

... und plötzlich viel Zeit

Damit die neue Freiheit nicht zur grossen Leere wird.

Rente. «Mach dir keine Illusionen darüber, wie radikal sich alles ändert, wenn der Ruhestand beginnt». Dieses Zitat des deutschen Journalisten und Fernsehmoderators Sven Kuntze (1) mag etwas radikal klingen, aber der Beginn des «Ruhestandes» ist ein markanter Wechsel im Leben jedes Menschen.

Es gibt in unserem Leben einige Übergänge, die prägend sind und ein Umdenken im Positiven oder im Negativen erfordern. Veränderungen sind immer mit Unsicherheiten, Ängsten und Abschied verbunden. Sie können unser Leben komplett auf den Kopf stellen. Es lohnt sich, sich dazu Gedanken zu machen, sich auszutauschen und sich Zeit zu nehmen, um sich dieser neuen Situation zu stellen, denn dieser Übergang krepelt so ziemlich alles um, was in den vergangenen 40 Jahren normal war in unserem Leben.

- Wir hatten einen geregelten Stunden-, Ferien- und Alltagsplan, auch als Paar.
- Nun werden wir plötzlich unsere Pflichten los – kommt jetzt Langeweile oder sogar Einsamkeit auf?
- Verlieren wir unsere Inhalte und unseren Status?
- Woher erhalten wir nun unsere Anerkennung und Wertschätzung?

Die Werbung suggeriert uns lauter fröhliche, lustige, braun gebrannte Rentner, die durch Wälder radeln, übers blaue Meer segeln oder als Expertinnen und Experten gefragt sind. An solchen Bildern orientieren wir uns. Wolfgang Proisinger, Journalist, sagt: «Wer 40 Jahre lang gearbeitet hat, hat es verlernt, die Wohltat des Müssiggangs zu geniessen. Aber wer will das schon zugeben?» (2)

Oft höre ich von Lehrpersonen, dass sie bis zur Pensionierung keine Zeit zum Nachdenken über diesen wichtigen Abschnitt haben. Wie wichtig und beruhigend eine gute Vorbereitung sein kann, wissen Sie als Lehrperson ja am besten. Sich offen, ehrlich und frühzeitig mit diesem neuen Lebensabschnitt auseinan-



Will ich reisen, Beziehungen pflegen, etwas Neues beginnen? Die Pensionierung eröffnet neue Möglichkeiten. Foto: Pixabay.

derzusetzen, Erwartungen und Ängste auszudrücken, Wünsche zu entdecken und ihnen zu folgen, ist nicht nur sinnvoll, sondern auch wertschätzend uns und unseren Partnern gegenüber. Fehlt die Zeit oder auch die Lust, sich im Voraus darauf einzulassen – zu spät ist es nie.

Wie wir diese Veränderung angehen, ob zusammen mit unseren Partnern, Freunden im Gespräch, durch Lektüre, in einem Coaching oder einem Seminar, spielt keine Rolle. Jeder Mensch muss die für seine momentane Lebenssituation richtige Form wählen. Es gibt kein richtig oder falsch. Brauche ich zuerst eine Auszeit, will ich reisen, Sport treiben, Beziehungen wieder aufleben lassen, engagiere ich mich beim Enkelhüten, beginne ich nochmals ganz was Neues? Wichtig ist, dass wir Fragen zulassen, die uns und vermutlich auch unsere Partner, die Familie und Freunde beschäftigen.

Worüber lohnt es sich zum Beispiel nachzudenken?

- Wie möchte ich meine letzten Berufsjahre gestalten und wie den Übergang in die nachberufliche Zeit?
- Welche beruflichen Inhalte sind mir wichtig? Welche möchte ich mitnehmen

und welche könnte ich loslassen?

- Welche Beziehungen will ich intensivieren und weshalb?
- Wie ging ich in meinem bisherigen Leben mit Veränderungen um? Gelingt es uns, unsere Erwartungen an diese nachberufliche Zeit anzusprechen, Inhalte und Ziele zu definieren, dann gelingt uns hoffentlich eine ausgewogene, inhaltsreiche und erfüllte neue Freiheit mit viel sinnvoller Zeit.

Brigitta Schneider-Knell, lic. phil.
Fachpsychologin FSP Coach, Supervision
und Organisationsberaterin BSO

www.schneider-beratungen.ch

- (1) Kuntze Sven: Altern wie ein Gentleman. Zwischen Müssiggang und Engagement. C. Bertelsmann Verlag, München 2011
- (2) Proisinger Wolfgang: In Rente. Der grösste Einschnitt unseres Lebens. Rowohlt Taschenbuch, Reinbek bei Hamburg 2015.