

Iris Juliana Schneider

Herausforderung Ruhestand

Krise oder Chance?

Strategien
für mehr Lebensqualität
im Un-Ruhestand

 Springer

Herausforderung Ruhestand – Krise oder Chance?

Iris Juliana Schneider

Herausforderung Ruhestand – Krise oder Chance?

Strategien für mehr Lebensqualität
im Un-Ruhestand

Mit 7 Abbildungen



Springer

Iris Juliana Schneider
Marburg, Deutschland

ISBN 978-3-658-22668-8 ISBN 978-3-658-22669-5 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-22669-5>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin
Fotonachweis Umschlag: © Brian Lasenby/stock.adobe.com

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Für meine Tochter Lara und alle Menschen, die sie auf ihrem Lebensweg unterstützen werden.

Vorwort

Das Thema **Selbstfürsorge** gewinnt im dritten Lebensabschnitt eines Menschen eine zunehmende Bedeutung. Insbesondere nach dem Berufsausstieg gilt es, neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um die ureigene persönliche Lebensqualität auch dauerhaft bewahren zu können. Zu den besonderen Herausforderungen dieser Zeit zählt die Auseinandersetzung mit den folgenden Fragen: Wie gestalte ich möglichst Freude bringend meine letzte Lebensphase? Aber auch: Wie gehe ich am besten mit dem Tod von geliebten Menschen oder mit der zunehmenden Gebrechlichkeit meines eigenen Körpers um?

Dieses Buch verfolgt das Ziel, den Lesern ein psychologisches Strategiewissen zu den benannten Themen und Fragestellungen zu vermitteln, die anhand von Fallbeispielen aus meiner Berufspraxis erläutert werden.

Im ersten Kapitel geht es um die Aufklärungsarbeit. Der Eintritt in den „Ruhestand“ enthält mehr Veränderungen als nur den Wegfall des Arbeitslebens. Die Berufsaussteiger werden somit für die Wandlungen ihres Lebens sensibilisiert.

Das zweite Kapitel erläutert das Wesen des Alters. In diesem Zusammenhang werden zwei psychologische Konzepte vorgestellt, wie eine Anpassung an die Herausforderungen der dritten Lebensphase gelingen kann.

Das dritte Kapitel dieses Buches widmet sich der Entwicklung von neuen Perspektiven für die Zeit des Ruhestandes. In der Biografiearbeit erhalten die Leser gezielte Anregungen, die zur Innenschau und Selbstüberprüfung anregen sollen. Es wird hierbei um die Beantwortung folgender Fragen gehen: Wie kann für mich eine optimale Gestaltung meines letzten

Lebensabschnitts aussehen? Durch welches Ruhestandsprojekt erfahre ich altersunabhängige Glücksgefühle?

Die zunehmenden Verlusterfahrungen im Nacherwerbsleben begünstigen die Entstehung der unangenehmen Gefühle: Trauer, Angst und depressive Verstimmungen. Wie ein beruhigender Umgang mit diesen Emotionen erreicht werden kann, erfahren die Leser im vierten Kapitel dieses Buches.

Das fünfte Kapitel offenbart, welche Neuerungen auf eine bestehende Partnerschaft mit dem Eintritt in den Ruhestand zukommen werden. Hierzu werden die typischen Konfliktfelder, aber auch die dazugehörigen Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt. Neben der Neuorganisation der häufigsten Klärungsanliegen werden auch verschiedene Gesichtspunkte zur Qualitätssteigerung des Miteinanders verdeutlicht.

Ich hoffe, dass ich mit diesem Buch einen kleinen Beitrag dazu leisten kann, dass die Leser ihre nachberufliche Lebensphase mit mehr Freude und weniger Leiden erfahren werden.

Mein Dank gilt an erster Stelle meinem Mann, Dr. Andreas Schneider, sowie Dr. Thomas Röhl, die mir immer wieder mit ihren konstruktiven Anregungen bei der Erstellung dieses Buches behilflich waren. Die Zusammenarbeit mit dem Springer-Verlag hat viel Freude bereitet. Sehr sorgfältig hat in dem Zusammenhang das folgende Team bei der Bearbeitung des Manuskripts mitgewirkt: Frau Eva Brechtel-Wahl, die Programmplanerin, Frau Renate Schulz als Projektmanagerin und natürlich die hervorragende Lektorin, Frau Stefanie Teichert. Danke auch meiner Freundin Britta, die mich seit meiner Schulzeit stets in allen Lebenslagen verstanden und unterstützt hat. Auch gilt meine ganze Hochachtung meinem jüngeren Bruder Boris, der sich mit so einer großen Tapferkeit der Behandlung seiner Krebserkrankung gestellt hatte. Er gestaltete mit einer besonders hohen Achtsamkeit sein letztes Lebensjahr.

Natürlich verneige ich mich auch vor allen unzähligen lieben Menschen, die mich durch ihre Äußerungen immer wieder zum Verfassen dieses Buches inspiriert haben.

Marburg
im Juni 2018

Iris Juliana Schneider

Inhaltsverzeichnis

1	Der Berufsausstieg	1
1.1	Ausstieg aus dem Arbeitsleben	1
1.2	Historischer Rückblick	3
1.3	Neue Fragestellung in der dritten Lebensphase	5
1.4	Grundlegende Bedürfnisse	7
1.5	Acht neue Schwierigkeiten, die mit dem Berufsausstieg eintreten könnten	11
1.6	Neuer Lebensstil	15
1.7	Anmerkungen zu den statistischen Daten	18
	Literatur	20
2	Bedeutsame Entwicklungsschritte für ein gelingendes Altern	23
2.1	Genuss und die Ausschöpfung der Narrenfreiheit	24
2.2	Empfehlenswerte Herangehensweisen an die entstehenden Veränderungen	32
	Literatur	52
3	Perspektivenentwicklung – Themen der persönlichen Selbsterkundung	55
3.1	Altersunabhängige Glücksgefühle	55
3.2	Entwicklungsstufen des reiferen Menschen	64

X	Inhaltsverzeichnis	
3.3	Lebensrückblick und Perspektivenentwicklung für den dritten Lebensabschnitt	69
3.4	Kontakt zum inneren Kind	85
	Literatur	97
4	Krisenbewältigung von unangenehmen Emotionen	99
4.1	Die erneute innere Selbstbegegnung	100
4.2	Trauerbewältigung – Trost finden	107
4.3	Umgang mit einer Depression – Lebensfreude entwickeln	118
4.4	Anregungen zur Angstlinderung vor Krankheiten, Operationen und dem Tod	129
4.5	Humor – eine besondere Ressource gegen Stresserfahrungen	144
	Literatur	156
5	Die Neuorganisation der Partnerschaft	161
5.1	Die erhöhte Komplexität der Verhandlungsebenen in einem Paargespräch	162
5.2	Die Entwicklungsaufgaben und möglichen Konfliktfelder in der nachberuflichen Partnerschaft	163
	Literatur	175
6	Schlusswort	177



1

Der Berufsausstieg

Thema des ersten Kapitels dieses Buches ist die Aufklärungsarbeit. In diesem Zusammenhang werden folgende Fragen behandelt:

- Welche Veränderungen kommen auf die Berufsaussteiger zu, wenn sie ihre Arbeitsstelle verlassen?
- Worauf müssen sie sich innerlich einstellen?

Ziel ist es, die Betroffenen für die bevorstehenden Wandlungen in ihrem Leben zu sensibilisieren. Hierauf aufbauend werden in den weiteren Kapiteln einzelne Gestaltungsmöglichkeiten für die Leser Schritt für Schritt dargestellt.

1.1 Ausstieg aus dem Arbeitsleben

Die Berufstätigkeit eines Menschen bestimmt in unserer Gesellschaft maßgeblich sein persönliches Selbstverständnis. Sie formt die Persönlichkeit sowie das Verhalten des Einzelnen über viele Jahrzehnte hinweg. Der Ausstieg aus dem Beruf ist demnach ein einschneidendes Lebensereignis in der Biografie eines jeden Menschen. Gerade für Personen, die sich im hohen Maß mit ihrer Arbeit identifizieren, ist das Ende der Berufslaufbahn nicht nur der Wegfall des Berufs, sondern auch das Ende einer persönlichen Lebensperiode.

Diese Veränderung bringt sowohl einzelne Gewinne als auch Verluste mit sich. Einerseits steht eine noch nie zuvor dagewesene **Freiheit** für den Berufsaussteiger in Aussicht. Diese zunehmenden Zeitfenster beinhalten für jeden Einzelnen die Chance, endlich das Ureigene leben zu können.

- Welche lang verschütteten Freizeitaktivitäten gilt es wieder zu beleben?
- Welche Interessensgebiete und Hobbys habe ich früher mit Begeisterung verfolgt?
- Wo liegen in außerberuflichen Bereichen meine persönlichen Steckenpferde brach, in denen Wachstum und Freude bringende Erfolgserlebnisse wieder erfahrbar gemacht werden können?

Andererseits müssen viele **Verluste** mit dem Ende der Erwerbstätigkeit verkraftet werden. Da verlieren Einzelne den alltäglichen Kontakt zu den vertrauten Kollegen, mit denen sie früher nebenbei einen Kaffeeplausch gehalten haben, oder auch die eingefahrenen Tages- und Wochenstrukturen müssen erst wieder neu gestaltet werden. Wichtig ist, das Ereignis in seiner **Doppelgesichtigkeit** zu betrachten. Der Berufsausstieg ist ein Nebeneinander von angenehmen sowie unangenehmen Tatsachen.

Mit dem Eintritt in die Rente besteht für die bisher hoch engagierten Vielbeschäftigten die Gefahr, in eine tiefe emotionale Sinnkrise zu fallen:

- Wer bin ich unabhängig von meinem Beruf?
- Wie gestalte ich die kommende freie Zeit?
- Gelingt es mir, meine Restlebenszeit mit Lebensqualität zu füllen?

Im Inneren entstehen bei den Betroffenen viele offene Lebensfragen, die nach persönlichen Antworten verlangen. Die Autoren Specht-Tomann und Tropper (2013, S. 29) schreiben hierzu:

„Die Zeiten der Übergänge sind oft schwierig und tragen alle Kennzeichen von Chaos, emotionalem Durcheinander, Unsicherheit und Ratlosigkeit, bis dann endlich ein Ahnen von Neuem auftaucht, ein Durchbruch zu einem neuen Weg gefunden wird.“

Viele Menschen ziehen beim Berufsausstieg eine Lebensbilanz und nutzen diesen Zeitpunkt, um über den bisherigen Verlauf ihrer eigenen Biografie nachzudenken.

Wichtig und besonders hervorzuheben ist in diesem Zusammenhang die Würdigung der bisher erbrachten Lebensleistung. Jeder Einzelne hat nach

seinem besten Wissen und Gewissen seinen Lebensweg gestaltet. Manche erfolgreichen biografischen Lebensschritte sind erfreulich und können Stolz sowie ein hohes Maß an Anerkennung für den Berufsaussteiger mit sich bringen. Andere Ereignisse werden vielleicht als belastend erlebt und haben im Auge des Betrachters den Charakter von Misslingen, persönlichem Hadern, Wut und Trauer. Beides gehört zum Leben. Niemand macht alles richtig.

In Kap. 3 zur Perspektivenentwicklung wird noch ausführlicher auf die Beleuchtung der eigenen Biografie eingegangen.

1.2 Historischer Rückblick

Nach Bruns et al. (2007) lag um 1900 die durchschnittliche Lebenserwartung der Bevölkerung bei 45 Jahren. Der Gesellschaftsanteil der über 70-Jährigen betrug damals gerade einmal 2 %. „1957 lag die mittlere Lebenserwartung bereits bei 63 Jahren“ (Bruns et al. 2007, S. 32).

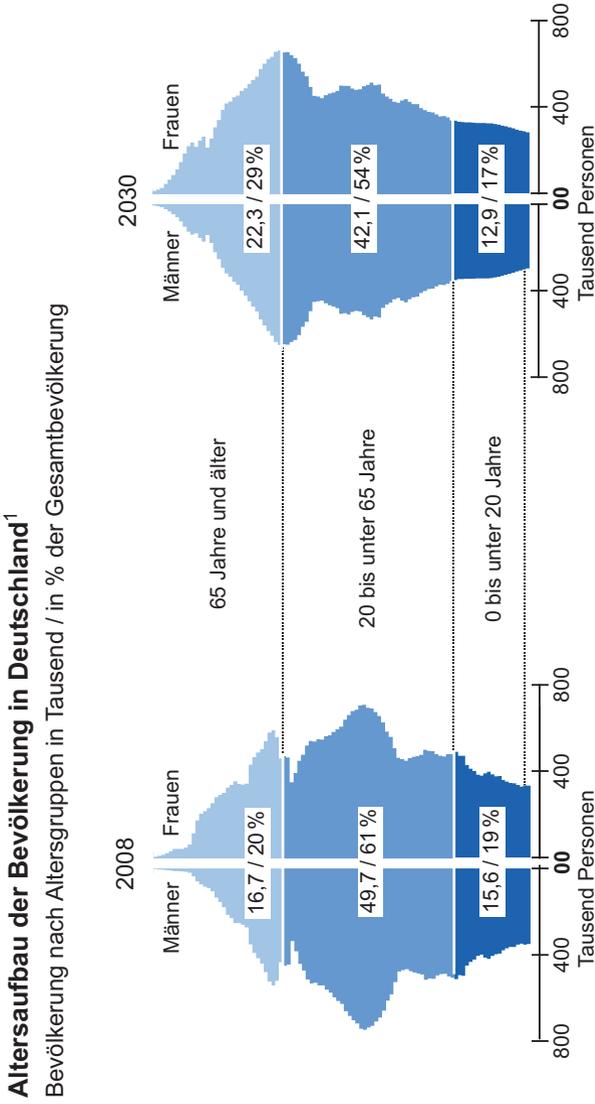
Eine direkte Kultur der Lebensgestaltung im Alter gab es damals nicht. Die frühere ältere Bevölkerung zog sich gewöhnlich mehr oder weniger aus dem öffentlichen Leben zurück und nahm sich die Zeit für die Besinnung auf den bevorstehenden Tod.

21. Jahrhundert

Im Zuge des demografischen Wandels haben sich die gesellschaftliche Bevölkerungsentwicklung in Deutschland und die Höhe der Lebenserwartung der Berufsaussteiger drastisch verändert (Abb. 1.1). Die Prognosen der Statistischen Ämter des Bundes und der Länder (2011, S. 23 f.) gehen davon aus, dass die Anzahl der 65-Jährigen und Älteren bis zum Jahr 2030 extrem ansteigen und 29 % der Gesamtbevölkerung ausmachen wird. Da die geburtenstarken Jahrgänge sich langsam aus der Erwerbstätigkeit zurückziehen werden, kommt es zu „einer Schrumpfung der Altersgruppe der 20- bis unter 65-Jährigen um 7,5 Millionen Menschen“.

Radebold und Radebold (2009, S. 9) geben in ihrem Buch *Älterwerden will gelernt sein* eine Prognose für die „restliche Lebenserwartung“ der heutigen älteren Bevölkerung. Demnach beträgt diese „zurzeit in Deutschland für 60-jährige Frauen 24,6 Jahre und für 60-jährige Männer 20,7 Jahre“.

Das traditionelle Altersbild, nach dem ältere Menschen nur noch als gebrechlich und hilfsbedürftig angesehen werden, passt also definitiv nicht mehr in unseren heutigen Zeitgeist.



1) 2030 Ergebnisse der 12. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung (Variante Untergrenze der "mittleren" Bevölkerung).

Abb. 1.1 Bevölkerungsentwicklung in Deutschland

So viele gesunde, aktive ältere Menschen wie heute gab es in der gesamten Menschheitsgeschichte noch nie. Die Älteren bilden zukünftig ein immer größer werdendes politisches Machtpotenzial. Von Gienanth (2008, S. 18) zitiert in ihrem Buch folgenden Auszug aus dem Vorwort des Entwicklungspsychologen und Altersforschers Paul Baltes (Baltes et al. 1994, S. X):

„Die Optimierung dessen, was im Alter prinzipiell möglich ist, hat folglich noch keine lange Tradition. Als Gesellschaft stehen wir erst am Anfang eines ‚Lernprozesses‘ über das Alter. In diesem Sinne ist das Alter noch jung, sein Potential noch weitgehend unausgeschöpft, eine differenzierte ‚Kultur des Alters‘ gilt es erst noch zu entwickeln.“

Die heutigen Berufsaussteiger haben eine Vorbildfunktion für die nachfolgenden Generationen. Das Defizitmodell über das Alter sollte jeder Betroffene kritisch betrachten, denn die persönlichen Annahmen über die eigene Zukunft gestalten die Lebenserwartung und das Erleben des Einzelnen maßgeblich mit.

1.3 Neue Fragestellung in der dritten Lebensphase

Bei all dem Pioniergeist stellt sich für jeden Berufsaussteiger die folgerichtige Frage: Wie finde ich in meinem letzten Lebensabschnitt ein hohes Maß an persönlicher Lebensqualität?

Für die Beantwortung dieser Frage gibt es für jeden Einzelnen unterschiedliche und vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Es ist also eine große Aufgabe für den Berufsaussteiger, die Übergangsphase vom Arbeitsleben in die Nacherwerbsphase als Klärungszeit zu nutzen, um mit dem Eintritt in den Ruhestand eine persönliche Lebenskrise zu vermeiden. Wer sich als Vielbeschäftigter im Vorfeld keine Neuorientierungsphase gönnt, wird möglicherweise mit den Veränderungen, die die neue Lebensphase mit sich bringt, seine emotionalen Schwierigkeiten bekommen.

Warum wird der Berufsausstieg als kritisches Lebensereignis eingestuft?

Die Hauptbotschaft dieses Kapitels ist, dass der Berufsausstieg von Vielbeschäftigten oftmals unterschätzt wird. Es steckt bei diesem Entwicklungsschritt viel mehr dahinter als nur die Aufgabe der Erwerbstätigkeit, um sich dann voll und ganz auf die Freizeitgestaltung zu konzentrieren. Bei der Ersteinschätzung der Pensionierung kommt es häufig

zu einer Überbewertung des Positiven. Diese Schönfärberei vernachlässigt in vielerlei Hinsicht die Verlusterfahrungen, die es auch zu verkraften gilt. Ich werde nachstehend genauer aufzeigen, was sich alles hinter diesem Entwicklungsschritt verbirgt, um den Leser für die potenziellen emotionalen Gefahren zu sensibilisieren.

Eine gute Rente allein macht nicht glücklich. Der Ausstieg aus der Erwerbstätigkeit wird von den Betroffenen sehr unterschiedlich erlebt. Viele Arbeitnehmer, deren Berufstätigkeit außerordentlich belastend und anstrengend gewesen ist, erleben diesen biografischen Wendepunkt als eine Befreiung oder Erlösung, weil sie sich lebenslang nicht überdimensional mit ihrer Arbeit identifiziert haben (Mietzel 2012, S. 449). Wer im Vorfeld seinen Privatbereich zufriedenstellend aufgebaut hat, wird die nachstehenden Schwierigkeiten vermutlich nicht in dem Ausmaß erleben. Vielbeschäftigte jedoch, deren gesamtes Denken jahrzehntelang auf die Arbeit ausgerichtet war, werden mit dem Ende der Erwerbstätigkeit ein größeres Ausmaß an Verlusterfahrungen bewältigen müssen, als ihnen vielleicht im Vorfeld bewusst ist.

Gewöhnlich wird nach der Beendigung der Erwerbsphase ein siebenstufiger Prozess durchlaufen. Quadbeck und Roth (2008, S. 56) benennen die Phasen dieses Modells, das erstmalig von Atchley (1976) vorgestellt wurde, wie folgt:

1. **Remote-Phase:** Schon einige Jahre vor der voraussichtlichen Pensionierung hegt der zukünftige Berufsaussteiger eine vage, aber durchaus positive innere Einstellung gegenüber der Nachberufsphase.
2. **Near-Phase:** Die aufkommende Unsicherheit vor dem Renteneintritt wird kompensiert, indem der Ausstieg aus dem Erwerbsleben – wenn möglich – nach hinten verlegt wird.
3. **Honeymoon-Phase:** Wenn die finanzielle Absicherung gegeben ist und der Berufsaussteiger sich bei guter Gesundheit befindet, beginnt die Zeit nach dem Eintritt in den Ruhestand mit einer euphorischen Phase. Die Nacherwerbsphase wird als grenzenloser Urlaub erlebt und unterdrückte Herzenswünsche werden ungeordnet und gleichzeitig erfüllt. Der Ruhestand wird zum Unruhestand umdefiniert, wo die gehäufte Erfüllung von persönlichen Träumen die Zeit als schnelllebig erscheinen lässt.
4. **Disenchantment-Phase (Enttäuschungs-, Ernüchterungsphase):** Die vielfältigen Verluste, die mit dem Berufsausstieg verbunden sind, werden dem Pensionär in der Ernüchterungsphase bewusst. (Auf die Verlustinhalte werde ich später im Verlauf dieses Kapitels noch genauer eingehen.)

5. **Reorientation-Phase:** Ist die Phase der Ernüchterung weitestgehend innerlich bearbeitet, so entsteht die Suche nach einem neuen Lebenssinn. In der Lebensrückschau besinnt man sich auf gegebene Ressourcen und wählt neue Aktivitäten aus, die dem eigenen Leben eine Neuausrichtung geben. (In Kap. 3 werde ich noch gezielter auf die Inhalte der Reorientation-Phase eingehen.) Gelingt dieser Entwicklungsschritt nicht, so kann es zu einer Idealisierung der ehemaligen Berufstätigkeit kommen und die Gedankenwelt des Pensionärs spielt sich häufig nur noch in der Vergangenheit ab.
6. **Stability-Phase:** Die erfolgte Neuorganisation sowohl der Freizeitaktivitäten wie auch der alltäglichen Tagesstrukturen führt zu einer grundlegenden Wiedergewinnung des seelischen Gleichgewichts. Weitere Veränderungen werden in der Regel ohne starke emotionale Beeinträchtigungen gut verkräftet.
7. **Termination-Phase:** Die neu entwickelten Freizeitaktivitäten können auf einem hohen Level nicht aufrechterhalten werden. Es geht um ein langsames Abschiednehmen von Gesundheit und kräftezehrenden anstrengenden Beschäftigungen.

Dies ist – grob gezeichnet – der Weg, den Berufsaussteiger im Normalfall durchlaufen. Für alle Menschen im „Ruhestand“ besteht das Interesse, ohne gravierende emotionale Tiefschläge ihre Restlebenszeit zu erleben. Um diesen Lebensabschnitt mit gutem Wohlergehen durchschreiten zu können, stellt sich deshalb die Frage: Wie kommt es, dass viele Menschen nach der euphorischen Phase des Renteneintritts, trotz neu gewonnener Freizeit, in ein Stimmungstief abrutschen?

Eine genauere Betrachtung der Disenchantment-Phase gibt Aufschluss darüber, weshalb nach der Zeit des Hochgefühls häufig ein emotionales Loch folgt.

1.4 Grundlegende Bedürfnisse

Die komplexen Vorgänge in dieser kritischen Lebensphase sind Inhalt dieses Abschnitts, damit die Hintergründe für die Vorbeugung und die möglichen Auswege leichter nachzuvollziehen sind. Ich weise erst einmal auf die möglichen Ursachen emotionaler Schwierigkeiten hin. Warum ist die Disenchantment-Phase für viele Menschen so schwierig?

Hierzu ist es zunächst erforderlich, sich auf die Wurzeln des menschlichen Handelns zu besinnen. Alles Handeln des Menschen ist auf seine

grundlegenden Bedürfnisbefriedigungen hin ausgerichtet. Es handelt sich um a) Mangelbedürfnisse und b) Wachstumsbedürfnisse. Diese genannten Bedürfnisse des Menschen verbergen sich hinter seinen Sehnsüchten und Wünschen und münden dann bestenfalls in persönliche Ziele und Handlungen.

Der US-amerikanische Psychologe Abraham Maslow (1908–1970) entwickelte in diesem Zusammenhang die Maslow'sche Bedürfnispyramide. Seiner Ansicht nach wird menschliches Handeln und sein damit verbundenes persönliches Wohlbefinden durch die tatkräftige Erfüllung seiner Grundbedürfnisse bestimmt. Wie oben genannt, handelt es sich um **Mangel- oder Wachstumsbedürfnisse**. Zu den Mangelbedürfnissen zählen die Grundversorgung mit Essen, Trinken, die Arbeit sowie die soziale Zugehörigkeit zu einer Gruppe. Kommt es auf dieser Stufe zu einer Mangelerfahrung, so kann dies zu emotionalen und physischen Störungen führen. Besitzt beispielsweise ein Mensch keine Wohnung oder lebt er ohne eine Arbeit, so kann dies zu Existenzängsten führen. Oder lebt jemand ungewollt isoliert, ohne Anbindung an eine soziale Gruppe, kann dies zu massiver Einsamkeit und zu Depressionen führen, weil das grundlegende Bedürfnis nach mitmenschlicher Zugehörigkeit nicht zufriedenstellend gestillt wird.

Sind die Mangelbedürfnisse weitestgehend erfüllt, so kommt der Betreffende in den Genuss, sich seinen Wachstumsbedürfnissen widmen zu können. Hierzu zählen konkret die **Ich-Bedürfnisse**, die nach persönlicher Anerkennung und Geltung verlangen. Diese Wachstumsbedürfnisse finden ihren Ausdruck in den subjektiven Interessen und Neigungen eines Menschen. Abraham Maslow (1977, S. 160) schreibt zum Thema Bedürfniserkundung Folgendes:

„Der Organismus sagt uns, was er braucht (und deshalb hochschätzt), indem er krank wird, wenn ihm diese Werte entzogen werden, und indem er wächst, wenn er an keinem Entzug leiden muss.“

Das höchste Ziel, das ein Mensch in seinem Leben erreichen kann, ist die persönliche **Selbstverwirklichung**. Sie führt zu einer im Höchstmaß Freude bringenden und kreativen Lebensform.

Viele Menschen erleben diese Lebenszufriedenheit und den Inbegriff eines erfüllten Lebens innerhalb einer interessanten Berufstätigkeit. Das Berufsleben bietet die Möglichkeit, in einem hohen Maß soziale Anerkennung zu bekommen und dem Geltungsstreben Raum zu verschaffen. Der Einzelne erfährt sich selbst darin in mentaler und körperlicher Stärke, erlangt Erfolg, Unabhängigkeit und Freiheit. Die Selbstverwirklichung kann beschrieben werden als eine Lebensform, in der ein Mensch das sein kann

und auch das sein muss, was ihm anlagebedingt möglich ist. Der Idealfall eines gelungenen Lebens besteht also darin, sein persönliches Potenzial auszuschöpfen und das zu leben, wonach seine innersten Interessen, Neigungen, Wünsche und Sehnsüchte nun einmal verlangen.

Ein Musiker trägt in sich das tiefe Bedürfnis, Musik machen zu können. Ein Künstler hat das Verlangen, durch seine Zeichnungen seinem Selbst einen persönlichen Ausdruck zu verleihen. Jeder Mensch ist einzigartig und trägt eine unterschiedliche Veranlagung in sich. Verwirklicht ein Mensch sein persönliches Potenzial in einer spezifischen Aufgabenerfüllung, so führt dies nach Maslow (1977, S. 233) zu einer psychischen Stabilität angesichts harter Schicksalsschläge, Frustrationen und Entbehrungen im sonstigen Leben des Einzelnen. Die Nacherwerbsphase beinhaltet auch die gehäufte Erfahrung von Verlusten und Abschiedsthemen. Die Auseinandersetzung mit dem persönlichen Potenzial eines Berufsaussteigers ist also von grundlegender Bedeutung, wenn er Lebensqualität im Alter für sich finden bzw. erhalten will. (In Abschn. 3.3 werde ich noch näher auf die möglichen Bedürfniserkundungen des Berufsaussteigers eingehen.)

Gerade bei hoch engagierten Berufsaussteiger stellt sich demnach die folgende Frage: Was geschieht nun mit den berufsbedingten Bedürfniserfüllungen nach dem Wegfall der Arbeit? Im Hinblick auf die Wachstumsbedürfnisse dieser Arbeitskräfte hat der Berufsausstieg leider oftmals die sehr unangenehme Konsequenz, dass sämtliche Bedürfnisse nach fortschreitender Selbstentfaltung bei der Entlassung von jetzt auf gleich wegfallen. Gegen Ende der Berufstätigkeit lohnt es sich für viele nicht mehr, sich zu bestimmten fachlichen Fortbildungen anzumelden, um diese oder jene Kenntnisse weiter auszubauen. Aber wohin soll nun in Zukunft dieses gewohnte Streben nach persönlicher Weiterbildung gehen?

Auch Ouadbeck und Roth (2008, S. 70 ff.) schreiben über die Befriedigung der Grundbedürfnisse. Sie fokussieren ihre Aussagen auf die Bedürfnisbefriedigungen, die mit dem Eintritt in den Ruhestand verletzt werden. Die Autoren beziehen sich hierbei unter anderem auf die Untersuchungen von Grawe (2004, S. 185). Die Nichtbefriedigung folgender vier Grundbedürfnisse führen ihrer Meinung nach zu einer Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit:

1) Bedürfnis nach Orientierung, Kontrolle und Kohärenz

Emotionale Schwierigkeiten sind zu erwarten, wenn eine Person nach dem Berufsausstieg nicht die Kontrolle und Orientierung über die sie persönlich beschäftigenden Geschehnisse bzw. Projekte behält. Beispielsweise ist der Verlauf von zwischenmenschlichen Beziehungen nicht so kontrollierbar wie die sachliche Bearbeitung eines Geschäftsauftrags, bei dem es um

die präzise Kalkulation von möglichen Investitionen und Einnahmen geht. Der Privatbereich unterliegt jedoch anderen Gesetzmäßigkeiten, sodass die Wahrung einer Kontrolle nur unzureichend funktionieren wird. Grundlegende Frustrationen sind höchstwahrscheinlich vorprogrammiert.

2) Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung

Die geistige Beschäftigung mit herausfordernden Projekten, in denen eine Explorationsmöglichkeit erfahrbar gemacht werden kann, wird von Vielbeschäftigten als lustvoll und spannend erlebt. Beispielsweise strebt ein Profisportler in seinem Training vor den Wettkämpfen immer ein Erfolgserlebnis bzw. seine persönliche Leistungsoptimierung an. Diese bevorstehende sportliche Herausforderung wird von dem Betreffenden oft als spannend und auch als lustvoll angesehen. Fällt die herausfordernde Aufgabe weg, so wird das Bedürfnis nach lustvollen persönlichen Wachstumserfahrungen nicht mehr gestillt. Weitere Frustrationen können zusätzlich im Alltagserleben entstehen.

3) Bedürfnis nach Bindung

Die verbindliche Übernahme einer Berufsaufgabe und der darüber regelmäßige Austausch mit den Kollegen sowie die Anbindung an eine Institution verschwinden für viele fast gänzlich mit der Pensionierung. Eine alltagsbestimmende geistig herausfordernde Lebensaufgabe fällt also mit dem Renteneintritt einfach weg. Der Privatbereich kann jedoch nur schwer den berufsbedingten Rahmen ersetzen. Eine Verlufterfahrung der sozialen Kompetenz mit einer persönlich herausfordernden Aufgabe kann, wenn kein passendes alternatives Wachstumsprojekt im Vorfeld aufgetan wird, zu unnötigen Entbehrungsgefühlen führen.

4) Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung

Wie zuvor bei den Wachstumsbedürfnissen beschrieben, erfahren erfolgreiche Berufstätige häufig viel Anerkennung und Bestätigung durch ihren Beruf. Wird die gestellte Aufgabenstellung zur Zufriedenheit der Kollegen oder des Kunden erfüllt, so erhält der Betreffende Lob und Anerkennung durch seine Umwelt. Mit der positiven Bestätigung seiner Leistung durch seine Umwelt erfährt der Betreffende die Botschaft: „Ich mache eine gute Arbeit. Ich bin ein gutes, wertvolles und nützliches Mitglied dieser Arbeitsgemeinschaft bzw. dieser Gesellschaft.“ Eine Selbstwerterhöhung bzw. ein hohes persönliches Selbstverständnis sind die Folge einer solchen Lebenserfahrung: „Schaut her, ich bin wer!“

Diese Selbstwerterhöhungen sind in der Rolle als Rentner nicht mehr so einfach für sich erfahrbar zu machen. Das „Auf-sich-geworfen-Sein“ bringt