



Bye-bye Job!

Die geburtenstärkste Generation verabschiedet sich in eine neue Lebensphase – und fragt sich: Was kommt? Was bleibt? Und wer bin ich eigentlich ohne meine Arbeit? Unsere Autorin Anke Willers, 59, ist eine davon

Illustrationen: Celebration Of One

V

Vor Kurzem war ich pilgern. Allein. Auf dem Jakobsweg. In Thüringen. Die Strecke nennt sich „Weg der starken Frauen“ – und führt vorbei an den Wirkungsstätten von drei mittelalterlichen Geschlechtsgenossinnen: der Heiligen Elisabeth, Bistumspatronin in Erfurt. Der Heiligen Walburga, Namensgeberin für das Walpurgiskloster Arnstadt. Und schließlich der Seligen Paulina, die 1106 das Doppelkloster Paulinzella gründete. Mir gefiel die Vorstellung, drei Tage lang auf ihren Spuren zu laufen. Vielleicht, so meine Hoffnung, würden mir dabei ein paar Inspirationen kommen, wie es mit mir weitergehen könnte.

Es ist nämlich so: Fast dreieinhalb Jahrzehnte war ich Redakteurin, die meiste Zeit davon sehr gerne! Ende nächsten Jahres ist nun Schluss. Es hat sich so

ergeben. Die Zeitschrift, für die ich verantwortlich war, wurde eingestellt. Bereits kurz vorher hatte ich mich für eine finanziell interessante Möglichkeit entschieden, aus der Festanstellung auszusteigen. Mit Altersteilzeit. Ein paar Jahre vor der offiziellen 67.

Wie mir geht es so einigen: Bei einer Erhebung der Bergischen Universität Wuppertal unter 9000 Babyboomern gaben knapp 70 Prozent an, früher in Rente gehen zu wollen. Viele, weil sie einfach denken: Nachdem ich Kinder großgezogen, mich um die Familie gekümmert und meinen Job gemacht habe, bin ich jetzt einfach mal dran – und sie freuen sich auf die Zeit, die da noch so frei und unberührt vor ihnen liegt. Andere aber, die ihren Job lieben und gerne weitermachen würden,

bekommen im Unternehmen keine Entwicklungsmöglichkeiten mehr. Sogar auf einen neuen Job würden sie sich einlassen. Doch bei Bewerbungen fliegen sie schon in der ersten Runde raus: „Zu teuer, zu kritisch, zu alt“ lautet der Subtext. Und so mahnte kürzlich sogar der Kanzler: Bevor man darüber nachdenke, das Rentenalter weiter anzuheben, müsse man erst mal die Beschäftigungsperspektiven der 58- bis 62-Jährigen verbessern. Wumms!

Ich gehöre nicht unbedingt zu denen, die das Jobende herbeisehnen. Ich habe vielmehr ein gemischtes Gefühl im Bauch. Es schwankt zwischen Freude, Respekt und vielen Fragen mit Blick auf die Zeit danach. Diese Freiheit ist für mich vollkommen ungewohnt – und ich bin neugierig, wie ich damit umgehen werde. ➤

Denn Fakt ist, bisher hatte ich in meinem Leben richtig viel zu tun. Nach dem Abi kam das Studium inklusive Geldbeschaffung mit Nebenjobs. Später eine Zeitungslehre, dann fast lückenlose Berufstätigkeit. In der Rushhour des Lebens bin ich als Mutter fast durchgedreht: Elterngeld gab es noch nicht – dafür hatten wir zwei kleine Mädchen und Vereinbarungsstress allererster Güte. Danach kam noch mal ein bisschen Karriere mit Leitungsfunktion und sehr viel Arbeit. Work-Life-Balance? Fehlanzeige.

Dass ich das alles irgendwie normal fand, liegt auch an der DNA meiner Generation: Wir Babyboomer*innen waren immer viele – zu viele für den Arbeitsmarkt der Achtziger. Fast 1,4 Millionen Babys wurden 1964 geboren, doppelt so viele wie heute. Das bedeutete gerade für uns Frauen: ranklotzen, um überhaupt gesehen zu werden. Das Leben ist kein Ponyhof, so hießen unsere Glaubenssätze. Da musst du durch. Leistung bringen, sich durchbeißen, aber bitte ohne Mimimi.

»Das Leben ist kein Ponyhof, das war einer unserer Glaubenssätze«

Ja, ich finde es fast ein wenig unheimlich, dass sich Empty Nest und Empty Desk bei mir nun gleichzeitig ausbreiten wollen. Und dass mein Leben quasi gerade Tabula rasa macht. Was, wenn ich mich nutzlos fühle, überflüssig und alt, weil ich weder als Mutter noch als Arbeitskraft gebraucht werde? Wenn ich meine Tage verträgle, weil es keinen Arbeitsrhythmus mehr gibt, der sie strukturiert? Oder wenn mein Mann und ich uns auf die Nerven gehen, weil wir plötzlich zu viel zusammen sind?

Aber da kommen auch andere Gedanken hoch: Wäre es nicht schön, meinem irren Alltagsstress endlich mal den Stinkefinger zu zeigen und damit auch meinem Herz einen großen Gefallen zu tun. Denn für das Rumgerase rächt es sich seit ein paar Jahren mit Gestolper. Und wäre es nicht schön, an einem ganz normalen Montag aufzuwachen und zu denken: Yeah, es ist Montag, das Wetter ist schön,

heute gehe ich Ski fahren, Rad fahren, mit dem Mann in die Berge – ohne Stau auf der Rückfahrt. Oder an der Liftschlange.

Luxusprobleme? Einerseits, ja! Denn viele Frauen meiner Generation können sich diese Gedanken gar nicht leisten. Sie müssen weiterarbeiten, irgendwie – damit sie wenigstens auf die durchschnittliche Bruttorente von 1300 Euro kommen, die eine Babyboomerin erwarten kann. Vorausgesetzt, sie hat 35 Jahre eingezahlt. Wieder andere versorgen ihre alten Eltern oder ihre jungen Enkel und haben auch jenseits der 60 mit unbezahlter Care-Arbeit ordentlich zu tun.

Und doch wage ich zu behaupten, dass für uns Boomerinnen ein paar Vorzeichen anders sind. Im Gegensatz zu unseren Müttern und Großmüttern haben viele von uns dank der Bildungsoffensiven in den 70er-Jahren gute Ausbildungen und zum ersten Mal auf breiterer Front eigene Berufsbiografien. Wir haben im Job einiges erreicht.

Das heißt aber auch: Viele von uns haben mit ihrem Berufsausstieg was zu verlieren: Einfluss, Einkommen, Kontakte, Status, Identität. »Wenn du Rentnerin bist, fragt keiner mehr, was du vorher gemacht hast«, sagte neulich eine Freundin zu mir, die gerade ihren 70. Geburtstag feierte. Erstmals erleben also auch wir Frauen den beruflichen Bedeutungsverlust, der bisher eher den Männern zugeschrieben wurde.

So bezeichnet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA) den Übergang in den Ruhestand als »kritisches Lebensereignis« – und nennt den Renteneintritt in einem Atemzug mit Verwitwung und Pflegebedürftigkeit.

War's das jetzt – oder kommt noch was Schönes? Wer das für sich klären will, muss ehrlich mit sich sein und sich auch einlassen auf Vergangenes. Es gehe darum, »die Zeit des Umsteigens zwischen zwei biografischen Abschnitten für sich zu nutzen, Fragen zuzulassen und als Einladung zu sehen, Regionen der eigenen Lebenslandschaft zu ergründen, die einem bislang verborgen geblieben (...) sind. Sich seiner Herkunft zu vergewissern, um herauszufinden, ob sich da Hinweise finden, wie die nächste Zukunft

gestaltet werden könnte«, so fasst die ehemalige »Spiegel“-Redakteurin Bettina Musall die Sachlage in ihrem Buch zusammen (»Das kann gut werden«, C. Bertelsmann Verlag).

Das klingt nach psychologischer Arbeit. »Und das ist es auch«, sagt Dr. Gudrun Behm-Steidel. Die Professorin für Informations- und Wissensmanagement gab mit 60 ihren Job an der Hochschule Hannover auf, kaufte mit ihrem Mann ein Haus auf Lanzarote und machte sich als Retirement-Coachin selbstständig. Sie nennt die Zeit nach der aktiven Berufstätigkeit »Lebensphase Freiheit« und sagt: »Wir sind Pionierinnen, eine Frauengeneration, die das Alter neu gestalten wird.« Nicht nur, weil wir andere Berufsbiografien und Rollenbilder haben als unsere Mütter und Großmütter. Sondern auch, weil die Zeit, die uns bleibt, länger geworden ist. Unsere Lebenserwartung hat sich in den letzten 150 Jahren mehr als verdoppelt, und eine Babyboomerin kann durchaus damit rechnen, Mitte 80 zu werden. Damit diese Jahre gut werden, sei es aber nicht nur wichtig, körperlich fit zu bleiben – sondern auch, sich mental vorzubereiten, sagt Behm-Steidel. Idealerweise bereits in der Zeit, in der man noch berufstätig ist.

So lohne es sich zum Beispiel, mal darüber nachzudenken, was wir für ein Bild vom Altern hätten, und nach positiven Role Models Ausschau zu halten, die es ja durchaus bereits gebe. Okay! Das finde ich interessant. An Tag drei meiner kleinen Pilgerreise sitze ich während eines Platzregens mit einem Käsebrot in einem einsamen Bushäuschen, das seine Haltestelle verloren hat – und denke über meine Vorfahren nach.

Vor meinem inneren Auge erscheinen Omas und Uomas, die unter ihrem Haarnetz lila Wasserwellen trugen. Und dort, wo ich herkomme, ländliches Niedersachsen, gab es auch ziemlich lange Kopftücher und Küchenkittel: Schick machen? Lohnt doch nicht mehr! Wirklich was rocken wollte jenseits der 60 kaum noch eine. Und konnte es nach zwei Weltkriegen und Jahrzehnten harter, körperlicher Arbeit auch gar nicht mehr.

»Wenn du Rentnerin bist, fragt keiner mehr, was du vorher gemacht hast«



Ich kann schon. Und ich will auch. Und dann, während ich durch die thüringische Landschaft stiefle, tauchen in meinem Kopf lauter starke Frauen auf, die im Alter richtig Gas gegeben haben. Margot Friedländer zum Beispiel, die mit 88 von New York zurück nach Berlin zog, um als Holocaust-Überlebende unseren Millennials zu erzählen, was damals war. Greta Silver, die im Rentenalter einen Youtube-Kanal aufbaute, der inzwischen über eine halbe Million Follower hat. Oder Iris Apfel, die mit schrägen Brillen und über 90 noch zur Stilikone avancierte.

Aber auch weniger prominente Frauen kommen mir in den Sinn: zum Beispiel meine 69-jährige Nachbarin Leni, gelernte Erzieherin, vierfache Mutter, 25 Jahre nicht berufstätig. Sie machte mit 62 noch eine Ausbildung zur Familienberaterin und gibt jetzt Kurse für junge Eltern. Oder meine autoverrückte Freundin Alva, die nach ihrer Zeit als Unternehmensberaterin einen Oldtimer kaufte und jetzt in

München Stadtführungen für Babyboomer-Touris macht. Nach diesem gedanklichen Namedropping mache ich mich an die ganzen Sätze. Sie fangen alle mit »Ich möchte noch ...« oder »Ich wollte doch schon immer ...« an. Und mit jedem Schritt kommt eine weitere Idee dazu: »...wieder mehr nähen«, »... mit Mann und Fahrrad die Alpen überqueren«, »...einen Podcast machen – für die Frauen meiner Generation«.

Am Ende meiner kleinen Pilgertour lande ich am Kloster Paulinzella. Die Ruine wird gerade restauriert, sieht aber auch mit bröckelnder Fassade erhaben aus. In meinem Pilgerführer lese ich, dass die Selige Paulina durch die Klostergründung einst die geistliche und wirtschaftliche Entwicklung in der Region förderte. Ich frage mich, was ich der Gesellschaft zurückgeben könnte: Vielleicht in der von Personalmangel geplagten Schule aushelfen? Immerhin habe ich mal Lehramt studiert. Jetzt könnte ich den Kindern zeigen,

wie man einen guten Text schreibt, eine Zeitung macht, oder einfach Spaß an der Sprache findet. Das würde mir gefallen: mit ein paar Wochenstunden noch mal da anzufangen, wo auch bei mir alles anfang – bei der Bildung!

Ich werde darüber nachdenken, und dann werde ich meinen leeren Tisch neu decken. Zuerst mit ein paar neuen Glaubenssätzen. Einer könnte sein: Gut ist ab heute gut genug. Ein anderer, der mir beim Wandern durch die thüringischen Felder und Wiesen in den Sinn kam: Ponyhöfe gibt es mehr, als man denkt. ➤



BRIGITTE-Autorin
Anke Willers gehört zum geburtenstärksten Jahrgang der Nachkriegszeit: 1964. Damals wurden doppelt so viele Babys geboren wie heute.



»Sabbeln kann ich, bis ich 100 bin«

Florence Brokowski-Shekete, 56, Schulamtsdirektorin in Heidelberg, will jeden Augenblick mit Lebensqualität füllen

Als Schulamtsdirektorin bin ich verbeamtet. Seit mindestens einem Jahr schickt mir die Bildungswerkschaft GEW Fortbildungsangebote als Vorbereitung für den Ruhestand – und ich bin erst Mitte 50! Ich habe da hingeschrieben und mir verbeten, dass ich diese Sachen bekomme. Zehn Jahre sind doch eine wahnsinnig lange Zeit, in der ich mich beruflich noch entwickeln kann. Wenn man diese Angebote so früh verschickt, kommen die Betroffenen in eine Art Endzeitstimmung. Für mich möchte ich das einfach nicht. Denn ich bin keine, die ein Maßband aufhängt und jedes Jahr einen Zentimeter abschneidet. Dann würde ich ja die Lebensqualität herunterzählen, die ich jetzt in diesem Moment habe, und das finde ich ganz fürchterlich. Wir reden hier immerhin von Lebensjahren!

Auch Älterwerden ist für mich nichts, wo ich so horrmäßig draufschau. Als ich Mutter wurde, habe ich mir gesagt: „Jetzt hast du ein kleines Wesen, das auf dich angewiesen ist. Du musst mindestens 18 Jahre leben, weil es dich mindestens so lange braucht.“ Als mein Sohn dann 18 war, habe ich gedacht: „Was für ein Schwachsinn, der braucht mich ja noch weiter.“ Ich konnte nie mitgehen, wenn Freundinnen gesagt haben: „Boah, jetzt werde ich 30, 40 oder 50.“ Dieses Sich-nicht-mehr-sichtbar-Fühlen, worüber viele Frauen klagen, kenne ich nicht. Ich denke, dass ist eine Einstellungssache und hat etwas damit zu tun, was man aus sich macht. Jedes Alter hat seine eigene Schönheit. Meine leibliche Mutter ist 83 und sieht aus wie eine Diva. Aber in Nigeria wird anders aufs Alter geblickt als hier. Alte Menschen werden sehr respektvoll behandelt, man würdigt ihr Wissen und sie sind immer noch ein wichtiger Teil der Gemeinschaft. Das erlebe ich hier etwas anders. Rentner*in ist schon fast ein Schimpfwort – und das finde ich traurig.

Wenn ich nach vorne schaue, sehe ich mich nicht als Pensionärin, sondern als eine Frau, die immer noch engagiert ist, die ihre Meinung hat, die

mitmischen will und viel geben kann. Ich lebe den Moment und versuche ihn, so gut es geht, mit Qualität zu füllen, das war schon immer so. Daher werde ich meine Arbeit als Autorin, Podcasterin und Coachin für interkulturelle Fragen, die ich mir in den letzten Jahren nebenbei freiberuflich aufgebaut habe, in zehn Jahren immer noch machen und weiter ausbauen. Die Selbstständigkeit zelebriere ich ganz bewusst im Blick auf die Zeit danach. Seit Neuestem habe ich einen interaktiven Live-Talk auf Instagram, „Schwarzwälder + Butterkuchen“, da rede ich alle zwei Wochen mit inspirierenden Menschen – prominent und nicht prominent. Mein Traum ist eine eigene TV-Talkshow. Also, es gibt noch viele Pläne. Einiges wird nach meinem Austritt aus dem Schulamt einfach weitergehen, viel Neues hinzukommen – und sabbeln kann ich, bis ich 100 bin.

Protokoll: Tatjana Blobel

Zum Weiterlesen und Weiterhören:

„Raus aus den Schubladen – Meine Gespräche mit Schwarzen Deutschen“ (250 Seiten, 22 Euro, Orlanda)

„SCHWARZWEISS – Der geht's nicht auch anders? – Podcast“ von und mit Florence Brokowski-Shekete und der Journalistin Marion Kuchenny



»Zeig dich, schäm dich nicht und hab Spaß dabei«

Annette Simons, 63, dachte, sie würde im Ruhestand malen und reisen. Jetzt spielt sie in ihrer alten Punkband – und trifft auf junge Frauen, die sie als Role Model sehen. Eine völlig unerwartete Erfahrung

Im Club sind ungefähr 200 Leute. Die meisten sind im Alter meiner Kinder. Ich stöpsle meine E-Gitarre in den Verstärker ein. Der Bassist und der Schlagzeuger meiner Band „Bärchen und die Milchbubis“ legen los. Wir spielen unseren ersten Song, und fast das gesamte Publikum singt mit. Jedes Mal neu



Dossier

staune ich darüber, dass junge Leute die Texte meiner Songs kennen. Größtenteils habe ich sie vor über 40 Jahren, als ich gerade 20 Jahre alt war, geschrieben. Das war Anfang der 80er, als Punk das neue heiße Ding war. Damals fühlte ich mich nicht gesehen und ernst genommen mit meinen Problemen. Ich hatte Angst vor der Zerstörung der Umwelt, Atomkraft oder Krieg. Trotzig habe ich Texte geschrieben wie „Jung kaputt spart Altersheime“, denn ich konnte mir nicht vorstellen, dass es die Welt noch so lange geben würde, dass ich auf ihr alt werden könne.

Bereits 1983 habe ich schon wieder mit Musik aufgehört. Die Zeit sei einfach vorbei, fand ich. Für den Fall, dass die Welt doch nicht so schnell untergeht, habe ich studiert und angefangen zu arbeiten, Kinder großgezogen und meine Eltern gepflegt. Jetzt sind die Kinder schon lange aus dem Haus und sogar meine Arbeit als Grafikerin bei der BRIGITTE ist beendet. Meine Vorstellung von der nun beginnenden freien Zeit war, dass ich reisen würde und malen. Doch dann hat das Hamburger Label Tapete Records unsere Platte neu aufgelegt. Daraufhin kamen die ersten Anfragen, ob wir nicht auch wieder live spielen möchten.

Nach 40 Jahren Pause treten wir wieder auf. Wir spielen die alten Songs, aber ich habe auch neue geschrieben. Sie handeln wieder von meinen aktuellen Gedanken und Gefühlen: zum Beispiel über das Leben nach der Menopause, „Kein Stress mit PMS!“. Nach unseren Auftritten sprechen mich oft junge Frauen an, dass ich ihnen Mut gemacht hätte, selbst auf die Bühne zu gehen und ihre eigenen Texte zu singen. Das überrascht mich, denn ich dachte, da wären wir Frauen schon weiter und selbstbewusster. „Du bist unser Role Model“ behaupten andere und fallen mir um den Hals. Role Model. Der Begriff überrascht mich auch. Was soll das sein? Es ist mir etwas peinlich, denn ich habe nicht das Gefühl, dieses Bild auszufüllen.

Vielleicht meinen sie meine über die Jahre erworbene Gelassenheit. Vielleicht ist es auch so: In einer Welt, in der nicht zuletzt durch Filter und KI alles perfekter wird, ist es ermutigend, wenn sich eine etwas ältere Frau, die nicht besonders gut Gitarre spielen kann, auf die Bühne stellt und ihre eigenen, lauten und wilden Songs singt, ganz im Sinn des guten alten Geistes des Punkrock – zeig dich, schäm dich nicht und hab Spaß dabei.

FOTO: PR

Einfach mal anschauen:
@baerchen_und_die_milchbubis auf Instagram



»Wenn man seine Bedürfnisse kennt, gehen immer Türen auf«

Petra Schmeing, 64, aus Frankfurt gab ihren Job auf – und fand vor Kurzem einen neuen

Ich habe nach meinem Lehramtsstudium noch eine Ausbildung zur Veranstaltungsreferentin gemacht und 27 Jahre bei einem internationalen Messeunternehmen gearbeitet. Zuletzt in der Personalentwicklung. Dann kam Corona, die Branche war extrem betroffen – und vielen Älteren wurde kommuniziert: Es wäre nicht schlecht, wenn ihr jetzt geht... Ich brauchte ein bisschen, um diese Botschaft zu verdauen, doch dann, Ende 2020, nahm ich die Abfindung – und war meinen Job los.

Im Jahr darauf wurde ich im Freundes- und Familienkreis stark mit Krankheit und Tod konfrontiert. Das beschleunigte bei mir auch die Auseinandersetzung mit meinen eigenen Fragen: Was will ich noch vom Leben? Welchem Teil von mir möchte ich mehr Raum geben? Womit kann ich vielleicht auch noch Geld verdienen?

Schon während meiner Festanstellung hatte ich mich nebenbei für Menschen engagiert, denen es nicht so gut ging wie mir: Ich mag Kommunikation, neue Kontakte, ich bin neugierig auf andere Kulturen. Dieses Bedürfnis nach sinnvollem Handeln wurde mir immer klarer. Ich habe mich dann arbeitssuchend beim Jobcenter gemeldet und wurde tatsächlich zu Bewerbungsgesprächen eingeladen. Parallel war ich ehrenamtlich bei der AWO als Lesepatin tätig. Einmal fragte ich nebenbei: „Sucht ihr auch mal jemanden für eine offizielle Stelle?“

Seit März 2023 koordine ich nun bei der AWO-Ehrenamtsagentur die „JobProfis“. Das sind Personalverantwortliche aus Wirtschaftsunternehmen, die in Schulen gehen und benachteiligte Jugendliche für den Berufseinstieg fit machen. Für mich eine sehr schöne und sinnstiftende Arbeit, bei der ich viele meiner Fähigkeiten einsetzen kann. Das alles hat mir gezeigt: Wenn man seine Bedürfnisse kennt, wenn man offen und neugierig ist, dann gehen Türen auf, auch im Rentenalter.

Protokoll: Anke Willers



»Mein Geld reicht nicht, darum werde ich weiterarbeiten«

Kathrin Hadel, 51, freiberufliche Übersetzerin für Englisch und Französisch, hat einen Lebensraum, den sie sich gern erfüllen möchte

Es ist bei mir zwar noch lange nicht so weit, aber in Rente zu gehen, kommt für mich nicht infrage – das weiß ich jetzt schon. Es gibt in Deutschland mittlerweile viele Menschen, die sich das nicht leisten können. Mir geht es ähnlich. Ich habe zwar vorgesorgt und stehe mit 65 nicht vor dem Nichts. Aber mein Geld würde nicht für den Lebensstil reichen, den ich mir jetzt erarbeitet habe und den ich auch gern im Alter beibehalten möchte. Darum werde ich weiterarbeiten – auch weil ich meinen Beruf liebe.

Ich habe das Glück, einen Beruf zu haben, den ich auch im Alter noch ausüben kann. Weil ich selbstständig arbeite, sagt mir niemand: Schluss jetzt! Mein Vorbild ist die kanadische Übersetzerin Sheila Fischman, die einige der wichtigsten literarischen Werke ihres Landes übersetzt hat und mit über 80 noch immer am Schreibtisch sitzt.

Im Gegensatz zu ihr übersetze ich aber bewusst keine Literatur. Nicht, weil es mich nicht reizen würde, sondern weil ich damit in Deutschland mein Leben nicht finanzieren könnte. Auf meinem Tisch landen unterschiedlichste Themen: Nachhaltigkeit für das Goethe-Institut, Kunst in der Diaspora für die Hamburger Deichtorhallen oder Übersetzungen für eine politische Stiftung. Als Freiberuflerin sind neue Kontakte und neue Themen für mich eine tolle Inspiration und werden es bleiben. Auch bei welt-politischen Themen bin ich auf dem Laufenden.

Vor dem Alleinsein im Alter habe ich keine Angst, aber Respekt. Nach dem Studium war ich erst in einer Agentur. Dann habe ich mir mit der Selbstständigkeit einen Lebensraum erfüllt – auch um meine Arbeitsinhalte selbst aussuchen zu können. Eine Rückkehr in die Festanstellung ist für mich keine Option. Allerdings habe ich mir vor einer Weile eine tolle Bürogemeinschaft gesucht, um soziale Kontakte und Netzwerke zu pflegen.

Für die Zeit, wenn meine Kinder aus dem Haus

sind, habe ich vorgebaut und mir eine kleine Wohnung in einem lebendigen Bergdorf in den Ligurischen Alpen nahe der französischen Grenze gekauft. Arbeiten kann ich zum Glück von überall – italienischen Caffè und Bergblick inklusive.

Meine zweite Leidenschaft neben dem Übersetzen ist das Kochen. Meine Kochbücher zähle ich schon lange nicht mehr. Ich höre täglich Koch-Podcasts und lade gern zu Dinner-Abenden bei mir zu Hause ein. Ein weiterer Lebensraum, den ich mir noch erfüllen möchte, ist deshalb das Übersetzen von Kochbüchern aus aller Welt. Damit würde ich dann meine beiden Leidenschaften verbinden – eine schöne Aussicht fürs Alter.

Protokoll: Nadja Bossmann

Dossier



FOTOS PR. PHILINE BACH

Was denke ich über das Alter?

Wechseljahre, Verlust von Attraktivität, Altersarmut: Unsere auf Jugend gepolte Gesellschaft macht es uns nicht leicht. Zu den Wahrheiten der Alterns- und Glücksforschung gehört aber auch: Die Lebenszufriedenheit steigt ab 60 wieder an, nachdem sie in den mittleren Jahren auf dem Tiefpunkt war. Vorausgesetzt, wir schaffen es, ein positives Mindset zu entwickeln und negative Glaubenssätze zu überschreiben. Wie wäre es also mit „Ich habe den Mut, was Neues auszuprobieren“ oder „Jetzt habe ich die Freiheit, das zu tun, was ich möchte“ statt: „Dafür



Bunt statt beige

Dr. Gudrun Behm-Steidel, 65, Professorin im Ruhestand, coacht Menschen für den Ausstieg aus dem Beruf. Für uns hat sie zehn Fragen zusammengestellt, über die es nachzudenken lohnt – auch oder gerade, wenn wir noch voll im Arbeitsleben sind

bin ich zu alt“ oder „Ab 50 wird man beige und unsichtbar“.

Was möchte ich im Job gerne noch alles erreichen?

Wer Ende 50 ist, hat offiziell noch fast zehn Jahre Berufstätigkeit vor sich. Deshalb ist die Frage: Will ich da noch mehr – oder fühle ich mich bereits auf dem Abstellgleis? Letzteres? Dann muss ich abwägen: Will ich dagegen ankämpfen und all meine Kraft bündeln, um noch weiterzukommen. Oder entscheide ich mich, meine Energie für mehr Lebensbalance einzusetzen: mehr Zeit für Freunde, Hobby, Gesundheit... Zu akzeptieren, dass jetzt Jüngere Karriere machen, ist ein erster Schritt, das Loslassen vom Beruf zu trainieren.

Wie wichtig ist die Arbeit für meine Lebenszufriedenheit?

Dazu am besten ein Tortendiagramm mit allen wichtigen Lebensbereichen zeichnen: Wie viel Platz nehmen andere Bereiche ein und wie zufrieden bin ich damit: Familie, soziale Kontakte, Hobbys, Partnerschaft, Gesundheit...? Alles nur so semi? Dann wird es Zeit, hier was zu tun.

Denn je weniger zufrieden ich jetzt mit den Lebensbereichen jenseits des Jobs bin, umso tiefer könnte das Loch werden, in das ich falle, wenn irgendwann die Arbeit als Anerkennungsmotor und Identitätsstifter wegfällt.

Wie kann ich mein Netzwerk stärken?

Vor allem die soziale Einbindung spielt eine wichtige Rolle bei der Frage, ob der Übergang in den Ruhestand gelingt. Leider brechen mit dem Jobende oft viele Kontakte weg – deshalb ist es klug, noch in der aktiven Zeit zu überlegen: Mit wem aus meinem Berufsumfeld möchte ich weiter befreundet sein, und was kann ich schon jetzt dafür tun? Auch außerhalb des Jobs ist Offenheit eine gute Idee: Wen lade ich mal ein, oder hätte ich Lust, mich in einem Verein zu engagieren?

Welche Träume möchte ich noch realisieren?

Auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela wandern oder für ein halbes Jahr die Wohnung tauschen mit Natives aus dem Lieblingsurlandsland: Gerade Träume mit großem Radius haben ein Ablaufdatum. Gut, wenn einem früh klar ist, was ganz oben auf der Bucketlist steht und nicht zu lange warten kann. ➤



Wie stelle ich mir einen idealen Alltag vor?

Erst mal ausschlafen, dann lange frühstücken, Zeitung lesen, gemütlich kochen, ein bisschen Garten, laufen gehen ... schon montags leben wie jetzt nur am Wochenende. Und bloß nichts mehr müssen müssen. Klingt super. Aber ist es das auf Dauer? Im Ruhestand tut es uns gut, unsere Persönlichkeit und Bedürfnisse stärker zu berücksichtigen. Brauche ich mehr oder weniger Struktur? Als Extrovertierte suche ich eher Geselligkeit und Austausch. Und als introvertierter Mensch brauche ich mehr Ruhe und Zeit für mich.

Wie komme ich auf Ideen, die mich wirklich erfüllen?

Augen zu und mal überlegen: Als ich mich damals für Beruf oder Studium entschieden habe, gab es Alternativen? Welche? Und warum habe ich das dann

nicht gemacht? Weil ein Kind kam und später pragmatische Gründe für einen Bürojob sprachen statt für ein Geschichtsstudium? Im Ruhestand ist Zeit für das, was damals ungelebt blieb. Also rein in die Uni, in den Onlinekurs zur Ahnenforschung, ins Gründer-Netzwerk oder in den Näh-Club.

Reicht das Geld denn überhaupt?

Rentner*innen können ohne Begrenzung und Abschläge dazuverdienen. Wer das möchte oder beim Blick auf seinen Rentenbescheid sogar muss, sollte sich klar machen, wo genau seine Ressourcen liegen, ganz unabhängig vom bisherigen Beruf: Was kann ich eigentlich richtig gut? Und – noch wichtiger! – was mache ich gerne? Rentner-Jobbörsen wie zeitsilber.de vermitteln Teilzeit-Jobs mit flexiblen Arbeitszeiten. In größeren Firmen oder im öffentlichen Dienst gibt es mitunter auch Seniorenpools für Ehemalige, die bei Engpässen aushelfen.

Was denkt mein Partner eigentlich über die Zeit nach dem Job?

Trennung nach 30 Jahren Ehe? Gar nicht so selten. Ein Grund dafür: Mit dem Renteneintritt ergeben sich plötzlich neue Optionen und Wünsche. Die sind oft nicht deckungsgleich. Nein, es geht nicht darum, jetzt alles zusammen zu machen, im Gegenteil. Aber es ist eine gute Idee, beizeiten zu klären, was jeder so vorhat – gemeinsam und individuell.

Welche Werte sind mir wichtig?

Unabhängigkeit, Dankbarkeit, Achtsamkeit, Leichtigkeit, Kreativität, Nachhaltigkeit ...: Jede hat andere Werte, die ihr am Herzen liegen. Wer sie kennt, findet leichter heraus, welche Perspektive das Zukunfts-Ich besonders reizt – und kann die neue Lebensphase zu einem persönlichen Projekt machen. Dann heißt der Ruhestand vielleicht „Lebensphase Freiheit“ und fühlt sich gleich ganz anders an.

Mehr Infos: gudrunbehmsteidel.de

Text: [Anke Willers](#)

Podcast-Tipp

In „Meno an mich“ sprechen Julia Schmidt-Jorzig und Diana Helfrich mit inspirierenden Frauen über Themen aus der Mitte des Lebens. Schauspielerin Ulrike Kriener, 68, zum Beispiel erzählt in dieser Folge (QR-Code) von Abschieden und Neuanfängen.

