

Peter Collier/Luitgard Jany/Berthold Jany

Hallo Ruhestand!



Peter Collier / Luitgard Jany / Berthold Jany

# Hallo Ruhestand!

Start in eine neue Freiheit



FREIBURG · BASEL · WIEN

HERDER spektrum Band 6970



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C083411

Titel der Originalausgabe: Hallo Ruhestand!  
© weConsult-Verlag Peter Collier, Rimpfing-Maidbrunn 2010

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Satz: Anita Schreiner, Würzburg  
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-06970-3



*Übertritt in den Ruhestand*



# INHALTSVERZEICHNIS

Bevor es richtig los geht –  
ein paar Vorbemerkungen 9

Leben Sie! 14

Der Übergang kommt nicht plötzlich 30

Ihr Börsenwert im Unternehmen sinkt 45

Der Augenblick des Abschieds 58

Wer bin ich jetzt? 79

## **Zur neuen Freiheit durchstarten:**

Mensch sein –  
ein Amt für Ehre, nicht für Geld 93

Kenntnisse aus dem Beruf weitergeben 107

Endlich Zeit für Hobbys 113

Fit wie ein alter Turnschuh **123**

Die Kreativität wiederfinden **137**

Auch das noch:

Jetzt muß ich mich selbst organisieren! **146**

Freunde, das Leben ist lebenswert! **155**

Das alte Leben auf neue Art fortsetzen? **164**

Das Leben ändert sich oft für  
zwei Menschen **172**

Glückwunsch:

Angekommen im neuen Gleichgewicht! **185**

## BEVOR ES RICHTIG LOS GEHT – EIN PAAR VORBEMERKUNGEN

- Was dieses Buch möchte und was es nicht möchte
- Vor Ihnen liegt ein faszinierender Lebensabschnitt •
  - Was Ruhestand mit Pubertät zu tun hat • Jeder muß seinen eigenen Weg finden

*Lieber Leser,*

*dies ist kein Buch über das Älterwerden! Davon gibt es inzwischen eine ganze Menge auf dem Markt. Hier werden Sie auch keinen Tip bekommen, wie Sie Ihre Rente beantragen und welche Pillen Sie bei irgendwelchen Altersgebrechen nehmen sollen. Dies ist aber auch kein Ratgeber, der Ihnen mit erhobenem Zeigefinger vorschreibt, wie Sie sich in dieser oder jener Lebenslage am besten zu verhalten haben, damit Sie es ja richtig machen.*

*Wir haben uns auf einen ganz kleinen Abschnitt unseres Lebens konzentriert, auf den Übergang von dem, was man so gemeinhin als Berufsleben bezeichnet, in die neue Freiheit des dritten Lebensabschnitts. Dieser Übergang ist eine faszinierende Phase. Und je mehr wir uns mit dem Thema beschäftigt haben, umso mehr wurde uns bewußt, daß es gut ist, sich schon sehr früh auf diesen Abschnitt einzustellen. Deshalb hoffen wir, daß auch der eine oder andere, der*

*noch mitten im Berufsleben steckt, dieses Buch liest. Auch hier gilt: Es ist nie zu früh und selten zu spät!*

*So möchte dieses Buch Ihnen ein Begleiter sein, im Übergang zu einem ganz neuen Lebensabschnitt nach der Zeit des Erwerbslebens die neuen Chancen zu ergreifen. Ein Übergang ist ja immer eine Zeit der Krise und der Ungewißheit.*

*Sie werden sehen: Die Zahl der Chancen in Ihrem neuen Lebensabschnitt ist sehr groß – sicherlich viel größer, als Sie selbst es sich vorstellen und vielleicht größer, als Sie sie je zuvor hatten.*

*Deshalb lag es nahe, über dieses Thema ein fröhliches Buch zu schreiben. Ein Buch, das einerseits eine Geschichte von einem ist, der auszog, den Ruhestand zu lernen. Und auf der anderen Seite wollen wir mit Mythen, die sich rund um das Thema Ruhestand gebildet haben, gründlich aufräumen. Also gewissermaßen auch ein Entrümpelungsbuch! Entrümpelungsaktionen führen im allgemeinen dazu, daß hinterher der Blick freier und klarer wird. Wir hoffen, daß uns dies gelungen ist. Sie können die 192 Seiten in einem Rutsch lesen – sie können sich aber auch die einzelnen Kapitel häppchenweise zu Gemüte führen. Wir haben uns vorgenommen, daß es auch Spaß machen sollte, dieses Buch zu lesen. Da kann es uns natürlich passieren, daß strenge Wissenschaftler zuweilen die deutsche Ernsthaftigkeit der Wissenschaft in unserer Erzählung vermissen....*

*Aber wie sagte es doch Curt Goetz, in seinem herrlichen Theaterstück „Dr. med. Hiob Prätorius“ so schön:*

”

**Gelehrt sind wir genug,  
Was uns fehlt, ist Freude,  
was wir brauchen, ist Hoffnung,  
was uns nottut, ist Zuversicht,  
wonach wir verschmachten,  
ist Frohsinn!**

”

*Schließlich lassen sich auch Lebensaufgaben am besten lösen, wenn sie nicht allzu ernst und bissig angegangen werden.*

*Dies ist auch kein Ratgeber von jemandem, der weiß, wie es geht. Die Welt ist voll mit solchen Leuten! Wenn Sie jetzt vielleicht 60 oder 65 sind, haben Sie im Laufe Ihres Lebens gelernt, ganz vorsichtig zu sein, wenn einer kommt, der behauptet, es ganz genau zu wissen, wie es geht.*

*Dieses Buch ist zum einen ein Erfahrungsbericht. In diesen Bericht sind ebenso eigene wie auch Erfahrungen anderer eingearbeitet. In zahlreichen Gesprächen haben wir viele Anregungen bekommen. Luitgard und Berthold Jany, sie Diplom-Psychologin, er Professor und Chefarzt für Innere*

*Medizin am Klinikum Würzburg Mitte, haben sich aus ihrer fachlichen Warte kritisch mit zahlreichen fragwürdigen Mythen und anderen Thesen um das Thema Ruhestand auseinandergesetzt.*

*Wenn drei Autoren an einem Buch schreiben, dann kann es auch immer wieder einmal unterschiedliche Perspektiven geben. Wir haben uns nicht bemüht, diese zu verstecken. Denn es gibt, wie so oft im Leben, auch hier nicht nur eine Wahrheit.*

*Dank sei gesagt den Graphik-Designern Anita Schreiner und Haralds Klavinius, die das Buch mit viel Freude und Liebe zum Detail gestaltet haben.*

*Zur besseren Lesbarkeit haben wir uns dafür entschieden, auf geschlechtsspezifische Sprachformen zu verzichten. Unsere – hoffentlich zahlreichen – Leserinnen mögen sich also z.B. durch die neutrale Form „Leser“ genauso angesprochen fühlen! Eben so haben wir im wesentlichen die herkömmliche Rechtschreibung verwendet. Sie dürfte Ihnen, lieber Leser, auch vertrauter sein und ist oftmals einfach leichter lesbar.*

*So wünschen wir Ihnen viel Freude am Lesen!*

”

**Man soll das Feuer  
in seiner Seele  
nie ausgehen lassen,  
sondern es schüren.**

”

*Vincent van Gogh*

# LEBEN SIE!

- Die Zeit der Konkurrenz ist vorbei • Kein Leben im Wartestand • Weiterentwickeln und wachsen
- Noch kann ich •

Mythos Nr. 1: Ruhestand = Passivität

Gestern unterhielt ich mich mit einem Freund über seinen bevorstehenden Ruhestand. Nach einigem Zögern beichtete er mir, daß er mit einiger Sorge daran denke. Vor allem mache er sich Gedanken über das Einkommen, das dann geringer sei als heute. Ein anderer Bekannter hatte mir vor längerer Zeit einmal gestanden: „Vor diesem Tag habe ich einen furchtbaren Horror!“ Er war das, was man so landläufig als ein ausgesprochenes Arbeitstier bezeichnet, ein Mensch, der ausschließlich in seiner und für seine Arbeit lebt. Und nun sollte sie bald zu Ende gehen, und er fühlte sich schon in ein tiefes Loch fallen.

Schockieren kann ja schon allein der Begriff: „Ruhestand“! Man muß es sich wohl auf der Zunge zergehen lassen:

## **Ruhestand**



Das klingt so wie ruhiggestellt, stehen bleiben, bar jeder Vitalität – tot, Hände in den Schoß legen, vor dem Aus-tragshäuserl in der warmen Herbstsonne sitzen und warten, bis irgendwo irgendetwas passiert – nur nicht bei einem selbst! Im Duden der Synonyme wird es als „Lebensabend“ beschrieben; der Begriff findet sich zwischen „Ruhesessel“ und „Ruhestätte“. Außenstehende scheinen manchmal die beiden Begriffe zu verwechseln. Deshalb tröstete der frühere Bundespräsident Roman Herzog die bei seiner Verabschiedung emotional vom Leder ziehenden Vorredner mit dem Hinweis: „Ich scheidet doch nur aus dem Amt, nicht aus dem Leben!“

Meistens nennt man hierzulande den Ruhestand „wohlverdient“. Das klingt dann so wie ein bißchen „selbst schuld!“ Seit der grandiosen Rechtschreibreform schreibt man das: „wohl verdient“ – ein eigenartiger Zungenschlag, der die Frage aufkommen läßt, ob man den Ruhestand nun verdient hat oder vielleicht doch nicht?

Zur Trauer oder Schwermut ist in diesem Alter jedenfalls kein Grund. Dabei muß man sich ja nur die Statistik ansehen: Ein Mann lebt in Deutschland heute 77 Jahre, eine Frau wird im Durchschnitt 83 Jahre alt. Der frischgebackene Ruheständler kann im Durchschnitt noch auf 17 Jahre hoffen – erfüllte Jahre oder solche im Wartestand. In der griechisch-römischen Antike lag dagegen die mittlere Lebenserwartung bei 20 Jahren, in der Zeit Goethes bei 35

Jahren und noch Anfang des 20. Jahrhunderts bei gerade einmal 45 Jahren! Allein seit 1945 ist in Deutschland die Lebenserwartung um mehr als zehn Jahre gestiegen – und sie steigt immer noch.

Aber die Tatsache bleibt, daß der Eintritt in den Ruhestand für die Menschen einen Bruch in der Lebensgeschichte darstellt. Beispiele für Menschen, die damit Schwierigkeiten haben, gibt es zuhauf. Gestern erzählte mir eine Bekannte von einem Onkel, der nun – nach Erreichen der Grenze – in der berühmten Familien-GmbH (**G**eh mal • **M**ach mal • **B**ring mal • **H**ol mal!) seine Beschäftigung findet. Damit der Tag ausgefüllt ist, geht er erst zum Bäcker, kommt heim, dann zum Metzger, kommt wieder heim, dann zum Lebensmittelladen ... usw.

Freunde berichteten mir von dem pensionierten Schulleiter, der täglich in seiner alten Schule aufkreuzt und fragt, ob nicht eine Vertretung zu machen sei.

Wer einen sehr kontinuierlichen Lebenslauf hatte – bei mir war es so – der tut sich schwerer mit diesem ersten großen Bruch als jemand, der in der Zeit seines Berufslebens mehrfach die Arbeitsstelle wechseln mußte oder auch umgezogen ist. Und auch Frauen gelten hier wohl als flexibler. Während wir Männer voll in unserem Beruf aufgehen (oder auch untergehen!), da sehen Frauen dann doch wohl öfter, daß das Leben mehr ist als nur der Beruf.