Dann war er da, der letzte Tag. Der Tag des Abschieds nach fast fünfzig Jahren Berufsleben. Es gab Schnittchen, warme Worte und sogar ein paar Geschenke. Dann ging Werner G., Küchendirektor eines 4-Sterne-Business-Hotels, noch einmal durch die Küche, nahm das Foto seiner Enkelkinder vom Schreibtisch, zog seinen Mantel an und ging. Ein letztes Händeschütteln an der Rezeption: „Genießen Sie den Ruhestand, Herr G., machen Sie sich's richtig schön!“ …

END-STATION RUHESTAND?

Wenn Köche in Rente gehen, fallen viele erst mal in ein tiefes Loch. Das Leben ohne Wecker, Strukturen und Verpflichtungen hat seine Tücken. Doch es gibt Wege, leichter Abschied vom Erwerbsleben zu nehmen und neue Erfüllung zu finden

… Die Worte der Kollegin klingen ihm noch in den Ohren.

Werner G. ahnte, dass es nicht leicht werden würde. Es war vorbei, er gehörte nicht mehr dazu. Was er mit seiner freien Zeit anfangen sollte, wusste er noch nicht so recht. Ein dreiwöchiger Urlaub half fürs Erste über die trüben Gedanken hinweg. Danach war Werner G. auf sich gestellt. Als Garten und Keller auf Vordermann gebracht waren, wollten die Tage nicht enden. Die Anrufe von Kollegen waren noch eine Verbindung zu seinem früheren Leben, doch sie wurden seltener. Seine berufstätige Frau konnte seine Langeweile und beginnende Schwermut nicht vertreiben. So schlief er morgens lange und bald auch mittags, ohne sich richtig erholt zu fühlen.

Wie Werner G. geht es vielen Köchen. Sie fallen mit Eintritt in den wohlverdienten Ruhestand in eine plötzliche Leere. Nicht wenige von ihnen haben die Zeit ohne Arbeit herbeigesehnt. Endlich kein Weckerklingeln mehr, keinen Termindruck, keinen Stress mit Kollegen, Chefs, Lieferanten und Gästen. Köche arbeiten hart und bemerken oft schon vor dem gesetzlichen Rentenalter, dass die Kraft nachlässt. „Die viele frei verfügbare Zeit und die Tatsache, dass das Geld, sprich die Rente, von selbst kommt, sind in der Tat verlockend“, sagt Herb Stumpf, der als Coach des Unternehmens 50PlusConsulting Firmen und Einzelpersonen individuelle Vorbereitung auf den Ruhestand bietet. „Doch man muss lernen, damit umzugehen, denn man verliert zugleich seine feste Struktur, einen großen Teil des sozialen Umfelds und häufig auch Macht und Ansehen.“

Oft werde unterschätzt, dass Arbeit mehr als nur Broterwerb ist. Wenn zum Verlust der positiven Einflüsse auf Lebens- und Selbstwertgefühl eines Menschen noch finanzielle und gesundheitliche Einbußen kommen, kann die große Freiheit schnell zu einer Bedrohung werden. „Abschied und Neufindung – diese Prozesse bereiten umso mehr Schwierigkeiten, je mehr die Arbeit Spaß und Erfüllung brachte“, stellt Herb Stumpf fest, der mit den Büchern „Wenn das Wochenende 7 Tage hat“ und „Ausstieg mit Mitte 50“ zwei Ratgeber zum Thema verfasst hat.

Mehr als andere Berufsgruppen tun sich Köche schwer mit dem Renteneintritt. Vor allem, weil sie häufig nicht ausreichend auf die Zeit „danach“ vorbereitet sind. Gerade jene, die in Hotellerie, Gastronomie und Event-Catering arbeiten, finden kaum Zeit, soziale Kontakte und Hobbys zu pflegen. Der Beruf bestimmt das Leben, und im Alltagsgeschäft bleibt ohnehin kaum Raum, diese Tatsache zu hinterfragen. Der Wegfall des Berufs als vorrangiger Lebensinhalt hinterlässt ein Vakuum. Die Gefühle sind entsprechend: „Die Betroffenen empfinden Sinn- oder Wertlosigkeit, es fehlen der geregelte Tagesablauf, die Kollegen und Geschäftspartner“, weiß Herb Stumpf aus eigener Erfahrung. Im ersten Berufsleben war er Vertriebsmanager und ging mit 56 Jahren in den Vorruhestand. Auch er musste entschleunigen, den Platz in seinem neuen Leben finden, neue Alltagsstrukturen aufbauen. „Im schlimmsten Fall kommt es zu einer – meist vorübergehenden – Depression, bis man sich in seiner ungewohnten Rolle neu definiert hat“, berichtet er aus seiner heutigen Beraterpraxis. Viele Menschen, die erst kurz im Ruhestand sind, kennen das Gefühl, morgens aufzuwachen und keinen Plan, keine Aufgabe zu haben. Was anfangen mit dem Tag, außer Fernsehen? Die Aufgabe des Sich-Neufindens bleibt auch jenen nicht erspart, die ihre Arbeit als Belastung empfunden haben und zunächst froh sind, sie los zu sein.

Herb Stumpf empfiehlt, sich auf den Ruhestand wie auf eine große Reise vorzubereiten. Dies beginnt mit der rechtzeitigen Finanzplanung fürs Alter, schließlich deckt die gesetzliche Rente oft kaum noch die Grundbedürfnisse. Köche, die im Ausland gearbeitet haben, müssen mit erheblichen Ausfallzeiten rechnen, die ihre Rente zusätzlich schmälern. Nicht nur das Finanzielle sollte für einen guten Start in den Ruhestand gesichert sein. Wichtig ist auch ein stabiles soziales Netz. Deshalb gilt es,

Buchtipp

Wenn das Wochenende 7 Tage hat. Berufsende, Rente, Älterwerden … und alles, was Sie dazu wissen sollten – beschreibt Herb Stumpf in diesem Taschenbuch auf 272 Seiten. Verlag: Books on Demand, ISBN-13: 978-3-8370-6238-0, Preis: 19,95 Euro

PALUX – IMMER EINE GUTE ENTSCHEIDUNG!

Wenn es um die individuelle Beratung, Konzeption, Planung und Realisierung ganzheitlicher, wirtschaftlicher Küchenlösungen geht, ist PALUX der richtige Partner!

NEU! PALUX ProfiLine

- **Innovative Produkte**
- **Exzellente Konzepte**
- **Umfassendes System-Know-how**

PALUX
KÜCHEN MIT KONZEPT

PALUX Aktiengesellschaft
97980 Bad Mergentheim
Tel. 0 79 31 / 55-0
info@palux.de www.palux.de

Freundschaften und familiäre Bande zu pflegen – und zwar schon in der Zeit der Erwerbstätigkeit. Wer erst bei Renteneintritt frühere Bindungen, die lange Zeit auf Eis lagen, aktivieren will, wird häufig scheitern. Auch ist es im Alter schwieriger, neue Freundschaften zu knüpfen.

Vorausschauend Ziele für den Ruhestand zu entwickeln – das ist die Devise. „Jeder sollte sich regelmäßig darauf besinnen, welche Interessen er noch außerhalb des Jobs hat oder in seiner Jugend hatte“, empfiehlt der Experte. „diese sollte er rechtzeitig aktivieren und in sein Leben einbauen.“ Motorradfahren? Eine Fremdsprache lernen? Reisen? Oder ein eigener Garten? Alles ist möglich. Nicht wenige würden jedoch am liebsten weiterarbeiten. Vor allem Vorgesetzte, die immer auf Hochtouren liefen, können schwer loslassen. Wer sich jung genug fühlt, will schließlich nicht zum „Alten Eisen“ gehören.

Ein gleitender Übergang in den neuen Lebensabschnitt, z.B. Teilzeit, macht vieles leichter. Köche finden jedoch auch im Ruhestand zahlreiche Möglichkeiten, um weiter aktiv zu sein. Ein Engagement in Kochkursen, in der Schulverpflegung oder in karitativen Einrichtungen sind sinnstiftende Beispiele. Möglich ist auch die Weitergabe des Wissens als Senior Experte (siehe Praxisbeispiel rechts) oder eine Tätigkeit als Aushilfskoch. Manche starten vielleicht auch noch mal richtig durch und machen eine neue Karriere als Berater, Trainer oder Dozent.

Doch Vorsicht: Ein voller Terminkalender ist kein Garant für Erfüllung und Glück im (Un)Ruhestand. „Es kann ein Ausweichmanöver sein, um nicht über die eigene Situation, das eigene Altern nachdenken zu müssen“, sagt Herb Stumpf. Das Bedürfnis, ständig Leistung bringen zu müssen, klinge nach einem Muster von früher. „Doch wer von Aktivität zu Aktivität hetzt, verdrängt sein eigentliches Problem oft nur vorübergehend.“ Die Anerkennung eigener Grenzen, die Rücksicht auf eigene Bedürfnisse – das sind auch im Ruhestand die Schlüssel zur inneren Zufriedenheit.

Cornelia Liederbach !

DAS SAGT... DER EX-UNTERNEHMER★

***Axel Rühmann,** ehemals Patron-Chef im Strandhotel Löchnerhaus, Insel Reichenau, Bodensee*

Über den Ausstieg aus dem Beruf

Ich wollte immer schon mit 60 kürzer treten. Das war der Plan. So habe ich mich 2010 zusammen mit meiner Frau vom *Strandhotel Löchnerhaus* auf der Insel Reichenau verabschiedet. 20 Jahre führten wir dort den Hotel- und Restaurantbetrieb. Es war Zeit, Jüngere ans Ruder zu lassen. Mit 60 ist man als Koch & Küchenmeister doch etwas ausgelaugt. Der Beruf ist schön, aber in all seiner Vielfalt auch anstrengend. Wir zogen nach Peine, in die Nähe unserer Töchter und Enkel, in eine Eigentumswohnung. Ich werde nicht jünger, will nicht mehr Rasen mähen und Hecken schneiden. In den ersten Wochen in Rente – kein Telefon klingelte, keine Termine drückten – habe ich erst einmal aufgeatmet. Doch irgendwann war ich erholt und merkte, dass der Tag immer noch 24 Stunden hat. Und die müssen irgendwie ausgefüllt werden.

Das ist ein kritischer Punkt. Ich habe ja immer viel gearbeitet, war stets viel unterwegs. Und nun musste ich von 100 auf null runterschalten.

Über sein neues Leben

Der Versuchung, den Fernseher schon mittags einzuschalten, habe ich bewusst widerstanden. Meine Frau und ich wussten, dass wir unsere freie Zeit planen müssen. Der Ruhestand ist ein weiterer Lebensabschnitt, nicht das Ende. Er muss gestaltet werden, damit sich kein Frust einstellt. Mit 50 hatte ich bereits meine Jägerausbildung gemacht. Die Bewegung in freier Natur ist heute ein erfüllender Lebensinhalt für mich. Es geht ja nicht immer nur ums Jagen, ich beobachte den Wald im jahreszeitlichen Wandel und schaue, was sich bei den Wildtieren tut. Seit zwei Jahren bin ich Vorsitzender der Kreisjägerschaft Peine. Wir engagieren uns z.B. für die Vorbeugung von Wildunfällen und eine behütete Brut- und Setzzeit der Jungtiere. Seit kurzem bin ich zudem Schiedsmann für Peine-Ost. Ich versuche, den Zwist zwischen zwei Parteien zu schlichten, damit sie nicht vor Gericht müssen. Eine gute Aufgabe; ich war schon immer der Ansicht, dass die Menschen mehr miteinander reden sollten.

Über den Ruhestand generell

Die freie Zeit mit meiner Frau genieße ich. Oft machen wir uns auf, um mit dem Fahrrad die nähere Umgebung zu entdecken. Einmal jährlich fahren wir noch an den Bodensee und besuchen auch das *Strandhotel Löchnerhaus*. Ich habe aber nicht das Bedürfnis, mich dort einzumischen. Meine Zeit in der Kochwelt ist vorbei, und das ist auch gut so. In Frieden loslassen – das ist meine Devise. Ich bin heute zufrieden und kann all jenen Köchen, deren Ruhestand vor Tür steht, nur raten: Überlegt, was euch Spaß machen könnte und schafft euch neue Lebensinhalte, denn irgendwann habt ihr ausgeschlafen!

„Überlegt, was euch Spaß machen könnte und schafft euch neue Lebensinhalte, denn irgendwann habt ihr ausgeschlafen.“

Axel Rühmann, bis 2010 selbstständig

DAS SAGT... DER SENIOREXPERTE★

***Helmut Liu (66),** Küchenmeister und ehemaliger Küchen- und Ausbildungsleiter der Hotelfachschule Pirna*

Über den Vorruhestand

Mit 60 bin ich nicht ganz freiwillig in den Vorruhestand gegangen. In der Hotelfachschule Pirna, wo ich Küchen- und Ausbildungsleiter war, gab es immer weniger Schüler, es musste Personal abgebaut werden. Das ist nun sechs Jahre her. Dass ich noch einmal so viel in der Welt unterwegs sein würde, habe ich damals nicht vermutet. Gedanklich war ich zwar auf das Ende meines aktiven Berufslebens vorbereitet, weniger aber auf die Zeit danach. Gut möglich, dass mich der Anruf eines entfernten Verwandten, der in Namibia ein 4-Sterne-Hotel betreibt und damals dringend Hilfe zur Qualifizierung seines Küchenteams benötigte, vor der klassischen Ruhestands-Sinnkrise bewahrt hat. In den sechs Monaten in Namibia wurde mir klar, dass ich mich fürs Altenteil zu jung fühle. Ich wollte weiter aktiv sein. Im IHK-Prüfungsausschuss lernte ich einen Mitarbeiter des Senior Experten Service kennen. Sofort war ich begeistert von der Idee, mein Fachwissen ehrenamtlich in Entwicklungs- und Schwellenländern weiterzugeben. Meinen ersten Einsatz hatte ich 2008 mit einem Schweizer Kollegen in Kasachstan. Es ging um den Aufbau einer Fachschule für Hotelpersonal. Meine Aufgabe: die Ausbilder für Köche trainieren.

Über seine Tätigkeit beim SES

Die Ausbildung in Entwicklungs- und Schwellenländern ist nicht vergleichbar mit deutschen Verhältnissen. 15-Jährige, die innerhalb eines Jahres zum Hotelmanager werden sollen – das erscheint abenteuerlich. Überall hapert es an Technik, Ausstattung und Hygiene. Deshalb bin ich auch zwischen meinen Einsätzen aktiv und schreibe Bettelbriefe an Gastronomiezulieferer. Oft erfolgreich, so konnte ich beispielsweise gespendete Fachbücher, Messer und Gewürze mit ins Ausland nehmen. Inzwischen war ich schon jeweils mehrfach in Moldawien, Bulgarien, Namibia und auf den Philippinen. Im Februar 2014 folgt mein nächster Einsatz in Simbabwe. Auf den Philippinen ging es beispielsweise um einen Hotelbetrieb, der von Österreichern und Deutschen geführt wurde und dem eine neue, kleine Fachschule angeschlossen ist. Ich straffte den deutschen Lehrplan auf zwölf Monate, um eine Basis-Ausbildung für den philippinischen Köchenachwuchs zu entwickeln. Die Verständigung auf Englisch klappt von Einsatz zu Einsatz besser. Lohn gibt es nicht, aber der SES erstattet Unterbringung und Reisekosten. Hinzu kommt ein landesübliches Verpflegungsgeld. In Moldawien waren das beispielsweise zehn Euro, mit denen ich gut über die Runden gekommen bin.

Über den neuen Lebensabschnitt

Senior-Experte zu sein – das gibt mir viel. Ich habe Freude an der Arbeit und am Kontakt mit fremden Kulturen. Ich fühle mich gebraucht, tue etwas Sinnvolles und bekomme Wertschätzung und Dankbarkeit. An meinem Heimatort hat sich mein Engagement herumgesprochen, seit eine die Lokalzeitung eine vierteilige Story über meine Einsätze und den SES brachte. Die Leute finden es gut, was ich tue. Und mir tut die Anerkennung gut. Natürlich ist die Arbeit auch anstrengend. In diesem Jahr war ich elf Wochen von zu Hause fort, meist ohne meine Frau. Ich muss mich je nach Landesanforderungen impfen lassen, das Reisen mit zum Teil extremen Temperaturschwankungen ist körperlich belastend. Doch ich bin robust und möchte auf jeden Fallso lange wie möglich Senior-Experte sein. Die Arbeit hält mich jung.

FLAVOR PAIRING MIT WALNÜSSEN AUS KALIFORNIEN

Kalifornische Walnuss trifft...

...auf weißen Trüffel, rohen Schellfisch und viele weitere spannende Zutaten, die ein völlig neues, harmonisches Geschmackserlebnis versprechen.

Lernen Sie am **20. Januar 2014 in Frankfurt am Main** fast 80 weitere spannende Kombinationen mit kalifornischen Walnüssen kennen.

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung bis zum 20. Dezember 2013 mit Angabe Ihrer Position und Qualifikation an **walnuts@mk-2.com**.

Die Teilnahme ist kostenlos. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Veranstalter ist die California Walnut Commission.
www.californiawalnuts.eu

DAS SAGT... DER EX-WELTENBUMMLER*

*** Peter Gorges (61),** *ehemals Küchenmeister LSG Sky Chefs, seit Januar im Freizeitblock seiner Altersteilzeit*

Über die Altersteilzeit

Die Kollegen haben mich beneidet, als ich den Vertrag für meine Altersteilzeit unterschrieb. Damals waren die Konditionen – ich bin Jahrgang 1952 – noch attraktiv. Es wäre dumm gewesen, die Chance, ohne größere Abstriche vorzeitig in den Ruhestand zu gehen, nicht zu nutzen. Als es dann soweit war, fiel mir der Abschied aber sehr schwer. Ich hatte ja einen tollen Job. Tätig im Star Chef-Programm der Lufthansa, arbeitete ich mit Sterneköchen aus aller Welt zusammen und entwickelte die Menüs für die First und Business Class. Von New York bis Dubai – ich war rund um den Globus unterwegs. Die Perspektive, mehr Zeit für sich und seine Hobbys zu haben, ist natürlich für jeden verlockend. Oft wird dabei vergessen, dass Arbeit mehr ist als Broterwerb. Arbeit gibt auch Wertschätzung, das Gefühl, gebraucht zu werden und wichtig zu sein. Mit dem Abschied vom Beruf fällt das weg, das muss kompensiert werden. Dass dies nicht ganz leicht ist, habe vielleicht auch ich unterschätzt. Der Job und die Kollegen fehlten mir am Anfang schon sehr.

Über den Un(Ruhestand)

Die gewonnene Zeit sinnvoll zu verbringen – damit habe ich zum Glück kein Problem. Noch im Beruf habe ich Hobbys gepflegt und mich ehrenamtlich engagiert. Nun freue ich mich, dass mehr Zeit für den Besuch von Oldie-Konzerten ist und ich auch mal nach Birmingham oder Edinburgh fliegen kann, um dort die Searchers, Tremeloes oder die Hollies mit den Hits meiner Jugend zu erleben. Ich mache auch selbst Musik, singe im Chor Vocomotion im Nachbarort Pop, Rock und Gospel. Um körperlich in Form zu bleiben, spiele ich regelmäßig Badminton. Darüber hinaus bin ich in verschiedenen Küchenausschüssen sowie im Vorstand der Volkshochschule Dreieich als Beisitzer aktiv.
Das Kochen beschäftigt mich also auch im Ruhestand. Gemeinsam mit einem Kollegen biete ich seit 15 Jahren rund acht VHS-Kochkurse pro Jahr. Aktuell haben wir die Reihe „Jung und Alt – Treffpunkt Küche“ ins Leben gerufen. Ich freue mich, wenn ich dazu beitragen kann, dass ältere gemeinsam mit jüngeren Genießern am Herd stehen und Spaß haben.

Über sinnstiftendes Engagement

Caritatives Engagement war mir immer schon wichtig. Ich möchte etwas zurückgeben von dem Glück, das ich in meinem Leben hatte. So ist das Projekt HelpAlliance, mit dem die Lufthansa derzeit rund 40 Projekte in Entwicklungs- und Schwellenländern unterstützt, für mich eine Herzensangelegenheit. Ich helfe beispielsweise beim Einsammeln der Spenden-Münzbehälter im Flughafenbereich.
Vor zwei Jahren lernte ich schließlich Friedelgaard Pietsch kennen, die Gründerin der Langener Tafel, und war beeindruckt. Ich finde das Konzept, das Armen hilft und gleichzeitig Lebensmittel rettet, vorbildlich. Nach zwei Schnuppertagen bei dieser ehrenamtlichen Initiative stand für mich fest: Im Ruhestand bin ich dabei! Das habe ich wahr gemacht. Seither bin ich mindestens jeden Dienstag und Freitag früh morgens mit dem Transporter der Langener Tafel unterwegs, um Lebensmittel von den Supermärkten, Metzgern und Bäckereien abzuholen, ins Kühlhaus zu bringen oder von dort zur Tafel zu fahren. Insgesamt 14 Abholstationen müssen angefahren werden. 40 Tonnen Lebensmittel verteilen wir monatlich an Bedürftige. An den Ausgabetagen kommen zwischen 110 und 140 Gäste zu uns, die gegen einen Obolus von 1,50 Euro zwei Artikel pro Sortiment wählen dürfen. Die ehrenamtliche Arbeit ist sinnstiftend für mich, und in der Gemeinschaft der 48 Helfer fühle ich mich wohl. Gegenwärtig sucht die Langener Tafel neue Räume und will künftig vielleicht sogar eine warme Mahlzeit anbieten. Ich freue mich auf neue Herausforderungen!

„Ein caritatives Engagement war mir immer schon wichtig. Ich möchte etwas zurückgeben von dem Glück, das ich in meinem Leben hatte.“

Peter Gorges, in Altersteilzeit

FOTOS: CLAUDIA RÖTHENBERGER; CORNELIA LIEDERBACH

Mindestens jeden Dienstag und Freitag ist Peter Gorges schon früh morgens mit dem Transporter der Langener Tafel unterwegs, um Lebensmittel von den Supermärkten, Metzgern und Bäckereien abzuholen, ins Kühlhaus zu bringen oder von dort zur Tafel zu fahren