



## **Zur Pensionierung**

**von Margrit Schmidlin, lic. phil.**

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

**Oekumenische Paarberatung**

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Die Pensionierung eines Menschen stellt nicht nur für ihn selber, sondern auch für sein/ihr näheres Umfeld eine einschneidende Veränderung, ein wegweisendes Ereignis dar.

Von einem Tag zum anderen fallen vorgegebene Strukturen und Tagesabläufe weg, man kann seine Zeit nun frei einteilen. Es entfallen die zuvor gegebenen Aufgaben und Herausforderungen, sowie Erfolgserlebnisse und die Wertschätzung, die man evtl. an der Arbeitsstelle erlebt hat. Man verliert zudem selbstverständlich gewordene soziale Kontakte und den täglichen Austausch mit Kolleginnen und Kollegen. Es ist jedenfalls auch ein Verlust in Bezug auf die Rolle und Identität, die man in langen Jahren verkörpert hat. Für manche bedeutet die Pensionierung eine Entlastung oder gar Befreiung, wenn nämlich die Arbeitsstelle zu einer Belastung geworden war, wenn vielleicht auch der Körper und die Psyche schon Ermüdungserscheinungen gezeigt haben.

Es mag zunächst wie lange Ferien erscheinen und Viele freuen sich auf die neu gewonnenen Freiheiten. Doch kann das Fehlen von Struktur, von vorgegebenen Aufgaben, von sozialen Kontakten, von Wertschätzungen oder Erfolgserlebnissen allmählich auch zu einer inneren Leere führen. Manche/r Pensionierte mag das Gefühl bekommen, nun nicht mehr gebraucht zu werden und «zum alten Eisen» zu gehören.

Auf der Beratungsstelle unterstützen wir hin und wieder Paare, welche nach der Pensionierung in eine Art «Beziehungskrise» geraten sind. Denn auch dort stellt sich die Frage, wie ein Paar neu den Alltag gestalten möchte, wie sie künftig miteinander umgehen möchten, welche Pläne sie noch haben, welche Nähe oder Autonomie sie leben möchten oder können und nicht immer stimmen die Bedürfnisse überein. Früher latent schon vorhandene innere Distanzierungen oder Spannungen treten dann häufiger zutage, wenn man den ganzen Tag «aufeinandersitzt». Hinzu kommen oftmals noch finanzielle Sorgen, denn für die meisten Menschen sind die Renten kleiner als die bisherigen Einkünfte. Da hätte man zwar nun die freie Zeit, jedoch reicht das Geld nicht, um sich damit grosse Sprünge zu leisten oder das zu tun, was man sich vorgestellt hatte, um das Leben zu geniessen. Da ist es kaum verwunderlich, wenn viele Pensionierte zunächst in ein Loch fallen, von den eigenen Hoffnungen enttäuscht und desillusioniert werden. Um dem entgegenzuwirken ist es sicherlich hilfreich, wenn man seine Bedürfnisse und Interessen kennt, wenn man soziale Kontakte hat, die man ausbauen kann, die einem Halt und Befriedigung verschaffen können und wenn man realistische Vorstellungen von der Zeit «danach» hat.

Wie in einer Schneekugel oder in einem Kaleidoskop stellt die Pensionierung das bisherige Leben völlig auf den Kopf. Erstmals im Leben hat man nicht mehr Vorgaben von aussen, die man befolgen muss, sondern man kann/darf/muss selber entscheiden, wie man sein Leben gestalten möchte. Die entstandene Leere kann nicht nur Freiraum, sondern auch ein Vakuum bedeuten, das zunächst einmal Zeit, Gewöhnung und Neuorientierung braucht. Von vielen Pensionierten habe ich gehört, dass es mindestens zwei Jahre gedauert habe, um sich auf dieses neue Kapitel im Leben einzustellen.

Auch mir steht dieser neue Lebensabschnitt nun unmittelbar bevor: ich werde Ende der Woche pensioniert. Ich möchte deshalb auch die Gelegenheit nutzen, um mich von Ihnen, geschätzte Leserinnen und Leser, zu verabschieden. Ich gehe mit einem weinenden und einem lachenden Auge in Pension: weinend deshalb, weil ich meine Arbeit als Psychotherapeutin mit Einzelpersonen und Paaren geliebt habe und lachend, weil ich zuversichtlich und neugierig bin auf alles, was nun kommen mag.

Ich freue mich, wenn ich Ihnen mit meinen Beiträgen in der Vergangenheit einen Anstoss geben konnte, um über sich und über ihre Beziehung nachzudenken und vielleicht auch darüber in Dialog zu kommen. Ich bin sicher, dass auch die künftigen Artikel aus der Beratungsstelle spannend und anregend sein werden.



## **Zur Pensionierung**

**von Margrit Schmidlin, lic. phil.**

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

**Oekumenische Paarberatung**

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Die Pensionierung eines Menschen stellt nicht nur für ihn selber, sondern auch für sein/ihr näheres Umfeld eine einschneidende Veränderung, ein wegweisendes Ereignis dar.

Von einem Tag zum anderen fallen vorgegebene Strukturen und Tagesabläufe weg, man kann seine Zeit nun frei einteilen. Es entfallen die zuvor gegebenen Aufgaben und Herausforderungen, sowie Erfolgserlebnisse und die Wertschätzung, die man evtl. an der Arbeitsstelle erlebt hat. Man verliert zudem selbstverständlich gewordene soziale Kontakte und den täglichen Austausch mit Kolleginnen und Kollegen. Es ist jedenfalls auch ein Verlust in Bezug auf die Rolle und Identität, die man in langen Jahren verkörpert hat. Für manche bedeutet die Pensionierung eine Entlastung oder gar Befreiung, wenn nämlich die Arbeitsstelle zu einer Belastung geworden war, wenn vielleicht auch der Körper und die Psyche schon Ermüdungserscheinungen gezeigt haben.

Es mag zunächst wie lange Ferien erscheinen und Viele freuen sich auf die neu gewonnenen Freiheiten. Doch kann das Fehlen von Struktur, von vorgegebenen Aufgaben, von sozialen Kontakten, von Wertschätzungen oder Erfolgserlebnissen allmählich auch zu einer inneren Leere führen. Manche/r Pensionierte mag das Gefühl bekommen, nun nicht mehr gebraucht zu werden und «zum alten Eisen» zu gehören.

Auf der Beratungsstelle unterstützen wir hin und wieder Paare, welche nach der Pensionierung in eine Art «Beziehungskrise» geraten sind. Denn auch dort stellt sich die Frage, wie ein Paar neu den Alltag gestalten möchte, wie sie künftig miteinander umgehen möchten, welche Pläne sie noch haben, welche Nähe oder Autonomie sie leben möchten oder können und nicht immer stimmen die Bedürfnisse überein. Früher latent schon vorhandene innere Distanzierungen oder Spannungen treten dann häufiger zutage, wenn man den ganzen Tag «aufeinandersitzt». Hinzu kommen oftmals noch finanzielle Sorgen, denn für die meisten Menschen sind die Renten kleiner als die bisherigen Einkünfte. Da hätte man zwar nun die freie Zeit, jedoch reicht das Geld nicht, um sich damit grosse Sprünge zu leisten oder das zu tun, was man sich vorgestellt hatte, um das Leben zu geniessen. Da ist es kaum verwunderlich, wenn viele Pensionierte zunächst in ein Loch fallen, von den eigenen Hoffnungen enttäuscht und desillusioniert werden. Um dem entgegenzuwirken ist es sicherlich hilfreich, wenn man seine Bedürfnisse und Interessen kennt, wenn man soziale Kontakte hat, die man ausbauen kann, die einem Halt und Befriedigung verschaffen können und wenn man realistische Vorstellungen von der Zeit «danach» hat.

Wie in einer Schneekugel oder in einem Kaleidoskop stellt die Pensionierung das bisherige Leben völlig auf den Kopf. Erstmals im Leben hat man nicht mehr Vorgaben von aussen, die man befolgen muss, sondern man kann/darf/muss selber entscheiden, wie man sein Leben gestalten möchte. Die entstandene Leere kann nicht nur Freiraum, sondern auch ein Vakuum bedeuten, das zunächst einmal Zeit, Gewöhnung und Neuorientierung braucht. Von vielen Pensionierten habe ich gehört, dass es mindestens zwei Jahre gedauert habe, um sich auf dieses neue Kapitel im Leben einzustellen.

Auch mir steht dieser neue Lebensabschnitt nun unmittelbar bevor: ich werde Ende der Woche pensioniert. Ich möchte deshalb auch die Gelegenheit nutzen, um mich von Ihnen, geschätzte Leserinnen und Leser, zu verabschieden. Ich gehe mit einem weinenden und einem lachenden Auge in Pension: weinend deshalb, weil ich meine Arbeit als Psychotherapeutin mit Einzelpersonen und Paaren geliebt habe und lachend, weil ich zuversichtlich und neugierig bin auf alles, was nun kommen mag.

Ich freue mich, wenn ich Ihnen mit meinen Beiträgen in der Vergangenheit einen Anstoss geben konnte, um über sich und über ihre Beziehung nachzudenken und vielleicht auch darüber in Dialog zu kommen. Ich bin sicher, dass auch die künftigen Artikel aus der Beratungsstelle spannend und anregend sein werden.