

# Ruhestand ist zu wenig

## Henning von Vieregge macht sich Gedanken über das Alter

mak. FRANKFURT. Auch er hatte sich nicht vorbereitet, wie die meisten. „Als ich den Schlüssel zum Büro abgeben musste, wollte ich immer noch nicht begreifen, was ich begreifen musste: Du bist draußen.“ So erinnert sich Henning von Vieregge an den Tag, als er mit 63 Jahren in den Ruhestand trat. „Das Unheil ging nicht vorüber.“



**Henning von Vieregge** war Chef des GWA-Verbands, jetzt schreibt er Bücher über den Ruhestand.

Foto privat

Doch Vieregge hat beschlossen: So wie ihm soll es anderen Führungskräften nicht gehen. Und so hat der frühere Hauptgeschäftsführer des Dachverbands der Werbeagenturen GWA inzwischen schon das zweite Buch veröffentlicht, das sich mit dem Übertritt ins Rentendasein und dessen optimaler Gestaltung befasst. „Neustart mit 60: Anstiftung zum dynamischen Ruhestand“ heißt der Band, nachdem 2012 bereits „Der Ruhestand kommt später: Wie Manager das Beste aus den silbernen Jahren machen“ erschienen war.

Jeder müsse seinen eigenen Weg für diesen neuen Lebensabschnitt finden, schreibt Vieregge, aber seine konkreten Ratschläge sind dann doch weniger für Müßiggänger geeignet. „Gute Planung ei-

ner dreifachen Karriere (privat, beruflich, philanthropisch) sollte in der Lebensmitte (45–50) intensiviert werden“, rät der Buchautor, „es geht um Optionen wie breitere Aufstellung im Beruf und über die Berufsränder hinaus, die Mach- und Wünschbarkeit einer encore career und sinnerfülltes Leben bis zu seinem Ende. Es ist sinnvoll, sich auf ein langes Leben (Schlagzahl 100) einzustellen.“ Mit einem „dritten Lebensabschnitt“, wie viele das Rentenalter nennen, gibt sich Vieregge folgerichtig auch nicht zufrieden, die Zeit des Ruhestands gliedert er vielmehr in eben einen dritten und dann noch einen vierten Abschnitt, erst der ist dann das richtige „Alter“, in dem man womöglich zum Pflegefall wird.

Dagegen, dass dies zu früh eintrifft, empfiehlt Vieregge Sport („Bei mir steht der Wecker auf halb sieben“) und natürlich Arbeit, in welcher Form auch immer. „Ruhestand ist körperlich, geistig und seelisch zu wenig.“ Der frühere Manager, inzwischen 70 Jahre alt, beherzigt seine eigenen Ratschläge, er ist Teil eines Senior-Start-ups, das Führungskräfte vor dem Eintritt in den Ruhestand beraten möchte. Dabei kann es beispielsweise um das „Herausarbeiten von intrinsisch motivierten Kernstärken“ gehen, um die „Definition erreichbarer Ziele mit Zeithorizont“, um den „Einstieg in ein Ehrenamt“, wie es im Prospekt heißt, aber auch um neue Geschäftsmodelle und Unternehmensgründungen einschließlich Büro-Organisation und der „Aktivierung der Netzwerke“. Es darf halt nur nicht langweilig werden.

**Henning von Vieregge**, Neustart mit 60. Anstiftung zum dynamischen Ruhestand, Verlag Neue Ufer, Wiesbaden 2016, 14,95 Euro.