

## Vorbereitet in den Ruhestand

In der Vergangenheit hatte ein Menschenleben drei Phasen: Jugend / Studium, Erwerbsleben und Ruhestand / Alter. In jüngerer Zeit geht man aber auf Grund der steigenden Lebenserwartung und des verbesserten Gesundheitszustands dazu über, die Menschen in der immer länger werdenden Phase Ruhestand / Alter in zwei Gruppen aufzuteilen und zwar in die der „aktiven Senioren“ und in die der „echten Ruheständler“, wobei der Übergang vom Erwerbsleben zum aktiven Senior i.d.R. der große irreversible Schritt ist. Den Übergang vom aktiven Senior zum echten Ruheständler erlebt man eher als einen schleichenden Prozess.

Folgende Überlegungen richten ausschließlich ihr Augenmerk auf den Ausstieg aus dem Erwerbsleben und auf den Einstieg in den sogenannten Ruhestand. Während in der Vergangenheit seltener das Erreichen des gesetzlichen Rentenalters die Ursache für die Beendigung des Erwerbslebens war und der vorzeitige Ruhestand die Regel war, scheiden in jüngster Zeit immer mehr Erwerbstätige in höherem Alter in der Nähe des Renten- bzw. Pensionsalter oder später aus (siehe Flexirente).

Diese Tatsache verändert aber nichts an der Wichtigkeit des Einschnitts in das Alltagsleben, wenn der Ruhestand angetreten wird. Deswegen sind bestimmte Aspekte zu betrachten, um einen wohlverdienten und ausgefüllten dritten und vierten Lebensabschnitt genießen zu können. Man sollte vor diesem unumkehrbaren Schritt folgende vier Aspekte genauer unter die Lupe nehmen:

1. die Finanzen (Rente, Altersvorsorge)
2. den Körper (Gesundheit)
3. den Geist (intellektuelle Frische) und
4. die Seele (erfülltes Leben)

Wir betrachten diese vier Gesichtspunkte im Folgenden detaillierter.

### 1. Finanzen

Künftige regelmäßige Einnahmen erzielt man i.d.R. nicht mehr aus dem Gehalt seines Arbeitgebers, sondern in Form von Pension / Rente. Um einen reibungslosen Übergang der Modalitäten zu gewährleisten, sind spezielle Anträge zu stellen und dazu entsprechende Fristen einzuhalten. Diese von unserer Gesetzgebung vorgegebenen mannigfachen Regelungen muss man sich bewusst machen und berücksichtigen. So vermeidet man unnötige Probleme, Ärgernisse und Schwierigkeiten. Rente / Pension sollen (neben evtl. weiteren Einnahmequellen) ein sorgenfreies Leben hinsichtlich der finanziellen Versorgung gewährleisten. Um dies abzusichern und evtl. noch nötige Vorkehrungen zu treffen, ist eine Analyse der finanziellen Situation anzuraten: Basierend auf dem Ausgabeverhalten der Vergangenheit, dem aktuellen Finanzstatus und den zu erwartenden Einkünften bzw. Ausgaben können unter verschiedenen Rahmenbedingungen (Inflation, Zinsniveau) einige Zukunftsszenarien (Extrapolationen) durchkalkuliert werden. Diese geben eine erste hilfreiche Aussage darüber, wie sich die Vermögenssituation entwickeln wird. Der Punkt Altersvorsorge ist besonders wichtig, wenn es sich um eine Frühpensionierung / einen vorzeitigen Ruhestand handelt und mit Rentenkürzungen zu rechnen ist.

### 2. Vorsorge für die körperliche Fitness

In erster Linie ist darauf zu achten, dass genügend Bewegung (sportliche Betätigung) im Tagesablauf

eingepflanzt wird. Jedenfalls darf das Sprichwort „Wer rastet, der rostet!“ nicht zum Tragen kommen, wobei ein gewisses „Ausrasten“ vom kräftezehrenden langjährigen Erwerbsleben durchaus gestattet ist. Ein wichtiger Gesichtspunkt ist eine gesunde Ernährung, damit der „Altersspeck“ nicht zum Hindernis für das Wohlergehen wird. Hierzu gibt es ausreichend einschlägige Literatur. Schließlich sollten alle zur Verfügung stehenden medizinischen Vorsorgemaßnahmen getroffen werden. Frühzeitig erkannte Beschwerden lassen sich meist gut therapieren. Die von den Krankenkassen oder z.B. von der VhS angebotenen Programme helfen hier, den richtigen Weg zu finden. Körperliche Fitness ist eine wesentliche Voraussetzung auch für geistiges und seelisches Wohlbefinden. Schon die alten Römer kannten den Spruch: „Mens sana in corpore sano“ - „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“.

### 3. Erhaltung der intellektuellen, geistigen Frische

Neben der körperlichen Betätigung für den „gesunden Körper“ ist es zusätzlich nötig, geistig anspruchsvoll aktiv zu bleiben. Dies erreicht man z.B. dadurch, dass man etwas Neues lernt (z.B. eine Fremdsprache, ein Instrument, ...) oder ein Studium / Ausbildung zu beginnt. Die Möglichkeiten sind fast unbegrenzt. Man muss sie nur angehen und ergreifen.

Eine wichtige Bedeutung hat der Umgang mit Menschen. Alte Bekanntschaften, die dem Berufsstress zum Opfer gefallen sind, können wieder reaktiviert werden. Ein intensiv gepflegter Freundeskreis, in dem aktuelle Themen (Politik, Gesellschaft, Forschung und Wissenschaft, ...) diskutiert werden, hält fit und frisch. Eine Analyse des Bekanntenkreises hilft hier, Schwerpunkte zu setzen.

Zu vermeiden sind Ärger und Stress. Um dies zu erreichen, ist es manchmal nötig, Langmut und Toleranz aufzubringen, wenn unverträgliche Mitmenschen versuchen, die Nerven zu belasten. Diese entspannte Haltung ist sicherlich hilfreicher und befriedigender als Kräfte durch Konflikte zu vergeuden.

### 4. Sinnerhaltung durch ein erfülltes Leben

Trägheit und Langeweile sind sicher keine guten Faktoren. Wie in beiden vorhergehenden Punkten ist Aktivität, und zwar sinnvolle und zielgerichtete Aktivität, ein Mittel, seinem Leben eine Erfüllung zu geben.

Hier gibt es abhängig von der jeweiligen persönlichen individuellen Situation eine große Vielfalt von Betätigungsfeldern. Es gibt die Möglichkeit, im Familienkreis (als Großeltern oder als Pflegeperson) tätig zu werden oder ein Ehrenamt anzunehmen. Das Ehrenamt bietet viele Chancen an: z.B. im sozialen Bereich, in Politik und Wirtschaft. Das kann auch in internationalen (Hilfs-)Projekten sein. Auch im Internet gibt es Angebote, wie z.B. <https://www.ses-bonn.de/startseite> oder <https://www.muenchen.de/themen/senioren.html>, wobei dabei daraus sogar der eine oder andere Obolus zur Erweiterung des finanziellen Spielraumes resultieren kann. In neuerer Zeit gibt es darüber hinaus vermehrt Beispiele, dass altgediente Experten bei anstehenden Problemen von ihren ehemaligen Arbeitgebern als „Senior-Experten“ reaktiviert werden. Wichtig ist, dass man als „alter Hase“ sein Wissen und seine Erfahrung einbringt und sich nicht zum „alten Eisen“ zugehörig fühlt. Eine Analyse des bisherigen Lebensweges gibt Aufschluss, was man bereits erreicht hat und was man gut bzw. weniger gut geschafft hat. Es werden die Stärken klar und darauf aufbauend kann man definieren, was man in späteren Lebensphasen noch erreichen will. Bei der Definition der noch zu erreichenden Ziele muss man aber behutsam sein und sich stets fragen, ob dies im Bereich des Möglichen liegt und ob der Weg dorthin realistisch und die Mühen wert ist.

Welche Schwerpunkte im Einzelfall zu setzen sind, hängt von der individuellen Situation ab. Alle vier Aspekte sorgfältig betrachtet zu haben, erhöht auf alle Fälle die Wahrscheinlichkeit, in Ruhe und Zufriedenheit die Zeit des aktiven Seniorenlebens und den wohlverdienten Ruhezustand zu genießen. Man MUSS nicht mehr, man KANN! Man muss nicht mehr machen, was sich rechnet, sondern man kann das tun, was sich lohnt: nicht mehr PFLICHT, sondern KÜR.

#### Fazit:

Ein so wichtiger Schritt vom Erwerbsleben in den (Un-)Ruhezustand muss sorgfältig bedacht und vorbereitet werden. Es ist ratsam professionelle Hilfe zu suchen, um mit einem neutralen und kompetenten Berater die individuellen Ambitionen herauszufinden und um Erfahrungen aus anderen Fällen für seine eigene Situation nutzbar zu machen.

*Herr Kapsner ist als Personalberater und Mediator tätig und hat in zahlreichen Projekten mehrjährige Erfahrung gesammelt: z.B. in großen Restrukturierungsprogrammen in einem Großkonzern, die er geleitet und verantwortet hat, oder in zahlreichen Individualberatungen. Sein aktueller Beratungsschwerpunkt sind alle Fragestellungen rund um das Thema Ruhezustandsvorbereitung.*