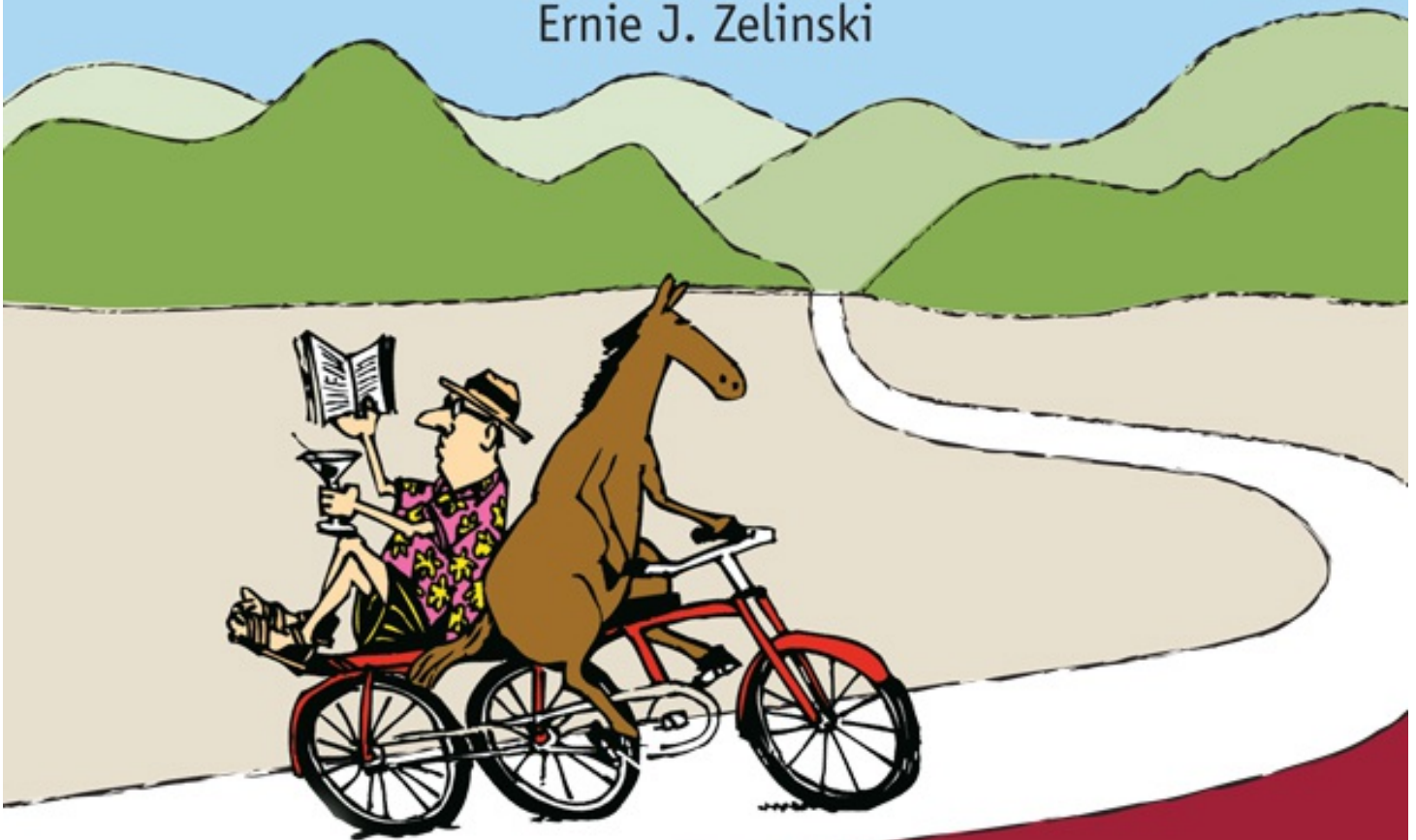


Ernie J. Zelinski



DIE
beste Zeit

IHRES LEBENS

Glücklich, wild und frei
in den Ruhestand starten

WILEY

verwendeten die Menschen, die sich dem Rentenalter näherten, auch nicht viel Zeit auf die Frage, was sie wohl tun sollten, wenn ihre Berufslaufbahn vorüber wäre.

Die Zeiten haben sich geändert. Die Lebenserwartung beträgt in den USA heute zum Zeitpunkt der Geburt bei Männern 73 Jahre und bei Frauen 79 Jahre. Und wer einmal die 55 erreicht hat, kann darüber hinaus sogar noch rund zehn weitere Jahre auf diese Zahlen hinaufrechnen. Für viele westliche Staaten gelten ähnliche Zahlen. Das heißt, wenn die Menschen mit 55 in den Ruhestand gehen, stehen die Chancen gut, dass sie noch drei oder mehr Lebensjahrzehnte vor sich haben. Und diese dreißig oder mehr Jahre produktiv und angenehm zu gestalten ist nicht unbedingt eine leichte Aufgabe.

Wenn Sie angesichts der Tatsache, dass Sie noch dreißig oder mehr Lebensjahre vor sich haben, keinen aktiven Ruhestand planen, wird der Ruhestand für Sie schwierig werden. Fehlende finanzielle Planung kann dazu führen, dass Sie die meisten Tage Ihres Ruhestands mit dem Gedanken an all die befriedigenden Aktivitäten verbringen, die Sie aufgrund fehlender Mittel nie werden wahrnehmen können. Fehlende emotionale Planung wiederum kann dazu führen, dass Sie viele Jahre fleißig gearbeitet und einen Haufen Geld angesammelt haben und Ihre »goldenen Jahre« dann mit öden Freizeitaktivitäten verschwenden. Eine Umfrage des US-Versicherungsunternehmens AIG SunAmerica ergab kürzlich, dass Personen, die sich auf ihren Ruhestand vorbereitet hatten, unabhängig von ihrem Vermögen und Einkommen tendenziell am zufriedensten waren.

Wenn es um die Messung der Lebensqualität im Ruhestand geht, sollten laut David Evans, Professor für klinische Psychologie an der University of Western Ontario, und Terry Lynn Gall, Professor an der Fakultät für Humanwissenschaften der Saint Paul University, sowohl das materielle Wohlergehen als auch die persönliche Entwicklung und die Beziehungen zu Partner, Familie und Freunden berücksichtigt werden. 2002 untersuchten Evans und Gall 109 Personen, die vor sechs bis sieben Jahren in den Ruhestand gegangen waren. Das Alter dieser Personen reichte von 61 bis 75. Einige waren Manager gewesen, andere Arbeiter. Evans und Gall stellten fest, dass ein Vermissten der Freunde am Arbeitsplatz, Langeweile sowie die Schwierigkeit, sich auf Veränderungen einzustellen, diese Ruheständler stärker negativ beeinflussten als Geldmangel oder schlechter Gesundheitszustand.

Ruhestand mit 65 ist lächerlich. Mit 65 hatte ich noch Pickel.

George Burns

Idealerweise sollten Arbeitnehmer mit der Planung ihrer Interessen und Aktivitäten im Ruhestand schon mehrere Jahre vor diesem Termin beginnen. Viele Menschen, die durch familiäre Verpflichtungen, gesundheitliche Gründe oder Entlassung zum vorzeitigen Ruhestand gezwungen werden, sind dagegen völlig unvorbereitet. Ohne eine Vorstellung, wie sie ihre Zeit verbringen sollen, und ohne

eine Grundlage für ihre neue Persönlichkeit versinken manche in tiefer Depression. Einige erholen sich davon nie und sterben binnen ein, zwei Jahren, nachdem sie ihren Arbeitsplatz verlassen haben.

Auch wenn es wie der Weg zu einem glücklichen Ruhestand erscheinen mag, länger und fleißiger zu arbeiten als andere, ist das Gegenteil der Fall. Ein verringertes Arbeitspensum, durch das Sie viele Interessen außerhalb Ihrer Arbeit entwickeln können, kann Ihnen für Ihren Ruhestand eine Dividende einbringen, die genauso hoch ist wie die eines umfangreicheren Rentenfonds – womöglich noch viel höher. Was bringt es, im Ruhestand monetär reich zu sein, wenn Sie nicht in interessante Aktivitäten eingebunden sind, die Ihnen ein Gefühl der Erfüllung verschaffen?

Es ist klug, mit dem Nachdenken über die persönliche Seite schon lange vor dem tatsächlichen Ruhestand zu beginnen, besonders wenn Sie ein Workaholic sind, der wenig Interessen außerhalb der Arbeit hat. »Je mehr sich Ihr Leben um die Arbeit dreht, desto mehr wird der Ruhestand zum Schock«, sagt John Osborne, Professor im Ruhestand für Schulpsychologie in Victoria (B.C.)/Kanada, der Kurse zum glücklichen Ruhestand hält. »Es ist so, als ob man ein nicht diversifiziertes Portfolio unterhält und erst mit dem Ende der Berufstätigkeit mit der Realität konfrontiert wird. Das kann wie ein Sturz in den luftleeren Raum sein.«

Eine breite Fächerung der Interessen ist wichtig. Der Ruhestand wird sich leer anfühlen, wenn Ihre Interessen nicht vielfältig sind. Es ist wichtig, dass Sie viele eklektische Interessen außerhalb Ihrer Berufslaufbahn entwickeln, solange Sie noch arbeiten. Wenn Sie nur ein solches Interesse haben, wie zum Beispiel das Golfspielen, ist das nicht genug, um Ihre Tage zu füllen. Sorgen Sie dafür, dass Sie eine vielfältige Kombination haben, die vom Schreiben über Golfspielen und Freunde besuchen bis zur Teilnahme an einem Kurs, der nichts mit Ihrem Job zu tun hat, reichen kann. Wie wir im 2. Kapitel noch ausführlicher erläutern werden, ist es auch wichtig, dass Sie sich auch zumindest eine größere Aktivität aussuchen, die Ihnen ein gewisses Gefühl von Sinn und Leistung verschafft.

Eine wertvolle Übung besteht darin, sich eine Liste mit den zehn Lieblings-Interessen und -Aktivitäten anzufertigen, denen Sie im Ruhestand gern nachgehen würden. Gleichzeitig sollten Sie aufschreiben, wie viel Zeit Sie gegenwärtig auf diese Aktivitäten verwenden. Denn Freizeitberater und Ruhestandsplaner erklären, es sei unwahrscheinlich, dass Sie nach dem Ende Ihrer Berufstätigkeit auf diese Aktivitäten viel Zeit verwenden werden, wenn Sie nicht auch schon vor dem Ruhestand wenigstens etwas Zeit darauf verwendet haben.

Unsere Pläne scheitern, weil sie kein Ziel haben. Wenn ein Mann nicht weiß, auf welchen Hafen er zusteuert, ist kein Wind der richtige Wind.

Seneca

Ruheständler müssen sich Aktivitäten aussuchen, die zu ihnen passen. Eine Sache,

die für Millionen Ruheständler äußerst unterhaltsam ist, kann für andere auch nicht im Mindesten erfüllend sein. Nehmen Sie zum Beispiel Golf. John Wilson ging 1999 mit 50 Jahren als Versicherungsmanager bei Mutual of New York in Kansas City (Missouri)/USA in den Ruhestand. Ihn konnte es mit Sicherheit nicht glücklich machen, viel Golf zu spielen. Folgendes hatte er zu sagen: »Das ist das langweiligste Spiel der Welt. Ich habe nur Golf gespielt, weil es im Unternehmen einfach dazugehörte. Ich hätte sofort bis 65 weitergearbeitet, wenn ich gewusst hätte, dass ich im Ruhestand Golf spielen muss.«

Der frühe Ruhestand war für Wilson auch deshalb nicht so vergnüglich, weil er die Herausforderungen seiner früheren Karriere vermisste. Überraschenderweise vermisste er sogar etwas, was andere als einen der Hauptgründe für ihren frühen Ruhestand angeben – viel Stress. »Das mag jetzt wie eine dumme Antwort klingen, aber wenn mich die Leute fragen, was ich am meisten vermisse, dann sage ich ihnen, es ist der Stress in meinem alten Beruf«, erzählte Wilson 2002 einem Reporter. »Wenn du 70 Leute hast, die für dich arbeiten und die alle den ganzen Tag lang an dir ziehen, und du dich abstrampelst, um deine Termine zu halten, dann denkst du: ›Ich trage hier die Verantwortung. Ich kriege das geregelt.‹ Und plötzlich steht keiner mehr vor der Tür. Und der einzige Stress, den du jetzt noch hast, ist der Stress, im Ruhestand zu sein.«

Viel besser geeignet als Golf war für Wilson, der immer ein Naturbursche, ein ordentlicher Reiter und, wie er sich ausdrückte, im Herzen ein Cowboy war, der Betrieb einer Ranch. Nachdem sich Wilson in der Nähe von Kansas City eine Ranch gekauft hatte, musste er nun mit dem Stress unvorhersehbaren Wetters, schwankender Preise für Sojabohnen und instabiler Viehmärkte fertigwerden. Und doch war das genau, was er für einen glücklichen Ruhestand brauchte. »Niemand würde behaupten, der Betrieb einer Farm oder Ranch sei eine stressfreie und risikolose Angelegenheit«, erklärte er 2002, »aber ich liebe das.«

Glücklicherweise können auch Sie genau wie Wilson Ihren Ruhestand zu einer höchst befriedigenden Zeit Ihres Lebens machen. Um dabei fest im Sattel zu sitzen, sollten Sie in die Planung Ihres Ruhestands aber genauso viel Zeit investieren, wie Sie es für die Planung Ihrer Karriere getan haben. Um Ihren Ruhestand zu planen, müssen Sie nicht nur ein Inventar Ihrer Finanzen aufnehmen, sondern auch ein Inventar Ihrer Fertigkeiten, Ihrer Gesundheit, Ihrer Freunde, Ihrer Familie, Ihres Familienstands, Ihrer Interessen und Ihrer Träume. Sie müssen einen Ruhestandsplan aufstellen, der auf Ihrer persönlichen Situation beruht, und ihn dann nach besten Kräften umsetzen.

Das Beste ist, dass ein solcher realistischer Ruhestandsplan Ihnen sogar helfen kann, solange Sie noch arbeiten, so Ronald J. Manheimer, Executive Director des North Carolina Center for Creative Retirement: »Es kann den Ruhestand attraktiver machen, wenn Sie eine Vorstellung haben, was auf der anderen Seite auf Sie wartet. Es kann Ihre letzten Tage und Monate und Jahre bei der Arbeit angenehmer machen, da Sie schon wissen, dass Sie auf etwas zuarbeiten, wofür Sie positive Gefühle haben.«

Sie sind nie zu jung, um in den Ruhestand zu gehen

Mehrere australische Studien kommen zu dem Ergebnis, die besten Indikatoren, ob eine Person ihren Ruhestand als angenehm empfinden wird, seien: ihre Fähigkeit, finanziell zurechtzukommen; ihre allgemeine Lebenszufriedenheit vor dem Ruhestand; und ihre Fähigkeit, zur gewünschten Zeit in den Ruhestand zu gehen. Falls Sie noch arbeiten, sich aber schon auf Ihren Ruhestand freuen, ist es wichtig, dass Sie allen drei Faktoren gebührende Beachtung schenken, besonders aber dem letzten.

Es gibt so viele andere interessante Möglichkeiten, wie man seine Zeit verbringen kann. Mir kommt der vorzeitige Ruhestand wie ein Geschenk vor, aber es ist ein so unglaubliches Geschenk. Es ist ein Geschenk, von dem ich auf jeden Fall Gebrauch machen muss.

Martha Felt-Bardon

Es lässt sich nicht unbedingt immer ganz leicht hinbekommen, zur rechten Zeit in den Ruhestand zu gehen. Dennoch gibt es Menschen, die diesem idealen Zeitpunkt deutlich näher kommen als andere. Dianne Nahirny gab ihren Vollzeitjob 1996 auf und ging in den Ruhestand, um dem hektischen Tempo der Unternehmenswelt zu entfliehen. Die Einwohnerin von Hamilton (Ontario)/Kanada war zu diesem Zeitpunkt interessanterweise erst 36 Jahre alt. Noch interessanter ist, dass sie nie mehr als 20 000 pro Jahr verdient hat.

Nahirny hat weder ein großes Vermögen geerbt noch im Lotto gewonnen oder mit dem Börsenboom Ende der 1990er-Jahre große Gewinne gemacht. Und dennoch lebt sie recht gut und hat Geld auf der Bank. Gelegentlich nimmt sie Teilzeitjobs an, um ihre Ersparnisse wachsen zu lassen. Gegenwärtig schreibt Nahirny eine wöchentliche Finanzkolumne für den *Hamilton Spectator* und vor Kurzem hat sie ein Buch mit dem Titel *Stop Working ... Start Living* veröffentlicht.

Auch wenn Nahirny auf manchen Luxus verzichten musste, den ein höheres Gehalt ihr erlaubt hätte, bedauert sie nichts. Sie verbringt ihre Zeit mit Lesen, Gärtnern, Reiten und allen möglichen neuen Aktivitäten, auf die sie stößt. 2002, also sechs Jahre nach ihrem frühen Eintritt in den Ruhestand, reflektiert Nahirny über ihre Entscheidung: »Das ist das Beste, was ich je gemacht habe. Ich bedaure, es nicht schon früher getan zu haben.«

Ruhestand bedeutet alles tun können, was ich möchte. Er bedeutet Entscheidungsfreiheit.

Dianne Nahirny

Wie Nahirny träumen auch Millionen andere Menschen auf der Welt davon, dem Arbeitsleben viele Jahre vor der Zeit zu entkommen. Eine zunehmend große Zahl von Menschen in Ländern wie Australien, Kanada oder den USA ist dazu auch in der Lage. Aber auch wenn es nicht völlig ungewöhnlich ist, dass Menschen schon Mitte 30 versuchen, in den Ruhestand zu gehen, wird ein vorzeitiger Ruhestand doch im Allgemeinen eher als eine Angelegenheit betrachtet, die man mit Ende 40 oder über 50 in Angriff nimmt.

In der Praxis spiegeln die Gründe, warum Menschen mit einem bestimmten Alter in den Ruhestand gehen, sowohl freiwillige als auch unfreiwillige Faktoren wider und sind außerdem oft durch persönliche, familiäre und unternehmensspezifische Umstände beeinflusst. Manche Menschen gehen freiwillig in den vorzeitigen Ruhestand, andere werden dazu gezwungen. Zu einem frühen Ruhestand tragen auch Dinge bei wie steigendes Einkommensniveau, Veränderungen bei der staatlichen Rente, Vorruhestandsregelungen, Personalabbau oder ein sinkendes Ruhestandsalter. Die persönliche Gesundheit und die des Partners kann ebenfalls eine Rolle spielen.

Natürlich ist es bei Personen, die von betrieblichen Altersvorsorgeregelungen profitieren, insbesondere im öffentlichen Dienst, wahrscheinlicher, dass sie in den vorzeitigen Ruhestand gehen. Der Grund besteht darin, dass viele betriebliche Altersvorsorgebestimmungen auch Vorruhestandsregelungen beinhalten, die es Beschäftigten ermöglichen, ihre Rente schon früher zu erhalten. Für einige Arbeitnehmer mit 30 oder mehr Dienstjahren ist es auch möglich, schon mit 50 oder 55 bei voller Rente in den Ruhestand zu gehen. Es macht wenig Sinn, für ein Gehalt von 60 000 pro Jahr Vollzeit zu arbeiten, wenn man auch mit einer betrieblichen Pension von 40 000 in den Ruhestand gehen kann. Man würde effektiv nur 20 000 im Jahr (oder 10 pro Stunde) dafür bekommen weiterzuarbeiten.

Auch viele Menschen, die vielleicht weiter arbeiten wollen, nachdem sie »in den Ruhestand gegangen« sind, möchten ihre erste Karriere gern hinter sich lassen. Meine begründete Vermutung ist, dass die meisten Menschen, die zu einer angenehmeren Arbeit überwechseln möchten, dies auf Teilzeitbasis tun wollen. Aber auch so bleibt die Tatsache bestehen, dass Millionen von US-Amerikanern und Kanadiern genau wie ihre Kollegen in den übrigen westlichen Ländern gern in den vorzeitigen Ruhestand gehen würden. Auch wenn Arbeitgeber und Regierungen über so viele Vorruheständler vielleicht nicht gerade begeistert sind, glaube ich, dass dies eine positive Botschaft ist. Einfach ausgedrückt sollten Menschen nicht weiter in ihrer ersten Karriere arbeiten, wenn sie den Wunsch haben, etwas anderes zu tun.

Vielleicht sind Sie nach der Kalkulation Ihres Finanzvermögens und Ihres potenziellen Ruhestandseinkommens ja zu dem Schluss gelangt, dass ein vorzeitiger Ruhestand für Sie schon jetzt eine Option wäre. Wenn Sie sich dann wie Dianne Nahirny für eine einfachere Lebensweise entscheiden, können Sie mit einer verringerten Rente Ihren derzeitigen Job verlassen und Ihr gegenwärtiges