

Iris Seidenstricker

ZEIT für NEUES

*Wie Sie herausfinden,
was Sie im Ruhestand
machen möchten*



einigen Jahren in Pension ging. »Die Mosel oder das Rheintal entlang. Um den Bodensee. Und natürlich die wunderbare Strecke entlang der Ostsee«, schwärmte sie begeistert. »Das müssen Sie unbedingt auch machen, am besten während der Woche.« Sie hielt einen Moment inne und musterte mich. »Aber da können Sie natürlich nicht«, fuhr sie bedauernd fort, »da müssen Sie ja arbeiten.« In der Tat: Die Natur außerhalb des Wochenendtrubels entdecken und genießen zu können ist eine ganz neue Erfahrung und ein großer Gewinn.

3 Ankommen im neuen Leben

Natürlich möchten Sie auch im Ruhestand so komfortabel wie möglich leben, aber wenn Sie jetzt mit weniger Geld zurechtkommen müssen oder es für andere Dinge brauchen – vielleicht um Ihre neuen Pläne zu realisieren –, dann rechnen Sie einfach mal zusammen: Wie viel kostet das große Auto im Jahr? Was das Haus, der Garten, die Haushaltshilfe? Was die Fernreisen mit den teuren Hotels? Was die Kleidungsstücke, von denen einige bereits kurz nach dem Kauf für immer im Schrank verschwinden?

Es geht nicht darum, dass Sie auf all das verzichten sollen. Es geht darum, dass Sie sich die Kosten und auch die mentale Energie, die mit dem Verwalten von Besitz verbunden ist, einmal vor Augen führen und sich fragen, ob sie jetzt nicht vielleicht besser in Ihren neuen Projekten angelegt sind. Als Investition in Ihre Zukunft. Weniger Einkommen bietet immer auch die Chance, die eigenen Werte zu hinterfragen: Was ist mir wirklich wichtig? Worauf könnte ich im Grunde genommen auch gut verzichten? Macht mich mein Leben, so, wie ich es führe, tatsächlich glücklich? Ohne äußeren Anlass beziehungsweise ohne Notwendigkeit stellen wir uns diese Fragen im Alltagstrott selten. Vielmehr rackern wir uns tagtäglich ab und nehmen Überstunden, gesundheitliche Risiken, vielleicht sogar einen Burnout oder den Verlust der Beziehung in Kauf, um den von uns gewählten Lebensstandard halten zu können. Wenn dabei das, worum es eigentlich geht – nämlich ein erfülltes, zufriedenes Leben zu führen –, auf der Strecke bleibt, ist der Preis, den wir dafür bezahlen, definitiv zu hoch.

Downshiften – einen Gang runterschalten

Den Begriff des Downshifiting hat Mitte der 90er Jahre der Wirtschaftsphilosoph und Gesellschaftskritiker Charles B. Handy geprägt. Ihm geht es nicht nur darum, nach dem Motto »weniger ist mehr« Verzicht zu üben, sondern mithilfe einer persönlichen Neuorientierung dem eigenen Leben mehr Sinn zu verleihen. Indem man bewusst auf Konsumgüter und Komfort verzichtet und eventuell auch einen geringeren Verdienst akzeptiert, gewinnt man Zeit und Lebensqualität. Downshifiting ist daher keine schmerzhaft eingeschränkte, sondern eine Hinwendung zu den Dingen, die für einen persönlich wirklich wichtig sind.

Markus erzählt weiter:

»Meine Lebensqualität ist jetzt signifikant besser. Ich habe einfach nicht mehr diesen

Stress, zu bestimmten Zeiten irgendwo sein zu müssen, jeden Tag von Montag bis Freitag, ich habe wesentlich mehr Freiraum. Das erste Jahr war noch streng eingeteilt in Woche und Wochenenden. Jetzt hat die Woche sieben Tage. Und es ist mir relativ egal, ob wir mal bei schönem Wetter am Dienstag etwas machen und ich dafür sonntags am Schreibtisch sitze oder umgekehrt. Ich kann mir jetzt selbst aussuchen, wann ich arbeite. Ich habe eine Zeithoheit. Das ist die eine Lebensqualität. Die andere ist, dass das Drumherum, das Taktieren und die Politik, die es in einem Unternehmen immer gibt, nicht mehr da sind. Ich bin weniger fremdbestimmt.«

Gesundheitsrisiko Ruhestand

»Ich bin jetzt ein Jahr im Ruhestand und mir geht es sehr gut damit«, erzählt Johannes. »Drei Monate nach Beginn hatte ich allerdings einen Herzinfarkt. Was ich auch darauf zurückführe, dass ich immer zu viel gearbeitet und zu wenig geschlafen habe. Und viel Raubbau in all den Jahren an meinem Körper betrieben habe.«

Ruhestand – klingt doch eigentlich ganz harmlos, oder? Die Weltgesundheitsorganisation allerdings sieht das nicht so. Sie führt den Ruhestand ganz offiziell in ihrer Liste der Krankmacher. Insbesondere das erste halbe Jahr nach dem Ausscheiden aus dem Beruf gilt unter Medizinern und Psychologen als eines der gefährlichsten im Leben – Herzinfarkte und Depressionen steigen hier dramatisch an. Warum ist das so? Weil der Abschied vom Arbeitsleben ebenso zu den »kritischen« Lebensereignissen zählt wie der erste Schultag, der Eintritt in das Berufsleben, die Hochzeit, die Geburt eines Kindes oder auch der Todesfall eines nahestehenden Menschen. All diese Ereignisse können zu einer Krise führen, weil sie das Ende eines Lebensabschnitts und den Anfang eines neuen markieren. Das kann ganz schön zu schaffen machen – und im schlimmsten Fall zu einer schweren psychischen oder physischen Erkrankung führen.

Mit dem Tag, an dem Sie sich von Ihrer Arbeit verabschieden, verlieren Sie Ihre Aufgaben und – gerade wenn die Arbeit der Mittelpunkt Ihres Lebens war oder Sie sich vom Unternehmen zum Ruhestand gedrängt fühlten – auch den Sinn. Je nachdem, welche Fähigkeiten Sie im Umgang mit der Bewältigung von Krisen haben, greifen Sie zu Medikamenten oder auch Suchtmitteln. Das Gläschen Wein oder Bier, das Sie sich sonst erst abends genehmigten, trinken Sie nun schon mittags. Und schnell werden es auch zwei oder drei.

Für Männer bedeutet das Ausscheiden aus dem Arbeitsleben meist eine größere Herausforderung als für Frauen, die durch längere Kinderpausen und den Wechsel von Voll- in Teilzeit oft schon eine gewisse »Übung« im Meistern von Brüchen haben und

obendrein die Verantwortung für den Haushalt tragen, die ihnen auch im Ruhestand erhalten bleibt. Was auf der einen Seite ein Vorteil ist, kann auf der anderen Seite aber auch ein Nachteil sein: Dadurch, dass ein wesentlicher Bereich erhalten bleibt, nimmt man den Raum für neue Impulse weniger wahr.

Für Johannes war der Herzinfarkt eine Warnung. Inzwischen achtet er mehr auf sich, ohne es mit der Disziplin zu übertreiben. »Ich bin abends gern lange wach und stehe dafür dann am nächsten Morgen eben erst um acht Uhr auf. Das hätte es früher nie gegeben. Heute gönne ich es mir.«

Rollenwechsel

Ob man seinen Beruf mochte oder nicht – es kann immer schwer sein, die alte Rolle loszulassen, die ja durch das, was man erreicht hat und vorweisen konnte, die eigene Persönlichkeit prägte und zum Selbstwertgefühl beitrug. Manch ehemalige Führungskraft gibt zu Hause plötzlich Anweisungen. »Jetzt denkt er, ich bin seine Sekretärin«, seufzte eine Klientin mal halb belustigt, halb verärgert, als ihr Mann ihr – ganz der alte Chef – Stift und Zettel zum Notieren der Einkäufe hingelegt hatte.

Erstaunlicherweise können Menschen, die ihren Beruf mochten und ein befriedigendes und erfolgreiches Arbeitsleben hatten, leichter in ihrer neuen Rolle als Privatmensch aufgehen. Ein Grund dafür ist wohl, dass sie nicht das Gefühl haben, etwas nachholen zu müssen. Wer dagegen mit seinem Job haderte oder nicht freiwillig in den Ruhestand verabschiedet wurde, hat häufig das Gefühl, noch etwas zu Ende bringen zu müssen.

Schwierig wird es auch, wenn mit dem Ruhestand zu hohe oder falsche Erwartungen verbunden sind. Man hatte bestimmte Vorstellungen oder Pläne, die man verwirklichen wollte, und muss nun feststellen, dass daraus nichts wird. Wer wäre da nicht enttäuscht? Da plant man jahrelang bestimmte Aktivitäten (»wenn ich erst mal in Rente bin, werde ich ...«), ohne miteinzukalkulieren, dass manches dann vielleicht nicht mehr so einfach, beziehungsweise gar nicht mehr möglich ist, weil zum Beispiel die eigene Gesundheit oder die des Partners es nicht zulässt. Oder weil einen alte Probleme einholen. Wer sie im Berufsalltag noch gut verdrängen konnte, wird sie in den Ruhestand mitnehmen. Wo sie allmählich oder schnell offensichtlich werden.

Anna, 72 Jahre, ist Indologin, arbeitete als Übersetzerin und ist seit sieben Jahren im Ruhestand:

»Ich hatte überhaupt keine Befürchtungen, dass es mir ohne Arbeit langweilig werden könnte, ich hatte auch vorher schon viel gemacht und war voller Tatendrang für all das, was ich nun tun wollte, beispielsweise ganz viel reisen. Heute ist aber vieles von

dem, was ich mir damals vorgenommen hatte, weggebrochen. Weil sich mir immer die große Sinnfrage stellte. Das war das größte Problem. Bei vielen Dingen fragte ich mich am Ende: Was will ich eigentlich damit? Zum Beispiel mit einem weiteren Studium. Wozu soll das gut sein? Ich kann mir vorstellen, dass das auch damit zu tun hatte, dass ich mit mir selber zunehmend im Unreinen war und mir andere Dinge wichtiger erschienen. Wie etwa der Jakobsweg. Den habe ich angepackt und bin ihn in zwei Jahren langsam gegangen. Ich habe bestimmt die doppelte Zeit gebraucht, die andere brauchen. Aber ich habe ihn von Anfang bis Ende gemacht. Das war ein Herzenswunsch, ein Bedürfnis, ich wollte ihn schon immer gehen. Trotzdem war sogar da hinterher eine Leere da und ich fragte mich: Was sollte das Ganze? Allerdings sind es wohl nicht die Dinge selber, es hat etwas mit mir zu tun. Ich glaube, dass die Probleme, die ich jetzt habe – vor allem meine gesundheitlichen – nicht neu sind. Aber dadurch, dass die Struktur des Arbeitslebens weggefallen ist, sind sie jetzt in den Vordergrund getreten. Wenn man früher im Stress war, konnte man die Dinge gut beiseiteschieben. Im Ruhestand kann man nichts mehr wegdrücken. Da wird man einfach mehr mit sich konfrontiert.«

In unserem Leben haben wir verschiedene Rollen: Mutter, Vater, Opa, Oma, Freundin, Helfer, Problemlöserin – der Beruf aber ist häufig die Hauptrolle, über die wir selbst und andere uns definieren. Wenn er nicht mehr da ist, fällt diese Rolle weg und an ihrer Stelle ist erst einmal – nichts.

Wir lassen also mit unserem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben nicht nur die Arbeit hinter uns, sondern auch einen wesentlichen Teil unserer Identität. Wer bin ich, wenn ich nicht mehr morgens ins Geschäft gehe, nicht mehr unterrichte, in der Praxis Patienten behandle? Wenn ich nicht mehr mit Kunden, Vorgesetzten und Kollegen zu tun habe und dort meine Kenntnisse einbringen kann? Wenn die Arbeit nicht mehr wie bisher meine Tage bestimmt? Fragen, für die es zunächst keine Antworten gibt. Die neue Identität will erst einmal gefunden werden.

Darin liegt aber auch eine große Chance: Sie haben nun die Freiheit, das, was Sie vielleicht schon immer einmal tun wollten, zu leben. Im Kapitel »Wer bin ich? Was will ich? Was kann ich?« beschäftigen Sie sich intensiv damit, welche neue Rolle Sie spielen wollen. Oder welche alte Sie weiter ausbauen möchten, um Ihre Lebenszeit so zu nutzen, dass Sie auch weiterhin zufrieden und glücklich sind oder es werden. Mit zunehmendem Alter ist unsere Lebenszeit eine immer kostbarere Währung. Und so, wie Sie Ihr Geld nicht für Dinge ausgeben, die Ihnen nichts bringen, so sollten Sie auch Ihre Lebenszeit nicht für Dinge verschwenden, die zu Ihrem Wohlbefinden nichts beitragen.