

Die Pensionierung aktiv gestalten

Frage: «Ich stehe kurz vor meiner Pensionierung. Aus finanzieller Sicht habe ich an alles gedacht und bin deswegen gut auf den Renteneintritt vorbereitet. Was mich jedoch weit mehr umtreibt, ist die Tatsache, von einem auf den anderen Tag ein völlig verändertes Leben führen zu müssen. Wie kann ich mich darauf vorbereiten?»

Lebensübergänge: Bereits der Entwicklungspsychologe Robert Havighurst sagte : «Das Leben ist kein langer, ruhiger Fluss.» Es konfrontiert uns immer wieder mit Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt. Nicht nur Kindheit und Jugend sind dem Gesetz der Veränderung unterworfen: Die menschliche Entwicklung steht nie still, jede Lebensstufe bringt unterschiedliche Entwicklungsaufgaben mit sich. Die Entwicklungspsychologie unterscheidet dabei zwischen sogenannten Entwicklungsaufgaben und kritischen Lebensereignissen. Als Entwicklungsaufgaben bezeichnet man alterspezifische Herausforderungen, welche die meisten Menschen bewältigen müssen. Kritische Lebensereignisse hingegen sind individuelle Krisen, die nur vereinzelt auftreten. Lebensläufe sind also von stabilen und instabilen Phasen geprägt. Die Phasen der Instabilität werden auch Lebensübergänge genannt. Themen wie Selbstfindung, Rollendefinition und das Gefühl mit bewährten Strategien nicht mehr weiter zu kommen, sind kennzeichnend für diese Phasen.

Schutzfaktoren. Nicht selten kommt es zum sogenannten «Dominoeffekt». Ist ein Lebensbereich ins Wanken geraten, droht das gesamte Leben aus dem Takt zu kommen. Pasqualina Perrig-Chiello von der Universität Bern weist daraufhin, dass die Bewältigung von Lebensübergängen oftmals mit der Bewertung der jeweiligen Situation zusammenhängt. Weniger die objektiven Bedingungen, vielmehr die subjektive Interpretation einer Situation ist massgebend, ob und wie gut wir die Herausforderung bewältigen. Weiter zeigte sich in ihren Studien, dass ein gesundes Mass an Eigenverantwortung und Offenheit gegenüber Neuem dazu beitragen, dass Krisen gemeistert werden. Wesentlich ist, in schwierigen Situationen Überblick und Kontrolle zurückzuerlangen. Der aktive Umgang mit den Herausforderungen des Lebens sorgt dafür, dass Krisen uns stärken und wachsen lassen.

Pensionierung aktiv planen. Der Übergang vom mittleren Erwachsenenalter – meist geprägt durch ein bewegtes Erwerbs- und Familienleben sowie hohe Verantwortung – zur Pensionierung ist für viele Menschen ein besonderer Einschnitt. Standen über Jahre die eigenen Bedürfnisse hinten an, weil Kinder betreut, subventioniert und gefördert, Haus und Garten versorgt und der Job gemeistert werden musste, stehen von heute auf morgen alle Zeichen auf Ruhe. Plötzlich hat man all die Zeit, die zuvor so knapp war. Man kann sich vorstellen, wie leicht man da der Grübelei verfällt. Deshalb gilt: Planen Sie Ihre Pensionierung bewusst und früh genug, indem Sie sich Gedanken machen, wie Sie Ihre Zeit sinnvoll nutzen können. Realisieren Sie all die Dinge, die Sie immer schon einmal unternehmen wollten. Gestalten Sie ihre Woche aktiv und behalten Sie Ihre alte Tagesstruktur bei. Treiben Sie Sport und nutzen Sie das kulturelle Angebot. Engagieren Sie sich: Ihre ehrenamtliche Arbeitskraft beziehungsweise Ihr Wissen und Können sind gefragt. Ob Bibliothek, Babysitting oder Beratung, andere können von Ihnen profitieren!

Michael F. Gschwind, Psychologe FSP, unterstützt als Laufbahnberater und Coach Personen in beruflichen Veränderungsprozessen.

> www.mfgschwind.ch