

# Individuelle Wege ins Rentenalter

**Das Ausscheiden aus dem Erwerbsleben, die Pensionierung, gilt als kritischer biografischer Übergang, der die gesellschaftliche Rolle und soziale Beziehungen verändert und eine Neuordnung des Lebens verlangt.**

Von Anke Schmidt

**W**er dem Zitat «Die Arbeit hält drei grosse Übel fern: die Langeweile, das Laster und die Not» des französischen Philosophen und Schriftstellers Voltaire (1694–1778) gedanklich folgt, dürfte sich auf die Pensionierung nicht besonders freuen – die meisten tun es dennoch. Gleichwohl gilt das Ausscheiden aus dem Erwerbsleben als kritischer biografischer Übergang, der die gesellschaftliche Rolle und soziale Beziehungen verändert und eine Neuordnung des Lebens verlangt. Die einen erleben die Pensionierung als Befreiung: Endlich Zeit, zu tun, wozu man Lust hat, und

2019 gezeigt, dass Alleinlebende ihre subjektive Gesundheit und Lebensqualität systematisch schlechter einschätzen als Nicht-Alleinlebende.<sup>1</sup> Doch zurück zum Zitat und zu den kritischen Aspekten dieser Lebensphase.

## Die Langeweile

Die Anforderungen im Arbeitsleben haben in den letzten Jahren zumindest subjektiv empfunden zugenommen. Dazu trägt der in einer globalisierten Welt vorherrschende Konkurrenzdruck ebenso bei wie die durch die Digitalisierung sprunghaft gestiegene Schnelligkeit des

möglich kritische Lebensereignisse wie schwere oder chronische Erkrankungen oder auch Trennung oder Verwitwung.

Die Generation der sogenannten Babyboomer, die derzeit ihren letzten Berufsjahren entgegengeht, lässt sich von all dem jedoch nicht unterkriegen, denn sie hat gelernt, zu funktionieren. Mit ausgeprägtem Verantwortungsbewusstsein und unbedingtem Leistungswillen plant sie die Pflichten – auch an den Wochenenden. Für Hobbys und die Pflege sozialer Kontakte reicht die Energie nach Feierabend dann manchmal nicht mehr.

Wer so die letzten Berufsjahre verbringt, läuft Gefahr, nach der Pensionierung «in ein Loch zu fallen», nichts mit sich anfangen zu können, wenn Musse verlernt wurde und das permanente Gefordertsein ausbleibt.

**Damit sich längerfristig kein Gefühl der Leere und Sinnlosigkeit einstellt, ist es empfehlenswert, den Tag zu strukturieren, sich Aufgaben zu geben und Ziele zu setzen.**

zu lassen, was man nicht mag, ganz ohne Wecker und Zeiterfassung. Andere vermissen die sozialen Kontakte, die Struktur und die Bestätigung, die die Berufstätigkeit mit sich brachte. In einer Welt, in der es einen hohen Stellenwert hat, etwas zur Gesellschaft und deren Wohlergehen beizutragen, kann es zudem als Makel empfunden werden, nicht (mehr) zu arbeiten.

So hängt das Empfinden von zahlreichen Faktoren ab. Neben persönlichen Eigenschaften spielen die beruflichen Erfahrungen, beispielsweise wie gerne man den Beruf ausgeübt hat, und strukturelle Merkmale wie Einkommen und Altersvorsorge eine wichtige Rolle. Auch ist es nicht unerheblich, ob Menschen allein oder in Gemeinschaft leben. So hat eine Studie zur Gesundheit der älteren Bevölkerung in der Schweiz aus dem Jahr

Informationsaustauschs. Insgesamt ist das Arbeitsleben heutzutage zunehmend von Komplexität, Unbeständigkeit und Flexibilisierung gekennzeichnet und die Trennung zwischen Arbeit und Freizeit in Zeiten von Home-Office und Fernzugängen zu Servern nicht mehr so deutlich. Ein Trend, der sich durch Corona noch verstärkt hat.

Ältere Arbeitnehmer\*innen sind gefordert, sich um- und auf digitale Medien einzustellen, zu lernen, womit jüngere Generationen eher selbstverständlich aufgewachsen sind. Zu den weiteren Herausforderungen im Älterwerden gehört die Abnahme der körperlichen Belastbarkeit und die Tatsache, dass manche Überlastung in der Vergangenheit Spuren hinterlassen hat und zum Beispiel der Rücken allzu oft schmerzt. Hinzu kommen wo-

## Das Laster

Einerseits schafft Arbeit Tagesstruktur, bringt Selbstbestätigung und sorgt für soziale Kontakte – alles stabilisierende Faktoren. Andererseits hat bereits die Schweizer Stressstudie 2010 gezeigt, dass zirka ein Drittel der Schweizer Erwerbstätigen in den vergangenen zwölf Monaten Medikamente oder sonstige Substanzen eingenommen hatten, um ihre Leistung zu steigern (Doping) oder Stress zu bewältigen (Coping). Das häufigste Motiv dafür war, trotz Schmerzen arbeiten zu können, gefolgt von abschalten/schlafen können und geistige Leistungsfähigkeit/Stimmung verbessern.

Je länger Menschen sich daran gewöhnen, Substanzkonsum kompensatorisch zu nutzen, desto schwieriger wird es, darauf wieder zu verzichten. So überrascht es nicht, dass der tägliche Alkoholkonsum mit zunehmendem Lebensalter steigt –

## Selbstwirksamkeit zu erfahren: Das Gefühl zu haben, Einfluss auf die eigene Lebenssituation nehmen und Dinge bewegen zu können, ist neben der sozialen Unterstützung wichtigster Faktor psychischer Gesundheit.

auch in der Zeit nach der Pensionierung.<sup>2</sup> Gleichwohl ändern sich Konsummotive und statt Stress wird vielleicht eher Langeweile wettgemacht oder Einsamkeit vertrieben. Auch abhängigkeits erzeugende Schlaf- und Beruhigungsmittel werden älteren Menschen (insbesondere Frauen) deutlich häufiger verschrieben als jüngeren, ungeachtet der Tatsache, dass die Verträglichkeit von Medikamenten mit zunehmendem Alter abnimmt – was auch für den Alkoholkonsum zutrifft.

Nach der Pensionierung ist die Armutsquote etwa doppelt so hoch wie in der Gesamtbevölkerung. Besonders betroffen sind Menschen mit Migrationshintergrund und Frauen, die häufiger in Teilzeit und bei einem durchschnittlich tieferen Lohnniveau arbeiten sowie Erwerbsunterbrüche aufweisen. Ein tiefes Einkommen und eine Herkunft ausserhalb der Schweiz sind neben dem oben bereits erwähnten Alleinleben auch bedeutende Risikofaktoren für verschiedene nichtübertragbare Erkrankungen, zu denen auch Sucht zählt, sowie für ungesunde Verhaltensweisen, womit wir wieder beim «Laster» wären.

### Den Ruhestand geniessen

Wer seine Energie schon vor der Pensionierung nicht nur in seine Arbeitskraft, sondern gleichermassen in die Pflege von Freundschaften und Interessen setzt, ist gut beraten: Es fällt einem leichter, die freie Zeit mit schönen Erlebnissen zu füllen und eben nicht «in ein Loch zu fallen». In den Tag hineinzuleben, ist meist nur für eine gewisse Zeit erholsam. Damit sich längerfristig kein Gefühl der Leere und Sinnlosigkeit einstellt, ist es empfehlenswert, den Tag zu strukturieren, sich Aufgaben zu geben und Ziele zu setzen.

Menschen brauchen soziale Teilhabe, Kontakt und Austausch mit anderen. Ob sie das im engeren sozialen Umfeld finden oder beim freiwilligen Engagement – wichtig ist, teilzunehmen, aber auch teilzugeben. Selbstwirksamkeit zu erfahren: Das

Gefühl zu haben, Einfluss auf die eigene Lebenssituation nehmen und Dinge bewegen zu können, ist neben der sozialen Unterstützung wichtigster Faktor psychischer Gesundheit. Wer sich selbst als handlungsfähig erlebt und darüber hinaus auch Unterstützung durch andere erfährt, schafft es besser, herausfordernde Lebensphasen zu gestalten und Krisen zu bewältigen.

### Beratung und Informationen

Unterstützend bietet eine Vielzahl von Fachstellen Beratungen rund um die Pensionierung an. Die Fachstellen für Suchtprävention im Kanton Zürich verfügen zudem über umfangreiche Informationen zum Thema «Sucht im Alter» für Einzelpersonen und für Organisationen.

Ein kritisches Wort zum Schluss: Nicht alles ist auf individueller Ebene zu lösen. So trägt eine Gesellschaft massgeblich dazu bei, inwiefern kritische Übergänge gemeistert werden können, beispielsweise durch flexible Arbeitszeitmodelle, die den Übergang «weicher» gestalten, oder bedarfsgerechte Wohnkonzepte. Es geht aber auch um die Haltung einer Gesellschaft älteren Menschen gegenüber: Werden sie als Bereicherung oder als Belastung gesehen? Und welche Verwirklichungschancen haben die Menschen unterschiedlichen Geschlechts, Bildungsgrades etc.? Letztlich ist das gute Bewältigen einer Pensionierung eine gesellschaftliche Gemeinschaftsaufgabe – mit einem Fokus auf soziale Gerechtigkeit.

■ **Anke Schmidt**, Studium der Sonderpädagogik an der Freien Universität Berlin, ab 2007 bei der Berliner Fachstelle für die Suchtprävention tätig mit Schwerpunkt «Sucht im Alter», arbeitet seit 2019 bei der Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen.

<sup>1</sup> Marc Höglinger, M., Seiler, S. et al. Gesundheit der älteren Bevölkerung in der Schweiz.

<sup>2</sup> Bundesamt für Statistik (BFS) (2018). Schweizerische Gesundheitsbefragung.

## Angebote der Stellen für Suchtprävention

**Die Stellen für Suchtprävention stellen Angebote bereit, die Risiken thematisieren, die mit normativen und kritischen Lebensübergängen verbunden sind.**

### Früherkennung

Wir unterstützen Schulen, Kitas, die Spitex, Altersinstitutionen, Gemeinden und weitere Organisationen darin, kritische Entwicklung früh wahrzunehmen und hilfreich zu reagieren. Unser Angebot ist breit: vom Kurzinput bis hin zur umfassenden Konzeptentwicklung. Alles zu unseren Angeboten finden Sie in der Broschüre «Hinschauen, handeln, Problemen vorbeugen».

### Broschüre Pensionierung

Die Broschüre zum Thema Pensionierung widmet sich den Herausforderungen und Chancen, die der neue Lebensabschnitt bietet.

### Workshops, Vorträge, Kurzberatung

Sie möchten mehr erfahren über die Relevanz von kritischen Übergängen und wie sie gut gemeistert werden können? Wir bieten auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Schulungen oder Vorträge an. Ebenso können Sie von unseren telefonischen Kurzberatungen profitieren.

**Bestellung und Download:**  
suchtpraevention-zh.ch > Infomaterial