

Nach vorne leben

Mit dem Eintritt in die Pension ändert sich viel. Nicht für alle Menschen ist das einfach. Etwas Vorbereitung auf die Zeit nach der Berufstätigkeit wäre hilfreich, sagt Dr. Martine Hoffmann, Psychologin und Psychotherapeutin am RBS – Center für Altersfragen.

Die meisten Menschen freuen sich sehr auf den Zeitpunkt, an dem sie endlich in Rente gehen können.

Warum?

Ein Phänomen unseres Zeitalters ist die Zeitnot, die wir haben, vor allem während unserer Berufstätigkeit. Wir sind immer dabei, der Zeit nachzurennen, sie zu strukturieren und zu organisieren und möglichst viel in der Zeit zu tun, die uns zur Verfügung steht. Wir wollen unsere Zeit optimal nutzen, weil wir so wenig davon haben. Durch die Berentung erwartet man, endlich mehr Freizeit zu haben.

Weil man zu viel Zeit mit der Berufstätigkeit verbringt?

Genau, man hat wenig Alltagszeit und ist sehr darauf fixiert, seine Zeit möglichst produktiv zu nutzen. Die Zeit, die man nicht nutzt, um etwas Produktives zu tun, verbringt man dann oft mit einem schlechten Gewissen. Aus dieser Sicht mögen Ruhestandler oder Menschen in der Pension als Zeit-Wohlstandler erscheinen.

Fallen nicht trotzdem viele Menschen in ein tiefes Loch, wenn sie in Rente gehen?

Das ist im Einzelnen sehr unterschiedlich. Studien zufolge ist davon auszugehen, dass der Übergang vom Beruf in die Rente von den meisten Personen überwiegend positiv erlebt wird. Dass dennoch 20 Prozent über Probleme und Konflikte im Umgang mit der Freizeit nach der Verrentung berichten, zeigt, dass der Ruhestand keine homogene Lebensphase darstellt. Zu den größten Herausforderungen zählen Loslassen von einer Lebensphase, die nicht mehr haltbar ist und Gestaltung der neuen Zeit.

Gibt es so etwas wie einen typischen Verlauf, wenn die Pension ansteht?

Interessant finde ich ein älteres, aber keineswegs obsoletes Modell des

Amerikaners Robert Atchley von 1976. Es beschreibt sieben Phasen, die man durchlaufen kann, wenn man in den Ruhestand kommt. Es gibt immer die Zeit davor, wo man sich drauf freut und dann kurz davor, wenn der Übergang ansteht, mischen sich Ängste und Unsicherheit ein. Nach dem Übergang kommt es häufig zu einer „Honeymoon“-Phase, einer euphorischen Phase. Das beschreiben auch viele Rentner, die dann plötzlich zwar in Rente sind, aber keine Zeit mehr haben, weil sie so übermotiviert sind und sich so viel vornehmen. Nach der Berausung kommt eine Zeit der Entzauberung, in der man merkt, dass vielleicht doch nicht alles so toll ist und eine Reorientierung und Anpassung erforderlich macht.

Wie lange dauert die euphorische Phase?

Das ist sehr individuell. Sie kann kommen, muss aber nicht, sie kann kurz sein oder länger dauern. Das ist wie mit dem Verliebtsein, das hält keine 20 Jahre, die Euphorie ebbt irgendwann ab. Ist aber in der Regel auch nicht schlimm, sondern erforderlich. Man sieht die Dinge etwas realistischer und kann sich rationaler mit Anpassungsprozessen auseinandersetzen. Dazu gehört, dass man seinem Leben wieder etwas Struktur gibt, vielleicht auch von unrealistischen Zielen ablässt. Das mit der Struktur ist sehr wichtig, gerade die Zeitstruktur, die durch den Beruf vorgegeben war, fällt ja komplett weg. Es ist eigentlich das erste Mal, wo wir mit Zeit konfrontiert sind, die wir



selbst strukturieren müssen. Das ist eine enorme Chance, weil man sehr viele Freiheiten und Gestaltungsmöglichkeiten hat, kann aber auch problematisch werden, wenn man das nicht so gut hinbekommt.

Das ist sicherlich schwierig, wenn man immer fremdbestimmt war und von außen Vorgaben hatte.

Das ist ein zentraler Aspekt. Die Phase nach der Berufstätigkeit ist eine neue Phase, sie ist ein Neuanfang. Aber man fängt natürlich nicht bei Null an. Diese Lebensphase steht in Beziehung zu den Erfahrungen, die man in der Zeit davor gemacht hat, wie man sich organisiert hat, welche sozialen Kontakte man gepflegt hat, welche Hobbys man hatte. Wenn man sich nur über den Beruf und den Status definiert hat, hat man natürlich ein höheres Risiko, mit dieser neuen Phase und besonders dem Loslassen zu hadern. Wenn alles plötzlich wegfällt, ist es schwierig, sich neu zu organisieren. Deshalb ist es wichtig, sich schon während der Berufstätigkeit vorausschauend sinnvolle Hobbies, ehrenamtliches Engagement, gute soziale Netzwerke aufzubauen und diese zu pflegen.

Haben manche Menschen nicht die Tendenz, das Thema zu verdrängen und so zu tun als würde alles ewig weitergehen?

Sicher. Gerade wenn es gut läuft, wünscht man sich, es soll immer so weitergehen. Das ist utopisch, ganz klar, und trotzdem neigen wir dazu, in diese Falle zu tappen. Solche Menschen entwickeln häufig stressbedingte Symptome, auch schon während ihrer Berufstätigkeit. Sie verlieren den Blick für ihre eigenen Bedürfnisse und wissen oft nicht mehr, was ihnen guttut. Für solche Menschen ist die Pensionierung ein Schock. Weil plötzlich alles wegfällt und sie nie darüber nachgedacht haben, was sie machen wollen.

Über den Beruf bekommen viele Menschen aber nicht nur die zeitliche Struktur, sondern auch Anerkennung und soziale Kontakte. Das fällt doch dann auch alles weg.

Muss es aber nicht. Man kann seine Kontakte auch hinterher pflegen,

wobei es sicherlich ratsam ist, ein soziales Netzwerk zu haben, das sich nicht nur auf rein berufliche Beziehungen beschränkt, sondern breiter gefächert ist. Freundschaften muss man aber pflegen, das geht nicht von allein. Dafür muss man Zeit investieren.

„Freundschaften muss man pflegen, das geht nicht von allein.“

Martine Hoffmann, Psychologin

Es gibt Menschen, die fühlen sich „gesellschaftlich nicht mehr relevant“, wenn sie in Rente sind. Welche Auswirkungen kann so ein Gefühl haben?

Wenn ich als Rentner/in das Bild verinnerlicht habe, dass alte Menschen zu nichts mehr zu gebrauchen sind und keine Rolle mehr in der Gesellschaft haben, dann fällt es mir schwer, neue Aktivitäten zu entwickeln. Dahinter steht ein negatives, defizitorientiertes Altersbild. Das wirkt sich oft negativ aus, auf mein Selbstbild, meine Selbstachtung, meinen Selbstwert. Dann bin ich plötzlich das, wovor ich mich am meisten gefürchtet habe, dann bin ich alt und unbrauchbar und empfinde mich auch nur noch so. Entsprechend gehe ich mit mir um und verpasse viele Möglichkeiten, die ich noch gestalten könnte. Und sehe sehr viele Ressourcen, die ich nutzen könnte, nicht.

Jammern hilft also nicht...

Nein, man hadert mit dem Anpassungsprozess und mit der Akzeptanz. Ein Leben kann eben nur nach vorne gelebt werden. Ab einem bestimmten Lebensalter sind bestimmte Ziele einfach nicht realistisch. Einige Türen schließen sich, dafür öffnen sich andere. Die sollte man dann auch erkennen und nicht nur den Blick nach hinten werfen und sehen, was alles nicht mehr geht.

Am Ende des Lebens zu stehen, bedeutet auch, dem Tod nahe zu sein. Kann das nicht bedrücken?

Das ist sicherlich auch eine der Aufgaben im hohen Lebensalter, sich mit dem eigenen Sterben und dem Tod auseinander zu setzen. Da sind Menschen ganz unterschiedlich, dem einen gelingt das besser als dem anderen. Das hängt auch davon ab, wie zufrieden man mit seinem Leben ist, welche Erfahrungen man gemacht hat und ob man mit sich selbst im Reinen ist.

Viele Rentner sind heutzutage sehr aktiv...

Die Lebensphase der Rente hat sich sehr verändert und ausgedehnt. Heutzutage hat man nach dem Eintritt der Rente noch 25, 30, gar 35 Jahre zu leben, das ist eine enorme Zeitspanne. Der Lebenslauf ist nicht mehr dreigeteilt. Früher war das so: Vorbereitung aufs Berufsleben, das Berufsleben und dann die Rente und das Alter. Mittlerweile gibt es ein drittes, viertes und fünftes Alter. Der Lebensabschnitt Alter hat sich zeitlich sehr ausdifferenziert. Ebenso sind die Bedürfnisse, Kompetenzen und Ansprüche in den Altersgruppen sehr unterschiedlich.

Wie ist das mit Frauen, die nie gearbeitet haben. Gibt es für die auch irgendwann einen Punkt, an dem sie in Rente gehen oder fängt das dann an, wenn der Mann in Rente geht?

Das ist eine gute Frage, ob die das unterschiedlich subjektiv erleben. Ich würde meinen, dass diese Frauen den Übergang etwas fließender und natürlicher gestalten, weil sie so vieles an ihrem gewohnten Lebensrhythmus nicht ändern müssen.

Wahrscheinlich wird es dann schwierig, wenn der Partner plötzlich viel zu Hause ist, oder?

Das kann natürlich ein Aspekt sein, den man als potenziellen Stressfaktor oder aber als Ressource berücksichtigen sollte. Es ist auf jeden Fall eine Veränderung, die man gemeinsam erarbeiten und gestalten muss. Das erfordert Arbeit an der Beziehung.

Interview: Heike Bucher
Foto: Tania Feller (Editpress)