

# In den besten Jahren

## Vorbereitung auf die Pension

Ein Leitfaden für die Mitarbeiterinnen  
und Mitarbeiter der Erzdiözese Wien





## Vorwort

Was passiert, wenn Papa plötzlich im Ruhestand ist und das erste Mal Vollzeit-ehemann spielt? Missglückte Überraschungen, 150 Gläser Senf, diverse Ehekrisen, stapelweise sortierte Zeitungen und eine Dichterlesung mit Lothar Frohwein, sind das Ergebnis, das Lorient humorvoll in seinem Film „Pappa ante portas“ zeichnet. Der Protagonist Heinrich Lohse entschuldigt sich:



**Entschuldige, das ist mein erster Ruhestand.  
Ich übe noch.**

Sie denken vielleicht schon an Ihre Pension, an den Abschied aus dem Berufsleben, an den Neuanfang.

Die Personalentwicklung und der Fachbereich Seniorenpastoral der Erzdiözese Wien möchten Ihnen auf diesem Weg einige Überlegungen und Hilfestellungen mitgeben. Wir danken dem Personalreferat und dem Betriebsrat für die Unterstützung.

Denn - auch wenn es Ihr erster Ruhestand sein wird - Sie haben die Möglichkeit, diesen Übergang gut zu gestalten. Dabei möchte Sie diese Broschüre unterstützen.

*Beatrix Auer, M.Ed - Seniorenpastoral  
Mag. Thomas Völkerer - Personalentwicklung*

## Haben Sie schon daran gedacht ...


Wenn eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter in Pension geht, so ist das nicht nur für die Betroffenen eine Zäsur, sondern auch für den Dienstgeber, für die unmittelbar Vorgesetzten und die Kolleginnen und Kollegen. Nicht nur das Arbeitsleben hat die Mitarbeiterin oder den Mitarbeiter geprägt, sondern auch umgekehrt wurden der Arbeitsbereich und das berufliche Umfeld von ihr oder ihm geprägt. Es ist daher wichtig, diesen Übergang bewusst und vorausschauend zu gestalten. Es geht dabei zum Beispiel um die Sicherung bzw. Weitergabe von (oft langjährigem) Fach- und Erfahrungswissen; um das Abschließen der vielen sozialen Kontakte, die in dieser Form enden, auch wenn der persönliche Kontakt vielleicht nicht abreißt.

Auf der anderen Seite bieten Pensionierungen für den Dienstgeber bzw. die Dienststelle auch eine gute Gelegenheit, Arbeitsbereiche und Abläufe neu zu ordnen. Jedes Unternehmen braucht im Blick auf die Altersstruktur eine ausgewogene Durchmischung. In Pension gehende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter machen den Weg frei für neue Angestellte, die neue Ideen, Zugänge und Fragen einbringen. Oder es können notwendige Einsparungen sozial verträglich umgesetzt werden, was den wirtschaftlichen Druck auf die verbleibenden Kolleginnen und Kollegen ein Stück weit verringert.

All das will rechtzeitig überlegt und vorbereitet werden. Auch die vom Gesetzgeber gegebenen Möglichkeiten „sanft“ in die Pension hinüber zu wechseln (z.B. die Möglichkeit einer 5-jährigen Altersteilzeit) lassen es sinnvoll erscheinen, sich schon frühzeitig mit dem Überstieg in die Pension zu beschäftigen. Daher ist es gut, wenn jede/r Vorgesetzte das Thema der bevorstehenden Pensionierung bei den betreffenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von sich aus aktiv anspricht.

Der Erzdiözese Wien ist es wichtig, dass über das gute Abschließen und die Verabschiedung an der jeweiligen Dienststelle hinaus, auch seitens des Dienstgebers dieser Schritt bewusst wahrgenommen und gewürdigt wird. Seit vielen Jahren ist es daher schon Tradition, dass der Erzbischof die Pensionistinnen und Pensionisten des letzten Jahres zu einer Feier ins Palais einlädt.





Aber auch das Kontakthalten über das Ende der beruflichen Tätigkeit hinaus ist ein Anliegen. Seit einigen Jahren findet daher immer am Mittwoch nach dem Weißen Sonntag / Sonntag der Barmherzigkeit um 15:30 Uhr im Stephansdom eine feierliche österliche Vesper statt, zu der alle aktiven und alle ehemaligen Dienstnehmerinnen und Dienstnehmer eingeladen sind.

*Mag. Christof Bock  
Personalreferat*



**Und plötzlich weißt du:  
Es ist Zeit,  
etwas Neues zu beginnen  
und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.**  
*Meister Eckhart*

# Vorbereiten. Gestalten. Genießen? Leben!

Ein neuer Lebensabschnitt liegt in absehbarer Zukunft vor Ihnen. Vielleicht blicken Sie der Zeit Ihres Pensionsantritts mit gemischten Gefühlen entgegen: einerseits endlich mehr Zeit zum Ausschlafen, die Enkelkinder zu besuchen, zu reisen, für neue Hobbies. Andererseits können Zweifel aufkommen: Gehöre ich nun zum alten Eisen? Wie lange werde ich noch gesund und leistungsfähig sein? Was soll ich mit der gewonnenen Zeit anfangen?

Statistisch gesehen liegen mit dem Pensionsantritt noch rund zwei Jahrzehnte an Lebenszeit vor Ihnen. Der Pensionsantritt trifft niemanden aus heiterem Himmel. Wir möchten Sie dazu einladen, diesen neuen Lebensabschnitt aktiv vorzubereiten, zu gestalten und zu genießen – und sich auch der Frage zu stellen, welche Herausforderungen dabei auf Sie zukommen können.

## Vorbereiten.

Das Alter wird vielfach negativ besetzt. Geistiger und körperlicher Verfall nehmen stetig zu. Das Einkommen wird geringer. Ist dieser Blick auf das Alter nicht etwas zu eng?

Älterwerden beginnt nicht erst mit dem Pensionsantritt. Altern ist ein lebenslanger, biographischer Prozess, in dem wir seit unserer Geburt Expertinnen und Experten sind. Altern wird immer bunter. Die Lebensentwürfe älterer Menschen sind so unterschiedlich wie das Leben selbst – „den“ Alten, „die“ Alte, wie wir sie vielleicht noch bei unseren Großeltern erlebt haben, gibt es so nicht mehr. Altern ist von vielfältigen Faktoren bestimmt – biologisch, medizinisch, sozial, ökonomisch, geschlechtsspezifisch, psychologisch, religiös. Man spricht in Anlehnung an den englischen Soziologen Peter Laslett vom 3. und 4. Lebensalter und löst sich damit von der kalendarischen Zuordnung zum Alter. Das 3. Lebensalter wird von vielen ersehnt und begehrt, die Zeit der neuen Freiheit, die Möglichkeit seine Talente und Ressourcen einsetzen zu können. Das 4. Lebensalter hingegen wird eher gefürchtet. Das angewiesen Sein auf die Unterstützung anderer tritt nun in den Mittelpunkt. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Älterwerden wird spätestens bei der Überlegung zum Pensionsantritt wohl immer stärker werden.

Der deutsche Theologe Andreas Wittrahm lädt ein, sich mit folgenden Fragen

beim eigenen Älterwerden zu beschäftigen:<sup>1</sup>

- » WO werde ich leben? Die Frage nach dem angemessenen Lebensraum im Alter
- » MIT WEM werde ich leben? Die Frage nach sozialen Bindungen und Lebensformen
- » WOVON werde ich leben? Die Frage nach individuellen und gesellschaftlichen Ressourcen für ein menschenwürdiges Leben im Alter
- » WOFÜR werde ich leben? Die Frage nach Lebenszielen und Entwicklungsaufgaben

Der Zukunftsforscher Matthias Horx spricht von einem Wechsel von der 3-phasi- gen Biographie (Jugend und Ausbildung - Familien- und Erwerbsleben - Ruhestand (diese Zeitspanne fiel bis vor kurzem noch relativ klein aus)) zu einer 5-phasi- gen Biographie, die durch die Phasen der Postaduleszenz und des 2. Aufbruchs, nach dem Erwerbsleben, ergänzt wird. Die Zeitspanne, die einem nach der Pension zur Verfügung steht, wird – statistisch gesehen – immer größer.

Der Eintritt in die Pension ist ein Übergang in eine unbekanntere Zukunft. Eine für das bisherige Leben bedeutende Funktion – der Beruf – fällt weg. Eine neue Tagesstruk- tur soll gestaltet werden, berufliche Kontakte, soziale Netzwerke fallen weg.

Menschen, die sich rechtzeitig mit dem neuen Lebensabschnitt auseinandersetzen, empfinden ihn eher als Herausforderung, weniger als Bedrohung.

- » Welche Gewinne erwarte ich vom Älterwerden?
- » Vor welchen Verlusten fürchte ich mich?
- » Wie wird mein soziales Netzwerk nach der Pension ausschauen?
- » Mit wem kann ich mich über Fragen des Älterwerdens austauschen?
- » Welche Talente, Fähigkeiten möchte ich einmal ausprobieren?
- » Was wollte ich immer schon einmal tun?
- » Wie kann ich mich gut aus meiner Arbeitswelt verabschieden?

<sup>1</sup>) Blasberg-Kuhnke, Martina/Wittrahm, Andreas: Altern in Freiheit und Würde. Handbuch christlicher Altenarbeit. München: Kösel (2007)

## Gestalten.

Die Pension ist da. Es steht nun viel Zeit zur Verfügung, die neu gestaltet werden kann. Jetzt ist es wichtig, die Balance zwischen Aktivismus und Langeweile zu finden. Sprachen lernen, Sport, Theaterbesuche, Gartenarbeit, Reisen, dafür und für vieles mehr ist nun Zeit. Trotzdem dürfen auch Nichtstun, Faulenzen, „Chillen“, Erholen nun deutlich mehr Platz einnehmen. Um weiterhin geistig und körperlich fit zu bleiben, empfiehlt es sich, eine ausgewogene Mischung aus verschiedenen Betätigungen zu suchen.

Für viele Menschen ist nun endlich auch genügend Zeit, sich ihren Enkelkindern zu widmen. Bei der Begleitung der Enkelkinder kann man das heranwachsende Leben noch einmal so richtig intensiv spüren und erleben. Erinnerungen an die eigene Kindheit und an die Elternzeit werden wach. Das Kind im erwachsenen Menschen darf wieder zum Vorschein kommen, wenn gespielt, gebastelt, geturnt und gekuschelt wird. Oma und Opa sind für viele junge Menschen ein wertvoller Begleiter in ihrer Kindheit und Jugend.

- » Welche Erinnerungen habe ich an meine eigenen Großeltern?
- » Was war mir bei der Erziehung meiner Kinder wichtig?
- » Wo werde ich als Oma/Opa gebraucht?
- » Was möchte ich meinen Enkeln weitergeben?
- » Was kann ich von meinen Enkeln lernen?
- » Welche Prioritäten setzten meine Kinder/Schwiegerkinder in der Erziehung?
- » Wie gehe ich mit unterschiedlichen Ansichten um?

Eine weitere Möglichkeit, die Pensionszeit sinnvoll zu gestalten, bietet sich in den vielfältigen Möglichkeiten des freiwilligen Engagements. Mitarbeit in der Pfarre, Lerncafé, Besuchsdienst in einem Pflegeheim, Krankenhausseelsorge, Leihoma/opa, LeO – gerade für kirchlich engagierte Menschen eröffnet sich ein breites Betätigungsfeld. Man tut für andere Menschen etwas Gutes, aber immer auch für sich selbst. Dabei gilt es auch, ganz besonders auf sich zu achten und nicht den ehemaligen Job in gleicher Intensität zu ersetzen.

- » In welchem freiwilligen Engagement kann ich meine Talente und Stärken gut einsetzen?
- » Wie viel Zeit möchte ich dafür investieren?
- » Gibt es für mein freiwilliges Engagement eine Vereinbarung?
- » Wo setze ich meine Grenzen und kann ich auch einmal nein sagen?
- » Welche neuen Horizonte eröffnen sich für mich durch ehrenamtliche Arbeit?

Auch die Partnerschaft kann mit dem Pensionseintritt auf die Probe gestellt werden. Es ist wahrscheinlich schon lange her, dass die Partner so viel Zeit miteinander verbracht haben. Bisher waren Aufgaben klar verteilt, nun kann schon die gemeinsame Haushaltsführung zur Herausforderung werden. Die Zeit der Zweisamkeit kann neu intensiviert werden. Doch soll auch jeder Partner seinen eigenen Freiraum haben können.

- » Wie nutzen wir unsere neu gewonnene Zweisamkeit?
- » Finden wir gemeinsame Ziele, die uns zusammenhalten?
- » Hat jede/r in unserer Beziehung auch einen eigenen Freiraum?
- » Wie wird es einmal mit unserer Partnerschaft sein, wenn einer pflegebedürftig ist?

## Genießen?

Neben den vielen positiven Seiten hält das Alter auch Schattenseiten für uns bereit. Krankheit, Verluste, Einschränkungen beschäftigen viele Menschen mit fortschreitendem Alter. Auch die Pflege der eigenen Eltern oder des Partners, der Partnerin belastet.

Nehmen Sie erste Anzeichen geistiger oder körperlicher Veränderungen ernst. Lassen Sie sich aber nicht von jeder Vergesslichkeit nervös machen. Falls Sie Befürchtungen haben, irgendetwas könnte mit Ihrer Gesundheit nicht in Ordnung sein, wenden Sie sich an einen Arzt, eine Ärztin Ihres Vertrauens und sprechen Sie mit Ihrer Familie darüber. Informieren Sie sich auch rechtzeitig über Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Manche Krankheiten können wir durch einen gesunden Lebensstil

und eine achtsame Lebensführung hinauszögern oder vermeiden. Doch wir kennen genug Beispiele aus dem Bekanntenkreis, wo wir eines Besseren belehrt werden. Der Eintritt in die Pension kann die Möglichkeit bieten, sich Zeit für eine Gesundheitsuntersuchung zu nehmen, ein Testament zu schreiben. Sich mit den Schattenseiten des Älterwerdens zu beschäftigen, heißt nicht, sich von der Angst vor Krankheit und Tod unterkriegen zu lassen, sondern sich rechtzeitig mit dem Thema auseinanderzusetzen. Vielleicht kann diese Auseinandersetzung dazu helfen, das Leben bewusster und achtsamer zu leben und zu genießen!

- » Welche Erfahrungen machen mein Leben wertvoll?
- » Wann fühle ich mich stark?
- » Wann fühle ich mich schwach?
- » Welche Kleinigkeiten kann ich so richtig genießen?
- » Habe ich mich mit Vorsorgevollmacht und Pflegebedürftigkeit auseinandergesetzt?
- » Habe ich mir schon einmal Pflegeinstitutionen in meiner Umgebung angeschaut?

## **Leben!**

Beginnen Sie rechtzeitig damit, Ihr eigenes Älterwerden zu gestalten! Lassen Sie sich von Klischees nicht verunsichern und beeindrucken. Sehen Sie Verlusten realistisch ins Auge und achten Sie gleichzeitig umso mehr die schönen Momente, die Ihnen das Älterwerden schenkt.

# Glaubend Älterwerden

So wie jede und jeder von uns körperlich und psychisch individuell altert, so ist es auch mit unserer Glaubensgeschichte. Auch die religiöse Entwicklung verläuft nicht in vorgesehenen Bahnen. Menschen werden nicht automatisch frömmere, je älter sie werden. Aber vielleicht haben sie nun mehr Zeit sich mit den großen Fragen der Menschheit, die Kardinal König so zusammengefasst hat: „Woher komme ich? Wohin gehe ich? Was ist der Sinn des Lebens?“ zu beschäftigen.

Wachsen im Glauben ist kein geradliniger Prozess, sondern schließt Suchen, Brüche, Ermüden und einen ständigen Neuanfang mit ein. Mit diesem Bewusstsein kann das Älterwerden eine Neuorientierung des ganzen Menschseins bedeuten. Können wir Antworten auf Lebensfragen älterer Menschen in der Bibel finden?

## AUFBRECHEN

*Abraham: „Zieh weg aus deinem Land. Ein Segen sollst du sein!“  
(Gen, 12,1.2)*

Gott bringt die Lebensplanung eines Seniors durcheinander. In fortgeschrittenem Alter erhält Abraham die Verheißung: „Zieh weg aus deinem Vaterland, in das Land, das ich dir zeigen werde. Ein Segen sollst du sein.“ (vgl. Gen 12). Gott mutet Abraham zu, sich von Vertrautem und Liebgewordenem zu lösen und etwas Neues zu beginnen. Mit dieser Zu-Mutung verbindet Gott aber eine Aufgabe: Ein Segen sollst du sein! Werden ältere Menschen nicht immer öfter in unserer Gesellschaft als Belastung gesehen? Welche Aufgaben traut man ihnen denn zu? Gott schickt Abraham in eine neue Zukunft und traut ihm mehr zu als Abraham sich selber. Und Abraham ist auch in fortgeschrittenem Alter noch bereit, sich auf diese neue Aufgabe einzulassen.

- » In welche Zukunft will Gott mich schicken?
- » Wovon muss ich mich verabschieden?
- » Welche Aufgabe bringt der neue Lebensabschnitt „Pension“ für mich?

## ABGEBEN

*Mose: Deinen Nachkommen werde ich es geben. (Ex 34,4)*

Mose hat ein Leben mit vielen Herausforderungen hinter sich. Nun ist er fast am Ziel angelangt. Er darf in das Land, das Gott ihm und seinen Vätern verheißen hat, schauen. Doch hineinziehen darf er nicht. Das verheißene Land zu bewohnen ist nun Aufgabe der nächsten Generation. Es ist nicht immer einfach den Nachfolgern die Zukunft zu gönnen, für die man ja sein ganzes Leben lang gearbeitet hat. Den Jüngeren den Platz frei zu machen, sei es im Beruf, in der Familie, im Ehrenamt, gehört zum Abgeben der Aufgaben im Alter. Es stellt sich nun die Frage, ob man sich darüber ärgert oder ob man froh ist, dass mit den Jüngeren die Zukunft weiter geht.

- » Welche Herausforderungen habe ich in meinem Leben schon gemeistert?
- » Kann ich mich darüber freuen, dass meine Lebensspuren in der zukünftigen Generation lebendig sein werden?

## ANNEHMEN

*Kohelet: Denk an deinen Schöpfer in deinen frühen Jahren, ehe die Tage der Krankheit kommen und die Jahre dich erreichen, von denen du sagen wirst: Ich mag sie nicht! (Koh 12.1)*

Im Schlusskapitel des Buches Kohelet werden die Altersbeschwerden drastisch geschildert. Und Kohelet sagt: Ich mag sie nicht. Viele Begleiterscheinungen des Alters machen uns Angst, erinnern uns daran, dass wir endliche Geschöpfe sind. Kohelet ist ein tiefgläubiger Mensch, dem der Glaube Mut gibt, sich diesen Fakten zu stellen. Wir können die Schattenseiten des Alters nicht negieren. Viele Menschen haben Angst davor, ihre Selbstständigkeit zu verlieren und von der Hilfe anderer abhängig zu sein.

- » Wie kann ich die Kultur des Helfens und sich helfen Lassens immer wieder in meinem Leben einüben?
- » Was macht mir beim Älterwerden Angst?



*Simeon: Nun lässt du, Herr, deinen Knecht, wie du gesagt hast, in Frieden scheiden. (Lk, 2,29)*

Simeon hat auf den Messias gewartet. Nun, da er ihn in den Armen gehalten hat, kann er in Frieden scheiden. Wir alle wissen, dass wir einmal sterben müssen. Doch entwickeln viele Menschen mit zunehmendem Alter eine wachsende Abneigung, sich mit dem Kommenden konfrontieren zu müssen. Es kann eine Grundaufgabe des Alters sein, sich mit der eigenen Endlichkeit auseinanderzusetzen. Das darf durchaus auch mit Zweifeln, Fragen und Ängsten verbunden sein.

- » Von wem / wovon musste ich mich im Laufe meines Lebens verabschieden?
- » Wie möchte ich sterben?
- » Wie sollte ich heute leben, damit ich „in Frieden scheiden kann“?

*Beatrix Auer, M.Ed.  
Fachbereich Seniorenpastoral*

**Herr, mein Gott, du bist ja meine  
Zuversicht, meine Hoffnung von  
Jugend auf.**

*Ps 71,5*

## Vom Aufhören und Anfangen am Arbeitsplatz

Sie können in absehbarer Zeit (ca. 5 Jahre) in Pension gehen – das ist wie ein Stellenwechsel, eine Entscheidung mit Langzeitfolgen für Sie als Person und für die betroffene Dienststelle/Pfarre/Team.

Darum ist es gut, sich rechtzeitig mit dem Gedanken vertraut zu machen: es ändert sich etwas. Die berufliche Identität wird wegfallen, persönliche Beziehungen rund um den Beruf werden lockerer oder laufen aus, gewohnte Abläufe und Verhaltensmuster müssen sich ändern; all das wird oft krisenhaft erlebt werden, aber in Krisen steckt immer auch eine Chance: eine Krise ist Entscheidungszeit! Sie werden einerseits Gewohntes aufgeben müssen und können sich andererseits für neue Lebensmöglichkeiten entscheiden.

Um den eigenen Lebenslauf neu zu schreiben, ist es notwendig, mit seinen Wünschen und Befürchtungen in Kontakt zu bleiben.

Neue Vorhaben scheitern, wenn alte Aufgaben nicht beendet werden, wenn Gefühle im Zusammenhang des Abschieds verleugnet werden: Ich gehe Neues nur halbherzig an, weil ich noch mit dem Alten beschäftigt bin. Oder aus der Sicht einer Pfarre, einer Dienststelle: es hängen überall die „Portraits der Vorgänger“ herum, an denen der oder die Neue gemessen wird; er/sie kann nicht mit dem eigenen Profil sichtbar werden.

Bei den folgenden Anregungen geht es um Sie als Person in einer Funktion.

Wie ein Stellenwechsel hat auch der Wechsel in die Pension mehrere Phasen: Abschied, Übergang und Neubeginn.

Die Phase des Abschieds beginnt für Sie als Person mit der Entscheidung für den Wechsel (für die Dienststelle/ Pfarre mit der Information darüber). Die Phase des Übergangs ist die Zeit „zwischen Auszug und Einzug“. Die Phase des Neubeginns ist länger als gemeinhin angenommen - rechnen Sie damit, dass Sie Zeit brauchen, sich in die neue Situation hineinzufinden.

## Eine Entscheidung treffen

Wenn die Entscheidung getroffen ist, geht es darum Prozesse abzuschließen um neue Wege zu ermöglichen. So kann die sich bietende Chance des Übergangs als Gelegenheit für den geplanten, zielgerichteten Wandel genutzt werden. Dabei gilt es auch die Angst vor dem Verlust des Bewährten wahrzunehmen und nicht zu leugnen: einander widerstreitende Gefühle gehören dazu.

## Fünf Jahre vor der Pension

Fünf Jahre vor der Pension ist es noch zu früh für „den“ Abschied - da fühlt es sich noch nicht so an. Die Entscheidung für die Pension ist ein erster Schritt, aber nicht der letzte Abschied, denn es folgen mehrere Schritte, die durchaus eine längere Zeit dauern können. Je näher die Pension dann tatsächlich rückt, desto mehr fühlt es sich wirklich nach Abschied an.

Es geht nun um rechtzeitiges Planen und Vorausschauen, um gut abschließen zu können und Neues beginnen zu können

Rechtzeitige Planung hilft zu entschleunigen und nicht alles „im letzten Moment“ erledigen zu müssen, und schafft ausreichend freie Zeit - das erleichtert innere Kämpfe.

### *Eine „Vorbilanz“ machen*

Fünf Jahre sind noch ausreichend Zeit, um etwas zu ändern oder zu beginnen, aber auch zu beenden.

- » Was möchte ich noch erreichen?
- » Was möchte ich noch fertigstellen?
- » Was möchte ich noch neu beginnen?

## 6 Monate vorher

Die Pension steht praktisch vor der Tür, es geht um das Abschließen.  
Schritte dafür sind:

- » sich dessen vergewissern, was war
- » bewerten, unterscheiden (Was soll bleiben, was muss/ darf zu Ende gehen?)
- » sichern dessen, was bleiben soll
- » Abschied nehmen (von dem, was nicht mehr sein wird, was nicht war)

Sich vergewissern:

- » Wurden die vereinbarten Ziele erreicht und Vorhaben umgesetzt? Was ist offen geblieben? Wie war die Zusammenarbeit mit anderen Mitarbeiter/innen?
- » Welche Höhepunkte habe ich in der beruflichen Zeit erlebt? Welche Folgen hatten sie für mich?
- » An welche Tiefpunkte kann ich mich erinnern? Was habe ich dabei gelernt?
- » Wem möchte ich wofür Feedback geben, Dank und Lob aussprechen?

Bewerten und unterscheiden:

- » Was hat Sie an Ihrer Tätigkeit besonders gefreut und warum? Was haben Sie besonders vermisst und warum?
- » Welche Ihrer Stärken wurde in der ED besonders geschätzt?
- » Wie haben Sie sich als Mitarbeiter/in der ED Wien gefühlt?
- » Was werden Sie nach Ihrem Weggang allenfalls vermissen?
- » Was war gut, was nicht?
- » Was soll bleiben? Was muss/darf zu Ende gehen?

Peter Roschger (in Pension seit 2011 und ehrenamtlich in der Pfarre tätig):

Ich halte es nicht für gut, die letzten Monate und Wochen die ganze Zeit über von der Zeit nach der „aktiven“ zu träumen und passiv zu werden. Ich halte es für gut diese Zeit aktiv zu gestalten: zurückblicken, eventuell beim Ordnen der Aufzeichnungen, Offenes abschließen und Aufgaben übergeben und nicht zuletzt mit den Menschen, die mir in der Zusammenarbeit wichtig geworden sind, Gespräche zu führen. Die Zeit danach sorgt für sich selbst und manchmal kommt es anders als man denkt.

## Übergang

Übergang ist die Zeit „zwischen Auszug und Einzug“ und nicht nur für Sie persönlich als Mitarbeiter/in eine Veränderung, sondern auch für Ihre Pfarre oder Dienststelle: Funktionen und Beziehungen müssen neu geordnet werden. Auch wenn es Stellenbeschreibungen gibt (Funktion ist vorgegeben, „fix“), wird die Stelle von einer konkreten Person wahrgenommen und individuell ausgefüllt, mit eigenen Stärken und Schwächen. Je zentraler die Funktion ist, desto eher wird der Wechsel als Krise erlebt, egal ob ein geliebter oder ungeliebter Mitarbeiter geht.

Für Sie stellt sich die Frage: Was ist mein Beitrag für einen guten Übergang? Damit ich gut und im Guten gehen kann.

Rechtzeitige Planung entschleunigt dabei und erleichtert, Aufgaben und Wissen zu übergeben!

## Übergänge gestalten im Arbeitsteam

Es geht darum, Wissen zu übergeben und Knowhow weiterzugeben. Zugleich braucht es das Loslassen: Ich habe Wissen, das ich weitergeben muss (aus der Verantwortung in meiner Funktion), und zugleich muss ich loslassen im Wissen, dass mein/e Nachfolger/in manches anders tun wird – damit ist zu rechnen und das ist gut so!

## Aufgaben und Tätigkeiten

Es geht darum, Aufgaben übergabefähig zu machen und Wissen weiterzugeben

### 1. Dokumentieren – Aufgabenbeschreibung/ Stellenbeschreibung aktualisieren

- » Was ist meine Aufgabe (Stellenbeschreibung)?
- » Was ist mir zugewachsen aufgrund meines persönlichen Charismas (und daher vom Nachfolger so nicht zu erwarten)?

### 2. Ordnen der Unterlagen und Arbeitsmittel

Ordnen, auch ausmisten – aber nicht tabula rasa machen!

### 3. Termin/Treffen zur Wissensweitergabe an Kolleginnen und Kollegen im Team oder zur Übergabe mit Nachfolgerin oder Nachfolger vereinbaren

## *Man verlässt nicht nur einen Job – Beziehungen*

Die Beziehungen in der bestehenden Form als Arbeitskollegen werden zu Ende gehen. Die Erfahrung zeigt: das geht den Pensionierten am meisten ab! Daher ist es wichtig, die Basis für die künftige Beziehungsgestaltung unter geänderten Bedingungen zu schaffen.

Bleibendes sichern

- » Welche Beziehungen will ich fortführen?
- » Welche will ich in Ehren enden lassen?
- » Wie Sorge ich dafür, dass die Beziehungen weitergehen?  
Welche Vereinbarungen braucht es?

## *Veränderungen im Arbeitsteam besprechen*

Das fällt in die Verantwortung des oder der Vorgesetzten und der „Bleibenden“.

- » Was wird sich durch das Ausscheiden ändern?
- » Welche Aufgaben habe ich erfüllt, die dann wegfallen werden bzw. übernommen werden müssen?
- » Mein Beitrag zum Team (auf Beziehungsebene)?
- » Gemeinsam „Bilanz ziehen“
- » Einarbeitungszeit für Nachfolger planen und event. überlappende Anstellung?

## *Abschied nehmen – die letzten Arbeitstage*

Es geht darum, eine adäquate Form zu finden, die für mich, meine Funktion und meine Kolleginnen und Kollegen stimmig ist.

- » Von wem verabschiede ich mich persönlich?
- » Welche Form des Abschieds passt? z.B. Besuche, Einladung, ...
- » Wie gestalte ich den letzten Arbeitstag?

## Neubeginn

### Übergang vom Hauptamtlichen zum Ehrenamtlichen (Chancen und Gefahren)

Welche neuen Lebenswege möchte ich gehen? Es ist nicht gut, weiterzutun wie bisher, nur eben unbezahlt. Das Ziel ist, eine sinnvolle Tätigkeit zu finden ohne ausgenützt zu werden.

Die Chance besteht nun, den Blick auf etwas ganz anderes zu lenken und sich über Neues, bisher noch ungelebt in mir Schlummerndes, drüber zu trauen.

*Maria Kimm (in Pension seit 2012, ehrenamtlich in der Pfarre und in der Nikolaus-Stiftung tätig):*

Geholfen den Übergang gut zu gestalten hat mir:

- » Gespräche mit „aktiven“ Pensionisten, die mir von ihren Erfahrungen erzählt haben,
- » genügend Zeit, meine Entscheidung mit den Vorgesetzten zu besprechen,
- » Zeit, laufende Projekte gut abzuschließen, und
- » eine gute Übergabe meiner Arbeiten an eine tolle Nachfolgerin.

Sehr wichtig war mir auch, dass ich mich von vielen Menschen, mit denen ich in den langen Jahren (meistens) gut zusammen gearbeitet habe, verabschieden konnte.

Ab und zu vermisse ich die Gespräche mit Kolleginnen, die meine Sachkenntnisse und mein Mitdenken fordern und fördern.

### Neue Aufgaben finden

Meine Biographie ist eine Geschichte von Entscheidungen. Wenn ich genauer in Kontakt komme mit den „Schaltstationen“ der eigenen Lebensgeschichte und so meinen Entwicklungsweg nachzeichne, kann ich beiseite gelassene Lebensmöglichkeiten wahrnehmen und ihrer Bedeutung für meine gegenwärtige Situation nachgehen. Über Zukunft nachdenken, heißt auch nachdenken über meine Geschichte, wie ich geworden bin, was ich heute bin. Menschen nutzen nie ihr gesamtes Potential aus. Deshalb hilft ein Rückblick und die Frage, welche Möglichkeiten denn heute in mir stecken: Vielleicht gibt es auch liegengelassene, ausgeschlagene Möglichkeiten.

## **Methodische Anregung:** Entscheidungsbaum

Zeichnen Sie Ihren „Entscheidungsbaum“ anhand folgender Fragen:

1. Welche wichtigen „Schaltstationen“, die meinem Leben die jetzige Gestalt gaben, sind mir erinnerlich?
2. Welche anderen Lebensmöglichkeiten wurden durch „meine“ Entscheidungen „ausgeschlagen“?
3. Wer war an diesen Entscheidungen beteiligt?

Fragen zur Auswertung und „Besinnung“ über den Entscheidungsbaum:

- » Was gewann ich - was verlor ich mit „meinen“ Entscheidungen?
- » Welche Entscheidungen schmerzen mich noch heute? Und warum?
- » Um welche liegengelassenen Lebensalternativen ist es mir leid?
- » Welche auf meinem Lebensweg verschütteten Alternativen will/kann ich in mein zukünftiges Leben re-integrieren? Und wie?
- » Was will ich weiter tun? (Und was sicher nicht?)
- » Was will ich neu tun?

Schmidt, Eva Renate/ Berg, Hans Georg: Beraten mit Kontakt. Gemeinde- und Organisationsberatung in der Kirche, Ein Handbuch. Offenbach/ M.: Burkhardt-Haus-Laetare Verlag 1995, 371f

## **Sinnvolles tun**

Für ein erfülltes Leben sind zwei Punkte wichtig: ich muss gerne tun, was ich tue, und ich muss es für jemanden tun.

- » Was kann ich anbieten? – Wo sind Stärken und spüre ich das Bedürfnis?
- » Wer braucht mich bzw. dieses Angebot?

Stieger, Leopold: Pension – Lust oder Frust? Wien – Klosterneuburg: Edition Va Bene 2016, 71ff

### **Peter Roschger (in Pension seit 2011 und ehrenamtlich in der Pfarre tätig):**

Das „Werk“ soll nicht einfach weiterlaufen. Die Verschiebung von Wollen und Müssen bewusst angehen: Bisher war es gut, viel von dem, was man tun musste, auch zu wollen. Jetzt „muss“ man eher wollen, was man tut. Das heißt ich bin für meine Zeit und wofür ich sie nütze, viel mehr verantwortlich. Ich kann tun, was mir gut tut, ich kann einer Berufung folgen und ich kann mich bewusst zur Verfügung stellen.





## Kirchliches Ehrenamt?

Um ein Ausnutzen durch das Hineinrutschen in alte Muster zu verhindern, empfiehlt es sich, ehrenamtlich an einer anderen Stelle tätig zu sein: Pfarre statt Diözesanstelle, oder wenigstens in einem anderen Bereich der Pfarre.

Es gilt die neuen Rahmenbedingungen wahrzunehmen und zu beachten (ich bin in Pension, ich mache das freiwillig, ...) und mein Engagement entsprechend zu gestalten.

*Maria Kimm (in Pension seit 2012, ehrenamtlich in der Pfarre und in der Nikolaus-Stiftung tätig):*

Worauf ist aus deiner Erfahrung bei Übernahme eines Ehrenamts in der Pension zu achten?



- » Die ehrenamtliche Tätigkeit im Aufsichtsrat der St. Nikolaus Stiftung trägt sehr dazu bei, dass ich immer noch mit ehemaligen Kolleginnen, die mir zum Teil auch Freunde geworden sind, Kontakt halten kann. Ich freue mich, dass ich im Aufsichtsrat meine Erfahrungen und mein Wissen einbringen darf, mein „Fachwissen“ geht nicht verloren. Die ehrenamtliche Tätigkeit in der Pfarre setze ich auch in der Pension fort. Hier muss ich sehr auf gutes Zeitmanagement achten und auch Abgrenzung muss ich immer wieder neu üben.
- » Als Pensionistin bin ich manchmal versucht, zu schnell ja zu sagen. Weil ich ja ohnehin Zeit habe ... Wichtig ist mir auch Zeit mit meinem Mann, mit meiner Familie zu verbringen. Dabei habe ich die Erfahrung gemacht, dass wir uns diese gemeinsame Zeit wirklich nehmen müssen.

## Wollen Sie Unterstützung?

Die Personalentwicklung steht für *Coaching-Gespräche* zur Verfügung:

- » ca. 5 Jahre vor Pensionsantritt mit dem Fokus:  
Welche Akzente möchte ich noch setzen, was möchte ich noch fertig bekommen?
- » im letzten Jahr vor der Pension zu  
Fragen rund um den konkreten Übergang

Mag. Thomas Völkerer  
Personalentwicklung der Erzdiözese Wien

# Schritte zum Pensionsantritt in der Erzdiözese Wien

## Vorbereitungen ca. 5 Jahre vor Pensionsantritt

- 1) **Prüfen ab wann ein Anspruch auf Pension besteht - Pensionsantrittsdatum**  
event. Antrag auf ERFASSUNG DER VERSICHERUNGSZEITEN **bei der Pensionsversicherungsanstalt**
- 2) **Wenn gewünscht: Altersteilzeit vereinbaren s.u.**

## Unmittelbar vor Pensionsantritt

- 1) **Ansprüche an den Dienstgeber bei Pensionsantritt prüfen:** Abfertigungsansprüche, Akontozahlung 1997, eventuelle Zusatzpension (Betriebsrat kontaktieren)
- 2) **PENSIONSANTRAG:** mindestens 3 Monate vor dem Pensionsantritt **bei der Pensionsversicherungsanstalt**
- 3) **Kündigung** (Einvernehmliche Auflösung) des Dienstverhältnisses wegen Inanspruchnahme der gesetzlichen Alterspension – mind. 3 Monate vorher **(Kündigungsschreiben an Erzdiözese Wien, 1010 Wien, Wollzeile 2 über den jeweiligen Vorgesetzten)**
- 4) **ACHTUNG:** Pensionsbescheid überprüfen und eventuell aufbewahren.
- 5) **Für nach dem 1.1.2003 eingetretenen MitarbeiterInnen**  
**Abfertigung-Neu bei der Mitarbeitervorsorgekasse beantragen:**  
**Valida Plus AG, Ernst-Melchior-Gasse 22, 1020 Wien.**

### Zusatzpension der EDW:

für Mitarbeiter, die vor dem 8.4.1991 entsprechend der DBO der EDW mit mindestens 20 Std./Wo angestellt wurden.



- » formloser Antrag frühestens nach Ablauf des Zeitraumes, für welchen Anspruch auf Abfertigung besteht. **(eventuell Betriebsrat kontaktieren!)**

**Für Fragen zur Pension steht Ihnen gerne der Betriebsrat bzw. die Pensionsversicherungsanstalt zur Verfügung.**

**Claudia Rupp:** c.rupp@edw.or.at, Tel.: 01-51552-3339

**Zentralbetriebsratsbüro:** Stephansplatz 6/1/4/24 Tel.: DW 3780 oder DW 3777

**E-Mail:** zentralbetriebsrat@edw.or.at



PENSIONSVERSICHERUNGSANSTALT: [www.pensionsversicherung.at](http://www.pensionsversicherung.at)  
Hauptstelle: Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1021 Wien, Tel.: 050303  
Tägl. Mo-Fr: 7:00 - 15:00 Uhr

## Altersteilzeit

### **Grundsätzlich ist in der EDW kontinuierliche Altersteilzeit möglich.**

Die geförderte Altersteilzeit ist an die Erfüllung bestimmter Voraussetzungen gebunden:

- » **Für die Inanspruchnahme der Altersteilzeit ist der Abschluss einer Vereinbarung zwischen Arbeitnehmer und Arbeitgeber notwendig.**
- » Das Altersteilzeitgeld kann längstens für die Dauer von fünf Jahren bezogen werden. Das Regelpensionsalter liegt derzeit für Frauen bei 60 Jahren und für Männer bei 65 Jahren. Ab 2024 wird das Pensionsantrittsalter für Frauen schrittweise an das der Männer angeglichen. Sollte durch eine Änderung im Pensionsrecht der frühestmögliche Pensionsantrittstermin auf einen späteren Zeitpunkt fallen, dann können kontinuierliche Altersteilzeiten einvernehmlich bis zum frühestmöglichen Pensionsstichtag verlängert werden. In diesem Fall gilt die Beschränkung von fünf Jahren nicht.
- » Das bisherige Beschäftigungsausmaß im letzten Jahr vor Beginn der Altersteilzeit darf höchstens um 40% unter der gesetzlichen Arbeitszeit liegen (bei einer 40 Stundenwoche liegt die Untergrenze bei 24 Stunden pro Woche. Auch für Teilzeitbeschäftigte, deren Arbeitszeit zumindest 60% der Normalarbeitszeit beträgt, besteht bei Vorliegen der sonstigen Voraussetzungen Anspruch auf Altersteilzeitgeld.
- » **Die bisherige Arbeitszeit muss um mindestens 40%, höchstens um 60% im Rahmen einer Vereinbarung zwischen Arbeitnehmer und Arbeitgeber reduziert werden** (z.B. bei 40 Stunden pro Woche liegt die Spannweite zwischen 16 und 24 Stunden pro Woche).

» **Regelmäßige Mehrarbeit** ist mit einem Altersteilzeitmodell **nicht vereinbar**.

» Die Altersteilzeitvereinbarung kann **einvernehmlich** geändert werden. Auch eine Rückkehr zur ursprünglichen Arbeitszeit ist **einvernehmlich** möglich.

#### *Vor- und Nachteile der Altersteilzeit*

» Der Vorteil für den betroffenen Arbeitnehmer liegt darin, dass er bei um 40% bis 60% reduzierter Normalarbeitszeit **durch den Lohnausgleich über die tatsächlich geleistete Arbeitszeit hinaus entlohnt** wird. Gleichzeitig werden die **Sozialversicherungsbeiträge in der gleichen Höhe wie vor Eintritt in die Altersteilzeitarbeit** entrichtet. Die **Höhe der Abfertigung wird ebenfalls von der Arbeitszeit vor Herabsetzung berechnet**. Die **Pensionshöhe** wird durch die Altersteilzeit nicht gemindert.

» Nachteile für den Arbeitnehmer: Entgeltverlust brutto von mindestens 20% gegenüber bisheriger Arbeit, aber netto wegen sinkender Lohnsteuerprogression meist niedriger.

**Für Fragen steht Ihnen der Betriebsrat gerne zur Verfügung.**

**Claudia Rupp:** c.rupp@edw.or.at, Tel.: 01-51552-3339

**Zentralbetriebsratsbüro:** Stephansplatz 6/1/4/24 Tel.: DW 3780 oder DW 3777

**E-Mail:** zentralbetriebsrat@edw.or.at

**Das Älterwerden will gestaltet werden.  
Es orientiert sich am Wissen um das  
Geheimnis des Menschen und an der  
Erkenntnis seiner inneren Entwicklung.**

*Anselm Grün*



O Herr,

Du weißt besser als ich, dass ich von Tag zu Tag älter und älter und eines Tages alt sein werde.

Bewahre mich vor der Einbildung, bei jeder Gelegenheit und zu jedem Thema etwas sagen zu müssen. Erlöse mich von der großen Leidenschaft, die Angelegenheiten anderer regeln zu wollen. Mach mich nachdenklich, aber nicht schwermütig, hilfsbereit, aber nicht bestimmend. Angesichts meines großen Reichtums an Lebensweisheit scheint es bedauerlich, nicht alles nützen zu können, aber du weißt, Herr, dass ich schließlich doch ein paar Freunde behalten möchte.

Bewahre mich vor der Aufzählung endloser Einzelheiten und hilf mir, die Dinge auf den Punkt zu bringen.

Lehre mich schweigen über meine Krankheiten und Beschwerden. Sie nehmen zu - und die Lust, sie zu beschreiben, wächst von Jahr zu Jahr. Ich wage es nicht, um so viel Gnade zu bitten, dass ich die Erzählungen anderer über ihre Schmerzen mit Freuden anhöre, aber hilf mir, diese mit Geduld zu ertragen.

Ich wage es nicht, ein besseres Gedächtnis zu erbitten, dafür aber zunehmende Bescheidenheit und abnehmende Selbstsicherheit, wenn meine Erinnerung mit der anderer in Widerspruch zu stehen scheint. Lehre mich die wunderbare Weisheit, dass ich mich irren kann. Erhalte mich so liebenswert wie möglich. Ich möchte kein Heiliger sein - mit manchen von ihnen lebt es sich so schwer; aber ein Griesgram ist das Krönungswerk des Teufels.

Lehre mich, Gutes an unerwarteten Orten zu sehen und ungeahnte Talente in anderen zu entdecken - und verleihe mir, o Herr, die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.

Amen.

*Gebet einer unbekanntenen Nonne*



## Ansprechpartner/innen

### Personalentwicklung der Erzdiözese Wien

1010 Wien, Wollzeile 2

T +43 (1) 51552 – 3262

E [personalentwicklung@edw.or.at](mailto:personalentwicklung@edw.or.at)

W [www.erzdioezese-wien.at/personal](http://www.erzdioezese-wien.at/personal)



### Fachbereich Seniorenpastoral

1010 Wien, Stephansplatz 6/1/DG

T +43 (1) 51552 – 3335

E [seniorenpastoral@edw.or.at](mailto:seniorenpastoral@edw.or.at)

W [www.seniorenpastoral.at](http://www.seniorenpastoral.at)



### Personalreferat

1010 Wien, Wollzeile 2/3/ 322-325

T + 43 (1) 51552 – 3065

F +43 (1) 51552 – 3744

M [personalreferat@edw.or.at](mailto:personalreferat@edw.or.at)

W [www.erzdioezese-wien.at/personal](http://www.erzdioezese-wien.at/personal)

### Zentralbetriebsrat

1010 Wien, Stephansplatz 6/1/4/24

T +43 (1) 51552 – 3780 oder 3777

E [zentralbetriebsrat@edw.or.at](mailto:zentralbetriebsrat@edw.or.at)

W [www.zentralbetriebsrat.at](http://www.zentralbetriebsrat.at)



### Pensionsversicherungsanstalt

Hauptstelle: 1021 Wien, Friedrich-Hillegeist-Straße 1

Mo-Fr 7:00 – 15:00 Uhr

T 050303

W [www.pensionsversicherung.at](http://www.pensionsversicherung.at)



# Notizen





## Impressum:

Herausgeber:

Fachbereich Seniorenpastoral, Kategoriale Seelsorge der Erzdiözese Wien  
Stephansplatz 6/I/DG, 1010 Wien  
und  
Personalentwicklung der Erzdiözese Wien, Wollzeile 2, 1010 Wien

Für den Inhalt  
verantwortlich:

Beatrix Auer, M.Ed. - Fachbereich Seniorenpastoral,  
Mag. Thomas Völkerer - Personalentwicklung der Erzdiözese Wien

Grafik/Satz:

Mag. Hanspeter Lang

Druck:

NetInser Andreas Dornhackl, 1220 Wien

Vorbehaltlich Druck- und Satzfehler.

Stand: Oktober 2022