

## PLÖTZLICH OHNE LEISTUNGSDRUCK

Der Mohr hat seine Schuldigkeit noch nicht getan.

In der Bewältigung des Rentendaseins gibt es große Unterschiede. Doch worin liegt das Geheimnis? „Ich habe mich oft gefragt, was die Ursache ist“, sagte Kurt, der seit fünf Jahren in Pension ist. „Manche sind echt Gewinner, während andere stark abbauen. Sie schafften es früher, neben ihrem anstrengenden Berufsleben zum Ausgleich Sport zu treiben und Freundschaften zu pflegen. Nun sind ihre Plätze bei Geselligkeiten immer öfter leer.“

Viele Menschen waren in ihren jungen Jahren recht zufrieden. Nichts konnte diese Erfolgsmenschen anfechten. Im Alter wendet sich dieses Blatt allzu oft. Wie kann es dazu kommen? Es stellt sich die Frage, ob es andere Kriterien braucht, um als junger Mensch zu Erfolg zu kommen und was intensiviert werden muss, damit die gleiche Person ein erfülltes Leben im Alter führen kann.

In der Vaillant Studie, die Absolventen der Harvard-Universität erstellten, wird deutlich, wie sehr sich die Lebensbewältigung bei jung und alt unterscheidet. Bestimmte soziale Eigenschaften, die wesentlich zum Glück junger Menschen beitragen, scheinen im Verlauf des Alters ihre Bedeutung zu verlieren.

### Rentenalter: eine neue Identitätskrise?

In unserem gesamten Erwachsenenleben machen wir unseren Selbstwert ganz stark von unseren gesellschaftlichen und beruflichen Rollen abhängig. Man schaut als Frau zum Beispiel in den Spiegel und weiß: „Ich bin eine Frau, Mutter und von Beruf Lehrerin. Doch wer bin ich eigentlich, wenn ich diese Aufgaben nicht mehr ausfüllen

kann oder ich nicht mehr gebraucht werde?“ Dieser Frage muss sich jeder Mensch früher oder später stellen.

Unsere Identität kann jederzeit ins Wanken kommen und hinterfragt werden. Ich erinnere mich an ein Gespräch mit einer jungen Frau, die sich beim Ski fahren am Knie verletzt hatte. „Was wird, wenn mein Knie nicht mehr heilt? Muss ich dann das Ski fahren aufgeben?“, fragte sie sich. Ihre Identität als starke, in sich ruhende, sportliche Person stand auf dem Spiel. „Bin ich immer noch Ich, wenn ich nicht mehr Ski fahren kann?“

Ganz ähnliche Fragen stellen sich uns beim Eintritt ins Rentenalter. Kann ich dieses oder jenes ... aufgeben und immer noch ich selbst sein? (In die Lücke können wir alles einsetzen, was uns lieb und teuer ist - unsere Arbeit, Besitz, unser Haus, sportliche Beweglichkeit auf dem Tennisplatz, gutes Aussehen, Gemeindeleitungs- oder ehrenamtliche Aufgaben, schlichtweg alles von Wichtigkeit für uns).

Natürlich reagiert hier nicht jeder gleich. Wer das ganze Leben kein großer Sportler war, wird weniger darunter leiden, wenn die körperliche Leistungsfähigkeit nachlässt. Wer auch in jungen Jahren keine große Schönheit war, wird nicht zusammenbrechen, wenn das jugendliche Aussehen immer mehr verloren geht. Wenn die berufliche Tätigkeit nur zum reinen Geldverdienen diente, kann das Ende eine Art Befreiung sein.

Für viele Menschen bedeutet jedoch ihr Berufsleben ihr Leben schlechthin. Noch vor wenigen Jahren besuchte mein Mann die Beerdigung eines Mitarbeiters, der mit Mitte fünfzig gestorben war. Die meisten

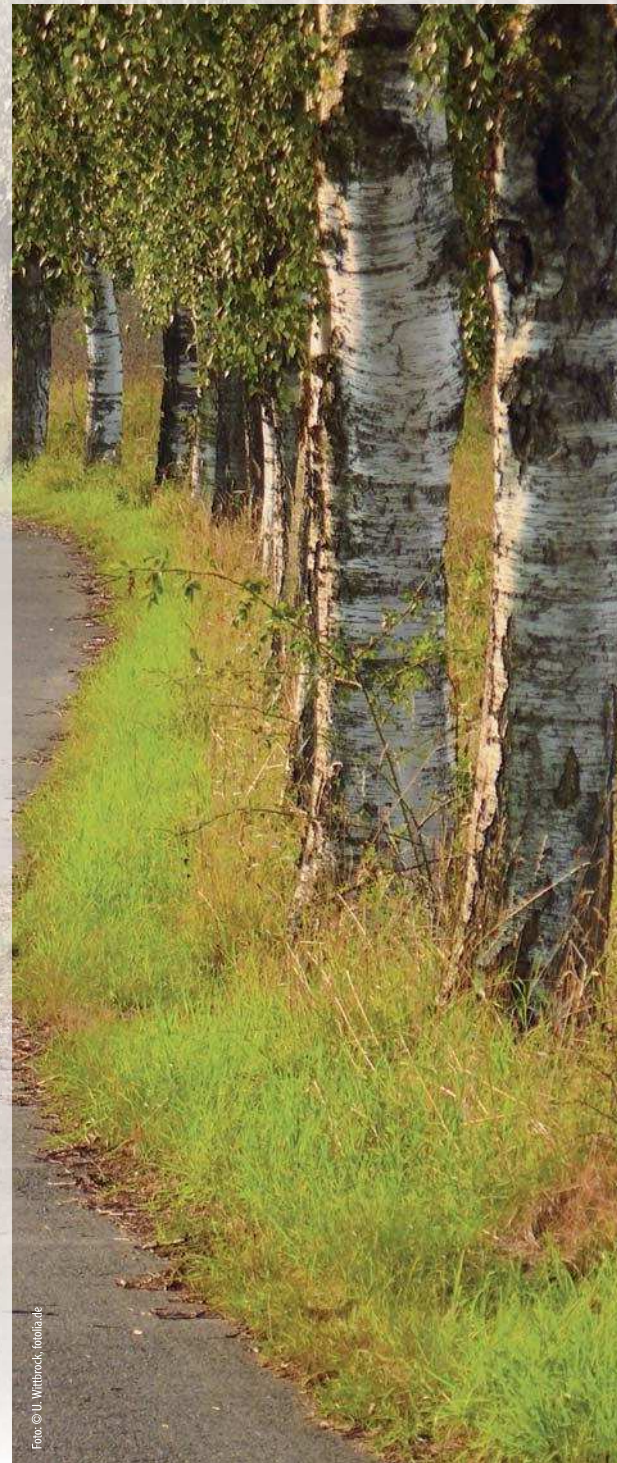


Foto: © U. Wittbrodt, fotolia.de



Trauer Gäste waren Kollegen. „Danke fürs Kommen“, sagte sein ältester Sohn mit Tränen in den Augen. „Er hat für die Firma gelebt. Sie machte sein ganzes Leben aus.“ Etwas erschüttert und traurig kam mein Mann anschließend nach Hause. Solche Worte wollte er bei seiner Beerdigung eigentlich nicht hören. „Arbeit war sein Leben.“ Wirklich? War dieser Mann nicht zugleich Ehemann, Vater, Nachbar, Freund und Staatsbürger gewesen? Augenscheinlich nicht. Er lebte nur für seine Arbeit. Man kann sich seine Schwierigkeiten mit dem Rentendasein ausmalen, hätte er es denn erlebt. Arbeit machte seine Identität aus.

Da wir in einer Kultur leben, in der Menschen vornehmlich danach beurteilt werden, womit sie ihr Geld verdienen, muss dies zwangsläufig zu einer Identitätskrise führen, wenn man altersbedingt aus dem Beruf ausscheidet. Gestern waren wir noch Richter, Spitzenverkäufer, Sozialarbeiter, Polizisten, Lehrer oder Elektriker und von einem Tag auf den anderen sind wir nichts mehr. Wer sind wir jetzt?

## Endlich Zeit, aufgeschobene Wünsche zu erfüllen und neue Lebensaufgaben zu finden

Wenn die berufliche Tätigkeit endet, wird ein völlig neues Kapitel unserer Persönlichkeit aufgeschlagen. Man muss sich praktisch erst einmal „ohne Beruf“ kennen und begreifen lernen. Denn wie will man planen, wenn man nicht weiß, wo Stärken und Schwächen liegen?

Der reife Erwachsene wird hinter seine alten Rollen blicken, um zu erkennen, ob es noch weiteres Potential außer jenen Fertigkeiten gibt, die er für das Berufsleben brauchte.

## Neues Leistungsdenken ist nicht der richtige Weg

Viele von uns leben nach der Norm, dass unser Wert nach unseren Taten gemessen wird. Unbewusst wollen wir uns durch unsere Leistung ein Leben lang Zuneigung verdienen. Tief innen denken wir, dass wir

nur durch das, was wir tun oder nicht tun, lebenswert sind. Solche einseitige Haltung führt nicht selten zu einem ständigen Aktivismus.

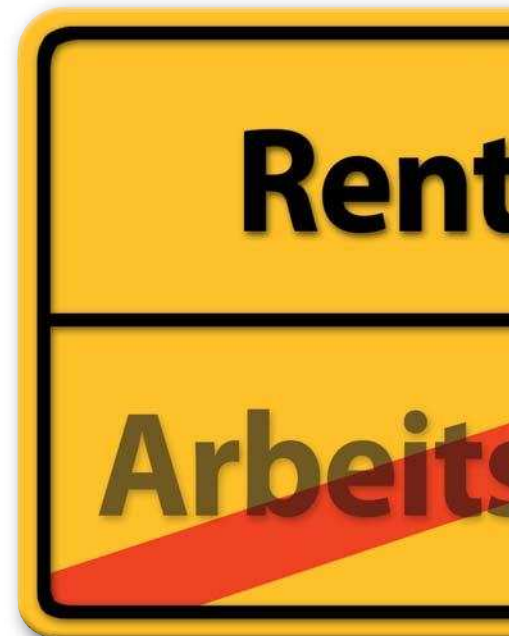
Viele Terminkalender von Rentnern zeigen es, ja viele Rentner selbst führen „Beschäftigtsein“ als Schlüssel eines erfüllten Rentendaseins an. Doch diese reine Geschäftigkeit kann uns davon abhalten, dass wir zu uns selbst kommen und entdecken, was wirklich in uns steckt.

Anstatt uns unüberlegt in neue Aktivitäten zu stürzen, mag es für die Zeit vor der Rente und kurz danach sinnvoller sein, dass man der Seele Zeit gibt. Es kann helfen Tagungen zu besuchen, das Gespräch mit Gleichaltrigen zu führen. Künstlerisch kreative Betätigungen helfen bei der Entdeckung neuer Begabungen. Wenn man es früher nicht schaffte, ist jetzt die Möglichkeit, im Chor zu singen oder ein Instrument zu erlernen. Es ist wichtig, wieder Dinge zu tun, die schlichtweg Freude machen, und nicht um die Erwartungen anderer zu erfüllen. In diesem Prozess werden wir bald andere Begabungen und Aufgaben finden, die uns Freude und Lebenserfüllung schenken.

Während man im Berufsleben oft stark fremdbestimmt handeln muss, gilt es bei Eintritt ins Rentenalter, eigene Vorstellungen zu formulieren, selbst mit Gottes Hilfe Visionen zu entwickeln, von neuen Aufgaben zu träumen und kreativ zu sein.

## Warum es so wichtig ist, Wünsche und Träume zu haben

Damit meine ich nicht, dass wir abheben und Risiken eingehen sollen. Es ist wichtig, dass wir lernen, aus innerer Berufung und Freude heraus zu handeln. Gerade dies ist für viele nur im Rentenalter möglich. Ein pensionierter Manager sagte: „Plötzlich erkannte ich, dass das Damoklesschwert des Versagens nicht mehr über mir war und der Erfolgsdruck abfiel.“ Er brauchte einige Jahre, um zu erkennen, dass Tätigkeiten auch Spaß machen können, bei denen es keinen Gewinner oder Verlierer gibt. Wenn man sich nichts mehr selbst beweisen muss, wenn man in keinem Wettbewerb mehr mit



Status, Prestige, Beförderung steht, dann kann eine Tätigkeit spielerisch leicht fallen.

## Bei Gott definiert nicht Nützlichkeit unseren Wert

Die Einstellung, Dinge aus „Spaß an der Freude“ zu machen, soll uns nachdenken lassen, welchen Wert unser Leben überhaupt hat. Das heißt, wir müssen mit Beginn des Rentenalters für uns neu definieren lernen, was Erfolg ist. Dies fordert eine Entscheidung „quer“ zu unserer Gesellschaft zu denken, in der wir bis vor kurzem beruflich bis zu einem gewissen Grad „mitschwimmen“ mussten. Es gilt umzudenken, um von jetzt an unser Leben um seiner selbst willen und nicht nach „Marktwert“ zu beurteilen. Dazu gehört die tiefe innere Überzeugung, dass Menschen auch dann noch wertvoll sind, wenn sie zu nichts mehr zu gebrauchen scheinen und nicht mehr nützlich im materiellen Sinn sind. Wenn uns dies Umdenken nicht gelingt, besteht die Gefahr, dass wir als Christen in große Anfechtungen kommen und über unsere eigene „Nutzlosigkeit“ depressiv werden. Wir stehen dann in der Gefahr, uns dem Zeitgeist zu beugen, der uns klein und unbedeutend fühlen lässt, nur weil wir nicht länger mehr „produktiv“ sind.

## Zwei Phasen des Rentenalters

„Rentenalter“ besteht gewöhnlich nicht aus einem, sondern aus zwei Abschnitten. Gerontologen oder Altersforscher sprechen





*„Und nun siehe, der HERR hat mich am Leben erhalten, wie er geredet hat. Es sind nun 45 Jahre, seitdem der HERR dieses Wort zu Mose geredet hat, als Israel in der Wüste umherzog; und nun siehe, ich bin heute 85 Jahre alt. Ich bin heute noch so stark wie an dem Tag, als Mose mich aussandte. Wie meine Kraft damals, so ist meine Kraft jetzt, sowohl zum Kampf als auch um aus- und einzuziehen.“*

Josua 14,10-11

von den „jungen Alten“. Dieser Abschnitt, der verbunden ist mit Aktivsein und Unabhängigkeit, kann in seiner Länge sehr unterschiedlich sein. Die zweite Gruppe sind die „alten Alten“. Dazu gehören Menschen mit abnehmender Gesundheit und wachsender Abhängigkeit. Bei der Planung des Alters muss also fest davon ausgegangen werden, dass das „junge Alter“ nicht unbegrenzt andauert. Dennoch sagen Experten, dass die meisten Menschen mehr Zeit und Gedanken verwenden, um einen zweiwöchigen Urlaub zu planen als das Rentenalter.

Für nicht wenige allerdings bringt das Rentenalter leider nicht den erhofften Freiraum. Es darf nicht verschwiegen werden, welche Aufgaben und Nöte uns auf ungeahnte Weise fordern können:

- Alte Eltern brauchen Betreuung
- Erwachsene Kinder möchten Hilfe
- Kinder, die Scheidung und Wiederheirat durchleben, wollen Stütze
- Schicksalsschläge erfordern die Erziehung der Enkelkinder
- Durchleben von Verwitwung und Wiederheirat

Dass das Rentenalter einem endlosen Urlaub gleichkommt, ist ein Mythos der Werbung. Es ist keine Ferienzeit. In Wirklichkeit kann daraus die stressreichste Phase unseres Lebens werden. Wie können wir dies bewältigen? Meines Erachtens, indem wir uns im Gottvertrauen der Sache stellen und nicht so tun, als würden uns keine Lebensstürme erwarten. Vielmehr ist es wichtig, dass wir selbst genügend geistliche, emotionale und körperliche Ressourcen aufbauen, um dem allem gewachsen zu sein. Was gilt es demzufolge zu lernen?

## Nicht unnötig fünftes Rad werden

„Ich dachte, es käme im Rentenalter in erster Linie auf die finanzielle Absicherung an. Ich weiß jetzt, dass dem nicht so ist. Viele meiner Freunde, die jetzt im Rentenalter zu kämpfen haben, besitzen weit mehr Geld als ich jemals haben möchte,“ sagte

Kurt, den wir im Verlauf der Geschichte als „glücklichen“ Rentner kennengelernt haben.

Wenn Geld allein nicht das Problem ist, was ist es denn? Kurt meinte zu mir, dass es ganz stark mit der inneren Einstellung zu tun habe. Welche Einstellung macht uns fit für unser Rentenalter und generell für das Altwerden?

Kurt hatte die Entscheidung getroffen, niemals mehr als Besucher in den alten Betrieb zurückzukehren. Er wollte nicht das Schicksal der Pensionäre teilen, für die eigentlich niemand Zeit für ein Schwätzchen hatte und die bei ihren Besuchen immer total fehl am Platz schienen. Kein Wunder, dass sie sich wie das fünfte Rad am Wagen fühlten. Schließlich hatte jeder zu tun. Kurt sprach dabei ohne Bitterkeit oder Bedauern in der Stimme. Als Realist akzeptierte er auch diese Realität in seinem Leben. Er entschloss, mit alten Freunden aus der alten Firma auf gesellschaftlicher Ebene in Kontakt zu bleiben, aber er hatte im Grunde Besseres zu tun, als den aus seiner alten beruflichen Rolle entwachsenen Beziehungen ständig nachzugehen. Manches geht mit der Rente unwiederbringlich zu Ende.

Ein Schlüssel zur Zufriedenheit und zur Freude im Rentenalter und im Alter ist, ob es uns gelingt, die Rollen hinter sich zu lassen, die wir nicht länger mehr ausfüllen können und aus denen wir oft hoch offiziell verabschiedet wurden. Dies gelingt Menschen, die ihre Kraft von einer anderen Kraftquelle ziehen und mit dem Bewusstsein leben, dass unser Leben weit mehr bedeutet als beruflicher Erfolg und letztlich im ewigen Gott begründet ist, der ganz neue Aufgaben für uns hat.

Barbara Deane



Barbara Deane, aus: „Getting Ready for a Great Retirement“, Colorado Springs, 1992,  
Mit freundlicher Genehmigung  
deutsche Übersetzung: Hildegund Beimdieke