

# Tschüss Arbeitsleben – hallo Unruhestand!



01

**UND DANN GEHT ES PLÖTZLICH DOCH GANZ SCHNELL:** Vom einen auf den anderen Tag ist man nicht mehr berufstätig, sondern Rentner. Selbst im mittlerweile gängigen Blockmodell der Altersteilzeit kommt irgendwann der harte Bruch zwischen Arbeitsphase und Freistellungsphase. Mit einem Mal erhält man keine fachliche Wertschätzung mehr, die äußeren Zwänge fallen als Antrieb weg und auch die Struktur des Alltags ändert sich drastisch. Für Vorruhestandskoach Wolfgang Schiele öffnen sich mit dem Eintritt ins Rentenalter für die Menschen allerdings eher ganz neue Türen.

**+** Auf die Frage, ab wann man sich konkret über den eigenen Ruhestand Gedanken machen sollte, hat der 66-Jährige Wolfgang Schiele eine klare Antwort: „Wenn man ungefähr weiß, dass es in zwei bis drei Jahren in den Ruhestand gehen wird, sollte man sich mit dem Thema auseinandersetzen und zum Beispiel ein Seminar besuchen.“

Der „hauptberufliche Rentner“ – wie er sich selbst bezeichnet – aus Bad Saarow in Brandenburg weiß, wovon er redet. Schließlich wurde er nach über 40 Jahren im Beruf 2009 ungewollt von seinem Arbeitgeber in die Altersteilzeit geschickt. Statt sich mit der schier endlosen Freizeit abzufinden, ließ er sich unter anderem an der Göttinger Resilienz Akademie zum Coach ausbilden und fand als Be-

**I TEXT**  
Michael Seiler

**I FOTOS**  
iStock

**I GRAFIK**  
vectorstock

**01**

Man kann sich im Alter auf dem ausruhen, was man im Arbeitsleben erreicht hat. Das birgt aber auch Gefahren.

**02**

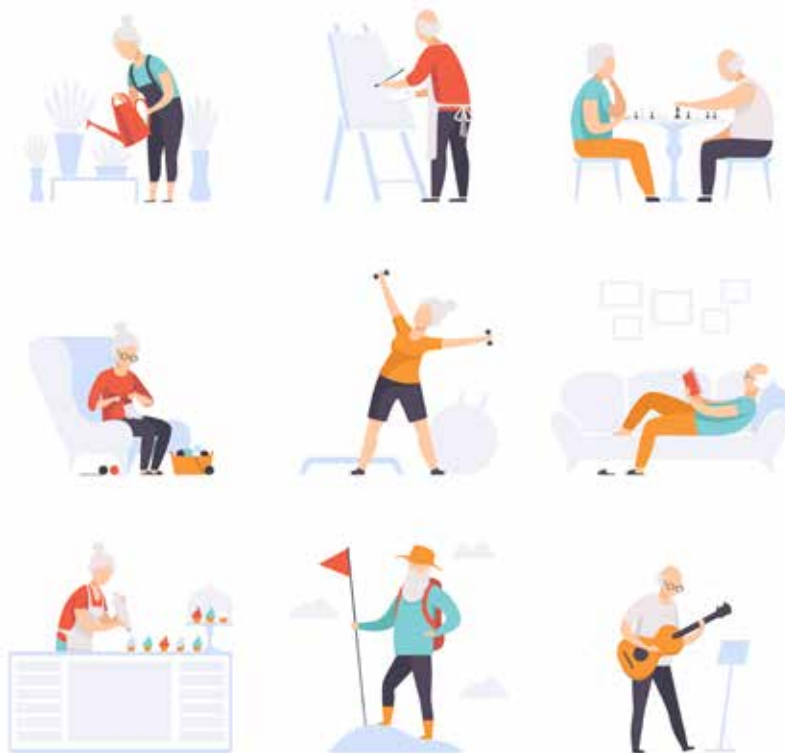
Der Ruhestand bietet viele neue Möglichkeiten: In der Gartenarbeit, der Malerei oder beim Erlernen eines Musikinstruments blühen Rentner auf.

rufstrennungsmanager und Resilienz-Trainer für Vorruheständler seine neue Berufung. Mit „Rastlos im Beruf, ratlos im Ruhestand?“ hat er 2018 im Springer-Verlag sogar ein Fachbuch zu diesem Thema veröffentlicht. Authentizität ist ihm in seinem neuen Beruf sehr wichtig. Und das fängt beim Alter an: „Es nimmt ihnen niemand ab, wenn sie als jüngerer Mensch Älteren erzählen wollen, wie der Ruhestand aussieht.“

Jeder geht mit seinem Ruhestand anders um. Das hat auch Wolfgang Schiele vielfach erfahren. Da gibt es jene, die die dritte Lebensphase nach einem intensiven und vielleicht auch ertragreichen Arbeitsleben genießen. Manche davon sind Entdecker und leben ihre Freiheiten aus, andere verhalten sich als „Couch-Potatoes“ eher phlegmatisch. Gerade fehlender Aktionismus im Alter kann depressive Zustände begünstigen, die nicht zuletzt auch negativen Einfluss auf Gedächtnisleistungen bis hin zu Demenzerkrankungen haben können.

Ein Faktor ist dabei auch das persönliche soziale Netzwerk. Mitten im Berufsleben ist dies noch durch Familie, Freunde und Kollegen sehr stark. Je älter wir werden, desto mehr dünnt das familiäre Netzwerk aus. Fällt dann auch noch das berufliche weg, sollte man sich schleunigst neue Kontakte schaffen. Quellen

Kindheit und Jugend sind eine **Schatzkiste an Ideen** für den Ruhestand.

**02**

gibt es diverse: Clubs und Vereine, die Nachbarschaft sowie Bildungsangebote wie etwa die Volkshochschule oder auch eine Gasthörerschaft an einer Hochschule. Gerade in diesem Fall schlägt man sogar zwei Fliegen mit einer Klappe. Denn die geistige Fitness ist mit zunehmendem Alter ein immer wichtigeres Gut. Geistige aber auch körperliche Herausforderungen sind deshalb integraler Bestandteil von Wolfgang Schieles Workshops und Seminaren, um in der Zukunft nicht unter einem Rentner-Boreout-Syndrom (von engl. boredom: Langeweile) zu leiden.

Ein weiterer Baustein des Trainings hat dagegen nichts mit der Zukunft, sondern mit früheren Tagen zu tun: „In meinen Seminaren machen wir eine Retrospektive, eine kleine Heldenreise in die Vergangenheit“, erklärt der Coach. „Wir schauen mal, was alles so in Kindheit und Jugend an Interessen liegengeblieben ist. Diese Zeit ist für mich eine Schatzkiste an Ideen, die man im Alter möglicherweise noch umsetzen kann.“ Das kann eine zweite Karriere sein, aber auch das Erlernen von neuen Fähigkeiten, das Ausleben von Hobbies oder die Erfüllung von Wünschen haben ihre Wurzeln oft schon in früheren Zeiten.

# 22,5

**Jahre** befindet sich laut einer OECD-Statistik von 2018 eine deutsche Frau durchschnittlich im Ruhestand, bei den Männern sind es 19,1 Jahre. Im Jahr 2019 lag das durchschnittliche Alter bei Renteneintritt laut einer Statistik der Deutschen Rentenversicherung bei 62,5 Jahren (Frauen) bzw. 62,2 Jahren (Männer).

→ Einen einfacheren Start in den dritten Lebensabschnitt haben jene, die finanziell abgesichert sind. In diesen Reihen findet Wolfgang Schiele dann vereinzelt auch Seminarteilnehmer, die nochmal richtig durchstarten und beispielsweise ein Hobby zur zweiten Profession machen wollen. Gewinnorientierung scheint dabei zweitrangig zu sein. Der Spaß an der Arbeit steht bei diesen Selbstverwirklichern im Vordergrund. Mitunter sind dies auch Menschen, die sich während ihres Berufslebens unterfordert oder unglücklich gefühlt haben. Ist diese Gruppe eher durch innere Reize motiviert, gibt es noch die Nicht-Alternden, die es den Jungen einfach noch einmal zeigen wollen, also zum Teil auch auf äußere Reize reagieren.

Die Anforderungen für den neuen Job „Rentner“ fallen verschwindend gering aus. Außer dem passenden Alter muss man nichts weiter mitbringen. Es gibt keine fachliche Zulassungsbeschränkung, kein Numerus clausus, nicht einmal ein Zeugnis muss nachgewiesen werden. Darin steckt aber auch die Krux: Ruhestand kann man nicht erlernen. Vorerfahrungen bringt für gewöhnlich niemand mit. Es sei denn, er hat sich mit einem Vorruhestandskoach rechtzeitig darauf vorbereitet, nicht in die Ruhestandsfallen zu tappen.

Welche das sind, wollen wir wissen. Schieles Antwort: „Dazu muss man eigentlich nur Papa ante portas von Lorient anschauen.“

.....

**Es ist  
nie zu spät,  
sich mit dem  
Ruhestand zu  
beschäftigen.**

.....

Wolfgang Schiele sieht sich in seinen Seminaren und Workshops stets als Lotse, nicht als Kapitän des Karriere- und Lebensschiffes. Der Coach will mit seiner Arbeit Impulse, Hinweise und Anregungen geben, damit Menschen gefährliche Klippen im Ruhestand schadlos umschiffen können. Die Verantwortung für sein Handeln verbleibt aber beim Gecoachten, beim Schiffsführer selbst. Und vielleicht die wichtigste Botschaft von Wolfgang Schiele überhaupt: „Es ist nie zu spät, sich mit dem Ruhestand zu beschäftigen“, sagt er. „Selbst wenn man bereits Rentner ist.“ +



**WOLFGANG SCHIELE** hat sich nach 40 Jahren als Angestellter intensiv mit dem Thema Ruhestand auseinandergesetzt, u. a. in seinem Fachbuch "Rastlos im Beruf, ratlos im Ruhestand?", erhältlich im Springer Verlag.



**03**  
Wenn man nichts im Ruhestand mit sich anfangen weiß, hilft womöglich ein Ruhestandskoach weiter.

