

Gerne sind wir Ihre Ansprechpartner:

Name	Angebote	Wohnort	Email - Website - Telefon
Kerstin Bless	FRT, IPB	71686 Remseck	kerstin.bless@online.de Tel. 0172 / 7132108
Angela Bühler	FRT	71384 Weinstadt	ab@atelier-wolfshof.de Tel. 07151 / 977929
Silvia Bürhaus	ETB,ETA,EET,EP, ETAB, FRT, IPB	71384 Weinstadt	www.ermutung.net Tel. 07151 / 906250
Ingrid Czerwinski	ETB, ETA, FRT, IPB	76344 Eggenstein- Leopoldshafen	www.zetip.de Tel. 07247 / 2812
Martina und Markus Ditscher	FRT, IPB	67133 Maxdorf	martina.ditscher@web.de Tel. 06237 / 5115
Johanna Fischer	IPB	73773 Aichwald	www.fischertraining.de Tel. 0711 / 8826750
Barbara Fischer-Reineke	ETB, ETA, IPB	70565 Stuttgart	www.ipberaterin.de Tel. 06223 / 9739528
Simone Gentner	ETB	70567 Stuttgart	encouraging_training@web.de Tel. 0160 / 8620732
Gisela Gölz-Würz	IPB	69235 Bammmental	www.ipberaterin.de Tel. 06223 / 9739528
Christine Graner-Wenzler	IPB	74226 Northeim	C.Graner-Wenzler@t-online.de Tel. 07135 / 13805
Iris Holz – de Ceglia	ETB, FRT	73066 Uhingen	www.mutschritte.de Tel. 07161 / 12839
Annette Jung-Schif	ETB, ETA, EET	73614 Schorndorf- Oberberken	www.logo-schorndorf.de Tel. 07181 / 3130
Angelika & Gerd- Ulrich Kupke	ETB, EET, EP	72622 Nürtingen	aukupke@t-online.de Tel. 07022 / 41202
Monika Mathes	FRT	67346 Speyer	m.mathes@t-online.de Tel. 06232 / 497158
Gabriele Pöhls-Becker	ETB, IPB	76870 Kandel	www.poehls-becker.de Tel. 07275 / 6170 556
Irina Reichert	ETB, IPB	73102 Birenbach	Reichert.irina@web.de Tel. 07161 / 57741
Ulrike und Werner Strubel	ETB, ETA, EP, FRT, IPB	67105 Schifferstadt	www.beratung-in- lebensfragen.de Tel. 06235 / 7707
Mechthild van Hauth	ETB, IPB	67159 Wachenheim	www.wechselzeiten.net Tel. 06322 / 65813
Norbert und Sigrid Wagner	ETB, IPB	67067 Ludwigshafen	www.sinowa-psychologie.de Tel. 0621 / 6339731
Sabine Wendel	FRT	67105 Schifferstadt	sabine.wendel@alice-dsl.net Tel. 06235 / 98725
Brigitte Wenzel	ETB, EET, ETAB, EP	73529 Schwä- bisch-Gmünd	brigitte.wenzel.ip@arcor.de Tel. 07171 / 43672
Anne Zwick	IPB	67346 Speyer	anne-zwick@web.de Tel. 06232 / 317102

ETB – Encouraging-Basis-Training  
EET – Encouraging-Eltern-Training  
EP – Encouraging-Training für die Partnerschaft  
FRT – Familienrat-Training

ETA – Encouraging-Aufbau-Training  
ETAB – Encouraging-Training für Arbeit und Beruf  
ETPäd – Encouraging-Training für Pädagogen  
IPB – Individualpsychologische Beratung

**Hinweis:** Nähere Informationen zu Trainer/-innen und Berater/-innen in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter [www.vpip.de](http://www.vpip.de)

**Autor:** Peter Becker

Dezember 2010



## Mutmach-Themenbrief Nr. 23: Aufbruch in den Ruhestand

der Regionalgruppe Baden-Württemberg & Rheinland-Pfalz  
Verein für praktizierte Individualpsychologie (Vpip)

### Liebe Freunde der Individualpsychologie,

im Themenbrief Nr. 23 geht es um den Aufbruch in den Ruhestand, das Ende des Erwerbslebens. Der Inhalt ist aber teilweise auch anwendbar bei Eintritt von Arbeitslosigkeit.

**In Kürze:** Was kennzeichnet die Erwerbstätigkeit? - Was kennzeichnet den Ruhestand? - Planung des Ruhestands - Der Übergang

### Was kennzeichnet die Erwerbstätigkeit?

Die Erwerbstätigkeit fordert Leistung, bringt Anerkennung, fordert zu Auseinandersetzungen heraus, gibt Möglichkeiten zur Selbstdarstellung und vermittelt Zugehörigkeit zur Leistungsgesellschaft. Jeder Arbeitstag bringt Kontakte. Informationen werden ausgetauscht, Meinungen werden gebildet. Es gibt kameradschaftliche Kontakte und Freundschaften, aber auch negative, belastende Erfahrungen in der Zusammenarbeit wie Konkurrenz und Missgunst. Die **Vorgaben** der Arbeitswelt **prägen den Lebensrhythmus, und das über Jahrzehnte.**

### Was kennzeichnet den Ruhestand?

Der Ruhestand bringt mehr Freiheit, weniger Vorgaben, fordert aber gerade deswegen zu mehr Eigenverantwortung heraus. Er darf(!) ruhiger verlaufen.

➔ Man hat mehr Zeit, über die man selbst bestimmen darf, kann Interessen verfolgen, die bisher vernachlässigt wurden, kann sich aber auch genügend Ruhe gönnen, damit das nicht in Stress ausartet.

➔ Man hat in der Regel weniger Geld (das allerdings sicher, die Rentenversicherung kann einem nicht kündigen). Mit den Jahren nehmen die altersbedingten Krankheiten (= Einschränkungen) zu. Und die gesellschaftliche Anerkennung für „die Alten“ ist recht fragwürdig.  
Aber:

**Was für die einen altes Eisen ist, ist für andere wertvoller Rohstoff.**

Albert Schweitzer schrieb dazu:

Schafft euch ein Nebenamt, ein unscheinbares, vielleicht ein geheimes Nebenamt. Tut die Augen auf und suchet, wo ein Mensch oder ein Menschen gewidmetes Werk ein bisschen Teilnahme, ein bisschen Gesellschaft, ein bisschen Arbeit eines Menschen braucht. Vielleicht ist es ein Einsamer oder ein Ungeschickter, dem du etwas sein kannst. Vielleicht ist es ein Greis oder, ein Kind. Oder ein gutes Werk braucht Freiwillige, die einen freien Abend opfern oder Gänge tun können. Wer kann die Verwendungen alle auf zählen, die das kostbare Betriebskapital, Mensch genannt, haben kann! An ihm fehlt es an allen Ecken und Enden! Darum suche, ob sich nicht eine Anlage für dein Menschentum findet. Lass dich nicht abschrecken, wenn du warten oder experimentieren musst. Auch auf Enttäuschungen sei gefasst. Aber lass dir ein Nebenamt, in dem du dich als Mensch an Menschen aus gibst, nicht entgehen. Es ist dir eines bestimmt, wenn du es nur richtig willst.

## Planung des Ruhestands

Um in der neuen Lebensphase nicht orientierungslos abzusacken, ist es ratsam, sich in den 12 Monaten davor, spätestens aber in den ersten drei Monaten konkrete Gedanken zu machen. Über künftige Ziele und über die Strukturierung des Alltags.

Ziele / Aufgaben:

- Was habe ich werden wollen, was musste ich zurück lassen, könnte ich es jetzt endlich oder wieder ergreifen?
- Was ich schon immer mal tun wollte, könnte ich es jetzt tun?
- Kann ich mein berufliches Können, mein Wissen, meine Fähigkeiten weiter nutzen? Ggf. in veränderter Form?
- Kann ich meine Hobbies weiterführen oder ausbauen, oder verlieren sie an Wert, weil sie nur Ausgleich zum Beruf waren?
- Gibt es etwas Neues, was mich anregen könnte?
- Wie kann ich das mit den Zielen meines Partners in Einklang bringen?

Nützlich zur Verarbeitung des Übergangs ist auch, sich eine Tabelle zu machen: Auf der einen Seite, was sich verschlechtert, auf der anderen, was sich verbessert. (Vgl. den Ansatz oben in „Was kennzeichnet den Ruhestand?“)

Wer Hilfe möchte, findet sie bei Encouraging-Trainern, die ein Training für die Phase nach dem Beruf anbieten (z.B. Ingrid Czerwinski oder Angelika & Gerd-Ulrich Kupke).

Strukturierung des Alltags:

- Wie teile ich meine Tage ein, die Wochen, das Jahr?
- Welche Ziele/Teilziele will ich bis wann erreichen?
- Wie kann ich mich im Haushalt einbringen, um meinen Partner zu entlasten ohne ihn zu stören? („Pappa ante portas“)

Diese Pläne kann man in den Wochenenden und Urlauben schon mal ausprobieren.

Bei all dem besteht kein Grund zur Sorge, dass man sich zu sehr festlegt oder einschränkt, dass die Spontaneität verloren geht. Zum einen lassen sich Pläne ändern, wenn sie sich als fehlerhaft erweisen, zum anderen sagte schon Elias Canetti:

„Man kann nur leben, indem man oft genug nicht macht,  
was man sich vorgenommen hat.“

## Der Übergang

„Was machst du denn, wenn du in den Ruhestand gehst?“

„Zuerst setze ich mich 14 Tage in einen Schaukelstuhl.“

„Und dann?“

„Dann fange ich an, etwas zu schaukeln.“

Irgendwann kommt dann der letzte Arbeitstag. Um sich seelisch vom Erwerbsleben zu lösen, statt immer wieder zurückzudenken, ist es nützlich, irgendein Ritual durchzuführen, das einen deutlichen Schlusstrich zieht.

Z.B. ist ein Manager, der schon immer eine Pilgerreise machen wollte, am letzten Arbeitstag mit gepacktem Rucksack ins Büro gegangen und nach der Abschiedsfeier von dort aus aufgebrochen, ohne vorher noch mal nach Haus zu gehen.

Ich selbst habe nach meiner Heimkehr am letzten Arbeitstag die Tasche entleert, die ich täglich dabei hatte, habe sie demonstrativ in der Mülltonne versenkt, noch bevor ich den Mantel auszog, und das Ganze per Foto dokumentiert.

Der nächste Tag ist ein Sonntag, egal welcher Wochentag es ist. Und dieses Wochenende kann eine ganze Woche ausgedehnt werden. Dann aber muss der geplante Alltag einsetzen, damit man nicht versumpft. Im Lauf der nächsten Wochen und Monate wird sich dann herausstellen, wie die ursprünglichen Pläne nachgebessert werden müssen, damit sie zufrieden stellend funktionieren.

Du hast schon andere Übergänge überstanden: Den ersten Schultag, den ersten Arbeitstag und vielleicht noch mehr. Du wirst auch den Ruhestand meistern.

Du hast nun zwei bis vier Jahrzehnte vor Dir, die schön und bunt sein können. Du musst Dich nur dafür entscheiden, und sie gestalten.

Oder wie es Martin Buber ausdrückte:

Alt sein ist eine herrliche Sache,  
wenn man nicht verlernt hat,  
was anfangen heißt.

