

Ja, wir haben auch dazugehört. Vor einiger Zeit hatte ich mich von meinem Mann getrennt, allerdings sind wir nach gut sechs Monaten wieder zusammengekommen. Auch wenn wir in zwei Wohnungen, ja sogar in zwei unterschiedlichen Städten gewohnt haben, hatten wir trotzdem viel Kontakt miteinander. Rückblickend betrachtet hat uns die Trennung gutgetan.

Wenn wir kurze Zeit später gefragt wurden, ob »das« denn hätte sein müssen, so lautete unsere Antwort: »Ja«. Wir waren zum Zeitpunkt der Trennung 29 Jahre zusammen, 24 davon verheiratet. Wir mussten einfach ein paar Dinge neu regeln und dafür war eine räumliche Trennung durchaus hilfreich. Gleichzeitig war insbesondere mir zum Zeitpunkt der Trennung nicht bewusst, dass wir beide uns lediglich neu orientieren mussten. Einige Zeit später bemerkte ich, dass mir die Trennung dabei geholfen hatte, die Liebe zu meinem Mann wiederzufinden und gemeinsam neu zu entdecken, was uns in der Partnerschaft wichtig ist.

Das bedeutet, dass es auch im Hinblick auf die Partnerschaft hilfreich ist, bestimmte Dinge einfach einmal neu zu betrachten und vielleicht auch neu zu regeln. Teilnahmslos nebeneinanderher zu leben ist auch keine gute Alternative. Im gewissen Sinne entspricht so etwas ebenfalls einer Trennung, zumindest einer mentalen. Aber es muss ja nicht immer die (räumliche) Trennung sein, um sich dieser Dinge bewusst zu werden.

Ein weiterer Punkt ist die fehlende Tagesstruktur. Jahraus, jahrein gingen wir regelmäßig vermutlich 5 Tage in der Woche zur Arbeit. Bei Vollzeitbeschäftigten kommen– neben einer 40-Stunden-Woche – zusätzlich noch 1 bis 2 Stunden Fahrtzeit täglich hinzu, bei manchen noch mehr. Selbst wenn Sie »nur« teilzeitbeschäftigt sind oder waren, macht auch diese Zeit schon einen erheblichen Faktor aus.

Ja, es ist schön, auch mal in den Tag hineinleben zu können. Anfangs kommt uns die freie Zeit noch wie ein nicht enden wollender Urlaub vor. Im Prinzip ist es genau das, was wir uns immer gewünscht haben, doch dann kommt bei vielen Menschen häufig der Drang, wieder etwas unternehmen zu wollen. Manchmal ist es beinahe völlig egal, um welche Unternehmung es sich dabei handelt. Hauptsache es findet Bewegung statt.

Darüber hinaus gibt es auch noch andere Themen, über die häufig nicht gesprochen wird. Was, wenn die eigenen Eltern noch leben und zum Pflegefall werden? Oder der eigene Partner, die eigene Partnerin? Oder wir selbst? Kann man sich auf solche Situationen vorbereiten? Nein, sicherlich nicht bis ins kleinste Detail. Wir können jedoch gedanklich einmal »durchspielen«, wie wir selbst eine solche Situation gestaltet haben möchten. Vielleicht manches auch vorbeugend klären, solange es noch zu in unserem Sinne zu klären ist.

Wir wohnen in einem Umfeld in dessen fußläufiger Entfernung sich mittlerweile fünf Seniorenheime bzw. Häuser mit betreutem Wohnen befinden. Wenn mein Mann und ich aus unserem Schlafzimmerfenster blicken, können wir auf eines dieser Seniorenheime schauen und Jürgen sagt häufig: »Wenn es mit mir mal nicht mehr so geht, dann möchte ich dort ein Zimmer im fünften Stock, dann können wir uns

abends immer zuwinken, bevor wir schlafen gehen.« Ja, es macht mich traurig, über solche Dinge nachzudenken und sicherlich ist dieser Plan nicht bis zu Ende gedacht.

Wahrscheinlich kennen auch Sie mindestens eine Person, die schon lange nicht mehr allein in den eigenen Wänden leben sollte oder Sie haben miterlebt, dass für einen alten Menschen von heute auf morgen eine neue Lebensform gefunden werden musste. Aus welchen Gründen auch immer.

Es macht nicht wirklich Freude, jemand anderem eine Wohn- oder Lebensraum-Entscheidung aufzudrängen. Schon gar nicht, wenn eine, wie auch immer geartete, emotionale Beziehung besteht. Meistens ist es auch zeitlich eine Herausforderung, denn es muss oft zügig vonstattengehen. Doch ein Platz wird nicht mal soeben frei. Das bedeutet, ein Bewohner dieser Einrichtung muss versterben, bevor jemand neu einziehen kann.

Also sind auch die Wohnform und der Wohnort durchaus relevante Themen, mit denen wir uns frühzeitig beschäftigen sollten.

Sie sehen, das Umfeld des Ruhestands ist vielfältig und beachtenswert.

¹ Quelle: WAZ 11.08.2020, dpa

Kapitel 2

Typische Situationen im Ruhestand

Wer kennt das nicht, die Ruheständler oder Rentner, die auf den letzten Drücker zur Rushhour einkaufen gehen, als hätten Sie den ganzen Tag keine Zeit. Oder der Rentner, der permanent klagt, er oder sie hätte keine Zeit, einen vollen Terminplan und immer etwas zu tun? Wie oft schon wurde der ein oder andere Kollege mit den Worten verabschiedet: »Jetzt bist du Rentner, ab sofort sind Termine mit dir nicht mehr spontan möglich, weil dein Kalender randvoll mit Terminen ist.« Was mit einem Augenzwinkern gemeint ist, ist für viele Realität.

Doch was genau verbirgt sich hinter all diesen Situationen? Aus welchem Grund sind Rentner am liebsten dann unterwegs, wenn die Berufstätigen einkaufen? Es wurde einmal eine Reihe von Rentnern befragt, ob es für sie nicht viel komfortabler sei, dann einkaufen zu gehen, wenn die Lebensmittelmärkte leer seien. Die Antworten darauf waren unterschiedlich, aber auch nachdenkenswert. Einige sagten, dass sie morgens eine lange Anlaufzeit hätten, bis sie »ausgehfertig« seien. Körperpflege, Frühstück, Zeitung lesen, die Wohnung ein wenig aufräumen. Ja, und manche sagten auch, dass es eine Weile dauern würde, bis die »alten Knochen« wieder in Bewegung seien.

Ein Punkt, der bei einem sehr hohen Anteil der Befragten als Antwort kam, war: zu den »leeren Zeiten« sei ja nichts los. »Da sehe oder treffe ich ja kaum jemanden. Wenn viele Menschen im Markt sind, erlebe ich doch auch etwas.«

Was bedeutet denn diese Aussage tatsächlich? Der Umstand, dass wir morgens etwas länger brauchen, um uns und unsere Knochen in Gang zu bringen, ist noch nachvollziehbar. Doch es zeugt auch davon, dass wir mitunter im Ruhestand nicht über die sozialen Kontakte verfügen, die wir während unseres Berufslebens hatten. Oftmals wohnen die Kinder, wenn überhaupt vorhanden, weit entfernt. Nebenbei bemerkt, auch nah am eigenen Wohnort lebende Kinder bedeuten nicht zwangsläufig viel Kontakt. Umso wichtiger ist es, sich im Ruhestand sein soziales Netzwerk aufzubauen bzw. es zu pflegen.

Ist es tatsächlich so, dass wir uns im Ruhestand vor Aktivitäten kaum retten können? Oder sind es die zunehmenden Arztbesuche aufgrund schwindender Gesundheit, die uns diese vielen Termine bescheren? Sie können sich die Antwort sicherlich schon vorstellen: Auf die einen trifft es zu, auf die anderen nicht. Wie so oft im Leben. Sehr viele Menschen, mit denen ich in der Vorbereitung auf ihren Ruhestand zusammenarbeite, planen erst einmal einen ausgedehnten Urlaub. Unter den vielen

Plänen, die mir hier schon vorgestellt wurden, waren auch ganz spezielle Ideen dabei. Etwa ein Haus mit den eigenen Händen zu bauen oder mit dem Bulldog (Trecker) nach Island zu fahren, um dort Island-Ponys für die spätere Zucht zu kaufen. Da waren jene Reisepläne, wie beispielsweise mit dem Wohnmobil um die Welt zu reisen, vergleichsweise noch unspektakulär. Manch eine wollte auch einfach nur einen ausgedehnten Urlaub machen.

Wieder zu Hause stellt sich dann oft ein Alltag ein, den wir uns so nicht vorgestellt haben. Es fehlt plötzlich an Struktur, vielleicht sogar eine originäre Aufgabe. Plötzlich haben wir Zeit für all die Dinge, für die wir früher keine Zeit hatten. Doch was passiert? Uns fehlt der Antrieb, sie zu erledigen. Zunächst sind wir noch motiviert, im Haus oder in der Wohnung Dinge auf Vordermann zu bringen. Den Keller, die Garage oder den Dachboden aufzuräumen und auszumisten. Vielleicht das nun nicht mehr benötigte Büro zu einem Gästezimmer umzugestalten. Dann kommt die freie Zeit. Und nun?

Haben Sie es vielleicht schon während ihrer Berufstätigkeit erlebt, dass Sie sich für den Urlaub etwas vorgenommen haben, nur um dann alle Ablenkungen dieser Welt mit offenen Armen zu empfangen, um diese Vorhaben nicht in die Tat umzusetzen? Ja, dann sind Sie der sogenannten Prokrastination verfallen. Prokrastination, die umgangssprachlich Aufschieberitis genannt wird, ist das Phänomen, Aufgaben, die uns nicht gefallen oder die uns unangenehm sind, so lange vor uns herzuschieben, bis wir sie entweder nur noch unter (Zeit-)Druck erledigen können oder sie sich von allein erledigt haben. Letzteres ist zweifelsfrei die angenehmere Variante, die jedoch seltener vorkommt.

Genau dies passiert uns häufig auch im Ruhestand. Wir schieben Dinge vor uns her. Vielleicht sogar mit der ganz objektiv-sachlichen Begründung: Das hat bis jetzt gewartet, das kann auch noch länger warten. Infolgedessen bleibt diese Aufgabe noch länger liegen. Sie erinnern sich an die To-do-Liste, die ich für meinen Mann geschrieben hatte? Auch hier standen Aufgaben, die bis heute nicht erledigt sind. Werden sie wohl auch nie, weil sie nicht mehr relevant sind.

Wenn ich hier immer wieder Beispiele aus unserem Nähkästchen anführe, dann nur, weil Sie nicht nur im Ruhestand eine gesunde Portion Humor im Umgang mit sich selbst benötigen, sondern weil es einfach hilfreich ist, sich selbst und sein Umfeld nicht zu ernst zu nehmen. Was selbstverständlich nicht bedeuten soll, dass Sie Ihre Bedürfnisse hintanstellen oder unterdrücken sollen. Ganz im Gegenteil.

Es gibt aber durchaus Beispiele, die nicht wirklich zum Schmunzeln anregen, sondern eher zum Nachdenken. Kennen Sie auch jene Menschen, die viele Dinge während ihrer aktiven Berufszeit auf den Ruhestand verschoben haben und sie dann nicht mehr erledigen konnten? Aufgaben und Aktivitäten, die sowohl Pflicht als auch Kür sind, deren Ausführung aber durch Krankheit, unvorhergesehene Ereignisse oder gar Tod nicht mehr im Entferntesten begonnen werden können.²

Es sind diese Momente, wenn wir merken, dass alle anderen noch arbeiten müssen. Wir haben jetzt Zeit für gemeinsame Aktivitäten, doch die, mit denen wir gerne etwas unternehmen möchten, sind noch aktiv am Arbeitsleben beteiligt.

Plötzlich fehlen uns die ehemaligen Kollegen und Kolleginnen von denen wir dachten, es sei gut, sie nicht mehr zu sehen. Uns fehlen nicht nur die angenehmen Gespräche und Erfolgserlebnisse, nein, uns fehlen auch die kleinen Reibereien und Diskussionen mit unseren Kollegen. Spätestens dann kommt uns der Gedanke, wir könnten den alten Kollegen mal einen Besuch abstatten.

Gesagt, getan, denn viele Ruheständler denken in solchen Phasen, genau diese Idee umzusetzen. Da kommt die erste Hürde, denn ihren Dienstausweis haben sie mit dem Ausscheiden aus dem Unternehmen abgegeben und kommen nicht mehr so ohne Weiteres in das Firmengebäude. Die Kollegin, die sie besuchen möchten, hat keine Zeit. Aus der geplanten Überraschung wird somit nichts. Was nun folgt, ist meist ein sehr unbefriedigendes Gefühl.

Wir gehören nicht mehr dazu. Gut, dann telefonieren wir eben. Sich abends mal zum Essen oder auf ein Getränk zu verabreden wäre doch auch schön. Seien Sie nicht zu enttäuscht, wenn dieser Vorschlag nicht auf die größte Gegenliebe stößt. Ja, Sie haben sich mit den Kollegen gut verstanden. Doch wenn es keine Freundschaft war bzw. ist, die sie verbindet, lässt die Arbeit und das Privatleben der noch Berufstätigen oftmals keinen Raum für solche Treffen. Abgesehen davon, dass sie meist mit einem faden Beigeschmack enden.

Ein ehemaliger Kollege hatte nach seiner Pensionierung vor vielen Jahren die Idee eines regelmäßigen Alumni-Treffens. Alle Kollegen, die zu einem bestimmten Umstrukturierungszeitpunkt dem Bereich angehörten, wurden hierzu eingeladen. Natürlich kamen und kommen nicht alle Kollegen zu diesen Treffen. Alle zwei Jahre sollten sich die größtenteils schon im Ruhestand befindenden Kollegen zusammenfinden. Bis zur Pandemie fanden diese Treffen auch regelmäßig statt und es kamen immer viele Kollegen von nah und fern und schwelgten in gediegener Umgebung in alten Zeiten. Es gab sogar eine Gedenkminute für die bereits verstorbenen Kollegen.

Vielleicht ist so ein regelmäßiges Treffen mit den alten Kollegen und Kolleginnen ja etwas, was Sie sich alternativ vorstellen können. Es könnte in einem lockeren Rahmen stattfinden und der Zyklus kann kürzer ausfallen. Nach einiger Zeit werden Sie wissen, was gut ist. Es braucht dann jemanden, der es plant, koordiniert und organisiert. Eine Aufgabe für Sie?

Tja, und dann? Wie finden wir denn eine Tagesstruktur? Plötzlich stellen wir fest, dass das Fernsehen auch morgens schon Informationen und Unterhaltung bringt. Wir bemerken aber nicht, wie sehr wir uns hiervon gefangen nehmen lassen und dass wir vielleicht sogar mittags noch ungeduscht im Schlafanzug vor dem Fernseher sitzen. Wir konsumieren Sendungen, von denen wir früher nicht im Traum daran gedacht hatten, sie jemals anzusehen oder sogar nicht wussten, dass es sie gibt.

Vielleicht nehmen Sie Ihr Leben aber auch aktiv in die Hand und achten darauf, wie Sie Ihren Ruhestand erfüllt gestalten können. Eines der Zauberworte lautet an dieser Stelle – wie so oft im Leben: Selbstverantwortung. Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand! Selbst wenn Sie durch unwägbarere Ereignisse getroffen werden, haben Sie es auch