

PENSIONIERUNG

# Seine Wünsche klar äussern

**Mit dem Ende des Berufslebens beginnt ein Abenteuer, dem viele Menschen mit Herzklopfen und bunten Erwartungen entgegenblicken. Manch einer hat aber auch ein mulmiges Gefühl. Ein wenig Vorbereitung schafft Klarheit.**

«Drei Stunden draussen verbringen, drei Stunden musizieren, drei Stunden kommunizieren.» So möchte Christian Margot seine Tage in der Zeit nach der Pensionierung strukturieren. Seine Frau Evelyne Margot lacht; ganz ernst ist die Sache beiden nicht, aber klar ist ihnen, dass eine neue Tagesstruktur nötig sein wird, dass sie auf die Gesundheit, die Inspiration und den Austausch achten müssen – neu und anders als bisher. Margots nahmen zusammen mit zehn weiteren rund 60-Jährigen an einem Seminar von AvantAge, der Fachstelle Alter und Arbeit der Pro Senectute, in Bern teil. Dies zum Thema: «Gut vorbereitet in die Pensionierung – Kurs auf die nachberufliche Zukunft.» Daniel Aegerter, Sozialarbeiter, Erwachsenenbildner und Abteilungsleiter Bildung und Sport der Pro Senectute Kanton Bern, führte die Gruppe während zweieinhalb Tagen an eine Reihe zentraler Themen heran, liess eine Fülle von Fragen aufblitzen und andiskutieren. Im Lauf des reich befrachteten Kursprogramms wurden Themenblöcke wie «Pensionierung als Herausforderung und Chance», «Abschied vom Erwerbsleben», «Pensionierung aus finanzieller Sicht», «Veränderungen im Beziehungsnetz», «Wohnen in der 3. Lebensphase» sowie «Sport, Gesundheit und Wohlbefinden» erörtert.

Das Seminar bot die Möglichkeit, sich damit zu beschäftigen, was Max Frisch wie folgt umschrieb: «Wer bin ich, wenn das Gewohnte wegfällt?» Das lässt sich definitiv nicht in wenigen Tagen herausfinden. Der Kurs, der in fröhlicher und entspannter Atmosphäre stattfand, war ein Impulsgeber, um zu Hause als Paar oder alleine an den aufgegriffenen Ideen weiterzuspinnen und möglicherweise erste Weichenstellungen vorzunehmen.

**Herausforderung und Chance**  
Daniel Aegerter liess die Kursteilnehmenden in Gruppen diskutieren, was sie mit der Pensionierung verlieren, was wahrscheinlich dazugewinnen werden: Auffallend war, dass viele und klare Stichworte zum Thema Verlust zusammenkamen. Die Wortmeldungen zum Gewinn waren diffuser, was nicht wirklich erstaunt: betreten mit der Pensionierung doch alle Neuland. Trotzdem zeigte sich Seminarteilnehmer Helmut Allemann zuversichtlich: «Bisher habe ich für alles, was ich durchs Älterwerden verloren habe, auch etwas Neues dazugewonnen.» Und seien es bloss die Haare, die weniger würden. Dank zunehmender Gelassenheit könne er dies aber locker hinnehmen, meinte er selbstironisch.

Einig waren sich die Kursteilnehmenden aber darin, dass eine gute Gesundheit das matchentscheidende Moment ist, das bestimmt, in welchem Umfang die dazugewonnenen Freiheiten genutzt werden können. Das zweite wichtige Element stellte für fast alle die finanzielle Situation dar. «Wir haben noch einen Sohn in Ausbildung», meinte etwa Markus Wüthrich, das müssten sie bei den Budget-Überlegungen miteinbeziehen. Daniel Aegerter wies zudem darauf hin, dass die allermeisten Rentner mit einem schmalen Portemonnaie auskommen müssen als zu Zeiten der Erwerbstätigkeit. Anderen Kursteilnehmenden lag vor allem das Thema «Werte» am Herzen. Auch im

dritten Lebensabschnitt möchten sich viele weiterentwickeln und für sich oder andere etwas Sinnstiftendes tun.

**Abschied vom Berufsleben**  
Zwischen zehn und vierzig Jahre arbeiteten die Kursteilnehmenden bei ihren momentanen Arbeitgebern: «Das sind lange Bindungen», kommentierte der Kursleiter und wollte wissen, was sich die Seminarteilnehmer für ihren letzten Arbeitstag vorgenommen haben. Die 61-jährige Verena Zbinden, die im Verkauf tätig ist, wird Ende 2012 ihr Berufsleben beenden. «Ich wollte ohne Aufhebens einfach gehen», erzählte sie, «doch davon habe ihr Chef bereits Wind bekommen und interveniert.» Nun werde es eine Abschiedsfeier geben. Daniel Aegerter fand die Entscheidung des Vorgesetzten klug und wies darauf hin, dass es nötig sei, bewusst Abschied zu nehmen: «Es ist wissenschaftlich belegt, das es

## Mehr Wissen

- AvantAge – Fachstelle Alter und Arbeit, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Tel. 058 451 51 57, [www.avantage.ch](http://www.avantage.ch)
- Urs Haldimann: «Glücklich pensioniert – so gelingt's! Beziehungen, Wohnen, Geld und Recht in der neuen Lebensphase», Beobachter Buchverlag, 2010, ISBN 978-3-85569-442-6, ca. Fr. 38.–
- Katrin Stäheli Haas: «Wohnen im Alter – so fühlen Sie sich wohl. Privathaushalt, Heim und neue Wohnformen», Beobachter Buchverlag, 2006, ISBN 978-3-85569-361-0, ca. Fr. 20.–
- [www.fachwissen.ch](http://www.fachwissen.ch)
- [www.fiftyplus.ch](http://www.fiftyplus.ch)
- [www.plustreff.ch](http://www.plustreff.ch)
- [www.seniorenrat.ch](http://www.seniorenrat.ch)
- [www.benevol.ch](http://www.benevol.ch)
- [www.diepensionierung.ch](http://www.diepensionierung.ch)

ganz wichtig ist, sich Endpunkte in aller Klarheit bewusst zu machen, damit man innerlich überhaupt frei für Neues werden kann.»

Aus der Altersforschung wisse man zudem, dass viele Frischpensionierte zuerst eine Zeit der Unsicherheit und Irritation, möglicherweise auch des Leidens, durchlaufen müssten. Der Unterschied vom Berufsalltag mit einem durchstrukturierten Tag zur völlig neuen Selbstverantwortung sei ein grosser Schritt. Man wird zum «Alleinunterhalter oder zum selbstständigen Unternehmer». Sich zuerst einige Ruhemomente zuzugestehen, um sich von den langen Jahren der Berufsarbeit zu erholen und sich nicht gleich in Überaktivität zu stürzen, lautet daher eine Empfehlung der Pro Senectute.

### Problemzone

Die Pensionierung bringe in die Partnerschaft neue Herausforderungen; Nähe und Distanz müssten neu ausgehandelt werden. Und der Seminarleiter ist sich sicher: «Das geht nicht ohne Krisen und Konflikte.» «Bis dass der Tod euch schei-

det», dafür gebe es keine Garantie mehr, sagte er und zeigte dies anhand von Zahlen des Bundesamtes für Statistik auf. Die Zahl der Paare, die sich nach zwanzig oder auch dreissig Ehejahren scheiden lässt, hat in den vergangenen dreissig Jahren deutlich zugenommen.

Der Kursleiter ermunterte vor allem die männliche Zuhörerschaft, sich rechtzeitig im Kollegenkreis oder am Arbeitsplatz umzuschauen, um zu überlegen, zu wem sie allenfalls eine engere Beziehung knüpfen möchten: «Da sind uns die Frauen weit voraus, sie haben die breiteren und stabileren sozialen Netzwerke.» Und verlässliche soziale Strukturen werden nach dem Berufsleben noch viel zentraler, wie er sagte. Dies gelte ebenso für Singles, die sich schon während des Berufslebens und noch verstärkt nach der Pensionierung gezielter um ihre sozialen Kontakte kümmern müssten als Paare.

### Die Zeit nutzen

Als die Amerikanerin Nadine Stair 85-jährig gefragt wurde, was sie – hätte sie die Chance – in ihrem Leben anders

machen würde, schrieb sie ein Gedicht. «Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, ...würde ich es wagen, das nächste Mal mehr Fehler zu machen, ...würde ich öfter zum Tanzen gehen, ...würde ich mehr Gänseblümchen pflücken.» Wer seine Pensionierung mit wachen Sinnen und informiert an die Hand nimmt, hat hoffentlich noch genügend Zeit, um Fehler zu machen und Gänseblümchen zu pflücken.

Text: Katharina Rederer