

Der tiefe Sturz der Männer ins schwarze Loch der Pension

Gastkommentar. Wem nützen lange Jahre im Ruhestand, wenn diese dann unglücklich sind? Wo der Schlüssel zur sinnerfüllten dritten Lebensphase liegt.

VON LEOPOLD STIEGER
UND GERALD HÜTHER

Der wohlverdiente Ruhestand gilt allgemein als erstrebenswert. Viele Menschen fiebern der Pension regelrecht entgegen und hegen paradiesische Vorstellungen. In der Realität kommt es hingegen immer wieder zu heftigen und schmerzvollen Kollisionen mit diesem Wunschtraum. Denn die Pension hat nichts mit Urlaub zu tun.

Das Nichtstun kann am Anfang durchaus erbaulich sein, aber spätestens nach zwei Monaten geht es vielen auf die Nerven, insbesondere bei Menschen, die sich in großem Maße beruflich engagiert und stark mit ihrer Arbeit identifiziert haben. Dies ist vor allem bei Männern oft der Fall.

Dabei ist dieser Sturz ins schwarze Loch durchaus vermeidbar, wenn man sich darauf vorbereitet. Wem nützen lange Jahre in der Pension, wenn diese dann doch unglücklich sind?

Von heute auf morgen zu erfahren, dass man nicht mehr gebraucht wird und wie altes Eisen auf dem Schrottplatz landet, ist alles andere als leicht zu verdauen. Es ist eine massive Bedrohung des eigenen Selbstbildes und der Identität – auch wenn das nur wenige Männer offen zugeben. Solch eine Bedrohung zählt zu den stärksten Stressoren, die ein Mensch überhaupt erleben kann.

Ein Urlaub, der kein Ende hat?

Heute sind Menschen vom Tag des Übertrittes in den Ruhestand an in der Regel noch 20 Jahre fit. Die lange geplante Hoffnung auf den Himmel Pension sieht sehr oft so aus, dass nach einer Phase der Erholung vielleicht die lange geplante Weltreise absolviert wird.

Nach der Rückkehr warten manchmal Bibliothek oder Weinkeller auf neue Ordnungsprinzipien – oder man lädt Freunde zum Golfspiel ein. Bald stellen aber viele fest, dass ein Urlaub, der kein Ende hat, eigentlich doch nicht so schön ist, wie man es sich früher vorgestellt hat.

Was passiert da im Gehirn? Es kommt vielfach zur Aktivierung von Notfallreaktionen, zu einer dauerhaften Erhöhung des syn-

aptischen und parasynaptischen Tonus, die vor allem das Herz-Kreislauf-System belasten und zu einer chronischen vermehrten Cortisolausschüttung und damit zur Unterdrückung des Immunsystems, zur Hemmung der Testosteronproduktion und zur Destabilisierung weiterer körperlicher Regelprozesse.

Brachliegende Potenziale

Daran kann man über kurz oder lang krank werden, körperlich in Form somatischer Störungen oder psychisch in Form von Depressionen, Zwangs- und Angststörungen. Das gilt besonders für einstige Führungskräfte, die plötzlich nicht mehr so gefragt sind wie sie es jahrelang gewohnt waren.

Der Schlüssel zu einer dritten Lebensphase, die man bewusst gestaltet und in die man nicht ahnungslos hineinschlittert, liegt darin, die eigenen Potenziale, die Stärken und Bedürfnisse gesamt-haft anzusehen und daraus eine Perspektive für die weitere Lebensgestaltung zu entwickeln. Das bedeutet, den Blick noch einmal zu öffnen für das, was man aus seinem Leben machen will.

In der Regel wissen Menschen ziemlich genau Bescheid, was bei ihnen im Laufe der Zeit weniger geworden ist, was mit dem Älterwerden vor allem physisch abgenommen hat. Aber was im Alter mehr wird, was wächst und früher nicht vorhanden war, wird oft nicht gesehen.

Unternehmen, die daran glauben, dass in ihren Mitarbeitern mehr steckt, als das, was sie gezeigt haben, erkennen die besonderen Stärken und Fähigkeiten der Älte-

ren. Es gibt genug 80- oder 90-Jährige, die als Unternehmer, Künstler, Schauspieler oder Berater tätig sind und „ihren Mann stellen“.

Natürlich gibt es Leistungen, die Jüngere besser schaffen. Aber die Älteren verfügen über Potenziale, die man nicht sieht, wenn man nur mit jugendorientierter Leistungsmaßbrille unterwegs ist.

Wenn man diese oft verborgenen Potenziale sehen will, muss man eine andere Brille aufsetzen. Es gibt ja auch außerbetriebliche, gesamtgesellschaftliche oder kommunale Brillen, durch die man noch viele verborgene Potenziale, über die ältere Menschen verfügen, entdecken kann.

Wie Pensionisten nützen können

Unternehmen brauchen diese Menschen nicht für die Fortsetzung des bisherigen Jobs, sondern für neue Angebote, die dem Unternehmen die Wahl der Annahme oder Ablehnung lassen. Hierbei werden die Potenziale, die bisher beruflich genützt wurden, anders kombiniert und mit neu entdeckten anders verwoben. Viele wissen, wie Pensionisten einem Unternehmen schaden können. Die Umkehrung – wie sie nützen können – ist nur in wenigen Firmen bewusst.

In gewisser Weise gleicht die Beendigung der Berufsphase einer „Entbindung“: Erstmals kann man sich frei entscheiden, was man wirklich aus jedem neuen Tag machen will. Es geht um Erfüllung, um Sinn und um das Wiederfinden der eigenen Begeisterungsfähigkeit. Es geht um die Antwort auf die Frage: „Wer braucht mich?“

E-Mails an: debatte@diepresse.com

Zu den Autoren



Leopold Stieger (*1939) ist Betriebswirt und gehört zu den Pionieren der Personalentwicklung in Österreich. Er ist

Gründer der Plattform www.seniors4success.at. Diese richtet sich an Menschen knapp vor dem Übergang in den Ruhestand und will sie ermutigen, die Pension zu planen – und sich dabei ruhig helfen zu lassen.

[Privat]

Gerald Hütner, (*1951 in Erleben) studierte Biologie in Leipzig. 1988 habilitierte er sich an der Uni

Göttingen und erhielt die Lehr-erlaubnis für Neurobiologie; er ist Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Universitäten Göttingen und Mannheim/Heidelberg. Zahlreiche Publikationen.

[Privat]

