

»Wer nur seine ZIPPERLEIN zählt, macht es sich schwer«

Viele Handwerksunternehmer haben Probleme mit dem Übergang in den Ruhestand. Doch diese Lebensphase muss geplant werden, sagt Beraterin und Buchautorin Ursula Kraemer.

Interview **Olaf Deininger** Fotograf **Ilja Mess**

Sie beraten seit Jahren Menschen beim Übergang in den Ruhestand. Gelingen diese Übergänge überwiegend oder misslingen sie eher?

Wer sich frühzeitig damit beschäftigt, wird sich der Veränderungen bewusst, die diese neue Phase mit sich bringt. Es stellt sich oft sogar Vorfreude ein. Sehr viel schwerer wird es für diejenigen, die sich nicht darum kümmern und hoffen, es werde sich schon fügen. Es ist vergleichbar mit einer Reise: Man kann einfach losfahren und sich überraschen lassen. Aber dann wird man mitunter mit Situationen konfrontiert, die mit einer guten Vorbereitung hätten vermieden werden können.

Was machen viele falsch?

Die einen lassen die Dinge auf sich zukommen und hoffen darauf, dass sich schon etwas findet, wie sie die dann plötzlich zur Verfügung stehende Zeit füllen können. Sie beginnen, in den Tag hineinzuleben, und stellen am Ende frustriert fest, dass sie das nicht zufrieden macht. Wer nicht weiß, was er mit seiner Zeit anfangen möchte, wird schnell von seinem Umfeld verplant. Andere sind der

Vita Ursula Kraemer

Ursula Kraemer arbeitet als Businesscoach und Wirtschaftsmediatorin sowohl in ihrem Unternehmen navigo-coaching.de als auch bei externen Auftraggebern im Vierländer Deutschland, Österreich, Schweiz und Liechtenstein. Zuvor war sie nach dem Studium der Sozialwissenschaften zehn Jahre lang in Tübingen und Hamburg im Themenbereich Verhaltenstraining in der universitären Lehre und Forschung tätig und hatte Lehraufträge an der Universität Konstanz und den Fachhochschulen in Stuttgart und Weingarten.

Meinung, mit dem Ruhestand zum alten Eisen zu gehören, in einem Alter zu sein, in dem es nur noch bergab geht. Damit richten sie ihre Aufmerksamkeit stark auf möglicherweise auftretende Zipperlein und Einschränkungen, was sich zu einem selbstverstärkenden Kreislauf entwickelt. Das ist sehr schade. Wer heute in den Ruhestand tritt, hat meist noch 10, 15, manchmal 20 Jahre vor sich, und nur die letzten davon sind von starken Alterserscheinungen geprägt. Deshalb sollte die Frage sein: „Was ist heute möglich?“ und

nicht die lapidare Feststellung: „Dafür bin ich zu alt.“ Wer denkt, nach 65 könne nichts Neues mehr ins Leben kommen, verschenkt Möglichkeiten. Sehr viel mehr als die persönliche Befindlichkeit entscheidet die Einstellung und Erwartung über das Ergebnis.

Gibt es die typische Persönlichkeitsstruktur, die zum Misslingen führt?

Passive Menschen und Menschen, die davon ausgehen, ihr Leben nicht gestalten zu können, und solche, die mit Pessimismus an ein Thema herangehen, werden eher scheitern als solche, die gewohnt sind, die Dinge anzupacken und Lösungen für Probleme zu suchen. Selbstständige, und damit auch solche im Handwerk gehören zum Glück zur zweiten Gruppe. Sie haben in ihrem Berufsleben gelernt, Situationen beeinflussen zu können. Diese Erfahrung der Selbstwirksamkeit, wie dies die Psychologen nennen, trägt sie in allen Lebensphasen.

Gibt es hier einen Unterschied bei Männern und Frauen?

Frauen haben in der Regel weniger Schwierigkeiten, sich ein Leben nach >

A woman with short, curly brown hair is sitting at a dark wooden table in a cafe. She is wearing a grey blazer over a white top and a necklace with a large gold pendant. She is smiling warmly at the camera. In front of her on the table is a white coffee cup on a saucer and a glass of water. The background is a blurred cafe interior with warm lighting and a checkered pattern on the wall.

»Viel mehr als persönliche
Befindlichkeiten prägen
Einstellungen und
Erwartungen unser Leben.«

Coach Ursula Kraemer machte in ihrer Beratungspraxis die Erfahrung, dass Einstellungen sehr stark die Realität bestimmen.

Wir danken **Gessler 1862 Café & Buchhandlung** in Friedrichshafen, dass wir dort das Interview durchführen konnten.
gessler1862.de



der Berufstätigkeit vorzustellen und einzurichten, denn sie leben im Gegensatz zu Männern ein „volles Leben“. Ein Leben, in dem nicht nur die Arbeit einen hohen Stellenwert hat, sondern in dem sie anderen Bereichen ebenfalls Prioritäten einräumen: Sie pflegen einen Freundeskreis, haben Hobbys, nutzen eigene Zeit. Für Männer hingegen sind die Arbeit und die damit verbundenen Kontakte die Hauptsache. Sie bestimmen ihr Leben und ihren Selbstwert.

Gehen Frauen das Thema anders an als Männer und umgekehrt?

Wenn Frauen in den Ruhestand gehen, widmen sie das Mehr an Zeit, das sie nun nicht mehr in die Arbeit investieren müssen, in die anderen, bereits vorhandenen Bereiche. Es findet also lediglich eine Art Umverteilung statt, während Männer sich fragen müssen, wofür sie denn nun die gewonnene Zeit verwenden wollen.

... und das sollten Männer lernen?

Für die heutige Männergeneration gilt das eben Gesagte. Es wächst allerdings eine Generation heran, die genau wie Frauen mehr vom Leben will, also nicht nur Karriere, Ansehen und Geld verdienen, sondern auch ein Mehr an Beziehung, ein Mehr an Familie, ein Mehr an persönlicher Weiterentwicklung. Es wäre schön, wenn sich dieses Umdenken auch diejenigen zu eigen machten, die heute 45 oder 50 sind. Denn damit würden sie

»Aktive Menschen finden meist sehr viel besser ins Alter als passive Menschen.«

Ursula Kraemer (mit hm-Chefredakteur Olaf Deininger im Gespräch) weiß, dass Aktivität Menschen flexibler macht.

den Grundstein legen, auch im Ruhestand beglückende Alternativen zu haben. Leider überlassen Männer heutzutage nur allzu gern die Pflege von familiären und freundschaftlichen Beziehungen und die Organisation des Privatlebens ihren Frauen.

Wie geht man den Ruhestand also an?

Es geht vor allem darum, herauszufinden, was genau ich mit meiner Zeit überhaupt anfangen möchte. Für Menschen, die über Jahre hinweg funktioniert haben und die Tag für Tag immer das getan haben, was nötig war, ist das eine echte Herausforderung. Um Antworten zu finden auf die Frage „Was möchte eigentlich ich?“, braucht es Zeit.

Wie sieht der erste Schritt aus?

Der erste Schritt ist, eine Vorstellung davon zu entwickeln, wie man in Zukunft leben möchte. Was soll eine Rolle spielen? Was möchte ich mehr, was weniger? Welche Träume hatte ich schon immer und welche möchte ich endlich in die Tat umsetzen? In dieser Phase geht es wirklich erst einmal darum, Wünsche zu äußern, ohne sie zu bewerten. Denn bei einer sofortigen Bewertung würde man sofort alles wieder streichen, bei dem man noch keine Idee für die Umsetzung hat. Da auch der Partner, die Partnerin Wünsche und Pläne für den Ruhestand hat, ist es wichtig, miteinander Gespräche zu führen: Wie teilen wir die Aufgaben des Alltags auf? Was wollen wir zusammen unternehmen? Welche Freiräume braucht jeder von uns? Wie wollen wir in Zukunft wohnen?

Wie geht es dann weiter?

Wenn ich mir meine Wünsche bewusst gemacht und im besten Fall auch aufgeschrieben habe, geht es nun darum, Wege zum Ziel zu finden, das bedeutet, Informationen einzuholen und dann den besten, erfolgversprechendsten und für mich gangbarsten Weg zu wählen. Wenn ich merke, dass ich kaum soziale Kontakte habe, sollte ich herausfinden, wie ich alte Beziehungen wieder auffrische und neue knüpfe. Wenn ich von einer großen Reise träume, mein Budget das aber nicht zulässt, braucht es Fantasie, wie ich das doch erreiche. Ich könnte auf einem Frachter mitfahren, mein Wissen bei den Senior Experts anbieten oder als Nanny in eine Familie im Ausland gehen. Wer selbst keine Ideen hat und schnell die Flinte ins Korn wirft, sollte sich beraten lassen, um Möglichkeiten zu entdecken.

olaf.deininger@handwerk-magazin.de

hm



Weiterlesen?

Den zweiten Teil des Interviews, der sich mit den Emotionen auseinandersetzt, die mit dem Thema Ruhestand und Übergängen verbunden sind, finden Sie hier:

handwerk-magazin.de/kraemer

Die Bücher von Ursula Kraemer

Ursula Kraemer hat etliche Bücher zum Thema erfolgreicher Ruhestand („Aufbruch zu neuen Ufern“) und Persönlichkeitsentwicklung geschrieben. Zu kaufen bei: holzmann-medienshop.de