

Aufstehen, Alte!

Wir brauchen euch: **Maria von Welser** und **Henning von Vieregge** über rüstige Rentner, die nicht nur auf dem Sofa liegen wollen

Maria von Welser, 66, hat das ZDF-Frauenmagazin „ML – Mona Lisa“ entwickelt und moderiert, leitete das ZDF-Auslandsstudio in London und war zuletzt Direktorin des NDR im Landesfunkhaus Hamburg. Heute ist sie stellvertretende Vorsitzende von UNICEF Deutschland, hält Vorträge und schreibt Bücher. Zuletzt: „Heiter weiter. Vom glücklichen dritten Leben“ (Südwest Verlag).

Henning von Vieregge, 66, war viele Jahre Verbandsgeschäftsführer – zuletzt für den Gesamtverband Kommunikationsagenturen GWA. Heute ist er Vorsitzender der Aktion Gemeinsinn und im Stiftungsrat der Stiftung Mitarbeit. Er schreibt Artikel und Bücher, zum Beispiel: „Der Ruhestand kommt später. Wie Manager das Beste aus den silbernen Jahren machen“ (Frankfurter Allgemeine Buch).

chrismon: Frau von Welser, Herr von Vieregge, wie war damals Ihr letzter Arbeitstag? Und der Tag danach?

Welser: Die Abschiedsfeier ging wie in einem Film an mir vorüber. Es waren viele nette Menschen da, der Intendant hat eine sehr persönliche Rede gehalten, und die Kollegen hatten einen Film zusammengestellt. Ich bin nachmittags vom Acker, habe an der Pforte gehalten, mich von den Pförtnerinnen verabschiedet – und bin nach Hause gefahren. Mit einem guten Gefühl.

Vieregge: Bei mir war die Verabschiedung etwas rumpelnder, weil ich noch ganz gerne weitergemacht hätte. Insofern gehörte ich zu den eher Unvorbereiteten, die bis zum Schluss gearbeitet haben, anstatt, wie ich das jetzt empfehlen würde, lieber das letzte Vierteljahr etwas gelassener anzugehen und sich schon um die Zeit danach zu kümmern.

Welser: Wie alt waren Sie damals?

Vieregge: 63 Jahre. Aber bei anderen beobachte ich, dass die Abschiedsfeier meistens klappt – nur der Abschied selten. Denn dazwischen liegt ein Prozess, und den haben Sie auch beschrieben, Frau von Welser. Sie haben in Ihrem Buch auch von Ihren Schmerzen erzählt.

Welser: Natürlich hatte ich ursprünglich Angst vor diesem Tag! Aber das hat mich dann auch dazu gebracht, mich zu organisieren und zu gucken, dass ich danach nicht in ein Loch falle und dass ich die Dinge tun kann, die ich mir vorgenommen hatte.

Was haben Sie als Erstes unternommen, am nächsten Tag?

Welser: Ich bin als Erstes mit meinem Mann in der Heide spazieren gegangen. Ich habe mich auf eine Bank gesetzt und gedacht: So, nun sind die Weichen gestellt für das neue Leben, jetzt bin ich ja gespannt, ob es mir so gelingt, wie ich es vorhatte.

Wie war das bei Ihnen, Herr von Vieregge?

Vieregge: Ich habe erst das Büro aus der Ferne geführt, weil der Nachfolger da noch nicht da war – und dann angefangen zu überlegen, was ich mache. Ich suchte nach einer Struktur, anfangs vielleicht übereifrig. Aber ich wollte unbedingt ein Projekt, das mich beschäftigt, und hatte die Idee, nachdem ich mein Leben lang Papierchen geschrieben hatte, ein Buch zu schreiben. Als mir dann einfiel, dass ich am besten Generationsgenossen frage, wie sie den Übergang erlebt haben, war ich sehr zufrieden.

Warum muss man überhaupt etwas tun, wenn man 40 Jahre gearbeitet hat? Kann man nicht einfach nach Hause gehen und alle Bücher lesen, die man immer schon lesen wollte?

Vieregge: Die Menschen reagieren mit verschiedenen Strategien auf diese Situation. Die einen fangen an, irgendwas zu kacheln, zu graben, zu schneiden. Sie räumen sozusagen den Weg frei. Andere mieten sofort ein Büro. Sie versuchen das, was sie gerade losgelassen haben, fortzusetzen. Die Unzufriedenheit kommt dann vielleicht später. Und die dritte Möglichkeit ist tatsächlich, Muße zu halten und erst einmal in sich selbst hineinzuhorchen. Aber dazu gehört wahrscheinlich die größte Kraft.

Welser: Ich finde, wir müssen etwas tun. Nach den 40, 42 Jahren Berufsleben liegt ja heute oft noch eine lange Strecke vor gesunden Menschen. Noch nie ist eine Generation so fit so alt geworden, noch nie haben wir 65 Jahre Frieden, Wohlstand und Aufstieg am Stück erlebt. Das klingt jetzt so abgegriffen und vielzitiert, aber ich denke, wir haben eine Verpflichtung, denn wir hinterlassen unseren Kindern und Enkelkindern nicht unbedingt ein wohlgeordnetes Land. Außerdem macht es auch einfach Freude. Die verbleibende Zeit nicht zu nutzen für einen neuen, spannenden Weg, das würde ich für sträflichen Leichtsinns halten.

Ist das nur was für Menschen wie Sie, gebildet und gut situiert?

Welser: Nein! Auch unsere Nachbarin, die 78 ist und eine geringe Rente hat, liest Kindern vor und hat eine große Freude daran. Und in der Kleiderkammer der Caritas treffe ich mittwochs Frauen mit ganz unterschiedlichem gesellschaftlichem Hintergrund. Wir geben von zehn bis zwölf und nachmittags von zwei bis vier Kleider aus an Obdachlose, an Asylbewerber. Das hat nichts mit der Herkunft zu tun, sondern mit dem Willen, sich zu engagieren.



Henning von Vieregge

Maria von Welser

Vieregge: Ich möchte noch einmal auf den Übergangsschmerz kommen. Sie schreiben in Ihrem Buch, Sie seien im Beruf „umhüllt von Wärme und Sympathie“ gewesen, das fehlte Ihnen danach. Die – auch gut situierten – Berufsaufhörer, mit denen ich sprach, redeten oft sofort über Geld, stellten dann aber fest: Das fehlt nicht so. Das große, aber oft tabuisierte Thema ist Statusverlust. Da werden dann die formalen Sachen genannt, Dienstwagen und Büro, aber eigentlich geht es tatsächlich um Wärme und Sympathie. Es fällt Männern, Managern, natürlich schwer, das so zu formulieren.

Meinen Sie das Gewürdigtwerden? Dass morgens, wenn man ins Büro kommt, die anderen Guten Morgen sagen, dass es soziale Interaktion gibt?

Vieregge: Ja, natürlich, aber auch die Zuwendung, die man in seiner Position erfährt und die man gern so aufnimmt, als gelte sie der Person.

Welser: Ja, das ist der größte Fehler, den man machen kann.

Vieregge: Der Fehler ist kaum vermeidbar. Jeder würde behaupten, er vermeidet ihn, keiner vermeidet ihn in Wirklichkeit.

Welser: Deswegen muss man sich Umfeldler schaffen, wo man wieder geschätzt wird. Das klappt ja nicht automatisch. Als ich bei der Kleiderkammer anfang – es fällt mir schwer, das zu sagen –, wurde ich nicht gleich herzlich aufgenommen. Warum? Vielleicht dachten die: Da kommt so eine Frau, die viele kennen, die benutzt uns nur, die will sich hier profilieren... Glücklicherweise hat sich das erledigt, und inzwischen ist es ganz wunderbar.

War das ein Fehler? Würden Sie im Nachhinein sagen, man muss sich vorher absichern?

Welser: Nein, überhaupt nicht, man muss sich nur vorher überlegen, wo man später Kommunikation erleben kann, Auseinandersetzungen, Sympathie, Wärme oder auch mal Antipathie – auf alle Fälle Kommunikation mit Menschen.

Vieregge: Ja, das ist ein Rat, den ich oft gehört habe: Bau dein Freundesnetz auf, pflege es! Manche sagen aber auch: Hätte ich mich nur früher um Dinge gekümmert, die etwas außerhalb meiner beruflichen Felder liegen. Aber es gibt nun einmal Menschen, die in ihrem Job so stark gefordert sind, dass sie keine Chance haben, das Leben in Balance zu bringen. In manchen Jobs geht nicht beides, davon bin ich mittlerweile überzeugt.

Welser: Also, das glaube ich nicht. Ähnlich argumentieren Männer, wenn sie sagen, in Führungspositionen könne man kein Jobsharing machen. Ich sehe das anders. Ich habe mich rechtzeitig darum gekümmert, was ich anschließend tun wollte.

Vieregge: Sie haben ja sogar ein Coaching gemacht! Trotzdem: Viele Menschen stehen in ihrem Berufsleben dermaßen im Wettbewerb, sind ständig unterwegs, kommen kaum aus dem Koffer, müssen um ihren Job, ihre Stellung ständig fürchten – solchen Leuten kann man zwar raten, sich rechtzeitig um die Zeit danach zu kümmern. Aber viele können es einfach nicht.

Welser: Ja, das eine ist der Rat, das andere ist die eigene Entscheidung. Ich kann natürlich bis zum letzten Moment 120 Prozent fahren und falle dann irgendwohin, womöglich in ein tiefes Loch; oder aber ich benutze einen Teil meiner Zeit, fünf bis zehn Prozent pro Monat, und mache mir Gedanken.

Muss es denn Arbeit sein? Oder ist ein früheres Hobby auch in Ordnung – Posaune und Trompete spielen?

» Wir haben eine Verpflichtung gegenüber der jüngeren Generation

Maria von Welser

» Aber nicht jeder spürt sie. Mancher ist schlecht behandelt worden im Leben

Henning von Vieregge

Welser: Menschen, die im Alter wieder Musik machen, werden die ältesten von allen!

Vieregge: Ja, ein schönes Beispiel, auch weil ich glaube, dass es mehr Anknüpfung gibt als völlige Neuanfänge. Wenn man mit Leuten spricht, die von ihrem neuen Leben erzählen, stellt sich oft heraus: Doch, doch, früher habe ich auch schon gern Wiesen gemäht. Oder: Ich wollte schon immer Maler werden.

Was ist aber mit den Menschen, die die letzten zehn Jahre ihres Arbeitslebens demotiviert zugebracht haben, die ausgebrannt, ausgelaugt sind – wie kann man denn die dazu bringen, als Rentner etwas zu tun? Und soll man das überhaupt?

Vieregge: Die fallen ja auf doppelte Weise in ein Loch. Die berufliche Krise kommt oft am Schluss. Die Betroffenen fragen sich: Liegt das an mir? Habe ich etwas falsch gemacht? Und dann kommt die Verabschiedung, oft deutlich vor der üblichen Altersgrenze – die erleben also eine doppelte Kränkung.

Welser: Ausgebrannt kann man in jedem Lebensalter sein, das hat nichts mit alt zu tun. Aber auch so ein Mensch wird etwas tun wollen. Erleben, dass er gebraucht wird, eine positive Rückmeldung bekommen. Ich glaube nicht, dass die Menschen wirklich glücklich und zufrieden sind, die nur zu Hause am Fernsehapparat sitzen. Mein Mann betreut alte Menschen in Altersheimen, da fährt er zweimal die Woche hin, liest einer alten Dame etwas vor oder redet mit ihr, und dann kommt er glücklich nach Hause, und sie ruft hinterher an und sagt: Es war so schön, dass Sie da waren! Das sind so simple Dinge.

Kommen Männer von allein auf so eine Idee?

Welser: Darauf musste ich ihn nicht bringen. Mein Mann war bei der Bundeswehr, auch bei der NATO, er hat sich immer schon sozial engagiert. In Großbritannien hat er deutsche Strafgefangene in britischen Gefängnissen besucht, das war sehr belastend und bedrückend, da konnte er am Abend gar nicht mehr reden.

Vieregge: Man würde ja zunächst einmal sagen, wenn einer Ruhe will, dann soll er sie haben. Das ist ja sein gutes Recht. Er hat ein Arbeitsleben hinter sich, und jetzt bekommt er den verdienten Ruhestand. Manche werden ganz grantig, wenn man ihnen nahelegt, aktiv zu werden. Aber die Altersforschung kommt eindeutig zu dem Ergebnis, dass man sich selber schadet, wenn man auf vollen Ruhestandsmodus schaltet. Jedenfalls, wenn man das zu lange tut.

Welser: Ja, Menschen, die sich neuen Aufgaben stellen, bleiben länger fit und gesund. Und ich glaube nicht, dass wir es unserer

Gesellschaft zumuten können, dass wir uns zurücklehnen und unseren Körper einfach verrotten lassen.

Vieregge: Genau. Aber gleichwohl könnte man natürlich fragen, ob die Leute nicht die Freiheit haben, alt und krank zu werden. Es gibt auch Menschen, die sagen: Ich bin ungerecht behandelt worden in meinem Leben, ich bin nicht zur Dankbarkeit verpflichtet.

Welser: Ich würde es auch nicht als Dankbarkeit bezeichnen. Es hat mit Moral zu tun. Eine Verpflichtung gegenüber einer Gemeinschaft, die mich Frieden und Wohlstand hat erleben lassen, in der ich Geld und eine anständige Rente erworben habe.

Vieregge: Bei Generationsgenossen unserer Flughöhe würde ich das auch sagen. Aber ich bin mir nicht sicher, ob ich das gegenüber jedem sagen würde.

Welser: Nein, natürlich nicht. Aber bisher sind nur zwei Prozent der Rentner altersarm. Das wird in fünf oder zehn Jahren dramatisch anders aussehen. Auch deshalb sollten wir uns rechtzeitig einbringen. Im Ehrenamt gibt es so viel zu tun. Das machen ja auch schon 23 Millionen Menschen in Deutschland, davor habe ich hohe Achtung.

Vorlesen in der Schule oder in der Kinderkrebeklinik – das sind beliebte Jobs. Woanders stehen die Freiwilligen nicht gerade Schlange, bei der Feuerwehr oder im Sportverein.

Vieregge: Manche Exmanager glauben, sie könnten auf dem Sofa warten, bis der Anruf kommt: Wir brauchen dich! Und wenn der nicht kommt, sagen sie zu ihrer Frau: Ich wollte ja nie was anderes, als zu Hause zu sein oder auf dem Golfplatz. Also, da geht viel Potenzial verloren. Zweitens: Angebot und Nachfrage auf dem Engagementmarkt muss man zusammenführen. Viele Organisationen lernen das jetzt erst.

Es gibt viele Alte heute und auch viele, die gern mal Rat geben. Sehen Sie die Möglichkeit, dass ein alter Mensch irgendwo mitarbeitet, ohne immer der Bestimmer sein zu wollen?

Welser: Das geht ja gar nicht anders. Wir müssen uns unterordnen, wenn wir irgendwo neu hineinkommen.

Vieregge: Ich glaube, da gibt es sehr viel Scheitern und Enttäuschung. Das liegt unter anderem daran, dass die Menschen mental unvorbereitet und mit den gleichen Rollenmustern los-

gehen, die sie aus dem Beruf kennen. Nach dem Motto: Ich komme aus der Öffentlichkeitsarbeit eines großen Chemieunternehmens, und ich zeige denen bei den Pfarrämtern jetzt mal, was professionelle Pressearbeit ist. So geht das natürlich nicht. Aber auch die Profis in den Institutionen müssen umlernen. Viele sind da noch höchst misstrauisch und denken, dass durch die Ehrenamtlichen die Wertschätzung von ihnen abgezogen wird.

Kann der Ruheständler, wenn er weiter arbeiten will, in seinem gewohnten Milieu weitermachen?

Vieregge: Tapetenwechsel wäre besser...


Welser: Schon gar nicht darf man in seinen alten Job zurückkehren. Nicht mal auf Besuch. Trotzdem gibt es ehemalige Hierarchen, die noch Sendungen machen – ich finde das nicht in Ordnung. Sie nehmen die besten Sendeplätze, die fehlen dann den jungen Leuten.

Vieregge: Auf jeden Fall will ein Drittel der Älteren sehr wohl seine Zeit nutzen, nicht nur zurückzuschauen, sondern auch nach vorn. Sie erkennen ihre Verantwortung.

Welser: Ja, wir sind das nicht nur unseren Kindern und Enkeln schuldig, es hat auch noch einen weiteren Bogen. Ob es die jungen Journalisten sind, die jetzt in den Startlöchern stehen, oder der Verein Pro Quote, der Frauen in Führungspositionen bringen will – das sind alles gute Sachen, die auch ältere Menschen mit voranbringen können.

Trotzdem kommt irgendwann der Moment, wo man auch das Ehrenamt besser loslässt. Ist es schwer, den richtigen Zeitpunkt zu finden?

Vieregge: Wenn es Regeln gibt, die ein Ausscheiden erzwingen, geht es leichter. Ich bin allerdings gegen jede Altersgrenze, aber für Rotation, auch im Ehrenamt. Wer zu lange dasselbe macht, wiederholt sich.

Welser: Bei UNICEF haben wir als Erstes 2008 eine Begrenzung der Amtszeit für den Vorstand eingeführt, der war vorher lebenslang. Der Wechsel ist wichtig für alle Beteiligten. Und irgendwann muss auch mal Schluss sein. 

Moderation: Arnd Brummer und Anne Buhrfeind

Anzeige

WIE WICHTIG IST

Der Bestsellerautor Joachim Bauer nimmt unsere Art zu arbeiten unter die Lupe und zeigt auf, wie Arbeit beschaffen sein muss, damit sie eine „gute“ Arbeit ist. Ein wirklich grundlegendes Buch zu einem Thema, das *jeden* angeht.

Gebunden mit Schutzumschlag | € 19,99 [D] | Auch als E-Book erhältlich



WIRKLICH?

BLESSING VERLAG

Leseprobe auf blessing-verlag.de