

Der Pensionierungs-Coach

Ruhestand Hans-Peter Göldi rettet Führungspersonen vor dem Absturz in die Leere

VON PETER SCHENK

«Die Verpflichtungen im Beruf und in der Familie waren vorgegeben. Mit der Pensionierung wird man selber in den Mittelpunkt gerückt. Das ist oft der Knackpunkt», betont Hans-Peter Göldi. Seit 16 Jahren arbeitet er als selbstständiger Coach mit Führungspersonen und Unternehmern. Nach dem Studium der Wirtschaftswissenschaften in St. Gallen war der Ostschweizer für ein Trainee bei Roche nach Basel gekommen.

Irgendwann sind Bücher gelesen

Teilweise beschäftigt er sich mit dem bisweilen schwierigen Übergang von der intensiven Berufstätigkeit in den Freiraum danach. Status, berufliches Netzwerk und Unterstützung durch ein Sekretariat fallen plötzlich weg. «Manche sagen, ich habe so viele ungelesene Bücher und Reiseziele. Aber irgendwann sind die Bücher gelesen und die Reisen gemacht», sagt Göldi.

Zwei Gruppen gebe es in Bezug auf die Pensionierung. «Die erste sehnt sie herbei, ist müde, erschöpft und frustriert. Die sucht in der Regel kein Coaching. Die zweite will sich klar werden, wie man gut aufhört und reflektieren, was jetzt sinnvoll ist.» Sie begleitet Göldi gerne bei diesem Prozess: «Es bleiben 20 oder 25 Jahre. Das ist Zeit, die man gut für sich nutzen kann.»

Vier bis sechs Sitzungen dauert ein «Retirement Coaching» - die Sitzung kann dabei anderthalb Stunden, aber auch bis zu einem halben Tag gehen. Seine Kunden kennt Göldi entweder schon - sie werden ihm von ihren Unternehmen geschickt, die etwas an den Mitarbeiter zurückgeben möchten - oder finden über sein Netzwerk zu ihm. Manche kommen auch nach einem Pensionierungskurs ihres Betriebs oder wenn die Suche nach einem Nachfolger für sie läuft. Gut sei es, mit dem Coaching ein bis zwei Jahre vor der Pensionierung zu beginnen, so Göldi.

«Retirement Coaching» wichtiger

Mit der gesellschaftlichen Entwicklung, der Fitness und längerer Aktivität der Pensionierten glaubt er, dass «Retirement Coaching» immer mehr zum Thema werde. Manche kämen mit einem ganzen Strauss von Ideen zu ihm. Da gibt es die Führungskräfte, die ihr Wissen nach der Pensionierung gerne weitergeben möchten und in NGOs, Hilfswerken und Stiftungen aktiv werden möchten. Andere suchen etwas Neues und beginnen Philosophie oder Astrologie zu studieren, fangen wieder mit dem Instrument an, das sie in der Jugend gelernt haben oder engagieren sich in Fragen wie Alterswohnen.

«Manchmal haben wir über ein halbes Jahr keinen Kontakt. Das ist dann eine Verdauungs- und Suchphase», berichtet der



Hans-Peter Göldi begleitet Führungspersonen bei der Klärung, wie sie die Zeit nach dem Job gut nutzen. NICOLE NARS ZIMMER

Coach. Das Ergebnis ist offen. «Es geht bei meiner Arbeit auch um eine Triage. Was ist eine sinngebende, berührende Aktivität? Was macht mir Spass und Freude und wo werde ich gebraucht? Wie kann ich mich selber zum Projekt machen und was ist meine Sehnsucht?»

Zu 80 Prozent kommen Männer zu Göldi. Manchmal wird auch die Partnerschaft zum Thema. «Da geht es aber nicht um Paartherapie. Doch wenn der Mann auf einmal morgens um 9 Uhr immer da ist, ist das gewöhnungsbedürftig für die Frau. Auch bei einem neuen, zeitintensiven Hobby ist der Partner betroffen.» Wichtig findet Göldi, mit der Arbeitswelt gut abzuschliessen, dies mit einer Feier ernst zu nehmen und auch die Würdigung des Unternehmens entgegenzunehmen. Auch den Neuanfang nach der Pensionierung solle man mit einem Event, an dem man die Freunde versammelt, einem verlängerten Wochenende oder einer Reise begehen.

Wie beim Coaching üblich, gibt es am Anfang eine erste Kontaktstunde, um zu klären, ob eine gemeinsame Arbeit möglich ist. Göldi zieht klare Grenzen: Bei Krankheit, Traumata oder anderen psychischen Schwierigkeiten, deren Ursprünge

«Es geht bei meiner Arbeit auch um eine Triage. Was ist eine sinngebende und berührende Aktivität?»

oft in der Kindheit liegen, gehöre dies in eine Therapie und nicht ins Coaching. «Ich merke schnell, wie gross das Mass an Reflexion und die die Bereitschaft für einen Klärungsprozess bei jemand ist. Dann spiele ich die Rolle eines Sparringspartners», berichtet er.

Der Tod steht nicht im Mittelpunkt

Selber hat Göldi früh Führungsaufgaben in der Pharma und Medizintechnik übernommen, die neben vielen anderen renommierten Unternehmen heute zu seinen Kunden gehören. Nach langen Jahren in Basel hat er seine Räume heute im eigenen Haus in Bottmingen. Das Kürzerwerden der verbleibenden Lebenszeit und den Tod stellt er nicht in den Mittelpunkt seiner Arbeit, zitiert aber einen seiner Lehrer, der gesagt habe: «Es ist vollendet, wenn es voll endet.» Göldi wird Weihnachten 65 Jahre alt. Er hat begonnen, die Arbeit zurückzufahren und vor allem Sachen zu machen, die ihn interessieren und die er spannend findet. Coaching ist bisweilen beglückend für ihn: «Wenn jemand sorgenvoll gekommen ist und dann heiter und guter Dinge wieder geht, bekomme ich auch etwas zurück.»

Referendum

Komitee gegen den geplanten Veloring

Es ist eine breite Allianz: Ein überparteiliches Komitee aus den Parteien LDP und SVP, den Verkehrsverbänden ACS und TCS, der Handelskammer und der Gewerkekammer haben das Referendum gegen den für 25 Millionen Franken geplanten Veloring ergriffen. Das Projekt soll zwischen 2018 und 2025 realisiert werden. Der Grosse Rat hat die Umsetzung der kantonalen Volksinitiative «Für eine ringförmige Velo-Komfortroute» am 9. November beschlossen (die bz berichtete). Die Gegner des Projekts kritisieren in ihrer Medienmitteilung, dass das Konzept mit Velovortritt grosse Unfallrisiken berge. Der Veloring würde zudem zumeist zu unattraktiven, da längeren Wegen führen. «Er ist somit schlicht unnötig. Die veranschlagten 25 Millionen Franken könnten anderweitig viel effizienter in die Veloförderung investiert werden.

Ferner sind sie überzeugt, dass die Umsetzung der Initiative nicht primär eine Verbesserung für den Veloverkehr zur Folge habe, «sondern eine massive Verschlechterung für den gewerblichen und privaten motorisierten Verkehr.» Weil der Veloring auch auf den Hauptverkehrsachsen wie der Dornacher- und Schwarzwaldstrasse geplant sei, würde das zu massiven Behinderungen führen - auch für BVB-Busse. (BZ)

NACHRICHTEN

GELLERTQUARTIER

Wohnung nach Brand unbewohnbar

Nach einem Brand am Sonntagabend ist eine Wohnung im Basler Gellertquartier unbewohnbar. Offenbar geriet ein Adventskranz im Brand, wie die Staatsanwaltschaft am Montag mitteilte. Die Mieterin brachte sich und ihre Kinder in Sicherheit. Verletzt wurde niemand. Die alarmierte Feuerwehr konnte den Brand löschen. Der Sachschaden ist gross. Nun werden Zeugen gesucht. (SDA)

BADISCHER BAHNHOF

Instandhaltungsarbeiten im nördlichen Bereich

Die Deutsche Bahn AG führt in den Nächten vom 10. auf den 11. Dezember, vom 11. auf den 12., vom 14. auf den 15. sowie vom 16. auf den 17. jeweils von 23 Uhr bis 6 Uhr im nördlichen Bereich des Badischen Bahnhofes und auf der Strecke Richtung Weil am Rhein Instandhaltungsarbeiten durch. Dies schreibt die Deutsche Bahn in einer Mitteilung vom Montag. (BZ)

INNENSICHT

Eigentlich geht es mir doch gut

Eigentlich meistere ich (20, weiblich), mein Leben recht gut. Ich habe angefangen zu studieren und jobbe nebenher, wohne in einer WG, meine Eltern unterstützen mich. Aber ich habe verschiedene Probleme, auch wenn man es mir nicht ansieht. Erstens kann ich kaum allein sein. Sobald das so ist, muss ich jemanden anrufen, chatten oder etwas abmachen. Zweitens wache ich in der Nacht oft auf, voller Angst, und kann kaum mehr einschlafen. Zudem befürchte ich, an der Uni zu versagen, und die bevorstehenden Prüfungen versetzen mich in einen totalen Alarmzustand. Ich verstehe das alles nicht und schäme mich für diese komischen Gefühle. Mir geht es doch gut!

Ja, eigentlich geht es Ihnen wirklich gut. Sie studieren, verdienen einen Teil ihres Geldes selbst und haben ein eigenes Zuhause. Und Sie haben Freunde, an die Sie sich wenden können. Das sind Lebensumstände, die längst nicht alle haben. Und so



Sabine Brunner, Basel
«Innensicht» wird betreut vom «Verband der PsychotherapeutInnen beider Basel», VPB (www.psychotherapie-bsbl.ch). Stellen Sie Ihre Fragen an innensicht@bzbasel.ch

könnten Sie tatsächlich stolz auf Ihr Leben sein und froh, sich in dieser guten Lage zu befinden. Wenn nur diese komischen Gefühle nicht wären.

Denn gute Lebensbedingungen und Fähigkeiten schützen niemanden davor, Widersprüche in sich zu tragen. Auch wenn äusserlich alles in Ordnung ist, kann man innerlich an Gefühlszuständen leiden, für die es vorerst keine Erklärung gibt.

Je nach Lebensphase gilt es manchmal, vieles zur selben Zeit auf die Reihe zu bekommen - so auch in Ihrem Alter. Man muss nicht nur die Berufsausbildung in Angriff nehmen und beenden, sondern auch das Leben autonom gestalten. Nachdem sie sich als Kind und Jugendliche lange auf die Eltern und andere Erwachsene stützen konnte, wird von einer Zwanzigjährigen erwartet, dass sie ihren Alltag selbst meistert - ohne Unterstützung. Auch ist man nun ein

vollwertiges Mitglied der Gesellschaft, ausgestattet mit Rechten und Pflichten. Selbstständig zu wohnen, stellt ebenfalls neue Aufgaben, die gemeistert sein wollen. Und dazu kommt noch die Verantwortung für die eigenen Finanzen. Das ist viel aufs Mal und kann schon zu Stress, Angst oder Selbstunsicherheit führen, auch wenn man sich das vielleicht nicht so recht eingestehen mag, weil die neu gewonnene Autonomie etwas so Wunderbares ist!

Wenn wir noch einen Blick auf die Kindheit werfen, die in Ihrem Fall nun hinter Ihnen liegt, so ist es doch so, dass nur wenige Kinderleben ohne Brüche und echt fordernde Momente verlaufen. Oft bewältigen Kinder sie ohne sichtbare Belastungsreaktionen, weil sie sehr fähig darin sind, sich auf die im Augenblick wesentlichen Anforderungen des Lebens zu konzentrieren. Nicht selten kommen jedoch vorerst weggesteckte, verdrängte innere Konflikte später wie-

der hoch. Und dann ist es erst mal schwer zu verstehen, was mit einem los ist.

Sie selbst können auf bemerkenswert klare Weise ihre schwierigen Gefühle beschreiben und suchen nach Antworten. Das ist eine gute Voraussetzung, um mit sich selbst wieder ins Reine zu kommen. Versuchen Sie zu verstehen, wie die schwierigen Empfindungen entstehen, was die Auslöser sein könnten und was Ihnen hilft, diese zumindest für den Moment zu bewältigen.

Dass Sie sich für Ihre Gefühle schämen, heisst vielleicht, dass Sie gerne anders wären. Stimmt das, müssten Sie cool und easy durchs Leben gehen? Verlangen Sie nicht von sich, dass alles einfach geht - innere Widersprüche gehören zum Leben! Wenn Sie merken, dass Sie sich mit ihren Überlegungen im Kreis drehen, kann Ihnen eine Psychotherapie Unterstützung bieten.