

Heiter weiter!

Maria von Welser

Heiter weiter!

Vom glücklichen dritten Leben

südwest^o

DANK

Auf dem Buchcover steht nur mein Name. Weil aber eine alleine so etwas nie auf den Weg bringen kann, bedanke ich mich an dieser Stelle herzlich bei allen, ohne die dieses Buch nichts geworden wäre.

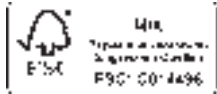
Ich danke der Lektorin Angela Stangl, die mit klugen Anmerkungen und einfühlsamen Worten den Text an vielen Stellen noch deutlicher werden ließ.

Meiner Kollegin und Freundin Uta König, die an den richtigen Stellen kritische Fragen stellte und mir so oft und ganz schnell per E-Mail noch ihre Gedanken dazu geschickt hat.

Thomas Montasser, meinem Agenten, der immer als Erster alles abbekommt: Freude, Ärger, Kritik – und all dies stets gelassen und freundlich in die richtigen Bahnen zu lenken vermag.

Silke Kirsch, die als Redaktionsleiterin im Südwest Verlag meine Buchidee sofort begeistert aufgegriffen und auf den Weg gebracht hat – solche Frauen braucht das Land!

Und vor allem danke ich meinem Mann Klaus, der es klaglos erträgt, wenn seine Frau über ein halbes Jahr lang während des Urlaubs und an den Wochenenden stundenlang in ihrem Büro sitzt und schreibt. Er kommt dann vorbei mit »K und K«, mit Kaffee und einem Kuss. Das soll ihm mal einer nachmachen ...



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier

Munken Premium liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

ISBN 978-3-517-08778-8

© 2012 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der

Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise
Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm,
elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren),
Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur
mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch
Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus im
Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Redaktionsleitung: Silke Kirsch

Lektorat: Angela Stangl, Lektorat Stangl

Bildredaktion: Sabine Kestler

Cover- und Autorenfoto: Herlinde Koelbl, Neuried/München

Layout und Satz: Nadine Thiel | kreativesatz, Baldham

Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt auf chlor- und säurefreiem Papier

Printed in Germany

INHALT

**Einleitung: Es gibt kaum einen größeren Einschnitt
im Leben eines Menschen 11**

Kassensturz – Wie viel Geld werde ich haben? 19

Der erste Tag im neuen Leben 27

**Ein Ehrenamt wäre schon was für mich –
nur welches? 35**

Haben Sie Mut zum Coaching! 48

**Die neue Diskussion: Aufhören? Oder doch lieber
weitermachen? 55**

- Der alte Arbeitsplatz ist tabu 60

Nie sind Freunde wichtiger 65

Ehe im Alter – Eine ganz neue Partnerschaft 76

Wie wohnen und vor allem: Wo? 80

- Wenn Sie in Ihrer alten Wohnung bleiben 80
- Sie wollen sich verändern, verkleinern 82

- Auswandern: Tschüss Regenwetter – willkommen Sonnenschein 83
- Sie planen eine Alters-WG oder ein Mehrgenerationenhaus 88

Kinder und Enkel neu entdecken 90

Best Ager sind die neuen Stil-Ikonen 99

Was Sie schon immer machen wollten – jetzt ist die Zeit dafür! 103

- Noch einmal studieren 103
- Ungewöhnlich reisen 105
- Als Großmutter als Au-pair ins Ausland? 111
- Schreiben Sie Ihre Erinnerungen auf 112
- Klappern Sie die Flohmärkte ab, verkaufen Sie im Internet 116

Auch Ihre Zukunft wird sich im Internet abspielen 125

Warum Frauen älter werden als Männer 131

- Wichtig zu wissen: Wie berechnet sich Ihre Witwenrente? 135
- Besonders für Frauen: Ein ehrliches Wort zum Thema Geld 136

Und die Renten sind doch sicher! 140

Die Role Models der Best Ager: Schön, klug und engagiert im dritten Leben 143

- Marianne Koch – Aktiv mit 80 145
- Annemarie Dose – Die Tafel ist ihr Leben 147
- Schwester Lea – Eine starke Frau aus dem Kloster 149
- Senta Berger – Keine Angst vor hässlichen Rollen 152

Alt werden in Würde – Pflegen Sie Körper und Geist 155

- Ohne Bewegung ist alles nichts 155
- So bleiben Sie geistig fit 161
- Denn man ist, was man isst 165
- Keine Scheu vor den Göttern in Weiß 167
- Von den Japanern lernen 167

Jetzt ist es Zeit für die richtigen Entscheidungen 169

Was gar nicht geht: Zehn Fehler im dritten Leben! 174

Zum Schluss – Der heitere Blick nach vorn 181

Service-Anhang: Adressen, Literatur und Tipps 187

Literaturverzeichnis 218

EINLEITUNG

Es gibt kaum einen größeren Einschnitt im Leben eines Menschen

Wer behauptet, es sei einfach – der lügt. Wer glaubt, alles rücke sich mit dem Eintritt in das Pensionsalter, in den Ruhestand oder wie ich lieber sage: in das dritte Leben, schon irgendwie von alleine zurecht, der macht sich was vor. Tatsache ist, dass es kaum einen größeren Einschnitt im Leben eines Menschen gibt, als nach 40, 45 Jahren aus dem Job heraus in eine andere Freiheit zu wechseln. Sicher ist aber auch: Die wenigsten Menschen machen sich konkrete Gedanken. Sie organisieren sich nicht und bereiten sich nicht auf diese Jahre vor. Das halte ich für einen Fehler.

Weil ich selbst, nach 40 Jahren überwiegend als Festangestellte in großen Medienhäusern, vor diesem Schritt stand, schreibe ich dieses Buch. Denn ich wollte nicht »danach« in ein Loch fallen, wie ich es im Kollegen- und Freundeskreis so manches Mal erlebt habe. Vor allem Männer können sich dabei wohl schwer vorstellen, wie das Leben so ist nach der Zeit mit einem funktionierenden Sekretariat, womöglich mit Fahrer und einem großen

Unternehmen im Hintergrund. Allein zu Hause, wo der »Arbeitsplatz« von der Ehefrau schon seit Jahrzehnten erfolgreich besetzt ist...

Sollten wir Angst haben vor dem Alter? Nein, denn Angst ist kein guter Ratgeber. Dieser dritte Lebensabschnitt kommt unausweichlich. Also heißt es: anpacken, zupacken, nachdenken und handeln. Rechtzeitig, nicht zu spät. Sicher – in dem Augenblick, in dem wir an das Alter denken, ist die Jugend vorbei. Aber deshalb alles durch das halb leere Glas sehen? Ein halb volles hilft da mehr. Für die ganze restliche Zeit.

In diesem Buch sollen nicht die Segnungen des Alters gepriesen werden. Auch nicht behauptet werden, dass das wahre Leben erst jenseits der 65 beginnt. Das wäre Quatsch. Dieses dritte Leben ist eine enorme Herausforderung. Schließlich haben wir jahrzehntelang etwas ganz anderes geübt: geregelten Alltag, sechs Wochen Jahresurlaub, freie Zeit am Wochenende und Feierabend zu Hause. Und Montag wieder um sechs, sieben Uhr raus aus dem Haus und rein in den Bus, die Bahn und den Job.

Es wird nicht einfach, diese kommenden Jahre mit Anstand und Würde zu meistern. Selbstbestimmt, denn wir sind ja nicht mehr fremdbestimmt. Klug und zupackend, nicht larmoyant und rückwärts blickend. Mit schlechter Laune und ewigem Nörgeln wird das nichts mit dem dritten Leben. Wer ein wenig bibelfest ist, erinnert sich an die wunderbare Aufforderung »mit seinen Pfunden zu wuchern«. Womit umfassend unsere Begabungen, unsere Talente gemeint sind, aus denen wir etwas machen sollen.

Auf den folgenden Seiten geht es weniger darum, Ratschläge für den dritten Lebensabschnitt zu geben. Das spielt auch eine Rolle und ist wichtig – gesund ernähren, regelmäßig bewegen und Freundschaften und Beziehungen pflegen. Vor allem und in erster Linie aber will dieses Buch Mut machen, die geschenkten Jahre gut für sich und andere zu nutzen. Immer mit dem Blick auf die eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Aber auch immer mit einem Auge auf die Gesellschaft, in die wir hineingeboren worden sind. Wir haben über 65 Jahre Frieden erleben dürfen. Ein Wirtschaftswachstum ohne Gleichen. Jeder konnte als junger Mensch den Beruf ergreifen, den er sich vorstellte, wünschte. Wir haben unglaublich viel geschenkt bekommen. Darum besteht für uns aus meiner Sicht auch die Verpflichtung zur *Vita activa*, wo doch die meisten von uns so gesund, fit und wirtschaftlich abgesichert diesen dritten Lebensabschnitt erleben dürfen.

Über acht Millionen Deutsche in Ost und West gehen in den kommenden Jahren in Rente oder haben diesen Schritt schon getan. Jahr für Jahr werden es mehr. 674 000 waren es 2010. Die Hälfte davon ging vor 65 in den Ruhestand. Sie alle müssen weniger Rente in Kauf nehmen. Bis zu 113 Euro im Monat – für den Rest ihres Lebens. Das kann bitter sein, wenn man sowieso schon knapsen muss und nicht ganz freiwillig aus dem Arbeitsprozess ausscheidet. Denjenigen, die sich aus freien Stücken zu diesem Schritt entscheiden, scheint das neu gewonnene Leben ein guter Ausgleich für den finanziellen Verlust zu sein. Vielleicht weil sie diese geschenkten Jahre früher und intensiver nutzen wollen? Ungeachtet des fehlenden Geldes?

Nie mehr wird wohl eine Rentnergeneration so aus dem Vollen schöpfen können wie die jetzige, der zwischen 1940 und 1955 geborenen Deutschen. Denn noch nie hatten die Menschen so viel Zeit zum Altwerden. Wir bekommen zusätzliche Jahre geschenkt. Die Demografen rechnen uns vor, dass wir in gut einem Jahrhundert rund 30 Jahre Lebenszeit dazugewinnen. Frauen werden durchschnittlich 82 Jahre alt, Männer 77 Jahre. So alt sind in Deutschland die Menschen noch nie zuvor geworden.

Dabei sind wir Deutschen da nicht mal führend: In keinem Land der Welt werden die Menschen älter als in Japan. Über 48 000 über Hundertjährige sollen dort leben, so die Statistik. Die Alten werden vom 127-Millionen-Volk geachtet, geehrt und rundum gut behandelt. Ihr Wissen, ihre Erfahrung werden auch von den Unternehmen noch geschätzt. Dazu kommt, dass sich die Japaner gesund ernähren: viel Fisch, wenig Fleisch, viel Obst, Gemüse, Salat und kaum Alkohol, der dort sowieso extrem teuer ist. In Europa werden die Franzosen am ältesten: dort leben rund 15 000 über Hundertjährige. Sind es da der Rotwein und der Käse?

So wird in diesem Buch auch das Thema Ernährung eine Rolle spielen. Wie die Erkenntnis, dass wir uns bewegen müssen. Je älter, umso mehr. Denn nur dann funktioniert unser Gehirn weiter, können wir denken, fühlen, mitfühlen und handeln. Was wir ja alle so lange wie möglich wollen. Vergessen Sie auch getrost alle Panikmeldungen zu steigenden Demenzerkrankungen. Längst bestätigen uns die Wissenschaftler, dass wir fitter und gesünder alt werden: »Die Vorstellung des Alters als einer defizitären Lebensphase ist komplett verfehlt«, sagt etwa Mar-

tin Kohli, der als Soziologe am European University Institute in Florenz über »Altern und Lebensläufe« forschet. Er beruhigt uns auch, dass wir keine Angst vor Einsamkeit im Alter haben sollten. Denn gerade im dritten Leben gelingen die Beziehungen zu den nachwachsenden Generationen. Wir müssen also den Zerfall der Großfamilie nach dem Muster aus vergangenen Jahrhunderten nicht großartig bedauern. Großeltern unterstützen solange sie können ihre Kinder und Enkel. Sowohl finanziell als auch mit Zeit, die sie ja jetzt haben. Eine Altersstudie der Hallenser Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina bestätigt zudem, dass die Älteren bis zum 80. Lebensjahr die Gebenden sind. Erst danach ändere sich die Situation.

Und das alles sollte Sie ermutigen, dieses dritte Leben durch das halb volle Glas zu sehen: Wir werden so gesund alt wie nie zuvor! Die 65-Jährigen sind so fit wie früher die 55-Jährigen. Ein 70-Jähriger kann heute geistig und körperlich so leistungsfähig sein wie ein 50-Jähriger. Noch wagt es keine Krankenkasse, einem 75-Jährigen den Ersatz des ramponierten Knies zu versagen. Ganz zu schweigen von künstlichen Hüftgelenken und Zahnimplantaten. Ersatzteil-Medizin hält die Alten auf Trab – und zusätzlich eine ganze Industrie am Laufen. Das alles sollten wir uns klarmachen und uns dessen bewusst sein. Am besten alle Artikel in der Zeitung (oder auf dem iPad) mit den Horrormeldungen über die auf uns zukommenden Pflegenotstände, die kollektive Vereinsamung und steigende Demenz der Alten beiseitelegen. Die Mehrheit der Menschen wird gesund und fit alt. Es liegt an Ihnen, wie gesund und fit Sie sein werden. Wir sind nicht »Hilflos im Alter«, wie der *Spiegel* in Heft 15/2011 warnte.

Sicher – bald ist ein Drittel der Deutschen über 60 Jahre alt. Da ist es nur logisch, dass ein Teil nicht gesund bleibt, vielleicht an Demenz erkrankt. Doch keiner sollte behaupten, eine steigende Lebenserwartung bedeute automatisch mehr Krankheit und Pflege. Alle empirischen Daten belegen das Gegenteil. Suchen Sie mal bei Google, Sie sind doch hoffentlich schon fit im Internet? Darum geht es übrigens auch in diesem Buch – ab Seite 125.

Damit das dritte Leben aber wirklich gelingt, ist es nötig, mit spitzem Bleistift die eigene wirtschaftliche Situation durchzurechnen. Was habe ich, was bekomme ich woher und was brauche ich? Brauche ich mehr Geld? Oder wird es weniger, weil sich meine Bedürfnisse verändern? Wie bin ich krankenversichert? Kann ich da etwas ändern? Umschichten, vielleicht an einer Stelle sparen und dafür woanders was drauflegen?

Dann: Jede Frau wird feststellen, dass sie nicht mehr so viel für Kleidung ausgeben muss, vielleicht sogar die Designerklamotten bei eBay oder auf dem Flohmarkt verticken kann. Was aber nicht heißen soll, dass wir uns auch im dritten Leben nicht noch schick anziehen. Nur eben anders, mit anderen Schwerpunkten. Sie werden auf den kommenden Seiten viele Anregungen für Ihr drittes Leben finden. »Zwischen Müßiggang und Engagement«, wie es mein Kollege Sven Kuntze in seinem Buch »Altern wie ein Gentleman« formuliert. Mein Anliegen ist aber noch ein anderes. Ich will Ihnen vor allem Mut machen. Freuen Sie sich auf diese Jahre! Überall gibt es Wermutstropfen, sicherlich auch in dieser Zeit. Vergessen Sie dabei nicht, dass es trotz all der guten Erinnerungen an die Berufsjahre auch viel Ärger gab. Wie oft waren Sie wegen

Ihres Jobs wütend oder ohnmächtig und empört? Wir Menschen sind erfreulicherweise so gebacken, dass wir uns beim Blick zurück meist nur an das Schöne, das Positive erinnern. Das ist auch gut so ... Auch jetzt gucken wir positiv nach vorne. Keine Angst vor dem dritten Leben. Heiter weiter, mit neuen Schwerpunkten, Aufgaben und Anregungen. Leben wir im Hier und Heute. Zeit bekommt einen anderen Wert. Wir haben auf der einen Seite plötzlich viel davon – auf der anderen wissen wir sehr genau: Sie ist begrenzt. Dabei ist Altwerden in diesem Zeitrahmen so facettenreich und spannend wie nie zuvor. Machen Sie was draus – es liegt an Ihnen!

KAPITEL 1

Kassensturz – Wie viel Geld werde ich haben?

Der erste wichtige Helfer zu einem glücklichen dritten Leben ist ein einfacher spitzer Bleistift. Mit dem müssen Sie rechnen. Ehrlich und ohne Schummelei. Auf Heller und Pfennig. Denn gerade dann, wenn nicht mehr regelmäßig die Gehaltsüberweisung eintrudelt, das feste Honorar kommt oder der Scheck, gerade dann muss die Kasse stimmen. Damit Sie alles andere angehen können, was Sie so vorhaben. Also: Inventur der Geldanlagen, Aufstellung der Ausgaben. Liste möglicher Vermögen sowie eventuell eine Neuanlage oder Umschichtung von vorhandenen Werten.

Gleich vorweg zur Beruhigung: Bei den meisten Menschen in Deutschland sieht es finanziell besser aus, als sie vor der großen Zäsur geglaubt haben. Die schlaflosen Nächte, in denen Sie um vier Uhr morgens auf den Block am Bett Zahlen und Ausgabenposten notiert haben, die können Sie sich sparen. Wenn ich das doch auch rechtzeitig gewusst hätte! Was mich schlaflos liegen ließ, war die Unsicherheit, die große Frage: Wie viel habe ich denn

tatsächlich? Und was brauche ich dann überhaupt? Mehr? Weniger? Wird es reichen? Wo muss ich streichen? Auf was verzichten?

Darum – nicht erschrecken – gleich zu Beginn dieses Buches ein paar Zahlen. Dazu Tipps und Informationen. Damit Sie auch weiterhin ruhig durchschlafen können. Erstens: Das Geld, das Sie im dritten Leben benötigen, kommt mit Sicherheit aus verschiedenen Töpfen. Waren Sie ein Leben lang fest angestellt, ist die gesetzliche Rentenversicherung für Sie die Haupteinnahmequelle. Da lohnt es sich schon in den Jahren vor dem Schritt in das neue Leben, Rentenberechnungen anzufordern. Mit der Renteninformation können Sie ungefähr einschätzen, welche Versorgungslücke Ihnen trotz gesetzlicher Rente bleibt. Die Information erhalten Sie jedes Jahr vom Rentenversicherer – vorausgesetzt, Sie sind mindestens 27 Jahre alt und haben mindestens fünf Jahre lang Beiträge in die gesetzliche Rentenversicherung einbezahlt. Sie können das ganze Papierpaket aber auch einfach per Internet anfordern oder bei einem Besuch bei einer der Rentenberatungsstellen in Ihrer Stadt erbitten. Die sind da sehr freundlich und hilfsbereit. Vereinbaren Sie telefonisch einen Termin und nehmen Sie sich eine Stunde Zeit, dann klappt das.

Zu Hause müssen Sie sich aber dann unbedingt ein Wochenende in Ruhe über die Zahlen setzen. Sämtliche Versicherungszeiten mit Ihren eigenen Daten und Unterlagen abgleichen. Das gilt vor allem für Frauen! Denn eine Frau und Mutter sollte sich genau die Kindererziehungszeiten ansehen. Prüfen Sie, ob eventuelle Phasen der Arbeitslosigkeit vermerkt wurden. Fehlt etwas, kön-

nen Sie bei Ihrem Rentenversicherer eine Kontenklärung beantragen. Auch das geht online. Scheuen Sie sich nicht, nochmals Belege von Ihrer Schule oder Ihrer Ausbildungsstätte anzufordern. Die sind dazu verpflichtet, Ihnen alle Unterlagen zu erstellen. Weil das Zeit benötigt, ist es sinnvoll, seine Renteninformation schon beizeiten anzufordern. Nicht vergessen, wenn es Ihnen zu mühsam erscheint: Kleine Fehler kosten bares Geld. Das fehlt Ihnen dann im dritten Leben.

Dabei sollten Sie wissen: das Auszahlungsniveau der gesetzlichen Rentenversicherung wird künftig geringer sein als bei heutigen Rentner-Generationen. Denn die BfA-Rente ist kein Sparvertrag, der im Alter mit Zins und Zinseszins ausgezahlt wird. Nein, jeder eingezahlte Euro wird sofort wieder ausgegeben – an die heutigen Rentner. Konrad Adenauer hat dieses »Umlageverfahren« 1957 eingeführt. Die Jungen zahlen für die Alten. Einzahler müssen darauf hoffen, dass die folgende Generation in der Lage ist, ihre Rente zu bezahlen. Doch der Generationenvertrag wird voraussichtlich nicht funktionieren. Wir bekommen zu wenige Kinder. Die schaffen es nicht mehr, für die immer länger lebenden Senioren aufzukommen. Dass die Rentenlücke kommt, ist daher so gut wie sicher. Diese Rentenlücke müssen Sie schließen, bevor Sie in das dritte Leben starten.

Das könnte so gehen: Vielleicht haben Sie ja Anspruch auf eine Betriebsrente Ihres Unternehmens? Auch da gilt: sich früh informieren, schlaumachen über zusätzliche Einzahlungsmöglichkeiten, die später dann die Gesamtauszahlung erhöhen. Und zwar für den Rest Ihres Lebens. Dazu hat aber auch jeder Arbeitnehmer in Deutschland



Maria von Welser

Heiter weiter!

Vom glücklichen dritten Leben

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-517-08778-8

Südwest

Erscheinungstermin: Mai 2012

Die Alterszeit sinnvoll gestalten

Wir werden alle sehr viel älter – aber immer noch gehen die meisten Menschen mit circa sechzig Jahren in den Ruhestand. Doch: Was dann? Jahre auf der Couch und auf Reisen – oder vita aktiva bis zum letzten Atemzug? Viele Menschen haben plötzlich Zeit, mit der sie nichts Rechtes mehr anzufangen wissen. Manche leiden unter ihrem Bedeutungsverlust. Andere zählen sich selbst zum „alten Eisen“. Das Leben nach dem Berufsleben kann Last sein oder Lust. Maria von Welser hat sich mit diesem „dritten Leben“ vor ihrem Ausstieg als Direktorin im NDR intensiv beschäftigt, um nicht in ein Loch zu fallen. Sie beschreibt – ausgehend von ihren persönlichen Erfahrungen und Überlegungen -, wie man sich gezielt auf das „dritte Leben“ vorbereiten kann, welche Möglichkeiten es bietet, wie es gestaltet werden kann, wie man mehr daraus macht, welche Fallen man vermeiden sollte –, und wie man die Zeit nach dem Sechzigsten genießt.