

Herb Stumpf

Wenn das Wochenende 7 Tage hat

Berufsende – Rente – Älterwerden
... und alles, was Sie dazu wissen sollten

Vom Erfolgsautor
Ausstieg mit Mitte 50
Frührenten als Chance zum Neubeginn

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb-nb.de> abrufbar.

© 2008 Herb Stumpf, Nürnberg
Völlig überarbeitete Neuauflage: Juli 2017

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt
Umschlagfoto: iStockphoto.com
Autorenfoto: Lauer, Nürnberg
Satz: peterdesign.de

ISBN: 9783744855921

Inhaltsverzeichnis

Worum es geht	13
Wenn das Wochenende 7 Tage hat	15
Warum ich dieses Buch schreibe	18
Man kann den Abend des Lebens nicht nach demselben Programm leben wie den Morgen!	21
Die Hierarchie der Bedürfnisse – und was jetzt dran ist	24
ERSTER TEIL	
Der äußere Prozess	31
A. Formalitäten und was man beachten sollte	33
Wie man aus seinem Berufsleben heraus kommt – verschiedene Möglichkeiten und formale Voraussetzungen	35
Altersteilzeit: Es gibt sie immer noch	38
Abfindung oder Entlassungsentschädigung und der Mythos vom „Goldenen Handschlag“	41
Abfindung „Nein Danke?“	47
Vorsicht Fallen!	47
Arbeitslos und nix wie hin zur Agentur für Arbeit	49
Schon wieder eine Falle	50
Wie lange gibt es Arbeitslosengeld I?	50
Und wie viel Geld bringt Arbeitslosengeld I?	51
Hinweis für Personen mit einer privaten Kranken- versicherung	52
Arbeitslos und gleich in Rente?	53
Hinweis für Selbstständige und Freiberufler	53

„Die Wege des Herrn sind unergründlich“ – die in die Rente verschieden	55
Mit welchem Alter kann ich in Rente gehen?	55
Gibt es dabei Ausnahmen?	56
Gibt es auch Sonder-Altersgrenzen?	57
Darf ich eine vorgezogene Rente ab 63 in Anspruch nehmen und trotzdem weiter arbeiten?	58
Gibt es Sonderregeln bei Erwerbsminderung?	60
Kann ich über das 65. Lebensjahr hinaus arbeiten?	60
Kommt die Rente automatisch oder muss ich einen Antrag stellen?	60
Stimmt alles, was im „Versicherungsverlauf“ der „Renteninformation“ steht, die ich von meinem Rentenversicherungsträger bekomme?	61
Mit wie viel Rente kann ich rechnen?	61
Falsch: „Auf meine Rente gibt es keine Abzüge wie Steuern oder Kranken- und Pflegeversicherung“	62
... und wie ist es mit der Steuer?	62
Witwenrente für die Ehefrau und den Ehemann	63
Und was ist mit Betriebsrenten?	65
Was ist bei Betriebsrenten/-pensionen zusätzlich zu beachten?	66
Werden Betriebsrenten bzw. Betriebspensionen regelmäßig erhöht?	67
Weitere Formalitäten, die (nicht nur) mit dem Älterwerden verbunden sind	68
B. Finanzierung des Alters	73
Allgemeine Betrachtungen	75
Alterssicherung in Deutschland - Rentnereinkommen	77

Kassensturz und Haushaltsbuch	78
Studien sagen: Mehrzahl der Rentner ist zufrieden und Reiche leben länger	80
Die gesetzliche Rente	83
Ist die gesetzliche Rente der „Deutschen Rentenversicherung“ sicher?	84
Viel Nachgeplapper, verschiedene Lügen und die leidige Frage: „Wer soll denn diese Renten noch bezahlen?“	84
Und was ist mit der Höhe der Rente?	86
Durchschnittsrenten und der geschönte Standard- rentner	88
Faire Rentenerhöhungen – oder nur noch Verteilung von Almosen?	91
Witwenrente: Nicht immer ausreichend!	93
Betriebspensionen – eine betriebliche oder betrübliche Rente?	94
„Die Rendde sind sischä“ – aber wie steht 's mit den betrieblichen Renten?	97
Pensionen nennt man die Renten der Beamten und Politiker	100
Felix Austria et Helvetia und das Renteneintrittsalter in Europa	105
Warum ist vieles in Deutschland nicht möglich	107
Berufsständische Versorgungswerke, Landwirte, Selbstständige, Freischaffende, und Künstler	110
Pensionsschonkost oder Diäten für Politiker	111
Sonderrechte ungehemmt	112
Mastkost für Vorstände – und sogar „Nieten in Nadel- streifen“	114

Rentenreform möglich?	117
Kuscheln in trauter Eintracht	117
Private Rentenversicherung – ja oder nein?	120
Nullzinspolitik zu Lasten der Bürger	123
Kassiert Vater Staat auch die privaten Renten ab?	125
Frührente ohne Abschläge durch Ausgleichs-	
zahlungen an die DRV	128
Bankauszahlplan als Alternative zur privaten	
Rentenversicherung	130
Wohin mit meinem Geld?	134
Dauer der Anlage – und Gedanken zum Euro	135
Aktien, Fonds und Gold	139
Weiter Anlass zur Beunruhigung	141
Gold, Silber und wieder Mario Draghi	143
Was bleibt denn noch?	147
Immobilien: vermietet oder eigengenutzt,	
Immobilienfonds, Immobilienrente	148
Leibrente, Rückwärts- oder Umkehrhypothek	
und andere Möglichkeiten	152

ZWEITER TEIL

Der innere Prozess	157
Geist – Körper – Seele	159
Bis in 's Detail bestimmt, mit einem Schlag vorbei	161
Geist	164
Happiness is a State of Mind	167
Seele	170
Loslassen schwer	172

Körper	179
Der Körper hat immer recht	182
Sinn – Inhalt – Ziel des Lebens	185
Inhalt des Lebens	187
Ziel des Lebens	190
Sinn des Lebens	192
Quellen des Glücks und der Zufriedenheit	195
1. Lust und Freude – aber nicht nur	197
2. Lebenslang aktiv	199
3. Soziale Beziehungen und das Höhere	200
Werte im Wandel	204
Ich war einmal ... – doch was bleibt, ist die Persönlichkeit	205
Loriot, Schmidt, Spiller, Stumpf	208
Über Gott, den Tod und ein Leben danach	212
Suche nach schlüssiger Antwort müßig	215

DRITTER TEIL

Die Umsetzung 217

Wann und wie: Der richtige Zeitpunkt zu gehen und verschiedene Varianten	219
Like a Rolling Stone	222
Abschluss als Chance	225
Veränderungen und Übergänge	228
Bereitschaft zur Veränderung	229
Veränderungen im sozialen Umfeld	233
Bestandsaufnahme	234
Verschiedenartige soziale Beziehungen erfüllen unterschiedliche Bedürfnisse	238

Menschen aus dem beruflichen Umfeld mitnehmen	241
Häuschen im Süden und ganze Kuh kaufen oder nur ein Glas Milch?	243
Alternative Wohnformen im Alter	246
1. Verkleinern	247
2. Alten-WG	248
3. Abgemilderte WG	249
4. Seniorenanlagen, Alten- und Pflegeheime	249
Die persönliche Standortbestimmung	251
Was gibt mir mein Job?	252
Wer bin ich persönlich (unabhängig von meinem Job)	254
Was habe ich im Leben erreicht	257
Was habe ich mir erfüllt?	258
Was will ich noch erreichen	260
1. Fortsetzer, Umsteiger, Freiwillige, Hobbyisten, Mußemenschen	261
2. Sozialer Bereich und freiwillige Dienste	264
3. Oder nur noch das Hobby und die Muße?	267
Verschiedene Aktivitätsbereiche	269
Leinen los!	272
Rituale zum Abschied	273
Abstand nehmen und Batterien laden	275
Veränderungen in der Paarbeziehung	278
Alterssex oder was?	281
Libido kann sinkend sein - muss es aber nicht	281
Sich nicht gehen lassen	284
Wenn das Wochenende 7 Tage hat	286
Ein normaler Tagesablauf	286
Was war davor?	287

In eigener Sache	289
Adressen und Literaturhinweise	291

Worum es geht

Wenn das Wochenende 7 Tage hat

*„Im Ruhestand muss man nicht mehr tun,
was sich rentiert, sondern kann das tun, was sich lohnt.“*

(Ernst Reinhardt, Schweizer Publizist)

Für viele Berufstätige ist das Wochenende das lang ersehnte Ziel am Ende einer Arbeitswoche. Wie aber ist das, wenn ein langes Arbeitsleben insgesamt zu Ende geht und der Montag sich wenig vom Samstag oder Sonntag unterscheidet?

Ein Wochenende ohne Ende, das bedeutet für den einen die Erfüllung eines lang ersehnten Traums, für den anderen mag es ein Horrorszenario sein. Ein Leben ohne feste Arbeit, ohne klar definierte Strukturen, ohne den gewohnten Status, die damit verbundene Macht und Sicherheit, das kann man als ein hohes Maß an Freiheit sehen – oder auch als ein Leben ohne Sinn und Inhalt. Beide Sichtweisen, wenn auch völlig unterschiedlich, sind von grundlegender Bedeutung, und in jedem Fall völlig individuell.

Häufig ist der Schritt in die Rente oder Pensionierung mit großen Ängsten und Unsicherheiten verbunden, in jedem Fall taucht eine Menge an sachlichen und emotionalen Fragen auf, die sehr individuell beantwortet werden wollen. Diese zu verdrängen oder sich mit der Situation nicht rechtzeitig auseinanderzusetzen, wird schwerlich in einen gelungenen Übergang vom Berufsleben in die Zeit danach führen. Schließlich begibt man sich nach vielen Berufsjahren in einen völlig neuen Lebensabschnitt, den man selbst noch nie durchlebt haben kann. Der eigentliche Abschied vom Job passiert dabei häufig von heute auf morgen, aber ähnlich wie bei einer Reise in ein neues Land beginnt der eigentliche Trip nicht mit dem Herumdrehen des Wohnungsschlüssels, sondern mit der durchdachten Vorbereitung. Dabei geht es in diesem Fall nicht nur um Geld, Gesundheit und Sicherheit, sondern in erheblichem Maße auch darum, wie man diese wesentliche Veränderung seelisch und geistig verarbeiten kann und wie man die Weichen für die verbleibenden Jahre neu zu stellen vermag.

Es geht in diesem Buch nicht nur um die relative kurze Zeitspanne des Übergangs vom Beruf in die Pension oder Rente, sondern insgesamt um die vielen Fragen, die mit dem Prozess des Älterwerdens und dem Alter an sich zu tun haben. Dieser gewichtige Komplex und die damit verbundenen Aspekte der „dritten Lebensphase“ sollen unter verschiedensten Blickwinkeln beleuchtet werden. Es soll angehenden Rentnern mit Erfahrungen von denen helfen, die diesen Weg, so wie ich selbst, bereits gegangen sind oder sich mittendrin befinden. Gleichermäßen möchte es auch denjenigen Anregungen geben, die schon in dieser Phase „Leben nach dem Beruf“ stecken, aber dennoch den einen oder anderen Aspekt nochmals betrachten wollen.

Die Fragen an das Leben und die damit verbundenen Lebensinhalte sind im Alter um die sechzig und danach in vieler Hinsicht ganz anders als diejenigen in den Zeitabschnitten davor. Die ersten fünfundzwanzig Lebensjahre waren verknüpft mit den eigenen Eltern und dienten der Vorbereitung auf einen Beruf, den man dann häufig, in verschiedensten Facetten, drei oder auch vier Jahrzehnte ausübte. Damit einher ging in der Regel die Gründung einer eigenen Familie, oder der Versuch, das private Leben mit einem oder verschiedenen Partnern möglichst freudvoll zu gestalten. Lange Jahre, bis weit in die Lebensmitte hinein, schien alles oder zumindest vieles möglich zu sein, und ein Ende unabsehbar. Diese Sichtweise ändert sich in aller Regel so um die fünfzig, und spätestens um die sechzig wird klar, dass es nicht mehr um all das geht, was bisher wichtig war, sondern dass andere Prioritäten gesetzt werden müssen. Die eigenen Realitäten sind schlicht und einfach anders als die, um die es in den Zeitabschnitten davor ging. Da kann sein, dass man spürt, dass die eigene Kraft und Gesundheit nicht mehr die der früheren Jahre ist, es kann sein, dass man in seinem Job nicht mehr gewollt oder gebraucht wird, es können auch wesentliche familiäre Veränderungen sein, wie der Wegzug der Kinder oder der Verlust einer Partnerin oder des Partners. Das Leben verläuft bekanntlich nicht statisch, sondern dynamisch, nur ist die Dynamik in den späteren Jahren eine andere als in der Jugend und in der Lebensmitte. Die Auswirkungen

sind ebenso entsprechend anders. Das Glas ist inzwischen weder halb leer, noch halb voll. Es geht viel mehr darum, sich der letzten verbleibenden Schlucke bewusst zu sein, und diese noch möglichst intensiv zu genießen. Diese unausweichliche Erkenntnis kann negativ behaftet sein, muss es aber nicht! Und zwar dann nicht, wenn man sich darauf einlässt, sich dem Alter nicht entgegenstellt, und diesem Lebensabschnitt die positiven Seiten abgewinnt, die dieser durchwegs bieten kann. Das kann zum einen die berühmte *Entdeckung der Langsamkeit* sein, oder auch die Weisheit, dass *man nicht mehr tun muss, was sich rentiert, sondern was sich lohnt*. Für einen selbst – oder auch für andere.

Warum ich dieses Buch schreibe

„Tun“ ist schöner als „Nichtstun“

Als ich mich mit knapp 56 Jahren, von dem Computerkonzern Hewlett-Packard in die sogenannte Frühpensionierung verabschieden ließ, habe ich diesbezüglich ein erstes Buch geschrieben („Ausstieg mit Mitte 50 – Frühpensionierung als Chance zum Neubeginn“) und in der Folge zu dieser Thematik zahlreiche Seminare für Einzelpersonen und Unternehmen abgehalten. Die positiven Rezensionen, die Rückmeldungen meiner Leser und Seminarteilnehmer/innen haben mich ermutigt, in diesem Bereich weiter zu arbeiten. Davor, auf meinem eigenen Weg in diesen neuen Lebensabschnitt, lagen aber eine ganze Reihe von Fehlritten, in die ich aufgrund von mangelnden oder auch falschen Informationen hinein tappte und korrigieren musste. Logischerweise mangelte es mir auch an Praxis, da ich diese Lebensphase ja selbst erst noch durchleben musste.

Diesen Weg einer völligen Neuorientierung nach einem langen Berufsleben bin ich in einer Reihe von Jahren persönlich gegangen, und habe dabei für mich neue, befriedigende Lösungen gefunden. Dabei konnte ich aus Tiefen, die damit leider verbunden waren, eine Menge lernen und teilweise in völlig neue Höhenflüge verwandeln.

Meine eigenen Erfahrungen und die Fülle von Erkenntnissen, sowie die Themen, welche die Teilnehmer/innen meiner Seminare intensiv beschäftigt haben, sind somit in dieses Buch – in dem es um den gut geplanten Umstieg in die Rente oder Pension geht – mit eingeflossen.

Mir persönlich hat diese erfüllende, neue Tätigkeit, die Begleitung von Menschen in ihr Leben nach dem Beruf, ganz wesentliche und positive Impulse gegeben, mir den Blick in die individuellen Schicksale und Wege vieler Frauen und Männer geöffnet,

.....

ERSTER TEIL

Der äußere Prozess

A. Formalitäten und was man beachten sollte

Altersteilzeit: Es gibt sie immer noch

Hinweis: „Weiterhin möglich und beliebt.“

Wer noch einen Vertrag zur Altersteilzeit in der Tasche hat, der vor dem 31. Dezember 2009 signiert ist (das gibt es auch im Jahr 2017 noch!), und wer bis zu diesem Datum die Altersteilzeit (ATZ) auch angetreten hat, dürfte seine Konditionen genau kennen und deshalb bedarf es diesbezüglich keiner weiteren Erläuterungen. Bei diesen Verträgen gibt es auch keine Änderungen.

Seit 1. Januar 2010 allerdings ist die bis dahin gültige Form im Wesentlichen abgeschafft, da die Bundes-Arbeitsagentur ihre Fördermittel für Aufstockungen zum Gehalt und zur Rentenversicherung für Neuverträge ab diesem Datum eingestellt hat. Trotzdem gibt es Altersteilzeit noch – jedoch in abgewandelter Form für bestimmte Beamten- und Lehrergruppen, sowie unterschiedliche Industriebereiche, wie dem der IG-Metall, der Chemie, oder auch im Bereich von Verdi. Sie kann angeboten werden – muss dies aber nicht! Es besteht also nicht notwendigerweise ein Anspruch für jede Person.

Ursprünglich war die zum 1. August 1996 eingeführte Altersteilzeit für den gleitenden Übergang der Arbeitnehmer in den Ruhestand gedacht. Die Mehrheit der Betroffenen entschied sich jedoch für das sogenannte Blockmodell und damit zu einem vorzeitigen Ausstieg aus dem Berufsleben. Für die Inanspruchnahme der Fördermittel der Bundesagentur für Arbeit war Voraussetzung, dass der Arbeitgeber die Stelle für jeden „Altersteilzeiter“ mit einem Arbeitslosen oder zuvor Ausgebildeten wieder besetzt. In Praxi wurde jedoch die Belegschaft gekürzt oder verjüngt. Über zwei Drittel der Arbeitgeber verzichteten daher auf die Fördermittel und bezahlten die entsprechenden Aufstockbeträge aus eigener Tasche. Somit hat sich also für Beschäftigte, die beispielsweise im Tarifbereich der IG-Metall beschäftigt sind, wenig geändert. Wer bei Google das Stichwort „IG Metall Altersteil-

zeit“ eingibt, findet diesbezüglich eine detaillierte Beschreibung der neuen Regelung, zum neuen „*Tarifvertrag zum flexiblen Übergang in die Rente (FlexÜ)*“. Analog : „Verdi Altersteilzeit“ oder auch bei der Gewerkschaft für Erziehung und Wissenschaft „GEW Altersteilzeit“. Nachdem die Bedingungen je nach Tarifbereich und Arbeitgeber schwanken, muss hier auf eine allgemein gültige Beschreibung verzichtet werden. Man sollte vielleicht wissen, dass dieses Angebot nicht jedem Arbeitnehmer angeboten werden muss, sondern in der Regel auf einen bestimmten Prozentsatz der Gesamtbelegschaft beschränkt vergeben wird. Es handelt sich also um ein „Kann-Angebot“ und nicht um einen fixen Anspruch.

Generell scheint sich dabei das Modell der maximal sechsjährigen, bzw. minimal 24-monatigen ATZ durchgesetzt zu haben. Will heißen – sie können im Blockmodell die ATZ frühestens mit Lebensalter 57 beginnen, drei Jahre voll, wie bisher arbeiten, dann drei Jahre „Die-Arbeit-los-sein“ und mit 63 in den vorgezogenen Ruhestand überwechseln. Dabei werden Ihnen pro Monat des vorgezogenen Ruhestands 0,3 % Rente dauerhaft, also für den Rest Ihres Lebens, abgezogen. Oder (im obigen Fall) ohne Abzug: „Reguläres Rentenalter (65+) minus 6 Jahre“. Voraussetzung: Sie haben 35 Jahre Beitrags- bzw. Anrechnungszeiten.

Dabei werden Ihnen im Durchschnitt der Modelle etwa 85% Ihres bisherigen Netto-Monatsgehalts überwiesen werden, bei entsprechenden Einzahlungen in die gesetzliche Rentenversicherung. Letztere „darf“ (nicht „muss“) Ihr Arbeitgeber auf 100 % Ihres bisherigen Einkommens aufstocken, damit die (leicht) reduzierten Überweisungen an die RV zu keinen (geringfügigen) Abschlägen der späteren Rente führen.

Bei alten ATZ-Verträgen (vor dem 31.12.2009), bei denen die Bundesagentur für Arbeit mittels Aufstockbeträgen beteiligt war, galten für „Altersteilzeiter“ in der passiven ATZ bei Nebentätigkeiten gewisse Hinzuverdienstgrenzen. Da es diese Aufstockung durch die BA seit 1.1.2010 nicht mehr gibt, gilt nur noch

die allgemein gültige Meldepflicht einer Nebentätigkeit beim Arbeitgeber. Dieser muss üblicherweise jeder Nebentätigkeit zustimmen! Den entsprechenden Passus diesbezüglich werden Sie in Ihrem Arbeitsvertrag finden. Er gilt so lange, wie Ihr Arbeitsverhältnis besteht (also auch in der passiven ATZ). Zum Beginn einer möglichen Frührente ab 63 gelten dann andere Regeln (dazu mehr im Kapitel zur Frührente).

Entsprechend flexibler könnte damit auch – nur bei beidseitigem Einvernehmen – eine Unterbrechung der ATZ (bisher max. ein Jahr) im Bedarfsfall geregelt werden. Zusätzliche und namentlich betrieblich bedingte Informationen erhalten Sie bei Ihrer Personalabteilung oder auch beim Betriebsrat oder der Personalvertretung.

Übrigens: Muss man nach Beendigung der ATZ zwangsläufig in Rente gehen? Nein! Vielleicht soll man, vielleicht wird es erwartet. Ist Ihre ATZ beendet, ist damit auch Ihr Arbeitsverhältnis beendet und sind Sie ein freier Mann oder Frau – und können sich folglich auch arbeitslos melden – quasi „dem Arbeitsmarkt wieder zur Verfügung stehen“. Was durchwegs finanzielle Vorteile haben könnte! Allerdings müssen Sie dann mit Vermittlungsversuchen der Arbeitsagentur rechnen, was im Einzelfall durchwegs nervig werden kann. Auch in Ihrem Arbeitsvertrag könnten Bedingungen vermerkt sein, wie z. B. eine Abfindung, die nur ausbezahlt wird, falls Sie nach der ATZ in Rente gehen. Bitte genau überprüfen!

Das Konstrukt der Altersteilzeit ist nur eine von mehreren Möglichkeiten um Personal zu reduzieren. Solange Personal abgebaut werden muss, die Firmenkassen voll und betriebsbedingte Kündigungen schwierig oder gar ausgeschlossen sind, wird man voraussichtlich weiterhin verstärkt auf ein Werkzeug zurück greifen, das es schon sehr lange gibt, nämlich dem der Zahlung einer Abfindung, bzw. wie es im Amtsdeutsch heißt, einer „Entlassungsschädigung“. Diese soll im Folgenden etwas genauer betrachtet werden.

Abfindung oder Entlassungsentschädigung und der Mythos vom „Goldenen Handschlag“

Eine Abfindung für die Aufgabe eines Arbeitsplatzes kann grundsätzlich und völlig altersunabhängig ausgehandelt werden. Sie ist auch davon unabhängig, ob die Voraussetzungen zu einer betriebsbedingten Kündigung vorliegen oder nicht. Es „darf“ immer gezahlt werden – solange ein Arbeitgeber dazu in der Lage ist. Wenn er tatsächlich pleite ist, ist auch nichts mehr zu holen. Wenn eine Firma von einer anderen Firma übernommen wird, tritt diese – außer im Vergleichsfall – voll in die Verpflichtungen der ersten ein. Bei großen Unternehmen werden Abfindungszahlungen in aller Regel zwischen Betriebsrat und Geschäftsleitung verhandelt und haben damit weitgehend Allgemeingültigkeit. Bei kleinen Firmen ist der oder die Betroffene meist auf sich alleine gestellt. In dieser Situation sei auf jeden Fall, bevor es zu einer Unterschrift kommt, das Hinzuziehen eines kundigen Rechtsanwalts empfohlen, mit dem ausgewiesenen Spezialgebiet „Arbeitsrecht“.

Für die Höhe einer Abfindung gibt es keine fixe Rechtsgrundlage. Die durchschnittliche Höhe der Abfindung liegt industrieweit jedoch bei 0,67 Monatsgehältern pro Jahr der Firmenzugehörigkeit. Kommt es allerdings zum Prozess, entscheiden Arbeitsgerichte meist nach der Formel: *„Pro Jahr der Firmenzugehörigkeit ein halbes Monatsgehalt“*; macht also bei zehn Jahren in Lohn und Brot 5 Monatsgehälter. Gelegentlich kommt dazu ein bestimmter „Sockelbetrag“, der, je nach Finanzkraft eines Unternehmens, zwischen „sehr mager oder null“ und „sehr gut“ angesiedelt sein kann. Im Streitfall wird Ihr Arbeitgeber sich um so „kulanter“ geben, je klarer die von ihm ausgesprochene Kündigung im Bereich der Unwirksamkeit liegt. Im umgekehrten Fall dürfte es schwierig sein, überhaupt eine Abfindung zu erhalten. Der Rat eines qualifizierten Rechtsberater dürfte sich im Zweifelsfall also schnell auszahlen!

.....

Frührente für besonders langjährig Versicherte – Die Rente ab 63 nach 45 Jahren Versicherungszeit – ohne Abschläge.

Dazu gibt es folgende Haken und Ösen zu beachten:

- Rentenbeginn mit 63 gilt nur bis inklusive Jahrgang 1952. Danach (ab 1953): 63 + 2 Monate pro Jahrgang, steigend bis Geburtsjahr 1964, dann Altersgrenze = 65!
- Schul-, Fachschul-, Hochschulausbildungen zählen nicht! Damit entfällt diese Möglichkeit praktisch für alle Akademiker.
- Erziehungszeiten zählen: pro Kind zwei Jahre (geboren vor 1992) und drei Jahre (Kind geboren ab 1992).
- Eventuell zählen Pflegezeiten (ab zwei Monaten und entsprechend Pflegestufe).
- Freiwillige Beitragszeiten zählen nur wenn vorher mindestens 18 Jahre Pflichtbeiträge entrichtet wurden (Wichtig für Selbständige und Freiberufler!).
- Volle Anrechnung von Zeiten der Arbeitslosigkeit (Alg. 1/nicht Alg. 2!). Ausnahme: die letzten beiden Jahre der Arbeitslosigkeit zählen derzeit nicht. Ausnahme von der Ausnahme: Ihr Betrieb wird insolvent oder stillgelegt.
- Höhe des erlaubten Hinzuverdiensts bis zur Regelaltersgrenze (wie bei jeder vorgezogenen Rente): 450 € pro Monat (max. 14 mal, ab 1.7.2017 pauschal 6.300 € pro Jahr) plus eventuell Ehrenamts- und Übungsleiterpauschale (Details siehe unten).

Gibt es auch Sonder-Altersgrenzen?

Ja, für bestimmte Berufsgruppen wie etwa Piloten und Luftfahrtbegleiter. Nach einer Entscheidung des Bundesarbeitsgerichts sollen diese mit einem Alter über 60 Jahren nicht eingesetzt werden und können somit verrentet werden. Auch für Polizisten, Vollzugsbeamte, die Feuerwehr und Berufssoldaten gelten Sondergrenzen.

Darf ich eine „vorgezogene Rente“ ab 63 in Anspruch nehmen und trotzdem weiter arbeiten?

„Jain“. Es gelten nämlich Hinzuverdienstgrenzen, und diese liegen ab Juli 2017 bei 6.300 € pro Jahr, analog „geringfügiger Beschäftigung“ oder sogenannter „Minijobs“ bis 450 € pro Monat. Davon werden pauschal 3,9 % für die Rentenversicherung abgezogen. Diese 450 € können pro Jahr 14 mal ausbezahlt werden (z. B. wenn Sie als Stellvertreter für einen anderen Minijobber einspringen). Ab 1. Juli 2017 gibt es die sogenannte **Flexi-Rente** ab 63 mit folgenden Änderungen:

Den 450 € pro Monat wird die Starrheit genommen, indem das Ganze in einen „Jahresverdienst“ umgewandelt wird: 6.300 € p. a. Ein Verdienst, der über diesen Betrag hinaus geht, wird zu 40 % von der Rente abgezogen (bisher: feste Reduzierungen in Schritten von ein Drittel, zwei Drittel, voll). Als Obergrenze dieses erlaubten Zuverdienstes gilt der durchschnittliche Verdienst der letzten 15 Jahre.

Rentenabschläge bei Frührente können durch Sonderzahlungen, (auch in mehreren Tranchen) ausgeglichen werden (siehe vorne).

Und ein weiterer Vorteil gegenüber dem Zeitraum vor Juli 2017: Falls Sie bereits Rente beziehen und bei Erreichen der Regelaltersgrenze (65+) doch noch weiter arbeiten, steigt Ihre Rente. Bisher zahlte der Arbeitgeber zwar brav Beiträge an die DRV, aber wer bereits Rente bezog, ging leer aus. Hinweis: Sie dürfen dann auch so viel hinzuverdienen wie Sie wollen oder können, ohne dass Ihre laufende Rente gekürzt wird!

Hinweis: Einkünfte aus Mieten und Verpachtung, sowie Kapitaleinkünfte zählen bei Frührenten nicht zu dieser Hinzuverdienstgrenze! Was allerdings hinzu zählt, falls Sie so etwas auf dem Dach haben, sind Einkünfte aus einer **Solaranlage**. Denn dies ist so etwas wie ein Gewerbebetrieb.

.....

Kommt die Rente automatisch oder muss ich einen Antrag stellen?

Kein Antrag, keine Rente! Das einzige, was bekannterweise von selbst kommt, ist der Tod. Stellen Sie den Antrag mindestens drei Monate vor der entsprechenden Altersgrenze, denn so lange dauert die Bearbeitung. Falls Sie den Antrag wegen Wohlstand verpennt haben, können Ihnen bis zu zwei Monate nachbezahlt werden.

Stimmt alles, was im „Versicherungsverlauf“ der „Renteninformation“ steht, die ich von meinem Rentenversicherungsträger bekomme?

Vielleicht! Auch hier gilt der Grundsatz: „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“. Prüfen Sie unbedingt deutlich bevor Sie einen Antrag auf Rente stellen, ob alle erfassten Zeiten und auch die Höhe der gezahlten Beiträge in Ihrem Versicherungsverlauf stimmen. Zuzufolge einer etwas älteren Statistik der DRV (Deutsche Rentenversicherung) erteilte diese im Zeitraum 2003 bis 2006 in Summe 6,36 Millionen Rentenbescheide. Zu diesen gingen 870.547 Widersprüche ein, von denen 216.964, also rund ein Viertel anerkannt wurden. Damit wurden gut 3 % aller Bescheide korrigiert. Eine nicht unwesentliche Anzahl, die in aller Regel auf der Tatsache beruht, dass die zukünftigen Rentner selbst nicht darauf geachtet hatten, dass alle Daten gemeldet wurden, wie zum Beispiel bei einem Jobwechsel, einer Tätigkeit im Ausland oder auch Zeiten der Arbeitslosigkeit, der Kindererziehung und dergleichen.

Mit wie viel Rente kann ich rechnen?

Ihre „Renteninformation“, die Ihnen die DRV zusendet, enthält diesbezüglich Zahlen. Das Thema Rentenhöhe, durchschnittliche Rente, Höchstrente, Pensionen, etc. wird weiter hinten, im Teil **Finanzierung** ausführlich behandelt.

Falsch: Auf meine Rente gibt es keine Abzüge wie Steuern oder Kranken- und Pflegeversicherung

Es ist wie im Märchen, die alle damit beginnen „Es war einmal...“. Und dieses Märchen wird damit entzaubert, dass Ihnen, falls Sie in einer gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung sind, mehr als die Hälfte des gängigen Satzes der Krankenversicherung (Stand 2017: ca. 15,5 %, je nach Kasse) automatisch abgezogen werden. Genau beteiligt sich die RV mit 7,3 % am gängigen Satz der KV, Sie selbst tragen weitere 7,3 %, sowie einen zusätzlichen Fix-Betrag von 0,9 %, und ein Zusatzbetrag je nach Kasse. Dazu werden Ihnen 2,55 %, nämlich die volle Höhe zur Pflegeversicherung abgezogen – im Fall dass Sie Kinder haben, und wenn Sie kinderlos sind, dann sogar 2,8 % (Stand 2017). Macht in Summe also knapp 11 % Abzug alleine für die Kranken- und Pflegeversicherung!

Falls Sie privat krankenversichert sind, dann gilt entweder Ihr bisheriger Satz (zu dem die Rentenversicherung auf Antrag einen Beitrag in Höhe des entsprechenden Satzes der gesetzlichen KV zuschießt) oder Sie nutzen die günstigeren Angebote, die Ihnen Ihre private KV auf Antrag machen muss, sobald Sie Rentner sind, bzw. Sie reduzieren ihre versicherten Leistungsarten.

... und wie ist es mit der Steuer?

Ende des Märchens, Teil 2, jedoch mit Differenzierung. Die Rentenbesteuerung begann im Jahr 2005 aufgrund der Klage eines Beamten und einem folgenden Urteil des Bundesgerichtshofs. Seit dem Jahr 2005 haben alle Rentner (auch die damals bestehenden Rentempfänger) mindestens 50 % ihrer gesetzlichen Rente bei der Einkommenssteuer anzurechnen, mit einer steigenden Tendenz für Neurentner von jeweils zusätzlich 2 % pro Jahrgang. Damit werden bis zum Rentnerjahrgang 2040 (ist Geburtsjahrgang 1975) volle 100 % der Rentenzahlung zu versteuern sein. Neurentner im Jahr 2017 müssen somit 74 %

.....

B. Finanzierung des Alters

Allgemeine Betrachtungen

Wenn Sie lediglich eine gesetzliche Rente erhalten, keine oder nur geringe Ersparnisse haben, dann ist die Finanzierung der Zeit nach Ihrem Beruf sehr einfach: sie ist nämlich bereits erledigt, denn wo nichts ist, gibt's auch nichts zu verteilen und noch weniger zu investieren. Falls Ihnen diese Bemerkung herzlos oder unsozial erscheint, erzeugen Sie damit durchaus Sympathie, am System und an den nüchternen Fakten ist dennoch nichts zu ändern. Hatten Sie jedoch im Laufe Ihres Lebens die Gelegenheit zu sparen und verschiedene Rücklagen zu bilden, Sie verfügen möglicherweise über eine oder mehrere Immobilien, haben Anspruch auf eine Betriebspension, stehen vor der Auszahlung einer Lebensversicherung, denken über eine private Rentenversicherung nach, Sie erwarten sogar noch eine Erbschaft, und schließlich und endlich wollen Sie Ihr Vermögen so anlegen, dass Sicherheit und Verfügbarkeit sinnvoll aufeinander abgestimmt sind, dann stellen sich die verschiedensten Fragen. Auch wenn nur einer der genannten Fälle zutrifft, dann lesen Sie weiter, denn darum geht es im folgenden Abschnitt.

Als ersten Schritt bedarf es einer Bestandsaufnahme des Gesamtvermögens und der zu erwartenden regelmäßigen Alterseinkünfte, dann eine Abstimmung mit der Lebensplanung für die noch verbleibende Zeit, und folglich eine Auswahl möglicher Finanzierungsinstrumente, mit einer eventuellen Umschichtung des vorhandenen Vermögens in altersgerechte Anlageinstrumente. Dabei dürften die Sicherheit Ihres Geldes und eine regelmäßige Entnahme im Vordergrund stehen, das Wachstum Ihres Vermögens nicht mehr ganz so sehr – es sei denn, Sie machen dies zu einem wesentlichen Inhalt Ihres Lebens nach dem Beruf.

Um keinen Sozialneid aufkommen zu lassen und um mir den Vorwurf zu ersparen, im folgenden handelt es sich nur um Hinweise für Menschen mit viel Geld, so möchte ich gleich zu Anfang festhalten, dass es mir lediglich darum geht, möglichst viele

.....

Felix Austria et Helvetia und das Renteneintrittsalter in Europa

Dass eine gesetzliche Rentenversicherung durchwegs besser als die deutsche funktionieren kann, zeigen die Beispiele Österreich und Schweiz. In Österreich erhielt beispielsweise ein langjährig versicherter Mann im Jahr 2013 durchschnittlich eine Rente von monatlich 1.560 € – und dies nicht 12 mal wie in Deutschland, sondern 14 mal im Jahr und somit 21.840 € per annum! Dazu vergleichsweise „deutscher Mann“: 1.050 € pro Monat oder 12.600 pro Jahr – also wenig mehr als die Hälfte! Dabei hat der österreichische Kollege einen Beitragssatz von 22,7 % und der Deutsche derzeit 18,7 %. Die österreichischen Arbeitgeber zahlen 12,55 % in die Pensionskasse (entspricht DRV in Deutschland), sein deutsches Pendant in der hiesigen Bundesrepublik die Hälfte, nämlich 9,35 %. Jammern tun bezüglich dieser Beiträge logischerweise sowohl die Arbeitgeberverbände diesseits als auch jenseits der Alpen, doch wie man weiß, ist Jammern der Gruß des Kaufmanns! Dafür gibt es eine Betriebsrente in Österreich selten, genauso wenig wie eine private Zusatzvorsorge. Letztere ist in Deutschland inzwischen elementarer und von der Politik erwarteter Teil einer individuellen, privaten Altersabsicherung – in Österreich aufgrund der hohen Rentenzahlungen, nicht unbedingt notwendig, denn das sogenannte Rentenniveau bemisst sich in Felix Austria auf solide 68 % eines durchschnittlichen Bruttoeinkommens, im reichen Deutschland dagegen auf magere 48 %, bei sinkender Tendenz. Die Höchstpension liegt südlich bei 3.355 € (Deutschland-Rente: nach 50 Arbeitsjahren theoretisch ca. 2.700 €) und die monatliche Beitragsbemessungsgrenze beträgt 4.980 € (im Vergleich Deutschland-West 2017: monatlich satte 6.350 €). Bei deutlich höherer Altersrente zahlt ein Besserverdiener also trotz prozentual größeren Beiträgen in Austria weniger an monatlichem Absolut-Beitrag und damit ebenso insgesamt weniger im Laufe seines Berufslebens.

Es kommt aber noch besser: Wenn das Haushaltseinkommen eine bestimmte Höhe unterschreitet, gibt es in Österreich für

.....

ZWEITER TEIL

Der innere Prozess

Geist – Körper – Seele

„Der schönste Leib – ein Schleier nur –
in den sich schamhaft Schönres hüllt.“

(Friedrich Nietzsche)

Die letzten beiden Abschnitte in diesem Buch sollten Ihnen einige Tipps und Hinweise geben, damit Sie gut über die formellen Klippen und technischen Hürden eines Berufsausstiegs kommen. Sie werden rasch merken oder dies auch schon festgestellt haben, dass es in diesen Bereichen ziemlich wenig an Beeinflussungsmöglichkeiten gibt. Die Spielregeln im Umgang mit Behörden und Versicherungen sind starr, es gibt kaum Gestaltungsräume und individuelle Verhandlungsmöglichkeiten. Nicht dramatisch anders ist es, was die Finanzierung des Alters anbetrifft: Die wesentlichen Schätze muss man so um die sechzig, und so lange man noch beruflich aktiv war, geborgen haben – danach wird selten sehr viel mehr dazu kommen. Es sei denn, man versteht sich gut in der Spekulation an der Börse (der Schuss kann aber bekanntlich auch nach hinten los gehen!), man erwartet noch eine schöne Erbschaft oder man gewinnt doch noch im Lotto (sofern man überhaupt spielt!). In seltenen Fällen wird man noch „gut einheiraten“ können oder anderweitig zu unerwarteten Reichtum gelangen. Das was man hat wird man haben oder sollte es haben, recht viel mehr wird es nicht mehr werden. Soweit man *Haben* mit dem Materiellen identifiziert. Doch dabei sollte man es nicht belassen!

Ganz anders als mit dem Materiellen verhält es sich mit dem Immateriellen, mit dem eigentlichen *Sein*. Hier geht das Wachstum nämlich weiter, bzw. *könnte* oder *sollte* weiter gehen. Denn dafür steht nun, nachdem der Beruf zu Ende ist, sehr viel Zeit und Raum zur Verfügung. Zeit und Raum, die man ohnehin neu füllen muss, weil viel von der alten Struktur wegfällt, die das Berufsleben gegeben hat. Ähnlich verhält es sich mit den Faktoren Macht, Status, Bestätigung des Egos, Anerkennung. Das „*Leben*“

.....

Werte im Wandel

„Die Dinge haben nur den Wert, den man ihnen verleiht.“

(Molière)

Zum erfolgreichen Aufbruch in einen anderen Lebensabschnitt gehört die Überprüfung dessen, was man mit hinüber schleppen *will* oder *kann*. Wie bei einer echten Wanderung wird man sein Bündel wohl selber tragen müssen und deswegen ist es ratsam, jeden Bestandteil auf seinen tatsächlichen und aktuellen Wert zu testen. Von einzelnen Teilen, die auf einer anderen Reise sehr sinnvoll waren, wird man sich verabschieden, auch wenn der Abschied manchmal schwer fallen mag, bei gewissen Komponenten wird man sich fragen, warum man sie so lange überhaupt mitgeschleppt oder aufbewahrt hat. Das was früher wichtig und wertvoll erschien, erscheint plötzlich als Ballast und gewisse Dinge, die einst als trivial und nutzlos galten, sind nun auf einmal genau die richtigen.

Werte haben in erster Linie subjektiven Charakter, denn selbst ihre objektiv definierten Bestandteile unterliegen dem Wandel. Ein Euro hat im Jahr 2017 einen anderen Wert als im Jahr seiner Einführung, 2002. Sie erhalten in Deutschland für einen Euro eine andere Menge an Waren als in Italien, obwohl ein Euro immer noch ein Euro ist. Ein Schoppen Wein war einmal ein viertel Liter, heute sind es 0,2 Liter und man spricht von einem „ehrlichen Schoppen“, falls es tatsächlich noch einen Wirt gibt, der einen viertel Liter auschenkt. Genauso verhält es sich beim Bier – eine Halbe war einmal ein halber Liter, heute sind es im besten Fall noch 0,4 Liter. Der objektive Wert hat sich verändert, weil der Preis nach oben ging – der subjektive Wert ist geblieben, weil Sie immer noch gerne Bier trinken und bereit sind, den Preis für einen halben Liter zu zahlen, obwohl nun weniger drin ist.

Bei den subjektiven Bestandteilen vom Wert verhält es sich meist drastisch: Das Foto einer Partnerin (oder das eines Partners), von

.....

DRITTER TEIL

Die Umsetzung

Wann und wie: Der richtige Zeitpunkt zu gehen und verschiedene Varianten

„Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben.“

(Michail S. Gorbatschow)

Die Zahlen, wer im Alter um die sechzig überhaupt noch sozialversichert beschäftigt ist, wurden im 1. Teil, unter „Formelles“ dargestellt. Zur Erinnerung: Es ist inzwischen wieder mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung. Wie wichtig und geradezu notwendig ein „Tun“, also eine Beschäftigung im weiteren Sinn auch nach dem offiziellen Arbeitsleben ist, wurde in Abschnitt 2 verdeutlicht. Wer allerdings so um die sechzig herum immer noch Workaholic ist und sich schwer damit tut, kürzer zu treten, obwohl er dies finanziell könnte, dem sei eine simple Arithmetik vor Augen geführt:

Unter der recht positiven, aber nicht ganz unrealistischen Hoffnung, dass man mit 80 stirbt und mit so um die 60 in Rente geht, dem bleiben noch 20 Jahre oder ein Drittel der bisher gelebten Zeit. Davon mögen noch 10, vielleicht auch 15 Jahre *gute Jahre* sein. Vielleicht auch weniger. Wer erst mit 65 gehen kann, dem bleiben 15 Restjahre und davon möglicherweise nur noch 5 oder auch 10 „gute Jahre“. Die Endlichkeit des Lebens mag man zwar gerne verdrängen – und das funktioniert recht gut in jungen Jahren – aber wer selbst erst einmal die 60 überschritten hat, dem mag dies nicht mehr so ganz leicht gelingen. Der Körper gibt deutliche Hinweise, und der Arzt macht immer häufiger beunruhigende Feststellungen. Irgendwann ist es an der Zeit, sich die Frage zu stellen: *„Was habe ich noch vor und was kann ich noch erreichen?“* Und wie schon in früheren Lebensabschnitten, ist auch hier die Antwort zugleich die mögliche Lösung!

Wenn man sich der Aussage anschließt, dass der Inhalt des Lebens ein „Tun“ oder „Schaffen“ ist, dann fällt es leichter, das Ende einer bestimmten Tätigkeit (im konkreten Fall die des

Berufslebens) weder mit den Ängsten einer bevorstehenden Katastrophe zu erleben, - aber auch nicht mit Euphorie, so wie im Falle einer Last, die man endlich loswerden kann. Das Leben geht ohnehin weiter! Nur häufig mit neuen Tätigkeitsbereichen, in einem veränderten Umfeld, mit einer reduzierten Geschwindigkeit, und möglicherweise mit einer ganz anderen Werteskala (für die man selbst verantwortlich ist!).

Wann nun der richtige Zeitpunkt ist, und wie man seinen Ausstieg vollzieht, ist in jedem Fall individuell zu beantworten. Oft wird einem die Entscheidung aus der Hand genommen. Das *Wann* kann mit einer bestimmten Altersgrenze fremd bestimmt sein, für das *Wie* gibt es mehrere Varianten. Selbst bei Vorständen in zahlreichen internationalen Unternehmen, wie BP oder auch BMW, gilt immer noch die magische Grenze von sechzig und damit ist das *Wann* auch schon definiert. Dann hat Schluss zu sein, egal wie gut die Person noch ist. Sinnvoll oder nicht! Für das Heer der Angestellten oder Beamten gilt die allgemeine Regelgrenze von 65 mit Tendenz in Richtung 67, wobei beide Gruppen weiter arbeiten „dürfen“ – sofern es einvernehmlich vereinbart wird.

Der bekannte SPD-Politiker Hans-Jochen Vogel, damals um die Achtzig, sagte in einer Fernsehsendung zum „richtigen Zeitpunkt“ des Ausstiegs: *„Man muss seinen Schlusspunkt selber setzen, und zwar dann, wenn seine Mitmenschen sagen: 'Schade dass er geht und nicht wenn alle warten bis er geht'.“* Und kurz darauf fügte er hinzu: *„Jeder ist gut beraten, selber den Schlusspunkt zu setzen. Auch für den Lebensabschnitt danach ist das enorm wichtig!“* Ich glaube, diesen Ratschlag sollte man sich auf der Zunge zergehen lassen.

Zum *„Wie man aufhört“*, gibt es die abrupte und die gleitende Variante. Wer sich vom Bürostuhl fortan nur noch auf dem Golfplatz bewegt, hat eindeutig die abrupte Version vollzogen. Wer beispielsweise vom Vorstandssessel in den Aufsichtsrat rückt oder künftig eine mit der vorherigen Tätigkeit verbundene Berater- oder auch Lehrtätigkeit wahrnimmt, erlebt dagegen eine

gleitende Variante. Manche dieser Nachfolgetätigkeiten münden allerdings in eine regelrechte neue Karriere mit demselben Arbeitsvolumen wie vorher und damit ist der „Ausstieg aus dem Beruf“ eigentlich keiner, sondern lediglich ein Umstieg.

Für Selbstständige ist oft ein gleitender Ausstieg aus dem Berufsleben die richtige und auch bequemste Lösung. Auch hierzu zwei aktuelle Fälle:

Fall 1: Hubert Lortzing ist Bausachverständiger in Köln (Name und Ort geändert) und seit vielen Jahren recht gut im Geschäft. Hat er sich früher um gute Kontakte zum Gericht, zu Architekten und einigen Rechtsanwälten gekümmert, lässt er seine Tätigkeit allmählich „einschlafen“, indem er sich bereits seit 2 Jahren kaum noch um Kontakte kümmert und nur noch diejenigen Aufträge bearbeitet, die ihm quasi von selbst ins Haus getragen werden. Inzwischen hat er die 65 überschritten, fährt mit seiner Frau viermal im Jahr in Urlaub und arbeitet maximal noch 20 Stunden in der Woche. Tendenz sinkend.

Fall 2: Dr. Inge Schulze betrieb eine gut gehende Praxis für Neurologie und Psychotherapie, die sie durchschnittlich 50 Stunden pro Woche beschäftigte. Nachdem sie diese, im Alter von 62 an eine Nachfolgerin übergeben und auch auf ihre Kassenzulassung verzichtet hatte, behandelt sie nun nur noch ein paar Privatpatienten, für maximal acht Stunden, verteilt auf zwei Tage. „Wenn ich mich von meinem Beruf entwöhnt habe“, so erzählt sie, „dann höre ich in etwa zwei Jahren ganz damit auf“.

Es gibt auch Menschen, die schon sehr früh ihren Beruf an den Nagel hängen, zumindest den Versuch machen. Einer davon ist Michael Schumacher. Mit 37 verabschiedete er sich zum ersten Mal hoch offiziell vom Kurvendrehen – was ihm bei einem geschätzten Jahreseinkommen von 70 Millionen Euro auch relativ leicht gefallen sein dürfte. Dennoch, kaum zwei Jahre stieg er bei einem anderen Rennstall wieder ein. Mit mäßigerem Erfolg. Jüngere Männer waren da, wo er vorher war. Vielleicht hätte er doch

ganz was anderes machen sollen, - vielleicht mit weniger materiellem, dafür mit mehr ideellem Wert und einem anderen Spaßfaktor.

Like a Rolling Stone

Stellvertretend für die vielen, die überhaupt nie aufhören wollen oder können, erwähne ich hier den Fall von Berthold Beitz, dem legendären Vorsitzenden der Alfried-Krupp-von-Bohlen-und-Halbach-Stiftung und Ehrenvorsitzenden des Aufsichtsrats der Thyssen-Krupp AG. Im Juli 2013 verstarb er nach ganz kurzer Krankheit, kurz vor seinem hundertsten Geburtstag. Über 65 Jahre hat er die Geschicke seiner Firmen bestimmt und ging fast noch jeden Tag in sein Büro. Oder den Alt-Kanzler und Kettenraucher Helmut Schmidt, der selbst Ende Achtzig noch respektable Zeitungsartikel und ganze Bücher schrieb, ähnlich wie sein Freund, Henry Kissinger. Ein Beweis dafür, dass man nicht nur für Geld arbeitet, sondern dass es um das Tun an sich geht, um einen sinnvollen Lebensinhalt. An dieser Stelle seien auch noch die unzähligen Künstler genannt, bei denen Geld längst schon keine Rolle mehr spielt – ich nenne den Schauspieler Mario Adorf, einen Achtziger und Publikumsliebbling, Barbara Rütting, die mit Achtzig noch im Bayrischen Landtag saß, oder Picasso, der wie viele seiner Branche, bis zu seinem späten Lebensende malte – oder malen musste.

Welchen Riesenspaß man mit seinem Tun – und überhaupt mit seinem Schaffen – auch noch im Alter von deutlich über sechzig haben, wie man auch noch als „Alter“ in der Lage sein kann, Menschen mitzureißen, das zeigt der Film von Martin Scorsese über die Rolling Stones, „*Shine a Light*“. Erst ist man erschrocken, wenn man in die faltigen Greisengesichter von Mick Jagger und Keith Richards in Großaufnahme blickt, man fragt sich unwillkürlich was das Ganze noch soll, erwartet die brüchige Stimme von Wackelopas – und dann geht's los. Über zwei volle Stunden. Und am Schluss ist man begeistert, hofft auf noch ein Konzert

.....

Leinen los!

*„Wir können nur zu neuen Ufern aufbrechen,
wenn wir bereit sind, die alten zu verlassen.“*

(Grafik Werkstatt Bielefeld, Karte Nr. 1214)

Die Fragen „*Was wird werden?*“ oder „*Wie geht es weiter?*“, die Sie möglicherweise immer noch plagen, wenn der endgültige Abschied vom Berufsleben vollzogen ist, kommt aus der bekannten Angst vor dem Unbekannten und den Ungewissheiten, die mit jeder Art von neuem Lebensabschnitt einher geht. Diese Fragen stellen sich die Schulabgänger von heute, das bewegt jede angehende Mutter, die sich in gewissem Umfang zwischen Kind und Beruf entscheiden muss, sie können durch eine eigene Krankheit oder im Familienumfeld aufgeworfen werden, man wurde damit konfrontiert, wenn man seine Arbeitsstelle wechselte oder wechseln musste. Und irgendwie ging es immer weiter! Stets konnte man nur weitergehen, wenn man bereit war, sich der neuen Situation zu stellen, und einen vertrauten Standort aufzugeben. Eine Krise entsteht immer dann, wenn der Widerstand gegen Wandel und Veränderung größer ist als die Bereitschaft, sich der neuen Situation zu stellen. Wandel ist jedoch dynamisch und damit un-aufhaltsam.

Wenn Sie immer noch von Bedenken und Ängsten vor der Pensionierung beherrscht werden, so erinnern Sie sich daran, dass Sie ihr ganzes Leben mit Veränderungen fertig werden mussten und diese auch bewältigt haben. Nur haben Sie jetzt den Vorteil, dass Sie nicht mehr die Unsicherheiten der Jugend in sich tragen, sondern eine gewisse Weisheit des Alters, einen hohen Grad an Erfahrung und ein bewährtes Muster, wie man erfolgreich mit Veränderungen umgeht. Man kann nicht immer kontrollieren, was und wie etwas passiert, aber man kann sehr wohl seine Reaktionen beobachten (denken Sie an das Kapitel „Geist-Körper-Seele“) und damit das Resultat beeinflussen. Dazu gehört in jedem Falle positives Denken und Offenheit für das Neue, für das Unbekannte. Diese geben innere Stärke, wogegen Angst nur den Geist vernebelt.

Veränderungen in der Paarbeziehung

*„Das Alter muss man mit Fassung tragen,
aber es kommt auf die Fassung an!“*

(Lothar Schmidt)

Ihr Ausstieg aus dem Berufsleben wird zwangsläufig mit sich bringen, dass Sie einen Großteil Ihrer Zeit zu Hause, in Ihren vier Wänden und – falls vorhanden – mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin verbringen werden. Dies ist, in aller Regel, die erste große Veränderung und eine, vor der viele der Beteiligten große Bedenken haben. Oft ist die Frau ein paar Jahre jünger als der Mann und hat trotzdem schon einige Zeit zuvor Ihren Job aufgegeben, hat sich daran gewöhnt, den größten Teil des Tages alleine oder nur mit den Kindern daheim zu verbringen. Routinen sind entstanden, Rückzugsmöglichkeiten, Abläufe, die nun schlagartig durch den Mann, der jetzt auch immer da ist, beeinflusst werden. Hier sind Respekt und Fingerspitzengefühl von beiden Seiten erforderlich, damit nicht alles Gewohnte von heute auf morgen durcheinander geworfen wird, und dass eine allmähliche Anpassung und Umgewöhnung erfolgen kann. Häufig muss man auf denjenigen, der diesen großen Schritt in eine völlig neue Rolle macht, mit sehr viel Geduld und namentlich Liebe eingehen, damit dieser seinen Platz findet und sich neu definieren kann!

Wenn beide Seiten berufstätig sind, sind es häufig die Männer, die altersbedingt zuerst aussteigen oder dies tun müssen. Die Frau braucht vielleicht noch ein paar Jahre, um die Rentenansprüche voll zu bekommen, vielleicht reicht das Geld auch insgesamt nicht ganz, möglicherweise macht ihr der Beruf noch so viel Spaß, dass sie weiter arbeiten will. In diesem Fall wird der Mann wohl oder übel und Knall auf Fall in eine völlig neue Situation geworfen, die häufig sehr gewöhnungsbedürftig erscheint. Denn er wird es sein, der den Tag über alleine zu Hause verbringt, er dürfte einen Teil der Haushaltstätigkeiten übernehmen, vom Putzen, über's Einkaufen, möglicherweise bis hin zum Kochen, und sie wird

.....

Adressen und Literaturhinweise

1. Aktivitäten suchen und finden

Inzwischen besitzen weit über 80 Prozent der Bevölkerung einen Zugang zum Netz. Auch für einen älteren Personenkreis sind Computer und Netzverbindung somit eine wichtige Verbindung zur Außenwelt geworden. Mit diesem Hintergrund möchte führe ich im Folgenden einige brauchbare Adressen nur mit deren Website-Adresse auf.

Wer von den Lesern immer noch um Mobiltelefon (genannt Handy) und Computer einen Bogen macht und meint darauf verzichten zu können, dem sei prophezeit, dass er oder sie nie mehr darauf verzichten mag, sobald diese selbst gesetzte Hürde erst mal überwunden ist, und man sich entschlossen hat, sich endlich damit zu befassen. Es ist wirklich einfacher als man (oder frau) glaubt und verschafft teils lebensnotwendige Vorteile und auch Erleichterungen.

So seien für Immer-noch-Zögerer an erster Stelle einige Adressen genannt, die Computer- oder Internetkurse für Senioren anbieten. Als Beispiel nehme ich das Umfeld, in dem ich selbst wohne. Ähnliche Anbieter gibt es jedoch in allen mittleren und größeren Ortschaften, als Anlaufstelle empfiehlt sich stets die örtliche Volkshochschule oder das Bildungszentrum Ihrer Stadt. So gibt es in Nürnberg den Computer-Club Nürnberg 50plus (CCN 50 plus). Details sind über das Seniorenamt zu erfragen:

www.senioren.nuernberg.de/projekte/computer.html

Und in der kleineren Nachbarstadt Erlangen findet man das Seniorennetz Erlangen (SNE), das mit Hilfe einer Gruppe computererfahrener Mitbürger unter vielen anderen Angeboten einem möglichst breiten Personenkreis älterer Menschen den Zugang zu diesem Medium beibringen will:

www.seniorennetz-erlangen.de

.....