

# Im „Unruhestand“

Neue Ziele: Wer sich von der Erwerbsarbeit verabschiedet, muss deswegen nicht untätig bleiben / Von Jutta Bissinger

**M**enschen leben immer länger. „Die ganze Welt kann von der älteren Generation profitieren“, sagte der damalige UN-Generalsekretär Kofi Annan im vergangenen Jahr am 1. Oktober zum internationalen Tag der älteren Menschen. Es komme deswegen darauf an, den Prozess des Alterns so produktiv, aktiv und gesund wie möglich zu gestalten. BZ-Mitarbeiterin Jutta Bissinger traf zwei Frauen, die dafür ein Beispiel sind.

Sie ist Vorsitzende des Pfarrgemeinderats, sitzt zusätzlich in mehreren kirchlichen Ausschüssen, organisiert dort Einkaufstage, Gemeindefahrten und Feste. Sie arbeitet mit in der „Zukunftswerkstatt“, einem Arbeitskreis in ihrem Stadtteil zur Verbesserung der Lebensqualität. Sie näht aus geschenkten Stoffresten Taschen, die die Mutter dreier erwachsener Kinder – eines davon ein Pflegekind – für ein Projekt in Afrika verkauft – an jeden, der sie haben will. Jeden Dienstagmorgen spielt sie Skat, am Abend singt sie im Chor – und das alles teilweise schon seit Jahrzehnten. „Ach ja, und ich habe mich fürs Schöffenamt beworben“, fällt Anneliese Schwanen noch ein.

Die 64-jährige Schulsekretärin, die an der Erich-Kästner-Realschule in Offenburg arbeitete, ging Ende September letzten Jahres in Ruhestand. Eigentlich. Denn von Ruhe kann bei ihr nicht die Rede sein. Neben den vielen ehrenamtlichen Tätigkeiten trat sie nämlich noch einen 400-Euro-Job an.

Wieder wird sie mit Kindern arbeiten. Die Stelle ist auch ein willkommenes Zubrot: Ihre Rente fällt nicht allzu hoch aus, ebenso wenig die ihres 78-jährigen Mannes, der Verwaltungsangestellter war. Doch sie hat nichts dagegen, weiterhin zu arbeiten, hätte das sogar am liebsten in ih-



Strandleben allein macht auch nicht glücklich: Wer in den Ruhestand wechselt sucht sich besser beizeiten zufriedenstellendere Tätigkeiten.

FOTO: DPA

rer ehemaligen Stelle getan. Aber als Angestellte der Kommune musste sie mit 65 gehen.

Was hat sich für sie geändert? „Ich muss nicht mehr um Viertel nach sechs aufstehen“, sagt sie spontan. Und sie bringt viel mehr Zeit mit ihrem Mann: Scrabble spielen, reden, fernsehen oder einfach nur auf dem Balkon sitzen. „Wir genießen die gemeinsame Zeit – man weiß ja nicht, wie lange man sich noch hat!“

Auch Christine Amthor hat keine Angst vor Langeweile. Sie ist vor einem Jahre 60 geworden, hat in aktiver Altersteilzeit in der Sachkommunikation bei der Allianz in München gearbeitet. Nun

folgen noch zwei Jahre sogenannte passive Altersteilzeit, bevor es dann „richtig“ in Rente geht. Bis dahin bekommt Christine Amthor ein abgespecktes Gehalt, muss aber nicht mehr arbeiten. Passiv wird sie deshalb jedoch nicht sein. „Mein Sohn und die sechs Enkel fragten schon seit Monaten: Wie lange müsst ihr noch arbeiten? Wann habt ihr endlich mehr Zeit für uns?“, erzählt sie. Denn auch ihr Mann Erich schied aus dem Beruf aus. Beide widmen sich mehr den Enkeln. Und machen mehr Sport, wandern, reisen ... Außerdem ist auch Christine Amthor in der Kirchengemeinde aktiv.

Sie lacht. „Ich habe mich überhaupt nicht auf den Ruhestand vorbereitet, weil

ich wusste, dass ich genug zu tun habe.“ Ein weiterer Faktor, der den Übergang erleichtert: Sie hat, wie so viele Frauen, immer Teilzeit gearbeitet. Sie wollte zwar immer im Job gut sein, sagt sie – aber nie stand er so im Vordergrund wie bei ihrem Mann, der durchgängig Vollzeit arbeitete und viele Überstunden machte. Erfreulicherweise hatte man den damals 61-jährigen gefragt, ob er weiterhin stundenweise in einer Beteiligungsgesellschaft tätig sein will. „Das hat ihn gefreut, das macht er jetzt.“ Der Haushalt war bisher weitgehend ihre Sache, doch auch das hat sich geändert. Sie neu an die Umstände und aneinander zu gewöhnen, damit war die erste Zeit zu Hause ausgefüllt.

## „Früh etwas Erfüllendes suchen“

INTERVIEW mit einer Trainerin für den Übergang in die Rente

Probleme beim Eintritt in den Ruhestand: Coach und Trainerin Ingrid Mayer-Dörfler (53), kennt sie. Wie man sie löst, das erzählt sie BZ-Mitarbeiterin Jutta Bissinger.

**BZ:** Frau Mayer-Dörfler, was ist in dieser Lebensphase wichtig?

**Mayer-Dörfler:** Überlegen Sie vorher: Was macht mir Spaß an meinem Job? Wie kann ich das in den neuen Lebensabschnitt integrieren? Wer viel Umgang mit Menschen hatte, könnte sich sozial engagieren – Senioren im Altersheim besuchen, im Kindergarten Unterstützung anbieten, sich in Vereinen engagieren – kurz: soziale Netzwerke schaffen, die wieder neue Kontakte ermöglichen. Falls der Beruf nicht die Berufung war, können jetzt alte Träume verwirklicht werden. Ich kenne eine Frau, die Medizin studieren wollte, dann aber einen ganz anderen Weg einschlug. Angesichts ihres baldigen Ruhestands beschäftigt sie sich intensiv mit Heilkräutern. Auf jeden Fall: Nehmen Sie sich Zeit für die Planung dieses neuen Lebensabschnitts.

**BZ:** Welche Probleme können auftauchen?

**Mayer-Dörfler:** Plötzlich hat man ungewohnt viel Zeit zur Verfügung, mit der man nichts anfangen kann. Oder es fehlt die Anerkennung im Beruf. Oder es stellt sich heraus, dass die Erwartungen der Fa-



Ingrid Mayer-Dörfler

### TIPPS FÜR DEN RUHESTAND

#### Geschmeidig ins Rentenalter

– Damit ihre ehemaligen Mitarbeiter nicht in ein Loch fallen, haben große Firmen (z. B. Allianz Deutschland, BASF, DAK) **Pensionärsvereinigungen**. Die Mitarbeiter im Ruhestand treffen sich regelmäßig zu Ausflügen, Vorträgen und Weihnachtsfeiern in der alten Firma. So bleiben sie mit den alten Kollegen und dem Unternehmen in Kontakt. Auch nutzen viele Unternehmen das Know-

how der Ehemaligen, indem sie ihnen Beraterverträge anbieten oder sie Werksführungen für Gästegruppen machen lassen.

– **Senior Experten Services** (zum Beispiel [www.ses-bonn.de](http://www.ses-bonn.de)) wiederum geben freiwilligen Ruheständlern die Möglichkeit, ihr Wissen als Berater in Firmen und Projekten im In- und Ausland zu vermitteln.

– Was jeder selbst tun kann: Schon Jahre vorher für **finanzielle Absicherung** sorgen, sich befriedigende **Hobbys** und Tätigkeiten suchen (z. B. Ehrenämter,

kleine Jobs), soziale Kontakte außerhalb des Kollegenkreises aufbauen.

#### Internet-Adressen:

Eine Broschüre zum Thema „Gleitender Übergang in den Ruhestand – Hinweise für Arbeitgeber und Arbeitnehmer“ (Merkblatt 14) gibt es bei der Bundesagentur für Arbeit, Bestell-Service, Deutsche Vertriebsgesellschaft mbH, Birkenmaarstr. 8, 53340 Meckenheim, E-Mail: [service-haus.bestellservice@arbeitsagentur.de](mailto:service-haus.bestellservice@arbeitsagentur.de), ☎ 0180/1002699-01 (Mo bis Fr 8 bis 16 Uhr, 3,9 Cent/Min aus

dem deutschen Festnetz) oder zum Download unter [www.ba-bestellservice.de](http://www.ba-bestellservice.de). So kommen Sie dort weiter: Stichwortsuche > Ältere Arbeitnehmer.

– [www.bildungsserver.de](http://www.bildungsserver.de), Suchbegriff „Ruhestand“ (Portal zum Ausscheiden aus dem Erwerbsleben)

– [www.50plusconsulting.de](http://www.50plusconsulting.de) (Blog über den Berufsausstieg, die Rente und das Älterwerden, Infos zum Berufsende und alles, was Sie dazu wissen sollten).

– [www.lebensperspektiven-50plus.de](http://www.lebensperspektiven-50plus.de) Infoseite über Strategien auf dem Weg in eine neue Lebensphase

milie andere sind als die eigenen. Die Kinder wollen vielleicht gar nicht, dass die Oma und der Opa jetzt täglich die Enkel hüten. Oder die alten Eltern gehen davon aus, dass sie jetzt rund um die Uhr betreut werden können. Deshalb ist es wichtig, das Umfeld frühzeitig einzubinden und genau zu klären, was sich alle Beteiligten vorstellen. Häufig bedarf es auch einer Neudefinition der Beziehung.

**BZ:** Reagieren Frauen anders als Männer?

**Mayer-Dörfler:** Teilweise. Männer fallen öfter in ein Loch als Frauen. Sie haben oft nur berufliche Netzwerke, kaum private.

### BRIEFWECHSEL

#### Hilfe, ich bin hochgerechnet!

VON RUTH GLEISSNER-BARTHOLDI

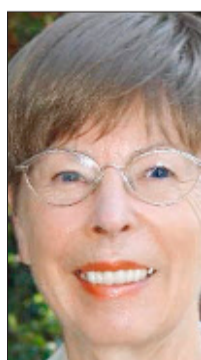
liebe Laura!

Entspanne dich und atme tief durch. Wir haben es wieder mal geschafft. Die Wahl ist überstanden, alle haben wie gewohnt irgendwie gewonnen, und auch ich sollte einstimmen in die allgemeine Erleichterung. Wenn da nicht dieses nagende Gefühl des Ausgeschlossenenseins wäre: Noch ehe eine Stimme ausgezählt war, gaben „Blitzumfragen“ die ersten Trends preis. Irgendwelche Wähler waren da offenbar überfallartig ausgefragt worden, und wir anderen wurden hochgerechnet. Und das, obwohl ich punkt 18 Uhr vor dem Wahllokal stand, freudig bereit, die Platzierung meiner Kreuzchen zu verraten. Aber kein Demoskop erschien.

Ohne mein Zutun wurde auch ermittelt, von welcher zu welcher Partei ich diesmal gewandert bin. Jetzt frage ich

dich: Wer sind eigentlich jene Mitbürger, die dauernd zu irgendetwas ihre Meinung kundtun dürfen, die dann als „repräsentativ“ in die Medien wandert? Und warum sind du und ich nie dabei? Gut, lebenswichtige Fragen wie die, was Männer an Frauen besonders sexy finden, richten sich nicht unbedingt an mich. Aber was für uns die wichtigste Voraussetzung zum Glück ist, hätte ich schon gern beantwortet.

Überhaupt ist mir aufgefallen, dass ich offenbar nicht „in“ bin. Als die Bundesversammlung Präsident Köhler im Amt bestätigte, war ich nicht unter den dazu geladenen Bürgern. Ich bin weder zu volksnahen Empfängen bei ihm gebeten worden noch zu irgendeinem KanzlerInnenfest. Die wöchentlichen



Gleissner-Bartholdi

Umfragen, wen man nächsten Sonntag eventuell wählen würde und welchen Politiker man häufiger/seltener/überhaupt nicht sehen möchte, richten sich nie an mich. Es ist zum Heulen!

Dem Drang wollte ich vorhin gerade nachgeben, als die Post kam und mit ihr der Steuerbescheid. Also bin ich doch nicht ganz vergessen! Und, noch schöner: Bis zu 20 Jahren nach dem Tod hat das Finanzamt anhand der neuen Steuer-PIN jeden Einzelnen von uns im Visier, ohne ihn hochzurechnen. Und bei diesem Gedanken, Laura, kommen mir nun doch die Tränen.

Deine Ruth



LEBEN HEUTE

CARTOON: KLAUS KARLITZKY