

# Große Freiheit oder großes Loch?

Der Gedanke an die Rente weckt Hoffnung  
auf ein freies Leben ohne Leistungsdictat.  
Doch wenn es dann so weit ist, kommt für  
viele ein böses Erwachen

VON BIRGIT SCHÖNBERGER



**E**ndlich ausschlafen, in Ruhe frühstücken und die Zeitung ohne Hast studieren, eine Runde durch den Park joggen, zum Schwimmkurs gehen, der vorher immer mit den Arbeitszeiten kollidierte, durch Museen schlendern, Freunde treffen, trinken und reden, ohne mit Schrecken an den nächsten Morgen zu denken. Endlich die Aquarellfarben auspacken, die seit Jahren in der Schublade verstauben, vielleicht die Geige vom Dachboden nehmen und ihr wieder Töne entlocken, die Enkelkinder besuchen, im Garten aufräumen, ausgedehnte Radtouren machen, ohne Rücksicht auf Dienstpläne nach Lust und Laune verreisen, solange das Geld reicht, Romane lesen am helllichten Tag oder vielleicht selbst einen schreiben.

Interessanterweise sind die Fantasien besonders farbig, wenn die Rente noch in sicherer Entfernung ist. Rückt der Tag X näher, trüben graue Töne die Pracht des inneren Gemäldes. Plötzlich ist da die bange Ahnung, dass das, was nach dem Beruf kommt, vielleicht doch nicht so bunt werden könnte, wie im Kopf sehnsüchtig ausgemalt. Wer bin ich, wenn ich nicht mehr arbeite und nicht mehr gefragt bin? Wie geht es mir, wenn ich rund um die Uhr mit meinem Partner zusammen bin? Was mache ich den lieben langen Tag? Was ist, wenn ich ernsthaft krank werde?

Diese Fragen lauern im Untergrund, tauchen kurz an die Oberfläche und werden schnell mit abweisenden Sätzen wie „Das lasse ich ganz entspannt auf mich zukommen“ weggedrückt. Doch vieles spricht dafür, diese Fragen nicht wegzuschieben, sondern sie im Gegenteil sehr ernst zu nehmen. Idealerweise nicht erst drei Tage, bevor der Wecker nicht mehr klingelt. Denn der Ruhestand oder vielmehr Unruhestand, wie dieser Lebensabschnitt mit Blick auf den satirisch überspitzten Prototyp des agilen, sportlichen, rund um die Uhr verplanten Rentners gerne bezeichnet wird, erfordert eine Vision, die für die nächsten 20 Jahre funktioniert.

Die Zeit nach dem Beruf ist lang geworden. Anfang des vorigen Jahrhunderts betrug die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland nur ungefähr 45 Jahre, der Anteil der über 65-Jährigen lag bei unter fünf Prozent, und nur wenige erreichten das offizielle Rentenalter von 70 Jahren. Ein 65-jähriger Mann hat heute in Deutschland durchschnittlich noch gut 17 Jahre, eine 65-jährige Frau noch fast 21 Lebensjahre vor sich. Die Soziologie spricht vom dritten Lebensalter zwischen 60 und 75. Eine Phase, in der die sogenannten jungen Alten, vom Joch der

täglichen Arbeit und Familienpflichten entlastet, eine ganz neue Freiheit genießen können. Die Einschränkungen des hohen Alters scheinen noch weit genug entfernt.

Dass die neue Freiheit sich nicht automatisch von allein einstellt, sondern vorbereitet und erobert werden will, und dieser Prozess durchaus schmerzhaft sein kann, davon kündigt eine Fülle von Büchern, die jüngst erschienen sind und in der Altersgruppe derer, die mit einem Bein in der Rente stehen oder schon mittendrin, die Runde machen: *In Rente – Der größte Einschnitt unseres Lebens. Wenn das Wochenende sieben Tage hat. Mein Mann, der Rentner – Das geheime Tagebuch einer Ehefrau*. Um nur einige zu nennen. Auch wenn die Autoren sich in Tonlage, Temperament und Perspektive unterscheiden, so haben sie doch eins gemeinsam: Sie beschreiben den Übergang als ein unerwartet schwieriges Unterfangen und berichten selbstironisch von kränkenden Momenten, in denen ihnen das Lachen gründlich verging und sie sich nutzlos und isoliert fühlten.

## Wer heute in Rente geht, hat statistisch noch 20 aktive Jahre vor sich

So sehr die Rente oft herbeigesehnt wird, sie stellt einen krisenhaften Einschnitt dar.

Der Rentenbeginn belegt auf einer Stressskala von mehr als 40 belastenden Lebensereignissen, die die Psychiater Thomas Holmes und Richard Rahe entwickelt haben, immerhin Platz 10. Häufig bauen Menschen, die im Ruhestand ohne Aufgaben und Anstrengung in den Tag hinein leben, geistig und körperlich rapide ab. Je früher die Passivität beginnt, desto fataler sind die Folgen. Die renommierte Altersforscherin Ursula Staudinger, die an der *Columbia University* in New York lehrt, warnt deshalb vor den negativen Folgen des „Freizeit nirwana“. Oder um mit Bernard Shaw zu sprechen: „Immer nur Urlaub ist eine brauchbare Arbeitsdefinition von Hölle.“



Gerade Männer, die viel Selbstbestätigung aus dem Job gezogen haben, tun sich schwer mit dem Neuanfang

Die Arbeitserfahrungen eines Menschen sind laut Staudinger ein wichtiger Teil seiner kognitiven Reserve und schützen vor dem Abbau geistiger Fähigkeiten. Vor einigen Jahren befragte die Forscherin ältere Mercedes-Facharbeiter in Bremerhaven vor und nach dem Renteneintritt zu ihrer Einstellung zum Ruhestand. Das erstaunliche Ergebnis: Viele hatten sich vor dem Beginn der Rente weitaus positiver darüber geäußert als ein Jahr nach Rentenanstritt. Staudinger hat dasselbe Thema in einer großen

Vergleichsstudie mit Daten aus elf Industrieländern untersucht. Das Resultat: Frühe Rente schadet der Gesundheit und reduziert die Lebensfreude. Zahlreiche Studien belegen einen Zusammenhang zwischen kognitiver Unterforderung und dem Risiko, an Alzheimer zu erkranken.

Die Stuttgarter Sozialpädagogin Sigi Clarenbach, seit 2014 selbst in Rente, leitet seit vielen Jahren Seminare mit dem Titel „Ausstieg aus dem Beruf – Aufbruch wohin?“. Weil ihr ein wertschätzender Abschied vom Beruf wichtig ist, lässt sie die Teilnehmer unter anderem Antworten finden auf die Fragen: Was habe ich Positives durch meine Arbeit bekommen? Was wurde durch die Zeit, die ich mit Arbeit verbracht habe, verhindert? Clarenbach hat die Erfahrung gemacht, dass sich Menschen, die beruflich sehr eingespannt waren, besonders schwertun mit dem Übergang. Ihr privates Leben war extrem reduziert, sie hatten kaum Zeit für die Familie, kannten kaum noch Freunde außerhalb der Arbeitswelt und stellen nun bestürzt fest, dass Arbeitsfreundschaften sich jenseits des Jobs nicht als tragfähig erweisen.

### Die jetzige Rentnergeneration hat hohe Ansprüche ans Leben

Immer wieder begegnet sie Teilnehmern, die bis zum ersten Tag der Rente keinen Gedanken an die Zeit danach verschwendet, bis zum Anschlag durchgearbeitet haben und dann in ein tiefes Loch fallen, weil sie sich selbst fremd geworden sind und nichts Rechtes mit der neuen Freiheit anzufangen wissen. Andere wiederum wollen alles generalstabsmäßig planen und erhoffen sich eine Checkliste. Diese wollen sie energisch abarbeiten, um auf keinen Fall in ein Loch zu fallen. Beides sei wenig hilfreich, meint Sigi Clarenbach. „Ich muss selbst herausfinden, was mir wichtig ist und was ich für mich brauche, um zufrieden zu sein.“ Es könne aber sehr inspirierend sein, sich mit anderen darüber auszutauschen, Ideen zu überprüfen und sich Fragen stellen zu lassen: Du willst noch mal studieren? Was genau versprichst du dir davon? Du willst dich hauptsächlich um deine Enkel kümmern? Was machst du denn, wenn sie größer sind und eigene Wege gehen?

Frauen, glaubt Clarenbach, sind besser gerüstet für die nachberufliche Phase, weil sie mehr Übung darin haben, vielfältige Übergänge zu meistern. Frauen durchleben unterschiedlichste Phasen, arbeiten Vollzeit, machen Familienpause, gehen auf Teilzeit, kehren in einen Vollzeitjob zurück oder machen sich selbständig. So haben sie immer wieder erfahren, dass sie mit Wechseln umgehen und neue

# „IRGENDWANN SIND ALLE FOTOS GEORDNET“

Ohne ein grundlegendes Gefühl von Lebenssinn kann die Zeit nach der Berufstätigkeit nicht gut gestaltet werden, meint der Psychoanalytiker Meinolf Peters

## Herr Peters, was ist entscheidend für einen guten Übergang in die Rente?

Einen versöhnlichen Abschied vom Berufsleben und einen wertschätzenden Blick auf das, was die Arbeit einem gegeben hat, halte ich für sehr wichtig. Das ist mir klargeworden in zahlreichen Gesprächen mit Patienten, bei denen es am Ende ihrer beruflichen Laufbahn nur noch um die Frage ging: Wie werde ich endlich den Stress los? Wie komme ich möglichst schnell in Rente? Diese einseitige Frage aktiviert Fluchtphantasien und versperrt die Sicht auf das, was ich bei allem Frust über schwierige Arbeitsbedingungen auch verliere. Was gebe ich auf, wenn mein Berufsleben, das mich jahrzehntelang beschäftigt hat und in dem ich auch gute Phasen hatte, endet? Diese Frage lässt sich leichter beantworten, wenn der Blick etwas weiter wird und man sich nicht nur darauf fokussiert, etwas loszuwerden.

## Viele lassen die Rente auf sich zukommen und machen sich wenig Gedanken. Ist das blauäugig?

Wer heute in Rente geht, hat, wenn es gut läuft, noch 20 aktive Jahre. Es reicht nicht zu sagen: Hauptsache keine Arbeit mehr – dann geht es mir wunderbar. Das ist ein Trugschluss. Selbst wenn die Arbeit am Ende vielleicht als sehr belastend erlebt wird, so hat sie doch eine enorme stabilisierende Wirkung für unser psychisches Gleichgewicht. Arbeit steigert das Selbstwertempfinden, gibt uns narzisstische Bestätigung, fordert uns und lässt uns in Kontakt sein mit anderen. Ich empfehle, Bilanz zu ziehen. Wie gehe ich in den neuen Lebensabschnitt? Kann ich im Großen und Ganzen eine zufriedenstellende Bilanz ziehen, auch wenn nicht alles so gelaufen ist, wie ich mir das vorgestellt habe?

## Und wenn die Bilanz nicht so rosig ausfällt?

Wer mit einem Gefühl der Verbitterung aus dem Berufsleben geht und sich als gescheitert betrachtet, braucht Jahre, um wieder einigermaßen zufrieden zu werden. Das ist durch Studien belegt. Ein Abschied im Zorn ist eine schwere Bürde, die man mit ins Rentenalter nimmt. Es ist dann kaum möglich, die langersehnte Freiheit zu genießen.

## Kann man sich auf das Berufsende vorbereiten?

Ich möchte Menschen anregen, sich mit dem neuen Lebensabschnitt zu beschäftigen. Wie stelle ich mir meine Rente vor? Wie will ich meinen Tag gestalten?



**Meinolf Peters**  
ist Diplompsychologe, Psychoanalytiker, Honorarprofessor an der Universität Marburg und Geschäftsführer des Instituts für Alterspsychotherapie und angewandte Gerontologie.

Was interessiert mich? Ich bin immer wieder überrascht, dass viele auf diese Fragen nur sehr dürftige Antworten finden wie „Endlich mal die Dias sortieren“ und „Im Garten werkeln“. Aber irgendwann sind die Fotos geordnet, und im Winter ist im Garten nicht viel zu tun. Und dann? Am wichtigsten erscheint mir, die nachberufliche Zeit nicht nur als endlose Freizeitveranstaltung zu sehen, nach dem Motto: „Nach der Reise ist vor der Reise.“ Reisen ist eine schöne Sache, aber Reisen ist immer ein Erlebnis für den Augenblick. Für das Lebensgefühl ist entscheidend, was ich davon in meinen Alltag mitnehmen kann, welchen Rhythmus ich finde und wie ich Sinn erfahre in meinem täglichen Tun und Erleben. Ein grundlegendes Gefühl von Lebenssinn lässt sich über Reisen allein nicht gewinnen.

**Das werden viele nicht gerne hören. Mit dem Berufsende ist vor allem die Fantasie verbunden, nicht mehr so eingespannt zu sein und spontan wegfahren zu können.**

Natürlich bringt die Rente neue Freiräume, und das ist wunderbar. Man sollte jedoch den Alltag nicht unterschätzen. Wenn der Wecker morgens nicht mehr klingelt, habe ich es selbst in der Hand, wann und wie ich den Tag angehe. Entscheidend ist, dass ich ihn aktiv angehe. Viele, die große Pläne geschmiedet haben, setzen kaum etwas davon um und landen im Fernsehsessel. Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig etwas tiefer in sich hineinzuhorchen. Welche Möglichkeiten habe ich bisher nicht genutzt? Was habe ich mal gerne gemacht und irgendwann aufgegeben? Was möchte ich vielleicht noch nachholen, zum Beispiel durch eine Weiterbildung, eine ehrenamtliche oder nachberufliche Aktivität?

**Man könnte ja auch sagen: Genug geackert. Warum ist es so wichtig, weiterhin tätig zu sein?**

Wir sind soziale Wesen, das hört nicht auf, nur weil die berufliche Phase endet. Es ist nicht ratsam, sich als Reaktion auf ein vielleicht anstrengendes Berufsleben passiv zurückzuziehen. Wir müssen neue Möglichkeiten finden, weiterhin aktiv und im Austausch zu bleiben. Natürlich muss man aufpassen, dass man diese Altersgruppe nicht nur unter dem gesellschaftlichen Funktionalitätsaspekt betrachtet, aber ein bisschen mehr als Rosen züchten und Fotos sortieren darf es schon sein.

Frauen sind für die Rente gut gerüstet. Sie haben Übung mit Veränderungen



Perspektiven entwickeln können. Diese Einschätzung teilt auch der Marburger Psychotherapeut und Altersforscher Meinolf Peters (siehe Interview Seite 61). Gerade für Männer, die viel Selbstbestätigung aus dem Job gezogen haben, sei es oft sehr kränkend, wenn von einem Tag auf den anderen Prestige, Anerkennung und soziale Kontakte wegfallen. Doch perspektivisch gleichen sich die Arbeitsbiografien von Frauen und Männern an und damit in absehbarer Zeit auch die Ressourcen, den Übergang zu meistern.

In der Forschung werden vier Gestaltungsmodelle für die nachberufliche Phase unterschieden:

**Die Befreiten:** Sie atmen auf, wenn das Berufsleben zu Ende geht, weil die Arbeit durch körperliche Beschwerden zur Last wurde oder keine Freude mehr bereitet hat. Sie genießen die neue Lebensphase, um sich in Ruhe ihren Hobbys, Freunden und der Familie zu widmen. Sie leben eher geruhsam, zurückgezogen und häuslich. Manche laufen Gefahr, zu passiv zu werden und kognitiv abzubauen.

**Die Weitermacher:** Sie setzen ihre beruflichen und ehrenamtlichen Aktivitäten auch in der Rente fort. Oft waren sie schon früher selbstständig tätig oder sozial engagiert und sind deshalb auch später gefragt als Sportfunktionäre, Verbandspräsidentinnen, Seminarleiter und so weiter. Lebenskrisen entstehen, wenn Krankheiten ein weiteres Engagement verhindern oder sie von Jüngeren verdrängt werden.

**Die Anknüpfer:** Sie knüpfen an das an, was sie gut können und immer schon gemacht haben. Wer Buchhalter war, wird im Sportverein Kassenwart oder hilft ehrenamtlich jungen Gründern beim Aufbau einer Selbständigkeit. Anknüpfer nutzen ihre freie Zeit nach dem Beruf gezielt, um neue Aufgaben zu übernehmen, die ihren Kompetenzen entsprechen. Probleme können entstehen, wenn sie als Freiwillige nicht ernst genommen werden oder sich unterfordert fühlen.

**Die Nachholer:** Sie holen nach, was sie während der Berufs- und Familienphase nicht verwirklichen konnten: längere Auslandsreisen, sportliche Aktivitäten, eine Weiterbildung, ein Studium in einem Fachgebiet, das sie immer schon interessiert hat. Sie entdecken ihre Kreativität neu, nehmen Gesangsunterricht, malen oder schreiben ihre Biografie auf und erleben die Rente als eine Phase des Aufbruchs. Probleme können auftauchen, wenn finanzielle Grenzen ein Nachholen verhindern oder der Partner den Aufbruch nicht mitträgt.

Die Sozialpädagogin Sigi Clarenbach beobachtet, dass diese schwarz-weiß anmutende Typverteilung in der Babyboomergeneration bunter und flexibler wird. „Die Generation, die jetzt in Rente geht, lebt vielfältige Modelle gleichzeitig oder nacheinander.“ Jemand fühlt sich zwei Jahre lang total befreit, genießt das Nichtstun und bekommt plötzlich doch noch mal Lust, sich eine Aufgabe zu suchen, und hilft Flüchtlingen oder arbeitet ehrenamtlich im Hospiz. Ein anderer besinnt sich nach mehreren Jahren ehrenamtlicher Arbeit auf seine brachliegende Kreativität und beginnt eine späte Karriere als Bildhauer oder gründet nach dem Tod der Partnerin eine Männer-WG.

Die jetzige Rentnergeneration ist nach Clarenbachs Einschätzung geübt, weltweit im Netzwerk zu sein, die neuen sozialen Medien bieten mehr Möglichkeiten, dabei zu sein, dazuzugehören und auf neue Ideen und Aufgaben zu kommen. Die Babyboomer, von denen viele Projektarbeit gewöhnt sind, denken auch als Ehrenamtliche in Halbjahresprojekten, sie haben Lust, sich zu engagieren, wollen aber auch ihren Freiraum haben und sich nicht versklaven. Es geht ihnen nicht um blinden Aktivismus, sondern um eine gute Balance zwischen Genießen und Gestalten.

Auch der Psychoanalytiker Meinolf Peters glaubt, dass die Babyboomer besser mit der Freiheit umgehen als ihre Vorgänger. Gleichzeitig gibt es Hinweise, dass sie deutlich anfälliger sind für psychische Erkrankungen, so Peters. Er erklärt sich dies damit, dass diese Rentnergeneration höhere Ansprüche an ihr Leben hat und unzufrieden ist, wenn sie das Ideal nicht erreicht. Vielleicht hatte die vorangegangene Generation, die mit einem rigiden Über-Ich und einem sehr negativen Altersbild groß geworden ist, es leichter, sich mit den Schattenseiten des Alters abzufinden als die Babyboomer, die das Alter eher idealisieren.

PH