

# Editorial



Marianne Noser,  
Chefredaktorin

## In der Gegenwart an die Zukunft denken

Zeitlupe-Redaktorin Usch Vollenwyder kann sich als engagierte Berufsfrau ein Leben als Rentnerin noch nicht vorstellen. An einem Wochenende stellte sie sich aber dem Thema und belegte den Kurs «When I'm sixty-four. Mich dem Leben neu öffnen – rund um die Pensionierung». Erleben Sie auf den Seiten 10 bis 14 mit, wie die 64-Jährige in Gesprächen und Einzelarbeit, bei Meditation, Musik und in kreativen Prozessen den Blick in die Zukunft wagte.

Der Blick in die Zukunft gehört für Monica Kissling zum Alltag. Die Astrologin, die als «Madame Etoile» auf Radio DRS/SRF 3 schweizweit bekannt wurde, analysiert seit über 30 Jahren die Position der Sterne für Kundinnen, Sportler und Unternehmen, um die Qualität der Zeit besser nutzen zu können. Im Interview mit Zeitlupe-Redaktorin Martina Novak erzählt die Zürcherin, wie ihr Arbeitsalltag aussieht und was ihr die Konstellationen der Gestirne verraten.

Wie lebt es sich mit rund 3000 Franken im Monat? Wo wird gespart? Wer kennt Tipps, wie sich mit schmalem Budget der Alltag gestalten lässt? Das fragten wir in der Oktober-Zeitlupe unsere Leserinnen und Leser. Die Briefe, die bei uns eingetroffen sind, zeugen von der hohen Kunst, mit finanziellen Engpässen gut umzugehen. Mehr dazu lesen Sie auf den Seiten 40 und 41.

In dieser Ausgabe der Zeitlupe lernen Sie überdies den Laubsägeli-Spezialisten Edwin Rothacher und die Ethnologin Willemijn de Jong kennen und erfahren, wie Sie gesund durch den Winter kommen. In der Bildreportage entführen wir Sie nach Küssnacht am Rigi, wo am Abend vor dem St.-Nikolaus-Tag immer das traditionelle Klausjagen stattfindet, und auf der Leserreise nehmen wir Sie nach Island mit, wo Sie die ganze Vielfalt dieser faszinierenden Vulkaninsel in nur einer Woche kennenlernen können.

Liebe Leserinnen und Leser, das Jahresende naht, es ist Zeit, vorwärtszuschauen, aber auch zurückzublicken. Ein idealer Moment also, um mich im Namen des gesamten Zeitlupe-Teams herzlich bei Ihnen zu bedanken, dass Sie unserer Zeitschrift auch 2016 die Treue gehalten haben. Ich hoffe, dass Sie in dieser Ausgabe wiederum viel Spannendes finden, und wünsche Ihnen frohe Weihnachtstage sowie einen guten Start in ein glückliches neues Jahr.

Inserat



„Jetzt kann meine Haut wieder ein entspannendes Bad genießen.“

### IDUMO Badelift-Systeme

- ✓ Kostenlose persönliche Beratung vor Ort
- ✓ Fachgerechte Montage
- ✓ Einfache Bedienung
- ✓ Selbstständiger Ein- und Ausstieg
- ✓ Kein Platzverlust in der Wanne

Mehr Informationen unter [www.idumo.ch](http://www.idumo.ch)  
IDUMO International – individuelle Dusch- und Mobilitätssysteme  
Postfach, CH-5642 Mühlau AG  
[info@idumo.net](mailto:info@idumo.net)



Gratis-Broschüre und Infos: **Tel. 0800-808018**  
24 Std., gebührenfrei

# ZEITLUPE

Für Menschen mit Lebenserfahrung

Dezember 2016 Nr. 12 CHF 6.-

Leserreise nach Island  
Die heisse Insel im kalten Norden

*Monica Kissling*

über Planeten, Prognosen und Psychologie

Pensionierung

Eine Annäherung der besonderen Art

PRO  
SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER

# Pensionierung – eine Annäherung der besonderen Art

Zeitlupe-Redaktorin Usch Vollenwyder kann sich ein Leben als Rentnerin noch nicht vorstellen. An einem Wochenendkurs stellte sie sich dem Thema. In Gesprächen und Einzelarbeit, bei Meditation, Musik und in kreativen Prozessen wagte sie den Blick in die Zukunft. Von Usch Vollenwyder

U nschlüssig stehe ich vor den vielen Postkarten – alles Bilder von Türen und Toren, von einfachen Stalltüren und schmiedeeisernen Schlosstoren, schmucklos oder verziert, abweisend oder filigran verarbeitet. Sie stehen weit offen, sind geschlossen und verriegelt oder auch nur einen Spalt weit geöffnet. Sie geben den Blick frei auf das, was dahinterliegt, sie bergen Geheimnisse oder lassen nur Konturen erahnen. Aus dieser Vielfalt soll ich das Bild wählen, das meine in den nächsten Jahren anstehende Pensionierung symbolisiert.

Einige der Kursteilnehmenden sitzen mit ihrer Karte bereits wieder auf ihren Stühlen, andere stehen noch wie ich vor der grossen Auswahl. Schliesslich greife auch ich zu. Erst bei der anschliessenden Vorstellungsrunde realisiere ich, wie viel das Bild mit mir und meiner Zukunft zu tun hat: Das Eisentor steht zur Hälfte offen, ein Weg aus Pflastersteinen führt eine Hausmauer entlang, in einer Blumenrabatte blüht es noch gelb und rot. Am Ende des Wegs steht ein Baum, der seine Blätter bereits abgeworfen hat. Dahinter verliert sich der Blick ins Leere.

«When I'm sixty-four», so lautet der Titel des Kurses, für den ich mich als

noch engagierte Berufsfrau angemeldet habe. Mit wenig Enthusiasmus: Der Gedanke an die Pensionierung macht mich – noch – nicht glücklich.

Auch der Untertitel «Mich dem Leben neu öffnen – rund um die Pensionierung» weckt keine Vorfreude. Mit meinen pensionierten Freundinnen und Freunden, die von Freizeit, Freiheit und Freiwilligenarbeit erzählen, hätte ich bislang nicht tauschen mögen. Auch der offizielle zweitägige Pensionierungsvorbereitungskurs von AvantAge, der mir von der Arbeitgeberin nahegelegt worden war, hat nichts daran geändert.

## Wochenende über die Zukunft

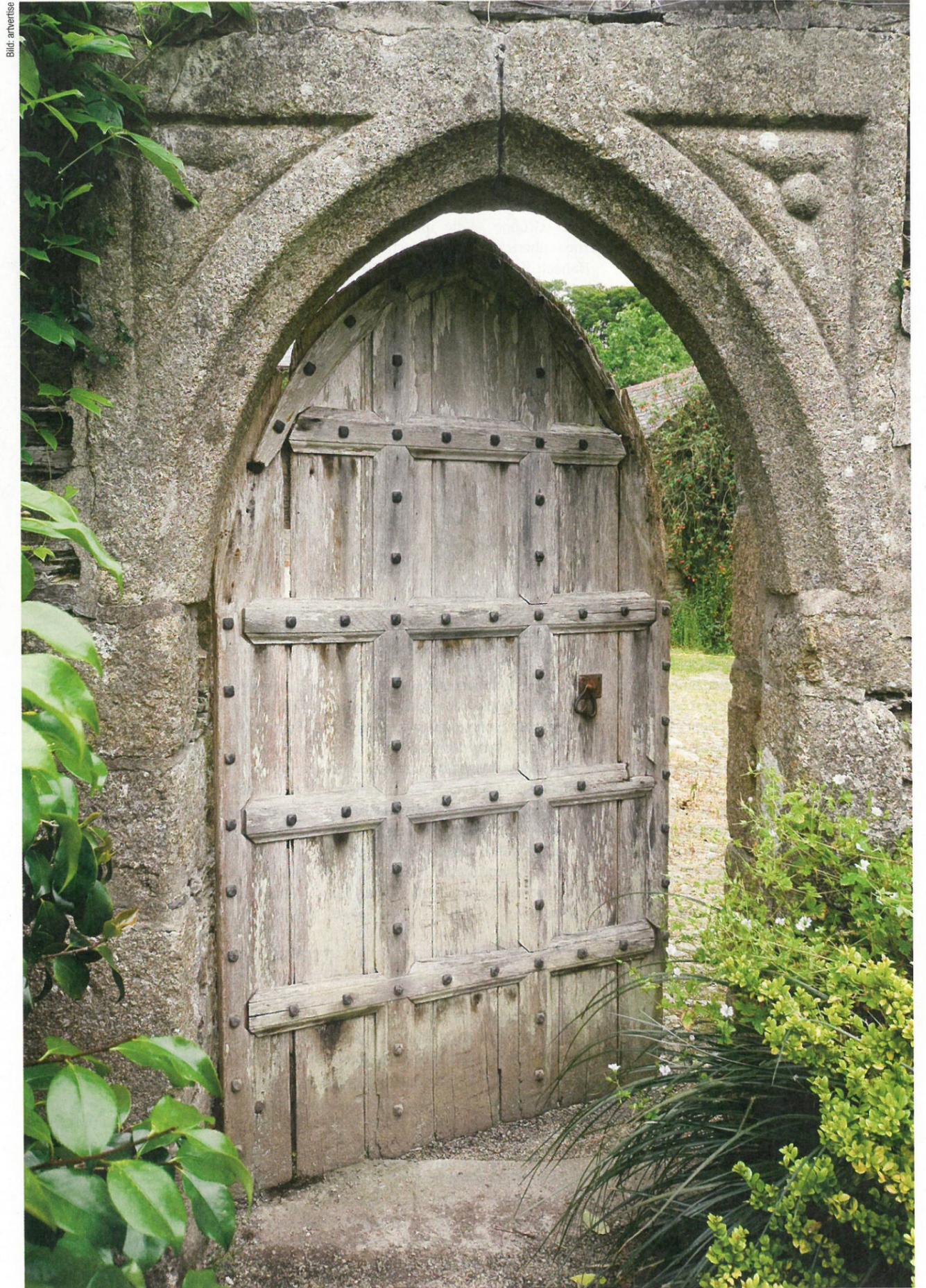
Und nun sitze ich mit meiner Postkarte in der Hand und elf weiteren Teilnehmerinnen und Teilnehmern – zwei Paaren, zwei Männern und fünf Frauen – im Kreis in einem der Tagungsräume des Lassalle-Hauses Bad Schönbrunn, des Zentrums für Spiritualität, Dialog und Verantwortung in Edlibach oberhalb von Zug. Wir kennen einander nicht – aber uns verbindet der bevorstehende Übergang in einen neuen Lebensabschnitt. Wir teilen die Vorfreude und Zweifel, Ängste und Hoffnungen, die uns auf dem Weg in die Pensionierung begleiten. Ein

ganzes Wochenende, von Freitag- bis Sonntagnachmittag, liegt vor uns: Unter der Leitung von Theres Spirig-Huber und Karl Graf werden wir nicht ausschliesslich kopflastig analysierend, sondern vielmehr mit dem Herzen erspürend diesem Thema nachgehen.

Die beiden sind erfahrene Kursleitende; ein eingespieltes Team, das seine Angebote rund um Standortbestimmungen, Lebensübergänge und Biografiearbeit in Verbindung mit Spiritualität und christlichen Traditionen seit Jahren ausgebaut und perfektioniert hat. Theres Spirig-Huber ist Theologin, Erwachsenenbildnerin und Mediatorin, der Theologe Karl Graf war bis zu seiner Pensionierung vor drei Jahren Leiter einer Berner Kirchgemeinde. Auch wenn sie schon viele Seminare durchgeführt haben: Jedes Mal seien sie gespannt auf die Gruppenzusammensetzung, die jedem Kurs wieder ihren eigenen Stempel aufdrücken.

Als Einstimmung ins Thema hatte Theres Spirig-Huber einen Text des vor Kurzem verstorbenen Kapuzinerpaters und Buchautors Anton Rotzetter vorgelesen: «Mehr schauen und hören und weniger leisten, mehr fragen und erspüren

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 12



und weniger wissen, mehr sein und leben und weniger haben und festhalten.» Dann wurde das Programm erläutert: Einzelarbeit, Austausch in Kleingruppen und Gespräche im Plenum würden sich abwechseln mit Musik und Tanz, mit meditativen Elementen und kreativen Prozessen.

## Erinnerungen und Vertrauen

Gelöst ist die Stimmung, als wir nach dem Nachtessen – Samosa, Currykartoffeln und Gemüse – sowie der Begrüssung des Jesuitenpaters Bruno Brantschen als einem der Gastgeber im Lassalle-Haus – den Beatles-Song von 1967 «When I'm sixty-four» hören und uns fragen, wie ein so junger Paul McCartney einen solchen Text über das Älterwerden schreiben konnte. Schnell spüren wir untereinander eine Zeitgenossenschaft, die verbindet und Vertrauen schafft. Mit den Beatles sind wir erwachsen geworden; bei allen löst der Song Erinnerungen aus.

Auch ich sehe sie wieder vor mir, die Single, die ich von meinen Eltern zu meinem vierzehnten Geburtstag bekam: «She loves you yeah, yeah, yeah...» Meine Eltern wussten nichts mit diesen «Pilzköpfen» aus Liverpool anzufangen, und doch erfüllten sie mir meinen grössten Geburtstagswunsch. In die Nostalgie mischen sich für einen kurzen Augenblick Sehnsucht und Wehmut. Solche Momente werden mich das ganze Wochenende immer wieder einholen... Nach der kurzen Abendmeditation trifft man sich zu einem Schlummertrunk in der Cafeteria. Ob es am Haus liegt? An den gemeinsamen Erinnerungen? An ähnlichen Erfahrungen? In dieser fröhlichen Runde fühle ich mich wohl und gut aufgehoben.

Die Nacht ist ruhig im Lassalle-Haus. Die Lichter erlöschen. In einem gegenüberliegenden Zimmer flackert eine Kerze. Ich drehe mich im Bett so, dass ich zum Fenster hinausschauen kann. Wolken verdecken den Vollmond. Immer die ewigen Fragen: Was ist wohl dort oben, jenseits jeden Horizonts? Ich versuche zu schlafen, froh, dass das Haus vor Kurzem renoviert wurde und seither jedes Zimmer über eine Nasszelle verfügt. So kurz vor der Pensionierung – nein, ich möchte nicht mehr des Nachts über einen Gang in die Toilette huschen und am Morgen einen günstigen Moment fürs Duschen abpassen müssen.

Der nächste Vormittag beginnt mit einem einfachen griechischen Kreistanz. Ich kann nicht tanzen. Argumentieren,

analysieren und diskutieren fällt mir viel leichter, als mich auf Rituale, Körperübungen und kreative Prozesse einzulassen. Aber ich habe gewusst, dass an diesem Wochenende das Thema Pensionierung mit allen Sinnen angegangen werden soll. Also versuche ich mitzumachen, lasse mich von den Sirtaki-Klängen anstecken, wiege mich hin und her, gehe vorwärts und zurück. Die Freude der Gruppe – die meisten tanzen gerne – überträgt sich auf mich.

Danach liest Karl Graf einen Text aus der Bibel – von Abraham, der von Gott geheissen wird, sein Land, seine Heimat, seine Verwandtschaft zu verlassen und aufzubrechen in ein Land, das er ihm zeigen wird. Theres Spirig-Huber leitet über zur konkreten Aufgabe: Wir sollen mit Ölkreide oder Farbstiften einen Lebensrückblick gestalten mit Blick auf Gelungenes und Belastendes und uns dabei auf die verschiedenen Lebensbereiche – Beruf, soziales Umfeld, Herkunftsfamilie, Spiritualität, Engagements, Beziehungen – konzentrieren.

Ich kann auch nicht zeichnen. Aber das sagen fast alle anderen im Raum auch. Und obwohl wir wissen, dass es bei dieser Art von Malen kein gut oder schlecht, richtig oder falsch gibt, braucht es Überwindung, den ersten Strich zu ziehen. Womit beginnen?

Ich schiebe aufkommende Gedanken weg und male einen Regenbogen als Verbindung zwischen Himmel und Erde, der Realität im Leben und einer letzten Wirklichkeit dahinter. Darüber funkeln Sterne – meine Verstorbenen. Darunter Blumen, Bäume und ein Haus, miteinander sind sie durch kleinere und grössere Wege verbunden: meine Familie, meine Arbeit, meine Engagements, meine Beziehungen.



Meine Ursprungsfamilie – ein Kornfeld am linken unteren Bildrand. Eine breite Strasse führt davon weg in eine Zukunft, die mir als junge Frau einfach nur grossartig und gewaltig erschien. Es folgen weite Bögen, scharfe Kurven und ein schmerzvoller Abbruch – dann geht die Strasse über in meine heutige Lebenssituation. Manchmal liegen Hindernisse am Weg, vielmehr aber Zeichen des Glücks und der Liebe. Ich lege die Kreide weg und betrachte mein Lebenspano-

rama. Ich bin zufrieden. Und ganz von selbst formuliert sich ein Satz von Erich Fried: «Es ist, was es ist.»

## Pläne für die Zukunft

Nach dem Rückblick folgt am Nachmittag der Blick in die Zukunft. Karl Graf liest weiter im Bibeltext, wie Abraham mit seiner Frau Sarah auszieht in das gelobte Land Kanaan, wo Milch und Honig fliessen. Und jetzt sollen auch wir unser ganz persönliches Land Kanaan wiederum mit Farbe aufs Papier bringen. Ich tue mich schwer damit. Ich bringe auch nur einen mickrigen Blumenstrauss mit ein paar wenigen Ideen zustande: mehr Zeit für Kultur, Ausflüge, lange Hundespaziergänge und Kontakte, vielleicht irgendwelche Freiwilligenarbeit machen, eventuell endlich einen Gürbetaler Krimi schreiben... Mein Blatt mit meinen Zukunftsträumen ist bescheiden. Aber es ist auch nicht leer. Immerhin.

Mit dem Kopf weiss ich, dass die Pensionierung nur ein weiterer Übergang ist im Leben – wenn auch vielleicht der letzte oder einer der letzten. Die Psychologie sagt, dass Übergänge Belastungen und Chancen bergen. Dass es zunächst gelte, einen Blick zurückzuwerfen,

Schmerzliches loszulassen und Schönes zu behalten, um sich dann offen auf das Neue einzulassen und es schliesslich so zu gestalten, dass es zur eigenen Persönlichkeit und zu den Herausforderungen des nächsten Lebensabschnitts passe. Hermann Hesse schreibt in seinem Gedicht «Stufen», dass jedem Anfang ein Zauber innewohne.

Belastendes loszulassen, das üben wir am Abend. Auf dem gelben Tuch am Boden liegen Steine. Wir sollen einen in die Hand nehmen und ihn mit geschlossenen Augen befühlen. Dann dürfen wir ihn zurücklegen und mit ihm etwas niederlegen, das wir im Hinblick auf unseren neuen Lebensabschnitt hinter uns lassen möchten.

Jemand verabschiedet sich von seiner Identität als Berufsmensch, jemand anderes von seiner Mutlosigkeit. Jemand möchte seine Angst um einen ihm lieben Menschen ablegen, jemand die Härte und Kälte hinter sich lassen, die er in seinem Elternhaus erfahren hat. Im Schein der flackernden Kerze, beim Klang des Gongs, der nach jedem hingelekten Stein nachhallt, und bei den anschliessenden Segenswünschen für die Nacht werde ich weich.

Auch an der nächsten Morgenmeditation nehme ich teil. Ein kleines bisschen peinlich ist es mir, zunächst einige Lockerungs-, danach ein paar Qigong-Übungen, schliesslich auch bei einem angeleiteten Körpergebet mitzumachen: Ich verankere mich mit den Füßen fest auf dem Boden und strecke meine Arme gegen den Himmel... Katholisch sozialisiert in den unfreien Fünfzigerjahren noch vor dem Zweiten Vatikanischen Konzil, machen mir religiöse Rituale und Symbole heute Mühe. Aber in dieser Gruppe, in der wir vielfach gleiche Erfahrungen gemacht haben, spüre ich Vertrauen und verliere meine Hemmungen.

## Konkrete Veränderungen

In der letzten Sequenz geht es darum, dass wir die nächsten Schritte in die Zukunft planen – ganz konkret. Dazu bekommen wir ein Blatt mit Gedanken und Fragen, jeder und jede kann und soll sich damit allein auseinandersetzen: Was wird sich nach diesem Wochenende in meinem Alltag ändern? Welchen ersten Schritt mache ich in Richtung dieser Veränderung? Was kann mich unterstützen, und was könnte schwierig werden? Das fällt mir leicht – ich muss weder tanzen noch singen noch zeichnen noch beten, sondern kann schreiben, was mir dazu einfällt. Die Postkarte, die meine Pensionierung symbolisieren soll, kommt mir in den Sinn: Das Tor soll nicht mehr gleich zugeschlagen werden; ich will wenigstens schauen, was sich mir dahinter eröffnet.

Beim Abschied umarmen wir einander – während zweier Tage waren wir uns nah und vertraut, haben uns ausgetauscht, Schwieriges und Schönes geteilt, von leidvollen Erfahrungen gehört und einander für die kommenden Schritte unterstützt. Alle sind dankbar und fühlen sich bereichert. «So differenziert und intensiv habe ich mich mit meiner Pensionierung noch nie auseinandergesetzt», sagt jemand. «Ich bin ein grosses Stück weitergekommen», meint eine andere Kursteilnehmerin. Und ich? Auf der Heimfahrt hänge ich einem Zitat der Schriftstellerin Anaïs Nin nach, das uns die Kursleitung mit auf den Weg gegeben hat. Es passt zu mir – ich werde die Chance nicht verpassen, wenn es so weit ist: «Und es kam der Tag, da das Risiko, in der Knospe zu verharren, schmerzhafter wurde als das Risiko zu blühen.»

Interview mit der Expertin auf Seite 14

## Weitere Informationen

### Adressen:

→ Theres Spirig-Huber, Laubenhaus, Burgunderstrasse 91, 3018 Bümpliz, Telefon 031 991 76 88, Mail [th.spirig-huber@bluewin.ch](mailto:th.spirig-huber@bluewin.ch), Internet [www.spirituelle-begleitung.ch](http://www.spirituelle-begleitung.ch)

→ Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn, 6313 Edlibach, Telefon 041 757 14 14, Mail [info@lassalle-haus.org](mailto:info@lassalle-haus.org), Internet [www.lassalle-haus.org](http://www.lassalle-haus.org)

### Buchtipps:

→ Theres Spirig-Huber, Karl Graf: «Ich werde, also bin ich. Biografiearbeit – spirituell. Hinführung und Übungen», Echter-Verlag, Würzburg 2016, 96 Seiten, ca. CHF 13.–.

### Pro Senectute:

→ Auch Pro Senectute bietet vielerorts Pensionierungsvorbereitungskurse an. Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne im Heft oder im Internet unter [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

# «Die nachberufliche Phase ist eine Zeit des Gebens und Nehmens»

Was zeichnet die Pensionierung als besonderen Lebensübergang aus? Wie jeder Lebensübergang ist auch die Pensionierung Herausforderung und Chance gleichzeitig. Eine besondere Herausforderung ist sie, weil man sich mit dem Abschied aus der Berufswelt von seiner beruflichen Identität trennen muss. Dieser Abschied kann durchaus schmerzvoll sein. Gleichzeitig bekommt man auch die Chance für einen Neubeginn; eine Chance, welche die heutigen Neupensionierten meist packen können: Sie sind in der Regel noch gesund und finanziell gut abgesichert. Das gibt ihnen die Möglichkeit, ihre nachberufliche Zeit – immerhin eine Zeitspanne, ungefähr so lang wie Kindheit und Jugendzeit zusammen – nach ihren Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten.

**Also Ferien, lange Reisen, keine Verpflichtungen...** Nur Ferien, lange Reisen und keine Verpflichtungen befriedigen langfristig meist nicht. In meinen Beratungen zeigt sich immer, dass folgende Fragen wichtig werden – unabhängig davon, ob man sich auf die neuen Freiheiten freut, schon fixe Pläne hat oder einfach froh ist, nicht mehr arbeiten zu müssen: «Wer bin ich jetzt als Pensionär, als Pensionärin? Was will ich, und mit wem will ich was?» Unweigerlich drängen sich sonst Gefühle auf: «Wars das schon? Soll das für den Rest meines Lebens so weitergehen?»

**Wie soll es denn weitergehen?** Untersuchungen zeigen, dass Menschen in der Nachberuflichkeit weiterhin gebraucht werden, dazugehören und sich einbringen wollen. Sie möchten von anderen Menschen Wertschätzung erfahren und sich als aktives Mitglied der Gesellschaft fühlen.

**Also möglichst viel Freiwilligenarbeit?** Es ist beglückend, wenn man das findet, was man wirklich machen möchte und vielleicht schon immer machen wollte – sei das im Freiwilligenengagement, im Hobby oder in familiären Aufgaben wie der Betreuung von Enkelkindern oder



**Michèle Dubois:** Die 64-jährige Psychologin und Gerontologin ist spezialisiert auf Übergänge in der Lebensmitte und in die Pensionierungszeit. Sie arbeitet als Laufbahnberaterin am Institut für Angewandte Psychologie IAP der ZHAW in Zürich und als selbstständige Kursleiterin. «Kulturführerschein – Möglichkeitsräume für die dritte Lebensphase entdecken» heisst ihr nächster Kurs, den sie ab 6. Dezember 2016 zusammen mit dem Jungen Schauspielhaus Zürich im Rahmen von AkzentaNova, der Projektwerkstatt für Menschen mit Erfahrung, anbietet.

**Adressen:**

→ Michèle Dubois, Institut für Angewandte Psychologie IAP, Pfingstweidstrasse 96, Postfach 707, 8037 Zürich, Telefon 058 934 84 38, Mail [michele.dubois@zhaw.ch](mailto:michele.dubois@zhaw.ch), Internet [www.zhaw.ch/iap](http://www.zhaw.ch/iap)

→ AkzentaNova, die Projektwerkstatt für Menschen mit Erfahrung, 8820 Wädenswil, Telefon 079 458 44 02, Mail [akzentanova@gmx.ch](mailto:akzentanova@gmx.ch), Internet [www.akzentanova.ch](http://www.akzentanova.ch)

Unterstützung für alte Eltern. Wichtig ist, dass man sich dabei in einem sozialen Netz bewegen kann, denn es gilt, auch sozial für das höhere Alter vorzusorgen. Dieses soziale Netz kann über gleiche Interessen und Hobbys, aber auch über freiwillige Engagements erweitert werden. Es ist eine Zeit des Gebens und Nehmens. In die Gesellschaft integriert und anderen Menschen zugehörig und mit ihnen verbunden bleiben – das ist die beste Prävention gegen Einsamkeit.

**Wie kann man den konkreten Übergang von der beruflichen Aktivität in die nachberuf-**

**liche Zeit optimal gestalten?** Wichtig ist, dass man sich Zeit und Raum lässt für eine Pause, ein Innehalten, für Leere und Stille. Sonst läuft man Gefahr, vom Beruf nahtlos in eine Hyperaktivität zu geraten.

**Wie nutzt man diese Pause?** In einem ersten Schritt vielleicht mit einem Rückblick: Dass man mit Wertschätzung auf sein berufliches und familiäres Leben zurückschaut und schwierige und schöne Stationen noch einmal Revue passieren lässt. Wer seinen Werdegang würdigen und akzeptieren kann, wird eher offen, neugierig und vertrauensvoll in die Zukunft blicken. Eine Zeit des Innehaltens gibt die Möglichkeit, auf innere Stimmen zu hören, auch auf solche, die während der Berufs- und Familienphase zu wenig Raum bekamen. In der Stille kann sich etwas Neues entwickeln und wachsen.

**Ist eine solche Entwicklung bei allen Menschen möglich?** Ja, ich glaube daran, dass sich in jedem Leben bis zuletzt neue Facetten zeigen und Wachstum und Entwicklung stattfinden können. Vielleicht braucht die eine oder andere Person dabei Unterstützung – in Gesprächen mit dem Ehepartner oder der Ehepartnerin, mit Freunden, in einer Gruppe mit Gleichgesinnten oder auch in einer Beratung. Ein Blick von aussen ist in einer Übergangssituation immer eine Bereicherung.

**Und trotzdem muss schliesslich jeder und jede den eigenen Weg gehen...** Es gibt bei der Gestaltung der nachberuflichen Phase nicht eine Lösung für alle, sondern nur die individuelle Lösung. Es lohnt sich, für diese Suche genügend Geduld und Zeit aufzubringen. Man kann ausprobieren, welches Hobby, welche Tätigkeit in welcher Form oder welches Freiwilligenengagement zu einem passt. Das Erste muss nicht zwingend gleich das Richtige sein! Wie ein Sommervogel darf man mal hier, mal dort schnuppern – und irgendwann weiss man dann: «Das ist das Richtige für mich.»