

## Pensioniert! Lässig, einfach toll! Wirklich?

Peter C. Beyeler, a. Regierungsrat, Baden

### 1. Einleitung

Gestern am 1. April vor 9 Jahren begann mein Leben als Pensionierter. Dass ich Ihnen von meiner Erfahrung etwas erzählen darf, freut mich. Ich hoffe natürlich, dass ich Sie dadurch etwas zum Nachdenken und sogar zum aktiven Handeln animieren kann.

Uns geht es doch allen gleich: Irgendwann rutschen wir in die Pension, ob wir wollen oder nicht, die einen früher, die anderen später, viele mit 65 oder 64. Und obwohl wir alle aus unterschiedlichen Situationen und Positionen in die Pension rutschen, stellen sich für uns die gleichen Fragen:

- Jetzt bin ich pensioniert, und jetzt?
- Wie verbringe ich meine Zeit?
- Wie soll ich mich aufs «älter werden» ausrichten?

Und auf all die Fragen gibt es keine allgemein verbindlichen Antworten.

Dass das «Älterwerden» ein Thema ist in unserer Gesellschaft, sehen wir auch, wenn wir die TV-Werbungen ansehen. Eine Salbe gegen Rheuma da, eine Pille fürs Herz dort. Oder das Neuste liegt im «Überraschungsei für Senioren», das diesen Trend aufnimmt.



Das Überraschungsei spiegelt das «Älterwerden» recht nahe an unserem Leben. Ja, wir stehen im 3. Lebensabschnitt immer wieder und immer öfters vor der Tatsache, dass wir Hilfsmittel benötigen für etwas, das früher so selbstverständlich funktioniert hat. Ist daher das «Älter werden» eine Qual und nicht lebenswert?

Ich lasse diese Frage jetzt offen, denn ich komme in meinem Referat aufs «Älter werden» zu sprechen. Das Referat habe ich wie folgt gegliedert:

**PENSIONIERT, EINFACH TOLL! LÄSSIG!...WIRKLICH?**

- Erfahrung im 1. Jahr der Pensionierung
- Wichtige Erkenntnis im 3. Jahr der Pensionierung:  
«Die drei Worte des Lebens»
- Die grossen Herausforderungen
- Die fünf wichtigen G's
- Ist das «Wirklich» richtig im Titel des Referats?

ExpoSenio 2022, 2. April 2022 / P. C. Beyeler

## 2. Erfahrung im 1. Jahr nach der Pensionierung

Wie habe ich mich auf meine Pensionierung vorbereitet? Eigentlich recht einfach. Ich habe keinen Kurs für angehende Pensionierte besucht, ich habe keine Bücher darüber gelesen. Ich habe auf meine Lebenserfahrung vertraut, die mich gelehrt hat: «Alles hat einen Anfang und alles hat ein Ende. Nach jedem Ende fängt etwas Neues an, was wieder der Anfang von etwas Interessantem sein kann».

So sagte ich mir, dass am 1. April 2013 etwas Neues beginnen wird, was mit Sicherheit ein positiver Anfang sein wird, meine 3. Lebensphase.

### Was ging am 31. März 2013 zu Ende?

Ich beendete damals meine Aufgabe als Regierungsrat nach 13 Jahren. Als Regierungsrat war das Leben speziell:

- Ich war Mitglied der Gesamtregierung und verantwortlich für ein Departement mit rund 500 Mitarbeiter
- Der Wochenablauf war immer streng terminiert mit vielen Terminen und Verpflichtungen
- Die wöchentliche Arbeits- resp. Präsenzzeit lag bei 70 bis 80 Stunden
- Jede Woche standen neue Herausforderungen an, die oft von aussen kamen.
- Pro Jahr wurde ich bis 250 Stunden im Auto an Sitzungen gefahren, ein Chauffeur war absolut erforderlich.
- Mein tolles Sekretariat hat mir immer alles so vorbereitet, dass ich nur der Agenda folgen musste und so war ich immer zur rechten Zeit am richtigen Ort.
- Und noch andere Vorzüge brachte das Amt: Man sass bei vielen interessanten Veranstaltungen in der 1. Reihe und musste nie für Tickets anstehen.

### Und nach der Pensionierung am 1. April 2013, was begann dann?

- Ich war neu Co-Leiter eines einfachen Haushalts ohne Stimmrecht. Meine Frau, die mir all die Jahre als Regierungsrat eine sehr grosse Stütze war, sie war faktisch mein Boss geworden.
- Ich konnte am Morgen hinten rechts in mein Auto steigen und vorne links kam kein Chauffeur mehr
- Jedes Mail musste ich selbst öffnen, bearbeiten und beantworten, kein Sekretariat mehr.
- Und ich hatte die Chance, meine Agenda ganz alleine zu füllen, je nach Lust und Laune.

Sie sehen, die Welt hat sich mit der Pensionierung stark verändert. War diese Welt schlechter oder besser? Weder noch, sie war anders und sie forderte mich, mich neu auszurichten.

Mit der Pensionierung wurde ich quasi in ein anderes Leben gestellt. Es stellten sich von einem Tag auf den Anderen neue Herausforderungen für mich und meine Frau:

- Wir mussten die Ehe neu erfinden. Wir waren sehr viel mehr zusammen, was schlicht neu, aber auch gut war.
- Wir fanden wieder Zeit um uns mit unseren Freunden zu treffen und gemeinsam etwas zu erleben, was ganz wichtig war.
- Wir konnten auch ungeplant an schönen Tagen etwas unternehmen, wir hatten also viel mehr Freiheit, um uns auszuleben und zu geniessen.
- Ich konnte nach einigen Monaten mit Freude und Zeit kleinere Aufgaben annehmen, die mich etwas auf Trab hielten und mich zwangen, mein Hirn laufen zu lassen.

Nur, so einfach war es damals nicht für mich, denn es fehlte mir einiges. Es fehlten mir

- die politischen Auseinandersetzungen
- die vielen Kontakte mit interessanten – und auch weniger interessanten Leuten
- die immer neuen Probleme und Aufgaben, die die Aufgabe als Regierungsrat so pulsierend machten

Ist nun «Pensioniert! Lässig, einfach toll», so wie ich im Titel zum Referat behaupte? Nein, toll und lässig war es nicht!

Denn ich kam zur 1. wichtigen Erkenntnis: Mit der Pensionierung gehen Lebenswerte unwiderruflich verloren, die im früheren Leben wertvoll waren und viel Freude bereiteten. Dass es so sein wird, wusste ich schon, diese Erkenntnis zu erleben, war dennoch recht ernüchternd.

### **3. Wichtige Erkenntnis im 4. Jahr nach der Pensionierung: «Die drei Worte des Lebens»**

Eine 2. wichtige Erkenntnis machte ich um 70 und zwar die Erkenntnis, dass es drei «wichtige Wörter des Lebens» gibt, die unser Leben prägen.

Wie kam ich auf diese Erkenntnis? Es waren zwei Ereignisse, die diese Erkenntnisse brachten und die sich mir damals eingepägt haben.

Zum ersten Ereignis:

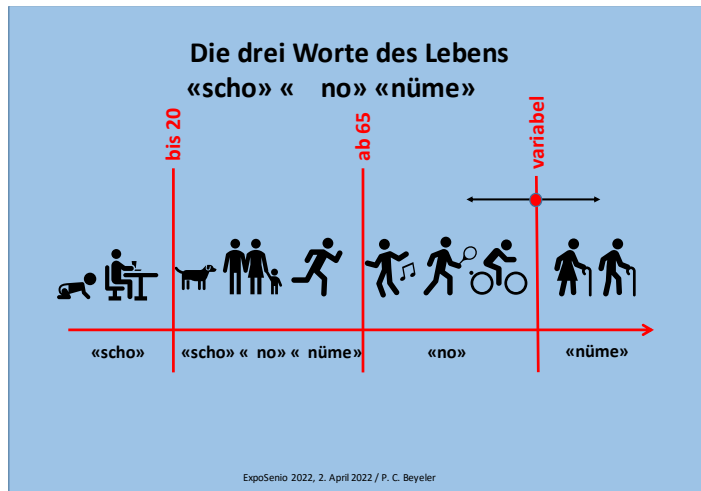
Drei Tage vor meinem 70.ten kam unser zweites Grosskind Nela zur Welt. Wir freuten uns in den folgenden Wochen und Monaten, wie schnell sich die Kleine entwickelte und «schon» bald den Kopf hob und «schon» bald lächelte und auch «schon» bald greifen konnte, als ob es selbstverständlich wäre, das zu können. Sie hören es, das Wort »schon«.

Zum zweiten Ereignis:

Nach meinem 70zigsten ist mir aufgefallen, wie die einen Senioren erzählten, was sie «no» immer tun und machen können und wie andere gleichaltrige Senioren schon erzählen mussten, was sie «nüme» tun und machen können. Sie hören es, die Wörter «no» und «nüme».

Diese beiden Ereignisse liessen mich zu einer einfachen, aber interessanten Erkenntnis kommen, nämlich:

Unser Leben wird in wichtigen Lebensphasen von den drei ganz kurzen Wörtern geprägt, nämlich «scho», »no» und «nüme», quasi die drei schicksalshaften Wörter in unserem Leben vor 20 und nach 65.



Zum Wort «scho»:

Dieses Wort „Scho“ gehört in die Wortkiste der jungen Lebensjahre: Das Baby schläft «scho» durch, es lächelt «scho», es kann «scho» gehen und spricht «scho» 10 Worte, und später: das Kind kann «scho» rechnen, er oder sie hat «scho» einen Freund oder eine Freundin. Wir kennen all diese «scho»- Feststellungen, die immer mit viel Freude verbunden sind, weil das Kind etwas Neues entdeckt hat und etwas Neues kann. Also: Das «scho» ist damit stark das Wort der Jugend.

Zur Zwischenphase von 20 bis 65:

Zwischen 20 und 65 können alle drei Worte vorkommen, je nach Lebenslauf: Man ist «scho» verheiratet, man ist «no» ledig oder man ist «nüme» verheiratet, dafür «scho» geschieden. Oder man hat «no» einen Job, oder man arbeitet «nüme», weil man «scho» genug verdient hat.

Zum Wort «no»:

Das «no» ist das Wort des frühen Alters, also der jüngeren Senioren ab 65. Ich kann «no» rennen, ich kann «no» Ski fahren, ich kann «no» Auto fahren, ich kann «no» ohne Brille lesen, ich kann «no»... da gibt es sehr viele Feststellungen und ihnen fallen sicher auch einige spontan ein. Und dieses «no» ist begleitet von einem inneren positiven Gefühl und einem gewissen Stolz, weil man noch etwas kann, was andere im gleichen Alter schon «nüme» können.

Das «no» motiviert uns auch immer wieder, nochmals etwas zu tun, zum Beispiel eine Treppe hinaufrennen, immer 2 Tritte auf einmal, in der innigen Hoffnung, dass es «no» geht. Es motiviert uns über einen Zaun zu springen, wenn er auch nur 70 cm hoch ist, in der stillen Hoffnung, dass man es «no» schafft und nicht auf der Nase landet. Oder das «no» motiviert uns, mit dem Mountainbike auf 2'500 m hochzuklettern, mit Unterstützung eines E-Motors selbstverständlich. Hat man Erfolg, ist man von Stolz beseelt, wenn nicht, beginnt das Wort „nüme“ dominant zu werden.

Zum Wort «nüme»

Das Wort «nüme» ist das Wort des gehobeneren Alters. Das Wort „nüme“ brauchen wir im Alter immer öfters, je älter wir werden. Ich kann nicht mehr rennen, ich kann nicht mehr knien um mit den Grosskindern zu spielen, ich kann nicht mehr Gewichte tragen, ich kann die Namen nicht mehr behalten, ich kann nicht mehr an alles denken, oh, wie kennen wir das Wort „nüme».

Das Wort „nüme“ ist so endgültig, es veranlasst uns, etwas nachdenklich zu werden, bis sogar etwas traurig und wir schauen auf die Anderen mit etwas Neid, weil sie das noch können, was wir eben schon nicht mehr können, aber immer gerne getan haben. Und so kam ich zur 3. wichtigen Erkenntnis: Die Wörter «no» und «nüme» sind für uns Pensionierte matchentscheidend.

#### 4. Die grossen Herausforderungen

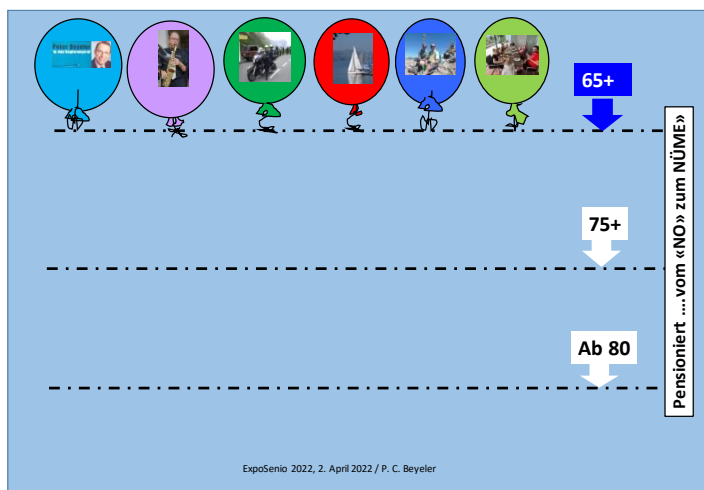
Was bringt nun diese 2. Erkenntnis für uns Pensionierte? Die Erkenntnis ist klar: Das «scho» baut auf, das «no» erhaltet und das «nüme» baut ab.

Tatsache ist, dass das die beiden Wörter «no» und «nüme» in unserem Leben direkt und konsequent Wirkung zeigen und unsere Lebenswerte verändern.

Wie sich die Lebenswerte verändern können, möchte ich ihnen anhand von Bildern zeigen. Ich habe die Lebenswerte symbolisch als Ballone gezeichnet.

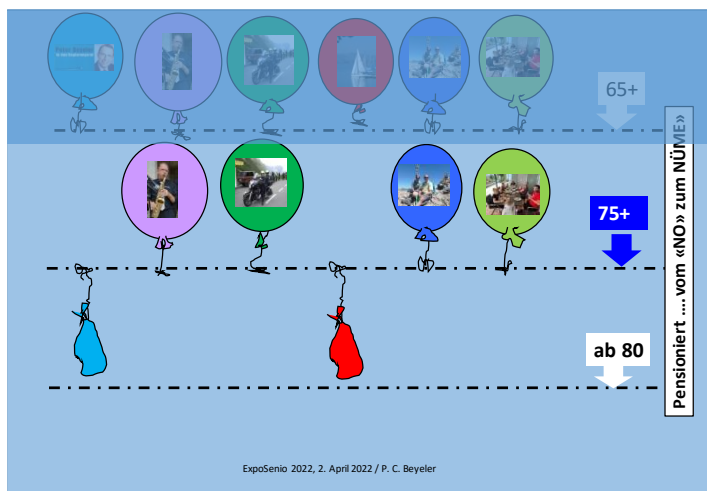
Wie waren die «Lebenswerte» mit 65?

Mit 65 hatte ich noch viele Interessensgebiete, die mein Leben ausfüllten und einen Lebenswert bedeuten konnten. Bei mir waren dies das Regieren, die Familie, die Pflege von Freundschaften, die Jazzband, das Motorradfahren, das Segeln, das Wandern und Reisen, das Ski fahren und anderes mehr. Die Reihe der Ballone war damals recht ansehnlich.



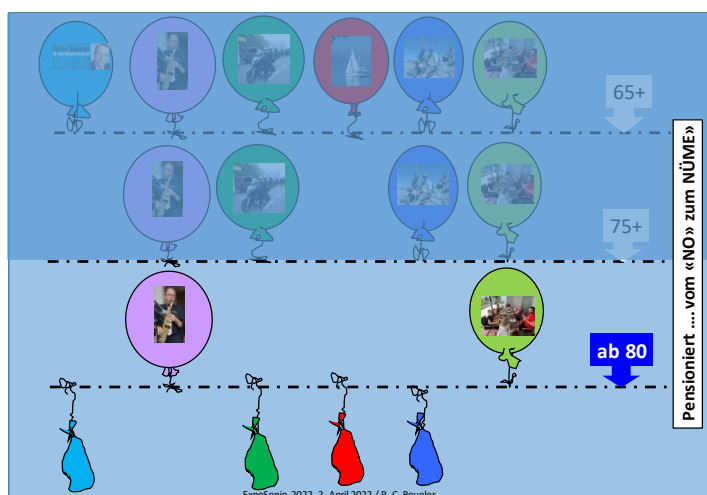
Wie waren die «Lebenswerte» mit 75?

Mit 75 ging bei einigen Ballonen die Luft raus. Das Regieren, der Beruf, war fertig, ich konnte mich «nüme» wählen lassen und das war gut so. Das Segelboot habe ich verkauft, wir konnten es zu wenig nutzen und legten andere Prioritäten. Diese Ballone hängen seit 75 schlaff an der Leine.



Wie könnten die «Lebenswerte» ab 80 an der Leine hängen?

Ab 80 kann es schon so sein, dass noch bei anderen Ballonen die Luft ausgegangen ist. Es wäre gut möglich, dass ausgedehnte Wanderungen «nüme» möglich sind, dass das Skifahren «nüme» zu verantworten ist, dass das Motorradfahren «nüme» Freude macht, weil es zu gefährlich ist und es könnte sein, dass sogar das Jazzen in der Jazzband «nüme» so läuft, wie früher. Die Zahl der vollen Ballone könnte klein werden.



Von den schlaffen Ballonen und Lebenswerten bleiben so mittelfristig nur die schönen Erinnerungen. Das ist fatal und traurig!

### Wo liegen nun die grossen Herausforderungen?

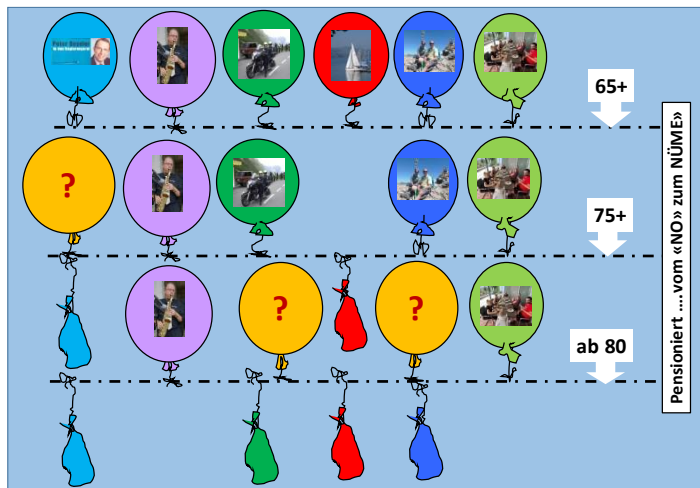
Die grossen Herausforderungen in dieser Lebensphase liegen darin, den Verlust von Lebenswerten zu akzeptieren und nicht in der Verzweiflung zu versinken. Wenn es uns gelingt, den Schritt zum „Nüme“ nicht als tragischen Abstieg zu werten, sondern als einen Einstieg in ein neues, anderes Lebenskapitel mit zum Teil anderen Lebenswerten, dann schaffen wir das Älterwerden sicher gut und finden bestimmt Zufriedenheit.

Wir können uns fragen, ob es genügt eine positive Einstellung zur Schwelle vom «No» ins «Nüme» zu gewinnen. Ich meine nein, wir müssen mehr tun, als diese Entwicklung einfach zu akzeptieren. Und was müssen wir tun?

Die Kunst im Alter liegt darin, dass es uns gelingt, den bestehenden Ballonen mehr Luft zu geben, wenn sie uns Freude bereiten und die Kunst im Alter liegt darin, dass es uns gelingt, neue Ballone aufzupumpen, die neue Lebenswerte bedeuten, um so neue Zufriedenheit zu gewinnen.

### Wann sollen wir neue Ballone aufpumpen?

Die Kunst im Alter liegt darin, nicht zu warten, bis uns neue Ballone zufliegen, das machen sie nämlich nur selten. Die Kunst im Alter liegt darin, aktiv die Gelegenheiten wahrzunehmen, neue Ballone zu packen und aufzupumpen.



Dies sollten wir nicht erst dann beginnen, wenn viele Ballone die Luft bereits verloren haben, sondern bereits dann, wenn sich abzeichnet, dass einzelne Ballone die Luft verlieren können. Einverstanden, einfach ist das nicht, das erfordert viel von uns.

### Wir müssen offen sein

Die Frage ist, ob es möglich ist, nach der Pensionierung ganz neue Werte zu finden, die man nicht schon früher aktiviert hat. Ich meine ja.

Wir müssen uns dazu vielleicht aus dem Gewohnten lösen und Neues versuchen, frei von eigenen Qualitätskriterien, Leistungserwartungen und Umgebungsdruck. Einfach versuchen und schauen, ob es uns Freude bereitet. Wir müssen dazu offen ein.



«Das habe ich noch nie vorher versucht,  
also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe»

Pipi Langstrumpf

Das «Offen sein» nimmt ein Zitat von Pipi Langstrumpf auf, das von Benevol Aargau letzthin in einem Mail verwendet wurde. Pipi Langstrumpf soll gesagt haben als sie etwas Neues versuchte: «Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe»

### Wo finden wir neue Werte?

Überall und nirgends! Es kommt darauf an, ob wir wirklich suchen wollen und ob wir wirklich versuchen wollen. Und es kommt darauf an, ob wir offen sind für Neues.

Im Internet im März waren unter Benevol Aargau über 100 Stellen ausgeschrieben mit ganz unterschiedlichen Ausrichtungen. Es gibt Aufgaben in einer Brockenstube, oder jeder kann sich auch mit gestalterischen Tätigkeiten beschäftigen, oder mit regelmässigen Wanderungen, vorab auch in Gruppen.

Immer ist der erste Schritt der grösste. Versuchen wir es und denken wir an Pipi Langstrumpf!

### Wie ist es mir ergangen?

Persönlich habe ich auf meinem Weg als Pensionierter festgestellt, dass ich bestehenden Werten ein neues Gewicht geben konnte. Aber bis heute ist es mir noch nicht recht gelungen, neue Lebenswerte zu aktivieren. Die Ideen sind da, aber sie sind Ideen geblieben, es kam immer etwas dazwischen.

Ich habe in den neun Jahren auch merken müssen, dass es einiges dazu braucht, um die vorhandenen Werte erhalten zu können und es braucht noch viel mehr, um neue Werte zu wecken. Gratis gibt es nichts.

Umso mehr heisst es für mich: Offen sein für Neues ist wichtig. Wir müssen interessiert und «gwundrig» bleiben, wenn wir unseren Status an Lebenswerten festigen und das Leben gestalten wollen.

Und so stossen wir zum 4. Thema meines Referats, auf die 5 wichtigen G's, die ich mir immer wieder in Erinnerung rufen muss.

## 5. Die fünf wichtigen G's

Damit man den Einstieg in Neues schaffen kann, braucht es aus meiner Sicht vorab fünf wichtige Eigenschaften, die 5 G's, die das «offen sein für Neues» unterstützen und den Zugang zu neuen Ballonen erleichtern können.





### **«Gwunderig» sein**

Wenn es uns gelingt, Interesse an dem zu finden, was wir machen und Interesse zu finden an Neuem, dann ist das Leben im Seniorenalter sehr spannend und ausfüllend. Bleiben wir nicht gwunderig und umschleicht uns die Langeweile, können die Tage lang werden.

Wichtig: Ob wir interessiert und gwunderig sind, liegt vorab an uns!

### **Gesellschaft pflegen**

Das Alter bringt es mit sich, dass wir weniger Kontakte als früher haben. Diesen Trend gilt es zu brechen, indem wir aktiv auf unsere Freunde und Bekannte zugehen. Es gilt mit den Freunden Gemeinsames zu erleben, also etwas gemeinsam zu unternehmen. Gemeinsamkeiten schweissen zusammen, das ist wichtig.

Natürlich rutscht die Familie mehr und mehr in den Mittelpunkt. Aber auch da gilt, diese Beziehungen sind nicht selbstverständlich, man muss sie pflegen, wenn sie spannend bleiben sollen.

Und es gilt auch für unsere Partnerschaft. Sie trägt uns ins Alter und dafür können wir etwas investieren. Phantasie, Aufmerksamkeit, Entgegenkommen und vieles mehr.

Wichtig: Es liegt an uns, die Kontakte zu pflegen und zu fördern!

### **Geniessen können**

Geniessen...und zwar Kleines und Grosses und bewusst geniessen mit Freude. Und es gilt, sich Zeit zum Geniessen zu nehmen. Das aktive Geniessen ohne Zeitdruck gilt in allen Lebenslagen, beim Essen und Trinken, beim Wandern und beim Reisen, beim Basteln und beim Kinderhüten, beim Pflegen und beim Musizieren.

Wichtig: Ob wir geniessen können, hängt von unserer Einstellung ab!

### **Positive Geisteshaltung**

«Alter heisst Weisheit und Erfahrung», das hört man immer wieder. Wir wissen, wie es gehen sollte. Aber: Unsere Erfahrung hilft heute nicht immer und immer weniger, weil die Welt sich stark und schnell ändert.

Es ist eine Tatsache, dass die Welt neue Werte definiert und alte Werte umbewertet. Früher war es besser, sagen wir dann. Nein früher war es anders, sollten wir sagen, und heute ist es auch gut, auch wenn wir nicht immer alles nachvollziehen können.

Eine positive Geisteshaltung heisst daher, zu akzeptieren, dass sich vieles verändert. Eine positive Geisteshaltung heisst daher, zu erkennen, dass sich durch Veränderungen neue Chancen ergeben, die wir nutzen können, wenn wir wollen.

Eine positive Geisteshaltung heisst auch, spontan zu sein und zuzupacken, wo sich etwas anbietet, ohne grosse Vorbehalte und Zweifel.

Eine positive Geisteshaltung erfordert auch Flexibilität, also offen sein für anderes als das Gewohnte.

Wichtig: Wir entscheiden über unsere Geisteshaltung ganz alleine!

### **Glück sehen**

Zu allem braucht es aber auch eine gute Prise Glück im Leben. Sie denken jetzt: Das Glück ist leider nicht allen beschieden. Eigentlich stimmt das, doch nur, wenn wir einer alten Weisheit nicht glauben, die heisst: «Jeder ist seines Glückes Schmied!»

Diejenigen, die das Glück spüren, sollten es sehr dankbar annehmen, offen und frei. Können wir etwas dafür tun, dass das Glück kommt? Vielleicht schon. Manchmal liegt das Glück im Kleinen und wir können es nicht erkennen. Versuchen wir es zu erkennen, auch im Kleinen.

Man könnte nun behaupten, dass noch zwei G's fehlen, die stimmig sein müssen, damit «Offen sein für Neues» im Alter funktioniert. Das ist richtig.

### **Gesundheit**

Was wir auch immer tun, wenn die Gesundheit stimmt, und wenn wir schmerzfrei sind, ist dies schon die halbe Miete, um den Lebenswerten ein neues Gewicht zu geben.

Wichtig: Wir können etwas dazu beitragen, um uns gesund zu fühlen und um fit im Alter zu bleiben.

### **Geld.**

Geld ist nicht alles, aber es ist doch ein willkommenes Ruhekissen. Darum ist alles, was ich vorgängig erwähnt habe, auch abhängig von den finanziellen Mitteln, die zur Verfügung stehen.

## **6. Ist das «Wirklich» richtig im Titel des Referats**

Ich habe ihnen nun meine Gedanken über das «Pensioniertwerden» und das «Pensioniertsein» und einige Gedanken zum Älterwerden aus meinen Erfahrungen dargelegt.

Meine Antwort auf mein Thema: «Pensioniert! Lässig, einfach toll! Wirklich?» lautet daher so:

Ja, pensioniert zu sein ist lässig!

Ja, pensioniert zu sein ist toll!

ABER: Pensioniert zu sein ist nicht einfach.

Daher ist es richtig, die Frage «Wirklich?» zu stellen, wie ich das im Titel des Referats gemacht habe.

Die Frage «Wirklich?» weist darauf hin, dass wir gefordert sind, die Schwelle vom «no» zum «nüme» so zu gestalten, dass wir nicht in ein Loch fallen.

Die Frage «Wirklich?» weist darauf hin, dass wir offen bleiben müssen, wenn das Leben spannend, interessant und lebenswert bleiben soll.

Die Frage «Wirklich?» weist darauf hin, dass wir viele Ideen, Energie und auch Freude darauf verwenden sollen, neue Lebenswerte zu entwickeln, also Ballone aufzublasen, die uns Lebensinhalt geben.

Um neue Lebenswerte zu schaffen, können uns die fünf G's dienen «Gwunderig sein», «Gesellschaft pflegen», «Geniessen können», «Positive Geisteshaltung», «Glück sehen». Den Ball müssen wir selbst spielen. Leicht ist dies nicht und ein bisschen Selbsttäuschung gehört dazu.

Umso mehr lohnt es sich, am Ball zu bleiben. Wenn uns das gelingt, ist pensioniert sein «lässig, einfach toll». Und das ist wirklich so!