

Herb Stumpf

Wenn das Wochenende 7 Tage hat

*Berufsende – Rente – Älterwerden
... und alles, was Sie dazu wissen sollten*



Inhaltsverzeichnis

Worum es geht

Wenn das Wochenende 7 Tage hat

Warum ich dieses Buch schreibe

Man kann den Abend des Lebens nicht nach demselben Programm leben wie den Morgen!

Die Hierarchie der Bedürfnisse – und was jetzt dran ist

ERSTER TEIL

Der äußere Prozess

A. Formalitäten und was man beachten sollte

Wie man aus seinem Berufsleben heraus kommt – verschiedene Möglichkeiten und formale Voraussetzungen

Altersteilzeit: Es gibt sie immer noch

Abfindung oder Entlassungsentschädigung und der Mythos vom „Goldenen Handschlag“

Abfindung „Nein Danke?“

Vorsicht Fallen!

Arbeitslos und nix wie hin zur Agentur für Arbeit

Schon wieder eine Falle

Wie lange gibt es Arbeitslosengeld I?

Und wie viel Geld bringt Arbeitslosengeld I?

Hinweis für Personen mit einer privaten Krankenversicherung

Arbeitslos und gleich in Rente?

Hinweis für Selbstständige und Freiberufler
„Die Wege des Herrn sind unergründlich“ – die in
die Rente verschieden

Mit welchem Alter kann ich in Rente gehen?

Gibt es dabei Ausnahmen?

Gibt es auch Sonder-Altersgrenzen?

Darf ich eine vorgezogene Rente ab 63 in
Anspruch nehmen und trotzdem weiter
arbeiten?

Mütterrente

Gibt es Sonderregeln bei Erwerbsminderung?

Kann ich über das 65. Lebensjahr hinaus
arbeiten?

Kommt die Rente automatisch oder muss ich
einen Antrag stellen?

Stimmt alles, was im „Versicherungsverlauf“
der „Renteninformation“ steht, die ich von
meinem Rentenversicherungsträger bekomme?

Mit wie viel Rente kann ich rechnen?

Falsch: „Auf meine Rente gibt es keine Abzüge
wie Steuern oder Kranken- und
Pflegeversicherung“

... und wie ist es mit der Steuer?

Witwenrente für die Ehefrau und den Ehemann

Und was ist mit Betriebsrenten?

Was ist bei Betriebsrenten/-pensionen
zusätzlich zu beachten?

Werden Betriebsrenten bzw. Betriebspensionen
regelmäßig erhöht?

Weitere Formalitäten, die (nicht nur) mit dem
Älterwerden verbunden sind

B. Finanzierung des Alters

Allgemeine Betrachtungen

Alterssicherung in Deutschland -
Rentnereinkommen

Kassensturz und Haushaltsbuch

Studien sagen: Mehrzahl der Rentner ist
zufrieden und Reiche leben länger

Die gesetzliche Rente

Ist die gesetzliche Rente der „Deutschen
Rentenversicherung“ sicher?

Viel Nachgeplapper, verschiedene Lügen und
die leidige Frage: „Wer soll denn diese Renten
noch bezahlen?“

Und was ist mit der Höhe der Rente?

Durchschnittsrenten und der geschönte
Standardrentner

Faire Rentenerhöhungen – aber nur in den
letzten Jahren

Witwenrente: Nicht immer ausreichend!

Betriebspensionen – eine betriebliche oder
betrübliche Rente?

„Die Rendde sind sischä“ – aber wie steht´s mit
den betrieblichen Renten?

Pensionen nennt man die Renten der Beamten
und Politiker

Felix Austria et Helvetia und das
Renteneintrittsalter in Europa

Warum ist vieles in Deutschland nicht möglich

Berufsständische Versorgungswerke, Landwirte,
Selbstständige, Freischaffende und Künstler

Pensionsschonkost oder Diäten für Politiker

Sonderrechte ungehemmt
Allerbeste Altersvorsorge im Vorstandsbereich
Rentenreform möglich?
Kuscheln in trauter Eintracht
Private Rentenversicherung – ja oder nein?
Nullzinspolitik zu Lasten der Bürger
Kassiert Vater Staat auch die privaten Renten
ab?
Frührente ohne Abschläge durch
Ausgleichszahlungen an die DRV
Bankauszahlplan als Alternative zur privaten
Rentenversicherung
Wohin mit meinem Geld?
Dauer der Anlage – und Gedanken zum Euro
Aktien, Fonds und Gold
Weiter Anlass zur Beunruhigung
Gold, Silber und wieder die EZB
Was bleibt denn noch?
Immobilien: vermietet oder eigengenutzt,
Immobilienfonds, Immobilienrente
Leibrente, Rückwärts- oder Umkehrhypothek und
andere Möglichkeiten

ZWEITER TEIL

Der innere Prozess

Geist – Körper – Seele

Bis in´s Detail bestimmt, mit einem Schlag vorbei

Geist

Happiness is a State of Mind

Seele

Loslassen schwer
Körper
Der Körper hat immer recht
Inhalt – Ziel – Sinn des Lebens
Inhalt des Lebens
Ziel des Lebens
Sinn des Lebens
Quellen des Glücks und der Zufriedenheit
1. Lust und Freude – aber nicht nur
2. Lebenslang aktiv
3. Soziale Beziehungen und das Höhere
Werte im Wandel
Ich war einmal ... – doch was bleibt, ist die
Persönlichkeit
Loriot, Schmidt, Spiller, Stumpf
Über Gott, den Tod und ein Leben danach
Suche nach schlüssiger Antwort müßig

DRITTER TEIL

Die Umsetzung

Wann und wie: Der richtige Zeitpunkt zu gehen und
verschiedene Varianten
Like a Rolling Stone
Abschluss als Chance
Veränderungen und Übergänge
Bereitschaft zur Veränderung
Veränderungen im sozialen Umfeld
Bestandsaufnahme

Verschiedenartige soziale Beziehungen erfüllen unterschiedliche Bedürfnisse

Menschen aus dem beruflichen Umfeld mitnehmen

Häuschen im Süden und ganze Kuh kaufen oder nur ein Glas Milch?

Alternative Wohnformen im Alter

Die persönliche Standortbestimmung

Was gibt mir mein Job?

Wer bin ich persönlich (unabhängig von meinem Job)

Was habe ich im Leben erreicht

Was habe ich mir erfüllt?

Was will ich noch erreichen

1. Fortsetzer, Umsteiger, Freiwillige, Hobbyisten, Mußemenschen

2. Sozialer Bereich und freiwillige Dienste

3. Oder nur noch das Hobby und die Muße?

Vielleicht auch Allrounder?

Verschiedene Aktivitätsbereiche

Leinen los!

Rituale zum Abschied

Abstand nehmen und Batterien laden

Veränderungen in der Paarbeziehung

Alterssex oder was?

Libido kann sinkend sein - muss es aber nicht

Sich nicht gehen lassen

Wenn das Wochenende 7 Tage hat

Ein normaler Tagesablauf

Was war davor?

In eigener Sache

Adressen und Literaturhinweise

Worum es geht

Wenn das Wochenende 7 Tage hat

*„Im Ruhestand muss man nicht mehr tun,
was sich rentiert, sondern kann das tun, was sich lohnt.“*
(Ernst Reinhardt, Schweizer Publizist)

Für viele Berufstätige ist das Wochenende das lang ersehnte Ziel am Ende einer Arbeitswoche. Wie aber ist das, wenn ein langes Arbeitsleben insgesamt zu Ende geht und der Montag sich wenig vom Samstag oder Sonntag unterscheidet?

Ein Wochenende ohne Ende, das bedeutet für den einen die Erfüllung eines lang ersehnten Traums, für den anderen mag es ein Horrorszenario sein. Ein Leben ohne feste Arbeit, ohne klar definierte Strukturen, ohne den gewohnten Status, die damit verbundene Macht und Sicherheit, das kann man als ein hohes Maß an Freiheit sehen – oder auch als ein Leben ohne Sinn und Inhalt. Beide Sichtweisen, wenn auch völlig unterschiedlich, sind von grundlegender Bedeutung, und in jedem Fall völlig individuell.

Häufig ist der Schritt in die Rente oder Pensionierung mit großen Ängsten und Unsicherheiten verbunden, in jedem Fall taucht eine Menge an sachlichen und emotionalen Fragen auf, die sehr individuell beantwortet werden wollen. Diese zu verdrängen oder sich mit der Situation nicht rechtzeitig auseinanderzusetzen, wird schwerlich in einen gelungenen Übergang vom Berufsleben in die Zeit danach führen. Schließlich begibt man sich nach vielen Berufsjahren in einen völlig neuen Lebensabschnitt, den man selbst noch

nie durchlebt haben kann. Der eigentliche Abschied vom Job passiert dabei häufig von heute auf morgen, aber ähnlich wie bei einer Reise in ein neues Land beginnt der eigentliche Trip nicht mit dem Herumdrehen des Wohnungsschlüssels, sondern mit der durchdachten Vorbereitung. Dabei geht es in diesem Fall nicht nur um Geld, Gesundheit und Sicherheit, sondern in erheblichem Maße auch darum, wie man diese wesentliche Veränderung seelisch und geistig verarbeiten kann und wie man die Weichen für die verbleibenden Jahre neu zu stellen vermag.

Es geht in diesem Buch nicht nur um die relative kurze Zeitspanne des Übergangs vom Beruf in die Pension oder Rente, sondern insgesamt um die vielen Fragen, die mit dem Prozess des Älterwerdens und dem Alter an sich zu tun haben. Dieser gewichtige Komplex und die damit verbundenen Aspekte der „dritten Lebensphase“ sollen unter verschiedensten Blickwinkeln beleuchtet werden. Es soll angehenden Rentnern mit Erfahrungen von denen helfen, die diesen Weg, so wie ich selbst, bereits gegangen sind oder sich mittendrin befinden. Gleichermäßen möchte es auch denjenigen Anregungen geben, die schon in dieser Phase „Leben nach dem Beruf“ stecken, aber dennoch den einen oder anderen Aspekt nochmals betrachten wollen.

Die Fragen an das Leben und die damit verbundenen Lebensinhalte sind im Alter um die sechzig und danach in vieler Hinsicht ganz anders als diejenigen in den Zeitabschnitten davor. Die ersten fünfundzwanzig Lebensjahre waren verknüpft mit den eigenen Eltern und dienten der Vorbereitung auf einen Beruf, den man dann häufig, in verschiedensten Facetten, drei oder auch vier Jahrzehnte ausübte. Damit einher ging in der Regel die Gründung einer eigenen Familie, oder der Versuch, das private Leben mit einem oder verschiedenen Partnern möglichst freudvoll zu gestalten. Lange Jahre, bis weit in die

Lebensmitte hinein, schien alles oder zumindest vieles möglich zu sein, und ein Ende unabsehbar. Diese Sichtweise ändert sich in aller Regel so um die fünfzig, und spätestens um die sechzig wird klar, dass es nicht mehr um all das geht, was bisher wichtig war, sondern dass andere Prioritäten gesetzt werden müssen. Die eigenen Realitäten sind schlicht und einfach anders als die, um die es in den Zeitabschnitten davor ging. Da kann sein, dass man spürt, dass die eigene Kraft und Gesundheit nicht mehr die der früheren Jahre ist, es kann sein, dass man in seinem Job nicht mehr gewollt oder gebraucht wird, es können auch wesentliche familiäre Veränderungen sein, wie der Wegzug der Kinder oder der Verlust einer Partnerin oder des Partners. Das Leben verläuft bekanntlich nicht statisch, sondern dynamisch, nur ist die Dynamik in den späteren Jahren eine andere als in der Jugend und in der Lebensmitte. Die Auswirkungen sind ebenso entsprechend anders. Das Glas ist inzwischen weder halb leer, noch halb voll. Es geht viel mehr darum, sich der letzten verbleibenden Schlucke bewusst zu sein, und diese noch möglichst intensiv zu genießen. Diese unausweichliche Erkenntnis kann negativ behaftet sein, muss es aber nicht! Und zwar dann nicht, wenn man sich darauf einlässt, sich dem Alter nicht entgegenstellt, und diesem Lebensabschnitt die positiven Seiten abgewinnt, die dieser durchwegs bieten kann. Das kann zum einen die berühmte *Entdeckung der Langsamkeit* sein, oder auch die Weisheit, dass *man nicht mehr tun muss, was sich rentiert, sondern was sich lohnt*. Für einen selbst – oder auch für andere.

Warum ich dieses Buch schreibe

„Tun“ ist schöner als „Nichtstun“

Als ich mich mit knapp 56 Jahren, von dem Computerkonzern Hewlett-Packard in die sogenannte Frühpensionierung verabschieden ließ, habe ich diesbezüglich ein erstes Buch geschrieben („Ausstieg mit Mitte 50 – Frühpensionierung als Chance zum Neubeginn“) und in der Folge zu dieser Thematik zahlreiche Seminare für Einzelpersonen und Unternehmen abgehalten. Die positiven Rezensionen, die Rückmeldungen meiner Leser und Seminarteilnehmer/innen haben mich ermutigt, in diesem Bereich weiter zu arbeiten. Davor, auf meinem eigenen Weg in diesen neuen Lebensabschnitt, lagen aber eine ganze Reihe von Fehlritten, in die ich aufgrund von mangelnden oder auch falschen Informationen hinein tappte und korrigieren musste. Logischerweise mangelte es mir auch an Praxis, da ich diese Lebensphase ja selbst erst noch durchleben musste.

Diesen Weg einer völligen Neuorientierung nach einem langen Berufsleben bin ich in einer Reihe von Jahren persönlich gegangen, und habe dabei für mich neue, befriedigende Lösungen gefunden. Dabei konnte ich aus Tiefen, die damit leider verbunden waren, eine Menge lernen und teilweise in völlig neue Höhenflüge verwandeln.

Meine eigenen Erfahrungen und die Fülle von Erkenntnissen, sowie die Themen, welche die Teilnehmer/innen meiner Seminare intensiv beschäftigt haben, sind somit in dieses

Buch – in dem es um den gut geplanten Umstieg in die Rente oder Pension geht – mit eingeflossen.

Mir persönlich hat diese erfüllende, neue Tätigkeit, die Begleitung von Menschen in ihr Leben nach dem Beruf, ganz wesentliche und positive Impulse gegeben, mir den Blick in die individuellen Schicksale und Wege vieler Frauen und Männer geöffnet, wofür ich mich an dieser Stelle bei diesen für ihre Offenheit und Ehrlichkeit ganz herzlich bedanken möchte. Es ist mir ein Anliegen und eine große Freude, diese und meine eigenen Erfahrungen an ein erweitertes Publikum weiter geben zu können.

Ich habe festgestellt, inzwischen bin selbst verrentet, dass mich das Thema „Rente/Pensionierung“, verbunden mit dem Älterwerden an sich, noch immer sehr beschäftigt. Die wesentliche Frage, *„Wie gestalte ich mein Leben hier und jetzt“*, muss ich ständig neu und flexibel beantworten. Ich habe durch den Ausstieg aus dem Berufsleben zwar ein enormes Stück Freiheit erhalten – aber die Struktur, die definierte Aufgabe, die Zielsetzungen, die mir ein fester Arbeitsplatz gegeben hatten, fehlen dafür völlig. Ich kann zwar tun und lassen was ich will, doch die Verlockung „nichts zu tun“ ist dabei sehr groß. So sollte ich erfahren, dass das „Tun“ deutlich schöner ist, als das „Nichtstun“. Das Tun ist nämlich das eigentliche Leben, wogegen sich das Nichtstun schnell in Öde, Leere, Langeweile verwandelt. Letzteres kann bekannterweise tödlich werden! Zur buchstäblichen „tödlichen Langeweile“ ausarten.

Im Berufsleben nicht mehr gebraucht oder auch nicht mehr gewollt zu werden ist zunächst einmal „Ablehnung“, in jedem Fall eine Verletzung. Dabei ist es egal, ob einen die Firma in Rente schickt, weil man das magische Alter erreicht hat an dem alle zu gehen haben oder sollen. Vielleicht kommt man jedoch auch selbst zu dem Entschluss, sein

Arbeitsleben zu beenden, weil man nicht mehr will oder kann. Die Konsequenzen sind die gleichen und ähneln häufig einer Situation, die man schon als Kind im Sandkasten erlebt hat, verbunden mit einem Gefühl, das man ebenso kennt: Wenn die Anderen mit einem plötzlich nicht mehr spielen wollten. Man selbst war schlagartig außen vor und mit sich selbst alleine. Damals konnte man beleidigt und wütend schreien, vielleicht auch zurückgezogen eine Weile schmollen – irgendwann ging jedoch das Spiel von vorne los. Man war ja schließlich jung und die Palette der Möglichkeiten erschien endlos. In diesem fortgeschrittenen Alter funktioniert das anders.

Man geht eher still und leise und es ist mehr als sinnvoll, gut vorbereitet zu sein, denn die Möglichkeiten sind nicht mehr endlos und die verbleibenden Tage schon gar nicht. Man ist gut beraten, sich dabei auf seine ureigenen Kräfte zu beziehen, nämlich auf das, was und wer man selbst – nämlich persönlich und außerhalb seines Berufslebens ist. Nun zählen insbesondere die eigenen Stärken und die persönlichen Interessengebiete. Denn in jedem Fall muss man im Pensionsalter für sich selbst einen neuen Platz und eine neue Rolle finden. In erheblichen Maß muss man sich sogar völlig neu definieren.

Schon die Bezeichnung „Rentner“ oder „Pensionär“, mit der man von heute auf morgen konfrontiert wird, ist in diesem Kulturraum negativ besetzt, nämlich abwertend! Inzwischen gibt es sogar Bestseller zu diesem Thema, z. B. mit dem unverschämten Titel „Die gierige Generation – Wie die Alten auf Kosten der Jungen abkassieren“ (Bernd W. Klöckner, Eichborn) oder auch so genannte, aber durchaus fragwürdige Sozialwissenschaftler, wie einen Reimer Gronemeyer, der in seinem Buch „Die Entfernung vom Wolfsrudel“ die Alten gar als „gierige Greise, als unersättliche Parasiten“ bezeichnet. Derartige Kraftsprüche

auf unterstem Niveau garantieren wohl eine höhere Auflage, zudem erwecken sie durchwegs Medieninteresse. Dem Umsatz dienen diese Geschmacklosigkeiten damit allemal. Auch „Das Methusalem Komplott“ von Frank Schirrmacher (Spiegel-Buch, 2004) war ein recht medienwirksamer Titel, in dem auf grelle Art und Weise die Folgen der demographischen Entwicklung aufgezeigt, und sowohl den Jungen vor den Alten, als auch den Alten vor den Jungen, mit hoher Polemik fragwürdige Ängste eingeflößt werden. Übrigens steht unter „Komplott“ im Duden „heimlicher Anschlag, Verschwörung“. Man mache sich dazu bitte seine eigenen Gedanken! Lösungen wird man in diesen Werken ohnehin vergeblich suchen, genauso wenig, wie man diese von den Politikern und damit von der Gesellschaft erhoffen darf. Das Rezept für ein gelungenes Alter muss man leider, wie so häufig im Leben, schon für sich selbst finden. Denn das hat sehr viel damit zu tun, wie man persönliches Glück und Zufriedenheit definiert, und dies in einer gewissen Unabhängigkeit von Geld und Status.

Man kann den Abend des Lebens nicht nach demselben Programm leben wie den Morgen!

Wer sich aus seinem Berufsleben verabschiedet, für den geht es im Wesentlichen darum, sich in diese begrifflich negativ besetzte Schublade „Rentner oder Pensionär“ erst gar nicht packen zu lassen, bzw., sich möglichst schnell durch neues Tun und Kreativität daraus zu entfernen!

Dies schafft man nicht durch „Warten auf Godot“, Aussitzen oder mit Resignation über das Ende eines aktiven und möglicherweise sehr erfüllten Berufslebens, sondern nur durch eine solide Vorbereitung und – darauf aufbauend – durch neue Inhalte, die Freude und vor allem Zufriedenheit bereiten. Es ist auch klar, dass man den Abend des Lebens

nicht nach dem selben Programm leben kann wie den Morgen!

Sich dieser Erkenntnis zu verschließen, sie zu verdrängen, wäre grundsätzlich falsch. Denn irgendwann ist es soweit! Das Finale eines Berufslebens kann plötzlich und unerwartet kommen – beispielsweise durch Betriebsschließungen oder Betriebsverlegungen, durch Personalabbau oder auch geplant, im Regelalter irgendwo zwischen 65 und 67 oder mittels Frühpension ab 63. Selbständige und Freiberufler „dürfen“ etwas länger, beispielsweise Firmeninhaber, Rechtsanwälte oder Ärzte, aber irgendwann merken auch diese, dass die eigene Kraft immer schwächer wird und dass Leben gut woanders stattfinden kann. Ein berufliches Ende zu verleugnen oder auf unbestimmte Zeit vor sich her zu schieben, hieße das Alter oder den unaufhaltsamen Prozess des Älterwerdens an sich zu verleugnen – dessen Ende mit voller Sicherheit der Tod ist. Es hieße aber auch, eine enorme Chance zu verschenken, nämlich die eines Neuanfangs, eines Lebensabschnitts, in dem es nicht mehr ums Materielle, ums Aufbauen geht, verbunden mit viel Stress und mit Sich-verbiegen-müssen, sondern ums Konsolidieren. Es handelt sich um eine Zeit, in der man sich seinem eigenen geistigen und seelischen Wachstum widmen kann, in der man all das genießen sollte – sofern man noch bei einigermaßen guter Gesundheit ist – was man in den vielen Jahren davor geschaffen hat. Wobei man davon durchwegs noch eine Menge an Positivem weiter geben kann (nicht nur Geld!). Was Sie in jedem Fall erreicht haben, ist ein großes Stück an Freiheit und Selbstbestimmung – die zu nutzen Sie möglicherweise wieder erlernen müssen!

„Wie man in den Beruf hinein geht, dafür gibt es viele Helfer. Wie man aber wieder heraus kommt – dafür gibt es wenige“, hat mir ein guter Freund gesagt, als ich selbst diesen Schritt vollzog. Tatsache ist, die meisten Menschen haben vor

dieser Lebensphase erhebliche Angst und begehen sie mit großer Unsicherheit, weil die Frage „Was kommt jetzt?“ im Vorfeld nur schwer zu überschauen ist. In aller Regel ist jeder Einzelne für diese gewaltige Veränderung schlecht oder gar nicht vorbereitet. Illusionen und Wünsche, oft auch Bedenken und Ängste, trüben den Blick in die Zukunft, eine Krise scheint häufig vorprogrammiert. Es ist irgendwie so, als ob man in ein neues, leeres Haus zieht – und dieses muss nun völlig neu eingerichtet werden. Wenn man Glück hat, hilft einem bei der Planung ein vertrauter Lebenspartner, aber im Wesentlichen muss man die alten Kisten alleine verpacken und die neuen Möbel für sich selbst aussuchen. Es sind zwar in aller Regel noch ein paar weitere Menschen mit involviert, möglicherweise die eigenen Kinder, die Ehefrau oder der Ehemann, den eigentlich Schritt in diese „dritte Lebensphase“ macht jedoch zunächst jeder mit sich alleine.

Die vielen Fragen, die da plötzlich auftauchen „Wie fülle ich meine Tage sinnvoll“, „Reicht mein Geld“, „Wer bin ich ohne meinen Job“, etc., die muss schließlich jeder mit sich selbst austragen und dafür passende, individuelle Antworten finden. Es gibt hierzu Straßenkarten und Wegweiser, jedoch keine Patentrezepte.

Diesen Weg möglichst strukturiert zu begehen, ihn aus allen relevanten Winkeln zu beleuchten, die wesentlichen und richtigen Fragen zu stellen und auch neue Denkrichtungen anzuzeigen, ist das Anliegen dieses Buchs. Es versucht Ihnen Anstöße und Richtungen aufzuzeigen - namentlich für die innere Verarbeitung und die geistige Vorbereitung auf diesen neuen Lebensabschnitt. Das Buch soll Ihnen aber auch ein sachlicher Ratgeber mit vielen praktischen Tipps sein, um in der schwierigen Situation des Berufsausstiegs, für sich selbst einen befriedigenden und individuellen Einstieg in einen völlig neuen Lebensabschnitt zu finden.

Der erste Teil befasst sich mit den formellen und finanziellen Vorbereitungen des Berufsabschieds, der zweite Teil ist der inneren Phase, den geistig-seelischen Aspekten dieses Prozesses gewidmet, gefolgt vom dritten Abschnitt, einer Themenreihe mit häufigen Fragen und dem Versuch von Antworten, die auf dem Weg in die Pensionierung sowie auch generell im Verlauf des Älterwerdens auftauchen können. Es obliegt Ihnen, diese Abschnitte zunächst in dieser Reihenfolge, oder auch unabhängig von einander zu lesen.

Aufgrund der konstanten Nachfrage sowie der positiven Reaktionen der Leser halten Sie inzwischen die vierte, völlig überarbeitete Ausgabe in der Hand, in die ich versucht habe, alle Reformen und relevanten Neuigkeiten (bis April 2019) mit aufzunehmen.

Unvollständigkeiten oder Fehler, die sich eingeschlichen haben können, bitte ich zu entschuldigen. Wesentliche Neuerungen versuche ich einigermaßen zeitgemäß und aktuell auf meinem blog: www.50plusconsulting.de/blog zu beschreiben.

Die Hierarchie der Bedürfnisse - und was jetzt dran ist

*„Viele Wege entstehen erst beim Gehen -
aber allen gemeinsam ist der erste Schritt!“*

Bevor man (oder frau!) bezüglich seiner/ihrer bevorstehenden (oder auch schon erfolgten) Verrentung oder Pensionierung in einen wilden Aktionismus verfällt, ist es ratsam sich erst einmal zu besinnen, wo man im Leben – so im Alter zwischen Ende fünfzig und Mitte sechzig eigentlich steht, welche Bedürfnisse man sich inzwischen erfüllt hat und was eigentlich noch so dran sein könnte oder sollte. Eine umfassende individuelle Standortbestimmung werden wir erst im zweiten Teil vornehmen; zunächst aber möchte ich anhand der Maslow'schen Bedürfnispyramide diese nur einleiten und gewissermaßen ein begriffliches, gemeinsames Fundament legen. Sie werden rasch merken, wie eng diese Bedürfnisse mit unserem Berufsleben zusammenhängen und durch dieses abgedeckt werden.

Abraham H. Maslow (1908 - 1970) gehörte zu den Gründervätern der Humanistischen Psychologie, deren Ziel die seelische Gesundheit und die menschliche Selbstverwirklichung ist. 1954 veröffentlichte er sein hierarchisch angeordnetes Fünf-Stufen-Modell von allgemein gültigen Bedürfnissen, die aufeinander aufbauen und in ihrer Reihenfolge befriedigt werden wollen. Diese grundsätzlichen Bedürfnisse sind jedem Menschen angeboren, werden aber im Laufe der persönlichen

Entwicklung unterschiedlich beeinflusst und ausgeprägt. Sie steuern ursächlich unsere Motivation und unser Handeln, solange sie unbefriedigt bleiben. Dabei kann sich erst nach der Befriedigung der jeweiligen unteren Ebene die nächst höhere Stufe entfalten. Die einzelnen Abschnitte stellen nicht zwangsläufig eine zeitliche Entwicklung dar, sondern eher eine sich stets ablösende Gewichtung der Bedürfnisse.

5. Selbstverwirklichung

4. Wertschätzung und Anerkennung

3. Soziale Beziehungen

2. Sicherheit

1. Körperliche Grundbedürfnisse

Jeder kennt sie genau, diese *körperlichen Grundbedürfnisse*: Wir brauchen Luft zum Atmen, wir können maximal fünf Tage ohne Wasser leben, etwa vier Wochen ohne Essen, spätestens nach 24 Stunden brauchen wir den regelmäßigen Schlaf, der Körper braucht Wärme und damit ein Dach über dem Kopf, und die Hormone zur Fortpflanzung – bekannt als Sexualtrieb – können beim durchschnittlich veranlagten Mensch auch nur begrenzte Zeit unterdrückt werden. (Selbst katholische Priester sollen damit Probleme haben...)

Haben wir das alles einigermaßen befriedigt, wollen wir dafür *Sicherheit*, wir streben nach festen Spielregeln, Gesetzen, definierten Grenzen, nach einem festen Job, kaufen uns Versicherungen, wir planen, haushalten und legen Vorräte an – ganz wie schon zur Steinzeit, um festzustellen, „alleine ist es im Himmel nicht schön“. Wir

brauchen also *soziale Beziehungen* und finden sie auch: Erst einen Partner oder eine Partnerin – zunächst des Triebs und des Liebesgefühls wegen, dann aber wird der Kreis sehr rasch erweitert, wir brauchen zusätzliche Personen – früher im Team zum Jagen, für den Ackerbau, die Viehzucht – heutzutage für unsere Geschäfte, unseren Job, für die Erhaltung unserer Gesundheit. Im Beruf sind es Kollegen und Kolleginnen, Geschäftspartner, wir brauchen den geistigen Austausch, wir brauchen Kommunikation und Information. Sicher fallen Ihnen dabei auch einige Personen ein, die man eigentlich *nicht* braucht ... (ich frage mich beispielsweise, ob wir wirklich mehr als 700 Bundestagsabgeordnete brauchen oder dieses Heer von hoch bezahlten Bürokraten in der Europäischen Union. Ihnen fällt vielleicht Ihr letzter Chef ein...). In jedem Fall streben wir nach einem Freundeskreis, nach einer Familie, nach intellektuellem Kontakt. Wir entwickeln positive Gefühle wie Liebe, Nächstenliebe und Fürsorge – aber leider auch das Gegenteil. „Wo Menschen sind, da menschet’s“ – und schon befinden wir uns zurück in Stufe 2, denn zur Absicherung der Liebe und Partnerschaft erfinden wir die Ehe, für den Umgang miteinander einen Kodex und einen Haufen Gesetze, für deren Erfindung brauchen wir Politiker, für die Umsetzung Richter und Rechtsanwälte, weil wir die ganze Arbeit nicht mehr alleine erledigen können, gründen wir Unternehmen, für die Absicherung unseres Jobs wollen wir Gewerkschaften... Es wird immer komplexer und komplizierter!

Aber nun, da wir schon so eine ganze Menge erreicht haben, wollen wir, dass dies auch gesehen wird! Wir streben klar nach *sozialer Anerkennung*, nach *Wertschätzung*. Und so kommen Begriffe wie Status, Hierarchien, Macht, Prestige und Karriere ins Spiel, wir streben nach beruflichen und sportlichen Auszeichnungen, heften uns gerne Medaillen an die Brust, freuen uns über unsere Titel – und merken lange

nicht, dass wir wie ein Hamster in einem merkwürdigen runden Käfig laufen. Angepasst, konform, konsumfreudig, sind gute Staatsbürger - die wir auch sein sollen. Der Bauch ist längst voll, das Konto einigermaßen, die Partnerschaft fängt zu kriseln an, die Kollegen und Freunde bekommen den Touch des allzu vertrauten - auf einmal will man mehr, man will woanders hin.

Plötzlich ist es da, dieses Wort „*Selbstverwirklichung*“, und will nicht mehr aus dem Kopf. „*Wie geht es weiter?*“ „*Was ist da sonst noch?*“ sind so typische Fragen, die beantwortet werden wollen. Man schaut sich um, entdeckt seine Individualität, man will seinen tieferen Talenten nachgehen, man interessiert sich für die verschiedenen Künste und stellt immer neue Fragen. Irgendwann tauchen interessante Philosophien auf, häufig erst politischer Art, dann im Bereich der Ethik, der Moral und ganz oft der Religionen, der Spiritualität, etwas, das höher und weiter ist als man selbst. Immer wieder taucht die Frage auf, ob man denn wirklich den richtigen Beruf erlernt hat oder ob man sich in seiner Firma oder jetzigen Tätigkeit weiter entwickeln kann, wie lange all dies noch so weiter gehen kann, „*ob das schon alles war*“. Irgendwann fängt man damit zu spielen an, versucht sich selbst, will nicht nur unbeteiligter Zuschauer oder braver Konsument sein. Und es macht Spaß! Weil man endlich auf der höchsten Stufe angelangt ist - nämlich mehr und mehr bei sich selbst. Doch ein Jeder verspürt dabei auch Ängste, weil Fragen Antworten verlangen, manche Antworten jedoch unbequem sind, weil sie Veränderungen nach sich ziehen würden. Und Veränderungen sind wiederum in vielen Fällen so eine Sache, weil sie Ungewissheiten, Risiken und Unvertrautes beinhalten, was bei vielen Menschen instinktiv eine große Scheu hervorruft. Selbstverwirklichung ist häufig etwas, wovon man träumt und gerne täte - und dann siegt doch dieses Bedürfnis nach Sicherheit. Oder man *lässt* es siegen ...

Anmerkung:

Maslow hat etwas später diese fünf auf acht Ebenen erweitert – zwischen Wertschätzung und Selbstverwirklichung hat er das „Kognitive“ (Neues, Wissen, Erkennen) und „Ästhetik“ (Ordnung, Schönheit) als eigene Stufe benannt, über die Selbstverwirklichung setzte er „Transzendenz“ (Spiritualität, Höheres Bewusstsein). Diese Begriffe sind wichtig im Einzelnen genannt zu werden, sie passen jedoch auch alle in den Bereich „Selbstverwirklichung“, nämlich als Voraussetzung oder als Teil dieser höchsten Stufe. Wegen der Überschaubarkeit bleibe ich weiterhin in der etwas vereinfachten Darstellungsform.

Es wäre befriedigend, könnte man, nachdem man sich zu dieser Sphäre der Selbstverwirklichung einmal hochgearbeitet hat, dort auf Dauer verbleiben. Geht aber nicht oder nur selten. Denn irgendwann kommt ein Crash. Immer wieder mal im Leben, genau wie an der Börse! Ein Unfall, eine Krankheit, der Job ist weg, die Ehe ist kaputt, das Bankkonto wird geteilt, der Gürtel muss enger geschnallt werden. Status, Titel, Prestige, Macht ... alles relativ, alles vergänglich.

Auch die Pensionierung kommt. Unausweichlich. Ständig stellt uns das Leben vor neue Situationen und Herausforderungen, stets reagieren wir nach demselben Mechanismus. Unser Geist und unser Handeln gehen sofort eine oder auch zwei Stufen tiefer. Die grundsätzlichen Bedürfnisse der Bereiche 1 bis 3 müssen ständig und dauerhaft befriedigt werden, dann erst geht's wieder nach oben. Wer urplötzlich zur Arbeitsagentur gehen muss, weil er seinen Job verloren hat, wird nicht vorher ins Museum gehen und sich an Picasso ergötzen. Im Vordergrund stehen wieder erst eine bezahlte Beschäftigung, als Voraussetzung zur Befriedigung der Grundbedürfnisse, und folglich deren

Absicherung. Dann erst kommen erneut Wertschätzung (auch der *Selbstwert*, die Bestätigung) und der freie Luftraum der eigenen Verwirklichung.

Somit durchlaufen wir sämtliche Stufen immer wieder zeitversetzt, bleiben nie ganz oben, erreichen nie den Zustand einer Konstanten. Häufig bleiben wir viel zu lange auf einer Stufe hängen, ohne zu merken, dass wir eigentlich weitergehen könnten oder sollten. Etwas anderes wäre dran – wir machen aber lieber die Augen zu, verharren in der Trägheit, lassen das Leben lieber an uns vorbei ziehen, machen uns selbst was vor, bleiben in der Bequemlichkeit. Dennoch: Wir bewegen uns wellenförmig, im Modus einer Sinuskurve. Festhalten bringt nichts. Auch nicht am Job, am Beruf, in dem man selten noch ab fünfzig, noch seltener mit sechzig gewollt ist – auch wenn es finanziell und vor allem politisch opportun wird, dass man bis siebenundsechzig oder gar darüber hinaus arbeiten soll. Doch keiner hat gesagt, wo dafür die Jobs herkommen und ob alle dazu rein körperlich, oder auch geistig und fachlich in der Lage sind!

Es bietet sich daher an, in dieser Lebensphase des beruflichen Ausstiegs Bilanz zu ziehen, ehrlich und kritisch mit sich selbst; eine Bestandsaufnahme des Ist-Zustands mit aller Sachlichkeit zu machen – aber insbesondere unter Einbeziehung aller nicht gelebten Träume und Wunschschröcker. Denn dafür gäbe es jetzt viel Zeit – und nicht immer ist deren Realisierung mit Geld verbunden!

Gehen wir's somit an, mit dem nächsten Schritt: Viele Wege entstehen erst beim Gehen – aber allen gemeinsam ist der erste Schritt! Tun wir also diesen ersten Schritt, indem wir versuchen, bei der eigentlichen Trennung von unserem bisherigen Arbeitsleben möglichst wenig falsch zu machen. Die folgenden Abschnitte in diesem Buch sollen dafür ein

Leitfaden sein, der allerdings auf ihre individuelle, sehr persönliche Situation jeweils abgestimmt werden muss!

Damit schauen wir uns zunächst an, frei nach Maslow, wie wir unsere materiellen Grundbedürfnisse, unsere zukünftige Existenz finanzieren und möglichst gut geplant einen hoffentlich noch langen Lebensabend absichern können. Zu diesem Fundament darf aber nicht nur ein voller Bauch gehören, sondern mindestens gleichwertig, eine solide Vorbereitung von Geist und Psyche. Eine Überprüfung des bisherigen Wertgefüges darf dabei nicht fehlen. Diese Bereiche schließen sich somit folgerichtig und ausführlich an die Kapitel „Formalitäten“ und „Finanzierung“ an. Danach sind Sie eingeladen, Ihr soziales Umfeld zu untersuchen, Ihre jetzigen und künftigen Kommunikationspartner zu betrachten, und schließlich versuchen Sie herauszufinden, wo neue sinnvolle Herausforderungen liegen könnten, die Ihnen die erforderliche Bestätigung und Wertschätzung – auch ohne die bisherigen Tätigkeiten – zu schenken vermögen.

Irgendwann werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass nun plötzlich enorm viel Zeit für Sie selbst da ist, für die weitere Entwicklung, für persönliches Wachstum, für vieles, was man immer tun *wollte*, aber aus verschiedenen Gründen nicht tun *konnte*. Sie werden merken, dass Sie ein ungeheures Stück Freiheit geschenkt bekommen haben mit diesem Abschied vom Beruf – dass man sich an diese Freiheit aber erst mühsam gewöhnen muss. Schließlich hatten andere Prioritäten, Notwendigkeiten und Strukturen bisher den Alltag geprägt und fremdbestimmt. Vieles fällt nun von einem ab. Aber es ist dennoch so wie mit dem Fisch, der sein Leben lang im Aquarium verbracht hat und dann ins offene Meer darf: Er muss sich an sein neues Leben erst gewöhnen. Auch Freiheit und Unabhängigkeit wollen

gelernt sein. Und gut geplant! Aber sich auf diesen Prozess mit ganzem Herzen einzulassen – das lohnt sich!

ERSTER TEIL

Der äußere Prozess

A. Formalitäten und was man beachten sollte

Wie man aus seinem Berufsleben heraus kommt - verschiedene Möglichkeiten und formale Voraussetzungen

„Dum prüfe, wer sich ewig bindet ...“
(Friedrich Schiller, Das Lied von der Glocke)

In diesem Abschnitt versuche ich die wesentlichen Punkte zu beschreiben, die man sorgfältig betrachten möge, wenn man sich von seinem Berufsleben, und damit von seiner Firma oder auch aus einer selbstständigen Tätigkeit, verabschiedet. Dies betrifft insbesondere die verschiedenen Arten eines permanenten Abschieds aus dem Job sowie den daraus resultierenden Umgang mit den Krankenkassen, der Rentenversicherung, gegebenenfalls mit der Arbeitsagentur und anderen Behörden. Dabei kann ich weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch für die Genauigkeit meiner Hinweise erheben, da sich namentlich gesetzliche Gegebenheiten laufend verändern. Auch will ich nur eine Übersicht anbieten, verweise aber auf Adressen, wo man genaue und vor allem aktuelle Informationen einholen kann. Für die Leser in der Schweiz und in Österreich gelten diesbezüglich ohnehin andere Bedingungen. Es ist daher in jedem Fall sinnvoll, sich individuell und personenbezogen mit seiner jeweiligen Behörde, Versicherung oder auch einem Rentenberater auseinander zu setzen! Auf Friedrich Schillers geflügeltes Zitat sei verwiesen, obgleich ursprünglich in anderem Zusammenhang verfasst, handelt es sich doch auch beim Gang in den so genannten dritten Lebensabschnitt um eine Reihe von anstehenden Entscheidungen, die, ähnlich eines ehelichen Ja-Worts, in der Folge etwas Unumstößliches haben.