



PFORZHEIMER ZEITUNG

 drucken

 Fenster schließen

24.10.2007

<http://www.pz-news.de/service/sonstige/96880/druck.html>

Artikel in Druckversion

Gut gerüstet in den Ruhestand

Wie der Übergang vom Arbeits- ins Rentnerleben am besten gelingt

HEILIGENHAUS. Am Ende geht es ganz schnell: Die letzte Konferenz ist geschafft, ein letztes Gespräch mit dem Chef geführt – plötzlich ist das Berufsleben vorbei. Doch nicht jedem Neu-Ruheständler fällt das Rentnerleben leicht.

Ein gelungener Übergang braucht Zeit. Ideal für die Firma ist es, wenn der ausscheidende Mitarbeiter und sein Nachfolger schon ein Team bilden. Zumindest aber sollten Ihnen einige Wochen für die Übergabe zur Verfügung stehen. Dann werden nicht nur die Fakten weitergegeben, sondern es bleibt auch Gelegenheit, über Erfahrungen zu sprechen, sagt Walter Braun, Diplom-Psychologe und Arbeitswissenschaftler aus Heiligenhaus (Nordrhein-Westfalen).

„Erzählen Sie Ihrem Nachfolger Geschichten aus dem Arbeitsalltag, die für Sie wichtig waren“, rät Braun. Diese Erfahrungen seien für die Arbeit wichtig, aber nirgendwo dokumentiert. Und sie gehen mit dem ausscheidenden Mitarbeiter verloren. Es sei denn, dieser hat die Möglichkeit, sie weiterzugeben – und die Bereitschaft dazu. „Es gibt immer Leute, die nur das Notwendigste erzählen und sich an Ihren Job klammern.“

„Die Vorbereitung auf den Ruhestand fängt nicht in den letzten Arbeitstagen an“, sagt Professor Frerich Frerichs vom Institut für Gerontologie, Altern und Arbeit der Universität Vechta. Er rät, sich schon drei Jahre vor dem Stichtag erste Gedanken über die Gestaltung des neuen Lebensabschnitts zu machen. Denn darum handelt es sich: „Die Nachberufszeit umfasst noch 20 bis 40 Jahre. Das ist zu viel Zeit, um sich nur ein bisschen zu beschäftigen.“

Rückt der letzte Arbeitstag näher, gilt es nach und nach den Abschied von der Firma einzuleiten. „In den letzten vier Wochen muss ich meine Arbeiten beenden. Wer Kontakt zu Kunden hatte, sollte sie über das Ausscheiden und den Nachfolger informieren“, rät Walter Braun. Später muss das Büro oder die Werkbank aufgeräumt und auch entfernteren Kollegen tschüss gesagt werden.

Vor einer Abschiedsfeier sollte sich der künftige Ruheständler nicht drücken. „Dieser öffentliche Schlusstrich ist enorm wichtig“, sagt Braun. Und er sollte unbedingt eine Grenze markieren. Später beim Nachfolger anzurufen und sich zu erkundigen, wie es läuft, sei tabu. „Der fühlt sich kontrolliert.“

Partner geht mit in Rente

Mehr als 30 Jahre Ehe – aber häufig nur wenig Zweisamkeit am Tag: So sieht der Alltag vieler Paare aus. Das ändert sich auf einen Schlag, wenn ein Partner in den Ruhestand geht und der andere bis dahin für den Haushalt zuständig war. Dann verbringen Mann und Frau plötzlich mehr als 20 Stunden in einem Haus. Ruhestand bedeutet somit auch viel Nähe. Damit umzugehen, ist nicht leicht.

Michael Vogt schildert ein Beispiel dafür, wie Probleme entstehen können: Er will Zeitung lesen, sie staubsaugt um ihn herum. Geht er in ein anderes Zimmer, taucht sie auch dort auf. Später beklagt sie sich, dass er nie sieht, was gemacht werden muss. „Sie hat ihre Routinen und hält daran fest“, erklärt der Leiter der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Essen. „Aber so geht es nicht, das Paar muss einen gemeinsamen Weg finden.“ Das gilt zum einen für den Haushalt: Unausgesprochene Erwartungen wie „Er hätte merken müssen, dass die Waschmaschine voll ist“ bringen Probleme, warnt die Konflikttrainerin Dorothee Döring. Die Lösung: Absprachen treffen und Aufgaben verteilen. Zum anderen müssen beide ihr Leben aufeinander abstimmen – und das ist schwieriger. „Männer identifizieren sich häufig stark mit dem Beruf und haben seltener Hobbys“, sagt Döring. Zudem gibt der Beruf einen strukturierten Tagesablauf vor. Fällt dieser weg, wisse so mancher Rentner nicht, was er mit der freien Zeit anfangen soll.

Hat sich ein Paar auseinandergelebt, sollte das Thema offen angesprochen werden. „Fragen Sie: ‚Wie geht es Dir damit?‘“, rät der Beziehungsexperte Michael Vogt. In langjährigen Beziehungen würden viele Fragen nicht mehr gestellt, weil die Partner fälschlicherweise glauben, die Antwort des anderen bereits zu kennen.

Erstellt von: Carina Frey, dpa

ZUM THEMA

Austausch mit Ex-Kollegen

Kontakte zu ehemaligen Kollegen dürfen Neu-Ruheständler aufrechterhalten – sie sollten das Treffen aber nicht im alten Betrieb abhalten. „Dafür würde ich mich irgendwo verabreden“, rät Sigi Clarenbach von der Evangelischen Akademie Bad Boll. Es heiÙe bei Abschieden zwar immer: „Komm mal vorbei“. Doch tatsächlich habe bei einem Besuch meist keiner Zeit. „Das hinterlässt ein negatives Gefühl.“

Und wer die Kollegen in der Firma lediglich besucht, um zu hören, wie wichtig er war, der tue sich keinen Gefallen. „Dann suche ich Beweise, dass es töricht war, mich gehen zu lassen, und schaffe nicht den Absprung. Diese Energie sollte ich besser darauf verwenden, das neue Leben zu gestalten“, so Clarenbach.