



Bethke-Brenken
Brenken

Aufbruch in den Ruhestand

Anleitung zum
Gestalten und Genießen

2. Auflage

 reinhardt

Inga Bethke-Brenken
Günter Brenken

Aufbruch in den Ruhestand

Anleitung zum Gestalten und Genießen

2., aktualisierte Auflage

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Inga Bethke-Brenken, Paar- und Familientherapeutin, Beratungslehrerin, Leiterin der Abteilung Lehrertraining am Hamburger Landesinstitut für Lehrerbildung, und **Dr. Günter Brenken**, Wirtschaftsingenieur, Manager, Paar- und Familientherapeut, Supervisor, Dozent in der Erwachsenenbildung, leiten zusammen Seminare zu Themen wie Familien- und Paarberatung, Konflikttraining sowie Perspektiven im Ruhestand.

Von den Autoren außerdem im Ernst Reinhardt Verlag erhältlich:
„Mut zur Patchwork-Familie. So gelingt das neue Miteinander“
(ISBN 978-3-497-02227-4)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02298-4 (Print)
ISBN 978-3-497-60050-2 (E-Book)
2., aktualisierte Auflage

© 2012 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany
Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Hohenschäftlarn
Covermotiv: © istockphoto.com/SherriCamp
Satz: Rist Satz & Druck GmbH, Ilmmünster

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München
Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

7	Vorwort
9	1 Übergänge zum Ruhestand
9	Wenn ich im Ruhestand bin, dann ...
18	Wie wird das Älterwerden erlebt?
22	Wenn eine Ära zu Ende geht – Abschied vom Arbeitsleben
25	Pensionierungsschock! Wie gegensteuern?
29	2 Neuorientierung im Ruhestand
29	Informationen aus der Altersforschung
33	Lebensphasen im Älterwerden
40	Typische Merkmale von Älteren
47	Wie wird sich die Lebensweise im Ruhestand verändern?
54	Ja sagen zum Älterwerden und respektiert bleiben
63	Wie kann das Selbstbewusstsein gestärkt werden?
72	Besondere Herausforderungen: Selbstbestimmt leben und sinnvoll mit Zeit umgehen
74	Wie gehe ich mit meiner Zeit um?
84	3 Wichtige Lebensbereiche im Ruhestand gestalten
84	Sechs Säulen des Lebens bestimmen das Wohlergehen
87	Das soziale Umfeld gestalten
91	Eine gute Partnerschaft führen
131	Am Familienleben teilhaben
143	Allein leben und den Kontakt mit anderen suchen

157	Freundschaften und Bekanntschaften pflegen
161	Wie können wir die neu gewonnene Zeit nutzen? Das Aktivitätenquadrat
175	Ehrenamtlich tätig sein: Angebote und Chancen
188	Aktivitäten planen und verwirklichen
192	Für Gesundheit und Wohlbefinden sorgen
216	Wohnen und Leben im Ruhestand
226	Die materielle Sicherheit
229	4 Vorbereitungen auf das Altsein
229	Wer kann Unterstützung im hohen Alter bieten?
233	Wie kann man seine Autonomie im Alter erhalten?
236	Im Altsein Frieden finden
240	Nachwort
241	<i>Literatur</i>
244	<i>Hilfreiche Internetadressen</i>
248	<i>Sachregister</i>

Vorwort

Langjährige Erfahrungen als Familientherapeuten und Kursleiter von Bildungswochen zu Themen des Älterwerdens haben uns bewogen, unsere Eindrücke und Ergebnisse aus den Gesprächen zusammenzufassen, auszuwerten und niederzuschreiben.

Letztendlich ging es immer wieder um die Frage, wie der Einzelne sich besser auf das Älterwerden vorbereiten kann, wie wir unser Entwicklungspotenzial auf die Zukunft eines lebendigen Ruhestandes richten und nutzen können. Es ist eben nicht so, dass die persönliche Entwicklung im Ruhestand ein Ende finden muss.

Wir haben eine Trendwende festgestellt in der gesellschaftlichen Einschätzung von Alter und Altsein. Der Begriff „Alter“ hat für uns wie für viele andere Betroffene nichts mehr mit „Alter“ im herkömmlichen Sinne zu tun. Eine neue Bewegungsfreiheit tut sich auf, die der Generation vor uns noch nicht in dieser Form vergönnt war. Eine 65-jährige Kollegin befand kürzlich, sie sei doch nicht alt. Sie empfindet sich nicht als alt, weil sie beschwerdefrei lebt und neue Wirkungsfelder für sich gefunden hat.

Wenn wir uns mit dem Thema Ruhestand frühzeitig beschäftigen, wenn wir die Bedingungen und Chancen des Älterwerdens näher betrachten, lassen sich Schwierigkeiten vermeiden, und Sorgen können größerer Zuversicht weichen. Jedenfalls sind das Erfahrungen, die Kursteilnehmer uns rückgemeldet haben und die wir auch als Familientherapeuten aus Beratungssituationen mit Älteren bestätigen können.

Zusätzlich bestimmen auch sehr persönliche Erlebnisse in unseren Familien die Themenauswahl. Beispiele aus dem Bekanntenkreis, allerdings anonymisiert, zeigen, wie Ruheständler Situationen gemeistert und neue Perspektiven entwickelt haben, wie manche sich versöhnt haben mit schwierigen Gegebenheiten oder mutig neue Wege beschreiten konnten.

Wir durften erfahren, dass uns beim Schreiben dieses Buches ein großer Kreis von älteren Persönlichkeiten wohlwollend unterstützt hat. Wir sind dankbar für zahlreiche anregende Gespräche und Diskussionen. Ganz konkret haben wir Thyra Stodollik sehr zu danken, die unsere Arbeit kritisch und mit vielen Anregungen begleitet hat, und die uns auch immer wieder zum Durchhalten motivieren konnte. Ursula Bartscher und Insa Bethke danken wir für die intensive Durchsicht unseres Manuskriptes. Dank auch an Angelika Grimm, die die Schaubilder gestaltet hat. Zugleich fühlen wir uns vom Reinhardt Verlag, insbesondere von Frau Landersdorfer, exzellent betreut.

Last but not least: Da in unserem Leben soziales Engagement immer einen hohen Stellenwert hatte, wollen wir den Gewinn aus unserem Buchprojekt spenden. Die Idee: Wir werden die Erlöse für die Altenhilfe in Entwicklungsländern verwenden. Wir denken konkret zunächst an Sri Lanka, weil wir dort durch unsere Aktivitäten dieses Geld am besten direkt vor Ort lenken und die Vergabe kontrollieren können.

Hamburg, März 2010

Inga Bethke-Brenken und Günter Brenken

P.S.

Inzwischen unterstützen wir die Renovierung von zwei Seniorenheimen mit über 80 Bewohnern.

Oktober 2011

Inga Bethke-Brenken und Günter Brenken

1 Übergänge zum Ruhestand

➤ Wenn ich im Ruhestand bin, dann ...

„Altsein ist ein herrliches Ding, wenn man nicht verlernt hat, was ‚Anfangen‘ heißt.“
(Wilhelm Busch)

Euphorische Pläne schmieden oder sich mit Sorgen und Ängsten über eine unbekannte Zukunft plagen – das sind die Pole, zwischen denen unsere Gedanken vor und zu Beginn des Ruhestandes hin und her pendeln. Von den paradiesischen Möglichkeiten haben wir schon vor vielen Jahren geträumt. Jetzt, wo die Realität da ist, malen wir uns Sorgegebilde aus, wie es uns im Älterwerden ergehen könnte. Orientieren wir uns doch besser an den Ruheständlern, die glücklich und zufrieden leben, sich interessante Aktivitäten erlauben und kaum eine Spur von Unwohlsein oder Niedergeschlagenheit zeigen.

Wir wissen, der Beginn eines neuen Lebensabschnittes ist nicht einfach im Vorübergehen zu bewältigen. Älterwerden bedeutet, sich auf Veränderungen einzustellen, sich neu zu orientieren und sich mit Fragen zu beschäftigen, die wir früher nicht gestellt haben, die wir vielleicht nicht stellen wollten: Da ist die Frage nach dem Sinn unseres Lebens. Auf welchen Werten beruht unser Handeln? Was wird Spaß machen, worauf sind wir neugierig, wie können wir aktiv bleiben, wo können wir helfen und unterstützen? Zugleich werden auch unangenehme Fragen akut: Behalten wir im Älterwerden den Kontakt zu Freunden und Familie? Werden wir uns einsam fühlen? Was ist, wenn uns Krankheit oder Gebrechlichkeit trifft? Können wir uns im Altsein noch selbst versorgen? Darüber müssen wir nachdenken – und zwar über positive und negative Seiten unserer Erwartungen. Die persönlichen Antworten darauf bilden das Fundament für unser Denken und Handeln.

>> Leitfaden für das Leben im Ruhestand

Uns erwartet also eine Fülle neuer Fragen. Vordringliches Motiv für dieses Buch ist es, Ihnen einen Leitfaden an die Hand zu geben für die breite Palette der im Älterwerden gegebenen Möglichkeiten und Herausforderungen. Wir möchten Ihnen Mut machen, kompetent und konstruktiv mit dem neuen Zeitabschnitt umzugehen, und wir möchten Ihre Neugier wecken für Anregungen zur Vorbereitung und Planung des Lebensabschnittes Ruhestand.

Das Buch könnte für Sie ein Leitfaden in positiven wie in angespannten Zeiten werden. Ein Leitfaden für Ältere, die als aktive Bürger ihren Ruhestand gestalten, die ernst genommen werden wollen, die am gesellschaftlichen Leben teilnehmen, die ihre Selbstständigkeit genießen, die die Chancen ihres Lebens auskosten und die sich vielleicht deshalb sogar von einer wohltätigen Organisation als „Seniorenexperten“ um die Welt schicken lassen. Die Möglichkeiten für die Zukunftsgestaltung werden unterschiedlich sein, aber Chancen sind gegeben.

Das zweite Motiv ist, diejenigen zu stärken, die Ängste vor dieser ungewissen Zeit der dritten Lebensstufe entwickeln oder bereits haben. Vielleicht verunsichert es Sie, dass es keine festen Regeln gibt, und Sie fragen sich, wie man das Leben meistern soll. Vielleicht machen Sie sich Sorgen über Ihre Finanzen oder Ihre Gesundheit. Vielleicht haben Sie Vorbehalte oder Ängste vor dem dauernden Zusammensein mit Ihrem Partner, vor dem Verlust des Kontaktes mit Berufskollegen oder vor dem Abschied von Ihrer Arbeit. Wir nehmen diese Sorgen und Ängste ernst. Wir sind aber auch der Meinung, dass viele dieser Sorgen und Ängste sich meistern lassen. In der Regel jedenfalls.

Schließlich ist das dritte Motiv für dieses Buch, typische Probleme aufzuzeigen, die beim Älterwerden entstehen können, die einfach zum Älterwerden gehören. Nach dem Wegfall der Arbeit und dem Erhalt der regelmäßigen Rentenzahlungen werden sich die Inhalte der offenen Fragen wandeln. Es geht darum, Vorsorge zu betreiben und frühzeitig unwillkomme-

nen Entwicklungen gegenzusteuern, was sich auf Sachthemen und auf emotionale Fragen beziehen kann.

Für die Themenvielfalt im Älterwerden bringen wir Autoren umfangreiche Erfahrungen mit. Wir selbst sind nicht nur in entsprechendem Alter mit unseren individuellen Erlebnissen als Ruheständler. Wir haben durch unsere Tätigkeit als Berater und Kursleiter zum Thema Älterwerden eine bunte Reihe von Lebensfragen kennengelernt und mit Betroffenen besprochen. In unseren Kursen tauchte zum Beispiel immer wieder die Frage auf: Wie können wir mit Menschen im Älterwerden in Kontakt bleiben, wie werden später andere mit uns umgehen? Besondere Aufmerksamkeit legen wir deshalb auf die Erhaltung oder Schaffung eines sozialen Netzes, das uns tragen kann. Dazu gehört ein guter Umgang mit Partnern, Freunden und Familie.

Zusätzlich geben wir Erläuterungen und Anregungen für die Erhaltung von körperlicher und geistiger Gesundheit. Wir haben Ideen gesammelt, wie Sie Ihre neu gewonnene Zeit gestalten können. Informationen und Entscheidungskriterien über Wohnen im Älterwerden können Perspektiven zeigen. Fragen zur finanziellen Sicherheit werden behandelt. Auf die Situation des hohen Alters gehen wir abschließend nur kurz ein, denn wir legen unseren Schwerpunkt auf die Zeit, die wir „Älterwerden“ nennen, das betrifft den Zeitraum zwischen 55 und etwa 80 Jahren.

Die Ideen und Lösungsansätze des Buches sollen den Einzelnen unterstützen, entsprechend seinen individuellen Gesichtspunkten über Schwerpunkte für sein künftiges Leben nachzudenken, eine neue Balance zu suchen und damit Klarheit für seinen Lebensweg im Älterwerden zu finden. Unsere Anregungen können damit keine allgemein gültigen Lösungen bieten.

>> Neuer Lebensabschnitt mit neuen Perspektiven

Spätestens mit dem Beginn des Ruhestandes stehen wir am Anfang eines neuen Zeitabschnittes, dem dritten Lebensabschnitt. Es geht jetzt für viele mindestens um das nächste

Viertel ihres Lebens, um die nächsten 20 Jahre. Wir gelangen mit dem Abschluss der Berufstätigkeit also nicht nur an das Ende einer Entwicklung, sondern wir stehen am Anfang einer neuen Zeit. Sie eröffnet uns die Chance, das Leben selbstbestimmter als in früheren Lebensstufen zu gestalten. Nehmen wir es als Geschenk, älter zu werden und nach der Berufstätigkeit noch ein anderes Leben vor uns zu haben.

Wir Älteren werden zukünftig in immer größerer Zahl auftreten und auch politisch immer mehr im Zentrum der Entscheidungen stehen. Und das zusammen mit der Jugend, die Ideen produzieren wird und die Welt damit bereichern kann. So hoffen wir auf eine aktive Jugend, die mit uns gemeinsam auf eine Verbesserung der gesellschaftlichen Verhältnisse abzielt, auf mehr sozialen Ausgleich und Gerechtigkeit. Das wird Jüngere und Ältere verbinden.

Wie werden wir uns im Ruhestand zurechtfinden? Wie wird unser Wert in einer Gesellschaft sein, die sich über Erwerbsarbeit definiert, die Jugendlichkeit favorisiert? Was ändert sich in unserem persönlichen Bereich? Was fordert künftig unsere Leistungsfähigkeit ab? Sich Perspektiven für den Reichtum dieses neuen Lebensabschnittes zu erschließen, erfordert Besinnung auf das, was war, auf das, was jetzt gerade ist und auf das, was später sein soll.

Vielleicht haben Sie den Film „Papa ante Portas“ von Loriot gesehen und erinnern sich: Herr Lohse (Loriot), der frisch gebackene Pensionär, glaubt, dass er künftig zu Hause weiter den Unternehmenschef spielen kann, worüber die übrige Familie völlig irritiert ist. Da Herr Lohse ganz für seine Firma gelebt hat, besitzt er keine Vorstellungen, wie er sein Privatleben jetzt führen könnte – jenseits von beruflichem Leistungsdenken und Pflichterfüllung. Es ist für den Zuschauer eine humorvolle Filmpassage, aber wenn das wirkliche Leben so ablaufen würde, wäre es bedrückend. Auch Herr Lohse wird sich bestimmt im nächsten Filmleben mit eigenen Ideen auf ein „privatisiertes“ Leben in der dritten Lebensstufe vorbereiten.

>> Vorfreude und Ängste

Wir müssen akzeptieren und damit leben, dass die Vorfreude auf den Ruhestand auch mit Ängsten verbunden sein kann. Zunächst: Worauf haben wir uns gefreut?

*„Wenn ich im Ruhestand bin,
dann kann ich morgens länger schlafen,
dann mache ich erstmal eine lange Reise,
dann lese ich all die Bücher, die sich bei mir stapeln,
dann verschönere ich meine Wohnung, mein Haus,
dann studiere ich noch mal,
dann ...“*

Alles Wünsche, die uns von noch berufstätigen Freunden erzählt wurden. Alles Wünsche, die den Traum von einem paradiesischen Lebensabschnitt oder einer goldenen Zukunft verheißen. Der Satz „Wenn ich im Ruhestand bin, dann ...“ steht für Hoffnungen wie:

- > frei von beruflichen Zwängen zu sein,
- > endlich viel Zeit zu haben,
- > unerfüllte Wünsche und neue Ideen in die Realität umzusetzen,
- > einfach mal die Seele baumeln zu lassen
- > und nicht zuletzt, sich selbst deutlicher zu verwirklichen.

Das erzeugt Erwartungen, wie geruhsam und erfüllend das Leben nach der Arbeitsphase sein könnte. Was es ja auch wirklich sein kann.

Doch in die Vorfreude auf den Ruhestand mischt sich Unwohlsein. „Junge“ Rentner oder Pensionäre werden von den Arbeitenden häufig gefragt, wie es ihnen ginge, was sie jetzt machten, ob es nicht langweilig sei, jeden Morgen auszuschlafen – und überhaupt, wie sie denn den Übergang schafften? Und wie es sich ohne regelmäßige Arbeit lebe?

Mit der Aufgabe unserer Arbeit gehen uns ja Prestige und Position verloren. Wir treten von einer Bühne ab, auf der wir

Ansehen und Kontakte hatten. Und wir tasten uns vor auf eine neue, noch ungehobelte, unbestellte Bühne. Wie werden wir uns dort zurechtfinden? Allerdings müssen wir weniger in unser Ego investieren, da wir nicht mehr damit beschäftigt sind, uns im Beruf zu bewähren, Karriere zu machen oder eine Familie zu gründen.

Das Alter wird manchmal als Angst- oder Panikthema vermittelt, und zwar nicht nur von den Medien, sondern auch von Menschen, die ihr Älterwerden spüren. Sie sind verunsichert. Sie befürchten, dass der Ruhestand mit Behinderungen, mit Ärger und Frust verbunden sein wird. Erste Anzeichen werden besonders aufmerksam wahrgenommen:

- Das Gedächtnis lässt nach; Begriffe und passende Wörter fallen uns gar nicht oder nicht mehr so schnell ein.
- Die Sehkraft verändert sich, eine Brille ist unsere ständige Begleiterin.
- Die Haut wird mürber und faltiger.
- Das Gehör nimmt die höheren Tonfrequenzen nicht mehr wahr.
- Das Ende eines Arbeitstages führt zu früher nicht gekannter Erschöpfung.

Manche bemerken, wie Tatkraft und Energie abnehmen. Wie gehen wir damit um? Wie stellen wir uns darauf ein? Dann die ungewisse Zukunft: Können wir unser Leben wie bisher fortsetzen? Welche Einschränkungen mag es geben? Das beflügelt natürlich Ängste:

- Angst vor Einsamkeit beschleicht uns.
- Sorge vor finanziellen Engpässen oder gar Not beschwert uns.
- Groß ist die Furcht vor eigener Hilflosigkeit, Unselbstständigkeit oder sogar Pflegebedürftigkeit.
- Krankheiten oder Verluste im Freundes- und Bekanntenkreis erschüttern uns. Wann werden wir selbst betroffen sein?

Solche Ängste lassen sich nur verringern oder abwehren, wenn wir begreifen, dass wir selbst aktiv sein können, um viele Befürchtungen nicht wahr werden zu lassen.

Wenn wir Zuversicht gewinnen, können wir uns rüsten für die Veränderungen in den nächsten 20 bis 30 Jahren. Dann sind wir in der Lage, für uns selbst optimale Bedingungen zu schaffen. Wir sind zu jung, um uns aus dem aktiven Leben abzumelden. Sich solchen Gedankengängen zu verweigern, führt leicht dazu, in alten Denkmustern zu verharren – mit der Gefahr, in seinem inneren Erleben direkt in das Altsein überzugehen. Doch wir können die Zeit des dritten Lebensabschnittes als Zeit für Emanzipation nutzen, wir können uns auch von möglicherweise einengenden gesellschaftlichen Ansichten lösen.

Wir sind angefüllt mit Erfahrungen. Wir haben mehr Selbstbewusstsein als in jungen Jahren. Jetzt ist unser Leben weniger abhängig von ungeliebten Verpflichtungen. Wir können eigene Ideen verwirklichen und offen sein für besondere Gedanken und Anregungen, die uns begeben. Wir können entspannter auf das vorherige Leben zurückblicken als es in vergangenen Jahren möglich war.

Ohne Trauma des Krieges sind wir aufgewachsen, hineingeboren in die jahrzehntelange Welle des wirtschaftlichen Erfolges, in die Zeit des wachsenden Wohlstandes und des Optimismus. Wir haben neue Werte erlebt, manche haben sie vielleicht mit initiiert. Allein die Wahrnehmung der Umwelt hat sich verändert. Die uns umgebende Natur hat sich von einem ausbeutbaren Reservoir in einen bedrohten Planeten gewandelt. Es gab keine Generation vor uns, die sich so intensiv dem Schutz der Umwelt zugewandt hat.

Manche erinnern sich an Proteste aus der Jugendzeit, an Demonstrationen gegen militärische Einsätze und Auswüchse oder an Hausbesetzungen. Mit sozialistischen Kampfbotschaften wollten einige eine bessere Welt gestalten. Die alten Werte aus Nationalstolz und Herrschaftsdenken schienen überholt. Wir wissen, wir haben vieles erreicht in Beruf und Gesellschaft. Wir können stolz darauf sein. Aber wie geht es weiter?

Schade, unsere Eltern werden uns selten Vorbild für eine neue Lebensgestaltung im Ruhestand sein, ihre Perspektive für die Lebensplanung war erheblich kürzer. Im Vergleich zur Generation vor uns sind unsere Möglichkeiten bedeutend umfangreicher. Unsere Perspektiven enden ja nicht bei 70, sondern bei weit mehr als 80 Jahren. Es werden sich neue Strategien ergeben. Die einen werden mehr intellektuelle Herausforderungen suchen, die anderen mehr das Leben in einer Gemeinschaft schätzen, wieder andere suchen eine intensivere Beziehung zur Natur. Viele wollen ihre Hobbys intensivieren oder sich neuen widmen, und nicht zuletzt mögen einige einfach nur genießen.

Eine befriedigende Lebensweise nach der Pensionierung wird uns nicht in den Schoß fallen, vielmehr müssen wir daran „arbeiten“. Sich darauf vorbereiten, heißt weniger, entsprechend Geld bereitzuhalten, viel wichtiger ist: Die Umstellung auf ein Leben mit neuen Schwerpunkten und Gewohnheiten muss akzeptiert und gleichzeitig gestaltet werden. Besinnung tut Not. Der Weg wird zum Ziel, eine spannende Chance, nutzen wir sie!

• • • **Monika W.: Was ich mir in all den Jahren vorher vorgenommen hatte!**



Ich habe meinen Beruf immer gerne ausgeübt. Aber ich hatte mich auch schon lange auf „die Zeit danach“ gefreut: Endlich hätte ich Zeit, über die ich frei verfügen kann, es wird keine äußeren Zwänge mehr geben. Um diesen Wunsch zu verwirklichen, habe ich den frühestmöglichen Termin für den Ruhestand gewählt, was allerdings mit finanziellen Einbußen verbunden ist. Aber bis heute, 5 Jahre danach, habe ich diese Einbußen keinen einzigen Tag bereut, einfach weil meine Lebensqualität enorm gestiegen ist.

In meiner Erinnerung war das erste bedeutsame Ziel, das ich anvisierte, eine Gewichtsreduktion: Ich habe 17 kg in einem Jahr abgenommen. Das brachte nicht nur meinem Körper, sondern auch meiner Seele Erleichterung. Parallel dazu fing ich an, Sport zu treiben, z. B. möglichst jeden Morgen Nordic Walking, dazu Wassergymnastik und Energy Dance. Als „Gymnastik für Körper, Geist und Seele“ betreibe ich seit vielen Jahren Qi Gong.

Als ehemalige Seminarleiterin für Musik kann ich mich natürlich jetzt der Musik noch intensiver widmen, ich singe zeitweise in drei Chören und leite „meinen“ Chor. Außerdem bin ich als ehrenamtliche Helferin für ein Frauenhaus tätig.

Mit viel Energie und Neugier lerne ich Spanisch und vertiefe mein Englisch. Hier habe ich gerade die zweite, sehr anspruchsvolle Prüfung abgelegt. Viele fragen: „Warum tust du dir das in deinem Alter an?“ Ich will einfach sehen, wo ich stehe: Ich hatte nur wenig Englisch in der Schule, hatte aber wunderbare Freunde und damit gleichzeitig Lehrer in England. Bei meiner letzten Prüfung bin ich u. a. gefragt worden, ob es stimme, dass Lernen im Alter schwieriger sei. Ich habe diese Vermutung vehement verneint. Ich kann immer noch gut lernen, eher sogar noch besser und intensiver, weil ich anders lerne: Als Jugendliche war ich gezwungen, bestimmte Dinge zu lernen. Jetzt kommt die Motivation von mir selbst, ich will etwas erfahren, wissen und behalten; ich erkenne besser meine Ziele. So ist mein Ruhestand ein „erfüllter Unruhestand“, den ich in vollen Zügen genieße. Allerdings habe ich bis heute nicht geschafft, was ich mir in all den Jahren vorher vorgenommen hatte, nämlich endlich...

● ● ●

Jetzt möchten wir Sie einladen, eine erste Übung durchzuführen. Unsere Idee an dieser Stelle: Legen Sie sich ein Heft für Ihre Notizen an.

● ● ● Übung zum Nachdenken über Ihren zukünftigen Ruhestand



Bitte nehmen Sie Papier und Stift oder das neue Heft zur Hand. Sammeln Sie Stichwörter zu folgenden Fragen, und zwar in höchstens zehn Minuten:

- Worauf freue ich mich in der dritten Lebensstufe?
- Wovor fürchte ich mich?

Schreiben Sie bitte Ihre Antworten auf, und legen Sie dann Ihre Anmerkungen erstmal zur Seite. Lesen Sie sie erst dann wieder durch, wenn Sie mit ihren Planungen für den Ruhestand konkret beginnen wollen.

● ● ●

In der Zwischenzeit haben Sie Gelegenheit, in diesem Buch Anregungen zu sammeln. Sie werden sicherlich Ihren Ideen-
kranz erweitern und vergrößern damit Ihre Zuversicht und Freude auf die dritte Lebensphase.

> Wie wird das Älterwerden erlebt?

„Alt ist man, wenn man an der Vergangenheit mehr Freude hat
als an der Zukunft.“ (John Knittel)

>> Allgemeine Signale

Wie deutet sich die Lebensphase Älterwerden an, was sind die Zeichen? Die Antworten der Teilnehmer aus unseren Weiterbildungsvorlesungen zum Thema Älterwerden sind unterschiedlich:

Für die einen stehen körperliche Veränderungen im Vordergrund, wie Gewichtsveränderungen, Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit, Einschränkung der körperlichen Beweglichkeit, Menopause oder Aufgabe von intensivem Sport.

Für andere sind es Zeichen in ihrem Lebensumfeld: Die Kinder gehen aus dem Haus, manche Kinder haben schon einen Beruf und bauen sich eine eigene Existenz auf, andere haben vielleicht selber schon wieder Kinder und damit sind Oma-Dienste erwünscht. Vielleicht machen wir uns Sorgen um die eigenen Eltern. Manchmal ist eine Trennung oder Scheidung vom langjährigen Partner erfolgt.

Die Chancen zum Berufswechsel fallen weg, es gibt keine Aufstiegsmöglichkeiten mehr.

Die Feier des 60. Geburtstags gewinnt besondere Aufmerksamkeit, bedeutet sie doch den Eintritt ins nächste Jahrzehnt und spätestens damit den Eintritt in die dritte Lebensstufe des Älterwerdens. Insgesamt werden die Diskussionen im Freundeskreis über das Älterwerden und das Altsein engagierter und häufiger. Diese Signale lassen sich positiv oder negativ bewerten. Sie bedeuten in jedem Fall, dass wir aufmerksam werden.

Manchmal beeinflussen diese Signale unsere Stimmung. Ist diese eher ängstlich, sollten wir uns erinnern: Wir haben in früheren Jahren immer Wege entdeckt, um Zuversicht zu gewinnen – häufig sicherlich durch besondere Aktivitäten oder Szenenwechsel. Das gelingt manchmal im Alterwerden nicht mehr ganz so gut: Wir haben uns in unserem Umfeld eingerichtet, fühlen uns sicher und geborgen. Wir haben ein eigenes Selbstverständnis entwickelt, wie wir unser Leben führen. Jetzt kommt die Ungewissheit des Alterwerdens auf uns zu. Den damit verbundenen Herausforderungen und Veränderungen müssen wir uns stellen – und das kann ja durchaus positiv und nützlich für uns sein.

Weitere Signale: Die ehemals mit Kinderlärm gefüllte Wohnung wird plötzlich als zu groß empfunden, wofür soll sie nun genutzt werden? Will ich darin alt werden? Genieße ich einfach diese „Übergröße“? Oder suche ich mir eine kleine Wohnung?

Oder: „O Gott, o Gott – mein Mann wird jetzt immer zu Hause sein. Wie soll das wohl werden? Hoffentlich gehen wir uns nicht auf die Nerven!“

>> Signale im Beruf

Manche Menschen verausgaben sich aus Freude an ihrer Berufstätigkeit und übersehen ihre körperlichen Grenzen:

Gerd, ein befreundeter 61-jähriger Landarzt mit einem 12-Stunden-Tag, bekam plötzlich drei Bandscheibenvorfälle hintereinander mit bleibender Lähmung eines Fußes. Er musste unerwartet sein Leben umstellen. Der Körper hat ihm signalisiert, dass er sich mit seinem Engagement maßlos überfordert hat. Jetzt bereitet er sich auf sein Leben im Alterwerden vor. Neue Maßstäbe gelten. Nun steht nicht mehr die intensive Betreuung von Patienten im Vordergrund, sondern die Besinnung auf sich selbst.

Manche Menschen haben das Gefühl, den Anforderungen im Beruf nicht mehr ganz gewachsen zu sein und achten des-

wegen darauf, sich nicht zu überfordern. Bei einigen kommt hinzu, dass die ständige Bereitschaft, sich auf Neues einstellen zu müssen, nicht mehr allein durch Erfahrung und Ausdauer kompensiert werden kann. Das macht unzufrieden und führt zu Kritik an allen Neuerungen. Und wenn dann noch der Eindruck dazu kommt, nicht mehr gebraucht zu werden, können diese Veränderungen eine erhebliche Kränkung bedeuten.

Die Altersforschung erklärt die mit zunehmendem Alter wachsenden Anpassungsprobleme mit einem Nachlassen der sogenannten fluiden Intelligenz, die biologisch bedingt ist, für Flexibilität sorgt und mit der schnellen Aufnahme und Verarbeitung von Information sowie deren rascher Umsetzung zu tun hat. Die sogenannte kristalline Intelligenz hingegen, die kulturell erworben ist und der längerfristigen Verarbeitung angeeigneter Wissensbestände, dem differenzierten Umgehen mit früher erworbenem Wissen sowie dessen Anwendung auf andere Konstellationen dient, nimmt kaum ab. Sie ist weitgehend konstant und kann sogar verbessert werden. Also lassen wir uns nicht entmutigen!

>> Signale durch Lebensfragen

Wieder andere sind in einer Sinnkrise und fragen sich, was das Leben noch bieten kann. Sie suchen Antworten. Sie befassen sich mit religiösen Anschauungen oder mit atheistischen Vorstellungen. Sie sind Fragende. Vielleicht suchen sie Herausforderungen, vielleicht sind sie neugierig darauf, neue Lebensweisen auszuprobieren.

Einige haben sich in ihrem Leben benachteiligt gefühlt. Im kommenden Ruhestand eröffnet sich gerade für sie eine Möglichkeit, frei von bestimmenden Einflüssen ihr Leben in die Hand zu nehmen und sich selbst damit zum Gewinner zu machen.

Viele dieser Signale führen schließlich zur Auseinandersetzung mit der Endlichkeit unseres Lebens. Je jünger wir sind, umso verschwenderischer können wir mit Zeit umgehen.

Spätestens jetzt machen die Signale deutlich, dass unsere Zeit begrenzt ist. Die Trauer und Betroffenheit über einen plötzlich verstorbenen Freund zeigt, wie wichtig es ist, unsere persönliche Lebenszeit zu nutzen.

Viele verbinden mit dem Älterwerden die Angst vor dem Altern. Sie sehen die Jugendlichkeit schwinden. Sicherlich gibt es körperliche Veränderungen, die wir nicht verhindern können, weil wir eben älter werden. Auch ist unsere jugendliche Dynamik abgeklungen.

Wir müssen akzeptieren lernen, dass wir nicht mehr unsere Jugendlichkeit als Maßstab nehmen können. Machen wir uns dagegen bewusst: Wir sind im Vergleich zu jüngeren Jahren erfahrener, vielleicht selbstbewusster, geschickter, verständnisvoller und toleranter. Das können unsere Stärken sein, nicht aber die jugendlich glatte Haut oder eine beeindruckende körperliche Kraft. Darüber denkt Albert Schweitzer in seinem Gedicht „Bewahre das Alter“ nach, wenn er schreibt:

*Jugend ist nicht ein Lebensabschnitt,
Jugend ist ein Geisteszustand.
Sie ist Schwung des Willens,
Regsamkeit der Phantasie, Stärke der Gefühle,
Sieg des Mutes über Feigheit,
Triumph der Abenteuerlust über die Trägheit.*

*Niemand wird alt,
weil er eine Anzahl Jahre hinter sich gebracht hat.
Man wird nur alt, wenn man seinen Idealen Lebewohl sagt.
Mit den Jahren runzelt die Haut,
mit dem Verzicht auf Begeisterung aber runzelt die Seele.*

*Du bist so jung wie deine Zuversicht,
so alt wie deine Zweifel.
So jung wie dein Selbstvertrauen,
so alt wie deine Furcht.
So jung wie deine Hoffnungen,
so alt wie deine Verzagtheit.*

*Solange die Botschaften der Schönheit,
Freude, Kühnheit und Größe dein Herz erreichen,
solange bist du jung.*

Manchmal rücken auch die „großen Ängste“ in den Vordergrund, nämlich die Ängste vor frühzeitiger Alterskrankheit. Wir fürchten uns vor Schmerzen und Behinderung. Das passiert aber seltener als man denkt. Vorausgesetzt ist, und das schreiben wir mit hoch erhobenem Zeigefinger: Vorausgesetzt ist, dass wir bereit sind, aktiv und gesund zu leben. Darüber erfahren Sie mehr im dritten Teil dieses Buches.

>> Ankommen im Älterwerden

Wenn alle diese Gedanken akut werden, dann befinden wir uns mitten im Älterwerden. Der genaue Beginn ist schlecht auszumachen, er wird individuell unterschiedlich empfunden. Allerspätestens mit Beginn des Ruhestandes machen wir die Erfahrung, dass wir plötzlich bei jüngeren Menschen zum „alten Eisen“ gehören. Wer sich mit dem Älterwerden vorher nicht befasst hat, erlebt diesen Wechsel möglicherweise als Schock.

> Wenn eine Ära zu Ende geht – Abschied vom Arbeitsleben

■ „Denn das Leben läuft nicht rückwärts, noch verweilt es im
Gestern.“
(Khalil Gibran)

Der manchmal langersehnte Abschied aus dem Berufsleben kommt häufig plötzlich und überraschender als erwartet:

- > Wann wird das letzte Arbeitsgespräch stattfinden, wie wird unsere letzte Arbeitshandlung ablaufen?

- Wann werden wir den Arbeitsplatz aufräumen? Wohin mit unserem Material? Wohin mit unseren persönlichen Dingen?
- Wann betreten wir zum letzten Mal unseren Arbeitsplatz?

Dann kommt die Abschiedsfeier: Sie kann einen Rahmen bieten für Wehmut und Traurigkeit einerseits, für Vorfreude und Neugierde auf das Kommende andererseits. Wie wollen wir uns von den Arbeitskollegen verabschieden, wie vom Chef? Wie werden wir Dank oder Verbundenheit ausdrücken? Wie mögliche Kritik? Wovon verabschieden wir uns überhaupt? Rein äußerlich von einer mehr oder weniger spannenden Arbeitsaufgabe, von vielen Kollegen und Kontaktpartnern in der Arbeit, von einem mehr oder weniger geliebten Chef.

Wir lassen Revue passieren: Welche Ziele hatten wir im Beruf? Was waren unsere Ideale? Was haben wir daraus gemacht? Was haben wir erreicht? Die Rückschau, eine Analyse und Bilanz, wird den Einstieg in die neue Lebensphase erleichtern, sie macht freier für den noch unbekannten Lebensabschnitt.

Sicher bestand das Arbeitsleben aus einer Mischung von Erfolgen und Enttäuschungen. Vielleicht regen sich auch Schuldgefühle? Da hätten wir anders handeln müssen, dort haben wir versagt oder unsere Ideale verraten. Das kann schmerzlich sein. Aber für die Zukunft bleibt besonders festzuhalten, welche Erfolgserlebnisse wir hatten und welche Mühe wir dafür aufgewandt haben, sie zu erreichen.

Welche Kollegen waren besonders wichtig? Von wem konnten wir lernen? Mit wem möchten wir weiterhin Kontakt halten?

Manchmal haben wir uns geärgert, fühlten uns hintergangen oder nicht gewürdigt. Manchmal haben wir die Auseinandersetzung gesucht, manchmal haben wir den Groll überdeckt.

Vielleicht können wir uns sehr schlecht trennen, weil wir in unseren Aufgaben aufgegangen sind. Weil wir die Verantwortung liebten, weil wir uns vielen Menschen verbunden fühlten – und möglicherweise die Macht schätzten, die wir ausüben konnten. All das hat unsere Identität im Beruf ausgemacht.

Zum eigentlichen, sehr persönlichen Abschied kommt es in der Regel erst dann, wenn eine gewisse Gelassenheit im Ruhestand eingekehrt ist. Das Bewusstsein, tatsächlich das Berufsleben beendet zu haben, wächst langsam, und es wird in unterschiedlichem Tempo wahrgenommen, mit unterschiedlichsten Gefühlen und Verarbeitungsstrategien. Erst durch eine tiefe Rückbesinnung im Ruhestand wird richtig deutlich werden, welche Anregungen und Anstöße der Beruf gegeben hat.

Der Abschied ist wirklich da, wenn wir uns in aller Klarheit eingestehen können: Das Berufsleben ist unwiderruflich vorbei. Da ist niemand mehr, der im Geschäft, im Büro, am Arbeitsplatz auf die alte Kollegin, auf den alten Mitarbeiter wartet. Er wird dort nicht mehr gebraucht.

Erst jetzt können wir loslassen – vielleicht ein befreiendes Gefühl. Eine lange Phase des Lebens wird Vergangenheit. Wir verabschieden uns von der Identität, die wir im Berufsleben hatten. Damit wird ein Abschnitt des eigenen Lebens abgeschlossen. Für manche ist dies ein ähnlich harter Einschnitt wie der Umzug in eine andere Stadt, die Trennung von einem Partner oder der Auszug des letzten Kindes aus der Wohnung.

Die beruflichen Abschiede werden unterschiedlich wirken – abhängig von der Begeisterung und dem Engagement für die Arbeit. Aber in einem dürften sich alle Ruheständler einig sein: Stress und Hektik verringern sich, und das Gefühl, für eine Aufgabe funktionieren zu müssen, ist endgültig vorbei.

Und was zeigt der Blick nach vorne? Was macht der junge Ruheständler jetzt mit seiner Kreativität, die er vorher für den Beruf eingesetzt hat? Er kann nach Betätigungsfeldern suchen, die ihm Spaß machen, die ihn weiterhin geistig oder körperlich fordern. Sicherlich sagt der Eine oder Andere: „Bitte keinen Stress!“ Das ist o. k., es kann ja auch geruhsamer zugehen.

Abschließend noch eine Anmerkung für diejenigen, die sich zum Ende nicht mehr für ihre beruflichen Aufgaben begeistern konnten – oder sogar jahrelang frustriert zur Arbeit gehen mussten. Auch diese Menschen haben sich über ihren Beruf identifiziert, nur stimmten ihre Vorstellungen mit denen des

Chefs oder der Kollegen nicht überein. Diese Situation hat sie unzufrieden und ärgerlich gemacht. Mit dem Ausstieg aus dem Beruf sollte gleichzeitig ein Schlussstrich unter den alten Ärger gezogen werden. So muss man nicht in der Rolle des Benachteiligten verharren, sondern kann konstruktiv in die Zukunft blicken.

• • • Übung zur Vorbereitung Ihrer Verabschiedung



Wieder suchen Sie sich bitte Papier und Stift. Nun fragen Sie sich selbst:

1. Von welchen interessanten und/oder weniger spannenden Arbeitsaufgaben muss ich mich verabschieden?
2. Mit welchem Ärger ist jetzt Schluss?
3. Wo habe ich Anerkennung erhalten?
4. Ich trenne mich von meinen Arbeitskollegen. Welche habe ich besonders geschätzt und warum? Wen möchte ich regelmäßig wiedersehen? Wer bleibt ein Freund?

Bitte notieren Sie sich Ihre Antworten. Sie können sie für Ihre Verabschiedung nutzen.

• • •

> Pensionierungsschock! Wie gegensteuern?

„Nicht wie der Wind weht, sondern wie wir die Segel setzen, darauf kommt es an.“ (Seglerspruch aus England)

Einige Rentner oder Pensionäre wollen sich nicht auf das Leben im Ruhestand vorbereiten. Meist sind es Menschen, deren Lebensinhalt ganz dem Beruf gewidmet war, auch in der Freizeit. Die Partnerin so eines Mannes sagt schon vor der Pensionierung: „Lass den Alten ruhig weiter arbeiten, der macht mir sonst hier zu Hause die Hölle heiß!“ Aber was ist, wenn der Partner nun wirklich aufhört?

Wieso Pensionierungsschock? Herr Lohse (alias Lorient) will im Film „Pappa ante portas“ als frisch gebackener Rentner sofort das Management des Haushalts unter seine Kontrolle bringen. Er übernimmt den Einkauf zur Erzielung vermeint-