



## PENSIONIERUNG WIE GELINGT DIE NEUE FREIHEIT?

Bei der Pensionierung sind nicht nur die Finanzen, sondern auch die emotionale Vorbereitung wichtig, sagt die Expertin Erika Savioz.

Die Kinder ziehen aus, das Erwerbsleben geht zu Ende, man wird vielleicht Grossmutter oder Grossvater: Die zweite Lebenshälfte ist reich an grossen Veränderungen. Dabei wird die Pensionierung oft unterschätzt. Viele denken, es gehe vor allem ums Finanzielle – und sind überrascht, wie viel sich ändert, wenn man die Bürotür zum letzten Mal zuzieht. Denn mit der Arbeit fällt ein Teil unseres Lebenspuzzles weg, das jahrzehntelang im Zentrum stand.

### Eine gute Vorbereitung hilft

Der neue Lebensabschnitt bringt viel Freiheit, aber auch viele Fragen mit sich. Was gibt meinem Leben Sinn? Wer bin ich ohne meine berufliche Rolle? Wie fülle ich die Lücken, die die Arbeit hinterlässt? Woher kommt Wertschätzung, wenn mich keine Vorgesetzten mehr loben? Dass diese

Themen einen umtreiben und manchmal beunruhigen, ist normal. Meist wechseln sich Phasen der Freude mit solchen der Verunsicherung ab.

Zur Pensionierung gibt es kein Handbuch, das für alle passt. Niemand hat vorher Erfahrung damit. Ob man eher der Typ für eine leere oder volle Agenda ist, muss man ebenso herausfinden wie die persönliche Balance zwischen Fordern und Überfordern.

Studien zeigen jedoch: Wer sich auf die Pensionierung vorbereitet, bewältigt sie meist besser. Ich rate, sich in den letzten Berufsjahren Zeit zu nehmen, um Wichtiges zu klären wie: Was verliere ich, was gewinne ich? Was möchte ich mitnehmen aus dem Arbeitsleben, was hinter mir lassen? Was will ich nachholen, was vertiefen, was neu entdecken? Wie pflege

ich meine Gesundheit und soziale Kontakte? Was ist mir im Alltag wichtig – gerade wenn man plötzlich zu zweit daheim ist? Hat der Partner, die Partnerin die gleichen Ziele?

### Bleiben Sie offen!

Auch darauf, dass man öfter allein ist oder sich manchmal einsam fühlt, sollte man sich einstellen. Dann erlebt man solche Zeiten weniger als Frust, sondern als Gelegenheit, sich selbst besser kennenzulernen. Auch sie gehören zum Menschsein. Legen Sie ein paar Punkte fest, die dem Alltag Struktur geben. Aber gehen Sie erst neue Verpflichtungen ein, wenn sich in Ihrem Leben eine neue Stabilität eingestellt hat.

Ich vergleiche die Pensionierung oft mit einer grossen Reise. Es hilft, im Voraus einen Reiseführer zu lesen und sich über das Zielland zu informieren. Aber noch wichtiger ist die innere Haltung: Offen zu sein für das, was kommt. Flexibel auf das einzugehen, was man erlebt. So kann das Unbekannte zur Chance werden, sich weiterzuentwickeln und persönlich zu wachsen. 🗝



### Erika Savioz

ist Sozialpädagogin bei Pro Senectute Valais-Wallis und leitet zusammen mit Fachpersonen aus den Bereichen Gesundheit, Finanzen, Recht und Lebensgestaltung Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung (2026 ab 11.3., 16.9. und 21.10.).  
erika.savioz@vs.prosenectute.ch,  
Tel. 027 948 48 56,  
vs.prosenectute.ch sowie  
prosenectute.ch/pensionierung