

Bettina von Kleist

# Wenn der Wecker nicht mehr klingelt

Partner im Ruhestand



**Ch.Links**

# Inhalt

Vorwort	11
<b>Terra incognita:</b> Der Ruhestand zu zweit	13
<b>Abschied vom Beruf</b>	
Morgens bleibt der Wecker stumm	18
Die grenzenlose Freiheit – Horror Vacui oder Urlaubsstimmung?	18
Status- und Machtverlust	20
Erwartungen an den Ruhestand	21
<i>Wilhelm Kewig: »Man fällt in ein Loch und weiß nicht, wie tief es ist.« – Sonja Kewig: »Der Ruhestand ist wie eine Krankheit, die ich loswerden will.«</i>	23
<i>Michael Gregor: »Ich kam mir völlig nutzlos vor.« – Isabella Gregor: »Auf diesen Absturz war ich nicht gefasst.«</i>	29
<b>Beruf als Stützpfeiler der Identität</b>	34
Karriere oder Broterwerb?	34
Der erste Tag im Ruhestand	36
Wechselwirkung von Selbstbild und Fremdbild	38
<i>Richard Meinart: »Ich habe nicht loslassen müssen – ich habe mich abgewandt.« – Miriam Meinart: »Offen über Probleme zu sprechen, ist schwierig.«</i>	41

<i>Horst Bekstein: »Ich habe zu Hause die Decke angestarrt.« – Elsa Bekstein: »Ich konnte ihn nicht ständig trösten.«</i>	49
<b>Alter Hase oder altes Eisen?</b>	56
Lebenserwartung und Lebensarbeitszeit früher und heute	56
Abgesicherter Ruhestand: eine Erfindung der Neuzeit	57
<i>Achim H.: »Kämpfen will ich nicht mehr.« – Godela H.: »Plötzlich muss man das Auto selbst in die Waschanlage fahren.«</i>	60
<b>Zyklen des Abschiednehmens müssen durchlebt werden</b>	69
Barbara Langmaack, Unternehmens- und Lebensberaterin, Hamburg	69
<b>Sich neu begegnen</b>	
<b>Erst der Job – dann die Familie?</b>	72
Die Erfindung der Hausfrau	72
Die Frau sei ihrem Manne untertan? Ehe im Wandel	74
Werktätige Muttis im Osten, Hausfrauen im Westen	75
Prägende Rollenmuster	77
<i>Etta Decker: »Er machte Karriere. Ich machte beruflich das, was ging.«</i>	83
<b>»It's good to have a husband. But never for lunch.«</b>	89
Konfliktzone Haushalt	89
Beziehungen zu Nachbarn, Kollegen, Verwandten	92
<i>Gustav Scheve: »Ein Rest Selbstbestimmung muss sein.« – Charlotte Scheve: »Wenn ich einen Plan habe, will ich den auch durchziehen.«</i>	95
<i>Karen Quandt: »Wir treffen uns auf einem immer niedrigeren Level.«</i>	105

<b>Das Empty-Nest-Syndrom</b>	<b>111</b>
Das Verhältnis zu erwachsenen Kindern	111
Das Verhältnis zu Enkeln	115
<i>Dorothea Lohmann: »Man muss die Tage lebenswert machen.« – Heiner Lohmann: »Ich bastele ständig etwas.«</i>	117
<b>Vom Müssen zur Muße zum Müßiggang</b>	<b>125</b>
Veränderungen im Tagesrhythmus	125
Die Macht der Gewohnheit	126
Hobbys und Ehrenämter	128
Tabuzone Arbeitsplatz	130
<i>Ulrich Mint: »Der Rollentausch ist gar nicht so verkehrt.« – Christel Mint: »Mein Mann kann schlecht allein sein.«</i>	131
<b>Jetzt lernt man sich erst richtig kennen</b>	<b>138</b>
Mehr Miteinander oder mehr Gegeneinander?	138
Nähe und Abgrenzung	139
»Nie hörst du auf mich!« – Fürsorge und Macht	141
Kontrolle und Kompromisse	143
Anerkennung und Kritik	144
Nun sprich doch endlich!	145
<i>Hugo Klimm: »Wichtig ist, dass jeder eigenständig bleibt.« – Franz Brewe: »Am liebsten würde ich die Zeit anhalten.«</i>	147
<i>Karin Hellmer: »Die Zärtlichkeit ist geblieben.« – Olaf Hellmer: »Man muss nicht alles ausdiskutieren.«</i>	153
<b>Wer bin ich noch für dich?</b>	
<b>Wer bist du noch für mich?</b>	<b>160</b>
Veränderung des Selbstbildes	160
Erwartungen, Hoffnungen, Enttäuschungen	161
Bewahren und Entwickeln	163
Chancen und Klippen des späten Rollentausches	164
Ungleichzeitiges Altern	166

<i>Susanne Weil: »Das Wichtigste ist unsere Partnerschaft.«</i>	167
<i>Jutta Neubert: »Ich fühlte mich oft als häusliche Geräuschkulisse.«</i>	172
<b>Ab 60 stellt sich innerlich ein leiser Brummtton ein</b>	178
Das Alter: nur Verlust oder auch Gewinn?	178
Altern als »Naturschauspiel«	179
Das Alter ist weiblich	180
<b>Streit entzweit – Auseinandersetzung verbindet</b>	182
Dr. Peter Goebel, Psychoanalytiker, Psychotherapeut, Berlin	182
<b>Zäsuren in der Partnerschaft</b>	
<b>Wenn der Partner pflegebedürftig wird</b>	186
Wer pflegt wen?	
Wie verändert sich der Alltag?	186
Wie sich die Beziehung verändert	188
<i>Lydia und Walter Utz: »Tage ohne Schmerzen sind glückliche Tage.«</i>	190
<i>Katinka Lind: »Die Angst verheimlichten wir voreinander.«</i>	195
<b>Ratschläge für pflegende Partner</b>	199
Gabriele Tammen-Parr, Leiterin der Berliner Beratungs- und Beschwerdestelle bei Konflikt und Gewalt in der Pflege älterer Menschen »Pflege in Not«	199
<b>Aufbruch zu neuen Ufern</b>	201
Living apart together	201
Trennung und Neuanfang	202
Der alte Mann und das Mädchen	203
Der nahende Abschied: Partnerverlust im Alter	204

*Heike Weber-Niehoff: »Mein Mann ist ein Jungeselle, der sich in die Ehe verirrt hat.« – Vito Niehoff: »Wir wussten: wir müssen etwas ändern.«* 205

*Lukas Schorn: »Einsamkeitsgefühle sind mir fremd.«* 211

*Martin Monk: »Unsere Eheprobleme haben sich immer wieder eingependelt.« – Anne Monk: »Es bleibt eine Basisliebe.«* 215

**Schlusswort** 223

»Ich nenne es Free Flow.« 223

## Anhang

**Anmerkungen** 226

**Literatur** 231

**Nützliche Adressen** 233

**Zur Autorin** 237

# Morgens bleibt der Wecker stumm

## Die grenzenlose Freiheit – Horror Vacui oder Urlaubsstimmung?

»Davonschleichen« wollte er sich, nur »den kleinsten Kreis« einladen. Es wurde dann doch eine große Abschiedsfeier. 30 Jahre hatte er die Geschicke eines Pharmakonzerns mitgelenkt, für Privates blieb kaum Zeit, berichtet Klaus Sasse. Mit dem Arbeitsstil der nachrückenden Generation nicht immer einverstanden, nutzte er deshalb das Vorruhestandsangebot seines Unternehmens. »Ich möchte meinem Leben noch einen anderen Sinn, einen anderen Rhythmus geben.« Gleich am ersten Tag, berichtet der 62-jährige ehemalige Hauptabteilungsleiter, fuhr er in sein Ferienhaus. Reisen, zu kurz gekommene Familienaufgaben und seine Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe, in der er sich als Vater eines Bluters jetzt noch mehr engagiert, bringen ihn bisher nicht in die Situation, zu Hause womöglich im Weg zu sein. Mag sein, dass er sich schon wieder unter Zeitdruck bringt. Doch besser so als umgekehrt.

Jahrzehntelang standen berufliche Anforderungen im Vordergrund. Auch das Wochenende war selten frei. Und dann von heut' auf morgen der Wechsel ins ganztägige Privatleben. Ein Einschnitt, erzählt Irene Maas, auf den sie zunächst mit völliger Lethargie reagierte. Wie in Trance, erinnert sich die gelernte Außenhandelskauffrau, hatte sie mehrere hundert Hände geschüttelt, als sie ihren Posten als Betriebsratsvorsitzende quittierte und mit Mitte 50 aus dem Berufsleben verabschiedet wurde. Uralt fühlte sie sich damals, so »kaputt« war sie. »Ich wusste, wenn ich so weiter arbeite, habe ich bald eine großartige Beerdigung.« Obwohl sie sich auf ihre Unabhängigkeit gefreut hatte, konnte sie sich in den ersten Tagen zu nichts aufraffen. Bald jedoch suchte sie sich wieder Aufgaben. Zum einen, weil sie Rat suchende Kollegen nicht abweisen wollte. Zum anderen, da sie feststellte, wie schwer es war, ihren Vor-

satz »einfach nur leben« umzusetzen: »Ich hatte ständig Gewissensbisse. Wenn ich morgens um acht noch im Bett lag oder abends spazieren ging, dachte ich: Du müsstest eigentlich ...«

Auch wenn die Mehrheit der Deutschen das offizielle Datum der Pensionierung nicht mehr erreicht, weil sie vorzeitig aus dem Berufsleben ausscheidet, ganz überraschend erfolgt die Entlassung ins ganztägige Privatleben meist nicht. Jahr für Jahr war der Stichtag näher gerückt. Wenn dann der Schlüssel zum Büro abgegeben ist, werden nicht wenige von euphorischer Urlaubsstimmung erfasst. Kein Termindruck, keine Hetze, kein körperlicher Stress mehr. Der Chef, die unsympathischen Kollegen können einem fortan gestohlen bleiben. Nun ist man sein eigener Boss, kann tun und lassen, was man will. Der Wecker bleibt morgens stumm.

Mit Beklommenheit sehen andere der Freiheit entgegen, die erst einmal ein Vakuum bedeutet. Kein fester Rahmen mehr, der den Tag, die Woche gliedert. Geschäftsreisen und der Plausch in der Kantine gehören fortan der Vergangenheit an. Kein Adrenalinstoß bringt einen so richtig auf Touren. Statt morgens aus dem Haus zu eilen, steht man künftig beim Bäcker für Brötchen an. Und wie die ungewohnte Nähe gestalten, wenn sich die Ehe künftig nicht mehr hauptsächlich aufs Wochenende und den gemeinsamen Urlaub beschränkt? »Ich wusste nie so recht, was Rentner den ganzen Tag machen. Sie pusseln ein bisschen hier, ein bisschen dort. Ich hatte oft den Eindruck, es wird viel Zeit totgeschlagen«, beschreibt ein Bauingenieur im eben begonnenen Vorruhestand seine Angst, in ein Loch zu fallen, wenn der bisherige Tages-, Wochen- und Jahresrhythmus nicht mehr gilt und sich nicht abzeichnet, was an die Stelle der bisherigen Aufgaben tritt.

Wie oft hatte man Hektik und Fremdbestimmung erwünscht! Nun, da man eine andere Gangart einlegen könnte, sind die Seiten im Terminkalender bedrohlich leer, bremsen Orientierungslosigkeit die freigesetzte Energie. Der sprichwörtliche Pensionsschock trifft nach Auskunft von Fachleuten vor allem jene, die bis zuletzt alle Energie in den Beruf steckten und versäumten, sich auf das neue Lebenskapitel vorzubereiten.



Doch auch wenn die rechtzeitige Pflege von privaten Interessen, das Übernehmen neuer Aufgaben den Übergang erleichtern, bringt der endgültige Ausstieg aus dem Berufsleben Verunsicherungen mit sich, erläutert der Sexual- und Paarberater Robert Bolz. Als Mitarbeiter von »pro familia« in München hat sich der 62-jährige Diplom-Pädagoge vor allem auf Lebensfragen von Menschen jenseits der 50 spezialisiert. »Der Abschied vom Beruf ist eine Zäsur, die einen kränkenden Charakter hat. Auf jeden Fall bei Männern, die in der Regel ihre Identität viel stärker über ihren Beruf beziehen als Frauen. Der Ausspruch: ›Ich freue mich, wenn ich hier fertig bin‹, trifft es in der Regel nicht. Viele stürzen in eine tiefe Depression. Besonders die, die sich nicht rechtzeitig um die Frage gekümmert haben: Was mache ich, wenn ich mit meinem Beruf aufhöre? Um die 60 kommt vieles zusammen, denn oft ist dies auch der Zeitpunkt, da die Kinder aus dem Haus gehen, und das bedeutet generell eine große Herausforderung für die Partnerschaft. Das Leben wird spürbar endlich.«

## Status- und Machtverlust

Aber auch jene, die sich für die nachberufliche Zeit gerüstet haben und aufatmend Jüngeren das Feld überlassen, sehen sich mit einem verunsichernden Rollenwechsel konfrontiert. Man ist künftig von Insider-Informationen abgekoppelt, rutscht mehr und mehr gesellschaftlich an den Rand. Besonders Führungskräfte müssen damit fertig werden, dass sie mit dem Verlust von Macht und Einfluss auch an Prestige verlieren.

200 Menschen kamen zu seinem Abschiedsempfang, berichtet ein pensionierter Bankdirektor. Schon damals war ihm klar, dass er viele Gäste nicht wiedersehen würde. »Kurz vorher sagte mir der Präsident: Denken Sie daran, künftig haben Sie keine Macht mehr, keine Verpflichtungen. Und Sie werden auch nicht mehr eingeladen.«

Um sich Enttäuschungen zu ersparen, treten einige die Flucht nach vorn an. Sie kappen von sich aus den Kontakt zu ehema-

ligen Kollegen und zu Kreisen, die ihnen ihr Beruf erschloss. Etliche meiner Interviewpartner betonten, dass sie einen klaren Trennstrich zwischen Beruf und Privatleben bevorzugten. Ob freiwillig oder weil sie lieber nicht die Probe aufs Exempel wagten, blieb meist hinter sachlichen Begründungen versteckt.

Je nach Temperament und Selbstwertgefühl werden der Statusverlust und das Nachlassen des entgegengebrachten Interesses achselzuckend oder bitter konstatiert. »Man fällt in die Bedeutungslosigkeit«, beschreibt ein 64-Jähriger seinen Eindruck, dass er nun in die Rubrik Ruheständler eingemeindet sei und es offenbar in den Augen anderer kaum einen Unterschied bedeute, ob er als Informatiker oder Gärtner seine Brötchen verdient habe.

Rita Frisch, die als Mitarbeiterin eines regionalen Fördervereins bis zu ihrer Frühpensionierung eine öffentliche Person war, meint dagegen: »Es liegt jetzt auch an mir: Wenn ich an jemandem wirklich Interesse habe, muss ich stärker die Initiative ergreifen.«

Auch im privaten Kreis, in der Familie, verändert sich die Stellung. Obwohl die neue Lebensphase viel Spielraum für individuelle Gestaltung lässt, steckt der Status des Ruheständlers oft voller Zuweisungen. Man kann sich in das Klischee des Rentners fügen und künftig mit dem Enkel nur noch Enten füttern gehen – oder versuchen, den stereotypen Erwartungen zu entkommen und der neuen Rolle einen eigenen Stempel aufzudrücken.

## **Erwartungen an den Ruhestand**

Dass Theodor Fontane erst nach seinem 60. Geburtstag seine großen Romane schrieb und die Malerin Grandma Moses mit 78 Jahren ihre künstlerische Laufbahn begann, sind nur schwache Hoffnungsschimmer, wenn zu Beginn des Ruhestandes Frühstück und Feierabend erst einmal ineinander gleiten, ohne dass die Stunden dazwischen erkennbar gefüllt, geschweige denn genutzt wurden.

»Mit dem Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand wird der Umgang mit der freien Zeit zur zentralen Herausforderung für jeden einzelnen. Es fehlt jetzt der natürliche Spannungsbogen von Anstrengung und Ruhe«<sup>3</sup>, erklärt der Gesellschafts- und Freizeitforscher Horst Opaschowski die zunächst oft großen Stimmungsschwankungen zwischen resigniertem Rückzug und Hyperaktivität, bis eine neue Balance von Ruhe und Tätigkeiten gefunden wird.

Konkrete Pläne und die realistische Einschätzung, was finanziell und gesundheitlich möglich ist, erleichtern Umfragen zufolge die Umstellung. Nicht wenige indes schieben den Gedanken an den Ruhestand bis zur letzten Minute hinaus. Nach dem Motto »Kommt Zeit, kommt Rat« vertrauen sie darauf, dass sich schon eine neue Perspektive auftun wird, wenn ihr Kopf nicht mehr voll mit anderem ist. Vor allem Männer fühlten sich, so Barbara Langmaack, Hamburger Unternehmens- und Lebensberaterin, nach dem urlaubsähnlichen Auftakt des Ruhestandes oft überflüssig und verloren: »Sie nehmen sich keine Zeit, um im Privatbereich Adäquates zu schaffen. Durch die Kombination von Beruf, Haushalt und eventuell Familie behält das Leben von Frauen größere Kontinuität. Sie retten mehr hinüber in den neuen Lebensabschnitt. Frauen sind auch schneller karrieremüde. Sie sagen: Ich habe erlebt, dass ich Abteilungsleiterin sein kann. Nun hätte ich gern noch ein paar andere Jahre.« Erwerbsbiografien von Frauen strebten eher in die Breite als in die Höhe und bescherten ihnen so im Ruhestand ein größeres Terrain von Interessen, Kontakten und Möglichkeiten.

Während einige Berufstätige die Frage nach dem künftigen Lebensinhalt so lange wie möglich verdrängen, sind bei anderen die Ziele für die »Freiheit danach« hoch gesteckt. Je nachdem, ob Menschen vom Berufsleben ausgelaugt sind oder noch immer Freude an ihren Tätigkeiten haben, gabeln sich im Ruhestand die Wege. Auch Mentalität, Ehrgeiz und gesellschaftliches Engagement führen in unterschiedliche Lebensrichtungen, die die Soziologen Gerhard Berger und Gabriele Gerngroß treffend skizzieren: