dtv

Von den einen ersehnt, von den anderen gefürchtet: der Wechsel vom Berufsleben in den Ruhestand. Gewohnte Abläufe sind plötzlich hinfällig, an freier Zeit herrscht nun kein Mangel mehr – doch was fängt man mit ihr an? Nicht selten brechen jetzt verschleppte Konflikte auf, wird die Partnerschaft auf den Prüfstand gestellt. Wie viel Anpassung verlangt die engere Zweisamkeit – und wie viel Distanz? Wie ändert sich das Selbstbild, wenn die alten Rollen nicht mehr tragen? Wie lassen sich gesundheitliche und finanzielle Einschränkungen bewältigen?
Bettina von Kleist hat Paare befragt, wie sie mit diesen Herausforderungen umgehen. Die Modelle für den neuen Lebensabschnitt, so zeigt sich, sind erstaunlich vielfältig. Neben den Erfahrungsberichten hat die Autorin Langzeitstudien und repräsentative Umfragen ausgewertet und Ratschläge von Fachleuten eingeholt. Auf diese Weise werden nicht nur die Probleme sichtbar, sondern auch die vielfältigen Chancen, die der Ruhestand für Paare bietet.

Bettina von Kleist, geboren 1949, Studium der Theaterwissenschaften, Psychologie und Amerikanistik, freie Journalistin und Mitarbeiterin überregionaler Zeitungen, schreibt vorrangig über psychologische Themen. Sie hat zwei erwachsene Söhne und lebt in Berlin.

Bettina von Kleist

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt

Partner im Ruhestand

Deutscher Taschenbuch Verlag

Ausführliche Informationen über unsere Autoren und Bücher finden Sie auf unserer Website www.dtv.de

Ungekürzte Ausgabe 2008
5. Auflage 2014
Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München
© 2006 Christoph Links Verlag – LinksDruck, GmbH
Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen
Umschlagfoto: Arno Kiermeir
Gesamtherstellung: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen
nach einer Vorlage von Agentur Siegemund, Berlin
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34505-7

Inhalt

Vorwort **11**

Terra incognita:
Der Ruhestand zu zweit **13**

Abschied vom Beruf

Morgens bleibt der Wecker stumm **18**
Die grenzenlose Freiheit – Horror Vacui oder Urlaubsstimmung? 18
Status- und Machtverlust 20
Erwartungen an den Ruhestand 21
Wilhelm Kewig: »Man fällt in ein Loch und weiß nicht, wie tief es ist.« – Sonja Kewig: »Der Ruhestand ist wie eine Krankheit, die ich loswerden will.« 23
Michael Gregor: »Ich kam mir völlig nutzlos vor.« – Isabella Gregor: »Auf diesen Absturz war ich nicht gefasst.« 29

Beruf als Stützpfeiler der Identität **34**
Karriere oder Broterwerb? 34
Der erste Tag im Ruhestand 36
Wechselwirkung von Selbstbild und Fremdbild 38
Richard Meinart: »Ich habe nicht loslassen müssen – ich habe mich abgewandt.« – Miriam Meinart: »Offen über Probleme zu sprechen, ist schwierig.« 41

Horst Bekstein: »Ich habe zu Hause die Decke angestarrt.« – Elsa Bekstein: »Ich konnte ihn nicht ständig trösten.« 49

Alter Hase oder altes Eisen? **56**
Lebenserwartung und Lebensarbeitszeit früher und heute 56
Abgesicherter Ruhestand: eine Erfindung der Neuzeit 57
Achim H.: »Kämpfen will ich nicht mehr.« – Godela H.: »Plötzlich muss man das Auto selbst in die Waschanlage fahren.« 60

Zyklen des Abschiednehmens müssen durchlebt werden **69**
Barbara Langmaack, Unternehmens- und Lebensberaterin, Hamburg 69

Sich neu begegnen

Erst der Job – dann die Familie? **72**
Die Erfindung der Hausfrau 72
Die Frau sei ihrem Manne untertan? Ehe im Wandel 74
Werktätige Muttis im Osten, Hausfrauen im Westen 75
Prägende Rollenmuster 77
Etta Decker: »Er machte Karriere. Ich machte beruflich das, was ging.« 83

»It's good to have a husband. But never for lunch.« **89**
Konfliktzone Haushalt 89
Beziehungen zu Nachbarn, Kollegen, Verwandten 92
Gustav Scheve: »Ein Rest Selbstbestimmung muss sein.« – Charlotte Scheve: »Wenn ich einen Plan habe, will ich den auch durchziehen.« 95
Karen Quandt: »Wir treffen uns auf einem immer niedrigeren Level.« 105

Das Empty-Nest-Syndrom **111**
Das Verhältnis zu erwachsenen Kindern 111
Das Verhältnis zu Enkeln 115
Dorothea Lohmann: »Man muss die Tage lebenswert machen.« – Heiner Lohmann: »Ich bastele ständig etwas.« 117

Vom Müssen zur Muße zum Müßiggang **125**
Veränderungen im Tagesrhythmus 125
Die Macht der Gewohnheit 126
Hobbys und Ehrenämter 128
Tabuzone Arbeitsplatz 130
Ulrich Mint: »Der Rollentausch ist gar nicht so verkehrt.« – Christel Mint: »Mein Mann kann schlecht allein sein.« 131

Jetzt lernt man sich erst richtig kennen **138**
Mehr Miteinander oder mehr Gegeneinander? 138
Nähe und Abgrenzung 139
»Nie hörst du auf mich!« – Fürsorge und Macht 141
Kontrolle und Kompromisse 143
Anerkennung und Kritik 144
Nun sprich doch endlich! 145
Hugo Klimm: »Wichtig ist, dass jeder eigenständig bleibt.« – Franz Brewe: »Am liebsten würde ich die Zeit anhalten.« 147
Karin Hellmer: »Die Zärtlichkeit ist geblieben.« – Olaf Hellmer: »Man muss nicht alles ausdiskutieren.« 153

Wer bin ich noch für dich?
Wer bist du noch für mich? **160**
Veränderung des Selbstbildes 160
Erwartungen, Hoffnungen, Enttäuschungen 161
Bewahren und Entwickeln 163
Chancen und Klippen des späten Rollentausches 164
Ungleichzeitiges Altern 166

Susanne Weil: »Das Wichtigste ist unsere Partnerschaft.« 167
Jutta Neubert: »Ich fühlte mich oft als häusliche Geräuschkulisse.« 172

Ab 60 stellt sich innerlich ein leiser Brummton ein **178**
Das Alter: nur Verlust oder auch Gewinn? 178
Altern als »Naturschauspiel« 179
Das Alter ist weiblich 180

Streit entzweit – Auseinandersetzung verbindet **182**
Dr. Peter Goebel, Psychoanalytiker, Psychotherapeut, Berlin 182

Zäsuren in der Partnerschaft

Wenn der Partner pflegebedürftig wird **186**
Wer pflegt wen?
Wie verändert sich der Alltag? 186
Wie sich die Beziehung verändert 188
Lydia und Walter Utz: »Tage ohne Schmerzen sind glückliche Tage.« 190
Katinka Lind: »Die Angst verheimlichten wir voreinander.« 195

Ratschläge für pflegende Partner **199**
Gabriele Tammen-Parr, Leiterin der Berliner Beratungs- und Beschwerdestelle bei Konflikt und Gewalt in der Pflege älterer Menschen »Pflege in Not« 199

Aufbruch zu neuen Ufern **201**
Living apart together 201
Trennung und Neuanfang 202
Der alte Mann und das Mädchen 203
Der nahende Abschied: Partnerverlust im Alter 204

Heike Weber-Niehoff: »Mein Mann ist ein Junggeselle, der sich in die Ehe verirrt hat.« – Vito Niehoff: »Wir wussten: Wir müssen etwas ändern.« 205
Lukas Schorn: »Einsamkeitsgefühle sind mir fremd.« 211
Martin Monk: »Unsere Eheprobleme haben sich immer wieder eingependelt.« – Anne Monk: »Es bleibt eine Basisliebe.« 215

Schlusswort **223**
»Ich nenne es Free Flow.« 223

Anhang

Anmerkungen **226**
Literatur **231**
Nützliche Adressen **233**

Vorwort

Die Stimme meiner Freundin klingt empört. Bei einem Fest wurden sie und ihr Mann in größerer Runde begrüßt – »und was denkst du, was die Gastgeberin sagte?« Kein Wort darüber, was die zwei beschäftigt, interessiert, beruflich getan und erreicht haben. Stattdessen wurden sie im Doppelpack vorgestellt: »Beide sind nun im Ruhestand.«

Keine Frage: Wir rücken auf. Mehr und mehr schränkt sich die Haarfarbe meiner Generation auf drei Grundtöne ein: grau, weiß und hennarot. Immer häufiger träufeln in unsere Gespräche Themen, die bisher nur die anderen betrafen: Rente, Krankheiten, die Wohnung im vierten Stock ohne Fahrstuhl. Ohne zu verschnaufen, erklommen wir noch vor kurzem die 68 Stufen und witzelten über den offensichtlich fehlerhaften Zwischenbescheid der BfA.

Die magischen 50: eben noch Hürde, jetzt schon Erinnerung. Beschwichtigungen würzten Geburtstagsreden. Auf den Tanzflächen zu den ersten 60er-Jubiläen ein einheitliches Bild: drei Viertel Frauen, ein Viertel Männer. Nackte Arme zeigen, dass das Abo in Fitness-Studios sich lohnt. Im Skiurlaub wächst die Langläufer-Fraktion. Immer schwerer sind die Koffer gefüllt mit dem Medikamenten-Set für alle Fälle und Dingen, auf die man auch woanders nicht verzichten will.

Die Umständlichkeiten nehmen zu; gesundheitliche Einschränkungen kommen näher. Immer deutlicher schälen sich Wesenszüge heraus. Nun, kurz vor der Rente oder schon im (Vor-)Ruhestand, gabeln sich noch einmal die Wege, auch zwischen Eheleuten. Und erstaunlich häufig werden nach Trennung und Scheidung aus Jugendfreundschaften späte Lieben.

Umtriebiger denn je stürzt sich Ulrich mit 61 in immer neue Projekte, will die »restliche« Schaffenskraft maximal aus-

schöpfen. Laut Statistik habe er noch etwa 14 000 Mahlzeiten vor sich – da wolle er nie mehr schlecht essen, ist eines der Ziele von Roland. Ehedem las er einen Krimi nach dem anderen. Doch wofür soll er sich jetzt belohnen, seit keine Korrekturen von Klassenarbeiten mehr auf ihn warten?

Edith hat mit 62 noch ihr Abitur gemacht. Fürs Grab studieren? Diese Frage stellt sich für sie nicht. Lernen erfüllt sie. Und: Je mehr sie außer Haus ist, desto geringer die Gefahr, dass ihr Mann und sie aneinanderprallen.

Ein spannender Lebensabschnitt. Im Zeichen des wehmütigen »Noch«, dann wieder voller Auftrieb, ist er oft weit entfernt vom beschaulichen Lebensabend, der für manche eine erstrebenswerte Idylle, für andere eine Drohung bedeutet. Über ein Thema entlang der eigenen Lebenslinie zu schreiben, schärft das Gehör für Zwischentöne, aber auch das Bewusstsein, wie unterschiedlich wir Gleiches wahrnehmen. Je älter wir werden, desto unbeirrbarer rechnen wir eigene Erfahrungen hoch und stülpen sie anderen über. Angeblich Bewährtes lässt manche Partnerschaft im Ruhestand ersticken. Andere Ehen zerbrechen an der atemlosen Jagd, Versäumtes nachholen zu wollen.

Chronische Unachtsamkeit kann nun nicht mehr nur mit Zeitnot entschuldigt werden und beschleunigt die Entfremdung. Aufmerksame Gesten, die sorgfältigere Unterscheidung, was wichtig ist und was nicht, fachen dagegen die Liebe wieder an.

Goldene Lebensregeln will dieses Buch nicht geben. Der Einblick, wie andere die unausweichliche Zäsur erleben, gestalten und meistern, hilft Paaren und ihren Angehörigen vielleicht, Klippen zu umschiffen, und stiftet sie zu Gesprächen an. »Oft sind es genutzte Mußestunden, in welchen der Mensch das Tor zu einer neuen Welt findet«, philosophierte der amerikanische Autor George M. Adams. Das Ende der Berufstätigkeit könnte dafür eine gute Gelegenheit sein.

Berlin im Januar 2006
Bettina von Kleist

Terra incognita: Der Ruhestand zu zweit

Der Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand ist ein Ereignis, mit dem in unserer Gesellschaft fast jeder direkt oder indirekt konfrontiert wird. Wie jeder Lebenswechsel bringt auch die Pensionierung einschneidende Veränderungen mit sich. Sie schafft eine neue Freiheit, die vor allem viel freie Zeit, aber auch den Beginn des letzten Lebensabschnittes bedeutet. »Früher hat der Jahrgang keine große Rolle gespielt. Der eine war etwas jünger, der andere etwas älter. Plötzlich ordnet man sich anders ein«, schildert ein Mann das neue Selbstbild, wenn der Stichtag erreicht ist. Vergleichende Studien beleuchten den Wandel, der sich in der Lebenssicht und im Verhalten verschiedener Rentnergenerationen vollzieht. Sie beschränken sich aber vorwiegend auf die unmittelbar betroffene Person, ohne deren familiäres Umfeld einzubeziehen.

43 Prozent der über 65-Jährigen leben mit Ehepartnern.[1] Gleichwohl erhellen bisher keine Publikationen, wie Paare und Familien mit dem Übergang in den Ruhestand umgehen und welche Strategien sie hierbei entwickeln. Dabei greift der Abschied vom Arbeitsleben auch erheblich in das Leben des Partners ein. Besonders in Ehen mit klassischer Rollenverteilung – Mann berufstätig, Frau Hausfrau – muss die künftige Aufgabenteilung neu ausgehandelt werden. Ein oft konfliktreiches Unterfangen, wie Loriots Filmkomödie »Pappa ante portas«, in der der verrentete Ehemann den Haushalt als reiches Betätigungsfeld für Verbesserungen entdeckt, anschaulich schildert. Strategien des einen, die ungewohnte Situation zu bewältigen, haben immer auch Einfluss auf den anderen. Gegenseitige Erwartungen färben und bestimmen den Alltag, sei es, indem man sich auf die Wünsche des anderen einstellt oder indem man sich Forderungen widersetzt. Auch der Blick von außen

ändert sich, wenn der pensionierte Schuldirektor oder die einflussreiche Kommunalpolitikerin »nur noch« Privatmensch ist.

Während einige Paare sich darauf freuen, mehr Zeit füreinander zu haben und nach dem Auszug der Kinder eine neue Intimität zu entwickeln, wird für andere die Zusammengehörigkeit durch den Verlust bisheriger Rollenteilung in Frage gestellt. Mitunter brechen nun alte Konflikte auf. Auch wenn Partner gleichaltrig sind, altern sie nicht gleichzeitig. Bei anderen macht sich in dieser Lebensphase der große Altersunterschied bemerkbar. Viele Paare blicken so dem ganztägigen Privatleben mit einer Mischung aus Hoffen und Bangen entgegen: Was ersetzt das bisherige Pensum von Pflichten und Aufgaben? Wird sich der Wunsch nach mehr Gemeinsamkeit erfüllen?

In diesem Buch schildern 13 Paare und sechs Einzelpersonen, wie sich ihr Alltag, ihre Ehe, das Familienleben und ihre sozialen Kontakte im Ruhestand verändern und wie sich das fortschreitende Alter für sie bemerkbar macht. Einige sind selbst nicht mehr erwerbstätig, bei anderen schied der Partner bzw. die Partnerin aus dem Berufsleben aus, oft sind beide Rentner. Insgesamt habe ich zirka 40 Menschen befragt. Fokussiert auf das Thema Ruhestand, zielt jedes ausführliche Gespräch darauf, die zahlreichen Facetten der neuen Lebensetappe auszuloten, wobei meine Gesprächspartner die Aspekte selbst gewichteten. Von ihrer Schwerpunktsetzung habe ich mich bei der Zuordnung der Interviews zu den verschiedenen Kapiteln leiten lassen – gleichwohl steht jedes Interview für sich. Manchmal ähnelt sich der Blick. Aber es zeigt sich auch, wie verschieden Menschen Umbrüche wahrnehmen, erleben und verarbeiten.

Mit beiden Partnern gemeinsam ein Gespräch zu führen, hat den Vorteil, dass die Fragen unbelastet von jedem Vorwissen sind und die Eheleute auf die Meinung des jeweils anderen reagieren können. Nach meinem Eindruck wurde manchmal die Gelegenheit genutzt, den Partner mit Kummer und Vorwürfen zu konfrontieren, denen er sonst offenbar kein Gehör schenkt. Mitunter ergriffen Paare die Chance, um einan-

der ihre Anerkennung und Liebe zu bekunden. In Gegenwart des anderen ist Offenheit jedoch auch ein Risiko. Dass in Einzelgesprächen mehr Probleme zur Sprache kommen, scheint mir kein Zufall zu sein.

Für die sechs Einzelinterviews gab es verschiedene Gründe. Entweder wünschten meine Gesprächspartner kein Gespräch zu zweit, oder einer der Partner winkte ab, mangels Zeit oder Interesse. Zwei Personen leben nach Trennung bzw. Tod des Partners allein.

Überwiegend zwischen Mitte 50 und Ende 60, gehören meine Gesprächspartner fast alle zu den »jungen Alten«. Nur wenige sind über 70 Jahre alt, der älteste ist 81. Dass die meisten vorzeitig in den Ruhestand gingen, ist statistisch kein überraschendes Ergebnis. Viele kapitulierten vor betrieblichen Umstrukturierungen und dem Druck, ihren Arbeitsplatz zu räumen. Andere nahmen Vorruhestandsregelungen in Anspruch, rückblickend mit kleinen Gewissensbissen. Erschreckend viele, sowohl in Ost- als auch in Westdeutschland, bedauern die unerfreulichen Umstände, unter denen sie beruflich ausstiegen. Im schlimmsten Fall erfolgte eine Kündigung aus heiterem Himmel. In wenigen Fällen startete die jüngere Ehefrau beruflich noch einmal durch.

Manche Paare haben gemeinsame Kinder, andere sind nach Scheidung und Wiederverheiratung Eltern und Großeltern einer Patchworkfamilie. Vier Paare sind kinderlos.

Das Buch gliedert sich in die drei Hauptteile Beruf, Beziehungen und Alter, in denen vor allem den folgenden Fragen nachgegangen wird: Prägen traditionelle Rollenmuster die Ehe? Welchen Stellenwert hat der Beruf im Leben von Frauen und Männern? Wie unterschieden sich weibliche Erwerbsbiografien in der DDR von denen in der BRD?

Repräsentative Untersuchungen, Kommentare von Fachleuten und meine Gespräche mit Experten untermauern oder relativieren die Schilderungen von Menschen, deren Auswahl selbstverständlich nicht alle Lebenssituationen abdecken kann. Paare, die erst nach dem Beruf ihre Berufung erfahren und

nochmals Sensationelles auf die Beine stellen, Rentner, die sozial völlig abstürzen, habe ich nicht einbezogen. Radikale Lebenswenden interessieren mich weniger als Ausschläge nach oben und unten: wenn Gewohnheiten obsolet werden, keine beruflichen Erfolge mehr das Selbstwertgefühl aufmöbeln und Sexualität nicht selten durch freundschaftliche Zärtlichkeit ersetzt wird. Dass sowohl in heterosexuellen als auch in homosexuellen Partnerschaften die Sturm- und Drangzeit oft in den Wunsch nach bürgerlicher Geborgenheit mündet, zeigt das Gespräch mit einem Männerpaar.

Während meiner Recherchen wurde ich auf die Studie von Sabine Buchebner-Ferstl aufmerksam, in der sich die Psychologin vom Österreichischen Institut für Familienforschung mit dem Thema »Pensionierung: Konsequenzen für die Partnerschaft« auseinandersetzt.[2] Ich verdanke der Arbeit die Bestätigung, dass es im ehelichen Ruhestand zwischen verschiedenen Paaren mehr Parallelen als landestypische Unterschiede gibt.

Abschied vom Beruf

Morgens bleibt der Wecker stumm

Die grenzenlose Freiheit – Horror Vacui oder Urlaubsstimmung?

»Davonschleichen« wollte er sich, nur »den kleinsten Kreis« einladen. Es wurde dann doch eine große Abschiedsfeier. 30 Jahre hatte er die Geschicke eines Pharmakonzerns mitgelenkt, für Privates blieb kaum Zeit, berichtet Klaus Sasse. Mit dem Arbeitsstil der nachrückenden Generation nicht immer einverstanden, nutzte er deshalb das Vorruhestandsangebot seines Unternehmens. »Ich möchte meinem Leben noch einen anderen Sinn, einen anderen Rhythmus geben.« Gleich am ersten Tag, berichtet der 62-jährige ehemalige Hauptabteilungsleiter, fuhr er in sein Ferienhaus. Reisen, zu kurz gekommene Familienaufgaben und seine Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe, in der er sich als Vater eines Bluters jetzt noch mehr engagiert, bringen ihn bisher nicht in die Situation, zu Hause womöglich im Weg zu sein. Mag sein, dass er sich schon wieder unter Zeitdruck bringt. Doch besser so als umgekehrt.

Jahrzehntelang standen berufliche Anforderungen im Vordergrund. Auch das Wochenende war selten frei. Und dann von heut' auf morgen der Wechsel ins ganztägige Privatleben. Ein Einschnitt, erzählt Irene Maas, auf den sie zunächst mit völliger Lethargie reagierte. Wie in Trance, erinnert sich die gelernte Außenhandelskauffrau, hatte sie mehrere hundert Hände geschüttelt, als sie ihren Posten als Betriebsratsvorsitzende quittierte und mit Mitte 50 aus dem Berufsleben verabschiedet wurde. Uralt fühlte sie sich damals, so »kaputt« war sie. »Ich wusste, wenn ich so weiter arbeite, habe ich bald eine großartige Beerdigung.« Obwohl sie sich auf ihre Unabhängigkeit gefreut hatte, konnte sie sich in den ersten Tagen zu nichts aufraffen. Bald jedoch suchte sie sich wieder Aufgaben. Zum einen, weil sie Rat suchende Kollegen nicht abweisen wollte. Zum anderen, da sie feststellte, wie schwer es war, ihren Vor-

satz »einfach nur leben« umzusetzen: »Ich hatte ständig Gewissensbisse. Wenn ich morgens um acht noch im Bett lag oder abends spazieren ging, dachte ich: Du müsstest eigentlich ...«

Auch wenn die Mehrheit der Deutschen das offizielle Datum der Pensionierung nicht mehr erreicht, weil sie vorzeitig aus dem Berufsleben ausscheidet, ganz überraschend erfolgt die Entlassung ins ganztägige Privatleben meist nicht. Jahr für Jahr war der Stichtag näher gerückt. Wenn dann der Schlüssel zum Büro abgegeben ist, werden nicht wenige von euphorischer Urlaubsstimmung erfasst. Kein Termindruck, keine Hetze, kein körperlicher Stress mehr. Der Chef, die unsympathischen Kollegen können einem fortan gestohlen bleiben. Nun ist man sein eigener Boss, kann tun und lassen, was man will. Der Wecker bleibt morgens stumm.

Mit Beklommenheit sehen andere der Freiheit entgegen, die erst einmal ein Vakuum bedeutet. Kein fester Rahmen mehr, der den Tag, die Woche gliedert. Geschäftsreisen und der Plausch in der Kantine gehören fortan der Vergangenheit an. Kein Adrenalinstoß bringt einen so richtig auf Touren. Statt morgens aus dem Haus zu eilen, steht man künftig beim Bäcker für Brötchen an. Und wie die ungewohnte Nähe gestalten, wenn sich die Ehe künftig nicht mehr hauptsächlich aufs Wochenende und den gemeinsamen Urlaub beschränkt? »Ich wusste nie so recht, was Rentner den ganzen Tag machen. Sie pusseln ein bisschen hier, ein bisschen dort. Ich hatte oft den Eindruck, es wird viel Zeit totgeschlagen«, beschreibt ein Bauingenieur im eben begonnenen Vorruhestand seine Angst, in ein Loch zu fallen, wenn der bisherige Tages-, Wochen- und Jahresrhythmus nicht mehr gilt und sich nicht abzeichnet, was an die Stelle der bisherigen Aufgaben tritt.

Wie oft hatte man Hektik und Fremdbestimmung verwünscht! Nun, da man eine andere Gangart einlegen könnte, sind die Seiten im Terminkalender bedrohlich leer, bremst Orientierungslosigkeit die freigesetzte Energie. Der sprichwörtliche Pensionsschock trifft nach Auskunft von Fachleuten vor allem jene, die bis zuletzt alle Energie in den Beruf steckten und versäumten, sich auf das neue Lebenskapitel vorzubereiten.

Doch auch wenn die rechtzeitige Pflege von privaten Interessen, das Übernehmen neuer Aufgaben den Übergang erleichtern, bringt der endgültige Ausstieg aus dem Berufsleben Verunsicherungen mit sich, erläutert der Sexual- und Paarberater Robert Bolz. Als Mitarbeiter von »pro familia« in München hat sich der 62-jährige Diplom-Pädagoge vor allem auf Lebensfragen von Menschen jenseits der 50 spezialisiert. »Der Abschied vom Beruf ist eine Zäsur, die einen kränkenden Charakter hat. Auf jeden Fall bei Männern, die in der Regel ihre Identität viel stärker über ihren Beruf beziehen als Frauen. Der Ausspruch: ›Ich freue mich, wenn ich hier fertig bin‹, trifft es in der Regel nicht. Viele stürzen in eine tiefe Depression. Besonders die, die sich nicht rechtzeitig um die Frage gekümmert haben: Was mache ich, wenn ich mit meinem Beruf aufhöre? Um die 60 kommt vieles zusammen, denn oft ist dies auch der Zeitpunkt, da die Kinder aus dem Haus gehen, und das bedeutet generell eine große Herausforderung für die Partnerschaft. Das Leben wird spürbar endlich.«

Status- und Machtverlust

Aber auch jene, die sich für die nachberufliche Zeit gerüstet haben und aufatmend Jüngeren das Feld überlassen, sehen sich mit einem verunsichernden Rollenwechsel konfrontiert. Man ist künftig von Insider-Informationen abgekoppelt, rutscht mehr und mehr gesellschaftlich an den Rand. Besonders Führungskräfte müssen damit fertig werden, dass sie mit dem Verlust von Macht und Einfluss auch an Prestige verlieren.

200 Menschen kamen zu seinem Abschiedsempfang, berichtet ein pensionierter Bankdirektor. Schon damals war ihm klar, dass er viele Gäste nicht wiedersehen würde. »Kurz vorher sagte mir der Präsident: Denken Sie daran, künftig haben Sie keine Macht mehr, keine Verpflichtungen. Und Sie werden auch nicht mehr eingeladen.«

Um sich Enttäuschungen zu ersparen, treten einige die Flucht nach vorn an. Sie kappen von sich aus den Kontakt zu ehema-