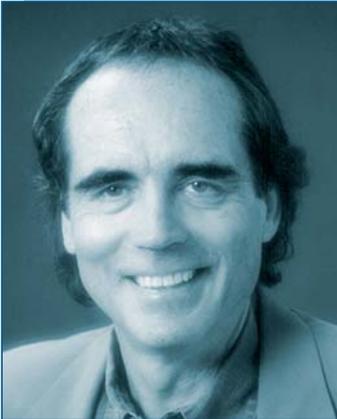


Über Ruhestand nachgedacht



Vertriebsleiter Herb Stumpf war 55 Jahre alt, als ihm sein Arbeitgeber die Frühpensionierung anbot. Der Wirtschaftsingenieur nahm das Angebot an – als Chance für einen Neubeginn. Er schrieb das Buch „Ausstieg mit Mitte 50“ und unterstützt Menschen mit Seminaren und Coaching beim Ausloten neuer Ziele für den Ruhestand (www.50PlusConsulting.de).

Warum fallen viele Menschen mit dem Austritt aus dem Erwerbsleben in das vielzitierte schwarze Loch?

Wer sich lange Jahre in einer klaren Struktur befand, der durchlebt logischerweise eine gewaltige Veränderung. Der Tagesablauf war festgelegt durch Schule und Ausbildung, danach über die tägliche Arbeit. Mit dem Austritt aus dem Erwerbsleben ist man auf einmal frei, sich selbst überlassen. Damit einher gehen oft der Verlust von Status, Macht und die Bestätigung des Ego. Häufig fehlt die Sicherheit eines guten Einkommens. Wer vorzeitig gehen muss, erfährt meist auch eine Missachtung, ein Gefühl der persönlichen Entwertung. Das alles will verarbeitet sein. Die meisten Menschen sind auf diese Lebensphase schlecht oder überhaupt nicht vorbereitet.

Welche Ängste und Befürchtungen tun sich da auf?

„Wie fülle ich den Alltag?“, „Wer bin ich außerhalb meines Jobs?“, „Bin ich wertlos?“, „Wie komme ich mit meiner Partnerschaft zurecht?“, „Reicht mein Geld?“ – das sind sehr typische Fragen, die jeder für sich beantworten muss.

Wie schafft man das Loslassen und den Neubeginn?

Indem man sich auf seine alten Träume, Wünsche, Sehnsüchte besinnt und in sich hineinschaut, was man alles kann – unabhängig vom bisherigen Beruf. Man muss bereit sein, etwas Neues anzufangen, zu lernen, und auch anerkennen, dass man am Anfang nicht gleich Meister ist. Aller Anfang ist schwer – aber er bietet eine riesige Chance und einen besonderen Reiz, wenn man sich darauf einlässt!

Welche Ratschläge geben Sie für die Familie oder Partnerschaft?

Beruflich engagierte Männer sind häufig in ihrer Partnerschaft oder bei den Kindern ein „Gast“ geworden. Sie gingen frühmorgens aus dem Haus und kamen spätabends wieder oder waren nur am Wochenende da. Wer meint, er könne jetzt – so wie es Lorient in dem sehr gelungenen Film „Papa ante portas“ darstellt – zu Hause das Regime übernehmen, weil er die Partnerschaft oder Familie als Ersatz für den Beruf ansieht, der bekommt Probleme. Behutsamkeit ist erforderlich.

Wie der Ruhestand gestaltet werden kann, hängt auch sehr vom verfügbaren Geld ab ...

Nur zum Teil. Klar – ein bestimmtes Grundbedürfnis muss befriedigt sein. Leider ist es aber so, dass man an seiner finanziellen Lage im letzten Lebensdrittel nur selten noch viel ins Positive verändern kann. Also ist es so, wie es ist. Da bleibt nur ein Umdenken: weg vom Materiellen und hin zum Geistigen. Das schafft mehr Befriedigung als das Festhalten am Materiellen, am Status, an der Macht und am Ego.

Wie sieht ein gelungener Neubeginn aus?

Der ist so individuell, wie jeder Mensch ein Prototyp ist. Ganz erheblich ist die geistige Auseinandersetzung mit der neuen Situation. Wichtig sind Freunde und Begegnungen außerhalb des beruflichen Umfelds. Besonders hilfreich ist – falls vorhanden – eine gute Partnerschaft. Fatal dagegen ist ein „Sicheinigeln“, ein Festhaltenwollen an dem, was nicht mehr ist. Man braucht eine ehrliche Bestandsaufnahme der Ist-Situation und einen mutigen Schritt ins Neue. ■

