

ANJA KLUTE & FRANK LEYHAUSEN

GRAUUES GOLD

STATT

ALTES EISEN

WIE DER START IN DEN
RUHESTAND GELINGT

GABAL

ANJA KLUTE & FRANK LEYHAUSEN

GRAUES GOLD

STATT

ALTES EISEN

WIE DER START IN DEN
RUHESTAND GELINGT

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft.
Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss.
Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle
Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-96739-199-2

Lektorat: Susanne von Ahn, Hasloh

Umschlaggestaltung: Tina Mayer-Lockhoff, Berlin

Autorenfoto: Vogelstein

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | www.buch-herstellungsbuero.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

Copyright © 2025 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher
Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach
§ 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de
www.gabal-magazin.de
www.facebook.com/Gabalbuecher
www.twitter.com/gabalbuecher
www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

Inhalt

Vorwort	9
Check-in	11
Wozu sich mit dem eigenen Ruhestand beschäftigen?	11
Was die Zufriedenheit beeinflusst	12
Zum Aufbau und Inhalt dieses Buches	14
Von der Theorie in die Praxis	15
Die Würde des Menschen – unsere Anspracheform	17
Wie viel Ruhe verträgt dein Ruhestand?	19
»Jeder Jeck ist anders«	20
»Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an!«	23
Alles nur in unserem Kopf	28
Wie viel Parkbank darf's denn sein?	39
Heute oder morgen – gut planen	62
Zielsicher – was willst du erreichen?	65
Deine Reise oder deine Zugabe	70
Zwischenstopp auf halber Strecke	70
Interview mit Prof. Dr. Anna Schneider: Ruhestand – und nun?	72
Deine Zugabe – was willst du tun?	75
Ich will Spaß!	77
So lonely	86

Routine oder auf Abruf tätig?	88
Rahmenbedingungen für eine Tätigkeit	92
Durchstarten oder erst eine Auszeit?	94
Es ist deine Zeit!	96
Lage, Lage, Lage und mehr	98
Ein guter Platz zum Schaffen? Die Unternehmenskultur	101
Was will deine bessere Hälfte?	103
Bring die Sache auf den Punkt!	106
Die Qual der Wahl	112
Es ist mir eine Ehre	114
Interview mit Dagmar Hirche: Vereinsgründung »Wege aus der Einsamkeit«	119
Selbst ist der Mann und auch die Frau	121
Interview mit Prof. Dr. Edward G. Rogoff: Unternehmertum – eine Frage des Alters?	129
Interview mit Elke Jensen: Gründen mit 70 Jahren	131
Back to work	134
Granfluencer: Vorbild sein in der digitalen und der realen Welt	140
Zugabe! Zugabe! Zugabe!	144
Ein paar Ideen für die gelungene Kommunikation	145
Erst verstehen, dann verstanden werden	147
Man kennt sich, man hilft sich	152
Gesundheit – Grundlage für vieles	155
Was ist eigentlich Gesundheit?	156
Reden wir über Stress!	159
Ein Tabuthema: die Depression	161
Interview mit Dr. med. Stefan Giesswein: Gesundheit aus der Sicht eines Experten	163

Finanzen: Die Rente ist sicher ...?	167
Überblick über Einnahmen und Ausgaben	167
Geld anlegen	171
Dein Wille zählt	173
Interview mit Thomas Mai: Der Ruhestand und das Geld	174
Check-out	179
Etwas Wichtiges noch ganz zum Schluss!	181
Darf's ein wenig mehr sein?	182
Unsere Lesetipps	182
Quellen und Nachweise	185
Stichwortverzeichnis	192
Zu den Autoren	194

Wie viel Ruhe verträgt dein Ruhestand?

»Tätigsein ist ein Grundbedürfnis von uns Menschen«, sagt der Neurobiologe Gerald Hüther in einem Podcast.⁵ Sich etwas zu suchen, das einen erfüllt, einen berührt und einem Spaß macht, so formulierte er sinngemäß weiter, ist die Voraussetzung, um das Gehirn fit zu halten. Denn alles, was wir nicht nutzen, verkümmert. Wir kennen es ganz gut von einem Arm- oder Beinbruch. Wie schnell sich Muskeln aus dem Staub machen und wir teilweise bisher gewohnte Bewegungen wieder neu lernen müssen! Es gibt Seescheiden, die sogar ihr eigenes Hirn verstoffwechseln, wenn sie es nicht mehr brauchen.⁶

Wenn wir arbeiten, werden wir gefordert, ganz automatisch gibt es immer wieder kleine oder große Herausforderungen, die es zu lösen gilt. Wir bekommen Input sowie Impulse, müssen reagieren, setzen uns mit anderen Menschen auseinander, haben Aufgaben und werden gebraucht. Im Ruhestand entfällt das abrupt.

Menschen, die bereits vor dem eigentlichen Stichtag aus dem Arbeitsleben ausscheiden, zum Beispiel durch Arbeitslosigkeit, passive Altersteilzeit oder Krankheit, erleben diesen Stopp schon früher.

Manches Mal ist es ein Segen, raus aus dem empfundenen Stress zu kommen, der so viele unterschiedliche Gründe haben kann. Doch was passiert dann? Nichtstun ist auf die Dauer keine gesunde Option für den Geist, den Körper und das Wohlbefinden. Wir sagen nur »Seescheide«. Fußballlegende Lothar Matthäus bringt es in einem Spiegel-Interview auf die Frage nach dem Ruhestand so auf den Punkt: »Glauben Sie, dass Sie sich nach drei Monaten Urlaub noch wohlfühlen? Ob man nun die Möglichkeit dazu hat oder

**Nichtstun ist auf
Dauer keine gesunde
Option.**

nicht: Morgens aufzuwachen und zu wissen, dass man keine Aufgabe hat, ist nicht befriedigend.«⁷

»Jeder Jeck ist anders«

Den Ruhestand sollten wir daher nicht zu wörtlich nehmen und uns stattdessen Dinge suchen, die Spaß machen, für Abwechslung sowie für körperliche und geistige Bewegung sorgen. Am besten probieren wir auch neue Dinge aus, um so ein erstes Mal immer wieder zu erleben. Jeder so, wie er es kann, und mit den Möglichkeiten, die er hat. Den klassischen Übergang in den Ruhestand gibt es nicht mehr, zu unterschiedlich sind die Lebenssituationen.

In welcher Situation liest du gerade dieses Buch? Freust du dich auf den letzten Arbeitstag? Scheust du das Ereignis eher? Bist du aktuell ohne Beschäftigung? Gesund? Körperlich angeschlagen? ... Für uns alle gilt eines: Die eigene Lebenszufriedenheit können wir beeinflussen und gestalten. Ruhe ist dabei ein Teil. Doch daneben gibt es viele weitere Mosaiksteinchen, die das Leben wunderbar und erfüllt machen.

Bei uns in Köln sagt man gern »jeder Jeck ist anders«, und wir bleiben und ticken auch nach dem letzten Arbeitstag unterschiedlich. Wie wir unseren Ruhestand gestalten können, hängt auch von den eigenen Rahmenbedingungen ab. Deine kennst du am besten. Diese gilt es zu berücksichtigen und das Leben genau in diesem Rahmen ganz frei zu gestalten.

Können wir zum Beispiel nur für ein Wochenende verreisen, dann planen wir auch nur dafür. Dies macht einen wichtigen Aspekt für ein starkes Leben deutlich: die (radikale) Akzeptanz. Hast du Begrenzungen, Einschränkungen oder Verpflichtungen, kannst du damit hadern. Doch damit verschenkst du viel Lebenszufriedenheit und auch Möglichkeiten. Musst du beispielsweise im Ruhestand weiterarbeiten, weil das Geld sonst nicht reicht, ändert sich die Situation nicht, egal wie sehr

**Mit Hadern
verschenkst du viel
Lebenszufriedenheit.**

du dich darüber aufregst. Änderst du deine Einstellung, hast du weniger negative Emotionen, trittst dadurch anders auf und handelst anders. Die Zeit, die du dich ansonsten einfach nur ärgerst, kannst du so freudvoller und konstruktiver nutzen. Mehr dazu findest du im Kapitel »Gesundheit« im Abschnitt »Reden wir über Stress!«.

► **Ich kann mich ärgern, bin jedoch nicht dazu verpflichtet!**

Damit du die für dich passenden Entscheidungen treffen kannst, wollen wir erst einmal für Bewusstheit sorgen. Dabei gehen wir auf die schon genannten drei großen Themen ein, die unsere Entscheidungen und unsere Lebensplanung, oft unbewusst, beeinflussen. Du findest sie in folgenden Kapiteln:

- ◆ »Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an!«
(Es geht um deine jetzige Arbeits-[Lebens-]Situation.)
- ◆ Alles nur in unserem Kopf
(Es handelt von Vorurteilen, Stereotypen und Altersbildern, in dir und deiner Umwelt.)
- ◆ Wie viel Parkbank darf's denn sein?
(Es geht um deine Bedürfnisse und Wünsche.)

Beim Arzt oder Therapeuten heißt es: Erst die Analyse, dann die Therapie. Nachdem du die jeweiligen Bereiche für dich analysiert hast, kannst du die relevanten Punkte für deinen Ruhestandsentswurf nutzen.

Wir sprechen bewusst nicht von Ruhestandsplanung. Allein die Länge der nachberuflichen Zeit spricht gegen ein minutiöses Vorgehen der vollständigen Planung. Zudem schaust du heute auf eine zukünftige Zeit, bis dahin kann sich noch einiges ändern. Mit dieser Vorbereitung legst du die Grundlage, die du bei Bedarf immer wieder anpassen kannst. Außerdem findet Leben jeden Tag statt, das heißt, es darf auch Platz für Spontanität sein.

Wo wir schon bei Definitionen sind, wollen wir unseren »Übergang in den Ruhestand« einordnen. Er beginnt für uns an dem Tag, an dem du anfängst, dich mit deiner Ruhestandsgestaltung, deinem Ruhe-

standsentwurf zu beschäftigen. Das Ende haben wir für uns nach den ersten zwei Jahren im Ruhestand festgelegt. Ab dann ergibt es auch wieder Sinn, sich zu fragen, ob alles noch so passt oder ob es wieder eine neue Ausrichtung geben wird.

► **»Ohne Stress kein Leben!«⁸**

So schreibt es Prof. Dr. Tobias Esch in seinem Buch »Der Selbstheilungscode«. Es bleibt die Dosis, die das Gift macht. In Bezug auf die »Energieform« Stress schauen wir häufig auf die dunkle Seite. Was auch wichtig ist, denn immer wenn es persönlich zu viel wird, dann

liegt darin der Keim für viele Erkrankungen, schlechte Gemütszustände, Entscheidungen etc. Doch ohne Stress? Wir brauchen diese Energie, um uns zu entfalten, um nicht abzubauen. So kann sich unser Gehirn weiterentwickeln, solange wir es fordern.

**Es geht um deinen
Ruhestand,
deine Passung, deine
Entwicklung!**

Sich passend zu fordern, sprich, sich auch mal zu stressen und sich stressen zu lassen, ist eine wunderbare Voraussetzung für ein gutes und erfülltes Leben. Das Schöne ist, im Ruhestand haben wir eine Zeithoheit, wie wir sie im Leben vorher womöglich nie hatten. Hier können wir ganz bewusst entscheiden, was uns Energie geben soll. Wir können entscheiden, worauf wir unsere Aufmerksamkeit legen wollen, was wir lernen, womit wir uns auseinandersetzen und worum wir uns kümmern möchten. Für Bedürfnisse, die wir jahrelang zurückgestellt haben, können wir uns nun Zeit nehmen. Möglicherweise haben sich diese auch verändert. Es geht um deinen Ruhestand, deine Passung, deine Entwicklung!

Solltest du feststellen, dass dich bedrückende Themen wie hohes Stressempfinden und der Umgang damit zurzeit sehr beschäftigen, regen wir an, dich außerhalb dieses Buches damit weiter zu befassen. Seriöse Unterstützungsangebote gibt es viele. Deine Krankenkasse oder die Volkshochschulen (VHS) sind hier gute Ausgangspunkte. Auf sich und andere Acht zu geben, lohnt sich immer und zahlt sich auch für deinen kommenden Ruhestand aus.

Bereit für eine erste Analyse? Dann schnapp dir gleich Stift und Papier, wir starten mit deiner jetzigen Arbeits-(Lebens-)Situation.

»Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an!«

1977 beschrieb Udo Jürgens seine Sicht auf den Ruhestand: die große Freiheit, das zu tun, was man will, und sich nicht von anderen daran hindern zu lassen. »Ihr werdet euch noch wundern, wenn ich erst Rentner bin / Sobald der Stress vorbei ist, dann lang ich nämlich hin«⁹, sang er. In seinen Zeilen stecken für uns viele Impulse für die Ruhestandsgestaltung. Für diese erste Analyse wollen wir den »Stress, der dann vorbei ist« zum Anlass nehmen, deine aktuelle (berufliche) Situation genauer zu betrachten.

Wir haben dich ja schon gefragt, in welcher Stimmung du in Bezug auf deinen Ruhestand dieses Buch liest. Egal aus welcher Position du startest, es hat einen Einfluss auf den Statuswechsel zur »Rentnerin« und auf das, was du (erst mal) brauchst, um glücklich zu sein.

Nehmen wir beispielsweise eine Person, die aktuell dem Stress entfliehen will und den Ruhestand als »rettendes« Ereignis ansieht. Dann bringt der erste Tag in »Freiheit« das »Weg von etwas«, das aktuell nicht guttut. Das fühlt sich dann ganz fantastisch an. Doch wie lange? Oder bist du zufrieden, so wie es aktuell ist, und machst vielleicht automatisch weiter und verpasst dadurch spannende andere Chancen, die dich so viel zufriedener machen würden?

Im »Check-in« sind wir schon kurz darauf eingegangen, dass die Arbeit zur menschlichen Bedürfnisbefriedigung beiträgt: Kontakt zu anderen Menschen, Aufgaben, die man lösen muss, Ansprechpartner:in sein, Verantwortung übernehmen, Strukturgeber im Alltag, gebraucht zu werden, einen Status innehaben, Entscheidungen treffen ...

Gehst du aus einer Vollbeschäftigung in den Ruhestand, ist das alles erst einmal weg, es geht von 100 auf 0. Auch wenn du auf anderen Wegen, zum Beispiel aus einer Teilzeitbeschäftigung

Es geht von 100 auf 0.

oder einer Arbeitslosigkeit heraus, in den Ruhestand gehst, ist es spannend, auf die vergangene Arbeitszeit zu schauen. So kannst du den Blick schärfen und für dich klären, was für dich wichtig war und heute vielleicht noch ist. Daneben kannst du dir einen Überblick verschaffen, welche Emotionen gerade vorherrschen, denn auch diese haben einen Einfluss auf unsere Bewertungen und Entscheidungen.

Damit deine aktuelle Situation nicht *unbewusst* den Start in den Ruhestand beeinflusst, bieten wir dir zwei Arbeitsschritte an:

1. Wie geht es dir gerade bei der Arbeit?
2. Was heißt das für deinen Ruhestand?

REFLEXION: VON DER ARBEIT

Für deine erste Analyse haben wir dir die folgenden Fragen zusammengestellt. Es kann sein, dass du hier und da denkst, die Fragen doppelten sich. Sie liegen nah beieinander und können doch andere Blickwinkel eröffnen. Wenn du Lust auf diese Übung hast, empfehlen wir dir, erst die Fragen zu beantworten und dann weiterzulesen. Spätere Ergänzungen sind trotzdem immer willkommen.

1. Wie geht es dir gerade generell in und mit deiner Arbeit? Wo würdest du dich auf einer Skala von 1 (schlecht) bis 6 (bestens) einordnen? Wir denken hier nicht in Schulnoten.
2. Woran machst du das fest?
3. Was genau trägt dazu bei?
4. Was macht dir Spaß bei der Arbeit, was motiviert dich? Zum Beispiel Aufgaben (lösen), Kontakt zu Menschen oder im Team arbeiten.
5. Was würdest du vermissen, wenn du morgen deinen Job nicht mehr hättest?
6. Wenn du auf dein Berufsleben schaust, was hat dich immer wieder angetrieben?
7. Was möchtest du lieber heute als morgen sein lassen?

8. Was macht dich glücklich und zufrieden? (Wobei hattest oder hast du das Gefühl?)

Dein Blick in die Zukunft

Was denkst du, wenn du so differenziert auf deine Arbeit schaust? Die genauere Betrachtung senkt die Wahrscheinlichkeit, ungünstige Entscheidungen zu treffen. Nicht, dass dein berufliches Umfeld deine Entscheidungsfindung eingrenzt! Solltest du Filme mögen und ein schönes und lustiges Beispiel für wunderliche Entscheidungen suchen, dann wird das in »Blackout bei Wellmanns«¹⁰ anschaulich erzählt.

REFLEXION: VON DER ARBEIT IN DEN RUHESTAND

Für deinen Ruhestand kannst du dir überlegen:

1. Welches sind die wichtigsten Punkte aus diesem Abschnitt für dich? (Was ist dir ganz neu? Was ist bestätigt worden? An was willst du unbedingt denken?)
2. Wenn du an deinen Ruhestandsentwurf denkst, welche deiner Antworten sind dabei besonders wichtig für dich?
3. Was wird dir durch die Arbeit gegeben, das dich glücklich und zufrieden macht?
4. Was davon möchtest du auch im Ruhestand erleben / beibehalten / haben?

Vielleicht ist es ganz normal, dass du dich mit deinem Umfeld über die Bücher, die du liest, und Erkenntnisse, die daraus gewonnen werden, austauschst? Wenn ja, sind diese Zeilen eine gute Bestätigung für dich. Wenn nicht, raten wir dir, es bei diesem Buch zu tun und mit deinem Umfeld zu sprechen. Tausche dich aus und diskutiere Themen, die dir durch den Kopf gehen, und Fragen, die du hast, mit vertrauten Personen. Das können natürlich auch deine Lieben sein. Du

gehst nicht wirklich allein in den Ruhestand, dein Umfeld ist dabei an deiner Seite und auch »betroffen«.

Das Thema Gesundheit sollte auch bei der Arbeit nicht fehlen

Unser Verhalten heute beeinflusst unsere Gesundheit morgen.

Vielleicht hast du deine Gesundheit schon bei deinen bisherigen Überlegungen gestreift, was auch unterstreicht, wie wichtig sie ist. Unsere Gesundheit und unser Verhalten heute beeinflussen die Gesundheit von morgen und beides sind wichtige Parameter für den eigenen Ruhestandsentwurf.

REFLEXION: WIE FIT FÜHLST DU DICH?

- ◆ Wie fit fühlst du dich gerade? Wie würdest du deine Fitness / Gesundheit in den letzten drei bis fünf Jahren beschreiben? Was hat sich verändert? Wie und wodurch?
- ◆ In Bezug auf deine (körperliche und geistige) Gesundheit: Was tust du ganz aktiv für sie?
- ◆ Was kannst oder solltest du verbessern?
- ◆ Wie willst du das tun?
- ◆ Wie kannst du sicherstellen, dass du das auch machst?
- ◆ Die Gesundheit in Bezug auf deine Arbeit: Wie wohl fühlst du dich gerade bei der Arbeit (Skala 1 [schlecht] bis 6 [sehr gut])?
- ◆ Woran machst du das für dich fest?
- ◆ Wie schätzt du deine Belastung / deinen Stress durch die Arbeit ein (Skala 1 [passend] bis 6 [zu hoch])?
- ◆ Was genau macht das aus?
- ◆ Bei Bedarf: Was kannst du tun, damit es dir besser geht? (Denk auch an kleine Schritte.)

Aus deinen Antworten bekommst du unter anderem einen Blick darauf, wie viel Ruhe du aktuell brauchen würdest, dir möglicherweise

zu Beginn deines Ruhestands auch wünschst sowie in welchem gesundheitlichen Rahmen du dich aktuell bewegen kannst.

Wo wir beim Thema Ruhe sind: Wenn du aktuell sehr unter Dampf stehst und dich im Ruhestand erst mal nach einer stress- oder arbeitsfreien Zeit sehnst, fühl dich nicht getrieben, sofort etwas Neues anzufangen oder eine feste neue Struktur zu etablieren. Bummel ruhig ein wenig und wenn du wieder magst, dann greife auf deine Aufzeichnungen zurück und tue etwas anderes, was du brauchst und was dir Spaß macht.

Die Fragen zur Gesundheit sind nicht umfassend und ersetzen keinen Arzt. Sie sollen zeigen, wie die Gesundheit Einfluss auf dein Leben nimmt und ein wahres Chefthema ist, worum du dich kümmern solltest. Mehr zu diesem Thema findest du im Kapitel »Gesundheit – Grundlage für vieles«.

**Fühl dich nicht
getrieben, sofort etwas
Neues anzufangen!**

Wenn nicht alles so rund läuft

Ist dir bei deinen Antworten aufgefallen, dass du an der einen oder anderen Stelle nicht zufrieden bist (zum Beispiel eine niedrige Punktzahl angegeben hast)? Dann kannst du dir überlegen, was du verändern willst und was davon realistisch ist. Glück und Zufriedenheit sind höchst individuell, das heißt, dafür sind wir selbst verantwortlich und das nicht erst im Ruhestand.

Die folgenden Fragen können dich unterstützen, damit du heute schon zufriedener werden kannst:

REFLEXION: WIE ZUFRIEDEN BIST DU?

1. Frag dich zuerst: Wie schätzt du deinen Wert (bei Arbeit oder Gesundheit) auf der Skala von 1 (passt nicht für dich) bis 6 (passt genau für dich) ein?
2. Was würdest du brauchen, um einen Punkt höher zu kommen?
3. Was kannst du jetzt dafür tun, um genau das zu erreichen?

Dieser Dreiklang hilft, auch große Themen handhabbarer zu machen. Richte bei der dritten Frage bitte den Blick auf dich und was du selbst konkret tun oder anstoßen kannst. Das dürfen auch Veränderungen

**Wenn wir uns ärgern,
löst sich der Stau keine
Sekunde schneller auf.**

der eigenen Gedanken sein. So können wir uns beispielsweise im Stau aufregen, davon löst er sich jedoch nicht eine Sekunde schneller auf. Die Zeit, die wir in schlechter Stimmung und mit miesen Gedanken verbringen, können wir, wie schon oben beschrieben, sinnvoller nutzen und das gerade in Bezug auf die eigene Gesundheit.

Meist sind es die kleinen Schritte, die in der Umsetzung leichter fallen. In der Summe bilden sie dann doch eine bemerkenswerte Veränderung. Frei nach dem Motto:

► **»Elefanten isst man scheibchenweise.«**

Wir schließen den ersten Block der Analysereise, in dem es im Kern um die bewussten und unbewussten Einflüsse bei deiner Arbeit ging. Auf den kommenden Seiten wird es um »geistige Abkürzungen« gehen. Es ist gut möglich, dass du in dieser Etappe einige deiner vorherigen Antworten weiterverfolgen kannst oder wiedererkennst. Das macht deutlich, wo die Themen zusammenhängen und einen Einfluss aufeinander haben.

Alles nur in unserem Kopf

Dieses Kapitel ist spannend, da es um das Denken gehen wird. Eine Eigenschaft, die uns ja von vielen anderen Lebewesen unterscheiden soll. Sich selbst und andere beim Denken zu beobachten, hat den Vorteil, genauer hinzuschauen und dabei unbewusstes, fast schon automatisiertes Denken und Handeln zu erkennen. Doch eins nach dem anderen.

»Die Gedanken sind frei«, so heißt es in einem Volkslied.¹¹ Und unsere Gedanken beeinflussen unser Verhalten. So weit, so gut. Nur

so frei und selbstbestimmt sind unsere Gedanken nicht immer. Es gibt viele Dinge, die unser Denken und daraufhin auch unser Handeln lenken. Wir wollen in diesem Kapitel ein paar Faktoren in den Mittelpunkt rücken, die eng miteinander verknüpft sind: das Altersbild, die Vorurteile und die Stereotype.

Natürlich gibt es ganz reale Einschränkungen, wie zum Beispiel begrenzte finanzielle Mittel, die Gesundheit oder die Pflege von Angehörigen. Diese hindern uns faktisch daran, unser Leben komplett nach dem Pippi-Longstrumpf-Prinzip »Wie es mir gefällt« auszurichten. Zum anderen sind es unsere Gedanken und Einstellungen, die bewussten und die unbewussten, die einen nicht zu vernachlässigenden Einfluss auf die Gestaltung des eigenen Ruhestands haben.

Welche Vorstellung hast du vom Alter? Wie sehen alte Menschen typischerweise aus, was machen sie und wie verhalten sie sich? Hast du die Bilder vor deinem inneren Auge? Jetzt mach bitte einen Abgleich mit deiner Umwelt, und wenn du schon über 60 bist, schau auf dich. Ja! Im Durchschnitt glauben wir als Gesellschaft, dass man ab 61 Jahren alt ist.¹²

**In Deutschland
gilt man ab 61 Jahren
als alt.**

Dafür bist du (nicht) zu alt

Das Alter ist in unserer Gesellschaft immer noch ein Thema, das stark mit Abbau und Verlust in Verbindung gebracht wird.¹³ Solch ein negatives und einseitiges Altersbild hat Auswirkungen auf viele Lebensbereiche, von der gesundheitlichen Versorgung¹⁴ bis hin zu Kreditvergaben¹⁵. Altersbilder können sehr wirkmächtig in der Gesellschaft und bei jedem oder jeder Einzelnen sein, und je stärker eine Überzeugung, desto immuner sind wir gegen andere Informationen und neues Wissen. Überzeugungen wirken dann quasi wie ein Schutzschirm. Mit dem Glauben, der das Alter fast automatisch mit abnehmender Leistungsfähigkeit in Verbindung bringt, berauben wir uns selbst, häufig ganz unbewusst, vieler Möglichkeiten.

Stell dir vor, du »entscheidest« dich, dass du »zu alt für etwas Neues« bist, ohne es wirklich durchdacht zu haben. Dann würdest du eine

Jahreszahl darüber entscheiden lassen, was du zu tun und zu lassen hast! Ja, wahrscheinlich würdest du auch denken, dass das für alle anderen ebenso gelten muss! Reden wir von Altersbildern, kommen wir an Stereotypen und Vorurteilen nicht vorbei. Beides fassen wir in unserem Buch als »geistige Abkürzungen« zusammen. Sie helfen uns, dass sich jeder in seiner Welt schneller zurechtfinden kann. Das Hirn richtet das Denken gern sehr zügig ein, grob gesagt, um Energie zu sparen. Dadurch können wir uns schneller orientieren und »hirn-ökonomisch« verhalten. Stereotype dienen dazu, einen Gegenstand, eine Person oder eine Gruppe zu charakterisieren.

► **»Ein Vorurteil ist ein Urteil, das ohne vorherige Erfahrung über etwas gefällt wurde«**, so schreibt die Bundeszentrale für politische Bildung.¹⁶

Dadurch ist die Vorverurteilung sehr gut möglich und das oftmals aufgrund von nur einer bestimmten Eigenschaft. Da reichen Äußerlichkeiten wie graue Haare, um von anderen automatisch als alt abgestempelt zu werden. Auch Verhaltensauffälligkeiten wie zum Beispiel langsames Gehen oder Probleme beim Sehen oder Hören führen dazu, als alt wahrgenommen zu werden. Wenn alt dann auch ganz unbewusst etwa mit Abbau in Verbindung gebracht wird, dann haben wir einen »wunderschönen« Teufelskreis.

Auf diese »ach so freien Gedanken« treffen wir in vielen Bereichen. Wenn es lustig werden darf, zum Beispiel bei Blondinen- oder Chuck-Norris-Witzen. Wenn es ernst werden darf, dann beim großen Thema der Diskriminierung, wie zum Beispiel dem Rassismus. In Bezug auf das Alter hat sich weltweit der Begriff »Ageism« etabliert, der annähernd mit *Altersdiskriminierung* übersetzt werden kann.

VOM WISSEN INS UMSETZEN!

GLEICH WEITERLESEN?

Expertentipps aus der **Coachingpraxis** und Lifehacks für Ihren **persönlichen Erfolg** – entdecken Sie Bücher, die Ihr Leben leichter, besser und schöner machen.



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie in den **Leseproben** Inspiration für Ihre **persönliche Entwicklung**. Ihr Lieblingsbuch bestellen Sie anschließend mit einem Klick beim Shop Ihrer Wahl!