

Die Abschiedsfeier mit den Kollegen ist vorbei. Sie sind nun ganz offiziell im Ruhestand! Ein Geschenk und Blumen in der Vase erinnern an den zu Ende gegangenen Arbeitsalltag. Aber vielleicht beschleicht Sie jetzt, nach der ersten Euphorie, eine gewisse Wehmut und Sie fragen sich bange: Was werde ich mit der vielen Zeit anfangen? Soll das alles gewesen sein? Wenn es Ihnen so geht, dann sind Sie nicht alleine mit diesen Gefühlen. Das ist ganz normal – für fast alle, die die Pension antreten. Bei aller Erleichterung ist es in Ordnung, auch traurig und sentimental zu werden. Denn ein Lebensabschnitt ist unwiderruflich vorbei. Auch wenn Kollegen anstrengend waren, der Chef genervt hat und der Arbeitsdruck stetig mehr geworden ist, so ist die Arbeit für die meisten auch mit viel Gutem verbunden. Also seien Sie ruhig mal traurig. Aber bitte nicht zu lange. Denn die Welt wartet auf Sie!

BERUF ALS PFEILER DER IDENTITÄT

Einen Job auszufüllen bedeutet schließlich auch, eine Identität zu haben. Durch Ausbildung, Studium, Lehre erwerben wir Fähigkeiten, die uns eine gewisse Rolle einnehmen lassen. Eine Freundin von mir sagte beim Pensionsantritt seufzend: „Ich war bisher die Oberärztin. Das bin ich jetzt nicht mehr und das ist sehr ungewohnt.“ Der Beruf bietet im günstigen Fall die Möglichkeit, Gestaltungs- und Einflusswünsche zu befriedigen, gesellschaftliche Anerkennung zu erlangen, Kontakte und Freundschaften zu knüpfen, ein soziales Umfeld und eine Quelle von Selbstbewusstsein und Glück zu haben. Wenn man sich besonders mit dem jeweiligen Job identifiziert und dann durch Pensionsantritt der Einfluss- und Tätigkeitsbereich plötzlich wegfällt, führt das nicht selten zum „Pensionsschock“ und einer echten Lebenskrise.

Das berühmte schwarze Loch tut sich auf und mit ihm oft Depression und Sinnlosigkeitsgefühle. Leicht ist es alle Male nicht. Denn nicht selten fühlen sich Ruheständler als zum „alten Eisen“ gehörig, aufs Abstellgleis verbannt. Das nagt erheblich am Selbstwert. Das muss aber nicht so sein. Denn eine Tür schließt sich und eine neue geht auf – in ein oft spannendes, bisher unbekanntes Land, um sich neu zu finden und selbst zu verwirklichen. Denn „Ruhe geben“ müssen Sie allemal nicht.



Im (Un)Ruhestand

Sehen Sie sich danach, dass Sie der Wecker in der Früh nicht mehr gnadenlos aus dem Schlummer holt? Sie wollen endlich mehr Freizeit haben und nicht mehr in der Arbeitstretmühle gefangen sein? Dann ist der Gedanke an die Pension vermutlich reizvoll für Sie. Doch nicht immer bringt der Ruhestand, was man sich erhofft hat. Hier einige Tipps, wie der Einstieg in den neuen Lebensabschnitt gut gelingen kann.

■ TEXT: DR. BARBARA STEKL

HOBBY ALS ZUVERDIENST

Ich kenne einen pensionierten Kriminalbeamten, der ein toller Universalhandwerker ist: Vom tropfenden Wasserhahn über Ausmalen und Tischlern hat er ein breites Repertoire an Fertigkeiten aufzuweisen. Er führt die Arbeiten genau

und mit Leidenschaft aus. Der Ex-Kripo-Mann erzählte mir einmal, dass er eigentlich Tischler werden wollte, dass aber sein Vater diesen Berufswunsch nicht unterstützt hatte. So wurde er zum Ordnungshüter. Seine Vorliebe für das Handwerkliche hat er sich aber bewahrt und ist



FOTOS: © GEORGINUDY - ADOBE STOCK



Der neue Lebensabschnitt ist eine Chance. Denn wenn sich eine Tür schließt, geht eine neue auf – mit spannenden Möglichkeiten, um sich selbst zu verwirklichen. Alleine ebenso wie in der Partnerschaft.

jetzt, in der Pension, im Freundes- und Bekanntenkreis ein gefragter Allrounder und ein „Mann für alle Not-Fälle“.

Für welche Beschäftigungen Sie sich nach Ihrem Berufsleben auch entscheiden, sie sollten Freude bereiten, aber nicht zur Belastung werden. Es sollte immer noch ausreichend Zeit zum Erholen, für Treffen mit Freunden und Familie oder für Reisen sein.

TIPPS FÜR EINSTEIGERPENSIONISTEN

- Versuchen Sie, auch in der Pension Ihren Tagesablauf zu strukturieren und zu planen. Das heißt nicht, dass für Spontanität kein Platz sein darf. Aber eine Struktur ermöglicht einen gewissen Rhythmus, der Ihnen hilft, nicht in eine Lethargie zu verfallen.
- Geben Sie sich Zeit für Entdeckungsreisen, um zu erkunden, was Ihnen wirklich Freude macht. Was wollten Sie schon immer tun, haben aber bisher keine Zeit dafür gefunden? Zwingen Sie sich zu nichts!

- Auch wenn das Budget knapper ist als in der beruflich aktiven Zeit, es gibt eine Vielzahl von Aktivitäten, die nicht so viel kosten und gar nicht die Brieftasche belasten: Das Wandern in der Natur zum Beispiel gibt es zum Nulltarif.
- Vielleicht wollen Sie ja auch alte Kontakte wieder aufleben lassen oder neue Bekanntschaften bei Ihren Hobbys schließen? Ein soziales Netzwerk ist ganz wichtig, um nicht zu vereinsamen und Lebensfreude und Geborgenheit daraus zu beziehen.
- Wenn Sie Enkelkinder haben, könnten Sie „Omi- bzw. Opatage“ einplanen. Das hilft Ihren berufstätigen Kindern – und Sie haben eine Aufgabe. Aber achten Sie auch auf sich: Babysitten sollte nicht zum Fulltimejob werden.
- Sich sozial bzw. ehrenamtlich engagieren – da gibt es je nach Neigung eine Vielzahl an Möglichkeiten in Vereinen tätig zu werden, zum Wohl von Mensch und Tier.
- Je nach Verfügbarkeit können Sie noch ein bisschen zusätzlich arbeiten, um Ihr Budget aufzubessern. Aber auch, um nicht ganz aus dem Berufsleben auszuschneiden, kann es sehr sinnstiftend sein und hilft den grauen Zellen in Form zu bleiben.
- Wenn Sie sich von der Muse geküsst fühlen, können Sie malen, schreiben, musizieren, kunsthandwerken, basteln, heimwerken und vieles mehr. Das tut der Seele gut.
- Die Welt bereisen, den Horizont erweitern, neue Erfahrungen machen, Sprachen lernen, ein Studium absolvieren. Wenn das für Sie finanziell schwierig ist: Es gibt Initiativen und Vorträge zum Thema „Reisen mit wenig Geld“ (mit Anregungen für geldbörsescho-nende Trips).
- Schreiben Sie eine Liste, was Sie schon immer tun wollten, aber die Berufspflichten nicht zugelassen haben. Denn gestern war Pflicht und heute ist Vergnügen. Träume können auch im Ruhestand wahr werden.
- Wenn Sie Tiere lieben, aber ein eigenes Haustier doch nicht in Frage kommt, bieten Sie Tiersitting an. Berufstätige Menschen freuen sich bestimmt über so ein Angebot.
- Machen Sie sich Ihr eigenes Gesundheitsprogramm, das Sie gut in Ihren neuen Alltag einbauen können.
- Erwecken Sie Ihre Partnerschaft und soziale Kontakte zu neuem Leben – gestalten Sie sie in einer neuen Qualität.
- Vergessen Sie den Humor nicht! Erhalten Sie sich diesen wie einen goldenen Schatz. Lachen ist und hält gesund und macht Sie auch für Ihre Umwelt attraktiver. Es macht vieles im Leben leichter, wenn Sie es humoristisch und mit einem Augenzwinkern betrachten.
- Treffen Sie Vorsorge für das spätere Alter, wie z.B. durch altersgerechte Gestaltung der Wohnung, oder legen Sie den Garten so an, dass er weniger arbeitsaufwändig wird. Ebenso ratsam beizeiten: Vorsorge für eine spätere eventuelle Pflege oder Erwerb einer Seniorenwohnung.
- Öffnen Sie sich der Spiritualität – die Auseinandersetzung mit „Gott und der Welt“ eröffnet eine neue Dimension. →

SEMINARE NOVEMBER 2017 & JÄNNER 2018
Training mit Kleingeräten

auch abseits von Theraband und Co

Referentin: PT Silvia Kollos

 Nur mehr wenige
 Restplätze frei!

Termin	Ort	Zeit
25. Nov. 2017	Olympiazentrum Vorarlberg GmbH, Höchsterstr. 82, 6850 Dornbirn, V	Samstag, 09.00-17.00

Kursgebühren: € 145,-, davon Selbstbehalt € 45,-

Teilnehmer: Kneipp-Übungsleiter mit abgeschlossener Ausbildung

„Training für alle Sinne“: Sinneswahrnehmung und die anatomische/physiologische Zuordnung, Übungsbeispiele für die Verknüpfung von Sinneswahrnehmung und Bewegung, Vorstellung/Herstellung/Verwendung von Kleingeräten aus dem Alltagsleben und ihr Nutzen für das Training.

Ganz präsent sein.
RHETORIKTRAINING für Funktionäre

Referentin: Susanne Strobach, MSC

Termin	Ort	Zeit
20. Jän. 2018	Stift St. Georgen am Längsee, Schlossallee 6, 9313 St. Georgen/Längsee, K	Samstag, 10.00-17.00

Kursgebühren: € 145,-, davon Selbstbehalt € 45,-

Teilnehmer: Funktionäre und Mitarbeiter der Kneipp-Aktiv-Clubs, Übungsleiter, Referenten

An diesem Tag erfahren Sie Hintergrundwissen, wie Sie Ihr Charisma und Ihre positive Wirkung auf andere steigern können, um somit durch Ihr Auftreten eine ganz besondere Wirkung zu hinterlassen.

**Schlank mit Kneipp-
Erfahrungsaustausch**

Referentin: Johanna Marbler

Termin	Ort	Zeit
20. Jän. 2018	Hotel Brücklwirt, Leobner Straße 90, 8712 Niklasdorf/ Leoben, Stmk	Samstag, 10.00-15.00

Kursgebühren: € 95,-, davon Selbstbehalt € 45,-

Teilnehmer: SMK-Trainer

Inhalt: SMK-Erfahrungsaustausch mit Themenschwerpunkt Gruppendynamik/Gruppenführung.

**NEU: Von großen und kleinen Ängsten –
und wie man wieder Lebensfreude gewinnt**

Referentin: Dr. Susanne Stoeckl-Gibs

Termin	Ort	Zeit
27. Jän. 2018	Dolomitingolf Osttirol, Am Golf- platz 1, 9906 Lavant, Osttirol	Samstag, 10.00-17.00

Kursgebühren: € 145,-, davon Selbstbehalt € 45,-

Teilnehmer: Kindergarten-Pädagogen, Lehrer, Funktionäre der Kneipp-Aktiv-Clubs, Mitarbeiter, Übungsleiter, SMK-Trainer, Interessierte

Wir leben in einer angsterzeugenden Umwelt, in der immer mehr Druck generiert wird und die Anforderungen an jeden Einzelnen massiv steigen – sei es im Berufsleben, in der Schule oder gar im Kindergarten. In diesem Seminar erlernen Sie Strategien, um Panikattacken und Ängste zu vermeiden bzw. richtig damit umzugehen und wieder Lebensfreude zu gewinnen.

NEU: Mentaltraining

Referentin: Katharina Karas

Termin	Ort	Zeit
27. Jän. 2018	Hotel Molzbachhof, Tratten 36, 2880 Kirchberg/Wechsel, NÖ	Samstag, 10.00-17.00

Kursgebühren: € 95,-, davon Selbstbehalt € 45,-

Teilnehmer: Funktionäre und Mitarbeiter der Kneipp-Aktiv-Clubs, Übungsleiter, SMK-Trainer, Kindergarten-Pädagogen, Lehrer, Interessierte

Unter mentalem Training versteht man gezieltes, regelmäßiges und geistiges Üben mit Sprach-, Denk- und Verhaltensmustern. Sie praktizieren verschiedene Techniken des mentalen Trainings, werden selbstbewusster und lernen Ihr persönlicher Mentaltrainer zu werden.


 Die Aus- und Fort-
bildungsangebote
der Kneipp®-

 Akademie für alle
Führungskräfte
und Mitarbeiter der
Kneipp-Aktiv-Clubs
und Landesver-
bände bieten eine
gute Möglichkeit,
aktuelle Trends
in der Prävention

 kennenzulernen und das Wissen in den fünf
Bereichen des Kneipp-Programms zu ver-
tiefen. Da viele Kurse frühzeitig ausgebucht
sind, ersuchen wir um möglichst umgehende
Anmeldung.

 Das Gesamtprogramm kann im Internet unter
www.kneippbund.at als Download abgerufen
werden. Gerne schicken wir das Programmheft
auch kostenlos zu bzw. stehen bei Fragen tele-
fonisch zur Verfügung.

Anmeldung & Informationen:

 Bundessekretariat, Kunigundenweg 10,
8700 Leoben, Tel.: (0 38 42) 217 18 12,
Fax: (0 38 42) 217 18 19,
E-Mail: leoben@kneippbund.at
Anmeldeschluss: 3 Wochen vor Termin

 Änderungen des Programms vorbehalten! Übernachtun-
gen sind nicht im angegebenen Preis inkludiert. Reservie-
rungen bitte immer selbst direkt im Quartier vornehmen.

 Finden Sie neue Wege der Ent-
spannung und Besinnlichkeit, u.a.
durch kreative Rituale sowie Ihre
persönliche Meditationsform.

ACH JA, DIE LIEBE ...

 Vielleicht fühlen Sie sich einsam,
weil Sie in keiner Partnerschaft
leben? Das wird durch das Weg-
fallen der beruflichen Kontakte
umso mehr spürbar. Wenn Sie sich
denken: „Da wird sich auch nichts
mehr ändern. Ich werde wohl
alleine bleiben...“, dann kann ich
Ihnen nur versichern: Nichts ist
unmöglich. Wer weiß, was im gro-
ßen Buch des Lebens steht? Wenn
Sie offen sind, dann können Sie
auch noch im Herbst des Lebens
der großen Liebe begegnen.

 Vielleicht haben Sie die letzte Som-
merstaffel von „Liebesgeschichten
und Heiratssachen“ gesehen? Frau
Rosa-Maria hat mit stolzen 95
noch die große Liebe getroffen in
Alfred, der auch bereits stolze 96
Lenze zählt.

 Es ist jedenfalls kein Einzelfall,
dass auch im Alter der Liebes-
pfeil ins Schwarze trifft. Meine
eigene Mutter Monika, 77 Jahre,
begegnete in der Seniorenresidenz,
in der sie seit fast drei Jahren lebt,
ihrem Herbert, 83 Jahre. Er ist ein
rüstiger und liebevoller Mann, der
Wärme und jugendliche Vergnüg-
theit ausstrahlt und dem der Schalk
im Nacken sitzt. Nachdem es mei-
ner Mutter, nach dem Tod meines
Vaters, viele Jahre sehr schlecht
gegangen war, zauberte er die alte
Fröhlichkeit wieder in ihr Gesicht.
Auch Herbert, der nach dem
Tod seiner Frau trauerte, fand in
Monika eine neue Liebe. Für beide
wirkt die Liebe wie ein Jungbrun-
nen. Meine Mutter, die Stein und
Bein einmal abwehrend erklärte:
„Ich brauche keinen Mann mehr“,
wurde eines Besseren belehrt und
von Amors Pfeil getroffen. Denn
oft sind die Pfade des Lebens ver-
schlungen und führen dann zum
großen Glück, wenn man bereit
ist, es auch anzunehmen. Beide
haben diese Wende in ihrem Leben
nicht im Entferntesten für möglich
gehalten. Auch der kleine Hund



„**Neue Liebe, Monika & Herbert:**
**„Was anders ist als früher? Es ist vor allem
das Wissen um die Kostbarkeit der Zeit.
Wir genießen unser Leben
miteinander besonders intensiv.“**“

meiner Mutter freut sich über den Mann an Frauchens Seite. So spazieren beide durchs Leben, reisen, genießen gemeinsam Kultur ebenso wie Natur und verbringen viel Zeit zusammen. Und sie unterstützen einander auch, wenn einer mal Hilfe benötigt.

Was ist anders im Gegensatz zur Liebe zwischen jüngeren Leuten? „Es ist vor allem das Wissen um die Kostbarkeit der Zeit“, meinen beide einstimmig. Monika: „Da wir in einem gewissen Alter sind, genießen wir unser Leben besonders intensiv miteinander.“ Während sie von sich sagt: „Ich bin eine Leseratte!“, lässt sich Herbert gerne von ihr vorlesen und zeigt seinerseits der Dame seines Herzens bei Ausflügen und Kurzreisen Österreich. „Mir kommt vor, dass er einfach alles kennt!“, sagt Monika schwärmerisch. Die beiden beziehen aber auch das Vorleben des anderen mit ein. Dieses hat ganz selbstverständlich Raum zwischen ihnen und wird in reifer Form von beiden als ein wichtiger Teil in der Geschichte des anderen respektiert. So finden es beide wichtig, dem verstorbenen Partner des jeweils anderen in seinem Inneren einen Platz einzuräumen. Herbert erzählt: „Wir besuchen gemeinsam die Gräber unserer verstorbenen Ehegatten und schauen auch zusammen alte Fotoalben an“. Aber auch der Humor komme nicht zu kurz, sagt Monika. „Ich muss jeden Tag so viel mit ihm lachen. Manchmal redet er zum Spaß in Schüttelreimen mit mir.“ Die Familien der beiden sind auch sehr glücklich, dass Monika und Herbert einander gefunden haben und freuen sich mit ihnen über das neue Liebesglück.

Ob mit oder ohne einer neuen Liebe: Das Älterwerden kann ein Wagnis sein, Dinge zu tun, die Sie sich bisher nicht zugetraut haben. Es ist dies aber auch mit dem Erkennen von Grenzen, körperlicher und unter Umständen finanzieller Art, verbunden. Das ist bestimmt schmerzhaft, bedeutet es doch ein Stück Abschied nehmen. Aber innerhalb dieser Grenzen ist ein großer Raum, der darauf wartet, von Ihnen entdeckt und erobert zu werden. Hören Sie einfach auf Ihr Innerstes. Es wird Ihnen sagen, was Ihrer Seele Flügel verleiht – und zwar unabhängig davon, wie alt Sie sind. ◆



Mag. Dr. Helga Scheibenpflug
www.lebenssinn.or.at

Die seidenen Kissen

Ein Kalif lag sterbenskrank in seinen seidenen Kissen. Die Ärzte seines Landes standen um ihn herum und waren sich einig, dass nur eines dem Kalifen Heilung und Rettung bringen könne: das Hemd eines glücklichen Menschen, das dem Kalifen unter den Kopf gelegt werden müsse. Boten schwärmten aus und suchten in jeder Stadt, in jedem Dorf und in jeder Hütte nach einem glücklichen Menschen. Doch alle, die sie nach ihrem Glück fragten, hatten nur Kummer und Sorgen. Endlich trafen die Boten einen Hirten, der lachend und singend seine Herde bewachte. Ob er glücklich sei? „Ich kann mir niemanden vorstellen, der glücklicher ist als ich“, antwortete der Hirt. „Dann gib uns dein Hemd“, riefen die Boten. Der Hirt aber sagte: „Ich habe keins.“ (Nossrat Peseschkian)



Diese Erzählung spricht eine tiefe Weisheit an: Irdischer Besitz macht im Letzten nicht glücklich, generiert nicht das Lachen und Singen. Natürlich meinen wir dann und wann, wenn wir dies oder jenes an Materiellem hätten, wären wir glücklich(er). Nun, ich habe eine Karte, auf der steht: „Wer sagt, dass man Glück nicht kaufen kann, hat keine Ahnung vom Shopping!“ Glück ist also doch käuflich? Glück, das trägt, ist durch Shoppen nicht zu erreichen, weil Materielles grundsätzlich nicht zu bleibendem Glück taugt. Zugegeben: Mit einem Notgroschen auf dem Konto lässt es sich sorgloser leben als wenn dieser fehlt. Dennoch: Glücklich macht Geld nicht – und wenn, dann nur kurz.

Dass Glück nicht käuflich ist, erinnert uns besonders in diesen Tagen von Allerseelen daran, dass wir auf Erden keine bleibende Heimstätte haben. Wir sind nur Gast und das letzte Hemd hat keine Taschen. Es gilt, beizeiten Ballast abzuwerfen und sich auf das Wesentliche zu besinnen. Die Grundsehnsucht des Menschen, die gestillt werden möchte, ist die Liebe. Anderen Liebes zu tun, aber auch sich selbst, generiert inneres Glück und Lebenszufriedenheit, die trägt: Glück ist nicht Sehnsucht, sondern ein Lebensweg, der Liebesweg nämlich! Liebend geworden werden wir – wie der Hirte nach seinem Hemd gefragt – antworten können: „Ich brauche keins!“

Zur eingangs berichteten Erzählung zurückkehrend, dass nämlich der einzige glückliche Mensch, den die Boten gefunden hatten, kein Hemd besaß, machte den Kalifen nachdenklich. Drei Tage und Nächte zog er sich in die Einsamkeit zurück, dann ließ er seine seidenen Kissen und seine Edelsteine unter dem Volk verteilen. Und die Legende erzählt: Der Kalif war von diesem Zeitpunkt an wieder gesund und glücklich. ◆