



15. Dezember 2017 B

APOTHEKEN Umschau

BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE



Großes
Gewinnspiel
15 000 Euro
Plus
Weihnachts-Spezial
10 000 Euro

Kraft tanken

Wie Sie gut durch stressige Zeiten kommen

Feuer und Flamme

Tipps für einen
sicheren Advent

Trockene Augen

Sind Smartphone
und Laptop schuld?

Unterer Rücken

Diese Übungen
lindern Schmerzen

Jetzt glamourös!

So gelingt das
festliche Make-up

Der Plan fürs Alter

Vorsorge Gartenarbeit und Reisepläne füllen den Ruhestand nicht aus. Das Rentnerdasein braucht gute Vorbereitung

Ausschlafen, gemütlich frühstücken, vielleicht noch ein Spaziergang, bevor es zum Sprachkurs geht. Nach einem ausgedehnten Nickerchen am Mittag ist endlich Zeit, die Fotoalben zu pflegen, die seit Jahren im Regal verstauben. Abends Freunde treffen, trinken und quatschen – ohne den Montag im Nacken. Bücher lesen, die sich schon so lange stapeln. Radtouren machen, im Garten graben, wochenlang verreisen, weil niemand mehr die Urlaubstage zählt.

So frei und entspannt malen sich viele Berufstätige das Rentnerdasein aus. Doch nicht immer wird diese Vorstellung auch zur Realität. Die meisten machen sich zwar rechtzeitig Gedanken über ihre finanzielle Situation nach dem Arbeitsleben, stolpern jedoch ohne jeden Plan für den Alltag in den Ruhestand. Doch die neue Freiheit will ausgefüllt werden. Was es braucht, ist eine Vision, einen Plan, der die nächsten Jahrzehnte trägt.

Keiner Generation vorher blieben nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben noch so viele gesunde Jahre. Haben unsere Großeltern gebuckelt bis kurz vor ihrem Tod, sind die meisten Pensionäre heute fit und aktiv. „Die 65-Jährigen sind im Hinblick auf ihren Gesundheitszustand zehn Jahre jünger als frühere Generationen“, sagt die Psychologin und Altersforscherin Ursula Staudinger. „Sie haben viel mehr

Für immer
Urlaub? Das
macht auf
Dauer nicht
zufrieden



Energie“, so die Professorin von der Columbia-Universität (USA). Nur noch wenige müssen aus gesundheitlichen Gründen die Arbeit aufgeben.

Entsprechend schwer kann das Loslassen sein, denn der Beruf ist für viele doch mehr als nur ein Broterwerb. Über Jahre stellt er die bestimmende Größe

in unserem Leben dar – nicht nur im Hinblick auf Tagesablauf und Geld. „Viele erleben Arbeit als sehr sinnstiftend“, sagt Professor Tim Hagemann von der Fachhochschule der Diakonie in Bielefeld. „Man erfährt durch sie Wertschätzung und ist sozial eingebunden. Dies fördert die körperliche und



„Freizeitpläne
wirken nur
kurz auf das
Wohlbefinden“

Dr. Andreas Mergenthaler
arbeitet am Bundesinstitut
für Bevölkerungsforschung in
Wiesbaden



psychische Gesundheit.“ Blutdruck, Verdauung, Immunsystem – all das werde durch geeignete berufliche Tätigkeiten und einen strukturierten Alltag positiv beeinflusst.

Das klassische Bild von der Rente, die den Menschen endlich von der Arbeit befreit, sei deshalb überholt, sagt auch Staudinger. „Nichtsdestotrotz ist dieser Einschnitt wichtig. Der Ruhestand hat eine Schutzfunktion für alle, die körperlich und geistig erschöpft sind. Außerdem bietet er die Möglichkeit, das Leben ohne Rechtfertigungsdruck neu gestalten zu können.“

Erst flittern, dann langweilen

Bei den meisten Neu-Rentnern, das zeigen Studien, stellt sich tatsächlich erst einmal Erleichterung ein. Nicht mehr den Wecker stellen, sich nicht mehr durch den Stau quälen, sich nicht mehr mit dem Chef herumärgern. „In der

Forschung kann man oftmals eine sogenannte Honeymoon-Phase beobachten“, erklärt Dr. Andreas Mergenthaler vom Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung. „In den ersten Monaten berichten viele von einer ausgesprochen hohen Lebenszufriedenheit, da sie die Zwänge der Arbeitswelt unmittelbar hinter sich gelassen haben und sich nun den Dingen widmen können, für die sie früher keine Zeit hatten.“

Aber schon nach wenigen Wochen tut sich oft eine gewisse Leere auf. Die Stunden verstreichen ereignislos, und am Ende des Tages stellt sich die Frage: Was habe ich eigentlich die ganze Zeit gemacht? „Wenn die Erholungsphase zu lange andauert, setzt Unterforderung ein“, sagt Staudinger. „Und eine gewisse Ernüchterung kommt auf.“

Spätestens dann zeigt sich, dass die Rente nicht automatisch Abwesenheit von Stress und Druck bedeutet. „Der Rentenbeginn ist ein kritisches Lebens-

ereignis“, weiß Arbeits- und Gesundheitspsychologe Hagemann. Auf einer Rangliste von mehr als 40 belastenden Erfahrungen, entwickelt von zwei Psychiatern, belegt der Eintritt in den Ruhestand immerhin Platz 10.

Ohne feste Tagesstruktur, ohne beruflich bedingte Sozialkontakte, ohne Wertschätzung im Job bauen viele Menschen rapide ab. In einer großen Vergleichsstudie mit Daten aus elf Industrieländern hat Expertin Staudinger die Folgen untersucht.

Ruhestand als Gesundheitsrisiko

Ihr Fazit: „Die Rente ist ein Risiko für die körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Das Zurücktreten aus dem öffentlichen Leben hat weitreichende Konsequenzen für die Leistungsfähigkeit, den Gesundheitszustand, den Selbstwert und die Identität.“

Damit der Übergang ohne schwerwiegende Folgen gelingt, helfen frühzeitige Vorbereitung und bewusste Planung. Doch die wenigsten Rentner von morgen beschäftigen sich mit den Herausforderungen, die die neue Lebensphase mit sich bringt. Laut einer Umfrage des Sinus-Instituts setzen sich nur ein Fünftel der 40- bis 55-Jährigen damit auseinander.

Die Studie „Transitions and Old Age Potential“ (TOP) des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung ergab, dass nur etwa die Hälfte derjenigen, die gerade in den Ruhestand wechseln, konkrete Pläne für die Zeit nach dem Berufsleben haben. Sie wollen vor allem verreisen und ihren Hobbys nachgehen. „Aktivitäten, die in erster Linie Lebensfreude und Selbstverwirklichung ausdrücken“, wie es in der Untersuchung heißt. Dabei geht es um weit mehr.

„Diese Freizeitpläne haben eine relativ kurzfristige Auswirkung auf die Lebenszufriedenheit und das Wohlbefinden der Menschen im Ruhestand“, sagt Mergenthaler, der die TOP-Studie koordiniert hat. Für den mittel- und lang- ▶



Pläne machen:
Wie füllt man den Alltag ohne Job?

wird, ist es schwerer, den inneren Schweinehund zu überwinden. Da hilft es, gezwungen zu sein, nicht immer nur den angenehmen Dingen nachzugehen.“

Bekanntschaften außerhalb des engsten Kreises trainieren auch mentale Fähigkeiten. „Andere Menschen geben uns neue Impulse, sie zwingen uns, zu interagieren und uns auf unbekannte Situationen einzustellen. Das hält geistig fit.“

Doch Interessen, Aufgaben und Bekanntschaften sprießen am Tag X nicht plötzlich aus dem Boden. Der Grundstock muss bereits vor dem Eintritt in den Ruhestand gelegt werden. Nur wer frühzeitig seine Zeit nach dem Berufsausstieg plant, kann die neue Lebensphase entspannt angehen.

Schritt für Schritt zur Freiheit

„Ideal ist ein stufenweiser Ausstieg“, sagt Psychologe Tim Hagemann. „Wer kann, sollte seine Arbeitszeit langsam reduzieren – und nicht von 100 auf 0.“ So gewinne man Stück für Stück Freiheiten und könne beginnen, diese zu gestalten und auszufüllen. Zum Beispiel Kontakte knüpfen oder reaktivieren, Hobbys aufnehmen oder wiederbeleben, häusliche Pflichten neu aufteilen, einen neuen Tagesablauf finden, Seminare und Kurse belegen, Dinge ausprobieren und eventuell auch wieder verwerfen.

Weiterer Vorteil: „Kontinuität erleichtert den Übergang“, sagt Ursula Staudinger. „Man sollte deshalb nicht erst mit 60 darüber nachdenken, was einem Spaß bereitet.“ Überlegen Sie sich schon in der mittleren Lebensphase: Was erfüllt mich? Wo finde ich Wertschätzung und Anschluss? Welche Aufgaben geben mir Sinn und Bestätigung? Das kann ein Ehrenamt sein, aber auch bezahlte Arbeit. Expertin Staudinger: „Wichtig ist, nicht in einer endlosen Freizeitveranstaltung zu stranden, sondern ein neues Gefühl von Lebenssinn zu finden.“

Lisa Meyer

Foto: Getty Images/Hero Images

Klick zum Hobby

Wer neben dem Berufsleben oder danach **Abwechslung** braucht, findet Infos im Internet:

Sie lieben Kinder? **Wunschomas und -opas** gesucht unter grosselftern-stiften-zukunft.de

Lust, **Erfahrung und Wissen** weiterzugeben? Das geht als Senior-Experte (ses-bonn.de)

Sie wollen sich **ehrenamtlich** engagieren? Möglichkeiten dazu finden Sie auf www.gute-tat.de

fristigen Erhalt der Lebensqualität sei das Engagement in der Gesellschaft oder der Familie entscheidend, etwa durch ein Ehrenamt oder das Kümern um die Enkelkinder.

Vorbereitung auf den Tag X

Auch Alternsforscherin Staudinger plädiert dafür, sich im Ruhestand nicht nur der Briefmarkensammlung zu widmen. „Für uns Menschen ist es wichtig, einen gesellschaftlichen Beitrag zu leisten.“ Sie empfiehlt zwei Zutaten für ein erfülltes Rentnerleben: Verpflichtungen und soziale Kontakte außerhalb der Familie. „Wenn man körperlich gebrechlicher