

Von man zu Mann

Vom wohlverdienten Ruhestand

Das Bild vom wohlverdienten Ruhestand ist ein gerade in Österreich wohl gepflegter Mythos. Wer nur von Hobbys und Enkelkindern träumt, wacht nicht selten unbefriedigt auf. Der Ruhestand braucht eine Vorbereitung.

Was tun Männer, wenn morgens der Wecker nicht mehr klingelt? Manche beginnen von neuem Bäume auszureißen, während der eine oder andere auch dauerhaft im Trainingsanzug auf dem Sofa landet. Nicht selten treten Männer unbedarft in diesen neuen Lebensabschnitt und glauben vielleicht, dass sie wie von selber ins Schlaraffenland des Alters fallen, das allerdings sehr bald eintönig wird, wenn es nicht bewusst gestaltet wird.

Der sog. wohlverdiente Ruhestand wird gerne zu einer paradiesischen Erlösung verklärt. Doch einige wissen gar nicht, was sie dann tun werden, außer eben nicht mehr zu arbeiten. Ohne gute Vorbereitung auf die dritte Lebensphase kann das ersehnte Paradies bald zu einer trockenen Steinwüste werden. Auf den Beruf bereitet man sich jahrelang vor, in die Nach-Berufsphase tappen manche ziemlich blind. Die Arbeit ist nicht nur das Übel, aus dem wir erlöst werden wollen. Gerade wir Männer schöpfen daraus sehr viel Lebenssinn, Bestätigung und Anerkennung. Wenn das plötzlich wegfällt, entsteht zuerst ein Vakuum. Manche sind froh, wenn sie mit der Firma nichts mehr zu tun haben werden. Aber damit gehen auch viele Sozialkontakte verloren, Kumpels und Kollegen.

Wenn das Wochenende plötzlich sieben Tage hat, dann steht zuerst einmal viel Zeit zur Verfügung und damit auch ein großes Potenzial, eine Vielfalt an Möglichkeiten – und das erst recht, wenn man sich frühzeitig Gedanken macht. Die Pension sollte eigentlich früher schon im Kopf beginnen. Wir dürfen uns vorher schon gelegentlich Gedanken machen, was wir gerne tun würden, was für uns sinnstiftende Dinge wären, was den neuen Lebensabschnitt erfüllen könnte. Wer vor lauter Arbeiten jahrelang kein Hobby mehr betrieben hat, wird sich in der Pension schwer tun, plötzlich eines aus dem Hut zu zaubern.

Wir Männer sollten schon vor der Pension ein gutes Bild unserer Zukunft entwickeln, unsere Talente und Erfahrungen einschätzen, auch überlegen, wohin uns der Weg der Reife führen soll. Dann können wir daraus etwas machen, statt aus der Arbeit nur in die Pension zu flüchten. Der Übergang in den Ruhestand muss gestaltet und besser noch vorbereitet werden. Vogelhäuschen zu basteln macht eben nur Sinn, wenn es eine Geschäftsidee ist, ein Projekt und nicht nur der verzweifelte Versuch, den Tag zu füllen.

Literaturtipps:

Eckart Hammer: Männer altern anders. Eine Gebrauchsanweisung, Freiburg 2012

Eckart Hammer: Das Beste kommt noch. Männer im Unruhestand, Freiburg 2012

Markus Hofer: Die Zweite Halbzeit entscheidet. Strategien für Männer ab 40, Innsbruck
2011

Von Markus Hofer