

# Übergang in die nachberufliche Lebensphase

## Das Neue kommen lassen.

VON ELISA ZECHNER

In jeder Erwerbsbiografie gibt es vielerlei Übergänge. Wie zum Beispiel den Einstieg in den Beruf, einen Jobwechsel oder den Übergang in eine Karenzzeit und den Wiedereinstieg danach.

„Der Übergang vom Berufsleben – der meist längsten Phase des Lebens – in den Ruhestand/in die Pension ist einer der gravierendsten Einschnitte im Leben, ein so genanntes kritisches Lebensereignis\*, und stellt für zahlreiche davon Betroffene eine Stresssituation dar. Vertrautes, existenziell Bedeutsames für die Identität und sicherheitsgebende Routinen müssen aufgegeben und Coping-Strategien für die aktuelle und kommende neue Lebenssituation entwickelt werden. Die Vulnerabilität ist in dieser Beschäftigungs- und Lebensphase besonders ausgeprägt.“

(Mag. W. Baier, Netzwerk betriebliche Gesundheitsförderung und Gesunde Führung, im Rahmen der Jahreskonferenz 2018 des Fonds Gesundes Österreich; \*ein Kritisches Lebensereignis ist laut Entwicklungspsychologie ein Ereignis, das die bestehende Lebenssituation eines Menschen verändert und ihn zu Maßnahmen der Bewältigung und Anpassung zwingt.)

Als ich diese Aussage hörte, habe ich mich gefragt, ob und wie dies – knapp 22 Monate vor meinem 65. Geburtstag – auch mich betrifft.

In welchem Veränderungsprozess befinde ich mich, vielleicht ohne es zu bemerken? Letztlich waren diese Aussagen für mich Auslöser, auf so manches, was sich gerade jetzt in meinem beruflichen und privaten Leben tut, genauer hinzuschauen. Und auch, mich mit Fakten, Forschung und Literatur zum „Übergang“ auseinanderzusetzen. Und zwar in meiner Funktion als Mitarbeiterin des Öffentlichen Dienstes.

### Was ist aufzugeben durch den Ruhestand/Pensionsantritt?

Die Tätigkeitsfelder im Öffentlichen Dienst zeichnen sich durch große Vielfalt und – aus meiner Perspektive – der besonderen Rolle zwischen Politik und Bevölkerung aus. Von beiden Seiten gibt es Erwartungen, Wünsche und Aufträge. Wem beziehungsweise was dienen wir mit dem, was und vor allem, wie, mit welcher Haltung wir tun, was wir tun oder eben nicht tun.

Als Mitarbeiterin in mehreren Ministerien hat mich diese Rollenspannung von Anfang an beschäftigt und über all die Jahre geprägt und gefordert: zwischen Anpassung und Rebellion eine für mich stimmige Mitte zu finden.

### **Die letzten 1000 Tage .....**

Wodurch sind die letzten Jahre beziehungsweise Monate der aktiven Berufszeit charakterisiert? Meist hat sich die berufliche Identität gefestigt, Routine mit Prozessen haben sich gemeinsam mit inhaltlicher Expertise etabliert, Einsätze für Spezialaufgaben haben – idealerweise – die Selbstwirksamkeit erhöht. Systemisch bedingte Irritationen werden weniger bis nicht mehr persönlich genommen. Ebenso möglich sind gegenteilige Erfahrungen: sich Herausforderungen nicht – mehr – gewachsen fühlen, Mehrfachbelastungen, die auslagern beziehungsweise das Phänomen innerer Kündigung verbunden mit Präsentismus.

Nehmen wir uns Zeit, das zu reflektieren? Wird dies innerhalb der Strukturen – sei es betrieblich oder allgemein gesellschaftlich – gewünscht beziehungsweise gefördert? Oder: reicht es, zu funktionieren? Und was macht das – ganzheitlich betrachtet – mit meiner, mit unserer Gesundheit?

### **Den Übergang gestalten – „die Ernte einfahren“**

Zu einem konstruktiven, bewussten Abschließen der beruflichen Lebenszeit könnte auch die Auseinandersetzung mit dem von mir Mitgestalteten und Mitbewirkten gehören. Was hat dieses Handeln oder auch Nicht-Handeln mit und aus mir gemacht? Was konnte ich lernen? Was ist gelungen, was nicht? Und wie ist heute mein Blick darauf: kritisch-urteilend oder freundlich, versöhnlich?

Ist es mir möglich – mit dem Blick von innen, mit meiner Wertebille zu evaluieren – wo und wie ich beitragen konnte zu etwas Größerem Ganzen?

Wie weit bin ich noch in alten Verhaltensmustern gefangen, in gesellschaftlichen Normen, die mich lange haben gut „funktionieren“ lassen? Was ist jetzt lebensdienlich und gesundheitsfördernd? Und was kann ich JETZT dazu beitragen, dass dieses Neue, Andere lebendig werden kann?

### **Selbstgestaltung ist angesagt**

Solche inneren Auseinandersetzungen – allein oder in Begleitung anderer – wirken unterstützend beim Hineinwachsen in die „Freiheit des Alters“, in eine Lebensphase, die von mehr Selbstbestimmung und einer neuen Art von Verantwortung geprägt ist. Hier brauchen wir Kreativität, unsere schöpferischen Kräfte, die vielleicht in den Routinen des Berufsalltags mehr oder weniger eingeschlafen sind.

Ein kleines Sterben und zugleich Hineingeborenwerden in etwas Neues, Unbekanntes!  
Überlegungen, Ideen, Pläne – versuchen wir offen zu sein für das Unbekannte und  
Überraschende, das sich zeigen möchte. Möge die Übung gelingen!

## Noch bist du da

Wirf deine Angst  
in die Luft

Bald  
ist deine Zeit um  
bald  
wächst der Himmel  
unter dem Gras  
fallen deine Träume  
ins Nirgends

Noch  
duftet die Nelke  
singt die Drossel  
noch darfst du lieben  
Worte verschenken  
noch bist du da

Sei was du bist  
Gib was du hast

Rose Ausländer

Erschienen in der Mitarbeiterzeitung INSIDE des Bundesministerium für Arbeit, Soziales,  
Gesundheit und Konsumentenschutz, Heft 4/2018. Mit freundlicher Genehmigung der  
Autorin.