

Regina von Einsiedel
Michaela Seul

Die dritte Lebenshälfte

Den Ruhestand bewusst gestalten und genießen

Patmos Verlag

Inhalt

Die Fahrt ins Blaue	11
Rentendasein will gelernt sein	12
Die Entdeckung einer neuen Welt	15
Rentenrumoren	16
Weiße Männer und gefärbte Frauen	20
Ade a. D.	23
Über Symptömchen und Symptome: Nimm doch eine Pille, Sibylle	24
Den idealen Zeitpunkt für die Rente finden	27
Der Eisschrank	28
Das Innere Team	33
Das Innere Team ruft nach Ihnen	37
Ihre neuen Handlungsoptionen	40
Stichtag Rente – Freudentag oder Fallbeil?	43
Rente sperrt Datenautobahnen	45
Rentenreife	49
Empty-Desk-Syndrom	51
Was weiß die Wissenschaft?	53
Sehnsucht nach der alten Schuffterei	57
Kalter Entzug	59
Die Rentenwunde	67
Zwischen Aufbruch und Angst	72
Der innere Kompass	75

Unsere inneren Werte sind unbestechlich	75
Die eigenen Kernwerte und die der anderen erkennen	80
Kernwerte kennen – Sechser im Lotto	84
Ich arbeite, also bin ich	85
Arbeit nimmt uns Arbeit ab	88
Arbeit als Tarnung	89

Das innere Drehbuch: Wie werde ich, wer ich bin?	93
Unser Dreigestirn: Temperament, Charakter, Persönlichkeit	95
Psychoprofis und Coaches: Unter der Couch verstecken ist sinnlos	97
Die Big Five der Persönlichkeit und andere Beschreibungen	99

Wenn sich der letzte Vorhang öffnet oder: Warum macht unsere Kindheit ausgerechnet jetzt Theater?	104
Verschickt, verraten, vergessen	105
Die Bindungstypen – Freiheit oder Fessel	108
Kindheit als Kriegsschauplatz	114
Arbeit als Krücke	118
Wenn die Rentenfalltür zuschnappt	119
Die geheime Macht des Sandkastens	121
Burgen bauen	123

Das Schemacoaching	126
Erster Schauspieler: Das Kind in mir	127

Lebensfalle	129
Der schwarze Faden unseres Lebens:	
unsere Glaubenssätze	131
Die Entlarvung des Kindmodus	135
Zweiter Schauspieler: Der Kritiker und der	
Antreiber	137
Dritter Schauspieler: Bewältigungsstile	144
Dritter Schauspieler, Rolle eins: Bewältigungsstil	
Überkompensation	145
Dritter Schauspieler, Rolle zwei: Bewältigungsstil	
Unterordnung	147
Dritter Schauspieler, Rolle drei: Bewältigungsstil	
Selbstberuhiger	149
Sich Hilfe holen – Tor zur Freiheit	151

Die gesellschaftlichen Normen sind unsere stillen

Regisseure	156
Vom Luxus, im Ruhestand über Gefühle	
reden zu dürfen	160
Geborgen im Silbernetz	164
Ehrenamt – etwas für sich und andere tun	166
Die Ehrenamtsodyssee der Schultes	167

Frauen rentnern anders, Männer auch	173
My Home is my Castle	177

Soziale Klebproteine für das Rentenparadies	182
Das PERMA-Modell	183
Positive Emotionen kultivieren	183
Engagement und Flow-Erlebnisse	184

Beziehungen pflegen und aufbauen	184
Sinn und Bedeutung finden	184
Erfolg und Leistung neu definieren	184
Positive Emotionen: Ingrid's Glückssammlung	185
Engagement: Helmut's zweite Karriere	187
Relationships: Karl's Küchenrevolution	190
Mission: Cornelia's Arbeit für die Umwelt	193
Achievement: Joachim's digitale Transformation	196
Erntezeit	203
Dank	205
Literaturempfehlungen	206

Die Fahrt ins Blaue

Eines Tages ist es so weit: Die große »Fahrt ins Blaue« beginnt! Wer es bis hierhin geschafft hat, kann sich freuen – und durchaus auch ein bisschen Reisefieber verspüren. Jahrzehnte, ja manchmal ein halbes Jahrhundert voller Arbeit liegen hinter uns. Eine Zeit, in der unendlich viel geschehen ist – so viele Erlebnisse, Eindrücke, Erfolge, Hoffnungen, Geschichten, Menschen – ein langer Weg.

Im Idealfall haben wir uns diesen »Urlaub ohne Wiederkehr« über Jahrzehnte angespart und können jetzt die Früchte unserer Arbeit genießen. Also alles gut und auf die Plätze, fertig, los – in die dritte Lebenshälfte?

Nein, eben nicht. Eine äußerlich gefüllte Rentenkasse allein garantiert kein glückliches Arbeits-Aus. Es bedarf eines Guthabens in der inneren Rentenkasse unserer Persönlichkeit, damit die Erntezeit des Lebens so schön wird, wie wir es uns vorstellen. Dabei sind wir nicht allein vom Schicksal abhängig, wir haben es als Gestalterinnen und Gestalter dieser besonderen Jahre auch selbst in der Hand, die Richtung zu bestimmen. Wir steigen sozusagen erst einmal als angelernte Hilfskraft in den neuen Job als Rentner ein, wenn wir uns nicht entscheiden, selbst etwas für unsere neue Stellung zu tun. Die Rente als Krönung eines langen Arbeitslebens sollte jedoch mehr sein: Eine Erfüllung, die uns zusteht nach Jahrzehnten der Berufstätigkeit. Wir wollen also eigentlich ganz oben einsteigen, in der Chefetage der Rentneri. Wie das geht, erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Und auch, wel-

che individuellen Gefahren und Chancen uns abseits der üblichen Erwartungen dabei über den Weg laufen können.

Damit Sie unterwegs auch gut unterhalten werden, habe ich mir Unterstützung von einer Profiautorin geholt. Ich liebe es zwar zu schreiben, habe aber bislang mehr Erfahrung mit wissenschaftlichen Texten und Arztbriefen. So freue ich mich, dass ich Shirley Michaela Seul für dieses Projekt begeistern konnte.

Was mir noch wichtig ist: Die in diesem Buch geschilderten Fälle basieren auf einer Vielzahl von Erfahrungen aus Hunderten Coachings und therapeutischen Prozessen. Alle Personen, Orte sowie Zusammenhänge sind frei erfunden oder vollständig anonymisiert oder so verfremdet, dass Rückschlüsse auf reale Personen nicht möglich sind. Ähnlichkeiten mit lebenden oder verstorbenen Personen wären rein zufällig und nicht beabsichtigt.

Rentendasein will gelernt sein

Medial wird das Thema Rente zunehmend fokussiert, jedoch fast ausschließlich aus dem Blickwinkel der Wirtschaft und der negativen Auswirkung auf die gesellschaftlichen Standards. Aber wir machen die Rechnung ohne den Wirt, wenn wir die Rentenzeit allein an der Höhe unserer Bezüge messen und darüber das Wichtigste vergessen: den Seelenspeck.

Als mir damals die Leerstelle im Übergang zur dritten Lebenshälfte auffiel, weil öffentlich vor allem über finanzielle Absicherung gesprochen wird, begann ich mich intensiv mit den psychischen Herausforderungen beim Ausscheiden aus

dem Berufsleben zu befassen. In der wissenschaftlichen Literatur und im Sachbuchbereich fand ich zu meiner Verwunderung keine Hilfestellungen und Techniken für mentales Wohlbefinden im Ruhestand. Ich beschloss, diese Lücke zu schließen, indem ich mein gesammeltes Wissen in diesem Buch zusammenfasse.

Wir konzentrieren uns hier also nicht auf Bankkonten oder Ehrenämter, sondern auf das Denken, Handeln und Fühlen. Die sozioökonomischen Probleme sind nicht unser Hauptfokus, auch nicht die zu kleinen Renten trotz jahrzehntelanger Schuferei, weder das unterschiedliche Rentenniveau im Ost- und Westvergleich noch die Altersarmut. Allerdings werden wir im letzten Teil des Buches auch die gesellschaftlichen Genderunterschiede mit Fokus auf den Ruhestand betrachten.

All das sind wichtige Themen. Doch ungleich wichtiger sind unsere Fähigkeiten, die dritte Lebenshälfte wirklich zu genießen. Wir fragen hier also nicht: Wird das Geld reichen, sondern: Werden meine seelischen Ressourcen reichen?

Rente heißt, sich noch einmal neu zu definieren: Wer bin ich ohne Arbeit? Und das ist für viele Boomer, die mit der Muttermilch aufgesogen haben, dass nur ein leistungsstarker Mensch ein guter Mensch ist und eine Existenzberechtigung hat, eine große Herausforderung.



Durchschnittlich gehen die Deutschen mit 64 Jahren in Rente, und somit können wir uns auf 15 bis 20 Jahre freuen, die wir dann noch zur vollen freien Verfügung haben – Tendenz steigend! Das war vor gar nicht so langer Zeit noch völlig unvorstellbar: Vor

100 Jahren wurden Männer im Schnitt 66 und Frauen 69 Jahre alt, während sie heute 78 beziehungsweise 82 Jahre alt werden. Was haben wir für ein Glück!

Es ist mir ein großes Anliegen, Sie durch die Zeit des Übergangs, der Transition zu »lotsen«, da ich auch aus eigener Erfahrung weiß, dass man an der Weggabelung am Ende der Lebensarbeitszeit falsch abbiegen und mental im Keller anstatt der Beletage landen kann. Aber im Gegensatz zu früheren Lebensphasen ist eine Umkehr kaum mehr möglich: Hat man sich einmal entschieden, seinen Beruf aufzugeben, kann man ihn nicht so leicht einfach wieder aufnehmen. Man muss in dieser neuen Lebensphase auch lernen, mit Limitierungen umzugehen. Rente ist für die meisten ArbeitnehmerInnen endgültig. Man kann zwar noch ein bisschen Geld nebenbei verdienen, doch eben nicht mehr hauptberuflich. Was ist dann aber die Hauptsache? Das Hobby? Ein Ehrenamt? Die Familie? Endlich tun, was man schon immer tun wollte? Natürlich! – Aber trägt das durch sieben Tage die Woche?

Solche Überlegungen und Zweifel werden oft nicht laut geäußert. Die Rente ist ein Tabuthema. Man schämt sich vielleicht ein bisschen – wer will schon zugeben, dass er Angst davor hat, seine Zeit eigenverantwortlich und sinnvoll zu gestalten? Natürlich gibt es Menschen, denen der Übergang leichter gelingt als anderen. Aber wenn das Leben über Jahrzehnte durch äußere Vorgaben geregelt war, kann man nicht auf einen Knopf drücken und – *trallalala* – vom glücklich fremdbestimmten Arbeitnehmer zum glücklich selbstbestimmten Freigeist werden.

Oder doch? Ich glaube schon, vorausgesetzt, man kennt die Gefahren, die in der dritten Lebenshälfte lauern. Sie äußern sich oft in einem kaum greifbaren Unbehagen, aus dem sich Befindlichkeitsstörungen entwickeln können bis hin zu schweren psychischen Erkrankungen.

Damit die Rente eine richtig schöne Zeit wird und um Krisen in der dritten Lebenshälfte zu umschiffen, zeige ich Ihnen im Folgenden Techniken, mit deren Hilfe Sie sich selbst bequem ans Ziel Ihres inneren Wohlbefindens, Ihrer inneren Gelassenheit und Lebensfreude navigieren können. Ich werde zudem einige Zusammenhänge aufdecken, die noch nicht ins gesellschaftliche Bewusstsein gedrungen sind. So werden Sie erkennen, weshalb dieser Lebensabschnitt für die einen NeurentnerInnen einfach und für andere mühsam und schwierig ist. Kurz: Sie erweitern Ihre Perspektive auf eine gelingende Rentneri.

Checken Sie also nicht nur Ihre monatlichen Bezüge, Ihre Lebensversicherungen, Zusatzabsicherungen, Betongold und ob Sie Ihren Lebensstandard halten können oder sich wirtschaftlich einschränken müssen. Beherzigen Sie unbedingt auch eine seelische Inventur, die darüber entscheidet, ob der Spätsommer und Herbst Ihres Lebens zum nassgrauen Niesel werden könnte oder in goldenes Licht getaucht leuchtet.

Die Entdeckung einer neuen Welt

Mal ehrlich: Würden wir unvorbereitet eine Weltreise antreten? Denn irgendwie ist sie das doch, die dritte Lebenshälfte: Wir lernen eine ganz neue Welt kennen.

Im Lauf unseres Lebens sind die meisten von uns zu Reiseprofis geworden. Unzählige Male haben wir Listen geschrieben, Koffer aus dem Keller geholt, die Nachbarn gebeten, die Blumen zu gießen. Wir haben alles Nötige eingepackt, auch die Medikamente nicht vergessen und im Vorfeld über Land und Leute recherchiert, ein paar Vokabeln gelernt, Ausflüge geplant. Je näher der Reisettermin rückte, desto höher stieg das Reisefieber. Genauso ist es, wenn sich der Stichtag des Renteneintritts nähert, der Beginn der hoffentlich längsten Reise unseres Lebens, die wir in vollen Zügen genießen können.

Wenn die Rente also so etwas ist wie eine Weltreise, dann sollten wir uns darauf gut vorbereiten. Zum Beispiel, indem wir zunächst einmal ein paar Dinge auf unserer Packliste ergänzen, die wir auf keinen Fall vergessen dürfen. Und uns mit Land und Leuten auseinandersetzen. Dazu zählen wir in dem Fall selbst. Damit es im »Rentenland« schön wird, müssen wir uns nämlich selbst noch einmal oder ganz neu kennenlernen.

Rentenrumoren

Auf meinem Weg in die Rente überraschten mich einige gut versteckte Fallen, die ich als Profi für psychische Belange eigentlich hätte kennen müssen. Doch anstatt mich auf ein prinzipielles Weniger vorzubereiten, habe ich mich mit Arbeit überhäuft. Kein Wunder, als typische Babyboomerin definierte ich mich lebenslang stark über Leistung. Sie war wie für viele andere meiner Generation mein Motor. So habe ich

bis zum Renteneintritt zwei psychiatrische Kliniken geleitet und eine dritte konzipiert.

Mit sechzehn, nach dem Realschulabschluss, begann ich eine Lehre als Drogistin, danach erlangte ich das Abitur auf dem zweiten Bildungsweg. Ich studierte Medizin, habe während des Studiums geheiratet, eine Tochter geboren und mich nach einigen Jahren scheiden lassen. Mit meiner vierjährigen Tochter zog ich nach der Studienzeit in die USA und arbeitete an der University of California Los Angeles (UCLA) in der neuropathologischen AIDS-Forschung. Nach knapp drei Jahren kehrten wir nach Deutschland zurück, weil meine Tochter hier eingeschult werden sollte, und ich begann mit den Facharztausbildungen Neurologie sowie Psychiatrie und Psychotherapie an der Universitätsklinik Heidelberg. Schließlich konzeptionierte, sanierte und leitete ich als Chefärztin zirka zwanzig Jahre lang verschiedene Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. Außerdem gründete ich 2016 Coaching Plus!, ein Institut für Business und Mental Care. Seither coache ich intensiv Vorstände und Top-Manager in der Großindustrie, in Dax-Unternehmen sowie Führungskräfte in Instituten und Kliniken.

Mit sechzig wurde mir klar, dass ich für mich selbst noch nicht am staatlich verordneten Ende meiner Lebensarbeitszeit angekommen sein würde, wenn mein Arbeitsvertrag zum offiziellen Rentenbeginn endete. Ich wollte weiter eine Klinik leiten, Führungskräfte coachen, Gutachten erstellen. Zudem wollte ich mir endlich einen Herzenswunsch erfüllen: ein Schmuckgeschäft mit meinen handgemachten Designs eröffnen und natürlich viel Zeit mit meinen Enkelinnen verbringen. Außerdem wollte ich genug freie Zeit für mein Privat-

leben und meine Hobbys haben. So erschien mir meine dritte Lebenshälfte perfekt: eine gute Tagesstruktur, wichtige Aufgaben im Zenit meines fachlichen Wissens, garniert mit einem hohen Erfahrungslevel im Führen von Kliniken und im Coaching von Führungskräften – alles unter Kontrolle.

Von wegen! Heute weiß ich, dass ich Angst vor dieser einschneidenden Lebensumstellung hatte. Deshalb habe ich mich bei Rentenbeginn mit Arbeit überfrachtet. Zum einen fühlte ich mich vom inneren Antreiber aus der Kindheit bedroht. Diese Figur aus dem Seelentheater, der wir uns später noch ausführlich widmen werden, trägt jeder Mensch in sich, wenn er auch sehr verschiedene Texte zu sprechen hat. Einer der Lieblingssätze dieses inneren Antreibers: »Du bist nur was wert, wenn du ...« Zum anderen wollte ich nicht, wie ich es schmerzlich bei meinen PatientInnen und Coachees erleben musste, in einen leeren Raum fallen. Und dann wollte ich ganz einfach auch keine ältere Frau, keine Rentnerin sein. Ich war selbst mal jung und kann mich noch genau daran erinnern, wie ich damals über ältere Menschen gedacht habe. Ich hätte nicht erwartet, dass noch so viel Leben in ihnen stecken könnte, wie ich es nun in mir spürte, Pläne, Ideen ... In meinem Inneren gab es keinen Unterschied zu meinem jüngeren Ich. Ich war einfach ich. Doch durch mein Äußeres, das mich als alt »verriet«, wurde scheinbar das Urteil über mich gefällt: nicht mehr wichtig, kann man übersehen, unsichtbar.

Meine Arbeit, besonders das Coachen, machte mir unendlich viel Spaß, und schließlich war es ein verdammt steiniger Weg bis hierhin gewesen. Das würde ich nicht aufgeben, bloß

weil das Gesetz vorschrieb, ich müsste ausgemustert werden. Blödsinn! Wenn ich in der Klinik qua Alter nicht mehr gewollt wurde, würde ich mir andere Aufgabenfelder suchen. Und das machte ich. Jedoch nicht wohl dosiert, sondern mit einer wahren Arbeitswut. Kurz: Ich lief weiterhin auf Autopilot. Es dauerte eine Weile, bis ich mir eingestehen konnte, dass ich einer falschen Route in die dritte Lebenshälfte folgte. Denn das konnte wohl nicht der Sinn des Ganzen sein, wie verrückt weiterzuarbeiten. Und wem glaubte ich da etwas beweisen zu müssen? Arbeit kannte ich außerdem doch schon. Was wäre nun das Neue? Für mich lag die Schwierigkeit nicht darin, herauszufinden, was ich alles machen könnte, sondern worauf ich verzichten wollte.

Gewiss bin ich mir meiner Vorteile als Selbstständige bewusst. Es ist meine persönliche Entscheidung, ob ich weiterarbeite, denn »dank« des Ärztemangels wäre ich vielerorts willkommen. Davon abgesehen möchte ich mein Wissen gern weitergeben. Heute arbeite ich allerdings nicht mehr in Kliniken, erstelle keine Gutachten mehr. Und leider ist mein Schmuckladen der Coronapandemie zum Opfer gefallen. Ich folge jetzt nur noch meiner Passion, dem Coaching, und freue mich, dass ich mein Know-how als Psychiaterin und Psychotherapeutin ins Führungskräftecoaching mit einbinden kann. So habe ich nach viel *blood, sweat and tears* mein Eldorado gefunden.

Weißer Männer und gefärbte Frauen

Sobald wir die magische Grenze zum Ruhestand übertreten, werden wir aus der staatlichen Fürsorge entlassen. Die Abfindung namens Rente täuscht darüber hinweg, dass wir unwiderruflich von A nach Z geschoben werden, die Türen nur noch in eine Richtung offen sind und der rote Teppich hinter uns aufgerollt wird. Wir stehen an einer Y-Weggabelung, die eine Lebensentscheidung darstellt: Wir können rechts oder links gehen, aber nicht mehr zurück. Kurios ist, dass wir das eigentlich alle wissen, von Anfang an. Aber der Tag scheint so unendlich weit weg und ist deshalb lange total uninteressant. Doch dann stehen wir plötzlich an der Schwelle. Warum gibt es für den Übergang vom übervollen Arbeitsleben in den Ruhestand keine automatische staatliche Begleitung, wie das für alle anderen Lebensabschnitte ab der Kita der Fall ist?

Es fehlt ein von Fachleuten oder öffentlichen Programmen begleitetes Ausschleichen aus dem Arbeitsleben hinein in den wohlverdienten Ruhestand. Und das nicht nur in Bezug auf Wissenstransfer und Offboarding für die Arbeitgeber durch Personalberater in großen Firmen oder in Bezug auf Finanzen und die rechtliche Situation. Natürlich schmiert man uns in den Medien ein bisschen Honig um die Implantate: wichtig für die Gesellschaft, viel geleistet, ohne Oma und Opa keine glücklichen Enkel, Mentorenprogramm, Ehrenamt – und so weiter. Jedoch habe ich bisher niemanden getroffen, der mir von einem tollen Einstiegsprogramm in das Leben nach der Arbeit berichtet hat.

Ein Leben lang haben wir gelernt. In unserer Ausbildung haben wir uns die Fertigkeiten für unseren Beruf erarbeitet,

schließlich auch privat das Wissen erworben, das wir brauchten, um für unser Auskommen zu sorgen, vielleicht Karriere zu machen, eine Familie zu gründen, Freundschaften zu pflegen, ein Haus zu bauen ... Es ging immer aufwärts. Schritt für Schritt haben wir unser Leben gestaltet und durften dann idealerweise eine Weile auf dem Plateau mitten in der Gesellschaft mit großem Entscheidungspotenzial und geliehener Macht verbringen. *The sky was the limit*. Doch dann rückte die Kante näher, der Weg an der Y-Gabelung kam in Sichtweite. Wenn alles gut gelaufen ist, haben wir viel erreicht, was wir auch darüber hinaus behalten möchten. Die Frage ist jetzt: Gehen wir rechts oder links – oder werden wir gegangen?

Falls wir in der Rente gelandet sind, obwohl das eigentlich noch nicht unser eigener Wunsch war, wird uns vieles schlagartig weggenommen. Manche verlieren sogar ihren Lebenssinn.

Wir haben dann keine Wahlfreiheit, kein Mitspracherecht mehr, ob wir weiterarbeiten oder in den Ruhestand gehen. Es gibt nur noch vollendete Tatsachen, ein Muss. Dennoch heißt es lächeln und sich bloß nicht anmerken lassen, wie es einen beutelt bei der Verabschiedungsrunde im Kollegenkreis. Auch wenn diese behaupten, dass sie die Ausscheidenden beneiden: »Du hast es gut! Du musst dich jetzt nicht mehr mit dem Chef und den Kollegen rumärgern!« Man nickt, tut so, als wäre man völlig einverstanden mit diesem Abschied. Heimlich denkt man aber: Wie, um Gottes willen, soll der Laden ohne mich weiterlaufen?!

Im privaten Kreis berichteten Freundinnen um die sechzig, die nach dem Auszug ihrer Kinder eben erst ihr Empty-Nest-Syndrom überwunden hatten, vom Stress des mit einem

berenteten Gatten gefüllten Nest. Wie es Lorient in dem Film »Papa ante portas« so herrlich schildert: Der Mann hat den Schlüssel vergessen, kommt vormittags vom Einkaufen zurück, klingelt an seiner Haustür, seine Frau öffnet und fragt: »Was willst du denn hier?« »Ich wohne hier«, rechtfertigt er sich. »Aber nicht um diese Uhrzeit!«

Die Erfahrung zeigt, dass man ein Gewohnheitstier ist und nicht so einfach aus der Routine springen kann, wie man das gerne möchte. Das ist auch nicht verwunderlich: Wenn wir uns über Jahrzehnte an eine gewisse Lebensstruktur gewöhnt und nach ihr gelebt haben, können wir diese nicht von heute auf morgen verändern. Zumindest nicht ohne mentales Umlernen, was aber bedeutet, auf unsere Seele und auf unsere Bedürfnisse und Gefühle Rücksicht zu nehmen.

Beim Coaching hochrangiger Führungskräfte in der Großindustrie materialisierte sich das Thema Rente als Schreckgespenst. Die ManagerInnen fühlten sich, als ob sie altersbedingt vor »der Guillotine« stünden, denn so klingen die Begriffe Berentung oder Verrentung in vielen Ohren. Wer verliert schon gern seinen Kopf? Aber auch das Herz ist betroffen.

»Rentner gelten nicht mehr als High Performer, sie sind schuld am wirtschaftlichen Abstieg der ganzen Nation«, sagte ein Coachée einmal mit leicht angewidelter Miene zu mir. Auch in den »Sozialen« Medien liest man immer wieder Sätze wie: Wieso sollen wir die alten weißen Männer und gefärbten Frauen durchfüttern, die uns den ganzen Schlamassel wie Rentenlücken und Klimawandel erst beschert haben?

Zudem gibt es so eine Art Rentner-Challenge, es ist eine gesellschaftliche Erwartung, als Rentner gefälligst glücklich

zu sein. Dieser Druck ist enorm hoch. Wer gibt schon gern zu, dass er ohne die gewohnte Tagesstruktur in ein Loch fällt, dass er nichts mit sich selbst anzufangen weiß?

Ade a. D.

Gestandene Männer und Frauen in Führungspositionen bekommen das Zittern, wenn sie im Coaching von der bevorstehenden gravierenden Veränderung sprechen: Wer bin ich ohne Dienstwagen und Eckbüro mit drei Fenstern? Was soll ich sagen, wenn ich gefragt werde: »Und, was machen Sie beruflich?« »Ich bin Führungskraft a. D.« Wie hört sich das denn an – scheußlich! Es klingt nach »Ade«, was hier weniger »auf Wiedersehen« als »auf Nimmerwiedersehen« bedeutet. Oder soll ich Ruheständler oder gar Rentner sagen?

Das Wort »Rente« fühlt sich furchtbar sperrig an. Allein es zu denken, löst bei vielen ein körperliches Unbehagen und bei einigen sogar Scham aus. Eine Coachee formulierte: »Es ist so, als hätte ich mir etwas Schlimmes zuschulden kommen lassen und würde nun zur Strafe dieses Etikett aufgeklebt bekommen: Rentnerin! Ich sehe vor meinem geistigen Auge Frauen in Lodenmänteln durch nassgraue Novembertage ziehen. Werde ich automatisch eine von ihnen?«

Wer steckt eigentlich alles in dieser grauen Masse, die von Nichtrentnern über einen Kamm geschoren wird? Ehemalige Ärzte, Anwälte, Angestellte, Arbeiter. Ist mit der Berufsbezeichnung »Rentner« alles bisher Erarbeitete futsch? Was übrig bleibt, ist das Private – Ehefrau, Ehemann, Partner, Partnerin, Freund, Freundin, Vater, Mutter, Opa, Oma. Die

Einheitsbezeichnung »Rentner« schluckt jede Individualität. Das kann in eine gewaltige Identitätskrise münden, vor der man gern die Flucht ergreift. Weg von der Abwertung und Ausgrenzung durch die arbeitende Gesellschaft, der man sich nicht mehr zugehörig fühlen »darf«. Wenn man aus inneren und äußeren Gründen in der Rentengrube sitzt und den Ausweg nicht kennt, dann ist es Zeit, sich auf sich selbst und seine Werte zu besinnen.

Über Symptömchen und Symptome: Nimm doch eine Pille, Sibylle

Dass man an der Weggabelung falsch abgelenkt ist, wird oft an einigen Symptomen sichtbar: rückwärtsgewandtes Klammern, innere Leere, Angst vor Verlust des sozialen Status, Einsamkeit und Unsichtbarkeit, inneres Unbehagen und psychische Krisen. Aus der Psychotherapie und dem Coaching weiß ich, wie stark die Schutzwälle, Mauern, Stacheldrahtzäune sein können, die unbewusst um die verbotenen mentalen Bereiche gezerrt werden – und dass man sich irgendwann an diese Sperrgebiete gewöhnt. Oder man schiebt sein Unbehagen auf das Alter und lässt sich ein paar Pillen verschreiben. Ist doch normal, dass man in dieser Lebensphase dies und das hat und auch ein wenig müde und erschöpft ist. Befindlichkeitsstörungen wie Schlaflosigkeit, Herzrasen, Nervosität, innere Unruhe, Magen-Darm-Probleme haben vielleicht eine organische Ursache, das muss natürlich ärztlich abgeklärt werden. Oft ist es aber so, dass sich herausstellt: den Menschen rumort die Rente im Leib.

Man selbst glaubt, körperlich krank zu sein – und das Umfeld glaubt das auch. Doch in Wirklichkeit hat man die falsche Abzweigung genommen. Auf Dauer können sich scheinbar harmlose Befindlichkeitsstörungen zu ernsthaften psychischen Krankheiten auswachsen. Nehmen wir diese Störungen als Signale an uns selbst wahr, sind es Boten, die uns zeigen, dass es in der dritten Lebenshälfte noch etwas aufzuräumen gibt. Menschen, die keine Altlasten in Form von unbearbeiteten privaten und beruflichen Problemen in den neuen Lebensabschnitt mitschleppen und frühzeitig geplant haben, wie sie die geschenkte Zeit verbringen möchten, gehören zu den Gewinnern.

Und das wünsche ich mir auch für Sie, liebe Leserin und lieber Leser. Ich möchte Ihnen Lust darauf machen, mit diesem Buch die Quelle Ihrer inneren Ressourcen wiederzuentdecken. Es braucht jedoch eine besondere Landkarte für diese Route. Google Maps kennt den Weg nicht. Für alle Fälle sollte man auch davon ausgehen, dass man manchmal Umwege gehen muss. Mir haben sie zwar dicke Blasen eingebracht, denn beim ersten Anlauf bin ich nicht wirklich am Ziel eines inneren Wohlbefindens angekommen, sondern im Moloch chronischer Überarbeitung stecken geblieben. Doch es war lehrreich und hat zu den Gedanken in diesem Buch geführt!

Was genau erwartet Sie nun? Anhand von Beispielen zeige ich Ihnen:

- wie Sie erkennen, welche inneren Werte wirklich wichtig für Ihr persönliches Wohlbefinden sind – unabhängig von Trends oder äußeren Erwartungen;

- welche Methoden es gibt, sich ohne Groll vom Berufsleben zu verabschieden;
- warum es sinnvoll ist, diesen Prozess frühzeitig zu beginnen;
- weshalb der Ruhestand für manche Menschen zu chronischem Stress werden kann – und wie das persönliche Desaster auch das familiäre Umfeld mitreißen kann;
- welche Funktionen die Arbeit im Leben erfüllt und wie ihr Wegfall uns mental beeinflusst;
- welche Rolle die menschliche Psyche auf dem Weg in die Rente spielt, weil »Rentenfallen« oft schon im Sandkasten der Kindheit begraben sein können;
- wie Generationen durch die jeweiligen gesellschaftlichen Konventionen mental geprägt werden;
- warum Frauen und Männer aufgrund traditioneller Standards anders in die Rente gehen;
- warum es zu Konflikten zwischen den Babyboomern und den Nachfolgenerationen kommt und wie man dieses »Gender-Rumpeln« befrieden könnte.

Am Ende des Buches kennen Sie eine Reihe von Rentenfallen, die sich einerseits durch die individuelle Binnensicht und andererseits durch den gesellschaftlichen Rahmen und deren Wechselwirkungen bedingen. Mit diesem Wissen sind Sie davor gefeit, die falsche Abbiegung in eine unzufriedene dritte Lebenshälfte zu nehmen. Falls Sie schon abgebogen sind und mittlerweile gemerkt haben, dass Sie falsch gewählt haben, wissen Sie, worauf Sie beim zweiten Anlauf achten sollten.

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

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

Alle Rechte vorbehalten
© 2025 Patmos Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12,
73760 Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung: DrAfter123 / iStock
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Druck: CPI books GmbH, Leck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-1608-9