

HELGA PRAŽAK

WAS MACHST DU JETZT?

Vom Vergnügen in der Pension
und der Verantwortung
für ein vitales und glückliches Alter

 **BUCH**
SCHMIEDE

© 2019 Helga Pražak

Autorin: Dr. Helga Pražak-Reisinger

Umschlaggestaltung: Felix Pražak, Julia Löffler

Foto: Felix Pražak

Lektorat: Dodo Kresse

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

ISBN 978-3-99093-105-9 (Paperback)

ISBN 978-3-99093-106-6 (e-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Wir sind für den Inhalt von Webseiten Dritter, die über einen zitierten Link erreicht werden, nicht verantwortlich. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Wir machen uns die Inhalte dieser Internetseiten ausdrücklich nicht zu eigen und können deshalb für die inhaltliche Korrektheit, Vollständigkeit und Verfügbarkeit keine Gewähr leisten.

INHALT

INHALT	5
VORWORT	9
MAI	13
Ich war 56 Jahre im Halbinternat.....	13
Wie im Urlaub	17
Ist eigentlich jeden Tag schönes Wetter?.....	18
Treffen wir uns? Alte und neue Freundschaften	19
Und was kommt jetzt?.....	22
Machen wir jetzt alles gemeinsam?	25
Selbständig sein ist wirklich anders	27
Wenn ich das jetzt nicht mache, ist es auch egal	30
Einkaufen ist schön, wenn man Zeit hat	32
Mein Körper erlebt eine Renaissance.....	33
JUNI	35
Ist das wirklich alles?	35
Ich dachte, ich bin vorbereitet	37
Herrlich kochen und zu viel naschen	41
Setz dich hin und tue nichts!	42
Gott sei Dank gibt es etwas zu arbeiten	43
Vorbilder – brauche ich die noch?.....	45
Wie haben meine Eltern die Pension ohne Internet geschafft?	48
Bin ich in Pension, in Halbpension, selbständig?	49
Die neue Lebensphase: Freiheit & Erfüllung!	52
Ich bin müde!.....	55

Chillen ist schön	57
Krafttraining ist angesagt.....	59
Meine Termine und vergessene Termine.....	60
JULI	61
Was ist Urlaub, wenn man immer frei hat?	61
Ein Jobangebot! Will ich das? (Teil 1)	63
So fühlt sich Hochsommer in Wien neu an	65
Ein Sommer wie in meiner Schulzeit	67
Langeweile, eine vergessene Kunst	70
Ich gehe meinem Mann auf die Nerven	73
Die neue Freiheit braucht Platz.....	74
AUGUST	80
Leistung oder Verwirklichung?	80
Welchen Tag haben wir heute?.....	82
Rituale geben dem Leben eine Struktur	82
Ein bisschen mehr Stress, bitte	84
Ein Jobangebot! Will ich das? (Teil 2)	85
Das Kinderzimmer wird meine Arbeitszimmer	85
Wie wichtig ist es, am Ball zu bleiben?	88
Endlich authentisch sein können	90
Neue Glücksmomente erscheinen in meinem Leben	94
Die gute, alte To-Do-Liste ist zurück	95
SEPTEMBER	96
Der Sommer ist vorbei, und jetzt?.....	96
Überraschende Visionen gehen auf	97
Meine Verantwortung für die nächsten 40 Jahre!	99
Und was machst du jetzt?	113
Kleider machen Leute oder was werde ich jetzt tragen?117	
Unsere Fahrten ins Blaue	118

OKTOBER 120

Es gibt 5 Säulen für ein vitales und glückliches Alter ...	120
Was mir mein Knie erzählt.....	138
Raus aus der Komfortzone.....	139
Empörungen! Eine Verschwendung von Energie	141
Neue Leute kommen in mein Leben.....	145
Wir feiern die Liebe	146
Meine energetische Praxis entwickelt sich	147

NOVEMBER 150

Es ist Halbzeit	150
Was alles in einer Woche Platz hat	153
Konfrontiert mit dem Ende der Freiheit!.....	155
Sind Engel unsere Helfer im Alter?	157
Wieder kurz in mein altes Berufsleben eintauchen.....	159
Mit 91 um die halbe Welt reisen	161

DEZEMBER 164

Jazz – meine Reise in ein Neuland	164
Endlich eine ruhige Weihnachtszeit	166
Ich schaffe das!	168
Die ruhige Weihnachtszeit ist vorbei	169
Dankbarer Rückblick und Freude auf das neue Jahr	170

JÄNNER 171

Heute ist mein Geburtstag!.....	171
Neigung zum Stubenhocker?	172
Wir sind Schifahren ohne Schiurlaub.....	172
Viel Zusammensein bedeutet noch lange nicht Nähe...	174
Vital & glücklich alt werden: Wie gehen wir es an?	175
Was wir von Hundertjährigen lernen können	180
Wann und wie stellen wir die Weichen?	181

FEBRUAR	184
Gleich zwei Wochen Schifahren.....	184
Meine innere Ruhe ist bereits sichtbar	185
MÄRZ	187
Die Dichte an Information ist überwältigend.....	187
Das konnte ich schon immer.....	188
Wir bleiben in Kontakt	189
APRIL	191
Alleine verreisen - Wann, wenn nicht jetzt?	191
Memoiren: Wer bin ich und was macht mich aus?	193
Beziehungen - keinen Sand ins Getriebe lassen!	195
Neues ausprobieren, das glücklich macht	197
Mein neuer Lebensabschnitt hat gerade erst begonnen ..	198
RESÜMEE	200
DANKSAGUNG	203
DEFINITIONEN UND QUELLENANGABE.....	205
DIE AUTORIN.....	210

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich lade Sie ein, mit mir gemeinsam mein erstes Jahr nach dem Ausscheiden aus dem aktiven Berufsleben zu erleben. Es sind sehr persönliche Erfahrungen und Gedanken, die ich hier festgehalten habe.

Mit diesem Buch möchte ich Sie mit meinen Ideen über den nächsten großen Lebensabschnitt inspirieren, den ich inzwischen „Freiheit & Erfüllung“ nenne. Selbst wenn man sich darauf vorbereitet, es kommen viele überraschende Erfahrungen auf einen zu und es ist bis zu einem gewissen Grad auch herausfordernd, diese neue Freiheit zu erleben und zu gestalten. Für mich hat dieser Zeitpunkt eine ähnliche Tragweite, wie die persönlichen Zwanziger, in denen wir sowohl den beruflichen wie auch den privaten Weg für die kommenden Jahrzehnte gewählt haben. Genau genommen ist die Zeit von dreißig bis sechzig genau so lange, wie jene von sechzig bis neunzig! Was wir in diesen dreißig Jahren alles erlebt und geschaffen haben, lässt für die kommenden Jahrzehnte ebenso eine Fülle von Neuem erwarten, wenn wir es richtig angehen.

Das Buch enthält viele überraschende Alltagssituationen. Es geht mir hier aber auch um ganz essentielle Fragen, wie zum Beispiel, ob wir das Alter als Schicksal betrachten und uns wie ein Passagier treiben lassen, oder sehen wir es als Krönung des Lebens, die wir selbst mitgestalten und in der wir Erfahrung mit Weisheit erleben und weitergeben können.

Diese Entscheidung liegt einzig und alleine bei uns. Wir tragen die Verantwortung für uns selbst!

Was ist mein Bild vom Alt-werden? Was ist in diesem neuen Lebensabschnitt wichtig? Wie organisiere ich mich? Wer begleitet mich auf meinem neuen Weg und wen begleite ich? Wie liebe ich meinen Körper, der alle möglichen Veränderungen durchläuft? Wie lebe ich so, dass ich maximal zufrieden damit bin? Heute ist es nicht mehr wichtig, den besten Job zu bekommen oder um Anerkennung zu kämpfen. Es geht um viel tiefere Einsichten und innere Reichtümer. All das kann sich ab jetzt entfalten. Das Tor zu einem neuen Lebensabschnitt ist offen – den Weg können nur wir selbst wählen. Genau darüber will ich hier schreiben.

Ich habe dieses Jahr rundum genossen und es hat mir in vielerlei Hinsicht völlig neue Einsichten über mich selbst gebracht. Weil es offensichtlich keine Zufälle gibt, sondern nur Synchronizitäten¹, hatte ich die Gelegenheit, einen Arbeitskreis zum Thema „Wie werden wir vital und glücklich alt“ gemeinsam mit Ärzten, Psychotherapeuten und Energetikern zu leiten. Dieser Arbeitskreis war eine Quelle an Inspiration und auch diese Ergebnisse und Einsichten werde ich hier einfließen lassen.

Die häufigste Frage, die mir in diesem Jahr begegnet ist, war: „**Was machst du jetzt?**“ Deshalb habe ich diese Frage als Titel für dieses Buch gewählt. Aus meinen Gesprächen mit so vielen anderen, die in der gleichen Situation sind, habe ich herausgehört, dass sehr viele Menschen in meinem Alter ihren neuen Weg suchen. Das trifft besonders auf all jene zu, die ihr gesamtes Berufsleben in unselbständigen Berufen

verbracht haben und jetzt aus diesen Organisationen ausscheiden. Von Selbständigen oder Freiberuflern habe ich erfahren, dass die Umstellung nicht ganz so groß ist, weil sie auch bisher schon viel mehr Spielraum hatten und nicht so sehr von außen bestimmt wurden. Auch haben jene die Möglichkeit, ihren Beruf nach eigenem Wunsch noch weiter fortsetzen zu können.

Bewusst ist dieses Buch KEIN RATGEBER geworden, etwa wie man in fünf Schritten zu einem vitalen und glücklichen Alter kommen könnte. Das wäre angesichts der vielen individuellen Geschichten und Situationen völlig unsinnig. Es enthält auch keine Anleitungen für Methoden, die anzuwenden sind, obwohl ich immer wieder auf solche referenziere. Mein Buch soll vielmehr EIN ANREGER sein, aus dem Sie, liebe Leserin oder lieber Leser, das herausnehmen können, was sie berührt.

Es ist mein Weg, den ich hier beschreibe. Für mich war es wichtig, zu reflektieren, was mit mir in dieser wichtigen Zeit meines Lebens passiert. Welche Gedanken mir durch den Kopf gehen und welche Ideen ich habe. Nach dem Ausscheiden als Managerin aus einem großen Konzern habe ich zu Beginn meine neue Freiheit in vollem Umfang erfahren und war von dem Ausmaß an Selbstbestimmung fasziniert. Dadurch ergibt sich ein völlig neues Zeitgefühl und neue Wege tun sich auf. Bis zu einem gewissen Grad muss man sich ganz neu erfinden.

Mir gab dieses Jahr auch die Gelegenheit, mich noch intensiver mit den Themen Energetik, Quantenphilosophie und vielen neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen, wie wir

durch unsere Einstellung und Gedanken unseren Körper sowie unsere Realität beeinflussen können, auseinanderzusetzen. Diese Aspekte scheinen mir als Voraussetzung für ein vitales und glückliches Alter essentiell zu sein. Je mehr ich mich damit beschäftigt habe, desto klarer ist mein Bild für die vor mir liegenden neuen Verantwortungen und Aufgaben geworden. All das habe ich ebenfalls hier festgehalten.

Aus den vielen Gesprächen mit Freunden, die an derselben Schwelle stehen, habe ich zusätzlich eine Menge vieler unterschiedlicher Ideen und Erfahrungen mitgenommen, wie man diesen neuen Lebensabschnitt mit Aufgaben und Inhalt erfüllen kann. Sie finden daher auf den kommenden Seiten auch viele verschiedene Beispiele.

Ich würde mich freuen, wenn Sie dieses Buch zu neuen Einsichten anregt und Sie vieles ausprobieren, um Ihren ganz persönlichen, großartigen Weg zu finden.

Wir sind eine neue Generation von Senioren. Wir haben die Verantwortung und die Möglichkeiten uns selber, unseren Kindern und der Gesellschaft sehr viel zu geben. Vor allem aber, unser Bestes dazu beizutragen, dass wir vital und glücklich alt werden.

MAI

Ich war 56 Jahre im Halbinternat

Es ist Mittwoch, der 2. Mai, und die Sonne scheint. Vor zwei Tagen habe ich meinen letzten Job als Angestellte mit einer kleinen, netten Feier mit meinen Kollegen beendet. Ich habe diesen Job sehr gemocht und war gerne in dieser Firma, er ist mir ja auch vor etwas mehr als einem Jahr wie ein Geschenk zugefallen. Damals sollte ich aus Sicht jenes Unternehmens, in dem ich 30 Jahre lang gearbeitet habe, „endlich“ in Pension² gehen. In Österreich verwenden wir den Begriff Pension für alle Arten von Rente oder Ruhestand. Den Jahren entsprechend war ich mit 62 schon längst überfällig und man hat mir unmissverständlich klargemacht, dass es an der Zeit sei, meinen „wohlverdienten Ruhestand“ anzutreten.

Ruhestand mit 62? Was für ein merkwürdiger Gedanke! Allerdings kam diese Aufforderung nicht so überraschend, denn ich hatte mich schon einige Zeit damit auseinandergesetzt, dass jetzt ein neuer Lebensabschnitt ansteht. Es war trotzdem ein langer, innerlicher Abschied mit sehr gemischten Gefühlen, von einem Unternehmen, in dem ich viele Jahrzehnte mitgewirkt habe und das ich zu einem guten Teil auch mitgeprägt habe. Es war über weite Strecken mein Traumjob und ich hatte das große Glück, ihn über all die Jahre selber gestalten zu können. Viele Jahre war ich in diesem internationalen Konzern der Energiebranche zuständig für HSSE Health-Safety-Security & Environment (Gesundheit, Sicherheit, Security und Umweltschutz). Das war eine

schöne, sehr abwechslungsreiche Aufgabe, konnte aber manchmal auch richtig fordernd sein. Ganz abgesehen vom Alltagsstress. Dieses Unternehmen war wie ein zweites Zuhause, ich habe ja auch einen Großteil meiner Zeit dort verbracht. Und dort sollte ich nicht mehr hingehen? Es fühlte sich an, als würde ich in ein anderes Land übersiedeln, um neu anzufangen.

Das Schicksal hatte daher wohl ein Einsehen mit mir, denn einen Monat vor dem ominösen „letzten Tag“ fragte mich, wie aus heiterem Himmel, die Department Managerin eines großen Forschungsunternehmens: „Wollen Sie nicht zu uns kommen? Ich könnte Sie, mit Ihrer langjährigen Erfahrung und Seniorität, gerade jetzt zur Unterstützung meines Teams gut brauchen. Wann fangen Sie an? In einem Monat?“

Wundervoll! Pension war erst einmal aufgeschoben!

Dieses zusätzliche Berufsjahr war eine Bereicherung in jedem Sinne. Noch einmal etwas ganz Anderes in einer ganz anderen Umgebung und Unternehmenskultur machen zu dürfen! Ich hatte großartige Kollegen und leitete ein wirklich zukunftsweisendes Projekt im Bereich erneuerbarer Energien. Herz, was willst du mehr? Außerdem habe ich meine Arbeitszeit auf drei Tage reduziert und so einen Vorgeschmack bekommen, wie es wäre, mehr Zeit zu haben. Aber ganz, ganz langsam hat sich etwas eingeschlichen, mit dem ich nicht gerechnet hatte. Zunehmend machte mir der operative Teil der Arbeit, also endlose Verträge zu konzipieren und zu verhandeln, Meetings zu organisieren und all der bürokratische Alltag, weniger und weniger Freude. Das, was ich

über Jahre gemacht hatte, brachte mir plötzlich zu wenig Befriedigung. Die inhaltliche und strategische Arbeit ist ja nur ein kleiner Teil des Alltags. Offensichtlich war sich mein Inneres bewusst, dass es Zeit wird, mich mit neuen Dingen zu befassen, die mir ein ganz persönliches Anliegen sind.

Ich sitze also heute am 2. Mai auf meiner Terrasse in der Sonne und es fühlt sich wie Urlaub an. Zu Hause haben wir allerdings fast nie Urlaub gemacht, sondern sind immer irgendwohin gefahren. Sagen wir also lieber, es fühlte sich an wie ein Feiertag. Stimmt auch nicht, denn um mich herum ist viel mehr Lärm und Leben als an einem Feiertag. Ich muss etwas unternehmen! Ich muss begreifen, dass ich frei habe – an einem ganz normalen Arbeitstag, heute und ab jetzt immer, wenn ich will. Was für ein merkwürdiger Gedanke!

Ich schnappe mein Fahrrad und starte Richtung Wiener Innenstadt. Ich habe keine Ahnung, wohin ich fahren werde, und vor allem habe ich keine Absicht, irgendetwas zu kaufen oder zu tun. Im Grunde will ich einfach nur mit dem Rad durch die Gegend fahren. Der Radweg von unserer Wohnung in die Innenstadt führt den Donaukanal entlang und ist daher entspannt und wunderschön zu fahren. Ich versuche, mir all das bewusst zu machen, was mich umgibt, den blauen Himmel, die Sonne, die paar Leute am Weg, das Schiff auf dem Kanal, und ich genieße es in vollen Zügen.

Als ich in die Innenstadt komme, wird es etwas hektischer. Was um alles in der Welt machen diese vielen Leute hier? Was machen diese vielen anderen Radfahrer? Ich war noch nie an einem Mittwochvormittag einfach nur in der Stadt! Ich

war im Büro! Ich schlängele mich weiter durch, die Ringstraße entlang bis zur Staatsoper. Es ist voll hier.

Gut, es sind hauptsächlich Touristen. Wien ist eine wunderschöne Stadt und ich verstehe, dass viele Menschen aus der ganzen Welt kommen, um sie zu besichtigen. Der Monat Mai ist auch eine hervorragende Zeit dafür. Ich lasse mein Rad stehen und gehe durch die Fußgängerzone, durch die Menschenmassen. Obwohl ich gar nichts kaufen will, zieht es mich in das eine oder andere Geschäft. Auch hier jede Menge von Personen, Frauen und Männer jeder Altersgruppe.

Ich bin verwirrt, setze mich in ein Café und denke nach. Es fühlt sich so an, als wäre ich gerade aus einem Internat ausgebrochen. Wie Schule schwänzen! Ein „Halbinternat“, in dem ich 56 Jahre jeden Tag, außer Wochenende und Urlaub, verbracht habe. Zuerst war es die Schule, dann das Studium, das bei uns eher schulischen Charakter mit vielen Laborpraktiken hatte, dann der Job, der weit über „Nine to Five“ hinausging. Mit Halbinternat meine ich diese Struktur, diese Anwesenheitspflicht. Eine bestimmte Zeit lang an einem bestimmten Ort wegen einer bestimmten Tätigkeit oder Arbeit sein zu müssen.

Plötzlich ist mir klar, dass ich seit meinem 6. Geburtstag nie an einem Mittwochvormittag in der Stadt war, um nichts zu tun. Es fühlt sich einerseits großartig an, andererseits bin ich fast etwas verlegen und habe nahezu ein schlechtes Gewissen, dass ich hier bin. Gleichzeitig schießt mir die Frage durch den Kopf: Warum sind diese vielen Menschen nicht auch im Halbinternat? Habe ich da etwas falsch gemacht?

Egal. Ich mache Fotos mit meinem Handy, um diesen Augenblick festzuhalten und genieße die entspannte und quirliche Atmosphäre meines ersten Tags in einer neuen Freiheit.

Wie im Urlaub

Das schönste an diesen ersten Tagen ist die Zeit nach dem Aufstehen. Die Zeit zwischen dem Aufstehen, Tee und Kaffee trinken bis zum späten Vormittag gehört jetzt einfach nur mir. Was für ein Luxus! Ich habe immer schon gerne Bewegung gemacht, beziehungsweise bin ich meistens mit dem Rad zur Arbeit gefahren, aber jetzt habe ich die Möglichkeit mir auszusuchen, was ich gerne machen möchte. Das Wetter in den letzten Tagen war einfach prächtig. Daher laufe ich gleich in der Früh hinunter zur Donau und den Treppelweg entlang bis zum Kahlenbergerdorf und zurück. Das dauert eine knappe Stunde. Bisher bin ich hier noch nie gelaufen. Warum eigentlich nicht? Es ist wundervoll, wenn das Licht auf der Donau glitzert, der Wind leicht weht und der Himmel strahlend blau ist. Ich laufe ganz langsam, denn meine Kondition ist noch verbesserungswürdig. So jogge ich den Fluss entlang, vorbei an den Flusskreuzfahrtschiffen, vorbei an den vielen Touristen, die vor den Bussen darauf warten, zu Sehenswürdigkeiten geführt zu werden. Die Stimmung erinnert mich an den Süden, wie irgendwo am Meer, in jedem Fall aber: es fühlt sich an wie Urlaub.

Wenn ich so die Donau entlanglaufe, kann ich mein Glück kaum fassen, dass ich das tatsächlich Tag für Tag machen darf. Einfach nur laufen. Total verschwitzt und glücklich komme ich nach Hause und genieße den Kaffee mit meinem Mann. Er kennt das Gefühl schon länger, weil er seit Jahren

sein Büro zu Hause hat, und er beobachtet verschmitzt und mit sehr viel Feingefühl meine ersten Schritte in meine neue Freiheit. Er ist auch geduldig, wenn ich ihn immer wieder und wieder mit meinen neuen Eindrücken überschütte.

Er hat sich in den letzten Jahren im Rahmen von ehrenamtlichen Tätigkeiten engagiert und geht jetzt vollkommen darin auf, als Kurator in einem Museum zu arbeiten. Zusätzlich fertigt er zu Hause komplizierte Modelle für dieses Museum an, sodass sein Arbeitszimmer zur Modellbauwerkstatt erweitert wurde. Mein Mann hat inzwischen seinen Platz in der Pension gefunden, er ist nicht mehr auf Urlaub!

Ist eigentlich jeden Tag schönes Wetter?

Kommt es mir nur so vor oder ist es tatsächlich so? Ich habe den Eindruck, es ist immer schönes Wetter. Seit Jahren stehen wir in der Früh auf und das erste, was wir machen, ist den Computer zu befragen, wie das Wetter wird. Das war wichtig, damit wir das Richtige anziehen. Vor allem war es für die Entscheidung wichtig, ob ich mit dem Rad ins Büro fahren kann, oder ob Regen und Sturm angesagt wurde und ich daher lieber die Straßenbahn nehme. Das Wetter bestand aus zwei kurzen, definierten Zeitfenstern in der Früh und am Abend. Aber jetzt scheint die Sonne nicht nur in der Früh, manchmal scheint sie den ganzen Tag, manchmal auch nur am Nachmittag, zwischendurch. Und ich kann mich mit meinen Aktivitäten danach richten!

Mir wird klar, dass ich das Wetter, ob schön oder schlecht, in dem Moment ausgeblendet habe, sobald ich das Foyer der

Firma betrat. So als hätte ich das Wetter beim Portier abgegeben, um es dort zu parken und vor dem Nachhause gehen wieder abzuholen. Danach lag mein ganzer Fokus auf all dem, was heute zu erledigen war. Da änderten auch die zimmerhohen Fenster unseres Großraumbüros nichts daran. Wenn die Sonne zu stark schien, mussten wir alle Sonnenblenden herunterlassen und saßen im abgedunkelten Raum. Manche der Meeting-Räume waren innen gelegen und hatten überhaupt kein Tageslicht. Die Klimaanlage tat das ihre, uns vergessen zu lassen, dass es Sommer war. Selbst an heißen Tagen musste ich immer eine leichte Jacke mitnehmen, um nicht zu frieren. Das, was sich draußen abspielte, war ausgeblendet. Sehr selten, wenn sich etwas Spektakuläres am Himmel ereignete, wie zum Beispiel ein Gewitter, das sich über der Stadt zusammenbraute und dann sintflutartig auf die Häuser ergoss, oder wenn der Abendhimmel so intensiv schön war, haben wir für einen Moment unsere Arbeit vergessen und uns das Schauspiel angesehen. Aber abgesehen von diesen wenigen Momenten, spielte das Wetter Jahrzehnte lang unter der Woche keine Rolle und war auf das Wochenende verbannt. Doch jetzt sitze ich auf der Terrasse und genieße den Blick ins Freie, während ich diese Zeilen schreibe. Ich könnte jederzeit aufstehen und mich in die Sonne legen. Ist eigentlich immer schönes Wetter?

Treffen wir uns? Alte und neue Freundschaften

Eine meiner großen Sorgen war es, dass ich keine Leute mehr treffen und keine Anregungen mehr bekommen würde, wenn ich einmal in Pension bin. Ich hatte es während meines Berufsalltages mit sehr vielen Leuten zu tun, mit

meinen eigenen Mitarbeitern, Kollegen, Chefs, Partnern oder wildfremden Leuten, die ich auf Kongressen kennengelernt habe. Schließlich sind aus einigen dieser Beziehungen über die Jahre auch Freundschaften entstanden, weil wir uns oft mehrfach während eines Tages über den Weg gelaufen sind. Die meisten Kontakte waren zwangsläufig vorgegeben, weil wir in gewissen Konstellationen zusammengearbeitet haben.

Ich hatte wirklich viel Glück und fast immer sehr nette Leute um mich, mit denen ich mich gut verstanden habe oder mich austauschen konnte. Einige, zugegeben, waren nicht ganz auf meiner Linie und das hat mich teilweise viel Kraft und Energie gekostet. Aber rückblickend waren es genau diese Personen, von denen ich besonders viel über mich selbst gelernt habe und profitierte, einfach, weil ich mich damit auseinandersetzen musste. Sie haben wesentlich zu meiner persönlichen Entwicklung beigetragen.

In einem großen Unternehmen ist es einfach, Kontakt zu halten. Ein kurzer Anruf genügt, damit man sich zum Mittagessen in der Kantine verabredet oder kurz mal auf einen Kaffee geht. Daher war meine Sorge groß, ob ich mich daheim einsam fühlen würde. Ich liebe meinen Mann und wir machen vieles gemeinsam. Aber würde mir das genügen?

Es kam ganz anders. Alleine durch die unterschiedlichen Social-Media-Plattformen gibt es unendlich viele Möglichkeiten in Kontakt zu bleiben. Man mag darüber denken wie man will, für mich war das bereits in den Monaten bevor ich mich von meiner Firma verabschiedete, wie ein Anker. Heute setzt sich etwa mein Facebook-Netzwerk aus meinem Freundeskreis sowie vielen ehemaligen Arbeitskollegen zusammen,