

Vorbereitung auf die Pensionierung ab 50

Älterwerden und damit verbunden Abschied nehmen von Karriere und Berufsleben ist für viele Menschen ein schwieriges Thema. Aufgrund der in den letzten Jahrzehnten weiter gestiegenen Lebenserwartung können viele Menschen nach ihrer Pensionierung noch mit etlichen Lebensjahren rechnen, die sie geistig und körperlich fit verbringen werden. Gerade dieser Umstand zeigt, wie wichtig es ist, sich frühzeitig mit der nachberuflichen Lebensphase auseinanderzusetzen.

Im westlichen Kulturkreis hat die Arbeit einen hohen Stellenwert. Die Identität von Erwachsenen ist eng verknüpft mit der beruflichen Identität. Eine Pensionierung, freiwillig oder aufgezwungen, vorzeitig oder regulär bedeutet ein markantes Ereignis in der Biografie eines Menschen. Durch die Berufsaufgabe gibt es Veränderungen in fast jedem Lebensbereich. Die durch die Arbeit befriedigten Bedürfnisse nach Anerkennung, Gebrauchtwerden, Verantwortlichkeit, finanzieller Sicherheit und Sozialkontakten müssen nun auf anderem Wege erlangt werden. Der Beginn eines neuen Lebensabschnittes wird zu einer echten Herausforderung. Es stellen sich wichtige Lebens- und Zukunftsfragen sowie Fragen nach neuen Zielen, Perspektiven und Aufgaben. Innerhalb der Partnerschaft müssen die Rollen neu definiert und Themen wie Nähe und Freiräume diskutiert werden.

Neue Denkweisen

Menschen, die aus dem Erwerbsleben ausgetreten sind, haben tendenziell mehr Zeit zur Verfügung für Freizeitaktivitäten, Beziehungen, neue Aufgaben oder einfach nur zur persönlichen Musse. Durch den Wegfall der beruflichen Arbeit sind die Tage nicht mehr geprägt durch eine vorgegebene Struktur. Für viele Pensionierte bedeutet dies, Freiraum zu haben, die Tage nach den eigenen Wünschen und dem eigenen Rhythmus zu gestalten. Für einige Menschen entsteht jedoch eine grosse Leere, die sie nicht zu füllen wissen. Die Auflösung gewohnter Strukturen und der Übergang in eine neue Lebensphase können aber auch als Chance gesehen werden, sich neu zu orientieren, sich selbst besser zu erfahren und weiterzuentwickeln. Um den Übergang in die Pensionierung zu meistern, erfordert es einerseits Anpassungsvermögen und andererseits neue Denk- und Verhaltensweisen. Hilfreich sind zudem eine positive Einstellung dem Ruhestand gegenüber,



Warum nicht schon vor der Pensionierung etwas ganz Neues beginnen? Zum Beispiel einen Ruderkurs für Senioren. Bild: Nana do Carmo

Lebenszufriedenheit, ein gutes soziales Umfeld und eine gezielte Vorbereitung auf die Zeit nach der Pensionierung.

Vorbereitung und Planung der nachberuflichen Zeit

Die Vorbereitung auf den Ruhestand und das Älterwerden ist ein Prozess, der Zeit braucht. Anstatt abzuwarten, macht es Sinn, seine Geschicke selbst in die Hand zu nehmen.

Es lohnt sich, bereits einige Jahre vor der Pensionierung über die letzten Jahre der beruflichen Laufbahn nachzudenken und sich mit der Zeit nach dem Erwerbsleben zu befassen. Folgende Fragen können sich rund um die Pensionierung stellen:

- Wie gestalten Sie Ihre letzten Arbeitsjahre? Nehmen Sie nochmals etwas Neues in Angriff oder reduzieren Sie Ihr Arbeitspensum?
- Wann möchten Sie in Rente gehen?
- Wie sieht Ihre finanzielle Situation nach der Pensionierung aus?
- Welche Bedürfnisse, Ziele und Wünsche sind Ihnen noch wichtig?
- Wie füllen Sie die frei gewordene Zeit? Welchen Interessen möchten Sie nachgehen? Ist Freiwilligenarbeit ein Thema für Sie?
- Welche Fähigkeiten möchten Sie nach der Pensionierung weiterent-

wickeln? Gibt es Neues, das Sie angehen oder lernen wollen?

- Was können Sie für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun?
- Wie gestalten Sie den gemeinsamen Alltag innerhalb der Partnerschaft und welche Fragen stellen sich?
- Wie pflegen und erweitern Sie Ihr soziales Umfeld?
- Welche Fragen stellen sich mit dem hohen Alter und welche Vorkehrungen sind zu treffen?

Eine Standortbestimmung und Beratung bei einer Berufs- und Laufbahnberatungsstelle oder ein Pensionierungsvorbereitungskurs können Klärung bringen und neue Perspektiven eröffnen. Wichtige Informationen und Tipps können Sie auch aus Ratgebern und Zeitschriften zu diesem Thema entnehmen.

Träume verwirklichen

Berufsberaterinnen und Berufsberater sind Spezialisten für Übergangssituationen. Sie begleiten Jugendliche beim Übergang von der Schule in die Lehre oder in eine weiterführende Schule, Lernende ins Erwerbsleben, Stellensuchende in die nächste berufliche Aufgabe, Wiedereinsteigerinnen von der Familienphase zurück ins Erwerbsleben und bald Pensionierte vom Er-

werbsleben in die Pension. Die Berufsberatung hat in diesem Bereich Fachkompetenz und Wissen. Die Vorbereitung auf die Pensionierung ist ein Angebot, das im Sprungbrett zunehmend genutzt wird.

Ein Beispiel: Herr M. (leitender Angestellter in einem Gewerbebetrieb) macht im Sprungbrett mit 53 Jahren eine Standortbestimmung. Er ist geschieden, hat drei erwachsene Kinder und lebt im Konkubinat. Durch die Scheidung ist bei der Pensionskasse eine beträchtliche Finanzierungslücke entstanden. Die finanziellen Fragen werden in Zusammenarbeit mit einem Treuhänder und Versicherungsfachmann geklärt. Im Sprungbrett geht es um eine berufliche und persönliche Standortbestimmung. Durch die Beratung und Begleitung setzt Herr M. im Laufe der nächsten Jahre folgende Ideen um: Er reduziert sein Arbeitspensum mit 58 Jahren auf 80%. Die freie Zeit nützt er, um das zu tun, was er schon immer tun wollte, aber keine Zeit dafür hatte. Er engagiert sich in der Freiwilligenarbeit, kümmert sich mehr um die eigenen betagten Eltern, schreibt an einem Buch und macht im Wanderclub mit. Mit 63 Jahren reduziert er das Arbeitspensum auf 60 % und arbeitet dafür bis 67 weiter. So können die finanziellen

Einbussen gemildert werden. Diesen Freiraum nützt er vor allem zum Schreiben. Ein erstes Buch entsteht in diesen Jahren. Dieses Hobby wird er auch nach der Pension weiterpflegen. Zudem hat er Zeit, neue private Kontakte aufzubauen und sich langsam aus dem beruflichen Umfeld zu lösen.

Wie dieser Übergang gestaltet werden soll, ist individuell. Es gibt kein Rezept. Mit einer professionellen Begleitung und Beratung kann dieser Übergang positiv gestaltet werden.

INICOLE DENTZER BEAT GÄHWILER/*



* Nicole Dentzer ist diplomierte Psychologin FH in Berufs- und Laufbahnberatung und als Berufsberaterin in der Beratungsstelle Sprungbrett in Weinfelden tätig.
www.sprung-brett.ch
Telefon 071 622 65 75



* Beat Gähwiler ist diplomierte Berufs- und Laufbahnberater und leitet in Weinfelden die Beratungsstelle Sprungbrett: www.sprung-brett.ch, Telefon 071 622 65 75

Die Schweiz lernt – 24 Stunden

Das Lernfestival wandelt sich: Der zehntägige Event, der seit den Neunzigerjahren alle drei Jahre die Weiterbildung erlebbar gemacht hat, wird zum jährlichen Lernfestival-Tag. Vom 11. bis zum 12. September regen in allen Regionen der Schweiz 24 attraktive Lernangebote zur Weiterbildung an. Und das erstmals rund um die Uhr. Wo immer sich Anbieter finden. Eigeninitiative ist gefragt.

«Weiterbildung ist die wirksamste Strategie, um den Strukturwandel ökonomisch zu bewältigen und sozial abzufedern», sagt Rudolf Strahm, Präsident des Schweizerischen Verbandes für Weiterbildung SVEB. So plant der Dachverband für den kommenden 11. und 12. September einen 24-stündigen Lernfestival-Tag unter dem Motto «Die Schweiz lernt – 24 Stunden». Der Anlass dauert von Freitag, 17 Uhr, bis Samstag, 17 Uhr.

Freude am Lernen

Die Sensibilisierungskampagne weckt die Freude am Lernen und fördert die Vernetzung. Ob Gross- oder Kleinbetrieb, Gesundheitswesen, Handwerk oder Kul-



Lernen macht Spass! Im Bild: Lernfestival Heerbrugg. Bild: zvg

turinstitution: Alle öffnen ihre Türen und laden zum Lernerlebnis, zur Beratung oder zum Kulturreignis ein. Vom Tango um Mitternacht über das Vogelwachen im Ried bis hin zur Mumienkonservierung im Museum. Betriebe nutzen den Lernfestival-Tag zur Jobrotation oder für die Weiterbildung ihrer Mitarbeitenden.

Weiterbildung schützt vor Jobverlust

«In der Krisenzeit ist Weiterbildung ein Muss, sie kann vor Jobverlust schüt-

zen», ist die nationale Lernfestival-Leiterin Ruth Jermann überzeugt. Die Weiterbildungskampagne steht weltweit unter dem Patronat der Unesco. Sie wird vom Bundesamt für Berufsbildung und Technologie BBT unterstützt und vom SVEB organisiert. (mgt)

Kontakt für Kursanbietende und Kursteilnehmende: www.lernfestival.ch, www.alice.ch, Tel. 044 311 64 55

Schweizerischer Verband für Weiterbildung SVEB Oerlikonerstr. 38, 8057 Zürich, sveb@alice.ch, www.alice.ch

...und ich war nie in der Schule

«Guten Tag, ich heisse André, ich bin ein Junge, ich esse keine Bonbons, und ich gehe nicht zur Schule!» So lautete der Standardsatz, mit dem André Stern den Fragen der Erwachsenen begegnete, wenn er zu Zeiten frei herumlief, in denen andere Kinder in der Schule waren. Der letzte Teil des Satzes sorgte zumeist für einen gewissen Aufruhr – und tut es auch heute noch.

Jetzt erzählt André Stern kurzweilig und lebendig vom Reichtum seines kindlichen Alltags ohne Stress und Leistungsdruck. Mit dem Reflektionsvermögen des Erwachsenen schildert er die kindlichen Lernprozesse und berichtet, wie er schon mit drei Jahren lesen lernte und warum es in Ordnung war, dass er es erst mit acht richtig konnte. Er erzählt, wie es kommt, dass er heute so ziemlich alles reparieren kann, welche Offenbarung die Kreiszahl Pi für die Konstruktion seiner Lego-Bagger war, wie das Werk von Marcel Proust seinen Charakter formte und wie sich Informatik und die Musik von Antonín Dvořák in seinem Kopf anfühlten.

Europaweit gibt es inzwischen eine Debatte darüber, ob die Schulen unse-



re Kinder nicht in ein Korsett zwängen, das für die meisten zu eng ist und sogar krank machen kann. Zu dieser Debatte soll André Sterns Buch ein un-dogmatischer Beitrag sein. Es enthält kein Patentrezept, sondern einfach die persönliche Geschichte eines Kindes, das ungestört und mit einer eindrucksvollen Lernfreude seine Talente entdecken und entfalten konnte. Sie endet mit einem glücklichen, erfolgreichen, umfassend gebildeten Mann. (mgt)

ZS Sachbuch im Zabert Sandmann Verlag, 184 Seiten, Fr. 30.90, ISBN 978-3-89883-228-1