«Und plötzlich ist da ein Meer aus Zeit» – Wie sich Menschen auf die Pension vorbereiten

Was kommt nach dem letzten Arbeitstag? Wer in Rente geht, lässt nicht nur den Job hinter sich, sondern betritt eine neue Lebensphase voller Fragen und Möglichkeiten.

Nathalie Benelli

Der letzte Arbeitstag ist vorbei. Der Computer ist heruntergefahren, das Büro geräumt, die Abschiedsrede gehalten. Und dann: Stille. Kein Wecker mehr um sechs Uhr, kein Termindruck, keine E-Mails, keine Sitzungen. Stattdessen: Zeit. Ein Ozean davon.

Viele Menschen sehnen diesen Moment herbei – endlich frei sein, tun und lassen, was man will. Doch wenn es dann so weit ist, fühlt sich die neu gewonnene Freiheit oft anders an als gedacht. Der Ruhestand bringt nicht nur Erleichterung mit sich, sondern kann auch verunsichern. Wer bin ich ohne meinen Beruf? Wofür stehe ich morgens auf? Wie gestalte ich meine Tage? Die scheinbare Idylle des Ruhestands kann zur Ödnis werden. Das tägliche Sonntagsgefühl – plötzlich ein Problem. Die Pension ist Chance und Herausforderung zugleich.

Pro Senectute Valais-Wallis bietet deshalb seit fast zwanzig Jahren Pensionsvorbereitungsseminare im Bildungshaus St. Jodern in Visp und im Unterwallis an. Zwei bis drei Tage lang setzen sich die Teilnehmenden intensiv mit ihrer Pension auseinander – mit Finanzen, Erbrecht, Ernährung, Gesundheit, Partnerschaft, Freizeitgestaltung, aber auch mit tiefer liegenden Fragen zur Identität und zum Altern. Rund 600 Menschen nehmen im Oberwallis jährlich an diesen Seminaren teil. Die meisten kommen über ihre Arbeitgeber, die ihren Angestellten die Teilnahme ermöglichen. Interessierte können sich aber auch individuell anmelden.

> «Die Lebensmitte ist eine unglaublich spannende Zeit. Es ist eine dichte Phase, voller Rollenwechsel.»

Erika Savioz
Koordinatorin, Referentin bei Pro Senectute

Gefordert, sich neu zu definieren

Erika Savioz ist 59 Jahre alt, Sozialpädagogin und Referentin. Sie koordiniert und organisiert die Seminare und leitet neben den sieben weiteren Referenten das Modul zur Lebensgestaltung. Für sie ist klar: «Die Lebensmitte ist eine unglaublich spannende Zeit. Es ist eine dichte Phase voller Rollenwechsel – Kinder ziehen aus, Eltern brauchen Unterstützung, langjährige Partnerschaften verändern sich. Wir sind gefordert, uns neu zu definieren.»

Biografische Übergänge wie der Eintritt in die Pension sind bedeutende Entwicklungsaufgaben. Sie bringen sowohl Chancen als auch Herausforderungen mit sich und eröffnen die Möglichkeit, sich persönlich weiterzuentwickeln und zu wachsen. Ob dieser Übergang tatsächlich als Entwicklungschance erlebt wird, hängt massgeblich von der inneren Haltung und der individuellen Einstellung ab.

Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer kämen mit der Erwartung an die Seminare, vor allem finanzielle Fragen zu klären. «Das ist das Hauptanliegen Nummer eins», sagt Erika Savioz. Einige würden zu Beginn denken, zwei oder drei Tage seien doch viel zu lange. So viele Themen gebe es zur Pension doch nicht zu besprechen. Doch schnell werde klar, dass es um weit mehr gehe als ein gesichertes Einkommen. «Vielen ist nicht bewusst, dass auch die emotionale Vorbereitung eine grosse Rolle spielt. Die Frage: Was kommt nach der Arbeit? Was bleibt von mir übrig, wenn die Wertschätzung meiner Leistung und der Arbeit wegfällt?»

Warum der Übergang in die Pension oft unterschätzt wird

Der Übergang in die Pension sei ein Übergang, der oft unterschätzt werde. «Die Schlüsselgewalt, das Büro, der Berufsstatus – das alles fällt von einem Tag auf den anderen weg. Wir nehmen unser Fachwissen mit, aber nicht die berufliche Position in der Hierarchie.» In unserer Gesellschaft sei der Beruf tief mit der Identität verknüpft. Spätestens die dritte Frage heisst beim Small Talk: «Was arbeitest du? Was hast du für einen Beruf?» Wer sich stark über seine Arbeit definiert und daneben wenig Hobbys oder soziale Kontakte hat, dem droht die Leere. «Ein Drittel der Menschen in der Schweiz haben keine Hobbys. Sie verlieren mit der Pensionierung nicht nur ihren Job, sondern auch ein Stück von sich selbst», weiss Erika Savioz.

> «Das Pensionsvorbereitungsseminar würde ich allen empfehlen.»

Hilar Tenisch
Seminarteilnehmer

Deshalb sei es entscheidend, sich frühzeitig – idealerweise drei bis fünf Jahre vor der Pension – mit der bevorstehenden Veränderung auseinanderzusetzen. Der Grundstein für eine gute Pension würde jedoch Jahrzehnte früher gelegt.

Erika Savioz ist während des Seminars mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Gespräch und gibt ihnen ganz konkrete Fragen mit auf den Weg: Was nehme ich mit aus meiner Berufstätigkeit? Was lasse ich zurück? Wie will ich meinen Alltag strukturieren? Wie wichtig war die Arbeit für mein Selbstbild? Wie kann ich die neue Freiheit gestalten? Wie gehe ich mit dem Alleinsein um? Wie bewerte ich Einsamkeit? «Ich erzähle, aber ich höre auch zu. Die Teilnehmenden reflektieren, teilen ihre Geschichten, denken weiter», sagt sie.

Die Referentinnen und Referenten des Seminars sind alles erfahrene Fachleute und die Module vielfältig: Ernährung, Gesundheit 60+, Finanzen, Recht, Erbschaft, Steuern, Physiotherapie, Atemtherapie, Sexualität und Partnerschaft 60+ und Lebensgestaltung.

In einem Vortragssaal des Bildungshauses St. Jodern versammeln sich 16 Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer zum zweiten Modul des Nachmittags. Nachdem sie sich über Rechtsfragen in Bezug

Nach der Pensionierung gilt es, die freie Zeit neu zu definieren.

Illustration: Gabriel Giger

auf gegenseitige Absicherung von Partnern informiert haben, steht nun die Auswertung der Gruppenarbeiten zum Thema Lebensgestaltung auf dem Programm.

In einer Ecke des Raums steht eine Tragtasche mit der Aufschrift «Alter hat Zukunft». Der Slogan spricht für sich. Auf einem Tisch gibt es ein Sortiment von Büchern, die sich mit dem Thema Lebensmitte oder mit dem Altern beschäftigen. Elke Heidenreichs Bestseller «Altern» liegt auf und Bücher mit Titeln wie «Was machst du jetzt?», «Was uns jung hält». Auch die DVD des Dokumentarfilms «Für immer Sonntag», der eindrücklich zeigt, wie sich ein ehemaliger Manager mit dem andauernden Sonntagsgefühl schwertut, liegt auf.

In vier Gruppen haben sich die Teilnehmer mit den vier Strategien auseinandergesetzt: «Nachholen» – Wofür hatte ich zu wenig Zeit? «Loslassen» – Was darf ich getrost hinter mir lassen? «Neuorientieren» – Welche neue Richtung kann mein Leben einschlagen? «Anknüpfen» – Was hat mir immer gutgetan, was ich wieder aufnehmen möchte? Sie stellen nun ihre Gedanken und Überlegungen den anderen vor.

Fast in allen Gruppen kommt beim Thema «Nachholen» das Reisen zur Sprache. Das scheint bei vielen zu kurz gekommen zu sein. Der Traum, mit einem Camper unterwegs zu sein, wird oft genannt. Aber auch das Erlernen einer neuen Sprache steht ganz oben auf der Liste der Punkte, für die man jetzt Zeit finden will.

Beim Thema «Loslassen» bringt es ein Kursteilnehmer auf den Punkt: «Ich bin zufrieden mit meiner Arbeit. Aber immer häufiger empfinde ich Sitzungen, in denen es um Probleme geht, die mich gar nicht direkt betreffen, als mühsam. Das kann ich guten Gewissens hinter mir lassen.»

Solche Strategien können helfen, den Übergang in den Ruhestand aktiv zu gestalten, loszulassen und Verantwortung abzugeben. Und doch bleibt ein Teil der Zukunft ungewiss. «Man kann sich noch so gut auf die Pension vorbereiten», sagt Erika Savioz, «aber wie sie sich tatsächlich anfühlen wird, weiss niemand. Denn niemand, der in Pension geht, hat damit Erfahrung.»

Hilar Tenisch besucht das Seminar zusammen mit seiner Frau. «Der Zeitpunkt ist gekommen, sich gemeinsam auf die Pension vorzubereiten.» Ihm sei bewusst, dass der dritte Lebensabschnitt genauso lang sein könne wie der erste. Die Menschen würden immer älter. Finanzielle Fragen hätten er und seine Frau frühzeitig geregelt. «Mich interessieren jetzt auch andere Dinge: Gesundheit, das Zusammenleben zu Hause. Ich bin ein technischer, rationaler Mensch. Aber im Seminar habe ich gemerkt: Es geht auch um Gefühle. Um Rollen, die sich verändern.» Die Referate findet er spannend und informativ.

Wertvoller Austausch mit anderen in gleicher Phase

Für Tenisch war aber auch der Austausch mit anderen Teilnehmenden wertvoll. «Alle sind in einer ähnlichen Lebensphase, aber an ganz unterschiedlichen Punkten der Pensionsvorbereitung. Das macht es spannend. Man nimmt viel von anderen mit.» Das Seminar würde er allen empfehlen. «Man kann nur profitieren», sagt er.

Auch Gaby Brunner war überrascht, wie viele Themen das Seminar abdeckt. Der Arbeitgeber ihres Mannes hat die Mitarbeitenden zusammen mit ihren Partnerinnen und Partnern zum Seminar eingeladen. «Ich hatte am Anfang keine Erwartungen. Aber dann wurde mir klar: Pension heisst nicht nur, die Bürotüre zu schliessen. Da beginnt etwas völlig Neues. Viel Zeit, viel Freiheit – aber auch viele Fragen. Was mache ich mit meiner Freizeit? Wie gestaltet sich das Zusammenleben mit meinem Mann neu? Man muss sich damit auseinandersetzen.»

Ein Thema, das viele beschäftigt: Wie stark will man sich bei der Enkelkinderbetreuung engagieren? «Viele der frisch Pensionierten fühlen sich verpflichtet, Betreuungsaufgaben zu übernehmen», weiss Savioz. Sie rät, die Entscheidung nicht vorschnell zu treffen. «Wir haben das Recht, zu sagen: Ich weiss noch nicht, wie sich meine Pensionierung anfühlen wird. Ich will das erst einmal erleben, bevor ich mich festlege.» Erst wenn man eine neue innere Stabilität gefunden habe, sei es sinnvoll, Entscheidungen zu treffen.

Auch alte Muster im Haushalt kommen zur Sprache. «Gerade in der Generation der Babyboomer war es oft so, dass die Frau den Haushalt geführt hat. Jetzt sind beide zu Hause – das kann zu Spannungen führen. Wer übernimmt welche Aufgaben? Wie wollen wir das gemeinsam angehen?» Savioz ermutigt zu Flexibilität – und zu Gesprächen auf Augenhöhe. Und sie rät: «Wenn Sie 40 Jahre lang den Geschirrspüler auf eine bestimmte Weise eingeräumt haben und Ihr Mann oder Ihre Frau macht das jetzt anders, heisst es nicht, dass diese Art, die Dinge zu erledigen, falsch sein muss.»

Die Rückmeldungen zu den Pensionsvorbereitungsseminaren sind durchwegs positiv. Viele Teilnehmer/innen melden sich im Nachgang nochmals, berichten von den Veränderungen, die angestossen wurden.

> «Pension heisst nicht nur, die Bürotüre hinter sich zu schliessen. Da beginnt etwas völlig Neues.»
>
>
>
> **Gaby Brunner**
> Seminarteilnehmerin

Die Pensionierung ist ein Einschnitt. Aber auch eine grosse Chance. Zum ersten Mal im Leben gibt es keine äusseren Verpflichtungen mehr – keine Schule, keine Kinderbetreuung, keine Erwerbsarbeit. Alles ist offen. «Wir können frei entscheiden, was wir mit unserer Zeit machen», sagt Erika Savioz. «Aber diese Freiheit will auch gelernt sein.»

Sie macht auf die unterschiedlichen Phasen rund um die Pension aufmerksam. Monate vor der Pension überwiegt die Vorfreude, endlich in Pension gehen zu können. «Kurz vor der Pension kann es dann zu Unsicherheiten kommen – was kommt da auf mich zu?», erzählt Erika Savioz. In den ersten Wochen nach der Pensionierung kann sich ein Hochgefühl breitmachen und alles fühlt sich wunderbar an. «Dann folgt oft der Einbruch. Der Alltag zieht ein, Langeweile und Sinnfragen können auftauchen. Und schliesslich, langsam, entsteht eine neue Stabilität.» Wie lange denn dieser Weg bis zur neuen Stabilität dauere, will ein Teilnehmer wissen. Auf diese Frage kann Erika Savioz keine Antwort liefern, das sei individuell verschieden. Klar ist, wer sich vorbereitet, geht diesen Weg in die Pension bewusster und erlebt den dritten Lebensabschnitt nicht als Ende – sondern als Anfang einer späten Freiheit.