

PUBLIREPORTAGE

Dieser Beitrag ist in Zusammenarbeit mit unserem Kunden entstanden.
Der Text kann somit Werbung enthalten und ist nicht teil des redaktionellen Angebots.

Nicht arbeiten müssen - arbeiten wollen

Die dritte Lebensphase: Ruhestand oder bewusste aktive Gestaltung?

Da sitzt er nun in seinem uralten grünen Faserpelz, mit ausgebeulten Hosen und glänzenden Augen. Acht Ohrenpaare lauschen gebannt seinen Worten. Für ihn ist es eben eine Herzenssache, sich für die Natur einzusetzen, und darum ist der Job als Exkursionsleiter auch keine übermässige Anstrengung. Das war in seiner Berufszeit oft anders. Dort musste er, jetzt will er. Und wie.



Monika Heeb berät einen Kunden, der eine neue berufliche Herausforderung sucht. FOTO: MKO

AUF EINEN BLICK

Monika Heeb, seit November 2015 Geschäftsführerin der Psychologischen Laufbahnberatung Aarau

- Jahrgang 1972
- Studium der Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Bern
- Langjährige Erfahrung in Leitungsfunktionen im Personalwesen
- Executive MBA, Bern, University of Applied Sciences
- CAS Laufbahncoaching

Mitgliedschaften

- Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP
- Verband Aargauer Psychologinnen und Psychologen VAP
- Fachverein freischaffender Berufsberaterinnen und Berufsberater ffbb
- Gewerbeverband Aarau GVA

Vor drei Jahren wurde Markus* pensioniert. Einerseits hatte er sich sehr auf seine Pensionierung gefreut. Andererseits hatte er aber auch ziemlich Respekt vor dem Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden. Bereits pensionierte Exkollegen von ihm waren ihm wenig Vorbild. Einer hatte sich ein Cabriolet gekauft und ein anderer hatte seine TV-Zeit verdoppelt. Beide waren mit ihrer Lösung nicht sonderlich zufrieden.

«Mach doch mal eine Standortbestimmung mit einem Profi», hat ihm dann mal einer gesagt.

«Ich will ja keinen neuen Beruf», war seine schnelle Antwort. «Nein, aber du brauchst eine neue, lustvolle, machbare und interessante Herausforderung, ohne finanzielle Aspekte.»

Im Gespräch mit einer externen Beraterin ist er auf den Beruf des Exkursionsleiters gestossen. Dazu war eine Ausbildung nötig. Jetzt in seinem Alter noch eine Ausbildung machen? «Du spinnst», sagte der Cabriofahrer. Seine Beraterin, aber auch seine Frau, haben ihm Mut gemacht. Und schliesslich hat er es gewagt. Im

Kurs war er mit Abstand der Älteste. Der Grossvater eben. Aber alle haben schnell gemerkt, dass die Zeiten, wo der Opa nur noch von früher erzählte, vorbei sind. Schnell wurde auch klar, wie viel er schon wusste. Auch ohne Kurs. 65 Jahre gehen in der Regel nicht spurlos an einem vorbei. Und es war wie früher. Wenn man etwas lernen will, dann geht es viel einfacher. Das kannte er von seinen Kindern.

Heute ist Markus engagierter Kursleiter beim WWF mit einer interessant gefüllten Agenda. Und wenn er mal keine Lust hat, dann gibt er sich eben frei. So einfach ist das.

«Ich habe die Balance zwischen Nichtstun und engagiertem Einsatz für etwas mir Wichtiges gefunden. Es habe ein wenig Mut gebraucht, etwas Neues anzufangen. Aber er bereue es keine Minute. «Nichts geht ohne Risiko, aber ohne Risiko geht gar nichts, und das war für mich keine Lösung.» (mh)

PS:

Das Cabrio ist übrigens zum Verkauf ausgeschrieben.

*Name geändert

Chancen und Tücken von 65+

«Altsein» war noch nie so wunderbar wie heute, und noch nie hatten wir Menschen in der Schweiz so viel Zeit zum Altwerden. Uns werden viele Jahre geschenkt. Plötzlich ist Zeit da, um kreativ zu sein, Neues zu lernen und zu entdecken, sich einen lang gehegten Wunsch zu erfüllen oder endlich das tun, was man schon lange mal tun wollte.

Was so positiv und beschwingt tönt, hat aber auch seine Tücken. Oft geht die Freude über die neue Freiheit und Unabhängigkeit einher mit der Unsicherheit, wie man mit dem Wegfallen von Verantwortung und der Anerkennung für seine Arbeit sowie dem Verlust der sozialen Kontakte an der Arbeitsstelle zurechtkommt. Wer aus dem Beruf ausscheidet, muss sich neu definieren, und zwar nicht mehr über den Job, sondern über sich selbst. Oftmals ist die Zeit nach der Pensionierung auch ein Risikofaktor für ein Bore-out, d. h. Langeweile, die krank machen kann. Die Unterforderung führt zu Mattigkeit, Antriebslosigkeit, Schlaflosigkeit und kann in einer Depression enden. Häufig treffen diese Symptome Männer, weil sie sich oft sehr stark über die Arbeit definieren. Es ist deshalb sinnvoll, sich beim Eintritt in das Rentenalter mit den persönlichen Werten, auf die man stolz ist und die einen glücklich machen, auseinanderzusetzen. Eine Standortbestimmung mit einem externen Profi ist eine Möglichkeit, diese Auseinandersetzung begleitet zu führen.

Monika Heeb, Geschäftsführerin
Psychologische Laufbahnberatung Aarau