Sie fühlten Zweifel und Angst

Haderten mit Abschied: Vier Rentner berichten, wie sie gut ins neue Leben starteten

Aktualisiert am Freitag, 24.05.2019, 07:21 · · von FOCUS-Online-Autorin Elisabeth Hussendörfer



Getty Images

- FOCUS-Online-Autorin Elisabeth Hussendörfer

Aktualisiert am Freitag, 24.05.2019, 07:21

Jahrelang hat man auf diesen Moment gewartet, plötzlich ist es soweit. Doch der bevorstehende Ruhestand kann nicht nur Glücksgefühle, sondern auch plötzliche Zweifel auslösen. Vier Rentner haben FOCUS Online erzählt, wie sie ihren Übergang gestaltet haben – und wie es ihnen mittlerweile geht.

Je näher der Ruhestand rückt, desto größer wird auch die Unsicherheit, ob man sich wirklich auf den neuen Lebensabschnitt freuen soll. Drei Frauen und ein Mann erzählen, wie sie mit ihren zwiegespaltenen Gefühlen umgegangen sind und was sie getan haben, um den Übergang zu gestalten.

Ulrike, 63: „Die Ängste sind weg - jetzt bin ich begeistert von meinem neuen Plan“

„Im letzten Jahr, zwei Jahre vor Beginn meines Ruhestands, fing es an: die Gedanken an das, was kommen würde, haben mich umgetrieben. Mehr als mein halbes Leben lang habe ich in Tourismusverbänden gearbeitet, eine fordernde, oft sehr erfüllende Tätigkeit. Ein zweischneidiges Schwert also: viel Anerkennung, aber auch viel Druck. Dass Letzteres dann wegfallen würde, fühlte sich gut an.

Dazu die Möglichkeit, sich endlich auch mal morgens mit einer Freundin zum Frühstücken zu treffen oder über den Markt zu bummeln – wunderbar! Wäre da nicht im Hinterkopf diese mahnende Stimme gewesen und ich hatte es ja schon mal erlebt, wie es sein kann, wenn plötzlich jede Struktur fehlt.

Meinen Traumprinzen schien ich mit Ende 20 gefunden zu haben, wir zogen in ein schönes Haus am See, hatten ein gutes Auskommen – wozu hätte ich arbeiten sollen? Sechs Jahre lang habe ich, die einstige Flugbegleiterin, mehr oder weniger in den Tag reingelebt, nur noch stundenweise am Flughafen gearbeitet. Von außen betrachtet schien mein Leben das Paradies. Tief drinnen aber war ich mit der Zeit richtiggehend deprimiert.

Ganz klar: Ich musste mit jemandem über meine Zerrissenheit reden! Es war gar nicht leicht, ein Seminar zu finden. Mir scheint, eigene Unsicherheiten in Bezug auf den Ruhestand sind ein Tabu. Wie gut es aber war, dass ich mir meine Situation dann mal genauer angeschaut habe! „Sie dürfen das nicht beiseite schieben“, sagte die Trainerin. „Füllen Sie die Lücke, machen Sie einen Plan!“ Vermutlich braucht man eine gewisse innere Bereitschaft, damit dann tatsächlich Konkretes entsteht. Nach dem Seminar ging es ganz schnell, hat sich vieles wie von selbst ergeben.

Die Sache mit dem Mittagsessen in unserer Firma ist schon lange für viele ein leidiges Thema. Es gibt einfach keine guten Anbieter in der Nähe – viele gehen zum Bäcker oder zum Metzger. Weil mir gutes Essen wichtig ist, habe ich seit jeher meine Box mit Gekochtem mitgebracht, in der Firmenküche konnte ich es aufwärmen. Das könntest du für uns doch auch mal machen, meinten die Kollegen – zunächst scherzhaft. Warum eigentlich nicht?, hieß es kurz darauf.

Inzwischen steht der Plan: Einmal die Woche werde ich, wenn ich in Rente bin, für die ganze Belegschaft kochen. Das bedeutet mit Einkauf und Vorbereitung nicht nur etwa zwei Tage Beschäftigung für mich. Sondern auch: Ich bleibe in Kontakt mit den Menschen, die mir viele Jahre lang täglich nah waren. Weil ich weiß, dass mir daneben als Alleinstehende immer noch ganz viel Leerlauf bleibt, will ich mich außerdem an Schulen umschauen. Ich habe gehört, dass es hier und da nachmittags Projekte gibt: Senioren lernen mit Kindern lesen.

Auch die Flüchtlingsarbeit bietet ein weites Feld, da wird man sicher fündig. Drei Tage pro Woche etwas tun, was mich in die Pflicht nimmt, einen Tag Haushalt, einen Tag frei und dann das Wochenende – ich bin so begeistert von diesem Plan, dass ich beschlossen habe, sogar drei Monate eher in Rente zu gehen als eigentlich

gedacht. Die Ängste sind weg. Wohl, weil ich weiß, dass ich zwar einerseits auf einen Abschied zusteuere. Vor allem aber auch auf einen spannenden Neubeginn!“

Mechthilde, 59: „Ich machte mich selbstständig, um ein Privatleben zu haben“

„Um die 50 beschäftigten mich Gedanken, die andere vielleicht mit 60 haben. Vermutlich auch, weil ich im Topmanagement tätig war und einen ungeheuer herausfordernden und temporeichen Job hatte. Wenn ich noch zehn, fünfzehn Jahre so weitermache, bin ich platt – irgendwo tief drinnen war da so eine Ahnung. Aber es war noch mehr. Mein Beruf hat mir viel gegeben, er machte Freude, machte aber gefühlt auch 95 Prozent des Lebens aus.

Zeit für Freunde, für die Familie? Lange hatte ich meine Bedürfnisse hintangestellt. Um die 50 aber entwickelt man andere Wertvorstellungen, vielleicht auch durch erste Krankheiten und Todesfälle im Umfeld. Man begreift, dass das Leben endlich ist – und die Zeit zu wertvoll, um durch sie hindurch zu galoppieren.

Erwerbstätig bleiben bis 66 – aus Sicht des Rentenanspruchs freilich wäre das vernünftig gewesen. Trotzdem bin ich froh, dass ich auf meine innere Stimme gehört habe, die danach rief, den Absprung aus der Firma schon früher zu machen. Ich sehe mich noch genau an diesem Herbsttag in meinem Büro sitzen, die Blätter segeln von den Bäumen und ich denke: Nächstes Jahr segeln sie besser ohne dich. Und ich höre noch die Kollegen, die oft gesagt haben: Du hast ein solches Händchen, wenn Mitarbeiter mentale Probleme haben, Erschöpfung, Depressionen – willst du da nicht mehr daraus machen?

Natürlich, dann tatsächlich die Kündigung zu schreiben, das war komisch. Wegen der vielen Überstunden, die ich hatte, wurde ich ein viertel Jahr lang freigestellt. Eine Zeit, die ich genossen habe, vor allem den Müßiggang. Ich konnte das, weil es ein Ziel gab: eine gut einjährige Ausbildung in der Burn-Out-Prävention, die ich vor einem Jahr abgeschlossen habe. Schon parallel dazu habe ich die ersten Klienten beraten, in meiner eigenen Praxis.

Die Selbständigkeit gibt mir die Möglichkeit für einen gleitenden Übergang. Ich habe jetzt beides: einen Beruf und ein Privatleben. Und irgendwann wird es eben nur noch das reine Privatleben geben. Eine Altersgrenze habe ich mir nicht gesetzt. Manche 70-Jährige sind agil wie andere mit 50. Ich bin zuversichtlich, dass ich es spüren werde, wenn es soweit ist. So wie ich es vor zwei Jahren ja auch gespürt habe.“

Helmut, 61: „Eine Safari wird meinen neuen Lebensabschnitt einläuten“

„Immer wieder gab es das in den letzten Jahren im Bekanntenkreis, dass Männer kurz vor oder auch direkt nach dem Eintritt in den Ruhestand ganz plötzlich gestorben sind: Krankheit. Herzinfarkt. Ein Freund starb kürzlich bei einem Fahrradunfall, mit 61. Vor allem Letzteres nahm ich zum Anlass, aktiv zu werden. Spontan buchte ich zusammen mit einem Kumpel eine Kenia-Reise. Gleich zum Jahresanfang, wenn ich in Rente gehe, geht unser Flieger – und nicht irgendwann, wie bisher gedacht. Ich bin Hobbyfotograf, die Tierfotografie ist eine meiner Leidenschaften. Die geplante Safari wird einen neuen Lebensabschnitt einläuten. Ich freue mich riesig darauf – wie auf den gesamten Abschnitt übrigens.

Nicht irgendwann, sondern jetzt – ich bin dankbar dafür, dass besagtes Schicksal im Bekanntenkreis mir noch mal vor Augen geführt hat, was mir im Grunde schon immer wichtig war - und vielleicht werde ich jetzt ja ein Stück weit belohnt. Während andere Karriere gemacht haben, war für mich meine Tätigkeit als Haustechniker immer nur ein Job. Und wenn andere abends kaputt auf die Couch gefallen sind, habe ich, der finanziell vielleicht weniger gut dastand, sich aber nach Feierabend noch frisch fühlte, mich meinen Hobbys gewidmet: der Fotografie, wie gesagt. Und dem Musikhören in außergewöhnlicher Klangqualität: Hifi.

Zunächst stand bei beiden Hobbys die Sache im Vordergrund, beschäftigte ich mich vor allem mit der Technik. Vor etwa fünf Jahren aber passierte etwas. Entstand etwa, wenn ich mit Bekannten zusammensaß und wir Musik über unterschiedliche Geräte abspielten, etwas jenseits von Informationsaustausch. Entstanden Freundschaften. Vielleicht aus der Ahnung raus, dass die im Alter wichtig werden würden? Vielleicht, weil ich das immer

wieder gesehen habe: was passiert, wenn Männer nicht mehr im Berufsleben stehen? Dass sie die Nachmittage dann im schlimmsten Fall in Kneipen verbringen...

Für mich hätte das was Künstliches: der Gefahr der Vereinsamung durch ein Ehrenamt entgegenzuwirken. Ich bleibe lieber bei dem, was ich mir aufgebaut habe – nicht im Hinblick aufs Alter übrigens, aber in letzter Zeit wird mir immer klarer, wie getragen ich im Gegensatz zu vielen Neu-Rentnern sein werde. Und dass das wiederum dann vielleicht – hoffentlich – auch die Partnerschaft trägt. Schön länger gebe ich Fotokurse an der Volkshochschule und in anderen Bildungseinrichtungen, im nächsten Jahr will ich das ausweiten. Bei einem Freund, der Inhaber eines Hifi-Ladens ist, besteht außerdem die Möglichkeit als Berater auszuhelfen.

Meine Frau erzählt immer mal wieder von Freundinnen, die den Mann von einem Tag auf den anderen wie eine Klette an sich und ihrem sozialen Netz kleben haben. Sie selbst ist Freiberuflerin, einen abrupten Renteneinstieg wird es bei ihr nicht geben. Wir werden da beide eher so hineingleiten. Und das fühlt sich ziemlich gut an.

Gloria, 63: „Es war wichtig, den Schmerz zuzulassen“

„Als Vorstandsassistentin eines großen Unternehmens habe ich einige Wechsel in der Chefetage mitbekommen – ich selbst war 31 Jahre lang an gleicher Stelle. Bis ich mich dazu entschied, mit knapp 64 in Rente zu gehen. Den Vorschlag meines Chefs, ich solle meine Nachfolgerin mit aussuchen fand ich prima.

Die Chemie mit der 42-Jährigen hat auf Anhieb gestimmt und wie ich inzwischen weiß, haben wir auch einen ähnlichen Arbeitsstil. Trotzdem war es ein Schock, als besagte Kollegin schon nach kurzer Zeit kam und fragte, ob sie an meinem Platz sitzen und mein Telefon abnehmen dürfe. Dass ich so schnell ersetzbar sein sollte, wollte ich einfach nicht wahrhaben. Ich hatte schlaflose Nächte.

Eine Zeitlang habe ich mich dann dabei ertappt, dass ich der Kollegin gegenüber ungerecht war. Erst als ich den eigentlichen Grund für mein Verhalten erkannt und mich der Kollegin gegenüber entsprechend geöffnet habe, hat sich die Lage wieder entspannt. Inzwischen sehe ich den bevorstehenden Übergang gelassen.

In den letzten Wochen habe ich mich schrittweise aus der Verantwortung gezogen. Ohne zu wissen, wie es weitergeht in der Firma, wäre mir das bestimmt schwerer gefallen. Sich bewusst gemacht zu haben, was der Abschied für einen bedeutet, ist wichtig, um unbeschwert nach vorne schauen zu können und sich auf das zu freuen, was kommt.

Darauf, endlich mal all die übers ganze Bundesgebiet verstreuten Freunde besuchen zu können zum Beispiel. Nach Florida zu reisen, was schon lange ein Traum ist. Morgens in Ruhe die Zeitung zu lesen oder auch: eine Runde mit meinem Motorrad zu drehen. Eine gute Mischung Laissez-faire und Struktur ist mir wichtig.

Was Letzteres angeht, so habe ich mir vorgenommen, morgens weiter mit meinem Mann aufzustehen, der jünger ist und noch arbeiten geht. Den Tagen und den Wochen einen gewissen Rhythmus zu verpassen – ohne wieder in jenes zuweilen fast hektische Durchorganisiert-Sein der Berufstätigkeit zurückzufallen – das wird vermutlich eine Gratwanderung.

Was die Regelmäßigkeit angeht, so wird mir wohl meine große Leidenschaft helfen, das Theaterspielen. Seit nunmehr zwölf Jahren gehöre ich zu einer Gruppe, die schwäbisches Mundarttheater macht. Hier schauspielere ich nicht nur, sondern bin auch für alles Organisatorische zuständig. Während der Saison haben wir zwei Mal wöchentlich Probe, dann 14 Auftritte, zusätzlich kommt im Schnitt ein Tag für Büroarbeiten zusammen. Bevor ich mich für ein Stück entscheide, das gespielt werden soll, lese ich zwischen 20 und 30 Theaterstücke.

Bisher lief das alles immer so nebenher – in Zukunft will ich mich meinem Hobby mit Muse widmen. Etwas tun, was Freude bringt und Sinn stiftet ohne sich dabei getrieben zu fühlen – vermutlich ist das Theaterspielen ein optimales Betätigungsfeld hierfür. Und wenn alles gutgeht, bin ich am Ende eine jener Rentnerinnen, die die neue Freiheit wirklich genießen. Und keine von denen, die immer sagen: Ich habe keine Zeit – weil sie ständig auf Achse sind.“

© FOCUS Online 1996-2021

Fotocredits:

Getty Images
Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.