

Vorbereitet in den Ruhestand

Das Thema „Vorbereitet in den Ruhestand“ liegt mir sehr am Herzen. Ich hoffe, dass ich Ihnen einige Anregungen geben kann, wie Sie persönlich diese Aufgabe angehen können.

Seit 1976, unmittelbar nach dem Abschluss meines Studiums, habe ich mit älteren Menschen gearbeitet, viele Jahre im Bereich der Bildungsarbeit, z.B. als Leiterin einer Begegnungsstätte der Kölner Senioren-Gemeinschaft, die Ende der 1970er Jahre gegründet wurde, um neue Wege in der Seniorenarbeit zu gehen, später dann als Leiterin des Fachbereichs Seniorenbildung an der VHS Köln. In einem großen ambulanten Pflegedienst in Köln, in dem ich neben der Mitarbeiterschulung für alles zuständig war, was mit der Finanzierung der pflegerischen Versorgung zusammenhing, habe ich die Schattenseiten des Altseins kennengelernt – in der wohl schlimmsten Kombination aus Alter, Armut und Krankheit.

Von 1999 bis 2018 war ich in der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen, der BAGSO, für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit zuständig, lese auch heute noch Publikationen Korrektur und begleite derzeit einen Wettbewerb, in dem Pflegeeinrichtungen ausgezeichnet werden, die Tiere einsetzen, um so die Lebensqualität ihrer Bewohnerinnen und Bewohner zu verbessern.

Einen besonderen Bezug zum Thema „Vorbereitung auf den Ruhestand“ habe ich durch eine mehrjährige freiberufliche Tätigkeit in der Bildungsarbeit mit Älteren.

In diesem Rahmen habe ich, unter anderem für einen großen Versicherungskonzern, zahlreiche jeweils dreitägige Vorbereitungsseminare durchgeführt. Es war die Zeit, in der auch dort im großen Stil Mitarbeiter „freigesetzt“ wurden, viele, die erst 58 Jahre oder sogar jünger waren.

Wenn ich hier von Vorbereitung spreche, dann denke ich nicht an einen Kurs, der mit einer Prüfung abschließt. Mein Ansinnen ist es, Sie dazu zu motivieren, sich Gedanken über die neue Lebensphase zu machen, sich mit ihr auseinanderzusetzen.

Der sogenannte Ruhestand fällt in die Lebensphase Alter.

Daher erscheint es mir sinnvoll, Ihnen kurz einige wesentliche Erkenntnisse der gerontologischen Forschung darzustellen: Der Prozess des Älterwerdens wurde immer als ein kontinuierlicher Verlust körperlicher, geistiger und auch sozialer Kompetenzen angesehen und ausschließlich unter dem Aspekt der Defizite betrachtet, das heißt, im Fokus stand die Frage: „Was alles können ältere Menschen nicht mehr?“

Durch Langzeitstudien konnten Alterswissenschaftler, insbesondere Prof. Ursula Lehr, nachweisen, dass das Älterwerden keineswegs generell ein ständiges Bergab

bedeutet und ausschließlich mit Kompetenzverlusten verbunden ist, sondern dass es durchaus zu einem Kompetenzgewinn kommen kann und auch kommt – Stichwort „Erfahrungswissen“ – , da der Alterungsprozess von vielen Faktoren bestimmt wird.

Sie konnten das Defizitmodell des Alters, das sowohl in der Wissenschaft als auch in den Köpfen der Jüngeren als Fremdbild und in denen der Älteren als Selbstbild vorherrschte, widerlegen.

Was sich auch im Rahmen der Forschungsarbeit herauskristallisierte, ist die Erkenntnis, dass der Prozess des Älterwerdens keineswegs unbeeinflussbar ist, sondern dass Interventionen, also Eingriffe, möglich sind.

Prof. Ursula Lehr fasst ihr Credo so zusammen: „Dass wir älter werden, darauf haben wir keinen Einfluss, aber wie wir älter werden, das liegt auch in unserer Hand.“

Für uns bedeutet dies, dass wir primär auf unsere Kompetenzen und unsere Potenziale schauen und die Chancen, die wir haben, nutzen, um den Alternsprozess positiv zu beeinflussen.

Vielleicht kennen Sie das Gebet: „Herr, gib mir die Kraft, das zu ändern, was ich ändern kann; das zu akzeptieren, was ich nicht ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Nutzen wir also unsere Chancen und tun das, was wir tun können.

Vorbereitung auf den Ruhestand

„Warum müsst Ihr Pädagogen immer alles verkomplizieren? Warum, um Gottes Willen, soll ich mich auf den Ruhestand vorbereiten? Das wird sich alles schon ergeben und von selbst regeln, zumal ich noch soooooo viel zu erledigen und nachzuholen habe: die Sammlung mit Tausenden von Digitalfotos muss geordnet werden, das Gartenhaus soll endlich fertig werden, es gibt genug zu tun.“



Alternswissenschaftler, die sich mit dem Übergang vom Beruf in den Ruhestand befasst haben, warnen nachdrücklich vor dieser Haltung.

Viele – dies ist meine Erfahrung aus 42 Jahren Arbeit mit älteren Menschen – verwenden auf die Vorbereitung ihres Drei-Wochen-Urlaubs mehr Zeit und Energie als auf die Planung ihres Lebens im Ruhestand. Doch dieser ist kein verlängerter Jahresurlaub, sondern eine neue, viele Jahre umfassende Lebensphase – und zwar eine, für die es bisher kaum Muster oder Modelle gibt.

Wir wissen aus vielen psychologischen Studien, dass das gedankliche Vorwegnehmen einer auf uns zukommenden Situation uns hilft, diese besser zu bewältigen. Der erste und wichtigste Schritt einer solchen Antizipation des Lebens im Ruhestand ist es, sich die eigenen, von Vorfremde getragenen Erwartungen und die von Unsicherheit und Ängsten gespeisten Befürchtungen bewusst zu machen, sich mit ihnen auseinander zu setzen und sie nicht zu verharmlosen oder zu verdrängen.

Wir Menschen besitzen die große Gabe der Vorstellungskraft, die einer der größten Wissenschaftler des 20. Jahrhundert, Albert Einstein, sogar höher schätzt als das Wissen. Die positiven Auswirkungen der Imagination zeigen sich z.B. auch beim begleitenden Einsatz in der Krebs-Therapie und sie sind die Basis des autogenen Trainings.

Nutzen Sie Ihre Imaginationsfähigkeit, um sich Ihr Leben im Ruhestand vorzustellen, möglichst konkret! Je detaillierter Ihre Bilder sind, desto größer ist die Chance, dass der Übergang in den Ruhestand krisenfrei verläuft. Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Gedanken und Gefühle in Ruhe aufzuschreiben, vielleicht an einem Wochenende oder im Urlaub.



Notieren Sie auf einem Blatt Papier oder – noch besser – in einem kleinen Notizbuch zunächst einfach alles, was Ihnen im Zusammenhang mit Ihrem herannahenden Ruhestand so in den Kopf kommt, machen Sie ein unzensiertes Brain-Storming.

Oder / und erstellen Sie eine zweiseitige Liste und schreiben auf der einen Seite untereinander, was Sie durch die Aufgabe des Berufes verlieren und was Sie aufgrund dieses Verlustes persönlich für Ihr nachberufliche Leben befürchten.

Lassen Sie Ihren Berufsalltag Revue passieren, erinnern Sie sich an besondere, vielleicht sehr beglückende Ereignisse und Erfolge, an Gespräche mit Ihren Kollegen, an die fruchtbare Zusammenarbeit im Team, an Herausforderungen, die Sie gemeistert haben, an das Glücksgefühl, wenn es Ihnen gelungen ist, ein Problem zu lösen, einem Menschen durch Ihre Beratung zu helfen ...

Das, was Sie sich erhoffen und wünschen, tragen Sie in die zweite Spalte ein: Was haben Sie aufgrund Ihrer beruflichen Tätigkeit vernachlässigt? Wozu würden Sie gern Ihre „späte“ Freiheit nutzen?

Denn es geht ja darum, ausfindig zu machen:

Wie und wofür möchte ich die Freiheit von Arbeit, von Zwängen und Belastungen nutzen? Was ist mir wichtig, wovon träume ich noch?

Nach dieser ersten „Bestandsaufnahme“ geht es um die Frage: Was muss ich tun, damit sich meine Befürchtungen nicht realisieren bzw. was muss ich tun, damit sich meine Erwartungen erfüllen?

Der Ruhestand – gestern und heute

Geschichtlich gesehen, ist die Lebensphase Ruhestand ein Novum. Bis zur Industrialisierung gab es keinen Ruhestand, zumindest nicht so, wie wir ihn kennen. Die meisten Menschen arbeiteten bis ins hohe Alter, denn sie konnten es sich nicht leisten, aufzuhören und machten weiter, so gut sie konnten, oft bis zu ihrem Tod.

Die Industrialisierung brachte gravierende Veränderungen mit sich: Diejenigen, die bisher als Bauern oder als Handwerker tätig waren, arbeiteten in Fabriken, in denen die Abläufe standardisiert waren. Die Menschen mussten sich den Maschinen anpassen und auf die veränderte Leistungsfähigkeit im Verlauf des Lebens wurde keinerlei Rücksicht genommen. So kam es, dass verbrauchte Arbeiter „freigesetzt“ wurden. Der Ruhestand war geboren, allerdings handelte es sich in der Regel nur um eine kurze Phase unter Bedingungen, die – was die finanzielle und soziale Absicherung anging – mit heute in keinster Weise vergleichbar sind.

Das 1889 verabschiedete Gesetz zur Alters- und Invaliditätsversicherung sah eine Rente ab dem 70. Lebensjahr vor, ein Alter, das nur wenige Menschen überhaupt erreichten, denn damals lag die durchschnittliche Lebenserwartung für Männer bei etwa 46, für Frauen bei ca. 52 Jahren.

Lebten sie bis zu ihrem Ruhestand, so waren die meisten Menschen aufgrund der körperlich schweren Arbeit, der langen Arbeits- und der kurzen Urlaubszeiten gesundheitlich so angeschlagen, dass sie kaum in der Lage waren, ein aktives Leben zu führen. Außerdem entsprach es den gängigen gesellschaftlichen und auch wissenschaftlichen Vorstellungen, dass ältere Menschen im Ruhestand ein ruhiges, zurückgezogenes Leben führen sollten.

Dass die Lebensphase Ruhestand im Vergleich zur gesamten Lebenszeit immer länger wird, liegt primär an der im letzten Jahrhundert deutlich gestiegenen Lebenserwartung. Ein zweiter Grund ist, dass viele Menschen – aus den unterschiedlichsten Gründen – gar nicht bis zum offiziellen Renteneintrittsalter arbeiten.

2013 betrug die durchschnittliche Rentenbezugsdauer von Frauen 21,5 Jahre, von Männern 17 Jahre. 1960 waren es 10,6 Jahre bei Frauen und 9,6 Jahre bei Männern, das heißt: Seit 1960 hat sich die Rentenbezugsdauer in etwa verdoppelt!

Für Ältere ist besonders die so genannte fernere Lebenserwartung von Bedeutung. 2016 hatten Männer im Alter von 65 Jahren eine fernere Lebenserwartung von 17,8 Jahren, Frauen sogar von 21 Jahren.

Frauen, die 65 Jahre alt sind, können also damit rechnen, dass sie im Durchschnitt ein Lebensalter von 86 Jahren erreichen, bei den Männern sind es 82,7 Jahre.

Die Menschen leben nicht nur länger, sie sind – wenn auch nicht wirklich gesünder – so doch symptomfreier, d.h. sie sind durch die negativen und einschränkenden

Auswirkungen ihrer Krankheiten dank der Errungenschaften der Medizin nicht mehr so eingeschränkt und belastet wie die Generationen zuvor.

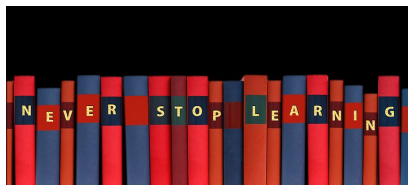
Eine längere Lebensdauer, eine bessere gesundheitliche Verfassung und nicht zuletzt auch ein differenziertes und nicht ausschließlich negativ gefärbtes Altersbild bewirken, dass der Ruhestand heute einen ganz anderen Stellenwert erhalten hat.

Vor diesem Hintergrund erscheint es sinnvoll, die bisherige Einteilung unseres Lebens in drei große Phasen, nämlich Ausbildung – Arbeit – Ruhestand, zu hinterfragen und durch eine neue, sinnvollere zu ersetzen.

In der 1. Phase ging es darum, sich zu entwickeln, zu lernen, in der 2. Phase stand das Arbeiten, das „Produktiv-Sein“ im Mittelpunkt und in der 3. kam es in erster Linie auf Muße und Freizeit an.

Für den Ruhestand, die 3. Phase, könnte dies heute sinnvollerweise bedeuten:

Zu Muße und Freizeit kommt noch das Sich-Entwickeln, das Lernen der 1. Phase und das Produktiv-Sein der 2. Phase. Das Gute ist, dass jeder Mensch in der 3. Phase weitgehend frei entscheiden kann, diese in einer Weise zu kombinieren, die zu ihm passt und ihm guttut.



Das lebenslange Lernen ist in einer Gesellschaft des langen Lebens ein Muss, denn ein Leben in Selbstständigkeit, das wir uns alle wünschen, setzt z.B. ein gutes Gedächtnis und eine gewisse Alltags-

kompetenz (neue Medien, Unterstützungsangebote der Kommunen etc.) voraus.

Das Leben im Ruhestand heißt auch Leben im Alter, sodass eine Vorbereitung auf den Ruhestand immer auch eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Älterwerden und Altsein, mit dem eigenen Altersbild und – da wir ja nicht allein leben – auch mit dem Altersbild der Gesellschaft bedeutet. Das heißt: Vorbereitung auf den Ruhestand sollte gleichzeitig vorausschauende Lebensplanung sein.

Das Berufsende – von den einen ersehnt, von den anderen befürchtet

Das Berufsende kann – je nach persönlicher Bedeutung des Berufes, nach Gesundheitszustand, nach familiärer Situation und nach sonstigen außerberuflichen Aufgaben – für den einen eine Chance, für den anderen eine Bedrohung darstellen.

Viele Untersuchungen, u.a. die von Ursula Lehr und Hans Thomae an der Universität Bonn, zeigten auf:

Das Berufsende wird von Menschen herbeigesehnt,

- die kaum eigene Vorstellungen in ihrer beruflichen Tätigkeit entwickeln konnten,
- für die der Beruf in erster Linie Verdienstquelle war

- deren körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bereits Einbußen erlitten hat
- die familiäre und außerfamiliäre Aufgaben haben, z.B. Aktivitäten in Vereinen
- und die das Gefühl haben, ihre beruflichen Aufgaben gut „vollendet“ zu haben.

Zu einem Problem kann das Ende des Berufes hingegen werden für jene,

- die sehr viel Energie und Zeit in ihren Beruf investiert haben
- für die der Beruf „zur Achse wurde, um die sich das ganze Leben drehte“
- für die der Beruf die Quelle sozialer Kontakte war
- denen der Beruf viele Anregungen, Anerkennung und Prestige mit sich brachte
- und für jene, die das Gefühl haben, noch nicht das erreicht zu haben, was sie eigentlich erreichen wollten.

Was bedeutet konkret die Berufsaufgabe?

Zwar ist heute im Zusammenhang mit dem Ruhestand selten von Pensionierungsschock oder sogar Pensionierungstod die Rede, dies bedeutet jedoch keineswegs, dass der Übergang in die neue Lebensphase immer problemlos verläuft.

Es sind zahlreiche und durchaus gravierende Veränderungen, die wir uns am besten vergegenwärtigen können, wenn wir uns vor Augen halten, wie unser Leben durch das Berufstätigsein geprägt ist und was sich mit der Berufsaufgabe in unserem alltäglichen Leben alles ändern wird.

1. Der Beruf strukturiert unser Leben

Er bringt eine Rhythmisierung der Tage, Wochen, des gesamten Jahres. Für die meisten Menschen ist die Berufstätigkeit der gliedernde Faktor, der nun plötzlich – von heute auf morgen – entfällt.

Das durch den Wechsel von Arbeit und Freizeit strukturierte Leben muss neu gestaltet werden. Auch wenn wir das durch die Berufstätigkeit vorgegebene Zeit-Korsett oft als einengend erlebt haben – es hat uns auch Halt gegeben.

Jetzt fällt es weg und damit ein Netz von Gewohnheiten.

Es ist eine einmalige Chance, im Ruhestand endlich – oft erstmals im Leben – selbstbestimmter leben zu können, über seine Zeit weitgehend autonom verfügen und den Rhythmus zwischen Tun und Muße selbst festlegen zu können, aber es ist auch eine nicht zu unterschätzende Aufgabe. Es gilt, sich ein neues Netz von Aktivitäten und Gewohnheiten zu schaffen, das für eine Tages- und Wochenstruktur sorgt: Dies kann zunächst ganz banal sein: jeden Montag Wassergymnastik, jeden Mittwoch Schach- oder Skat, freitags Wandern, einmal im Monat etc....

Sinnvoll ist es – wenn man nicht allein lebt – diese Strukturen gemeinsam mit dem Partner zu entwickeln oder zumindest abzustimmen.

Die Dimension dieser Veränderungen und die daraus resultierende Aufgabe können Sie sich selbst anschaulich vor Augen führen, wenn Sie sich die beiden Wochenpläne vornehmen, die ich Ihnen mitgebracht habe: Montag bis Sonntag jeweils von 6 bis 23 Uhr. Der erste ist Ihr Berufstätigkeits-Wochenplan, in den Sie alle mit dem Beruf verbundenen Zeiten eintragen, vom Weg zur Arbeit bis zur Rückkehr, daneben Ihre jetzigen Alltagsaktivitäten, Ihre Mahlzeiten, Hausarbeiten und Ihre Freizeitaktivitäten.

Der zweite ist Ihr Wochenplan im Ruhestand.

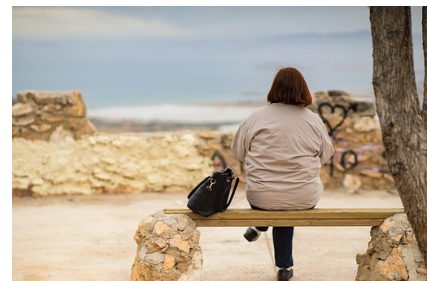
2. Der Beruf ermöglicht soziale Kontakte

Mit der Aufgabe der beruflichen Tätigkeit verändert sich das soziale Umfeld, u.a. durch den Verlust der Kontakte zu Kollegen und Kunden.

Natürlich muss dieser nicht zwangsläufig abbrechen, aber die Kontakte kommen nicht mehr so selbstverständlich, so ohne eigenes Bemühen tagtäglich zustande. Im Gegensatz zu den Lebensphasen der Ausbildung und der Arbeit gibt es im Ruhestand keinen automatischen "Beziehungsgenerator".

Wir brauchen aber soziale Kontakte und zwar sowohl lockere zu Menschen, mit denen wir über Gott und die Welt reden können, als auch enge, persönliche zu Menschen, mit denen wir Alltagsorgen und -freuden besprechen und teilen können.

Wir brauchen, besonders dann, wenn wir allein leben, das Gespräch, die Auseinandersetzung mit anderen, denn es steht fest: Einsamkeit macht krank. Dies hat der Leiter der Psychiatrischen Universitätsklinik Ulm, Prof. Dr. Manfred Spitzer, in dem Buch „Einsamkeit – die unerkannte Krankheit“ eindrucksvoll nachgewiesen.



Dazu einige Hinweise aus meiner beruflichen Erfahrung:

Es hat sich als sinnvoll erwiesen, neue Menschen über gemeinsame Aktivitäten kennenzulernen, in diesem Zusammenhang haben sich z.B. Sport- und Bildungsangebote sowie Bildungsreisen als ein gutes Kontaktfeld erwiesen. Das gemeinsame Lernen und Tun verbindet und erleichtert die Kontaktaufnahme.

Zwei Aspekte aus dem breiten Feld der Beziehungen im Ruhestand möchte ich hervorheben, weil sie mir besonders wichtig erscheinen:

1. Viele Menschen entwickeln mit zunehmendem Alter eine übergroße Erwartungshaltung, d.h. sie werden nicht selbst aktiv, rufen z.B. nicht von sich aus an oder laden nicht ein.

Auch Beziehungen, die ältere Menschen haben, sei es zu Gleichaltrigen, sei es zu Jüngeren, müssen ausgewogen sein, um auf Dauer zu tragen. Ich habe oft erlebt, dass vereinsamte Menschen, die es nicht geschafft haben, neue Kontakte aufzubauen und auch zu pflegen, Beziehungen zu Personen im

Fernsehen knüpfen und das tägliche Verschlingen von Soaps ein Ersatz für menschliche Beziehungen, ja für das reale Leben überhaupt wird (durchschnittlicher Medienkonsum Älterer liegt bei ca. sechs Stunden täglich).

2. Auch die Vorstellungen davon, wie der andere, zu dem ich einen Kontakt knüpfe, zu sein hat, sind oft überhöht. Keiner kann den verstorbenen Partner, die Freundin, mit der man seit Kindertagen Freud und Leid teilte, in Urlaub fuhr, ins Konzert ging und zur Wassergymnastik, ersetzen. Man findet selten einen einzig Menschen, der alle Wünsche erfüllt. Es ist daher sinnvoll, zu mehreren Kontakt zu haben – mit dem einen können Sie vielleicht gut wandern, mit dem zweiten ins Kino gehen, mit dem dritten Ihre Englischkenntnisse auffrischen...
3. Ich kann auch nur davor warnen, dass Paare sich zu sehr abschotten mit der Begründung: "Wir haben ja noch uns, wir genügen uns", eine Haltung, die sich spätestens dann rächt, wenn ein Partner verstirbt und der andere mit seinem Kummer allein ist. In einer solchen Verlust-Situation neue Kontakte aufzubauen, ist besonders schwer. Bereits bestehende können dagegen eine große Hilfe dabei sein, den Verlust zu mildern und sich nach einer Phase der Trauer dem Leben wieder zuzuwenden.

3. Der Beruf prägt unsere Partnerschaft und Familie

Eine besondere Herausforderung ist die mit dem Berufsende einhergehende Veränderung in Partnerschaft und Familie. Die häufigeren Kontakte zum Partner, zur Partnerin, müssen neu arrangiert werden, ebenso die Rollenaufteilung. Hier liegt eine Menge Sprengstoff á la Loriots "Papa ante portas".

Viele Untersuchungen weisen auf Partnerschaftskrisen nach dem Berufsende hin, u.a. eine erhöhte Scheidungsrate. Das Zusammensein, das bisher auf den Abend und das Wochenende beschränkt war, dehnt sich jetzt auf bis zu 24 Stunden täglich aus. Diese ständige Nähe ist zunächst ungewohnt und selten wohlthuend.

Es kommt häufig zu Konflikten, verstärkt dann, wenn die Wohnung nicht genügend Rückzugsmöglichkeiten bietet.

Sehr problematisch ist es auch, wenn die bisherige Rollenaufteilung – wie immer sie auch gestaltet war – von einem Partner ohne vorausgehende Absprache geändert wird, und er oder sie sich in die Aufgabenbereiche des anderen einmischt.

Heikel ist es auch, wenn ein Partner das Berufsende des anderen mit zu großen Erwartungen herbeisehnt, sich gemeinsame Unternehmungen verspricht und dann enttäuscht wird, z.B. weil dieser erst einmal seine Ruhe haben will.

So habe ich es nicht selten erlebt, dass der in Pension gegangene Ehemann zwar selbst nichts unternehmen, seine Frau aber daran hindern wollte, ihren Aktivitäten in der Seniorenbegegnungsstätte weiter nachzugehen.

4. Der Beruf bringt viele Anregungen und Anforderungen mit sich

Der Beruf bietet uns ein Trainingsfeld. Wir werden zu körperlichen, geistigen und sozialen Aktivitäten „gezwungen“. Viele Fähigkeiten und Fertigkeiten werden dadurch ständig geübt und bleiben erhalten, sodass man sagen kann: eine Berufstätigkeit, die weder überfordert noch unterfordert, ist die beste Prophylaxe. Für diese Trainingsmöglichkeiten müssen wir im Ruhestand anderweitig sorgen.

Zweifelsohne entfallen im Ruhestand zahlreiche Zwänge und Anforderungen, die uns als berufstätige Menschen oft gestresst und auch überfordert haben. Fest steht aber auch, dass sich ein Mangel an Anforderungen sehr negativ sowohl auf unsere kognitiven als auch auf unsere sozialen Kompetenzen auswirkt: Funktionen und Fähigkeiten, die nicht gebraucht werden, verkümmern. Es kommt zu einer Inaktivitätsatrophie, das heißt, zu einer Schrumpfung durch Nicht-Benutzen. Jeder, der schon einmal einen Arm in Gips hatte, weiß dies aus eigener Erfahrung. Die nicht beanspruchten Muskeln schrumpfen und müssen durch ein gezieltes gymnastisches Training wieder gekräftigt werden. Das altbekannte und inzwischen auch wissenschaftlich fundierte Sprichwort "Was rastet, das rostet" gilt auch und insbesondere für unser Gehirn und – dieser „Verkümmerungsprozess“ geht schnell vonstatten!

Aus der Burn-Out-Forschung wissen wir übrigens, dass ein Bore-Out, (to bore = langweilen), also eine Unterforderung, ebenso krankmachend sein kann wie eine Überforderung.



Es gilt also, für geistige Anregung und geistiges Training zu sorgen, entsprechende Interessen zu pflegen, vielleicht auch, sich neue Gebiete zu erarbeiten – kurz gesagt neugierig zu bleiben.

5. Der Beruf befriedigt unsere Bedürfnisse nach Anerkennung und Bestätigung

Bleiben diese Grundbedürfnisse unbefriedigt, so hat das durchaus negative Auswirkungen auf unser seelisches und auch körperliches Wohlbefinden. Besonders bei Menschen mit einer sehr hohen Berufsidentifikation entsteht ein "Handlungsvakuum", das mit Hobbys und beschäftigungstherapeutischen Maßnahmen allein nicht ausgefüllt werden kann.

Es ist von großer Bedeutung für das Gelingen des Übergangs von der Arbeit in den Ruhestand, sich darüber klar zu werden, welche für Sie wichtigen Bedürfnisse Sie in erster Linie im Berufsleben befriedigt haben und sich Gedanken darüber zu machen, wie Sie diese auch in Ihrem neuen Leben im Ruhestand stillen können. Nicht befriedigte (Grund)bedürfnisse lösen sich nicht einfach in Luft auf, sie bestehen weiter und sie können sich in Verhaltens- und Gesundheitsstörungen manifestieren, z.B. in depressivem oder auch aggressivem Verhalten.

Nicht selten weichen Menschen, die keine außerberuflichen Alternativen zur Erfüllung ihnen wichtiger Bedürfnisse entwickelt haben, auf Ersatzbefriedigungen aus, die weder ihrer Seele noch ihrem Körper gut tun. So ist die Zahl der älteren Menschen, die von Psychopharmaka – insbesondere Benzodiazepine wie Adumbran oder Valium – sowie von Schmerzmitteln und von Alkohol abhängig sind, in den letzten Jahrzehnten deutlich angestiegen.

Aktivitäten im Ruhestand

Lange gab es in der Gerontologie, der Alternswissenschaft, zwei miteinander konkurrierende Theorien und damit verbundene Empfehlungen für die Lebensgestaltung im Alter:

1. die Aktivitätstheorie
2. die Disengagement- oder Rückzugstheorie.

Während die erste in der aktiven Lebensgestaltung den Garant für ein gelungenes Altern sah, vertraten die Verfechter der zweiten Theorie die Auffassung, dass geglücktes Altern im Rückzug liegt.

Die Entscheidung zugunsten der Aktivitätstheorie ist inzwischen längst und wohlbegründet gefallen. Sie redet keineswegs einem blinden Aktivismus das Wort, keinem Hetzen von Termin zu Termin.

Aber – sie plädiert für ein kontinuierliches „am-Ball-bleiben“.

1. Aktivitäten, die Vergnügen bereiten

Besonders für Menschen, die in ihrem beruflichen Leben sehr eingespannt waren, ist das Bild vom Ruhestand mit Begriffen wie Endlich-Zeit-Haben, Muße, Entspannung, Spaß und Urlaub verbunden. Glücklich machen Aktivitäten, die während des Berufslebens ein Gegengewicht zur Arbeit darstellten: Hobbys, Unterhaltung, Reisen, Kontakte.

Endlich einmal etwas Neues auszuprobieren oder sich einen Traum zu erfüllen, den man schon seit Jahren oder Jahrzehnten träumt, endlich zu verreisen, vielleicht etwas zu tun, was man schon immer machen wollte. Es ist wichtig, diese Phase auszuleben. Gewarnt sei lediglich vor Experimenten mit hohem Einsatz, z.B. dem vorschnellen Kauf eines Hauses im Süden.

2. Aktivitäten im Bereich des freiwilligen Engagements

Meine Erfahrung ist, dass Menschen selbst erfahren und erleben müssen, dass das Leben im Ruhestand kein verlängerter Urlaub ist, dass die permanente Entspannung nicht mehr der Gegenpol zur permanenten Anspannung im Beruf ist und damit auch nicht mehr als sooo beglückend erlebt wird.

Oft zeigt sich bereits nach mehreren Monaten, dass die zu Beginn genossenen Spaß-Aktivitäten gut getan haben, aber letztendlich nicht so viel Substanz haben, dass sie dauerhaft zufrieden machen. Auch z.B. das Reisen von Kontinent zu Kontinent – so schön und erlebnisreich es auch sein mag – befriedigt auf lange Sicht nicht.

"Reisen - das war unser Traum für den Ruhestand. Zwei Jahre lang waren wir fast nur unterwegs. Dann tauchte – zunächst unterschwellig, dann immer stärker – das Gefühl auf: "Es muss doch noch mehr im Leben geben".

So schilderte mir vor einiger Zeit ein „Ruheständler“ seine Erfahrung und seinen Erkenntnisprozess. Inzwischen sind er und seine Frau in einem der BAGSO-Verbände engagiert. „Es macht Freude, aber mehr noch – ich erlebe, dass ich etwas Sinnvolles tue, etwas, was anderen Menschen hilft.“

Dann und wann verreisen sie, genießen es, aber es ist nicht mehr der einzige Lebensinhalt. Wie sagte schon Goethe in seiner Sammlung "Sprichwörtlich" aus dem Jahre 1815: "Alles in der Welt lässt sich ertragen, nur nicht eine Reihe von schönen Tagen".

Psychologen, die sich mit den Bedingungen von Zufriedenheits- und Glücksempfindungen befassen, haben herausgefunden, was dieses MEHR ist, von dem der oben zitierte Herr sprach: Es ist eine interessante Aufgabe, und zwar eine, die zu unseren Fähigkeiten, zu unseren Stärken passt. Erfahrungsgemäß wird nämlich nur das Engagement als beglückend und befriedigend empfunden, in das wir unsere Ideen und unsere Kompetenzen einbringen können.

Dabei ist das Spektrum möglicher Handlungsfelder sehr groß: Es reicht von kommunikativen und konzeptionellen Kompetenzen, die jemand in die Arbeit in einem Seniorenbüro oder in die Senioren-Organisation einer politischen Partei oder einer Gewerkschaft einbringt bis zu den Backkünsten einer Hausfrau mit einem großen Repertoire an köstlichen – wenn auch vielleicht nicht so gesunden – Kuchen, die sie für den Seniorenclub einer Kirchengemeinde zaubert.

Die Stärken vieler Menschen sind häufig im Laufe eines langen Berufslebens "verschütt" gegangen wie man in Köln sagt. Sie wurden vergessen oder waren nie wirklich bewusst.

Ich habe in meiner Arbeit mit älteren Menschen oft erlebt, dass sie Fähigkeiten in sich aufspüren, die sie vorher in ihrem Leben nie bei sich entdeckt hatten.

3. Sinnstiftende Aktivitäten

Der Neurologe und Psychiater Viktor Frankl, 1905 bis 1997, Begründer der Logotherapie (Logos = Sinn) und Autor des Buches "Trotzdem Ja zum Leben sagen", das er über seine mehrjährige Gefangenschaft in einem Konzentrationslager

geschrieben hat, konnte nachweisen, dass ein Mangel an Sinnerleben zu psychischen und auch körperlichen Erkrankungen führt.

Das Erleben von Sinnlosigkeit ist neben der Angst, anderen Menschen zur Last zu fallen, der häufigste Grund für den Suizid alter Menschen.

Sinnstiftend ist insbesondere das freiwillige Engagement und erfreulicherweise ist die Palette nachberuflicher Tätigkeitsfelder so groß, dass eigentlich jeder, der nach einer sinnvollen Beschäftigung sucht, etwas finden müsste.

Außerdem gibt es z.B. Seniorenbüros, an die sich Menschen wenden, die Angebote machen möchten, die es noch nicht gibt, die unkonventionelle Ideen umsetzen möchten und Mitstreiter suchen oder die eigentlich gar nicht genau wissen, was sie machen möchten.

Auf der Internetseite der BAGSO finden Sie die zurzeit 117 BAGSO-Verbände. Sie können sie auch nach ihren Arbeitsschwerpunkten ausfindig machen, wenn Sie in einem bestimmten Handlungsfeld tätig werden möchten.

Nachfolgend die acht Arbeitsschwerpunkte:

1. Seniorinnen und Senioren leisten soziale Hilfe, solidarisch und sozial
2. Unterstützung ehemaliger Berufskollegen
3. Pflege von Kunst, Kultur und Geselligkeit
4. Förderung von Gesundheit, Fitness und selbstständiger Lebensführung
5. Engagement in Kirchen und Gemeinden
6. Interessenvertretung auf politischer Ebene
7. Weitergabe von Kompetenzen und Erfahrungswissen
8. Lebenslanges Lernen

Im Bereich der sozialen Hilfe z.B. werden Besuche bei allein lebenden Menschen oder Menschen im Heim durchgeführt, im Bereich der Weitergabe von Wissen werden Senior Experten mehrere Wochen bis Monate in mehr als 100 Ländern der Erde eingesetzt. Ohne das freiwillige Engagement älterer Menschen wären viele Organisationen kaum noch handlungsfähig.

Aber – und das ist wichtig: Nicht nur hilfebedürftige Menschen profitieren von diesem Einsatz, auch der engagierte Mensch selbst. Das Gefühl, gebraucht zu werden, ist für die Lebenszufriedenheit vieler Älterer von großer Bedeutung. "Ich für mich mit anderen für andere" ist das Leitbild des neuen Ehrenamtes.

Für die einzutreten, die ihre Interessen nicht mehr selbst vertreten können, das in einem langen Leben angesammelte Erfahrungswissen weitergeben zu können, all dies vermittelt Lebenssinn und Freude.

Ein weiterer Pluspunkt: Viele kleinere Beschwerden, aber auch gravierende Beeinträchtigungen durch chronische Erkrankungen, Schmerzen und Verlusterlebnisse relativieren sich im Kontakt mit Menschen, denen es schlechter geht als einem selbst.

Dazu kommt ein weiterer Aspekt, den die französische Schriftstellerin Simone de Beauvoir in ihrem Buch „Das Alter“ wie folgt auf den Punkt bringt.

„Wollen wir vermeiden, dass das Alter zu einer spöttischen Parodie unserer früheren Existenz wird, so gibt es nur eine einzige Lösung: nämlich weiterhin Ziele zu verfolgen, die unserem Leben einen Sinn verleihen: das hingebungsvolle Tätigsein für Einzelne, für Gruppen oder für eine Sache, soziale, politische, geistige oder schöpferische Arbeit. Man muss sich wünschen, auch im hohen Alter noch starke Leidenschaften zu haben, die es uns ersparen, dass wir uns nur noch mit uns selbst beschäftigen.“

Das Leben behält einen Wert, solange man durch Liebe, Freundschaft, Empörung oder Mitgefühl am Leben der Anderen teilnimmt.“



Der Ruhestand ist eine einmalige Gelegenheit, offen und ohne Angst, z.B. vor beruflichen Repressalien, seine Meinung zu äußern. Mir ist eine Äußerung von Albert Gemünd in Erinnerung, der in seinem Berufsleben Direktor des Caritasverbandes für die Stadt Köln war. In seinem nachberuflichen Leben war er in der Seniorenvertretung sehr aktiv. "Ich genieße und nutze es, dass offen sagen kann, was ich denke, ohne Sanktionen befürchten zu müssen."

Diese Freiheit nahm er sich im Interesse der älteren Kölner Bürger, für die er größere Beteiligungsmöglichkeiten erreichte.



Menschen, denen es gelungen ist, im Ruhestand eine Sinn gebende Aufgabe zu finden, bezeichnen diese Lebensphase oft als die glücklichste – trotz aller mit dem Alter verbundenen Beschwerden und auch finanzieller Einschränkungen.

4. Gesundheitsfördernde Aktivitäten

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet“ – Sebastian Kneipp

Neben der finanziellen Basis und dem Glück, das aus sinnvollen Aktivitäten und stabilen und vertrauensvollen Beziehungen erwächst, spielt die Gesundheit eine wichtige Rolle.

„Wenn ich geahnt hätte, dass ich so lange leben würde, hätte ich besser auf mich aufgepasst.“

Eubie Blake, amerikanischer Jazz-Pianist, 1887 – 1983

Zweifelsohne ist unsere genetische Disposition sowohl im positiven als auch im negativen von Bedeutung. Aber Gesundheit im Alter ist nicht nur Glück oder wohlgesonnenes Schicksal. Viele der sogenannten Alterserkrankungen sind Ernährungs- und Lebensstil bedingt. Das eröffnet uns die Möglichkeit, unsere Gesundheit zu beeinflussen. Wir tun also gut daran, für unsere Gesundheit selbst die Verantwortung zu übernehmen, anstatt sie den Ärzten und Wissenschaftlern zuzuschieben. In unserer Gesellschaft liegt das eigentliche Problem nicht in einem Mangel an Informationen über einen gesunden Lebensstil, sondern darin, dieses Wissen auch umzusetzen und darüber hinaus: die Veränderungen auf Dauer beizubehalten und zur guten Gewohnheit werden zu lassen.

Auch in Bezug auf unsere geistigen Kompetenzen gibt es eine Vielzahl von Trainingsmöglichkeiten. Durch die computergestützte Bildverarbeitung kann nachgewiesen werden, dass geistige Aktivität, intensives Nachdenken, sich anstrengen, sich „Den-Kopf-zerbrechen“ sowohl die Durchblutung als auch den Stoffwechsel im Gehirn messbar verbessern.



Die täglich tausendfach absterbenden Nervenzellen können sogar, das wissen wir erst seit einigen Jahren, erneuert werden („adulte Neurogenese“), aber nur dann, wenn wir geistig aktiv sind. Dies forderte übrigens schon der römische Senator Cicero, der vor zweitausend Jahren in seinem Buch „De Senectute – Über das Greisenalter“ schrieb: "Nicht aufhören, weitermachen, ständiges Üben in allem."

Außerdem zeigen neue neurologischen Forschungen, dass nicht nur ein Mangel an geistiger Aktivität, sondern auch einseitige und routinierte Aktivitäten uns schaden. Mit zunehmendem Alter laufen wir Gefahr, unsere Flexibilität im Denken und Handeln einzubüßen. Hier spielt der Alltag, das Immer-Gleiche eine große Rolle. Gewohnheiten geben uns Sicherheit und ermöglichen überhaupt erst, dass wir die täglichen Aufgaben bewältigen können, aber sie haben auch negative Auswirkungen. Hier gilt es gegenzusteuern und die Routine zu durchbrechen, z.B. als Rechtshänder der selten gebrauchten linken Hand die Regie überlassen und den Einkaufszettel grundsätzlich mit der nicht dominanten Hand zu schreiben. Auf diese Weise werden Regionen im Gehirn angeregt, die normalerweise nicht aktiviert werden. Vielleicht klingen diese Beispiele in Ihren Ohren banal, aber: Die positive Wirkung ungewohnter Aktivitäten ist mit Hilfe der neuen bildgebenden Verfahren nachzuweisen.

Die Schriftstellerin Eva Strittmatter hat diese Gedanken in einem Gedicht ausgedrückt, das sie an der Schwelle zum Alter schrieb und "Gefahr" nannte:

Ich war in letzter Zeit in äußerster Gefahr,
mich einfach fall'n zu lassen.
Ich, die so standhaft war
gegen das Alter, fing doch an,
mich meinen Jahren anzupassen,
Und fragte: Ob ich *das* noch kann?
Und *jenes*, soll ich es nicht lassen?
Das ist die Probe: Hab ich die Kraft,
dem Selbstmitleid zu widerstehen,
oder bin ich schon so erschlaft,
mich vor dem Leben vorzusehen?
Ich helfe mir, indem ich mich
bewusst belaste und bebürde.
Und meine Kraft erneuert sich.
Und ich bezwing auch diese Hürde.

Sich bewusst belasten und bebürden? Und das freiwillig, in einer Lebensphase, in der gerade die Entpflichtung genossen wird? Ja, eindeutig ja! Denn nicht Schonung ist angesagt, sondern maßvolles, auf den einzelnen Menschen abgestimmtes Gefordert-Werden, nicht Passivität, sondern Aktivität.

Nur ein Satz zur körperlichen Bewegung. Prof. Wildor Hollmann, ein international anerkannter Sportarzt, sagte einmal:

„Es gibt ein nebenwirkungsfreies Medikament, das in der Lage ist, altersbedingte körperliche und geistige Leistungseinbußen zu verringern. Dieses Medikament heißt: Geeignetes, individuell angepasstes körperliches Training bis ins hohe Alter.“

Seiner Anwendung steht leider oft das Gesetz der Trägheit – der innere Schweinehund – entgegen.



Und den kann nur jeder Einzelne überwinden, am besten in einer Gruppe, mit anderen zusammen.



Wir glauben allen Ernstes, für unsere Gesundheit keine Zeit zu haben: zum genüsslichen Essen mit ausreichendem Kauen nicht, geschweige denn zum Kochen mit frischen Gemüse.

Und auch die Zeit für einen flotten Spaziergang oder die Stunde Wassergymnastik fehlt!

Und dann Jahre später sitzen wir stundenlang beim Orthopäden, beim Magen- und Darmspezialisten, bei der Krankengymnastik oder verbringen Wochen im Krankenhaus oder in der Reha.

Abschließend dazu noch zwei Aussagen:



Alt wollen sie werden, gesund wollen sie bleiben,
aber etwas tun dafür wollen sie nicht.

Sebastian Kneipp

In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere
Gesundheit, um Geld zu erwerben, in der zweiten Hälfte
opfern wir unser Geld, um unsere Gesundheit wieder-
zuerlangen. Und während dieser Zeit gehen Gesundheit und
Geld von dannen!“

François-Marie Arouet, bekannt als Voltaire

©Ursula Lenz, Dipl.- Sozialpädagogin

lenz@wasrastetdasrostet.de

Die Ausführungen sind nur für den privaten Gebrauch gedacht.