

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 unbekanntere 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 Sorgengebilde 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 Filmassage, 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.