



Mit 66 ist lang noch nicht Schluss

Die Babyboomer gehen in Rente oder stehen kurz davor. Viele sind noch fit und fragen sich, wie sie ein erfülltes Leben nach dem Beruf führen können. Henning Vieregge, 79, selbst ein früher Babyboomer, gibt fünf Tipps, wie man sich am besten vorbereitet.

Von Michael Weißenborn (Text) und Sebastian Ruckaberle (Illustration)

Der Übergang von der Vollbeschäftigung im Beruf in die Zeit danach kann schwerfallen. Dabei hilft es nicht, dass gerade in wirtschaftlich angespannten Zeiten Vorgesetzte vielfach den Beschäftigten die letzten Jahre im Job verleiden, um sie zum Aufgeben zu bringen.

Die Betroffenen müssten sich frei machen von der quälenden Frage: „Warum ich?“, rät der Autor und Dozent Henning von Vieregge, der seit Jahren zum Thema Ruhestand und Älterwerden recherchiert.

Die wichtigste Frage beim Übergang zur Rente, das bestätigen auch andere Experten, lautet: Was ist einem wichtig? Wie gibt man seinem Leben nach dem Beruf einen neuen Sinn?

Dabei ist die Ausgangslage denkbar gut: Die durchschnittliche Lebenserwartung ist höher und damit die noch zu erwartende Lebensstrecke deutlich länger als je zuvor. Dieses lange Altern ist historisch neu. Henning von Vieregge, Jahrgang 1946, hat Altersgenossen jahrelang begleitet. Statt für eine klassische Zweiteilung in Jung und Alt plädiert er für eine Dreiteilung des Alters: „Erstens das fitte Alter, am besten illustriert durch den Spruch: 75 ist das neue 60.“ Zwischen 75 und 85 folge das mittlere Alter. Schließlich das hohe Alter ab 85.

Von Vieregge zitiert den verstorbenen Psychiater Klaus Dörner, der seinen eigenen

Übergang in die nachberufliche Phase als „soziales Niemandsland des sozialen Lebensabschnitts ohne Rollenerwartungen“ beschrieb. Zur besseren Orientierung in dieser Lebensphase gibt der Autor fünf Ratschläge, um die neue Situation mit viel mehr Zeit besser zu meistern.

1 Finanzen Auch wenn noch nicht klar ist, womit sich der- oder diejenige nach dem Ausstieg aus dem Beruf einmal beschäftigen möchte, ist eine Übersicht über die Finanzsituation unabdingbar, rät von Vieregge. Die Leitfragen sollten sein: Wie viel Geld habe ich, was brauche ich und wo soll es hingehen? „Viele sind erstaunt, dass sie ganz gut hinkommen“, berichtet er von seinen Gesprächen. Er räumt aber ein, dass die von ihm Befragten „keine oder fast keine ernsthaften finanziellen Probleme“ hätten. Er ist sich bewusst: Ein physisch harter Job, der schlechter bezahlt ist, also Ungleichheit bei der Arbeit, führe zur Ungleichheit auch bei der Rente. Ihm fällt als Beispiel das Schicksal eines VW-Arbeiters ein, der nach langer Berufstätigkeit in einem Seniorenheim mit einem Taschengeld vom Staat auskommen musste. Da kam unvermeidlich die Frage auf: „Warum habe ich mich eigentlich abgerackert?“ Mit weniger oder gar keiner Arbeit wäre er in die gleiche Situation geraten.

2 Pläne Der Autor hat Generationsgenossen interviewt – und nach zwölf Jahren wieder: „Auch wer keine Pläne hatte, kam für sich zufriedenstellend bis überaus glücklich

zurecht“, berichtet von Vieregge. Seiner Erfahrung nach sollte man Pläne haben, man sollte aber offen dafür bleiben, sie zu ändern. Kaum jemand der Befragten sei dem Vorbild früherer Generationen gefolgt und von der Vollbeschäftigung in den totalen Ruhestand eingetreten. Frauen hätten, so seine Beobachtung, „weniger bis keine Probleme“ mit dem Übergang, weil sie immer ihre sozialen Netzwerke gepflegt und Unterbrechungen ihrer Berufstätigkeit, etwa der Kinder wegen, schon geübt hätten.

Von Vieregge empfiehlt auch, sich als Ruheständler schon Gedanken über die Lebensphase zu machen, in der man auf mehr Hilfe angewiesen ist. „Doch die meisten Leute wollen sich damit nicht auseinandersetzen“, berichtet der Autor.

3 Sinn Der Autor empfiehlt, sich schon während der Berufstätigkeit außerberuflich für „Themen, die einem wichtig sind“, zu engagieren. Wenn man sich auch für andere Dinge interessiere als nur den Beruf, erleichtere das den Übergang. Wenn dem nicht so sei, erhöhe sich die Chance, in ein Loch zu fallen. „Es ist in hohem Maße ungesund, von 120 auf 0 schlagartig abzusacken.“ Man brauche Sinn. Laut von Vieregge gilt es, das Schicksal des pensionierten Einkaufsdirektors Heinrich Lohse aus Lorient Film „Pappa ante portas“ zu vermeiden: Wenn man also nur noch mit dem Hund Gassi gehen kann, die Ehefrau beim Einkauf unterstützt und den ganzen Tag zu Hause nichts anderes zu tun hat. Unter den Babyboomern sei das Mo-

„Es ist in hohem Maße ungesund, von 120 auf 0 schlagartig abzusacken.“

Henning von Vieregge, Autor und Lehrbeauftragter



dell Lohse immer noch „voll präsent“, meint von Vieregge. Ehrenamtsagenturen berichteten ihm, wie die Männer dort vorbeikämen und erklärten, ihre Frauen hätten sie geschickt.

4 Kontakte Plane man, beruflich weiterzumachen, nur mit weniger Zeitaufwand, um so im gewünschten Tempo aus dem Beruf auszusteigen, sollte man daran denken, die Kontaktpersonen rechtzeitig über den neuen Status zu informieren, meint Experte von Vieregge. Wichtig sei auch, über Formate, in denen man aktiv bleiben möchte, zu informieren. „Irgendetwas für die Visitenkarte“, sagt er. Eine Bekannte habe eigens eine NGO, also eine Nichtregierungsorganisation, gegründet. In Führungspositionen werde auch häufig der Status eines Beraters gewählt. „Ein Beratervertrag macht aber oft nicht glücklich“, beobachtet von Vieregge. Berater für andere, klar. Allerdings müsse man wissen, man ist dann Dienstleister. Ein Ex-Vorstand einer Bank habe ihm gebeitet, dass es schwierig sei, wieder an die Basis zu gehen und nicht delegieren zu können.

5 Ehrenamt Der Psychiater Klaus Dörner ermutigte die Menschen zu bürgerschaftlichem Engagement. Das helfe der Allgemeinheit und sei gut für die eigene Gesundheit. Doch auch dieses Engagement will gut vorbereitet sein. Henning von Vieregge empfiehlt daher, schon zu Berufszeiten Aufgaben zu übernehmen, die einen interessieren. Darauf könne man später aufbauen.

Für Paare

Dieses Buch richtet sich an alle, die wissen wollen, was eine Beziehung wirklich braucht. „Das Buch, das ihr lesen müsst, wenn ihr ein Paar bleiben wollt“ enthält nicht nur hilfreiche Reflexionsübungen und konkrete Handlungsimpulse. Der Ratgeber erklärt auch einfache Kommunikationstechniken, mit denen Partner besser miteinander ins Gespräch kommen können. Ziel ist ein echtes Verständnis füreinander, aus dem neue Nähe und Verbundenheit wachsen können. *sis*



Ina Henning, David Mayer: Das Buch, das ihr lesen müsst, wenn ihr ein Paar bleiben wollt. Rowohlt Verlag, 18 Euro.

Analoges Spielen

Achtung, jetzt wird's hektisch! Hier geht es darum, im eigenen Kartenstapel möglichst rasch bestimmte Karten zu finden und so abzulegen, dass dadurch ein Tor erzielt werden kann. Doch die wachsamen Gegner setzen natürlich voll auf Abwehr. Wer schafft zuerst drei Kartentore? *tan*



Ligretto Fußball, erschienen bei Schmidt Spiele. 2 bis 4 Spieler, ab 7 Jahren, ca. 10 Minuten, ca. 13 Euro.

Für Eltern

Eltern sind Superhelden – aber tut es ihnen gut? Was können sie tun, um vom Anspruch der Perfektion runterzukommen und menschlicher und entspannter als Familie zu leben? Das Buch des Comedians liest sich amüsant und leicht und beschert überraschende Aha-Erlebnisse. *sis*



Matthias Jung: In Würde Eltern. Herder, 22 Euro.

Lesen und Vorlesen

Dietrich Brüggemann ist unter anderem bekannt für „Tatort“-Drehbücher – und hoffentlich bald auch für guten Quatsch. In dieser Geschichte fahren Papa, Mama, Lili und der Hund Pepe auf der Autobahn. Alles läuft nach Plan, bis sie plötzlich anfangen, die Wechselstaben zu verbuchseln. *setz*



Dietrich Brüggemann: „Papa tankt und Mama trinkt Kaffee“, Kraus, ab 3 Jahren, 16 Euro

Analoges Spielen

Die Aufgabe der Spielenden: Karten nehmen, sammeln und als Sets in die eigene Auslage legen. Neun Sets sind machbar. Allerdings dürfen ausgelegte Sets nicht einfach erweitert werden, was schade ist, denn umfangreiche Sets bringen die meisten Punkte. Mit Spezialkarten kann zwar getrickst werden. Aber das Handkartenlimit, der Zufall beim Nachziehen und die Aktionen der Mitspielenden können ausgeklügelte Sammelpläne durchkreuzen. Klasse: man kann mehrere Taktiken probieren. *tan*



Die glorreichen Gilden von Buttonville, erschienen bei Ravensburger. 2 bis 4 Spieler, ab 8 Jahren, ca. 35 Euro.