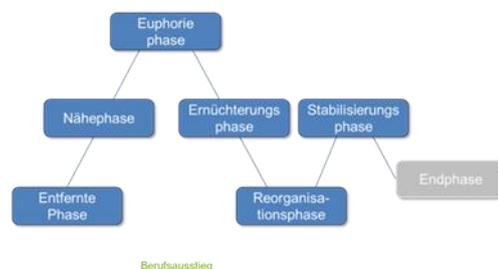


## *Alter schützt vor Freiheit nicht – Erfahrungsbericht der Trainerin*

Mit dieser Frage eröffne ich den dritten Teil der Schulungsreihe „Veränderung als Chance. Mein gesunder Übergang von Berufsleben in die Pension“. Die TeilnehmerInnen sind nicht mehr verwundert über diesen Einstieg, denn sie hatten zu diesem Zeitpunkt bereits zwei Teile der dreiteiligen Schulung mit mir.

Neben Zahlen, Daten, Fakten, Pensionsschock-Diskussionen und Übergangsmethoden bestimmen diesen Workshop aber die wirklich wichtigen Fragen ;-). Welche Kontakte bleiben mir, wenn ich in Pension gehe? Wird mir meine Arbeit fehlen? Was mache ich den ganzen Tag? Und vor allem: Was mache ich sicher nicht mehr, wenn ich in Pension bin? „Denn Freiheit“, so ein Schulungsteilnehmer in diesem Workshop „bedeutet nicht nur Freiheit für etwas, sondern auch Freiheit von manchem.“ Das leuchtet mir ein, und ich bin von diesem Gedankengang ehrlich gestanden fasziniert.

Im Weiteren diskutieren die TeilnehmerInnen die neuen Möglichkeiten, die sich für sie in der Zeit der Pension auftun werden. Wir beleuchten, dass wir uns in dieser Zeit von Routinen befreien dürfen, dass wir uns neu entdecken und neue Leidenschaften entwickeln und uns auch neu abgrenzen lernen dürfen. „Es ist meine letzte Phase. Da will ich endlich nicht mehr das tun, was die anderen von mir wollen. Da will ich ‚Nein‘ sagen, wenn es für mich nicht passt. Auch wenn es die Beaufsichtigung der Enkelkinder betrifft.“ Das Erlernen neuer Kompetenzen auch im persönlichen Bereich steht danach im Mittelpunkt des Workshops. Dass in diesen Fragen vielleicht der ein oder andere Konflikt in Familie und Partnerschaft auftreten kann, schwingt dabei schon mit. Der Gerontologe Robert Atchley beschreibt in seinem Ruhestandsmodell, dass nach der Euphoriephase rund um den Pensionsbeginn die sogenannte Ernüchterungsphase kommt.



Was erwarte ich mir von dieser „neuen Freiheit“? Welche Wünsche und Pläne habe ich für meine Pension? Und habe ich dabei berücksichtigt, dass mein Partner/meine Partnerin vielleicht eine ganz andere Sicht auf die Dinge hat? Wir besprechen, dass diese Phase von Abschieden geprägt sein wird, und überlegen, warum wir manchmal schon „vom Ende“ sprechen, wenn wir unsere Pension

erwähnen. Was machen diese Veränderungen mit uns? Warum fühlt sich die große Freiheit nicht auf Dauer gut an? Was hilft uns, mit Themen wie Abschied und Loslassen umzugehen? Brauche ich neue Ressourcen dafür? Was macht mich stark? Bringt mir ein neuer Inhalt Sinn für diese Zeit? Was wollte ich als Kind einmal werden? Zeigt mir diese Frage vielleicht eine Idee auf, an der ich nach meiner Berufstätigkeit noch einmal anknüpfen kann?

Was bei den TeilnehmerInnen aber die größte Verwunderung hervorgerufen hat war, dass Atchley den Eintritt in die Pension als Euphoriephase bezeichnet. „Was hat denn Pensionierung mit Euphorie zu tun?“ Es gibt also auch diese Ansicht und ich freue mich, wie bunt, facettenreich und unvorhersehbar dieses Thema wohl auch in unserer Gesellschaft diskutiert wird.

„Wenn ich in Pension gehe, dann höre ich sicherlich nicht auf zu arbeiten!“ „Ich bin schon einige Jahre in Pension, arbeite für das Unternehmen aber noch einen Tag in der Woche.“ Das Thema Silver Workers bringen die TeilnehmerInnen ganz von selbst zur Sprache.

Wie wird mein letzter Arbeitstag aussehen? Wie gebe ich den Schlüssel ab? In diesem Teil wird es ganz konkret und die TeilnehmerInnen überlegen sich, wie die Weitergabe von ihrem Wissen, die Einschulung ihrer NachfolgerInnen und die Form der Arbeit in den letzten Jahren vor der Pension genau ablaufen kann. Möchte ich meine Arbeitszeit oder meinen Arbeitsinhalt reduzieren? Welche beruflichen Tätigkeiten belasten mich zunehmend? Was brauche ich, um in meinen letzten Berufsjahren gesund und erfolgreich arbeiten zu können? Gibt es ungeklärte Konflikte an meinem Arbeitsplatz? – Und wie kann ich das alles mit meinem Chef besprechen?

Und so kommen wir von den Diskussionen irgendwann auch zu den eigenen und ganz persönlichen Vorstellungen, Plänen und To-dos für die Zeit des eigenen Übergangs und die erste Zeit in der Pension. Wir nehmen Bilder, Ziele und eine Sammlung der eigenen Gedanken dazu mit – zum Erinnern und vielleicht auch ein bisschen zum Festhalten. Wir entwickeln im Ruhestand neue Routinen, strukturieren unseren Alltag neu und treffen Absprachen mit unserer Umwelt. Nach Atchley erwartet uns nach dieser oft herausfordernden Reorganisationsphase nun die Stabilisierungsphase, in der wir unsere neuen Gewohnheiten kennen und einen neuen Alltag, unsere Pension – leben.

Und was bleibt nach den drei Terminen bei mir als Trainerin? Viel positives Feedback, eine sehr große Erweiterung meines persönlichen Pensionsbildes und der Wunsch, dieses Thema noch mit sehr vielen, sehr unterschiedlichen TeilnehmerInnen bearbeiten zu dürfen.

Reingard Resch