

# Kultur, Gesellschaft & Wissen

## «Mach Schluss mit der Angst vor der Leere»

**Stresstest Pensionierung** Immer mehr Schweizerinnen und Schweizer treibt die Angst vor dem Ruhestand in Kurse und Beratungen. Doch trotz des Coaching-Booms stellt sich am Ende die unbequeme Frage: Wer bin ich ohne meinen Job?

Michael Marti

Die Gesellschaft wird älter und älter. Der Umweltsatz sinkt. Und überhaupt: Was bleibt von uns im Ruhestand – wenn alle Arbeit getan ist?

«Salat oder Suppe?»

Roland Storrer, Referent des Seminars «Selbstbestimmt in die Zukunft» will zuerst mal die Frage nach der Vorspeise geklärt wissen und lässt durch die Reihen der Seminarteilnehmenden ein Blatt Papier zirkulieren. «Bitte beim entsprechenden Feld einen Strich machen, nach vier Strichen jeweils einen Querstrich – wie beim Jassen!», sagt Storrer.

Bis um 12.30 Uhr die Vorspeise aufgetischt wird, haben die 16 Frauen und Männer, die sich für diese Pensionierungsvorbereitung des Veranstalters Avantage entschieden haben, bereits einiges verdaut. Ein Beamer wirft Folie um Folie an die Leinwand: «Den Übergang gestalten», «Loslassen», «Neu beginnen». Das Leben nach der Arbeit beginnt erst mal mit: Arbeit.

Rund 100'000 Schweizerinnen und Schweizer treten 2026 in den Ruhestand – und die grössten Pensionierungswellen stehen erst bevor. Es sind die letzten Babyboomer-Jahrgänge, die sich nach und nach aus dem Arbeitsleben verabschieden, dann ist die Generation X dran. Man könnte von einem Pensionierungsboom sprechen, den unser Land erlebt – wäre die Pensionierung etwas, das sich jeder tatsächlich wünscht.

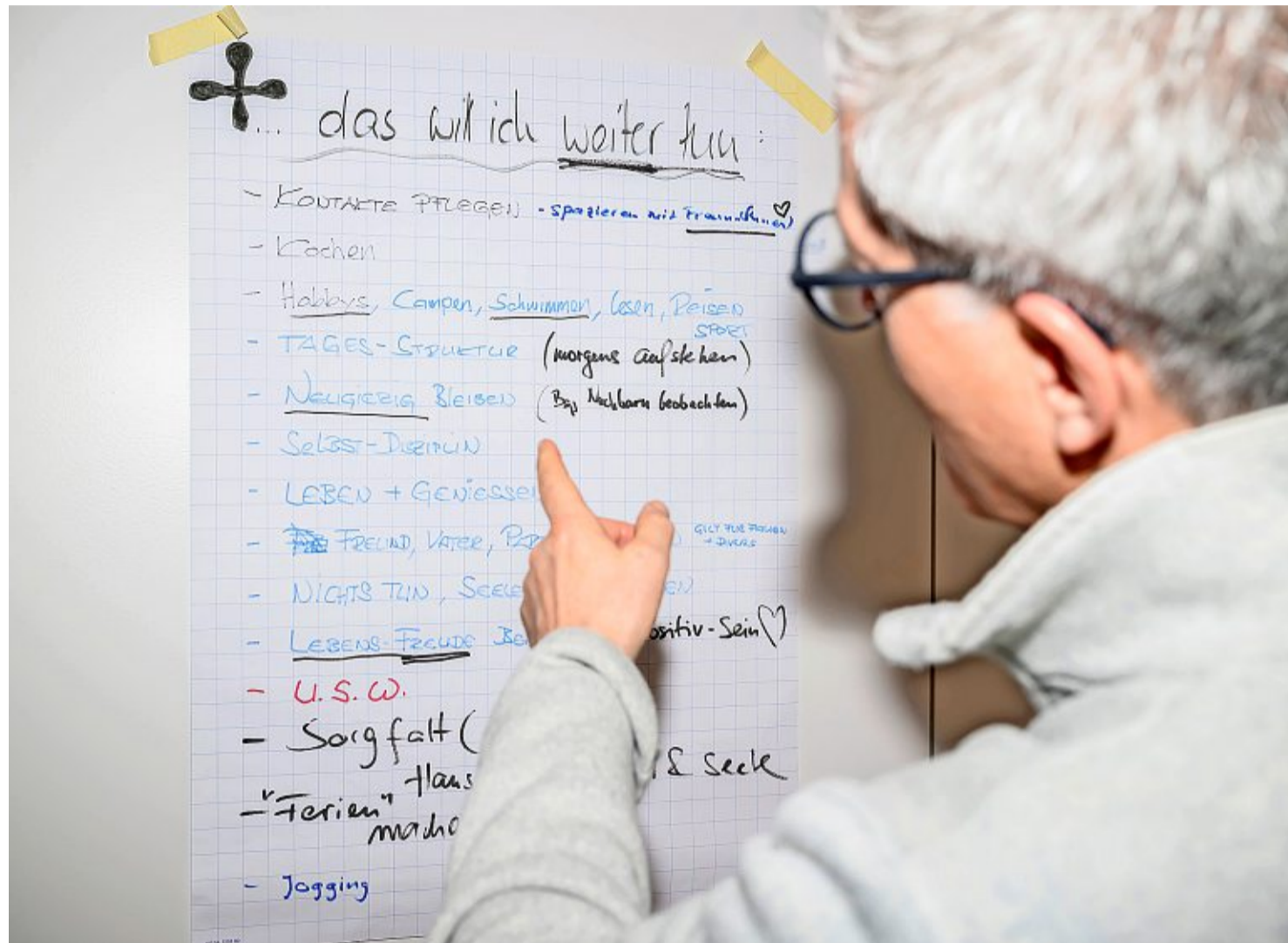
### Diagnose: «Empty Desk Syndrome»

Denn für viele ist diese nicht Aufbruch, sondern Prüfung. Die grösste Herausforderung sind dabei nicht einmal die Finanzen – auch wenn der Umweltsatz erodiert und die Renten schrumpfen. Was die meisten zutiefst beschäftigt: einen Sinn zu finden im Leben nach der Arbeit. Und für jene, die das nicht rechtzeitig schaffen, gibt es gar eine Diagnose – das «Empty Desk Syndrome», den Sturz in die Leere, in die Krise. Willkommen im Ruhestand der Befindlichkeitsgesellschaft.

Der Saal im Hotel Krone in Winterthur hat Hochzeiten gesehen und Taufen. Heute ist es etwas komplizierter. Warmes Licht fällt durch hohe Fenster, viele tragen Turnschuhe, über die Stuhllehnen sind bunte Daunencover gehängt. Man ist per Du, auf den Tischen stehen Namensschilder: Heinz, Markus, Antonia, Regula, Brigitte. Kein Noah, keine Mia.

Heinz ist 62. Regula 58. Der Betrieb hat ihm nahegelegt, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Also sitzt er nun hier, zwischen einem Koch und einer Pflegefachfrau. Regula hat er mitgenommen, das alles gehe ja beide an. Er kenne Pensionäre, sagt Heinz, die so viele Kurse besucht hätten wie nur möglich – und trotzdem seien sie in eine Depression gefallen.

Heinz schliesst daraus, dass man eben die richtigen Kurse besuchen muss. Vorhin hat Referent Storrer eine Statistik gezeigt: Menschen über 65 seien die zufriedenste Altersgruppe



Rund 100'000 Schweizerinnen und Schweizer treten 2026 in den Ruhestand: Szene aus einem Avantage-Kurs. Foto: Franziska Rothenbühler

überhaupt. Das müsste ihn zuversichtlich machen. Eigentlich. Regula zieht ihre gestrickten Pulswärmer zurecht, schaut ihren Mann lange an. Und nickt.

Vielen reichen Seminare, Kurse, Online-Workshops nicht. Viele suchen jemand, der sie bei der Hand nimmt, um den Übergang in den Ruhestand zu schaffen. Sie lassen sich coachen – zum Beispiel von Flavien Allenspach, Fachmann «für einen inspirierten und erfüllten Ruhestand» in Bern. Auf Allenspachs Website ist auch zu lesen: «Mach Schluss mit der Angst vor der Leere. Finde die neue Mission, damit du am Morgen wieder gerne aufstehst.»

Den Weg zu Allenspach – mit 66 selbst schon im Ruhestandsalter – finden vor allem Führungskräfte, Fachspezialisten, gut ausgebildete Männer und Frauen, die ihren Wert ein Leben lang über Funktion und Leistung gemessen haben.

### Das Dilemma der Optimierung

Das SOK-Modell – Selektion, Optimierung und Kompensation – ist eines der einflussreichsten Konzepte der modernen Psychologie, wenn es um die menschliche Entwicklung und das Altern geht. Entwickelt von deutsch-amerikanischen Forschungspaar Paul und Margret Baltes, beschreibt es, wie Menschen ihre begrenzten Ressourcen nutzen, um trotz Verlusten eine hohe Lebensqualität zu erhalten. Am SOK-Modell zeigt sich jedoch auch, wie schmal der Grat sein kann zwischen einer erfolgreichen Neuorientierung und dem Tappen in die Optimierungsfalle.

Das Paradebeispiel für dieses Modell lieferte der Pianist Arthur Rubinstein: Er spielte im Alter weniger Stücke (Selektion), übte

### Ruhestand muss nicht spektakulär sein – nicht jeder muss Chinesisch lernen oder Marathon laufen.

Und jetzt vor der Frage stehen, was übrig bleibt, wenn beides wegfällt. «Für die Karriere planen wir jahrzehntlang. Für das, was danach kommt, kaum», sagt Allenspach. Das sei umso absurder, als der Ruhestand heute 20 oder 25 Jahre dauere – ein halbes Berufsleben.

### Den Ruhestand planen wie eine Karriere

Die dritte Lebensphase ist die Grossbaustelle moderner Biografien, Allenspach sagt, «wir müssen diesen Lebensabschnitt bewusst gestalten, so wie eine Karriere».

Wie eine Karriere?

Man darf Allenspach nicht falsch verstehen. «Es geht nicht darum, im Ruhestand wieder einen Leistungsausweis zu liefern.» Was er kritisiert, ist der Reflex, die Leere sofort mit Aktivität zu füllen. Er hatte einen Klienten, der ihm eine Mindmap zuschickte, vollgeschrieben mit 150 Möglichkeiten, was er im Ruhestand alles anpacken könnte. Und trotzdem sagte er in der ersten Sitzung: «Ich weiss nicht, wo anpacken.»

Viele flüchteten sich so in Aktionismus, sagt Allenspach. Dabei muss ein gelungener Ruhestand nicht spektakulär sein – nicht jeder muss Chinesisch lernen, Marathon laufen oder auf Weltreise gehen. Wer das trotzdem tut, tappt schnell in die Optimierungsfalle und verwandelt die neu gewonnene Freiheit wieder in Leistung. Die eigentliche Herausforderung ist die umgekehrte: «Es darf auch mal nichts sein.»

Braucht es für diese Erkenntnis wirklich ein Coaching?

Lebenshilfe auf Honorarbasis boomt generell. Es gibt Atem-, Schlaf-, Ernährungs-, Beziehungs-, Mental-, Gesundheits- und Erfolgscoachs. Und eben

Begleiter für den Ruhestand. Lebensübergänge werden nicht mehr im Stillen und alleine bewältigt – man holt sich Unterstützung. Das ist heutzutage keine Schwäche, sondern ein Gebot der Selbstfürsorge. «Man schämt sich nicht mehr», sagt Allenspach.

Auch die Ratgeber-Branche, verlässlicher Seismograf für gesellschaftliche Entwicklungen, reagiert auf die Bedürftigkeit der Generation 60 plus. Die Liste der einschlägigen Bücher wird länger und länger. Sie heissen «Neustart mit 60», «222 Ideen für eine erfüllte Rente» – oder auch: «101 Wege, den Ruhestand als Frau zu geniessen». Das thematische Spektrum ist bunt und breit – vom sauglatten «Klobuch für die Rente» bis zum verzweifeltoptimistischen «Wie du kein meckernder alter Sack wirst». Entspannung allerdings klingt anders, und die Titel verraten mehr über die Angst vor der Leere als über Freude am Ruhestand.

### Internetsucht unter Pensionierten

Die Psychologin Lilo Steinmann, stellvertretende Leiterin bei der Pro-Senectute-Dienstleistung Avantage, spricht mit Blick auf den Beratungsmarkt von einem «wachsenden Angebot, das immer diverser wird». «Es drängen immer mehr Player in den Bereich, vor allem digitale Angebote kommen neu hinzu – E-Learning-Kurse, spezielle Apps.» Marktanalysen, etwa von PricewaterhouseCoopers, bestätigen dem Geschäft mit dem Ruhestand coaching ein jährliches Wachstum von bis zu 15 Prozent.

Frühere Generationen bewältigten die Pensionierung ohne solche Angebote. Doch heute ist die Ausgangslage eine andere: Gerade die Digitalaffinität der Boomer und der späten Generation X

### Was die Pensionierung erleichtert

Die finanzielle Vorsorge ist geregelt – das Psychologische oft nicht. Was gute Seminare und Coaches vermitteln:

#### 1. Identität ist nicht gleich Berufsidentität

Wer bin ich, wenn die Arbeit wegfällt? Diese Frage steht im Zentrum jeder guten Pensionierungsvorbereitung. Lilo Steinmann, Seminarleiterin bei Avantage, formuliert es so: «Wie gross ist meine Berufsidentität – und was habe ich sonst noch für Identitäten?» Es lohnt sich, das früh zu klären.

#### 2. Struktur ist kein Selbstläufer

Mit dem letzten Arbeitstag verschwinden Wochenrhythmus, soziale Kontakte, Jahresplanung – und zwar auf einen Schlag. Wer das unterschätzt, ist gefährdet. Wer es einplant, kann gegensteuern: neue Routinen aufbauen, Netzwerke pflegen, bevor sie wegbrechen.

#### 3. Nicht jede Leere muss sofort gefüllt werden

Der Impuls, die Zeit sofort vollzupacken, ist verständlich – und riskant. Der Berner Coach Flavien Allenspach nennt es die Inkubationszeit: «Es darf auch mal nichts sein.» Das Neue entsteht nicht auf Befehl. (MMA)

– jener Jahrgänge, auf die neue Coachingprodukte hauptsächlich abzielen – kann selbst zum Problem werden, weiss Psychologin Steinmann, die selber auch Seminare leitet. So sieht man sich bei Avantage immer öfter mit einer bei reiferen Jahrgängen eher unvermuteten Folge der plötzlichen Freiheit konfrontiert: Internetsucht. «Wenn das berufliche Netzwerk wegbreicht, werden Instagram, Facebook, Youtube oder auch KI-Tools plötzlich Dauerbegleiter», sagt Steinmann. «Anders als echte Mitmenschen hat ChatGPT immer Zeit.» Wer plötzlich über viel Freizeit verfügt, muss erst lernen, damit sinnvoll umzugehen.

### Wenn Ehen plötzlich unter Druck geraten

Im grossen Saal des Hotels Krone ist es bald Zeit fürs Mittagessen. Zuvor aber kommt Referent Storrer noch auf ein Thema zu sprechen, das Heinz und Regula aufhorchen lässt.

Wenn der Mann nicht mehr im Büro sitzt, sondern plötzlich zu Hause ist, immer da, ohne Plan und echte Aufgabe, geraten manche Ehen unter einen Druck, den sie jahrzehntlang nicht kennen. Die Frau, die ihren Rhythmus verliert – der Mann, der keinen findet. Italienische Forscher haben nachgewiesen, mit jedem Jahr, das der Mann länger zu Hause ist, steigt das Risiko einer psychosomatischen Erkrankung seiner Frau.

«Retired Husband Syndrome», so heisst das Stichwort.

Heinz und Regula schauen sich an. Was tun?

Wer früh mit der Ruhestandsvorbereitung anfangt, sagt Storrer, tue sich leichter. Am besten mit 50. «Dann ist noch Zeit.»

Doch jetzt ist halb eins. Jetzt gibts: Suppe oder Salat.