

Die gezielte Vorbereitung auf den dritten Lebensabschnitt schützt vor dem Sturz in ein schwarzes Loch

Neue Perspektive statt Pensionsschock

Von Leopold Stieger
und Gerald Hüther

■ Eigene Potenziale neu ausloten statt resignieren.

■ Vor allem jene betroffen, die sich stark mit dem Beruf identifiziert haben.

Wien. In Österreich gilt der wohlverdiente Ruhestand als erstrebenswert. Die Menschen fiebern der Pension regelrecht entgegen und hegen paradiesische Vorstellungen. In der Realität kommt es jedoch 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 einem auf und an die Nerven. Dies gilt insbesondere für Menschen, die sich in hohem Maße beruflich engagiert und stark mit ihrer Arbeit identifiziert haben. Es schmeichelt keiner Seele, wenn niemand mehr anruft und man tagtäglich Desinteresse demonstriert bekommt. Dabei ist dieser

Sturz in das schwarze Loch vermeidbar, wenn man sich auf die Pension vorbereitet. Dies ist allein schon aus Gründen der stetig wachsenden Lebenserwartung ein Gebot der Stunde. Wem nützen lange Jahre in der Pension, wenn diese dann doch unglücklich sind?

Das Mysterium der dritten Lebensphase

In der Regel bereiten sich Menschen auf die zweite Lebensphase, das Berufsleben, intensiv vor. Die dritte Lebensphase wird jedoch meist nicht geplant. Oft sind Sprüche wie „Ich freue mich schon auf meine Pensionierung“ und „Ich habe so viele Hobbys – oder Enkelkinder“ die einzige Vorbereitung. Warum? Vielfach können wir uns diese neue Phase nicht vorstellen. Wer früher das Pensionsalter erreicht hatte, war meist müde und bald pflegebedürftig. Heute aber sind Menschen nach dem Pensionsantritt in der Regel noch 20 Jahre fit, bevor die Phase der Pflegebedürftigkeit beginnt.

Der „Himmel Pension“ sieht oft so aus, dass nach einer Phase der Erholung und der Erledigung ewig aufgeschobener Arbeiten ei-

ne große Leere kommt. Die gefühlte Sinnlosigkeit und das Gefühl des Nicht-Gebraucht-Werdens schlagen brutal zu. Diese psychische Belastung führt leicht zu einem unkontrollierbaren Dauerstress, der mit Ohnmachtsgefühlen und Hilflosigkeit einhergeht. So lassen sich keine kreativen Lösungen für den Umgang mit der neuen Situation finden.

Und das kann gravierende körperliche Folgen haben: Im Gehirn kommt es zur Aktivierung von Notfallreaktionen, das Herz-Kreislauf-System wird belastet, Cortisol wird vermehrt ausgeschüttet und damit das Immunsystem unterdrückt, die Testosteronproduktion gehemmt und weitere körperliche Regelprozesse destabilisiert.

Die Folgen dieser nicht abstellbaren Notfallreaktionen machen über kurz oder lang krank, entweder körperlich oder psychisch in Form angstbedingter Störungen wie Depressionen, Zwangs- und Angststörungen. Das wird meist erst später sichtbar, denn am Beginn dieser fatalen Reaktionskette steht zunächst oft nur eine durch hektische Betriebsamkeit überspielte Resignation.



Rüstige Rentner: Wer heute in Pension geht, ist meist noch gut 20 Jahre fit. Foto: dpa

Das plötzliche und unerwartete Ausscheiden aus der bisher gewohnten Welt wird – vor allem bei Männern – zunächst meist mit Unverständnis, allmählich mit Vorwürfen an die Umgebung, mit der Feststellung von Undankbarkeit und mit Verhärtung beantwortet. Das gilt ganz besonders für ehemalige Führungskräfte, die plötzlich nicht mehr so gefragt sind, nicht mehr so zahlreich zu – früher belastenden – Veranstaltungen eingeladen werden. Aus den Augen, aus dem Sinn.

Hinausgezögerter Abschied hilft nicht

Früher gab es in vielen Unternehmen spezielle Vorbereitungsseminare. In den vergangenen Jahren fielen diese jedoch oft dem Rechenstift zum Opfer. Einzelne Unternehmen hatten bemerkt, dass ihnen mit den ausscheidenden Mitarbeitern wichtiges Potenzial verloren geht. Sie haben versucht, gut brauchbare, hochqualifizierte und erfahrene Mitarbeiter länger im Unternehmen zu halten.

Das ist eine Zwischenlösung, bei der das Ausscheiden jedoch nur nach hinten

verlagert wird, aber kein wirklich neuer Ansatz. Die Verlängerung dessen, was ein Mitarbeiter bisher auch schon gemacht hat, hilft dem Betroffenen nicht, eine neue Perspektive für sein Leben nach der Pensionierung zu entwickeln.

Der Schlüssel zu einer erfüllten und glücklichen dritten Lebensphase liegt in den eigenen Potenzialen, Interessen und Kenntnissen. Sie gesamthaft anzusehen und daraus eine zukunftsorientierte Perspektive zu entwickeln, bedeutet den Blick noch einmal zu öffnen für das, was man aus seinem Leben machen will.

Es geht darum, mit den eigenen Stärken etwas Neues anzugehen, das Alter nicht als Abstellgleis zu sehen. Die Gesellschaft der Zukunft wird eine der Potenzialentwicklung sein.

Es gibt genug 80- oder 90-jährige Männer und Frauen, die ohne weiteres Unternehmen leiten oder Erfolge als Künstler oder Berater haben. Die Älteren verfügen über Potenziale, die man oft nicht sieht, weil Klischees und negative Stereotypen den Blick darauf verstellen. Die Potenziale älterer Menschen lassen

sich nur herausfinden, wenn diese sich nach dem Ende ihrer Berufstätigkeit noch einmal ernsthaft fragen, ob das, was sie bisher gemacht haben, wirklich das war, was sie in ihrem und aus ihrem Leben machen wollten. Ob es da nicht noch etwas gibt, was sich noch gar nicht entfalten konnte. Unternehmen brauchen diese Menschen für neue Angebote, die als „business cases“ einer Firma die Wahl der Annahme oder Ablehnung lassen. Hier können dann die Potenziale anders kombiniert und mit neu entdeckten verweben werden.

In der dritten Lebensphase geht es also um Erfüllung, Sinn und Bedeutsamkeit sowie um das Wiederfinden der eigenen Begeisterungsfähigkeit, vergleichbar mit der Entdeckung eines unbekanntes Kontinents. Kolumbus war davon überzeugt, hinter dem Meer Indien zu finden. Was er dabei aber gefunden hatte, war ein neuer Kontinent. ■

Prof. Gerald Hüther ist Leiter der Neurobiologischen Präventionsforschung der Universitäten Göttingen und Mannheim/Heidelberg. Leopold Stieger ist Gründer der Plattform www.Seniors4 success.

Rechts.logbuch

Worauf muss ich beim Testament achten?

Eigentlich ist ein Testament ganz einfach zu verfassen: Man nimmt einen Zettel und schreibt eigenhändig darauf, wer was erben soll. Am Ende muss dies nur noch vom Verfasser unterschrieben werden. Doch immer wieder schleichen sich inhaltliche und formale Fehler ein. Probleme treten etwa dann auf, wenn der letzte Wille unvollständig oder unklar formuliert ist, weiß Rechtsanwältin Elisabeth Scheuba. Außerdem komme es immer wieder vor, dass ein Testament nicht lesbar ist. Durchgestrichene Wörter geben oft Anlass zu Zweifel, könnte doch jemand anderer den letzten Willen manipuliert haben. Scheuba empfiehlt weiters, ein Testament unbedingt mit einem Datum zu versehen, da nur die jüngste Anweisung rechtlich Beachtung findet. Auf die richtige Wortwahl muss ebenfalls geachtet werden. „Oft wird erben und vermachen verwechselt“, berichtet die Rechtsanwältin aus ihrer langjährigen Praxis. Von Vermächtnis spricht man nämlich nur dann, wenn einzelne ganz bestimmte Sachen einer konkreten Person zugedacht werden sollen. Alles andere wird vererbt. Ein Testament, das am Computer geschrieben und vom Verfas-

ser nur unterschrieben wurde, ist rechtlich unwirksam. Der letzte Wille muss immer mit eigener Handschrift verfasst sein. Andernfalls ist er nur gültig, wenn zusätzlich drei Zeugen unterschreiben, die aber mit den im Testament Bedachten nicht nahe verwandt oder verschwägert sein dürfen.

An die Form der Unterschrift stellt das Gesetz keine strengen Anforderungen. Gefordert wird lediglich, dass über den Testamentverfasser keine Zweifel bestehen. So könnte auch mit „euer Vater“ unterschrieben werden. Eine Stampiglie genügt allerdings nicht. Ergänzungen im Testament müssen immer nochmals unterschrieben und datiert werden. Die Testierfreiheit hat ihre Grenzen, wenn es um die Pflichtteile von Kindern und Ehegatten geht.

Um Missverständnissen vorzubeugen, rät Scheuba, das Testament unbedingt mit einem Rechtsanwalt aufzusetzen. Dieser kann irriige Vorstellungen noch rechtzeitig aufklären. ■

Diese Kolumne wird von der Rechtsredaktion der Wiener Zeitung in inhaltlicher Kooperation mit der Rechtsanwaltskammer Wien produziert. Wir empfehlen, bei konkreten Problemen mit einem Anwalt Ihres Vertrauens Kontakt aufzunehmen. In der Kammer werden Ihnen auch gerne Spezialisten für Ihre Frage genannt (Tel. 01/533 27-18).



Ein Service der Wiener Zeitung und der Rechtsanwaltskammer Wien

WIENER ZEITUNG ■

■ Karrieren

Vienna Insurance Group: Generaldirektor **Karl Fink** beendet nach 35 Jahren mit 30. September seine aktive Laufbahn im Vorstand der Vienna Insurance Group. **Franz Fuchs**, Generaldirektor der Vienna Insurance Group Polska und stellvertretendes Vorstandsmittglied der Vienna Insurance Group, wird mit 1. Oktober 2009 Vorstandsmittglied der Vienna Insurance Group.



Karl Fink. Foto: apa/Gindl

CA-Immo: Der Vorstand der CA Immobilien Anlagen AG und der CA Immo International wird aufgestockt: **Bernhard H. Hansen** (55), bisher Geschäftsführer der deutschen CA Immo-Tochter Vivico Real Estate, wird Chief Technical Officer.

Polytec: Der börsennotierte Autozulieferer Polytec mit Sitz in Hirsching hat einen neuen Finanzvorstand: **Eduard Schreiner** wird seine Arbeit Mitte Oktober aufnehmen. Schreiner übernimmt die Funktion des

Chief Financial Officers von **Friedrich Huemer**, der diese interimsmäßig von **Klaus Rinnerberger** übernommen hat. Dieser ist im September als Chief Executive Officer zu Peguform gewechselt. Schreiner war von 2002 bis 2008 Mitglied des Vorstands und CFO der Palfinger AG, davor war er rund neun Jahre für die OMV tätig.

ProM²: **Arne Johannsen** (50) ist neuer Partner der Beratungsgesellschaft proM² (pro Mensch und Management). Der Wirtschaftsjournalist wird das Leistungsangebot des Consultants um die Bereiche PR und Kommunikation erweitern. ■