

Die Pensionierung – Segen oder Fluch?

Claude Y. Genton

Wer hat nicht mit grösster Wonne an die gesegnete Zeit der kommenden Pensionierung gedacht? Wer hat sich nicht gefreut, schon Jahre zuvor, ab dem Tag X alles unternehmen zu können, worauf bisher, wegen der beruflichen Erfordernisse, verzichtet werden musste? Wer hat nicht davon geträumt, endlich nach Lust und Laune seinen Lieblingsbeschäftigungen nachzugehen, ohne irgendwelchen Zeitdruck?

Dabei wird das Ausmass einer so grundsätzlichen Veränderung des täglichen Lebens, die eine Pensionierung mit sich bringt, oft unterschätzt. Seit der Kindheit und während Jahrzehnten ist jeder Mensch von einem täglichen Programm, einem vorgegebenen Arbeitsplan oder von seiner Agenda, die ihn ständig an seine beruflichen und sozialen Verpflichtungen erinnert, abhängig. Und plötzlich, von einem Tag auf den anderen, muss der gleiche Mensch sein Tagesprogramm alleine gestalten, muss entscheiden, was passiert, und das nicht nur für heute, sondern auch für den nächsten Tag, den übernächsten und die kommenden Tage, Wochen und Monate. Kein Mensch ist auf diese vollkommen neue Situation vorbereitet, und eine Adaptations- bzw. Lernphase erweist sich meist als unerlässlich.

Bei der Pensionierung verschwindet auf einmal die gesamte berufliche Umwelt, was meist nicht ohne Folgen bleibt. Alleinstehende Personen sind plötzlich isoliert, sie werden um ihre gewohnten täglichen und persönlichen Kontakte mit ihren Arbeitskollegen gebracht. Innerhalb eines Paares muss die Rollenverteilung mehr oder weniger neu gestaltet werden, und dieses Unternehmen geht nicht von selbst, ist nicht immer leicht zu bewerkstelligen. Und selbst wenn die körperliche Kondition der Pensionierten meistens gut ist, muss man eingestehen, dass die physischen Ressourcen nicht mehr die gleichen sind wie früher. Während das Einkommen oft empfindlich zusammenschrumpft, wird die zur Verfügung stehende Freizeit, um das Geld auszugeben, um ein Mehrfaches multipliziert. Daher muss ein neues, weniger anspruchsvolles Budget erstellt werden. Da er von vielen Verantwortungen entlastet wird, kann der Mensch manchmal das Gefühl haben, dass er einen ganz wesentlichen Teil seiner Rolle in der Gesellschaft verloren hat, dass er «nutzlos» geworden ist. So-

gar seine Identität kann subjektiv angeschlagen sein, denn er ist «nur noch» ein Pensionierter unter anderen.

Es ist klar, dass die Pensionierung anders erlebt wird, wenn ein Mensch «pensioniert worden» ist (wegen einer sog. Restrukturierung oder gesetzmässig [AHV-Alter]), als wenn er selbst entschieden hat, wann er sich pensionieren lassen will. Ferner gibt es Berufe, in welchen es durchaus möglich ist, ab einem bestimmten Alter seine Aktivitäten progressiv zu reduzieren, und andere, in welchen die Pensionierung einen eindeutigen «Cutoff»-Effekt hat. Folglich werden die Auswirkungen der Pensionierung auf das tägliche Leben ganz unterschiedlich erlebt.

Wie dem auch sei, man sollte keine Angst vor einer Pensionierung haben, ganz im Gegenteil! Aber diese neue Lebensphase mit ihren zahlreichen Herausforderungen muss vorbereitet sein. Lebenserwartung, körperliche Fitness und Umwelt der Menschen des sogenannten dritten Alters haben sich in den letzten Jahrzehnten gewaltig geändert. Dementsprechend sind auch die vorstellbaren Möglichkeiten für diese Zeit vielfältig geworden. Sich im voraus zu erkundigen [1], vorauszuschauen, sich beraten zu lassen und, einmal pensioniert: nichts zu überstürzen, aber sich Zeit zu gönnen und vor allem die richtige Wahl zu treffen unter allen möglichen Alternativen sind unerlässliche Bedingungen, wenn man diese Lebensphase optimal gestalten will. Sonst ist das Risiko einer Flucht nach vorne, ins Unbekannte, nicht zu unterschätzen. Ein solches Verhalten wird meistens von wiederholten tiefen Enttäuschungen begleitet, die zu einem melancholischen bzw. echt depressiven Zustand, zu einer langsamen Verdrängung an den Rand der Gesellschaft, zu einem Abgleiten in den Alkoholismus oder zu unterschiedlichen psychosomatischen Störungen führen können. Es ist Aufgabe der Ärzteschaft, auf diese Problematik besonders aufmerksam zu sein und gegebenenfalls ihre Patienten während dieser Phase potentieller Destabilisierung optimal zu begleiten.

Die Pensionierung ist bei weitem kein «Fluch»! Aber für einen Teil der Betroffenen wird diese Lebensphase nicht immer so idyllisch erlebt, wie man sie sich gemeinhin vorstellt.

Literatur

1 www.pro-senectute.ch (Stand: April 2008).