

# DIE ZEIT

# WISSEN<sup>3</sup>

Brief für Hochschule Wissenschaft Scientific Community



Dr. acad. Sommer



*Liebe Frau Dr. acad. Sommer,  
Ich bin Abteilungsleiter in der Verwaltung einer größeren Universität. Ich werde bald 63. Der Rente sehe ich schon jetzt mit Sorge entgegen. Ich habe Angst, dass der Job mit fehlen wird. Ich habe immer sehr gerne gearbeitet, insbesondere die Führungsaufgaben und die Mitarbeit an strategischen Fragen der Hochschulentwicklung finde ich sehr erfüllend. Künftig nur im Garten zu werkeln kann ich mir nicht vorstellen. Was tun?*

Lieber Herr X,

gut, dass Sie dieses wichtige Thema ansprechen. Es fördert die Lebenszufriedenheit in der nachberuflichen Lebensphase, wenn man sich frühzeitig mit dem Ende der Erwerbsarbeit und den damit verbundenen Befürchtungen und Hoffnungen auseinandersetzt. Für viele Menschen ist die Aussicht auf das Ende der aktiven Berufstätigkeit mit gemischten Gefühlen verbunden. Da ist einerseits Vorfreude auf die frei verfügbare Zeit, die Erleichterung darüber, dass arbeitsbezogene Stressoren, Belastungen oder Konflikte endlich wegfallen. Auf der anderen Seite meldet sich die Frage, wie die neu gewonnene Freiheit sinnvoll ausgefüllt oder genutzt werden kann.

Erwerbsarbeit erfüllt wichtige Funktionen, auch jenseits der Existenzsicherung durch das Gehalt: Sie strukturiert die Zeit und gibt nicht nur den Tagen und Wochen, sondern auch dem ganzen Jahr durch den Wechsel von Arbeit, freien Tagen und Urlaub einen Rhythmus, der sich oft über viele Jahre wiederholt. Eine zufriedenstellende Arbeit erfüllt das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Kontakt, nach Leistung und Kompetenzentfaltung, nach Gestaltung und Einfluss. Sie kann den Selbstwert stärken und als sinnstiftend erlebt werden. Prüfen Sie doch einmal, ob und wie Sie diese Funktionen von Arbeit im Ruhestand ersetzen möchten. Hier ein paar Anregungen:

- Nutzen Sie die verbleibende Zeit und die Freiheit, keine Rücksicht mehr auf Karriereambitionen nehmen zu müssen, um das auf den Weg zu bringen, was Ihnen für Ihren Verantwortungsbereich wichtig ist.
- Falls es noch Konflikte gibt, versuchen Sie, diese zu klären, entweder in Gesprächen oder aber als ein ganz persönlicher innerer Prozess, in dem Sie Groll und Vorwürfe an andere bewusst loslassen.
- Beenden Sie Ihre Berufstätigkeit bewusst, z.B. mit einem Ritual oder einem Get-together.
- Gönnen Sie sich dann ein paar Wochen Urlaub und unverplante Zeit. Seien Sie neugierig, welche Impulse sich melden.
- Welche unerfüllten Träume oder Sehnsüchte gibt es noch? Gibt es eine Reise, eine Sportart, ein kulturelles oder kreatives Projekt für das jetzt endlich Zeit wäre?
- Vielleicht haben Sie Lust, Ihre Berufsbiographie aufzuschreiben oder auf andere Art kreativ zu verarbeiten?
- Was können und wollen Sie für Ihre Gesundheit und für körperliches Wohlbefinden tun?
- Welche Kontakte haben Sie auch außerhalb des beruflichen Umfeldes? Gibt es Familie, Freunde und Bekannte, zu denen Sie den Kontakt wieder intensivieren möchten?
- Vielleicht möchten Sie etwas Neues lernen, sich weiterbilden oder ehrenamtlich engagieren? Möchten Sie Ihr eigenes Wissen weitergeben und zum Beispiel als Mentor oder Senior-Expert Andere unterstützen? Weiterbildung und Ehrenamt bieten zahllose Möglichkeiten, neue und bereichernde Erfahrungen zu machen.

Experimentieren Sie, probieren Sie Neues aus und schaffen Sie sich so eine für Sie passende Verbindung aus Struktur und unverplanter Zeit. Und gönnen Sie sich genug

Offenheit, damit auch das Unerwartete Ihr Leben bereichern kann. Ich wünsche Ihnen alles Gute.

Claudia Eilles-Matthiessen

Dr. Claudia Eilles-Matthiessen ist Diplom-Psychologin, Autorin, Konflikt- und Businesscoach sowie psychologische Mediatorin (BDP). Sie berät Hochschulen, wissenschaftliche Einrichtungen und Unternehmen und schreibt für das Coachingnetz Wissenschaft als "Dr. acad. Sommer". Kontakt: [www.plan-c-frankfurt.de](http://www.plan-c-frankfurt.de) und [www.coachingnetz-wissenschaft.de](http://www.coachingnetz-wissenschaft.de)