

„Der Ruhestand ist die Zeit für Experimente“: Wie bereite ich mich richtig auf die Rente vor?

Gudrun Behm-Steidel coacht Menschen am Ende ihres Berufslebens. Viele fürchten eine Leere, einige arbeiten weiter, andere trimmen ihre Freizeit auf Leistung. So gelingt es, endlich loszulassen.

Von **Heike Jahberg**
29.07.2023, 19:00 Uhr

Frau Behm-Steidel, Sie beraten als Coach Menschen, die vor der Rente stehen. Sieht der klassische Einstieg in den Ruhestand so aus: erst mal reisen, dann den Keller aufräumen, und dann kommt die große Langeweile?

Sie haben die Enkelkinder und den Garten vergessen.

Wie kann man es besser machen?

Man sollte sich darüber bewusst werden, dass die Zeit nach der Arbeit wahrscheinlich noch ein Drittel oder ein Viertel unseres Lebens ausmachen wird. Wir sind Pioniere, von unseren Eltern und Großeltern können wir uns nichts abgucken.

Wer heute in Rente geht, ist viel fitter, gebildet und hat noch viel vor. Ich nenne die Zeit nach der Arbeit daher auch nicht Ruhestand, sondern Lebensphase Freiheit. Mein Tipp: Machen Sie sich klar, dass Sie jetzt noch etwas tun können, das bisher zu kurz gekommen ist. Und dass es Ihre Verantwortung ist, Ihr Leben in die Hand zu nehmen.

Zur Person

Gudrun Behm-Steidel (64) hat ihr Leben umgekrempelt. Sie war **Professorin** an der Hochschule Hannover und beschäftigte sich dort mit wissenschaftlichen Bibliotheken und dem Informations- und Wissenschaftsmanagement. Doch noch während ihrer Zeit im Unibetrieb begann sie mit einer **Coachingausbildung**, im März 2019 verabschiedete sich Behm-Steidel von der Hochschule.

Jetzt berät sie als **Ruhestandskoach** Menschen der Generation 50 plus und hilft ihnen, eine Perspektive für die Zeit nach der Arbeit zu finden. Das Coaching erfolgt **online**. Manchmal sind es einzelne Sitzungen, oft läuft die Beratung aber auch über mehrere Monate. Behm-Steidel lebt auf Lanzarote und in Wunstorf.

Wer sollte das sonst tun?

So selbstverständlich ist das nicht. Auf das Arbeitsleben werden wir jahrelang vorbereitet: durch Schule, Ausbildung oder Uni. Arbeit ist der Gesellschaft sehr wichtig.

Wir sind eine Arbeits- und Leistungsgesellschaft. In dem Moment, in dem wir aus dem Arbeitsleben ausscheiden, sind wir uninteressant. Dieser Bedeutungsverlust trifft viele hart, oft unerwartet hart. Das berufliche Netzwerk verschwindet, wir sind als Kontakt nicht mehr wichtig.

Der Abschied von der Arbeit macht vielen Angst. Arbeit bringt Anerkennung, strukturiert den Tag und schafft Kontakte. Arbeiten viele weiter, weil sie nicht wissen, was sie mit ihrem Rentnerleben anfangen sollen?

Ja, aber das verschiebt das Problem nur. Wer Lust hat zu arbeiten, soll das tun. Wenn man jedoch den Ruhestand nach hinten verlegt, weil man Angst vor der Leere hat, dann funktioniert das nicht. Eines Tages kommt der Ruhestand ja doch. Und je länger man wartet, desto größer ist die Angst.

Ich stelle zu Beginn des Coachings die Frage: Was hat Ihnen der Job gegeben? Was wird Ihnen fehlen? Und dann sagen viele, vor allem Männer in Führungspositionen: mein berufliches Netzwerk. Einige geben sich der Illusion hin, dass die Kontakte bleiben. Aber das ist eine Selbsttäuschung.

Wenn ich peu à peu loslasse, kann ich nach vorne schauen und mir überlegen, wie mein neues Leben aussehen soll.
Gudrun Behm-Steidel

Wie vermeidet man das?

Man sollte seinen Abschied vom Arbeitsleben bewusst planen. Das müssen Sie selbst tun, den Arbeitgeber interessiert das meist nicht. Welches Projekt bringe ich noch zu Ende? An welchen Stellen ziehe ich mich zurück? Wenn ich peu à peu loslasse, kann ich nach vorne schauen und mir überlegen, wie mein neues Leben aussehen soll.

Es geht oft um kleine Schritte, die kann ich schon während des Berufslebens gehen. Das bringt Sicherheit und bewahrt mich davor, später in ein Loch zu fallen.

Viele Menschen haben aber gar keine Ahnung, was sie nach der Arbeit machen möchten. Wie gehen Sie vor, um Ihren Klienten auf die Sprünge zu helfen?

Solange man im Job eingespannt ist, ist es schwer, Visionen zu entwickeln. Was soll ich später tun, lautet die häufigste Frage, mit der Klienten zu mir kommen. Ich frage sie dann: Was haben Sie für Ihren Beruf aufgegeben? Welche Hobbys hatten Sie? Was ist mit alten Freundschaften? Wichtig ist es in jedem Fall, den Druck herauszunehmen. Man muss doch jetzt nicht festlegen, was man in den nächsten 15 oder 20 Jahren machen wird.

Setzen sich viele Ihrer Klienten unter Druck? Erst muss man Leistung im Beruf bringen – und dann, um einen erfüllten, perfekten Ruhestand zu planen?

Genau, und dann liest man den Ratgeber „100 Tipps für einen erfüllten Ruhestand“ und beginnt, sich mit anderen zu vergleichen. Das ist ganz schlecht. Man muss seine eigenen Bedürfnisse kennenlernen.

Und wenn man die gar nicht kennt?

Dann mache ich mit meinen Klienten einen Persönlichkeitstest. Jeder Mensch ist unterschiedlich. Braucht man mehr Gemeinschaft oder ist man eher introvertiert? Einige brauchen eine Struktur, für andere ist ein fester Tagesrhythmus die Hölle. Wie spontan oder veränderungsbereit ist man?

Und die Lebenssituationen sind sehr unterschiedlich. Lebt man als Paar oder ist man Single? Wohnt man in der Stadt oder auf dem Land? Will man daran etwas ändern? Ich liefere keine Ratschläge, aber ich frage, und ich gebe Inspirationen. Einige möchten kleine Schritte gehen, andere wollen den großen Wurf.

Viele große Pläne lassen sich in kleine Schritte aufteilen. Das gibt mir das Gefühl, mein Leben im Griff zu haben.

Gudrun Behm-Steidel

Wir sprechen über den letzten Lebensabschnitt. Wie viele Versuche hat man, das richtige Leben zu finden? Die Uhr läuft ab.

Aber doch nicht so schnell, man hat Zeit. Und wieso sollte gleich das Erstbeste passen? Der Ruhestand ist die Zeit für Experimente. Ich lebe die Hälfte des Jahres auf Lanzarote, und ich wusste vorher nicht, ob das das Richtige für meinen Mann und mich ist. Jetzt ist

es gut. Ob das für alle Zeiten passt, weiß ich nicht. Aber das ist auch egal. Ich kann es jederzeit bei Bedarf ändern.

Was heißt das konkret?

Einige spielen mit dem Gedanken, auszuwandern. Diese Menschen sollten das Leben im Ausland ausprobieren. Mieten Sie eine Wohnung in Ihrem Wunschland und schauen Sie, wie Ihnen das Leben dort gefällt. Nicht als Urlauber, sondern als Einwohner.

Wann sollte man anfangen, sich mental mit der Zeit nach der Arbeit zu beschäftigen?

Möglichst früh. In der Altersforschung hat man zwei Schlüsselfaktoren entdeckt, die darüber entscheiden, ob man erfüllt älter wird. Der erste Faktor ist eine positive, optimistische Einstellung zum Alter(n). Die kann ich schon mit 30 oder 40 aufbauen. Wie rede ich übers Alter? Halte ich Kontakt zu früheren Kollegen und hole mir Tipps?

Je mehr Ideen ich habe, desto eher sehe ich die Möglichkeiten und Chancen, die mein neues Leben bietet. Und der zweite Faktor sind soziale Beziehungen. Ich brauche Vertraute, auf die mich verlassen kann.

Viele Menschen trauen sich nicht, mit 50 einen neuen Job zu machen oder mit 70 ihr Leben umzukrempeln. Sie haben Angst, dass es nicht funktioniert. Wie findet man den Mut zur Veränderung?

Wenn es nicht funktioniert, hat man eine wichtige Erfahrung gemacht. Wir scheitern nicht, wir gehen einen Weg, und manchmal erweist sich dieser als Sackgasse. Dann kehrt man um und versucht einen anderen Pfad.

Angenommen, jemand möchte ein Ehrenamt übernehmen und stellt dann fest, dass er sich bei einem bestimmten Träger nicht wohlfühlt. Dann sollte er vielleicht eine andere Einrichtung ausprobieren.

Ich arbeite immer mit Möglichkeiten. Ich frage meine Klienten: Wie könnte es gehen? Angenommen, jemand möchte etwas mit Landwirtschaft machen – dann könnte er ja mal Urlaub auf dem Bauernhof verbringen. Oder sich Projekte suchen, um das

auszuprobieren. Viele große Pläne lassen sich in kleine Schritte aufteilen. Das gibt mir das Gefühl, mein Leben im Griff zu haben.

Was sind die häufigsten Träume und Ziele Ihrer Klienten?

Die sind sehr individuell. Und oft machen sich die Menschen etwas vor. Ich habe eine Klientin, deren Mann gestorben ist. Sie lebt auf dem Land und hat sich einsam gefühlt. Sie hatte dann den Plan, nach Berlin umzuziehen, zu ihrer Tochter.

Schon nach zwei Wochen auf Besuch hat sie festgestellt, dass die Großstadt auf Dauer nichts für sie ist. Sie hat sich jetzt einen Hund angeschafft, Hunde bringen automatisch Kontakte zu anderen Hundehaltern. Und sie hat alte Freundschaften reaktiviert. Nun geht es ihr ganz gut. Sie lebt ihr Bedürfnis nach Ruhe und Natur und hat ausreichend Kontakte zum Austausch.

Wie viel Vorlauf braucht man, um das Rentnerleben vorzubereiten?

Als Erstes muss man sich überlegen, wann man aufhören will. Das Datum des Renteneinstiegs ist ja nicht in Stein gemeißelt, man kann oft früher aussteigen. Ich bin mit sechziginhalb Jahren in Rente gegangen statt mit 66. Alle haben mich gefragt, wie hoch meine Abschläge sind. Kaum jemand hat gesehen, dass ich sechs Jahre Lebenszeit gewonnen habe. Aber natürlich geht das finanziell nur, wenn man halbwegs vorgesorgt hat.

Ich finde es ideal, ein Jahr oder anderthalb Jahre vor dem Ausstieg für die Zeit danach zu planen. Wenn ich eine positive Einstellung zum Alter habe, dann freue ich mich doch auch auf die Rentenzeit. Als ich an der Hochschule aufgehört habe, habe ich vor allem davon gesprochen, was ich vorhabe, und nicht so sehr auf das zurückgeblickt, was ich hinter mir gelassen habe.

***Viele wollen der Gesellschaft etwas zurückgeben und suchen nach einem Ehrenamt.
Gudrun Behm-Steidel***

Über die Hälfte der Bundesbürger geht vorzeitig in Rente.

Wissen diese Menschen genauer als andere, was sie wollen?

Manche gehen früher in Rente, weil sie kaputt sind und einfach nicht mehr können. Aber diejenigen, die aus freien Stücken vorher aufhören, wissen oft schon, was sie wollen. Einige wollen mehr vom Leben haben und reisen, solange sie noch fit sind. Andere

haben vor, sich um ihre Eltern zu kümmern. Und viele wollen der Gesellschaft etwas zurückgeben und suchen nach einem Ehrenamt.

Wie stimmt man sich mit dem Partner ab? Oft gehen die Vorstellungen, wo und wie man leben will, auseinander.

Der Ruhestand kann in der Partnerschaft eine tolle Chance sein, ein gemeinsames Projekt zu haben. Bei meinem Mann und mir war es der Hauskauf und das Leben auf Lanzarote. Aber es kann auch anders laufen. Während des Berufslebens geht jeder seinen Weg, und nun ist man plötzlich aufeinandergeworfen. Ich gehe so vor: Zunächst muss jeder für sich herausfinden, was er will. Und dann schaut man, nach Gemeinsamkeiten und wie es passt.

Und wenn es nicht passt?

Dann macht man einige Dinge eben auch mal getrennt. Das ist doch nicht schlimm. Hauptsache, man bleibt als Paar im Gespräch und auf Augenhöhe.

Ist es für Singles schwerer, ihren Ruhestand zu planen?

Das kann man nicht pauschal sagen. Aber es gibt viele Alleinstehende, die hätten gern einen Partner, weil der Austausch fehlt und sie nicht die gesamte Last des Alltags allein tragen wollen. Und für diese Menschen ist natürlich auch die Partnersuche ein Thema, völlig egal, wie alt sie sind. Viele reisen oder gehen in einen Sportverein oder einen Chor, um mit anderen zusammen zu sein.

Sie hatten einen angesehenen Beruf als Professorin. Warum haben Sie den vorzeitig aufgegeben?

Seit 1992 habe ich als Dozentin und Professorin gearbeitet und neben der Lehre viele Jahre Verantwortung in der Fakultät getragen. Das hat mich auf Dauer ausgelaugt und in den Burnout gebracht. Nach diesem Tal im Jahr 2011 war ich auf der Suche nach einem neuen Interesse abseits von Hochschule und Wissenschaft.

Anfangs ist mir nichts eingefallen. Aber ich habe dann alte Tagebuchaufzeichnungen gelesen und gesehen, dass ich eigentlich immer Coaching machen wollte. Und ich habe gedacht, wenn ich damals Coaching gehabt hätte, wäre ich nicht im Burnout gelandet. Dann habe ich mich für eine Coachingausbildung angemeldet.

Ich habe gemerkt, dass ich damit Menschen viel besser helfen kann, als wenn ich vor 120 Studenten stehe und ihnen erkläre, wie das deutsche Bibliothekswesen funktioniert. Überhaupt war die Einzelberatung und Begleitung von Studierenden in Praktika und Abschlussarbeiten meine Lieblingstätigkeit als Prof.