

Hyperaktivismus ist Gift

Endlich Zeit zum Reisen, für Hobbies und für schöne gemeinsame Stunden mit dem Lebenspartner. Doch die Pensionierung hat auch ihre Tücken. Finanziell und auch psychologisch gilt es, einige Klippen zu umschiffen. Wir helfen Ihnen ein wenig.

Der Ruhestand beginnt heute nicht mehr automatisch am Geburtstag, an dem das offizielle Rentenalter erreicht wird. Viele Unternehmen setzen das Pensionierungsalter tiefer an. Bei den Grosskonzernen und in gewissen Branchen liegt es zwischen dem 60. und 63. Altersjahr. Entsprechend sollte die Pensionierung rechtzeitig und detailliert geplant werden.

Blick auf finanzielle Engpässe

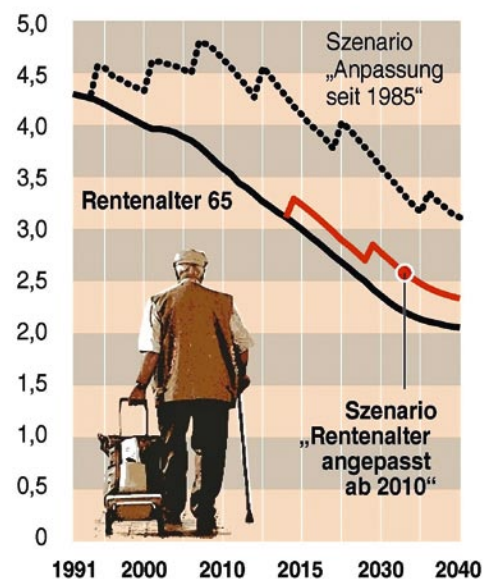
Eine Pensionierung vor dem offiziellen AHV-Alter zieht nämlich finanzielle Konsequenzen nach sich. Darum sollte man überlegen, ob eine Kapitalauszahlung der 2. Säule statt einer Rente sinnvoll wäre, wie die finanzielle Lücke über die dritte Säule gedeckt werden könnte oder ob die Zeit bis zum ordentlichen Pensionsalter mit privatem Vermögen überbrückt werden soll. Gedanken zu diesen Themen sollte man sich spätestens mit 50 Jahren machen. Denn später stehen manche Optionen nicht mehr offen.

Ob frühzeitige oder reguläre Pensionierung: In jedem Fall nehmen die Einnahmen im Ruhestand ab. Die Renten aus 1. und 2. Säule machen im Regelfall höchstens 60 Prozent des Erwerbs-

einkommens aus. Einfach den Gürtel enger schnallen ist jedoch leichter gesagt als getan. Denn rund die Hälfte der Ausgaben (etwa Krankenkasse, Steuern, Wohnung) kann gar nicht oder nur beschränkt beeinflusst werden. Es empfiehlt sich also, einen Finanzplan zu erstellen und zu ermitteln, wie viel Geld tatsächlich für den Lebensunterhalt im Ruhestand notwendig ist. Ihre Raiffeisenbank hilft Ihnen dabei gerne.

Immer grössere Lücke

Anzahl Personen im erwerbsfähigen Alter pro Rentner



Quelle: BFS, Avenir Suisse

SDA-KEYSTONE

Albtraum Freizeit

Nicht zu vernachlässigen sind aber auch die psychologischen Aspekte der Pensionierung. Schnell kann sich der Traum von der ewigen Freizeit als Albtraum entpuppen. Denn wer es gewohnt war, jahrzehntelang einen bestimmten Lebensrhythmus einzuhalten und sich über die Arbeit definierte, kann ob der neuen Situation in eine Sinnkrise geraten. An erster Stelle steht darum die Information über den bevorstehenden Lebensabschnitt. Auch hier gilt: Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben. Zwei bis drei Jahre vor der effektiven Pensionierung sollte eine Standortbestimmung vorgenommen werden, will man vor bösen Überraschungen gefeit sein.

Eine gute Orientierungsmöglichkeit sind Vorbereitungskurse für die Zeit nach dem Erwerbsleben. Die Mehrheit der Grossbetriebe und der Verband Pro Senectute bieten bereits regelmässige Veranstaltungen zum Thema an. Die Kurse können Ideen geben für künftige Tagesstrukturen, mögliche Beschäftigungen und vor allem auch für die Ausgestaltung der Partnerschaftsbeziehung. Ebenso kann der Kontakt zu Personen in der gleichen Lebenssituation hilfreich sein. >



Checkliste für die Pensionierung

- > Frühzeitige Abklärung der finanziellen Möglichkeiten
 - > Abklären von Möglichkeiten für stufenweise Pensionierung und Teilzeitarbeit
 - > Rechtzeitige Information über das Leben nach der Pensionierung
 - > Zwei bis drei Jahre vor dem Ruhestand Besuch eines Pensionierungs-Vorbereitungskurses
 - > Nicht in Hyperaktivismus verfallen, sondern sich nach der Pensionierung Zeit nehmen, um mit der neuen Situation klarzukommen.
 - > Soziale Kontakte aktiv aufbauen und pflegen
 - > Freiräume in der Partnerschaft schaffen
 - > Offen mit dem Partner über die finanzielle Situation sprechen
- Diverse Kurse und Veranstaltungen für Pensionierte bieten nebst der Pro Senectute (www.pro-senectute.ch) Senioren-Universitäten in diversen Städten an, z.B.:
- Zürich:** www.seniorenuni.uzh.ch
Luzern: www.unilu.ch/deu/seniorenuniversitaet_4958.aspx
Basel: www.vhsbb.ch/u_senuni_vortraege.aspx?pos=1
Bern: www.seniorenuni.unibe.ch

Nachgefragt bei François Höpflinger, Altersforscher und Professor an der Uni Zürich

«Panorama»: Herr Höpflinger, welches ist der grösste Mythos zum Ruhestand, den es auszuräumen gilt?

François Höpflinger: Das ist noch immer der Mythos zum Pensionierungsschock, also die Vorstellung, dass das Ende der Arbeit auch das Ableben beschleunigt. Es gibt keine empirischen Belege dafür, dass etwa Wohlbefinden und Zufriedenheit nach der Pensionierung nachhaltig sinken. Ein zweiter Mythos ist, dass demografisch und gesellschaftlich das Altwerden mit der Pensionierung beginnt. Einige Alterungsprozesse beginnen viel früher, andere Prozesse erst später. Pensionierte Menschen sind zudem keine homogene Gruppe.

Welche Informationen muss man sich bereits vor der Entlassung in den Ruhestand beschaffen und wann?

Alle finanziellen Fragen (AHV, BV, Säule 3a) sind schon Jahre vor der Pensionierung genauer abzuklären, weil nur dies erlaubt, eventuelle Lücken noch zu schliessen. Die übrige Vorbereitung sollte zwei bis drei Jahre vor der Pensionierung einsetzen.

Wie bereitet man sich mental auf den Ruhestand vor?

Es gibt keine allgemeinen Regeln zur Vorbereitung auf die Pensionierung, weil Frauen und Männer diesen Schritt – je nach wirtschaftlichen, familiären und beruflichen Verhältnissen anders



erleben und gestalten. Daher profitieren einige von Vorbereitungsseminaren, andere Personen passen sich ohne Vorbereitung der neuen Lage an.

Ist der Faktor Stress im Pensionsalter angekommen – dürfen Pensionierte nicht mehr «nichts» machen?

Moderne Forschungsergebnisse belegen: Wer sich körperlich, geistig und seelisch nach der Pensionierung nicht bewegt bzw. passiv verhält, altert deutlich schneller. Eine Ruhephase nach einem strengen Arbeitsleben ist durchaus sinnvoll, aber spätestens nach zwei, drei Jahren wirkt sich «nichts tun» verhängnisvoll aus.

Mit dem Ruhestand drängt sich eine Veränderung der Wohnsituation auf.

Das ist so. Die meisten Menschen ändern ihre Wohnsituation entweder schon vor der Pensionierung,

etwa um Hauseigentum zu erwerben oder erst einige Jahre danach, um beispielsweise in die Nähe ihrer Kinder zu ziehen. Ein altersbedingter Wohnwechsel – etwa in eine altersgerechte Alterswohnung – erfolgt heutzutage hingegen erst Jahre nach der Pensionierung und ist oft ausgelöst durch gesundheitliche Probleme.

Kommt mit einem Wohnungswechsel nicht zu viel auf das Ende der Erwerbstätigkeit zu?

Es ist sinnvoll, Berufsende und Wohnungswechsel zu terminieren, damit nicht zu viele Veränderungen auf einmal bewältigt werden müssen. Aber es gibt auch Personen, die gerne radikale Brüche erleben.

Sie sagen, dass gemeinsame Projekte die Partnerschaft stärken können. Welche Projekte sind aus Ihrer Sicht speziell erfolgversprechend?

Die Lebenspartner müssen ihre Wünsche und Bedürfnisse offen diskutieren. Gemeinsame Projekte wie grössere Reisen sollen gemeinsam erarbeitet werden. Auch gemeinsame Aktivitäten mit Enkelkindern oder gemeinsame Kurse können die Partnerschaft stärken. Es gibt allerdings moderne Paare, die sich deshalb gut verstehen, weil jeder Partner seine eigene Karriere erlebt hat und weiterhin Freiraum für eigene Aktivitäten braucht.

Interview: Maya Grollimund

Weiter lohnt es sich abzuklären, ob ein stufenweiser Übergang in den Ruhestand möglich ist. Immer mehr Unternehmen ermöglichen ihren Mitarbeitenden, in den letzten Jahren der Berufstätigkeit Teilzeitarbeit zu leisten. Diese Variante gewährt – sofern finanziell möglich – einen sanften Übergang in die Pensionierung und erleichtert die Ablösung vom Arbeitsprozess.

Gebrechen berücksichtigen

Wohlgemeinte Ratschläge von Familien und Freunden stellen im Hinblick auf den neuen Lebensabschnitt eine grosse Gefahr dar. Pensionierte dürfen nicht nur, sie sollen sich sogar ausreichend Zeit nehmen, sich mit der neuen Situation zurechtzufinden. Hyperaktivismus ist fehl am Platz. Nicht jeder muss den Jakobsweg erpilgern oder sich in ehrenamtliche Posten stürzen. «Wer sein ganzes bisheriges Leben passiv war, dem reicht unter Umständen schon ein Hund für eine gesunde Tagesstruktur», findet François Höpflinger

ger, Altersforscher und Professor an der Universität Zürich (siehe Nachgefragt).

Und was beim medialen Bild der vor Vitalität sprühenden und Golf spielenden Rentner vergessen geht: Mit dem Alter kommen die Gebrechen. Pläne zu schmieden, die nur bei guter Gesundheit durchführbar sind, ist daher gefährlich. Problematisch sind nach Ansicht Höpflingers auch erfolgsverwöhnte Kaderleute, welche die eigene Pensionierung verdrängen und sich in Freiwilligenarbeit flüchten. «Ihnen droht eine «Elitedepression». Denn sie realisieren nicht, dass sie sich in einem neuen Umfeld befinden, auf das sich ihre bisherigen Führungsprinzipien nicht einfach so übertragen lassen», warnt er. Auch hier rät Höpflinger zu einer Auszeit und zur Rückbesinnung auf sich selbst.

Achtung Ehekrise

Wichtiger als ein Strauss voll prestigeträchtiger Beschäftigungen ist nämlich besonders im Pen-

sionsalter ein intaktes soziales Umfeld. Doch Beziehungen müssen aktiver als früher gesucht und gepflegt werden. Denn bei bisherigen Arbeitskollegen geht man als Rentner ohne den täglichen Kontakt im Geschäft schnell vergessen. Und auch die Kinder haben oft anderes zu tun, als täglich bei ihren Eltern vorbeizuschauen.

Umgekehrt kann die 24-stündige Zweisamkeit im Ruhestand zur Ehekrise führen. «Alles gemeinsam machen zu wollen, ist eine Illusion. Besser ist es, dass jeder Partner einen Freiraum hat. Das kann im Alter auch ein getrenntes Schlafzimmer sein», sagt Höpflinger. Gezielte gemeinsame Projekte würden dagegen die Beziehung stärken. Ein Prüfstein ist im Zusammenhang mit der Partnerschaft schliesslich das Finanzielle. «Es ist nötig, offen über die finanziellen Einschränkungen nach der Pensionierung zu reden und sich Strategien zu überlegen, wie man trotz weniger Geld das Leben geniessen kann», so Höpflinger.

■ MAYA GROLLIMUND