

Für immer Feierabend

„37 Grad“-Doku über den Start in den Ruhestand – Psychologin erklärt uns, wie er gelingt

Auf einmal ist er da: der letzte Arbeitstag! Egal ob gefürchtet oder herbeigesehnt – der Übergang in den neuen Lebensabschnitt ist eine Herausforderung. Das zeigt die sehenswerte Dokumentation **„Mein letzter Tag im Betrieb“** von Frank Eggers heute um 22.15 Uhr im ZDF. Der Filmemacher begleitet drei Menschen bei ihrem Abschied aus dem Berufsleben. „Ich musste heftig schlucken, als mich meine Schüler und Kollegen mit einer großen Party gefeiert haben“, sagt etwa Schuldirektor Dieter Driller van Loo. Mit den Tränen kämpft auch Hans-Werner Broderius. Über Jahrzehnte führte er das Restaurant „Schleiperle“ in Schleswig-Holstein. Mit 68 übergibt er es nun in fremde Hände: „Das ist wie ein Stich ins Herz.“ Der Film erzählt von Ängsten, Hoffnungen und Plänen. Wir haben mit dem Münchner Siegfried Heichele (siehe Artikel unten) und mit der Psychologin Ursula Staudinger über den Start in den Ruhestand gesprochen.

Im Laufe eines Lebens träumen wir oft vom Ruhestand. Warum fallen dennoch so viele Menschen in ein emotionales Loch, wenn er da ist?

Studien haben gezeigt, dass es für Menschen schwierig ist, sich einen Zustand vorzustellen, der so unterschiedlich zu dem ist, in dem sie sich gerade befinden. Das heißt, während man arbeitet, hat man keine realistische Vorstellung davon, was es bedeutet, nicht mehr zu arbeiten. Da gibt es hauptsächlich den Wunsch, sich aus dem starren Korsett zu befreien, keinem strikten Alltag mehr folgen zu müssen, den Stress hinter sich zu lassen. Darauf freuen wir uns. Aber die wenigsten überlegen sich, welche neue Struktur an die Stelle der Arbeit rücken soll.

Fällt der Abschied schwerer, je mehr ich meinen Job liebe?

Sagen wir so: Je höher der Bildungsgrad und je anspruchsvoller die Aufgabe ist,



Einen neuen Lebensabschnitt im Blick: Hans-Werner Broderius ist ein Protagonist der „37 Grad“-Dokumentation, die das ZDF heute Abend zeigt. Viele Jahrzehnte war er Besitzer eines Restaurants an der Schlei. Die Gaststätte musste er schweren Herzens verkaufen: aus Altersgründen – und weil sein Sohn andere Lebenspläne hatte. FOTO: THOMAS BUCHHOLZ/ZDF



Ursula Staudinger ist Altersforscherin und Psychologin.

umso geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie von hundert auf null gehen. In verantwortlicheren Positionen werden oft Übergangsregelungen gefunden oder Beraterverträge weitergeführt. Dieser stufenweise Übergang erleichtert die Umgewöhnung. Grundsätzlich gilt: Egal ob ich Manager oder Fabrikarbeiter bin – die Herausforderung, das Leben mit dem Ruhestand neu zu

Tipps für den Eintritt in den Ruhestand

Jeder Ruhestand will individuell geplant sein. Wie wirkt sich die **Kindernerziehung und die Pflege Angehöriger** auf die Rente aus? Wie hoch ist der **Versorgungsausgleich für Geschiedene**? Welche **Versicherungen** muss ich ändern? Antworten auf diese und weitere Fragen bietet die **Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd** auf ihrer Homepage www.deutsche-rentenversicherung.de. Grundsätzlich ergibt es Sinn, frühzeitig einen Blick auf den **Rentenbescheid** zu werfen und bereits vor dem Übertritt in den Ruhestand ein **Haushaltsbuch** zu führen. So lässt sich der **finanzielle Bedarf für die Ausgaben im Alter** besser ermitteln. aki

strukturieren, kommt auf uns alle zu.

Gehen Männer und Frauen mit dieser Herausforderung unterschiedlich um?

Frauen haben meist buntere, oft patchworkartige Berufsbiografien mit mehr Unterbrechungen und mehr Teiltätigkeiten. Das erleichtert am Ende den Ausstieg, weil die Arbeit nicht über Jahrzehnte 100 Prozent des

eigenen Lebens ausgemacht hat.

Und ohne sie fühlen wir uns weniger wertvoll?

Viele der von uns befragten Ruheständler haben sich ganz stark über die Arbeit definiert. Der Beruf ist Teil unserer Identität. Außerdem macht die Tatsache, dass wir arbeiten, uns sichtbar – außerhalb der Familie und des Freundeskreises. Mit der

Arbeit leisten wir einen Beitrag in der Gesellschaft. Wenn diese Wahrnehmung, an die auch das Selbstwertgefühl geknüpft ist, wegfällt, ist das ein enormer Verlust.

Wie wirkt sich der Ruhestand auf die Gesundheit aus?

Das ist eine sehr komplexe Frage, weil da ja viele Faktoren zusammenkommen. Aber Studien, die versuchen, die verschiedenen Einflüsse zu kontrollieren, haben tatsächlich festgestellt, dass das Risiko, gesundheitlich abzubauen, mit dem Eintritt in den Ruhestand steigt. Das hat mit den Anforderungen zu tun, die der Berufsalltag an uns stellt. Wenn wir arbeiten, müssen wir Probleme lösen, mit Kollegen auskommen und kommunizieren, mit neuen Situationen umgehen. All das trainiert unser Gehirn. Und allein schon die

Tatsache, dass wir das Haus verlassen, bringt körperliche Bewegung mit sich.

Haben Sie ein Konzept für einen gesunden Übergang?

Ja, ein stufenweiser Übergang in den Ruhestand wäre optimal. Stellen Sie sich eine Treppe vor, auf der Sie von der 100-Prozent-Stufe auf die 80, die 60 und so weiter gehen. Als angehender Rentner könnte man sich so an die neue Situation gewöhnen und neue Interessen entwickeln, die sinnstiftend und später erfüllend sind. So ein Vorgehen wäre auch für den Betrieb günstig, weil die langjährigen Erfahrungen des Arbeitnehmers sorgsamer ins Unternehmen überführt werden könnten. Leider wird das Konzept noch zu wenig umgesetzt.

Was kann ich unabhängig vom Arbeitgeber tun, um mich auf den Ruhestand sinnvoll vorzubereiten?

Man sollte sich bereits mit Anfang 50 überlegen, welche Dinge einen ausmachen. Wenn die Antwort „Beruf und Familie“ lautet, dann ist es Zeit, noch während der Berufstätigkeit ein paar neue Baustellen aufzumachen. Vielleicht gräbt man ein Hobby aus, das man aber aus Zeitgründen aufgeben musste, oder widmet sich parallel einer ehrenamtlichen Aufgabe, die interessant ist. Es ist auch sinnvoll, frühzeitig mit dem eigenen Betrieb zu besprechen, wie man sich den Übergang in den Ruhestand vorstellt.

Gibt es Anlaufstellen?

Mittlerweile hat fast jede Gemeinde eine Seniorenberatung. Die Volkshochschule bietet spannende Kurse für den Übertritt ins Rentenalter an und im Internet gibt es zahlreiche Portale, die Interessierten ein Ehrenamt vermitteln. Auf dem Silbertablett gibt es aber nichts serviert. Man muss aktiv werden, um einen neuen Sinn im Leben zu finden.

Das Gespräch führte Astrid Kistner.