

## **„In Pension gehen – und jetzt?“ Nachlese zum Vortrag am 8. Oktober 2020 in der Lebenswelt Familie in Pöchlarn in Kooperation mit Gesunde Gemeinde**

Die Teilnehmer waren genau das Zielpublikum des Vortrages. Alle stehen 1 Jahr bis wenige Monate vor dem Pensionsantritt und haben Fragen, wie sie diesen neuen Lebensabschnitt gut meistern können. Groß ist der Druck und Neid von denen, die noch nicht in Pension sind – dir geht es gut, du gehst ja bald in Pension – aber selbst weiß man noch nicht, ob diese Zeit für einen so schön werden wird.

Der Pensionsübergang bringt sehr große Veränderungen mit sich. Die Struktur der Arbeitswelt entfällt, die sozialen Kontakte mit den Kollegen nehmen schnell ab und was ist dann? Ich habe viel Freiheiten, aber wie nütze ich diese und wo nehme ich meinen Wert her, wenn ich nicht mehr arbeite?

Am Beginn sollten wir das Arbeitsleben gut abschließen, damit der neue Abschnitt gut gelingen kann. Sind seelische Verletzungen da, diese nicht verdrängen, sondern aufarbeiten. Es kann auch sein, dass man dieser schönen Zeit nachtrauert. Wenn ich dann Frieden geschlossen habe, mit meiner vergangenen Arbeitswelt, und das kann auch Monate dauern, dann wende ich mich Neuem zu. Ich überlege mir, wie ich meinen Tag, meine Wochen strukturiere, wann will ich mir Freizeiten einplanen, wann will ich etwas Regelmäßiges tun. Der Aufbau oder die Reaktivierung von sozialen Kontakten ist sehr wichtig, damit ich nicht vereinsame. Da liegt es an jedem Einzelnen sich aktiv darum zu kümmern, sei es in der Familie oder im Freundeskreis. Gibt es hier wenige Kontakte sollte man über Hobbies oder Pensionisten/Senioren-Vereine Kontakte knüpfen oder eine ehrenamtlichen Tätigkeit beginnen.

Die Paarbeziehung verändert sich stark, so viel Zeit hat man noch nie miteinander verbracht, das bringt Chancen führt aber auch zu Konflikten, wenn es z.B. darum geht, wie wir die Pension gestalten wollen.

Aus Sicht der Lebensberatung ist der Pensionsübergang für viele Betroffene eine Krise. Nachher ist es anders als vorher und die Bewältigungsstrategie ist nicht klar. Wenn sie spüren, dass sie alleine nicht zurechtkommen, dann nehmen sie bitte Beratung in Anspruch.

Ich wünsche Ihnen eine friedvolle Zeit  
Friedrich Kopitar