

Neuanfänge

# Aktiv die dritte Lebensphase gestalten

Zwei Drittel der Pensionierten wollen mehr tun als nur den Ruhestand geniessen: Sie nutzen die Pensionierung als Aufbruch in eine selbstbestimmte Lebenszeit und setzen ihre Ressourcen und Kenntnisse für neue Ziele ein.

Von Hans Beat Achermann, Buchautor und ehemaliger Berufsinformator im BIZ Zug

Laufbahnberaterinnen und -berater kennen den Wunsch ihrer Klientinnen und Klienten: Nochmals etwas Anderes, etwas Neues, etwas Sinnvolles, etwas mit Menschen. Häufig kommt der Wunsch so um die 40, 45, wenn noch 20 Jahre Arbeitszeit vor einem liegen und 20 schon hinter einem. Häufig scheitert dann die Realisierung an den Rahmenbedingungen: Zinskosten, Ausbildungsunterstützung, wenig Bereitschaft, den Lebensstandard hinunterzufahren und so weiter. Im Ge-

spräch müssen dann die Wünsche der Realität angepasst werden – selten umgekehrt. Aber oft bleibt der Wunsch, wird einfach aufgeschoben auf die Zeit da-

### Auffallend ist, dass viele der Pensionierten auf mehreren Gebieten aktiv sind.

nach. Denn auch mit 60 oder 70 ist man in der Regel noch fit genug, etwas anzupacken. Die Altersforschung hat gezeigt, dass Lernen nicht altersgebunden ist, dass höchstens das Lerntempo sich verlangsamt und mehr Üben gefragt ist. Mehr noch: Geistige Herausforderungen und körperliche Aktivitäten im Rentenalter reduzieren das Risiko, später an Demenz zu erkranken: «Der Zusammenhang von frühem Ruhestand, fehlender Aktivität im Rentenalter und Krankheiten wie Alzheimer lässt sich in Studien nachweisen», sagt die Altersforscherin Ursula Staudinger in einem Interview in der ZEIT.

Der verordnete Ausstieg aus dem Erwerbsleben muss nicht das Ende der Arbeit sein. Viele nennen ihr Tun jetzt Hobby oder einfach Tätigkeit, auch wenn die aufgewendete Zeit oft der früheren Arbeitszeit nahe kommt. So sagt der ehemalige Chemieingenieur Robert Sprenger, der einen Foodblog betreibt: «Am Anfang war das ein neuer Fulltime-Job.» Bei Robert Sprenger war der Übergang durch einen Zufall bestimmt. Nach einer Erkrankung seiner Frau war er gezwungen, Haus- und Kocharbeit zu übernehmen. Sein «Tüftler-Gen» und die Lust am Schreiben und Fotografieren führten dann zu einer neuen Passion.

### Babyboomer packen freiwillig an

Die häufigste Form von Arbeit nach der Erwerbsarbeit ist die Freiwilligenarbeit bzw. das zivilgesellschaftliche Engagement. Laut Bundesamt für Statistik werden jährlich gegen 700 Millionen Stunden an unentgeltlicher Arbeit geleistet, ein grosser Teil davon im Gesundheits- und Sozialbereich. Ein Fünftel der Freiwilligenarbeit leisten Pensionierte. Suzanne Vogt zum Beispiel unterstützt im Auftrag von Pro Senectute ältere Menschen bei Treuhandarbeiten wie Steuererklärungen oder Versicherungsfragen. Ihre ehemalige Tätigkeit als Personalfachfrau in sozialen Institutionen qualifizierte sie für dieses Engagement.

Für Seniorinnen und Senioren öffnet sich heute ein weites Feld für Freiwilligenarbeit: Mitarbeit im Klassenzimmer, als Sterbebegleiterin, in der Quartierarbeit, bei der niederschweligen Betreuung von alten Menschen, Fahrdienste oder Wissenstransfer, um nur einige Beispiele zu nennen. «Wichtig ist, dass die Freiwilligen Wertschätzung für ihre Arbeit erhalten, in ihrer Arbeit geschult und unterstützt werden, sich austauschen können. Denn die Babyboomer, die jetzt nach und nach pensioniert werden, sind bereit anzupacken, sofern sie die Arbeit interessiert und sie darin den Nutzen für sich selber erkennen», schreibt Simone Gretler Heusser vom Departement Soziale Arbeit der Hochschule Luzern.

### Individuelle Gestaltungsmöglichkeiten

Doch auch ausserhalb des zivilgesellschaftlichen Engagements können Pensionierte Sinn und Erfüllung finden. Heinrich Bachmann zum Beispiel, pensi-

onierter Raumplaner, hat mit 65 ein Atelier gemietet, in den letzten zehn Jahren über 400 Bilder gemalt und an verschiedenen Ausstellungen teilgenommen. Auffallend ist, dass viele der Senioren auf mehreren Gebieten aktiv sind: So engagiert sich Heinrich Bachmann auch noch im Quartierverein und spielt Schwyzerörgeli. Die 80-jährige Marita Schulz, früher Katechetin, findet seit 20 Jahren Befriedigung und Glücksgefühle beim Laufen von Marathons und 100-Kilometer-Läufen. Auch sie ist neben dem Laufen noch in Betreuungs- und Klassenarbeit engagiert.

Klar ist, und das zeigen auch die Porträts: Diversität nimmt im Alter zu, die Lebensläufe werden heterogener, da die beruflichen und zeitlichen Korsetts wegfallen und Hierarchien an Bedeutung verlieren. All das ermöglicht Individualisierungen – auch das Nichtstun oder das individuelle Geniessen gehören dazu.

### Die Ressourcen der Älteren

Im Buch «Chancen nach sechzig» beantwortet die Wissenschaftlerin Margrit

### Chancen nach sechzig

Das Buch «Chancen nach sechzig» enthält zwanzig Porträts von Menschen über sechzig. Es zeigt auf, wie sie die Zeit nach der Pensionierung gestalten: Mit Teilzeitarbeit, leidenschaftlich gepflegten Hobbys, Freiwilligenarbeit oder der Musse. Ergänzt werden die Porträts durch Beiträge von Fachleuten zu grundsätzlichen Themen, welche für die dritte Lebensphase bedeutend sind. Das Buch regt dazu an, den eigenen Übergang ins Rentenalter konkret zu planen. Es zeigt Chancen und Möglichkeiten auf, die in neue Tätigkeiten oder freiwillige Engagements führen können.

Baer, B. (Hrsg., 2015): Chancen nach sechzig. Lebensgeschichten, Ideen und Anregungen. Zofingen, Explorum. Bezugsquelle: [www.shop.sdbb.ch](http://www.shop.sdbb.ch)

Stamm einige grundlegende Fragen im Zusammenhang mit den Ressourcen von älteren Menschen. Aus ihrer Studie «Talent Scout 60plus» geht hervor, dass die Teilnehmenden über eine breite Palette von Ressourcen in den verschiedensten Kompetenzbereichen verfügen. Diese scheinen allerdings bei vielen ungenutzt

### Die Laufbahn verändert sich, geht neue Wege und lässt alte Wünsche auf- und ausleben.

zu sein: Es zeigen sich grosse, bisher weit unterschätzte Kapazitätsreserven, die in der Gesellschaft in den verschiedensten individuellen Formen eingebracht werden könnten. Mehr als ein Viertel der befragten Pensionierten möchte seine Berufstätigkeit aufrechterhalten. Und zwei Drittel der Befragten möchten ihre Ressourcen weiter nutzen – entweder im Beruf, in Form eines zivilgesellschaftlichen Engagements oder mit einem Umstieg in einen neuen Tätigkeitsbereich. Lediglich ein Drittel der Befragten gibt an, sich nach der Pensionierung von allen Verpflichtungen zu befreien und nur noch zu geniessen. Um dem Abbau der Ressourcen entgegenwirken zu können, rät Margrit Stamm, sich auf besondere Begabungen zu konzentrieren und die Fertigkeiten mit intensiver Übung – aber mit reduziertem Tempo – auf hohem Niveau zu halten.

### Altersgemässe Work-Life-Balance

Die sogenannte Work-Life-Balance ist nicht mit 65 beendet. Sie wird erst recht zur Herausforderung, wenn – biologisch bedingt – die körperlichen Kräfte nachlassen. Die selbstbestimmte Tätigkeit und das selbstbestimmte Dolcefar niente, das Sinngebende und das Zweckfreie müssen immer wieder in ein neues Gleichgewicht gebracht werden. Um diesen Prozess zu unterstützen, gibt es heute sowohl bei öffentlichen wie auch privaten Beratungsstellen Angebote für individuelle Laufbahnberatungen. Denn



Die ehemalige Personalfachfrau Suzanne Vogt unterstützt heute ältere Menschen bei Steuererklärungen oder in Versicherungsfragen.

die Laufbahn ist selten einfach mit 65 zu Ende. Sie verändert sich, geht neue Wege und lässt alte Wünsche auf- und ausleben. Dass man im Alter nur alt wird und sonst gar nichts, wie George Bernard Shaw gesagt hat, muss nicht sein, mindestens nicht vor 80.



Der ehemalige Chemieingenieur Robert Sprenger betreibt heute einen Foodblog.