

Helge Holm

Das bisschen Alter kann uns mal

Humorvolle Tipps für
eine glückliche zweite Lebenshälfte



Table of Contents

[Titel](#)

[Impressum](#)

[Vorwort](#)

[Das Arbeitsleben oder was davon übrig geblieben ist](#)

[Berufliche Entschleunigung - Die Karriere wird unwichtiger](#)

[Der Übergang in den \(Vor-\)Ruhestand als Herkulesaufgabe - Tipps und Hinweise zum Entschleunigen, Aussteigen, \(Vor-\)Ruhestand planen oder schlicht für die zweite Lebenshälfte](#)

[Geltungsverlust und neue Kompetenzbereiche](#)

[Der Alltag und seine Tücken](#)

[Rituale oder was passiert, wenn der Tag beginnt](#)

[Gelassenheit](#)

[Ich habe plötzlich alle Krankheiten](#)

[Geschenke erhalten die Freundschaft - wirklich?](#)

[Partnerschaftsfragen](#)

[Langjährige Partnerschaften und ihre Macken](#)

[Der perfekte Tag für Frauen](#)

[Der perfekte Tag für Männer](#)

[Finanzielle Weichenstellungen](#)

[Bauen Sie mindestens 2 Häuser! Erfahrungsbericht und Ratgeber für Bauwillige](#)

[Der Umgang mit dem Geld im Alter](#)

Der Versicherungsdschungel im Alter

Zeitvertreib

Die Kur entdecken

Familienmenschen

**Fitness im Studio als Volkssport für Senioren ...
oder die Kontaktbörse für Gesundheitsbewusste**

Seniorenport: Fit im Alter

Haustiere im Alter

Senioren und Internet

Sinnfragen

Auf Sicht fahren

Das unbewusste „Ich“ entdecken

Essen und Trinken gewinnen an Bedeutung

Die Ökobilanz der Senioren

Die Uhr zurückdrehen

Früher war alles besser - wirklich?

**Gnadenlose Lebenserwartung und was Sie daraus
machen können**

Können wir das Alter(n) mit Humor nehmen?

Der Autor Helge Holm

Mehr von Helge Holm bei DeBehr

Helge Holm

Das bisschen Alter kann uns mal

Humorvolle Tipps für eine
glückliche zweite Lebenshälfte

DeBehr

Copyright by: Helge Holm
Herausgeber: Verlag DeBehr, Radeberg
Erstauflage: 2021
ISBN: 9783957538765

Grafiken Copyright by AdobeStock by: © dglimages, © Cookie Studio, © Antonia Lesson, © olly, © Monkey Business, © Tommaso Lizzul, © Sarie, © detailblickfoto, © pathdoc, © stokkete, © Jenny Sturm, © FAB.1, © gamelover, © Yakobchuk Olena, © Janar Siniväli, © rh2010, © Monkey Business, © Photographee.eu, © NDABCREATIVITY, © Halfpoint, © Stefano Garau, © Svyatoslav Lypynskyy, © simona, © Photographee.eu, © mexdim

Vorwort

Kennen Sie das auch?

Den ganz normalen Wahnsinn, wenn Sie die 50 hinter sich gelassen oder vielleicht sogar die 60 bereits erreicht haben. Ruhe- und rastlos wie ein Herbststurm durchzieht das Leben die Tage, weil die Zeit gefühlt immer schneller vergeht. Die noch verbleibende Lebenszeit vor Augen und auf der Suche nach Genuss stellen Sie sich regelmäßig die Sinnfrage.

Die Kinder sind aus dem Haus, die tägliche Arbeit verläuft routiniert, die Finanzen sind geordnet, das Haus bestellt und der Alltag ist geregelt. Den Ruhestand erreicht oder ihn direkt vor Augen, suchen Sie Ihren künftigen Platz. Was ist nun Ihre Bestimmung? Eigentlich müssen Sie niemandem mehr etwas beweisen. Sie haben es aber Ihr ganzes bisheriges Leben gemusst und nun fühlen Sie sich wie in einem Hamsterrad, das weiterläuft. Aussteigen geht nicht. Hebel umlegen ist schwierig. Wie meistern Sie die verbleibende Zeit und was erwartet sie noch? Rückblick und Vorausschau wechseln sich ab.

Loriot hat es vorgemacht. Sein „Pappa Ante Portas“ war ein beispielhaftes Meisterwerk über den holprigen Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand. Wenn Sie diesen Status erreicht haben oder sich kurz davor befinden, erleben Sie den alltäglichen Wahnsinn:

Die Suche nach sinnstiftenden Tätigkeiten bei gleichzeitig nachlassenden körperlichen und geistigen Kräften, die zunehmende Auseinandersetzung mit Krankheiten im Alter oder beginnenden kleineren Gebrechlichkeiten, die Frage nach der verbleibenden Zeit, die panische Suche nach dem Genuss im doch so verdienten Ruhestand, die Erziehungsprobleme Ihrer Kinder bei Ihren Enkeln und

warum Sie dazu nicht gefragt werden, die hektische Suche nach neuen Zielen ... und manches mehr.

Was uns in dieser Zeit begleitet, ist die banale Alltäglichkeit, der wir im aktiven Berufsleben erfolgreich aus dem Weg gehen konnten – zumindest immer dann, wenn wir arbeiten durften.

Sie aufzuarbeiten mit Wahrheiten, denen wir ins Auge sehen müssen, Altersweisheiten, die uns immer stärker umgeben, Ratschlägen, die unsere Nachkommen eigentlich gar nicht brauchen und den kleinen, aber feinen täglichen Unzulänglichkeiten, begleiten uns nun.

Dabei wollen wir gar keine Rückwärtsbetrachtung anstellen. Wir schauen nach vorn, auch wenn wir nichts sehen. Es reichte schon, eine Biografie über die Vergangenheit geschrieben zu haben. Nach ihrer Fertigstellung war es eine innere Befreiung und auch Befriedigung. Aber egal, ob es die Biografie ist, mit der die Vergangenheit aufgearbeitet wurde oder die Tagebücher oder auch die Urkunde für die langjährige und verdiente Berufstätigkeit.

Alle diese Meilensteine im Leben zeigen im Wesentlichen eines: „Das war’s“! Eine Etappe ist durchlaufen, es ist vorbei und geht trotzdem noch weiter – was nun?

Sie denken an die „Goldene Kamera für das Lebenswerk“, die alljährlich im Fernsehen einem verdienten Künstler verliehen wird, der dafür das richtige Alter erreicht hat. Mit ihrer Verleihung schwingt so ein bisschen das Gefühl mit, der Geehrte möge nun Ruhe geben und bitte keine neuen Veröffentlichungen oder Projekte ankündigen. Der Preis soll doch ein Abschied sein. Letzter Akt.

Geh’ mit Gott im Glanze des Beifalls der ganzen Prominentenschar – aber geh’!

Trotzdem bleibt die Erkenntnis, dass, so lange wir leben, selbst ein solcher Preis für das Lebenswerk nur eine Etappe sein wird. Der Empfänger des Preises geht ja nicht anschließend direkt zum Bestatter und verfügt seine Beerdigung. Es geht also doch noch weiter. Sich vor Augen

zu führen, dass ein wesentlicher Teil des Lebens vorbei ist, bleibt dennoch schmerzhaft. Will ich dann einen solchen Preis überhaupt bekommen?

Es tröstet zu sehen, Prominente haben die gleichen Probleme wie „normale“ Menschen. Sie sind es doch auch. Die Fallhöhe ist sogar größer bei Ihnen, was es eher schwerer macht.

Haben Sie zu Glanzzeiten gern mal ihre normale Seite gezeigt und sich beim Abwaschen oder Bügeln filmen lassen, um zu zeigen, dass sie es auch beherrschen, so mögen sie das plötzlich nicht mehr, wenn sie es öfter tun sollen oder gar müssen.

Ein Trost in dem Augenblick, an dem Otto-Normalbürger von seinem letzten Arbeitstag mit Blumen überhäuft und mit Glückwunschkarten versehen zu Hause ankommt und mit den Worten empfangen wird: „Hallo Liebling, wie war es?“ ... dabei will sie es gar nicht so genau wissen. Dafür hat sie eine andere Botschaft: „Du, ich habe mir schon mal überlegt, wie wir ab heute den Haushalt aufteilen. Du findest den Plan auf dem Wohnzimmertisch.“

Sie könnten in einer solchen Situation entgegenn, sie hätten nun endlich Zeit für die Dinge, die sie schon immer mal machen wollten, es aber bisher nicht geschafft haben, weil sie ja täglich arbeiten mussten. Was war das noch gleich? Ach ja ... Den Keller aufräumen und die Dachkammer entrümpeln. Nun ja ...dazu haben Sie nun partout keine Lust. Hatten Sie früher schon nicht. Genau genommen würde man dann lieber doch noch arbeiten gehen.

Prompt fällt auch Ihrer Gattin diese alte und immer noch nicht abgearbeitete „To-do-Liste“ ein. Eilig schiebt sie nach: „... oder räum doch endlich mal den Keller auf.“

Nach kurzem Nachdenken sagen Sie leicht resigniert: „Ich kann ja mal einen Blick auf deine Liste mit dem Haushalt werfen.“

Was erwartet uns Zeitgenossen im besten Alter? Entdecken wir Neues? Verfangen wir uns im Alltagstrott? Verzweifeln

wir an Langeweile? Bauen wir Kontakte auf oder ab?
Möchten wir die Uhr zurückdrehen? Und wie nehmen wir
jetzt unsere Umgebung wahr und wie nimmt sie uns wahr?
Diese und etliche weitere Fragen rund um den Alltag im
Leben reiferer Menschen sind das Leitbild dieses Buches.
Die Themen sind teils ernst, teils humorvoll dargestellt.
Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und hoffe,
Ihnen einige Erkenntnisse vermitteln zu können, die Ihnen
für den Fall der Fälle nützlich sind!
Helge Holm

Das Arbeitsleben oder was davon übrig geblieben ist



Berufliche Entschleunigung - Die Karriere wird unwichtiger

Wann haben Sie zum ersten Mal darüber nachgedacht, wie lange Sie in Ihrem Beruf arbeiten wollen und wann Sie in den Ruhestand gehen möchten? Okay, nicht jeder kann sich das nach eigenem Belieben aussuchen. Das gesetzlich vorgegebene Renteneintritts- oder Pensionsalter nimmt uns normalerweise diese Entscheidung ab. Das sehen viele als unumstößlich an. Sei es, dass sie sowieso nicht früher ausscheiden möchten oder es aus finanziellen oder sonstigen Gründen gar nicht wollen.

Der Trend ist hingegen ein anderer. Bereits meine Generation der Babyboomer, alle zwischen 1955 und 1969 geboren, markiert einen Trendwechsel. Die Babyboomer wollen mehr von ihrer Freizeit, sehen sich als „Reiseweltmeister“ und „Erlebnisgesellschaft“, selbst wenn die Reiselust in Zeiten der Corona-Pandemie einstweilen zum Erliegen gekommen ist. Das wird aber nicht so bleiben. Während ich diese Zeilen schreibe, sind wir mitten im zweiten Lockdown, kurz nach Weihnachten 2020. Momentan geht nichts, aber der seit Kurzem eingesetzte Impfstoff bringt hoffentlich bald wieder die Normalisierung.

Gleichwohl – der Beruf steht nicht mehr bei allen an erster Stelle. Die Freizeit, die Familie, Hobbys und Selbstverwirklichung sind für immer mehr Menschen wichtiger oder zumindest gleichrangig.

Als Berufsanfänger haben die meisten jungen Menschen Karriereziele, die sie verfolgen. Im Alter von 20 bis 30 Jahren starten sie durch und erklimmen berufliche Hürden. Das setzt sich bei dem einen oder anderen bis Mitte 40 fort. Frauen bekommen in dieser Zeit ihre Kinder und die berufliche Situation wird neu beleuchtet. Das betrifft Frauen

und Männer gleichermaßen. Jedoch: Ist das Haus noch abzubezahlen, fehlen noch Beschäftigungsjahre für die spätere Rente oder gibt es berufliche Chancen, geht es einstweilen weiter wie bisher im Arbeitsleben ... bis zum „Turning Point“. Irgendwann ist er da und der Kopf fängt an, bislang Verbotenes zu denken: Warum arbeite ich noch? Wie lange soll es gehen? Kann ich daran etwas drehen ...?

Woher kommen diese Gedanken?

Der berufliche Weg ist weitgehend durchschritten, der Rest davon ist absehbar, die Karriereziele sind erreicht oder werden für immer unerreichbar bleiben, Routine bestimmt den Berufsalltag. Und es wird zunehmend langweiliger. Routinierte Arbeit ist nach Jahren nicht mehr automatisch spannend. Auch leckere Burger schmecken irgendwann fad, wenn man nichts anderes mehr isst.

Verfahrensabläufe, die schon immer lästig waren, nerven zunehmend stärker. Bestimmte Macken der Kollegen oder Chefs lassen sich immer schwerer ertragen. Die Motivation hat gelitten. In offenen Gesprächen unter Kollegen fällt schon mal die Bemerkung, man habe schon länger keine Lust mehr. Der grippale Infekt, früher kein Arbeitshindernis, wird inzwischen zu Hause vollständig auskuriert. Auch wenn das ein paar Tage länger dauert. Und er kommt öfter als früher. Fortbildungsangebote sind nicht mehr so wichtig. Parolen wie „Lernen ist schwimmen gegen den Strom - Wer damit aufhört, fällt zurück“, interessieren nicht mehr. Die Karriere wird unwichtiger. Der modische Begriff dafür lautet „Downshifting“. Wörtlich übersetzt bedeutet das „herunterschalten“ bzw. gleich „weniger arbeiten“. Raus aus dem Hamsterrad. Die eingetretene Demotivation wird schließlich flankiert und manchmal forciert durch den Vergleich mit Freunden, Nachbarn und Kollegen. Maßstab ist derjenige, der am meisten genussvolle Lebenszeit für sich herausgeholt hat und als Erster die Arbeitserleichterungen genießen kann. Wenn der Nachbar mit 50 oder 55 Jahren bereits nicht mehr (haupt-)erwerbstätig ist, so ist das ein

Thema oder Leitbild zum Nacheifern. Der Kopf arbeitet, wann immer man dem Nachbarn begegnet, versucht, sich vorzustellen, wie er das hinbekommen hat. Finanziell, persönlich, beruflich. Unweigerlich taucht die Frage auf, ob man es nachmachen kann. Warum man sich selbst noch täglich dieser für sich so empfundenen Tortur aussetzen muss.

Situationsbeschreibungen wie diese führen manche in den krankheitsbedingten Ruhestand, als Burnout-Fälle. Auch Mobbing verdrängt zunehmend willige Arbeitnehmer aus dem Prozess. Andere erklären die „innere Kündigung“ und machen einfach weiter, weil sie keinen Lösungsweg sehen. Aber die Frage für sie bleibt: Wie kann ich die Situation zum Positiven für mich verändern?

Eine generelle Antwort gibt es nicht. Die Vielzahl und Verschiedenartigkeit aller Berufe und der bereits bis zum „Turning Point“ hinter sich gebrachte Lebensweg lassen nur eine individuelle Antwort darauf zu. Eine genaue Prüfung der Möglichkeiten vorausgeschickt.

Generell sollten Sie Schnellschüsse vermeiden. Den Job wegzuwerfen und damit nicht rückholbare Fakten zu schaffen, empfiehlt sich nicht. Analysieren Sie stattdessen Ihre Unlust und Demotivation. Stellen Sie für sich fest, woran es liegt, warum es nicht mehr flutscht. Und drücken Sie lieber mal die Pausentaste.

Im Klartext: Wenn Sie das berufliche Umfeld für sich nicht positiv verändern können, testen Sie mal, wie es Ihnen ohne tägliche Arbeit im Hauptberuf geht! Wie das geht? Lassen Sie sich eine bestimmte Zeit beurlauben und überprüfen Sie, wie Ihnen das bekommt. Natürlich bedarf es einiger Vorbereitung. Die finanziellen Ausfälle sollten Sie kompensieren können. Entweder durch eine Neben- oder Ersatztätigkeit oder mittels vorhandener Rücklagen. Bedenken Sie vor allem, dass Ihnen damit acht bis neun Stunden zusätzlicher Freizeit täglich zur Verfügung stehen.

Zeit, die Sie möglichst sinnvoll für sich nutzen können, besser sollten.

Wenn der erste Erholungseffekt eingetreten ist, nach ausgiebiger Feier oder einem kleinen Urlaub, brauchen Sie einen Tagesinhalt. Kopf und Körper wollen fit gehalten werden.

Wenn Sie denken, dass der Schritt in die Beurlaubung ein zu großer Einschnitt sein würde oder betrieblich nicht möglich ist, so bleibt noch die Reduzierung der wöchentlichen Arbeitszeit. Flexible Arbeitszeitgestaltung ist beliebt und wird von immer mehr Betrieben und Unternehmen angeboten. Auch das ließe sich zunächst versuchsweise für eine bestimmte Zeit vereinbaren.

Ich habe diese Erfahrung selbst gemacht und mich ein Jahr lang freistellen lassen. Es ging mir dabei nicht um irgendwelche Weltreisen oder andere Hobbys, sondern schlicht um ein Leben außerhalb des bisherigen Berufs. Dass der eine oder andere Kollege oder Vorgesetzte meinen Wunsch etwas merkwürdig fand oder nicht nachvollziehen konnte, damit lebte ich gut.

Einen Nebenerwerb mit relativ freier Zeiteinteilung und einige künstlerische und schriftstellerische Aktivitäten, die bisher viel zu kurz gekommen sind, sorgten mir dabei für notwendige Beschäftigung und etwas Einkommen. Dabei hat mir geholfen, dass ich zuvor bereits einige Jahre zeitweise im damals noch gar nicht so bekannten „Homeoffice“ verbracht habe. Der Übergang dahin war ein Einschnitt, an den man sich gewöhnen musste. Keine Kontrolle, viel Vertrauensvorschuss, keine Kollegen in der Nähe, ab und zu Motivationsprobleme und sicherlich eine gewisse soziale Entfremdung vom Unternehmen, gehörten dazu. In meinem Fall war es eine Behörde. Da ist man sich für gewöhnlich sowieso fremd. Aber ein guter Übergang in den Ausstieg ist es allemal, weil man bereits lernt, für die eigene Organisation und Strukturierung des Tagesablaufs zu sorgen. Niemand ist da, der einen in Empfang nimmt und

die Tagesverwendung vorgibt. Natürlich ... in Grenzen passiert das auch hier, aber wenn die Tätigkeit im Homeoffice mit gleitender Arbeitszeit gekoppelt ist, entscheiden Sie selbst, wann und wie viel Sie arbeiten. Es ist wohl die Zukunft der Arbeitswelt. Eine Mischform aus Homeoffice und Präsenzzeiten im Unternehmen. Die Corona-Pandemie beschleunigt diesen Prozess erheblich.

Für die nötige Kontrolle sorgt die elektronische Aktenführung.

Und wenn Sie den Kollegen sprechen wollen - rufen Sie ihn an! Die Arbeitgeber sind aufgrund der Kostenersparnis in den Büros dem Homeoffice nicht abgeneigt. Es spricht also vieles dafür, dass sich diese Form der Tätigkeit überall dort, wo es geeignet erscheint, weiter ausbreitet. Irgendwann vermessen Sie dann auch die Kollegen nicht mehr. Vor allem ärgern Sie sich nicht mehr über deren Macken, weil Sie sie nicht mehr ertragen müssen. Ist Ihnen etwas die Distanz zu Ihren Kollegen über die Jahre verloren gegangen - im Homeoffice wird sie wieder hergestellt.

Nach einem Jahr der Beurlaubung sollten Sie wissen, wohin die künftige Reise geht.

Wenn Sie feststellen, sich überwiegend gelangweilt zu haben, war es der falsche Schritt oder er kam zu früh. Wie haben Sie Ihre Zeit verbracht? Prüfen Sie sich! Haben Sie drei Mal so häufig den Rasen gemäht, ohne dass das an der Vegetation lag oder erhöhten sich Ihre Liegezeiten auf dem Sofa bei gleichzeitig zunehmender Übergewichtigkeit, so sind das Anzeichen, dass Ihnen die Auszeit vielleicht doch nicht nur gut bekommt.

In diesem Fall kehren Sie zurück ins Berufsleben und haben bestenfalls eine Erholung erfahren, frische Kräfte gesammelt und sind neu motiviert.

Stellen Sie aber fest, sich gedanklich von Ihrer bisherigen Berufstätigkeit mehr und mehr zu lösen und keinen Rückkehrwunsch zu spüren, praktisch nichts zu vermissen,

und wenn auch ihr „neues Leben“ Ihnen bedeutend besser gefällt, steht eine Entscheidung an.

Für alle, die mit Ihrem Beruf „verheiratet“ sind und damit auch glücklich und gesund, gibt es keinen zwingenden Veränderungsbedarf. Jedoch sind die Möglichkeiten, sein Leben in der zweiten Lebenshälfte selbstbestimmt, kreativ, gesund und vor allem aktiv zu gestalten, sehr vielschichtig. Entdecken Sie die Möglichkeiten! Und bedenken Sie die Erfahrung vieler, die irgendwann reich aber krank geworden sind und sich zu spät der wahren Werte besinnen konnten.

Der Übergang in den (Vor-)Ruhestand als Herkulesaufgabe - Tipps und Hinweise zum Entschleunigen, Aussteigen, (Vor-)Ruhestand planen oder schlicht für die zweite Lebenshälfte



Für die meisten kommt der berufliche Ruhestand nicht von heute auf morgen. Und schon gar nicht aus heiterem Himmel. Dennoch trifft es viele unvorbereitet. Dabei wird zurecht immer wieder darauf hingewiesen, seinen Ruhestand gründlich und strategisch zu planen. Schließlich gilt es, mit der neuen Situation und mit viel mehr Freizeit umgehen zu können.

Trifft es einen doch unerwartet, etwa weil man aus gesundheitlichen oder betrieblichen Gründen mehr oder weniger plötzlich verrentet wird, wie in der humorvollen, augenzwinkernden und zugleich lehrreichen Filmkomödie von Loriot - Pappa ante Portas, 1991 -, sucht man