

## Viele fallen in ein Loch

Wie Sie den Übergang vom Beruf zur Rente schaffen - und glücklich werden  
Erschienen auf Focus online am 12.02.2019

[https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/rente-wie-sie-den-uebergang-vom-beruf-zur-rente-schaffen-und-gluecklich-werden\\_id\\_10313076.html](https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/rente-wie-sie-den-uebergang-vom-beruf-zur-rente-schaffen-und-gluecklich-werden_id_10313076.html)



Getty Images/AleksandarNakic

---

• FOCUS-Online-Autorin [Elisabeth Hussendörfer](#)

---

Dienstag, 12.02.2019, 17:08

**Endlich ausschlafen, Hobbys pflegen, nach Herzenslust verreisen: Die meisten Menschen freuen sich auf den Ruhestand. Aber je näher er rückt, desto mehr Zweifel kommen auf. Bei FOCUS Online erklären Experten, wie Sie den Übergang sanft meistern - und den Ruhestand wirklich genießen können.**

Plötzlich ist es soweit. Man wird nicht mehr in Projekte eingebunden. Hört so Sätze wie „da sind Sie dann ja sowieso nicht mehr da“. Theoretisch ist schon lange klar, wann er sein wird, der Tag X - an dem man zum letzten Mal zur Arbeit geht. Praktisch aber erfassen die meisten diesen Tag erst, wenn er ihnen auch emotional bewusst wird, weiß Ingrid Mayer-Dörfler, die in Unternehmen und eigener Praxis zum Thema „Die Segel setzen – Zukunft Ruhestand“ coacht und berät.

Vom Abschied einer Lebensphase, spricht die Trainerin. Und davon, dass wir in vielem selbst dazu beitragen, wie der Übergang gelingt.

## Widersprüchliche Gefühle zulassen

Ingrid Mayer-Dörfler hört das von vielen Seminarteilnehmern: Einerseits freut man sich auf den Ruhestand, doch wenn der letzte Arbeitstag näher rückt, stellt sich oft auch ein Gefühl der Unsicherheit ein. Von einem „Phasen-Modell“ spricht die Trainerin.

In der „Fern-Phase“, Jahre oder auch noch Monate vor dem Ruhestand, wirkt das neue Leben verlockend. Endlich hat man Zeit für all die Dinge, die man immer schon tun wollte.

In der „Nah-Phase“ kündigt sich dann aber auch ein Abschied an. Von lieb gewonnenen Abläufen, von Kollegen, vom Leben, wie es viele Jahre lang lief. Für die Trainer das A und O in dieser Phase: die ambivalenten Gefühle zulassen, denn sie gehören dazu. Es kann durchaus vorkommen, dass man sich ohne ersichtlichen Grund an einem Tag voller Tatendrang und am nächsten Tag lustlos fühlt. Das Alte trägt nicht mehr, das Neue hat noch keine Form angenommen – wie bei jedem Übergang ist es wichtig, sich Zeit zu geben.

Wie wird der Ruhestand aussehen? Selbst wer hier klare Vorstellungen hat, wird möglicherweise überrascht werden. Übrigens: Dass Männer sich mit dem nahenden Ruhestand oft schwerer tun und wenn es soweit ist tatsächlich häufiger mit depressiver Verstimmtheit zu tun haben, liegt nach Expertenansicht nicht am y-Chromosom, sondern daran, dass Männer sich oft mehr mit dem Beruf identifizieren und die drohende Lücke dadurch größer wird. Mayer-Dörfler meint: „Frauen, die voll im Berufsleben aufgehen, liegen hier gleichauf.“ Vergleichsweise wenig gefährdet seien dagegen Mütter mit Teilzeitanstellung. Der Beruf ist ein Bereich meines Lebens – einer von vielen – diese Haltung kann im Hinblick auf die Rente hilfreich sein.

## Rollenbilder hinterfragen

Noch vor wenigen Jahrzehnten war man mit 60 alt. Gefühlt, oft auch tatsächlich. Heute, wo Senioren sich dank des medizinischen Fortschritts immer besserer Gesundheit erfreuen, die Lebenserwartung weiter gestiegen ist und die Generation 60 plus darüber hinaus ein neues Selbstbild präsentiert, ist das anders. Experten sprechen von 20 Jahren, die der oder die 60-Jährige im Schnitt noch bei guter Gesundheit erleben wird.

Die Möglichkeiten, jenseits des Erwerbslebens aktiv zu sein, scheinen grenzenlos - nicht zuletzt auch, weil der Markt die Kaufkraft von 60 plus entdeckt hat. Die Angebote reichen von Seniorenreisen bis hin zu speziellen Bildungsangeboten.

Petra Dlugosch, bis im vergangenen Jahr Chefärztin der Gerontopsychiatrie der LWL-Klinik Dortmund, mahnt das neue Rentner-Selbstbild - „bei allen Chancen, die es mit sich bringt“ – durchaus auch mal zu hinterfragen. Muss man mit 80 wirklich noch so aussehen wie mit 60? Wozu es führen kann, wenn Menschen so tun, als ginge es ewig weiter, im gewohnten Tempo, sieht die Medizinerin tagtäglich. Rund ein Viertel aller Menschen über 65 hat psychische Probleme, weiß Dlugosch.

Für die Medizinerin steht fest: „Wer es nicht schafft, seine Wertvorstellungen zu verändern, tut sich im Alter schwerer.“ Niemand spricht davon, dass es gut wäre, sich ab Mitte 60 wie einst nur noch grau zu kleiden und die meiste Zeit daheim zu verbringen. Jedoch, so Dlugosch: „Wir unterliegen alle auch körperlichen Veränderungen, die angenommen werden wollen.“

## **Innere Antreiber erkennen**

„Auch Rentner sind nicht vor Burn Out gefeit!“ mahnt die Medizinerin Dlugosch. Sie kennt Patienten, die versuchen, die mit dem Ruhestand entstehende „Produktivitätslücke“ mit mehreren Ehrenämtern zu füllen. Nicht dass Ehrenämter schlecht seien. „Wichtig bei allem, was man tut ist, die eigene Motivation zu hinterfragen.“

Kann ich nur dann gut zu mir sein, wenn ich vorher etwas geleistet habe? Welche Glaubenssätze haben mich möglicherweise geprägt? Ohne Fleiß kein Preis? Jeder ist seines Glückes Schmied? Bis ins hohe Alter können solche Sätze heimlich als Antreiber wirken.

Eine gute Beziehung zu sich aufbauen, sich Dinge auch mal „einfach so“ zu gönnen, das kann man üben. Sich auf die Bank setzen, eine schöne Musik hören, dabei aufs Wohlfühl achten, das sich einstellt, das kann ein Anfang sein. Denen, bei denen es bis zum Ruhestand noch etwas hin ist, rät Dlugosch, das frühzeitig zu tun: neben einer gesunden Lebensweise vermehrt Ruhepausen einzulegen, und zwar nicht an eine erbrachte Leistung gekoppelt. Je öfter man die Seele baumeln lässt, desto leichter fällt es irgendwann.

## **Carpe diem**

Was vielen Ruheständlern in Spe gar nicht bewusst ist: bis zur Rente haben sie ihr Leben lang stark in Strukturen gelebt. Kindergarten, Schule, Ausbildung, Beruf, dann vielleicht die Schulzeit der Kinder – das Leben war in weiten Teilen vorgegeben. Mit dem Eintritt in den Ruhestand fällt dies erstmalig weg. „Für viele klingt das erst mal sehr positiv“, weiß Ingrid Mayer-Dörfler.

Tatsächlich bekommt die Trainerin häufig rückgemeldet, dass die erste Zeit des Ruhestands wie eine Art langer Urlaub empfunden wird. „Die wenigsten Menschen kommen allerdings dauerhaft ohne Struktur und sinnvolle Beschäftigung zurecht“, gibt sie zu denken. Man kennt es von Urlaubsreisen: gegen Ende freut man sich doch irgendwie wieder auf den gewohnten Trott.

## **Das „Bore Out Syndrom“**

Vom „Bore Out Syndrom“ (engl. boring = langweilig) spricht der Psychiater Claus Wächtler, der sich in seiner Praxis auf seelische Störungen im Alter spezialisiert hat und es immer wieder erlebt, wie Langeweile im Alter krank und depressiv macht. Gleichzeitig hält er wenig davon, sich aus Angst vor einem möglichen Leerlauf mit Terminen zu überfrachten. „Die knapp werdende Zeit im Alter kann Angst machen“, sagt er. „Aber man kann auch lernen, mit ihr viel bewusster umzugehen.“

Ein gutes Übungsfeld für den Mediziner ist das Essen. Bewusst einkaufen gehen, die Ware frisch zubereiten, den Tisch stimmungsvoll decken – „all das sind keine Nebensächlichkeiten.“ Sich der Langsamkeit des Tages erfreuen, darum geht es. Für Claus Wächtler ist es immer wieder schön, gemeinsam mit Patienten darüber nachzudenken, wie die neue Gelassenheit sich in ihr Leben einbauen ließe.

Manchmal reicht ein kleiner Anstoß - und aus dem Ruheständler, der den Garten bislang eher praktisch in Ordnung gehalten hat, wird ein Rosenzüchter. Oder aus dem Kochmuffel dank eines Kurses vielleicht ein Gourmet.

## Ziele definieren

Beruflich erfolgreich sein. Eine Familie haben. Ein Haus bauen... Die meisten Menschen stecken so viel Energie in die zweite Lebensphase – die so genannte Aufbauphase - dass sie nicht auf den Übergang in die so genannte dritte Lebensphase vorbereitet sind. „In der Rente- und Ruhephase gehen die Ziele dann eher nach innen“, weiß Ingrid Mayer-Dörfler: ich möchte Zeit für mich selbst haben. Mag mich viel mit meinen Enkeln beschäftigen. Wenn der Übergang nicht bewusst vollzogen wird, bleiben solche Wünsche allerdings leider oft unentdeckt.

Rituale können helfen. Ingrid Mayer-Dörfler hat bereits mehrfach erlebt, wie wohl es angehenden Ruheständlern getan hat, den Hausstand zu entrümpeln, sich von überflüssigem Ballast zu befreien. Auch die Wohnung oder zumindest einen Bereich neu einrichten kann eine Quelle der Inspiration sein. Von „Lieblingsplätzen, die zu Ruhe-Plätzen werden“, spricht Mayer-Dörfler. Und davon, dass man selbst bei aller Entspannung im Hinblick auf die neue Lebensphase zumindest einen Plan B in der Tasche haben sollte - falls man dann doch ins Loch fällt.

Ein Plan B sollte nicht nur denkbare Aktivitäten – Volkshochschule, Stammtisch, Sport, ... – beinhalten, sondern auch bereits konkrete Ideen, wann und wie ihnen nachgegangen werden könnte. Von immerhin 1800 Stunden im Jahr, die gefüllt werden wollen, spricht die Trainerin. Oft hört sie, da sei ja dieses oder jenes Hobby. „Aber kann dieses einzelne Hobby einen wirklich tragen?“

## Ressourcen mobilisieren

Ein wichtiges Werkzeug vieler Ruhestands-Trainer ist die Biographie-Arbeit: die Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit. Ingrid Mayer-Dörfler lässt die Teilnehmer ihrer Seminare eine Art Zeitstrahl zeichnen – und auf ihm eintragen, was sie in jungen Jahren für Träume und Pläne hatten. Was ist daraus geworden?, will sie schließlich wissen. Ein einstiger Jurist, der sich coachen ließ, restauriert heute Möbel.

Ein Mittsechziger, der einmal Pilot werden wollte, fing an mit Gleitschirmfliegen. Aber es geht nicht nur darum, alte Begeisterungen wiederaufleben zu lassen, betont die Trainerin. „Wer sein Leben aus einer gewissen Distanz heraus betrachtet, der wird sehen, dass der Übertritt in den Ruhestand nur einer von vielen bereits erfolgten Übergängen ist.“

Das lässt zuversichtlich werden: die anderen Übergänge hab ich schließlich auch gemeistert. Von „Übergangskompetenz“ sprechen Fachleute. Und davon, dass es ein großer Schatz sei, sich diese bewusst zu machen. Für neue Ziele, für das, was kommt.

## Kontakte pflegen

Die Angst, das Leben könnte ohne Job einsam werden, schwingt bei vielen angehenden Ruheständlern mit. Manche Kursleiter lassen die Teilnehmer Soziogramme zeichnen, in das sie sämtliche Sozialkontakte eintragen sollen. Im Idealfall wirkt das beruhigend: ich bin ja gut vernetzt. Gerade Männer, so zeigt sich immer wieder, haben allerdings zuweilen nur einige bis gar keine eigenen Kontakte. Viele sind es gewohnt, dass die Frau den Freundeskreis organisiert und fühlen sich überfordert, nun von sich aus sozial aktiv werden zu sollen.

Fakt ist: Möglichkeiten gibt es viele. Vereine, Volkshochschulkurse, Repair-Cafés, Seniorenportale im Internet. Ich lerne ja eh niemand kennen – wer allerdings so denkt, strahlt das auch aus. Was hindert mich daran, auf andere zuzugehen? So herum zu fragen ist besser. Small Talk lässt sich lernen, ist anfangs vor allem eine Frage der Überwindung.

Was konkret kann ich geben? In dieser weiteren wichtigen Überlegung liegt dann vielleicht schon die Lösung. Humor vielleicht? Wissen? Und dann kann man weitergehen. Wer gern liest, kann einen Lesekreis gründen. Wer Wandern mag, kann eine Tour vorschlagen. Einen Versuch ist es wert. Auch in der Partnerschaft übrigens, die bei Neu-Rentnern nicht selten zum Krisenherd wird.

Weil nicht ressourcenorientiert gedacht wird, wie Experten sagen. Was hab ich an ihm oder ihr einmal geschätzt, gemocht? Rückbesinnung kann ein Schlüssel sein. Und auf einmal fragt man nicht mehr: Was hätte ich jetzt gerne alles anders? Sondern: was könnte es sein, das uns verbindet, was ich am anderen schätze, was uns gemeinsam trägt?

## **Die Finanzlage prüfen**

In Rente gehen – das heißt für viele auch: mit weniger Geld auskommen müssen. Nicht selten drohen unliebsame Überraschungen: Renten und andere Zahlungen können der Steuer oder Sozialversicherungsbeiträgen unterliegen. Verträge haben sich weit weniger gut entwickelt als prognostiziert.

„Ach, hätte ich doch damals mehr gemacht“, nützt da als Reaktion wenig, findet Finanzcoach Lothar Schmidt aus Landau, der bemängelt, dass Finanzplanung hierzulande oft sehr technisch angelegt sei. „Viele angehende Ruheständler starren nur auf Verträge und Beträge und haben ihre persönlichen Ziele gänzlich aus den Augen verloren.“

Der Finanzplaner rät, gedanklich zunächst mal ganz von den Zahlen wegzugehen. Wie will ich leben? Erst durch diese Frage lässt sich wirklich ein Bedarf ermitteln. Je konkreter man dabei auch gefühlsmäßig in eine mögliche Zukunft eintaucht, desto besser.

## **Strategie „aus der Fülle“**

„Wie wäre es, ab morgen mit dem Betrag xy auszukommen?“ – das schließlich ist die Probe aufs Exempel. Panik ist für Schmidt hier klar ein Indikator dafür, dass ein Vermögensplan aufgestellt werden muss – allerdings weiter gefasst als sonst üblich. Was habe ich bereits an Ansprüchen? Was noch an Arbeitseinkommen bis zum Tag X? Ergänzt werden können solche Fragen durch die eher energetische Ebene. Schmidt: „Auch Zeit, Energie, Kenntnisse und Fähigkeiten sind Vermögen.“

Die Ergebnisse der Überlegungen können vielfältig sein: Vielleicht muss man tatsächlich eine Tätigkeit finden, die man noch länger machen kann. Vielleicht das eigene Unternehmen so strukturieren, das es verkaufsfähig ist. Zu einer Strategie „aus der Fülle“ rät der Finanzcoach. Und dazu, so konkret wie möglich zu werden, wie gesagt. Denn: Je klarer meine Vorstellungen sind, desto kleiner sind die Ängste. Weil die Zukunft dann keine große Unbekannte mehr ist.