

» Langeweile ist keine Lösung

Eben noch ein Fixstern und jetzt im Schwarzen Loch. Nach einem erfüllten Berufsleben kriegen vor allem ehemalige Führungskräfte im Ruhestand die Krise. Gestern noch rund um die Uhr per Black Berry auf Sendung, auf der Jagd von Termin zu Termin, ständig unter Zeit- und Entscheidungsdruck fühlte man sich unentbehrlich.

Tagtägliche Arbeitsanforderungen – ständig selbst beklagt – puschten das Selbstwertgefühl und bestimmten die eigene Identität, Jahre oder gar Jahrzehnte lang. Und jetzt? Der Wecker muss morgens nicht mehr klingeln, der Dresscode ist egal und am Telefon melden sich nur hin und wieder mal Freunde und Familie. Was heute nicht ist, das könnte morgen sein oder vielleicht erst nächste Woche. Der Rhythmus des Arbeitslebens ist passé, aber auch die gewohnte Struktur des eigenen Lebens dahin. Wenn jetzt nicht neue Lebenswerte und – inhalte das Vakuum füllen, ist der persönliche Absturz in die Depression nur eine Frage von Monaten. Das Schlagwort vom Rentnerparadies wird zum Schreckgespenst.

Acht von zehn Bundesbürgern sind nach einer aktuellen repräsentativen Umfrage der GfK Marktforschung Nürnberg davon überzeugt, dass man sich rechtzeitig auf die Rente vorbereiten muss, um nicht in ein tiefes Loch zu fallen. Drei von vier sind sicher, dass sich ihr Leben im Ruhestand grundlegend verändern wird. Ganz zweifellos werden sich immer mehr Senioren dieser Herausforderung stellen müssen, denn nach Schätzungen des Statistischen Bundesamtes beträgt in 2050 der Anteil der 60-jährigen schon 36,7 % im Vergleich zu 24,1 % heute.

Zudem dauere der Ruhestand mit steigender Lebenserwartung länger, nämlich Mitte des Jahrhunderts für eine 60jährige Frau durchschnittlich noch 28,2 Jahre und für einen gleichaltrigen Mann noch 23,7 Jahre.

Grund genug, sich rechtzeitig Gedanken über die dritte Lebensphase zu machen. „Vor allem Männer sind betroffen“, ist die Erfahrung von Daniela Rösler, die als systemischer Coach auch für diesen Lebensumbruch kompetente Begleitung anbietet mit dem Ziel, sich individuell neu zu bewerten und zu orientieren, um den eigenen Ruhestand mit Sinn und Lebensfreude zu erfüllen. „Frauen sind stärker in sozialen Netzwerken auch außerhalb der Arbeitswelt integriert, während Männer ihre Bestätigung oft nur im Beruf erfahren“, weiß die Diplom-Psychologin und Diplom-Verwaltungswirtin.

„Vermeider“ nennt die Leiterin der Akademie von CAPERA (www.capera.de), dem Kasseler Unternehmen für bundesweite Karriereberatung, Training, Coaching sowie Outplacement, die schwierigen Fälle. Denn sie könnten nicht los lassen, schoben die

Gedanken an den Zeitpunkt X beiseite und fielen dann nicht selten in ein Loch. Ihre Verantwortung, Kompetenz und Erfahrung seien im gewohnten Kontext plötzlich nicht mehr gefragt, ihre bisherige Ausrichtung auf Maßstäbe wie Einkommen und Macht hinfällig. An ihre Stelle müssten neue, ganz individuelle Werte treten und mit Leben erfüllt werden, betont Daniela Rösler. Übliche Felder seien Gesundheit/Fitness, Freundschaften oder Interessen und Hobbys. Manchmal ließen sich Spuren von ihnen in der bisherigen Biografie finden, beispielsweise lang gehegte Träume oder vielleicht Reisewünsche. Doch es ginge nicht ausschließlich um die großen Erlebnisse, sondern auch um die kleinen, ebenfalls Glück schenkenden Momente, für die bislang selten Zeit war. Die Inspiration durch Theater-, Kino- oder Galeriebesuche, das Schmökern in der Lieblingsliteratur, der erholsame Waldspaziergang oder der Spieleabend mit Freunden zählten dazu.

Das Einzel- oder Gruppencoaching von CAPERA starte mit einer persönlichen Werteanalyse. Darauf aufbauend werde eine Strategie bzw. ein Projektplan erarbeitet, der nachfolgend zu realisieren und auch zu reflektieren sei. „Es geht in erster Linie darum, die eigenen Stärken und Schwächen, aber auch die Wünsche zu erkennen“, beschreibt Daniela Rösler die Ausgangsbasis für den Neuanfang. Gerade wenn der Leidensdruck und die ungewohnte Leere des Alltags als groß empfunden werden, könne das professionelle Coaching zeitnah und effektiv zu Lösungen und mehr Lebensqualität führen. Eine nachfolgende Beratertätigkeit für den ehemaligen Arbeitgeber würde beispielsweise den Übergang erleichtern. Ehrenamtliches Engagement, in der das eigene Know how nach wie vor gefragt sei, könne langfristig für Bestätigung außerhalb der eigenen vier Wände sorgen, nennt Daniela Rösler nur zwei von sehr vielen Möglichkeiten. Denn die Chancen in der dritten Lebensphase seien so individuell wie die jeweiligen Persönlichkeiten. Das Wichtigste ist für Daniela Rösler: „Zum Auftakt müssen immer Perspektiven stehen!“

Vor allem ehemalige Führungskräfte erleben beim Ausscheiden aus dem Berufsleben eine Identitätskrise, ist die Erfahrung von Daniela Rösler von CAPERA Akademie. Ein individuelles Coaching helfe, die drohende Krise zu vermeiden und schnell neue Perspektiven zu eröffnen.



CAPERA Akademie
Wilhelmshöher Allee 260
34131 Kassel-Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 400 85 920
d.roesler@capera.de
www.capera.de



Daniela Rösler