

Beschwingt und guten Mutes ins Alter

Jahrelang eingebunden im Arbeits- und Familienleben, beschäftigt mit Hobbys, vielleicht einem Amt und allerlei Vergnügungen, denkt man an vieles, aber kaum an die Konsequenzen des Alters.

Mit den Jahren läppern sich die Berufliche-Vorsorge-Beiträge (BVG) zusammen und ab 50 wird einem vielleicht bewusst: «Bis zur Pensionierung dauert es nur noch 15 Jahre. Dann gehe ich reisen, verbringe mehr Zeit mit meiner Familie, ich habe endlich Zeit für meine Hobbys und ganz wichtig: Ich schlafe aus bis in die Puppen.» Ab 60 wird es dann ernst und man erfährt, wieviel Geld man nach der Pensionierung zu erwarten hat. Oft plagen einen Krankheiten, die die Vorfreude auf die Pensionierung trüben. Doch viele Gebrechen lösen sich in Luft auf, sobald man dem Arbeitsleben den Rücken kehrt. Denn diese sind zu oft stressbedingt oder rühren daher, dass man Aufgaben erledigen muss, die einem zutiefst zuwider sind.

Und dann endlich ist der Tag aller Tage da und man ist pensioniert. Und man hat viel Zeit, sehr viel Zeit. Kein Blitzfrühstück mehr am frühen Morgen, wenn überhaupt. Kein Raushetzen zur Arbeit – kein Stauärger im Strassenverkehr. Niemand hindert einen, seinen Hobbys nachzugehen oder bis weit nach Mitternacht vor dem Fernseher zu sitzen. Der Wecker am Morgen bleibt stumm und man kann ruhigen Gewissens liegen bleiben, solange man möchte. Selbstbestimmt. Man geht zu Zeiten einkaufen, wo kein Gedränge vor der Kasse zu erwarten ist. Man kann

sich in Ruhe die Auslagen betrachten – früher musste alles zack, zack gehen. Voll gepackt und zeitlich getaktet trug man die Einkaufstüten nach Hause. Dann duschen, kochen, essen, schlafen. Trotzdem kommt irgendwann ein schales Gefühl auf, weil man nicht mehr gebraucht wird. Ist zwar reines Kopfkino, denn natürlich wird man weiter gebraucht, einfach anders. Am Geld mangelt es meist nicht, obwohl man sich zum Teil nicht mehr alles leisten kann. Pensionierte kommen vielfach in den Genuss von Rabatten, wie im öffentlichen Verkehr, in Museen, im Theater, Kino und Schwimmbad. Oft beim Coiffeur und in manchen Restaurants. Nur, fragte man sich: Müssen jetzt alle wissen, dass ich pensioniert bin? Ich bin doch kein Almosenempfänger – und verzichtet aus Eitelkeit lieber auf die Rabatte.

Ein Zeitungsartikel taucht auf, der einem zu denken gibt: Die «Jungen» (war man selber auch mal) hätten gar keine Freude, den «Alten» die Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV) mitzufinanzieren oder so ähnlich. Dies vor allem, weil die «Alten» immer länger leben. Nur, auch diese Jungen werden älter. Und egal welche Generation: Alle bezahlen ab 17 Jahren AHV und ab 25 BVG und dies seit Jahrzehnten. Das nennt man Solidarität und Vorsorge – eben aufs Alter. Grad solche öffentlichen Diskussionen können Pensionierte bis ins Mark treffen und unnötige Schuldgefühle provozieren. Falls es zu einer ernsthaften Altersdepression kommen sollte: Nicht lange warten, sondern sofort eine Fachperson aufsuchen.



Denise Frei Lehmann

zVg

Damit ungetrübte Freude aufkommt nach der Pensionierung, lohnt es sich bereits einige Jahre zuvor Vorbereitungen zu treffen. Zuerst für die erste Phase nach der Pensionierung, später fürs Alter und noch später fürs Abschied nehmen. Wenn man das Bedürfnis hat über die Pensionierung hinaus weiter zu arbeiten, sich rechtzeitig mit dem Arbeitgeber absprechen. Wenn dies nicht möglich ist, sich bei einem Stellenvermittler für Teilzeitarbeit anmelden.

Wenn lang ersehnte Reisen auf dem Plan stehen, sich mit altersgerechten Destinationen befassen. Es muss nicht mehr die Trekkingreise in den Himalaya sein, um sich (und den anderen) etwas zu beweisen. Auch ein Kuraufenthalt in schöner Natur hat seine Reize.

Ist man bereit, gemeinnützige Arbeit zu leisten? Wenn ja, lohnt es sich im Vorfeld geeignete Organisationen zu kontaktieren und einen Schnuppertag einzuplanen. Oma und Opa hüten regelmässig die Enkelkinder ist okay, doch es soll selbstbestimmt sein und nicht zur Pflichtübung mutieren.

Besteht schon lange der Wunsch nach Weiterbildung, doch die Zeit fehlte früher dazu? Sich mit Schulungsinstituten in Verbindung setzen – grad für ältere Menschen gibt es vielfältige Angebote.

Fitnessangebote sind sinnvoll – doch sich einer Wandergruppe anschliessen oder regelmässige Spaziergänge in der Natur zu planen, tun genauso ihren Dienst. Oder mal bei einem Landwirt vorstellig werden, um sich in freier Natur ab und zu nützlich zu machen ... warum nicht? Gärtnerei geht auch. Oder den Hund vom Nachbar oder aus dem Tierheim Gassi führen, auch eine gute Idee.

Lust, endlich in einem Chor zu singen oder in einer Theatergruppe seine Schauspielkünste unter Beweis stellen? Rechtzeitige Vorabklärungen machen den Einstieg nach der Pensionierung einfacher.

Jahre später spürt man: Jetzt bin ich alt und die Kräfte lassen nach und es heisst tatsächlich kürzer treten. Kein Grund zur Panik, denn zur selbstbestimmten Pensionierungsplanung gehört eben auch, sich auf diese Phase einzulassen. Zum Beispiel, die Wohnsituation prüfen, ob sie alterstauglich ist. Wenn nicht, ob der rechtzeitige Umzug in eine Alterssiedlung Sinn macht. Oder ob im Krankheitsfall Spitex hilfreicher wäre. Abwägen der Kosten zwischen

den verschiedenen Möglichkeiten ist von Vorteil. Vor allem, dass man gewappnet ist, wenn im Krankheitsfall alles ganz schnell gehen muss. Sterbehilfe ja oder nein, Vorsorgeauftrag und Testament handschriftlich hinterlegen, Art der Begräbnis festlegen, erleichtert den Abschied für die Hinterbliebenen.

Wen Ängste plagen, was nach dem Tod wohl kommen mag, ist empfohlen, einschlägige Bücher zu lesen.

Wie von der Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross. Seelsorgegespräche können ebenfalls helfen, die Angst vor dem Tode zu nehmen. Wobei: Angstmachendes Dogma soll gemieden werden. Ein Verwandter, sehr krank und sehr alt, klammerte sich trotz Leiden an sein Leben. Er fragte: Gibt es im Himmel die Hölle? Meine Antwort: Die Hölle ist auf Erden und menschgemacht. Dann schlief er friedlich ein. Doch bleiben wir beim irdischen Genuss, hoffentlich bis zum Schluss. Und dies nett und adrett – vielleicht mit neuer Frisur?

Denise Frei Lehmann

Über die Autorin

Denise Frei Lehmann sammelte als Personalmanagerin und später als Lebens- und Berufscoach viel Erfahrung. Der Mensch im Mittelpunkt hat für sie stets Priorität. Seit einiger Zeit ist sie auch als Autorin tätig und schreibt Bücher mit dem Schwerpunkt auf ganzheitliche Sichtweise auf verschiedene Lebensthemen.