

# «Die nachberufliche Phase ist eine Zeit des Gebens und Nehmens»

**Was zeichnet die Pensionierung als besonderen Lebensübergang aus?** Wie jeder Lebensübergang ist auch die Pensionierung Herausforderung und Chance gleichzeitig. Eine besondere Herausforderung ist sie, weil man sich mit dem Abschied aus der Berufswelt von seiner beruflichen Identität trennen muss. Dieser Abschied kann durchaus schmerzvoll sein. Gleichzeitig bekommt man auch die Chance für einen Neubeginn; eine Chance, welche die heutigen Neupensionierten meist packen können: Sie sind in der Regel noch gesund und finanziell gut abgesichert. Das gibt ihnen die Möglichkeit, ihre nachberufliche Zeit – immerhin eine Zeitspanne, ungefähr so lang wie Kindheit und Jugendzeit zusammen – nach ihren Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten.

**Also Ferien, lange Reisen, keine Verpflichtungen ...** Nur Ferien, lange Reisen und keine Verpflichtungen befriedigen langfristig meist nicht. In meinen Beratungen zeigt sich immer, dass folgende Fragen wichtig werden – unabhängig davon, ob man sich auf die neuen Freiheiten freut, schon fixe Pläne hat oder einfach froh ist, nicht mehr arbeiten zu müssen: «Wer bin ich jetzt als Pensionär, als Pensionärin? Was will ich, und mit wem will ich was?» Unweigerlich drängen sich sonst Gefühle auf: «Wars das schon? Soll das für den Rest meines Lebens so weitergehen?»

**Wie soll es denn weitergehen?** Untersuchungen zeigen, dass Menschen in der Nachberuflichkeit weiterhin gebraucht werden, dazugehören und sich einbringen wollen. Sie möchten von anderen Menschen Wertschätzung erfahren und sich als aktives Mitglied der Gesellschaft fühlen.

**Also möglichst viel Freiwilligenarbeit?** Es ist beglückend, wenn man das findet, was man wirklich machen möchte und vielleicht schon immer machen wollte – sei das im Freiwilligenengagement, im Hobby oder in familiären Aufgaben wie der Betreuung von Enkelkindern oder



**Michèle Dubois:** Die 64-jährige Psychologin und Gerontologin ist spezialisiert auf Übergänge in der Lebensmitte und in die Pensionierungszeit. Sie arbeitet als Laufbahnberaterin am Institut für Angewandte Psychologie IAP der ZHAW in Zürich und als selbstständige Kursleiterin.

«Kulturführerschein – Möglichkeitsräume für die dritte Lebensphase entdecken» heisst ihr nächster Kurs, den sie ab 6. Dezember 2016 zusammen mit dem Jungen Schauspielhaus Zürich im Rahmen von AkzentaNova, der Projektwerkstatt für Menschen mit Erfahrung, anbietet.

**Adressen:**

→ Michèle Dubois, Institut für Angewandte Psychologie IAP, Pfingstweidstrasse 96, Postfach 707, 8037 Zürich, Telefon 058 934 84 38, Mail [michele.dubois@zhaw.ch](mailto:michele.dubois@zhaw.ch), Internet [www.zhaw.ch/iap](http://www.zhaw.ch/iap)

→ AkzentaNova, die Projektwerkstatt für Menschen mit Erfahrung, 8820 Wädenswil, Telefon 079 458 44 02, Mail [akzentanova@gmx.ch](mailto:akzentanova@gmx.ch), Internet [www.akzentanova.ch](http://www.akzentanova.ch)

Unterstützung für alte Eltern. Wichtig ist, dass man sich dabei in einem sozialen Netz bewegen kann, denn es gilt, auch sozial für das höhere Alter vorzusorgen. Dieses soziale Netz kann über gleiche Interessen und Hobbys, aber auch über freiwillige Engagements erweitert werden. Es ist eine Zeit des Gebens und Nehmens. In die Gesellschaft integriert und anderen Menschen zugehörig und mit ihnen verbunden bleiben – das ist die beste Prävention gegen Einsamkeit.

**Wie kann man den konkreten Übergang von der beruflichen Aktivität in die nachberuf-**

**liche Zeit optimal gestalten?** Wichtig ist, dass man sich Zeit und Raum lässt für eine Pause, ein Innehalten, für Leere und Stille. Sonst läuft man Gefahr, vom Beruf nahtlos in eine Hyperaktivität zu geraten.

**Wie nutzt man diese Pause?** In einem ersten Schritt vielleicht mit einem Rückblick: Dass man mit Wertschätzung auf sein berufliches und familiäres Leben zurückschaut und schwierige und schöne Stationen noch einmal Revue passieren lässt. Wer seinen Werdegang würdigen und akzeptieren kann, wird eher offen, neugierig und vertrauensvoll in die Zukunft blicken. Eine Zeit des Innehaltens gibt die Möglichkeit, auf innere Stimmen zu hören, auch auf solche, die während der Berufs- und Familienphase zu wenig Raum bekamen. In der Stille kann sich etwas Neues entwickeln und wachsen.

**Ist eine solche Entwicklung bei allen Menschen möglich?** Ja, ich glaube daran, dass sich in jedem Leben bis zuletzt neue Facetten zeigen und Wachstum und Entwicklung stattfinden können. Vielleicht braucht die eine oder andere Person dabei Unterstützung – in Gesprächen mit dem Ehepartner oder der Ehepartnerin, mit Freunden, in einer Gruppe mit Gleichgesinnten oder auch in einer Beratung. Ein Blick von aussen ist in einer Übergangssituation immer eine Bereicherung.

**Und trotzdem muss schliesslich jeder und jede den eigenen Weg gehen ...** Es gibt bei der Gestaltung der nachberuflichen Phase nicht eine Lösung für alle, sondern nur die individuelle Lösung. Es lohnt sich, für diese Suche genügend Geduld und Zeit aufzubringen. Man kann ausprobieren, welches Hobby, welche Tätigkeit in welcher Form oder welches Freiwilligenengagement zu einem passt. Das Erste muss nicht zwingend gleich das Richtige sein! Wie ein Sommervogel darf man mal hier, mal dort schnuppern – und irgendwann weiss man dann: «Das ist das Richtige für mich.»