

Pension – Zeit sich neu zu erfinden!

Die Babyboomer kommen in die Jahre. Ab 2020 verabschieden sich die geburtenstarken Jahrgänge aus dem Erwerbsleben, es werden Jahr für Jahr viele Menschen gleichzeitig in Pension gehen. Eine Herausforderung für Unternehmen, Gesellschaft und für die Menschen, die am Übergang in den Ruhestand stehen. Der nachfolgende Artikel stellt die Vorstellung auf den Kopf, Ruhestand wäre immerwährender Urlaub und zeigt auf, wie mit einer guten Vorbereitung der Ruhestand zu einer erfüllenden Lebensphase werden kann.

„Ich habe alle Reisen gemacht, die ich immer schon machen wollte. Ich habe alle Bücher gelesen, die ich lesen wollte. Und jetzt ist mir plötzlich langweilig. Unendlich langweilig. Da ist nichts mehr wofür ich brennen kann.“

Sabine R., 62, ehemalige Pflegedienstleiterin, 2 Jahre nach ihrem Pensionsantritt.

Pensionierung, Ruhestand – viele Menschen verbinden mit diesen beiden Begriffen Freiheit, Freizeit, unbegrenzten Urlaub und freuen sich darauf, Zeit zu haben und tun zu können, was sie immer schon tun wollten. Endlich viel und lange reisen, endlich stundenlang Bücher lesen, endlich ausschlafen und danach lange und voll Genuss frühstücken. Die Medien zeigen uns täglich das Bild der rüstigen, freizeithungrigen, fitten, sportlichen und den Urlaub genießenden Senioren in der Blüte ihrer Zeit. Doch da gibt es in unserer Umgangssprache auch das Wort „Pensionschock“ und fast jeder kennt in seinem Umfeld einen Menschen, der den Übergang in die Pension nicht so gut geschafft hat. Den Freund etwa, der zwei Jahre nach der Pension den ersten Herzinfarkt erlebt. Den Bekannten von Bekannten, der seine Zeit vor allem vor dem Fernseher oder Computer verbringt. Die Nachbarin, die keine sozialen Kontakte mehr hat und sichtbar vereinsamt.

Nicht alle Menschen schaffen den Übergang in den Ruhestand so einfach und ohne Probleme. Es lohnt sich daher, genauer hinzusehen auf die zukünftige Lebensphase und sich auseinanderzusetzen mit den Veränderungen und Chancen der nächsten Lebensjahrzehnte.

(C) Jürgen Fälchle



Arbeit – mehr als nur Geld verdienen

Unsere Arbeitswelt ist schnell geworden, der Druck ist in den letzten Jahrzehnten gestiegen und steigt weiter. Daher ist es kein Wunder, dass viele Menschen jenseits der 50 ihren Pensionsantritt herbeisehnen und sich bei erster gebotener Gelegenheit in die Pension flüchten. Die Organisation Senior4Success hat 2014 eine große Marktforschungsstudie unter webaktiven Personen zwischen 18 und 70 Jahren mit dem Titel „Was denkt der Österreicher über die Pension“ in Auftrag gegeben und dabei herausgefunden, dass 50,7 Prozent der Befragten in diese Kategorie fallen. Sie wollen einfach nur raus und weg, dem Druck entfliehen, dem Zeitkorsett, der Fremdbestimmung. Sie wollen ab in die große Freiheit und glauben, dass damit alle Probleme gelöst sind.

Dieselbe Befragung hat allerdings auch gezeigt, dass es rund einem Fünftel der sich in Pension befindenden Menschen schlechter oder sogar viel schlechter geht im Ruhestand als erwartet. Genauer nachgefragt wurden folgende Nachteile vom Pensionsleben genannt:

- Weniger soziale Kontakte
- Weniger zur Verfügung stehendes Geld
- Fehlende Aufgabe im Leben
- Wenig Anerkennung und Wertschätzung

Auch wenn wir oberflächlich die Arbeit vor allem als Mittel zur Finanzierung unseres Lebens betrachten, müssen wir uns eingestehen, dass sie bei genauerem Hinsehen doch eine viel größere Rolle in unserem Leben spielt. Arbeit prägt und bestimmt unser halbes Leben. Arbeit sichert unsere Existenz und ermöglicht den kleinen Luxus, aber sie strukturiert auch unser Leben, sie schafft Identität und Prestige, sie ist ein Ort sozialer Kontakte, sie fordert uns und entwickelt uns weiter.

Wir stehen morgens auf, um den Bus in die Arbeit rechtzeitig zu erreichen. Wir freuen uns auf die Mittagspause mit oder ohne KollegInnen, im Park oder im Bistro. Dann die Fahrt von der Arbeit nach Hause und ab geht's in den Feierabend, Zeit für uns, für Familie, Hobbies und Freunde. Dass wir den Feierabend so wunderbar finden, liegt daran, dass er nach einem langen Arbeitstag stattfindet. Auf Wochenende oder freie Tage freuen wir uns, weil sie eingegrenzt

sind von Arbeitstagen. Und auch der Urlaub, unser jährliches Highlight, wird umrahmt vom letzten Arbeitstag vor dem Urlaub und dem ersten Arbeitstag nach dem Urlaub. Erst die Begrenzung der zur Verfügung stehenden Zeit macht die freie Zeit so kostbar. Es ist also die Arbeit, die unsere freien Tage zu besonderen Tagen macht.

Wir sind Diplompflegefachkraft, Pflegehelferin und Fachsozialbetreuer. Kein gegenseitiges Kennenlernen ohne Frage nach dem Beruf des Gegenübers. Sie sind Krankenschwester? Schon hat man ein ausgiebiges Gesprächsthema und beginnt das eben kennen gelernte Gegenüber gesellschaftlich zuzuordnen. Die Nennung des Berufes schafft soziale Orientierung. Wir sind was wir arbeiten. Über Arbeit erhalten wir Rollen und Funktionen, man ist „jemand“ geworden. OP-Schwester, Intensivpfleger, Lehrer für Gesundheits- und Krankenpflege, Pflegedienstleiterin, Stationsleiter oder Pflegeberaterin. Je nach Rolle und Position schafft Arbeit sichtbar oder auch unsichtbar Prestige.

Dem Arbeitsplatz kommt auch im sozialen Leben eine wesentliche Rolle zu. So ist etwa bekannt, dass Partnerschaften häufig am Arbeitsplatz ihren Ausgang nehmen. Viele der persönlichen Kontakte und Bekanntschaften hängen mit dem Arbeitsplatz zusammen. Da gibt es den Kollegen mit dem man regelmäßig die Mittagspause teilt. Mit der lieben Kollegin vom zweiten Stock geht man am Freitag gern auf einen abschließenden Drink und tratscht über die Ereignisse der Woche. Mit einem anderen Kollegen macht man regelmäßig Sport und mit der netten Kollegin von der Station nebenan geht man einmal im Monat in die Sauna.

Arbeit stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen und entwickelt uns auf diese Weise weiter. Wir sind ständig mit Aufgabenstellungen konfrontiert, die uns fordern. Wir besuchen Fortbildungen, lesen Fachliteratur, wir sind mit unserer Kreativität und Flexibilität gefragt. Arbeit zwingt uns zur Auseinandersetzung mit Neuem und Unbekanntem und ermöglicht dadurch permanente Weiterentwicklung. Arbeit trägt wesentlich bei zu unserer Lebenszufriedenheit. Wir erhalten Lob, Anerkennung, wir werden gebraucht. So verwundert es nicht, dass bei der bereits genannten Befragung der Organisation Senior4Success auch 32,9 Prozent der Befragten meinten, sie würden gerne nach der Pensionierung in irgendeiner Form weiterarbeiten. Als Begründung gaben sie beispielsweise an, mit der Arbeit soziale

Kontakte aufrecht erhalten zu wollen, die Zeit sinnvoll nutzen zu wollen und sich durch Arbeit gebraucht zu fühlen.

Übergang in den Ruhestand – ein Prozess

In der Soziologie wird der Übergang in die Pension als Rollenübergang beschrieben. Die in Pension gehende Person erfährt ein Loslösen aus dem Status der Erwerbstätigen, ein Loslösen vom Arbeitgeber, aus dem sozialen Umfeld der Arbeitswelt und aus einer vorgegebenen Zeitstruktur. Danach muss die betroffene Person ihre neuen Rollen in der Gesellschaft finden, ihren neuen Platz und neue Aufgaben.

Der Amerikaner Robert Atchley beschrieb 1971 ein Phasenmodell am Übergang in den Ruhestand. Die Zeit rund um den Pensionsantritt bis etwa ein Jahr nach dem Pensionsantritt nannte er die „Honeymoon-Phase“. Der Blick auf die Pension wäre in dieser Zeit euphorisch und verklärt, überwiegen würde die Vorfreude auf die neue Freiheit. Das Ende des Erwerbslebens wird als Befreiung erlebt und die frisch gebackenen PensionistInnen genießen es länger zu schlafen und endlich tun zu können, was das Herz begehrt.

Doch schon nach einigen Monaten merken die Neu-PensionistInnen, dass Ruhestand nicht gleichzusetzen ist mit Urlaub, dass kein Mensch es erträgt fünfzehn, zwanzig oder sogar mehr Jahre auf der faulen Haut zu liegen und sich die Sonne auf den Bauch scheinen zu lassen.

Atchley nennt die Zeit dieser Erkenntnis die „Ernüchterungsphase“. Plötzlich ist Langeweile ins Leben getreten, die erste Euphorie ist verflogen und die Menschen merken „Da fehlt etwas“, Urlaub alleine ist kein Lebenssinn, es braucht Aufgaben.

Die Phasen danach nannte Atchley die „Neuorientierungsphase“ und die „Stabilitätsphase“. In der Neuorientierungsphase suchen und finden die betroffenen Menschen Aufgaben und eine neue Zeitstruktur für ihren Alltag im Leben. In der Stabilitätsphase haben die Menschen ihre neuen Rollen verinnerlicht und damit ihre neue Identität gefunden.

Die Frage am Übergang in den Ruhestand ist also: Wie gelingt der RuheständlerIn die Bewältigung der Ernüchterungsphase? Welche Veränderungen liegen vor ihr/ ihm? Was könnten neue Aufgaben und neue Rollen im Leben sein?

Die Pensionszeit als Chance „sich neu zu erfinden“
Unser halbes Leben lang müssen wir Kompromisse eingehen, weil wir unsere Existenz sichern müssen und deshalb damit beschäftigt sind, Privatleben und Beruf unter einen Hut zu bringen. Wir wollen uns ein Auto kaufen, also machen wir einen Job weiter, den wir im Moment nicht ganz so gut finden. Wir haben uns eine Wohnung gekauft, müssen den Kredit abbezahlen, also arbeiten wir mehr als wir eigentlich wirklich arbeiten wollen. Wir bekommen Kinder, wollen ihnen eine gute Ausbildung finanzieren, also stellen wir das eigene Leben hinten an.

Die Pensionszeit mit der regelmäßigen Pensionsauszahlung ist die einzige Phase im Erwachsenenleben, in der die Existenz voll oder teilweise gesichert ist. Jeden Monat kommt eine bestimmte Summe Geld aufs Konto ohne dass der Mensch dafür noch etwas leisten muss. Daraus ergeben sich enorme Chancen, selbst bei kleiner Pension. Es wird Energie frei, die vorher gebunden war an Arbeit. Diese Energie könnten nun genützt werden, um endlich Seiten von sich zu leben, die bislang unterdrückt werden mussten. Überspitzt formuliert: Die regelmäßige Existenzsicherung durch die Pension schafft die Möglichkeit sich, wenigstens ein Stück, neu zu erfinden.

Hannah G. war viele Jahre in Teilzeit als DGKS in einem Krankenhaus tätig und sie war alleinerziehende Mutter von 3 Kindern. Das Geld war immer knapp. Trotzdem schaffte sie es allen Kinder Ausbildungen zu ermöglichen. Ihren eigenen Traum von längeren Auslandsaufenthalten hat Hannah immer verscheucht, er hatte keinen Platz in ihrem Leben. Durch die Teilzeittätigkeit war abzusehen, dass Hannah im Ruhestand nur eine mäßige monatliche Pensionsauszahlung erhalten würde.

Hannah G. hat sich aber auf ihre Pensionszeit vorbereitet. Sie hat ihre Wohnung rechtzeitig gegen eine kleinere und günstigere Wohnung getauscht. Sie hat ihr Auto weggegeben und mit einer Freundin ein Car-Sharing gestartet. Sie hat sich überlegt, welche Stärken sie hat. Sie hat die Erwartungen der Kinder an Sie als Pensionistin geklärt. Und sie hat das Internet genützt um zu recherchieren, welche Möglichkeiten sie als Pensionistin hat Reisen und Arbeiten zu verbinden. Dabei wurde Hannah G. fündig.

Heute befindet sich Hannah G. seit vier Monaten in Island. Als Granny-AuPair lebt sie bei einer Familie mit Kindern und übernimmt dort die Rolle der Großmutter, bei ausreichend Freizeit daneben Land und Leute kennen zu lernen. Über ihre Erlebnisse bloggt sie und lässt so ihre Familie und Freunde dabei sein virtuell und bleibt auf diese Weise in Kontakt mit der Heimat.

Die nächste Reise ist übrigens auch bereits geplant. Hannah G. geht, nach einem mehrwöchigen Aufenthalt in Österreich, für sechs Monate nach Namibia.

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe wie eine gute Vorbereitung auf die Pension aussehen kann, welche Veränderungen Menschen durch die Pensionierung erfahren und warum es wichtig ist die PartnerIn in die Vorbereitung auf die Pension einzubeziehen.

Weiterführende Literatur:

Heck, H. (2008): Beugen Sie dem „Pensionsschock“ vor!“ In: Informationen für Ihre Gesundheit. Freie Krankenkasse. Ausgabe 04.

Stieger, L. (2016): Pension. Lust oder Frust? Wien. Edition Va Bene.

Senior4Success (2014): Studienpräsentation: Wie die Österreicher über die Pension und die neue Lebensphase denken. Abgerufen am 27.07.2016 <http://www.seniors-4success.at/images/Artikel/pressekonferenz.pdf>

Autorin & Links



www.careconsulting.at



www.vielfalten.com



Sonja Schiff, M.A.

Gerontologin, diplomierte psychiatrische Pflegefachkraft, Altenpflegeexpertin, Bloggerin und Autorin. Sie führt seit 14 Jahren für große Unternehmen Pensionsvorbereitungseminare durch.

Ihr aktuelles Buch: „10 Dinge, die ich von alten Menschen über das Leben lernte. Einsichten einer Altenpflegerin“

SONJA SCHIFF

10 Dinge, die ich von alten Menschen über das Leben lernte

Einsichten einer
Altenpflegerin

Erhältlich
in jedem guten
Buchhandel!