

Pensionierungscoaching – zur ganzheitlich zufriedenen Lebensgestaltung

Beatrice Binder, dipl. Atem- und Körpertherapeutin LIKA, und Regula Rickenbacher, betriebliche Mentorin mit eidg. Fachausweis, bieten gemeinsam das Kursformat «Pensionierungscoaching – neue Impulse» an. Nachdem sie ihren Kurs im Januar bereits zum zweiten Mal in Buchs (AG) durchgeführt haben, blicken sie auf eine spannende Zusammenarbeit zurück.

Das Interview führte **Nathalie Meyer**
Trainerin Bewegung und Gesundheit, Atemtherapeutin

Wie kam es zu der Idee, einen Kurs zum Thema Pensionierung anzubieten?

Regula und ich kennen uns aus einer früheren Zusammenarbeit. Die Idee für den Kurs entstand aus einer gemeinsamen Vision, Menschen in der Übergangsphase der Pensionierung ganzheitlich zu unterstützen. Es gibt viele Angebote zu Vorsorge und Finanzen, aber der mentale und körperliche Aspekt wird oft vernachlässigt. Regula brachte verschiedene Methoden aus dem Coaching und den *Life-Design*-Ansatz in den Kurs ein, und ich wollte die Teilnehmenden mit Atem- und Bewegungsübungen begleiten. So haben wir diesen ganzheitlichen Kurs entwickelt.

Was genau können die Teilnehmenden von diesem Kurs erwarten?

Unser Ziel ist es, den Teilnehmenden zu helfen, den Übergang in die Pensionierung bewusst und gestärkt zu gestalten. Am Morgen haben wir mit Übungen und Atemsequenzen gearbeitet, um ein Gruppengefühl zu schaffen. Dabei ging es auch darum, die unterschiedlichen Erfahrungen der Teilnehmenden zu integrieren.

Beatrice Binder
arbeitet als kaufmännische Angestellte bei Pro Infirmis und ist in ihrer eigenen Praxis als Atemtherapeutin in Aarau/Buchs tätig.
Bild: Katja Di Pane



Alle brachten ihre eigene Lebensgeschichte und Perspektive ein. So konnten wir den Austausch untereinander fördern.

Am Nachmittag lag der Fokus darauf, den Teilnehmenden die Freude und Zuversicht für den neuen Lebensabschnitt zu vermitteln. Wir haben mit kreativen Übungen und Reflexionen gearbeitet, um die Lust zu wecken, Neues auszuprobieren und zu planen. Ziel war es, den Teilnehmenden das Gefühl zu vermitteln, dass sie in ihrer Pensionierung noch viel gestalten können – sei es durch neue Projekte, Hobbys oder persönliche Weiterentwicklung.

Welche Rolle spielt die Atemtherapie im Kurs?

Atemtherapie ist eine wertvolle Methode, um den Körper ganzheitlich in den Veränderungsprozess einzubeziehen. Während in vielen Coaching-Ansätzen oft nur der Kopf angesprochen wird, bleibt der Körper unberührt. Bewusste Körper- und Atemübungen ermöglichen eine Verbindung zwischen Kopf, Körper und Seele; die Teilnehmenden können sich auf einer neuen Ebene wahrnehmen. Einige Teilnehmende, die zuvor noch nie mit Atemtherapie gearbeitet hatten, waren nach der ersten Einheit überrascht, wie sie sich fühlten: «ruhiger, zentrierter, gelassener, bewusster mit sich selbst verbunden». In der Atem-Fachsprache benennen wir dies als Wohlfühlmoment oder *Eutonie*.

Du hast das Thema Lebensfreude und Leichtigkeit eingebaut. Wie hast du das umgesetzt?

Ich habe die Bewegungsübungen namens *Kei Raku* von Volkmar Glaser eingesetzt. Diese Übungen verbinden die drei Atemräume und fördern sowohl die aktive Form als auch die Regeneration. Zum Abschluss des Kurses spürten die Teilnehmenden eine starke Veränderung. Sie standen da und fühlten sich bereit für den nächsten Schritt. Eine Teilnehmerin, die anfangs zurückhaltend war, stand nach den Übungen aufrecht und strahlte Freude aus – das war eine beeindruckende Transformation. Es geht vor allem um das Thema *Loslassen*, was durch Atemübungen sehr gut unterstützt werden kann.

Eutonie – der Wohlfühlmoment

Durch taktile Atembehandlung oder Bewegungs- und Atemübungen werden körperliche Über- und Unterspannungen harmonisiert, muskuläre und vegetative Eutonie kann entstehen. Dies wirkt sich unmittelbar auf die Psyche aus, innere Ruhe und Gelassenheit können entstehen. Dieses dynamische Gleichgewicht unterstützt die Entwicklung der im Menschen innewohnenden Kräfte. Er erlebt sich zunehmend als selbstbestimmt und sein Leben und seine Gesundheit aktiv gestaltend.

(Quelle: Methodenidentifikation Atemtherapie)

Ab welchem Zeitpunkt soll man sich eigentlich Gedanken zu seiner Pensionierung machen?

Das ist sehr individuell. Manche beginnen schon früh, sich mit der Zukunft auseinanderzusetzen – sei es in Bezug auf Existenzsicherheit oder wie man die vielen freien Stunden sinnvoll gestalten kann. Andere gehen eher unbekümmert in diesen Lebensabschnitt.

Doch egal, wo man steht: Es lohnt sich, sich mit den eigenen Ängsten auseinanderzusetzen – egal, ob diese nun physischer oder psychischer Natur sind. Das Ziel ist es, Klarheit zu schaffen und Raum zum Atmen zu erhalten. Nur so kann man den Übergang leichter bewältigen und das Vertrauen entwickeln, dass alles gut wird. Stellt man sich den Ängsten nicht, können sie sich aufstauen und zu Belastungen führen. Diese können sich dann in gesundheitlichen Problemen oder Schlafstörungen zeigen.

Wie hilft die Atemtherapie dabei, diese Ängste zu überwinden?

Atemübungen bieten nicht nur körperliche Entspannung, sondern helfen auch dabei, Ängste wahrzunehmen und auf körperlicher Ebene Stabilität zu schaffen. Durch gezielte Atemtechniken können wir Ängste abbauen und so den Weg für mehr Vertrauen und innere Ruhe im neuen Lebensabschnitt ebnen. Diese Übungen ermöglichen es, innerlich loszulassen und Raum für Neues zu schaffen.

Welche konkreten Herausforderungen bereiten den Teilnehmenden die grössten Sorgen?

Eine der grössten Herausforderungen ist die plötzlich zur Verfügung stehende Zeit, die von vielen als überwältigend empfunden wird. Zudem durchlaufen viele eine Veränderungskurve, die mit einer anfänglichen Euphorie beginnt. Später folgt häufig die Phase der Ernüchterung. Wem es da gelingt, sein Leben neu zu organisieren, erlebt meist sehr grosse Zufriedenheit, die bis in die letzte Phase anhält. In der letzten Lebensphase kann es dann wieder zu einem Tief kommen. Emotionale Schwankungen und der Umgang mit der neu gewonnenen Zeit stellen für viele eine grosse Herausforderung dar.

Wie konntet ihr die Teilnehmenden unterstützen?

Wir haben gemeinsam ein individuelles Ressourcenrad erstellt, um den Teilnehmenden zu zeigen, welche Stärken und Ressourcen sie aktiv nutzen können. Ausserdem haben wir ihre persönlichen Visionen erarbeitet und sie ermutigt, den Übergang in die Pensionierung durch neue Projekte, soziales Engagement oder das Pflegen bestehender Interessen aktiv zu gestalten. Wir haben dazu den mittleren Atemraum genutzt, um die Teilnehmenden zu ermutigen, Offenheit für Neues zu entwickeln und sowohl ihre körperliche als auch mentale Flexibilität zu fördern.

Gab es besondere Rückmeldungen von den Teilnehmenden, die dir in Erinnerung geblieben sind?

Ja, es gab mehrere, die mich sehr berührt haben. Die Atemtherapie war ein Werkzeug, um Klarheit zu gewinnen und eine neue Richtung zu finden.

Eine Teilnehmerin, die bereits seit zwei Jahren pensioniert ist, erzählte, dass sie sich nach dem Kurs endlich «angekommen» fühlte. Sie hatte innerlich noch nicht wirklich den Übergang vollzogen. Nach dem Kurs war sie sehr zuversichtlich, dass sie ihren Ruhestand jetzt aktiv und mit Freude gestalten kann.

Eine andere Teilnehmerin, die in zwei Jahren in Pension gehen wird, war zu Beginn des Kurses sehr unsicher und fragte sich, wie sie ihre Zeit füllen sollte. Am Ende des Kurses hatte sie eine neue Perspektive: Sie wusste nun, dass sie auch in der Pensionierung mit ihrer Erfahrung und ihren Werten etwas beitragen kann. Sie fühlte sich gestärkt, um ihre Zeit aktiv und sinnvoll zu nutzen. Es ist erstaunlich, wie bereits kleine Veränderungen im Alltag oft zu einem grossen Gefühl von Sinn und Erfüllung führen können.

Was motiviert dich persönlich, Menschen in dieser Lebensphase zu begleiten?

Ich glaube, dass jede Veränderung – und die Pensionierung ist definitiv eine grosse Veränderung – auch eine Chance darstellt. Diese Lebensphase ist eine, in der viele Menschen nach einer neuen Richtung suchen. Sie haben viel erlebt und erreicht, aber es kann auch das Gefühl entstehen, dass etwas fehlt. Es motiviert mich, Menschen dabei zu unterstützen, Vertrauen in sich selbst und in den Übergang zu finden. Ich habe das Gefühl, dass ich mit Atem- und Bewegungsübungen den Menschen eine Methode an die Hand gebe, die sie in dieser Zeit stärkt. Es geht darum, die Freude an der Veränderung zu entdecken und die eigene Lebensqualität zu steigern.

Mit 58 hast du zwar noch etwas Zeit. Doch wie gehst du selbst mit der bevorstehenden Pensionierung um?

Tatsächlich beschäftigt mich das Thema auch persönlich. Mein Mann wird in drei Jahren in den Ruhestand gehen, und auch ich habe mir Gedanken darüber

gemacht, wie mein Leben dann aussehen könnte. Für mich ist die Atemtherapie eine Leidenschaft, die keine Altersgrenze kennt. Ausserdem ist mir Bewegung sehr wichtig, und ich denke, dass ich aktiv bleiben werde – sei es im Garten, beim Wandern oder mit meinem Hund.

Ich habe auch überlegt, wie ich mit gesundheitlichen Einschränkungen umgehen würde und denke, dass mir Atemübungen und mein Fachwissen helfen, mich darauf vorzubereiten. Zudem bin ich in der Region Schenkenbergertal sehr gut vernetzt und freue mich auf neue Möglichkeiten, die sich eröffnen.

Die Lebenserwartungen werden weiter steigen.

«Der Mensch, der 150 Jahre alt wird, ist bereits geboren»

sagt der Genetiker David Sinclair.

Das scheint mir eine sehr lange Zeit. Wie siehst du die Entwicklung?

Für mich bedeutet das, dass wir weiterhin auf unsere körperliche und geistige Beweglichkeit achten müssen. Natürlich werde ich in zehn Jahren nicht mehr die gleichen Dinge tun können wie heute, aber ich kann sicherstellen, dass ich bis dahin fit bleibe. Vielleicht wird es nicht mehr der 4000er Berg, den ich besteige, aber dafür eben der 3000er. Es geht darum, das richtige Mass zu finden und die Balance zwischen dem, was möglich ist, und dem, was einem gut tut.

Was ist das Beste in der Pension?

Die Möglichkeit, die eigenen Werte und Bedürfnisse in den Mittelpunkt zu stellen und ein erfülltes Selbstempfinden zu erleben, ohne sich von äusseren Einflüssen leiten zu lassen.

unten:
Phasenmodell
von Regula Ricken-
bacher, betriebliche
Mentorin mit eidg.
Fachausweis,
www.r-aufwaerts.ch

