6 Phasen auf dem Weg zum Ruhestand

1. Hoffen
Von Ferne erscheint der Ruhestand irgendwie als eine positive Phase. Man spart fürs Alter, ohne ganz konkrete Vorbereitungen zu treffen und ohne zu wissen, ob das Geld später auch reicht. Aber es ist ja noch lange hin.

2. Zögern
Je näher der Abschied vom Arbeitsleben rückt, desto banger wird es einem: Jetzt wird es ernst. Die Erwerbsphase geht ein für alle Mal zu Ende. Die Phantasie schweift aus und fürchtet sich. Muss es sein? Gibt es noch eine Verlängerung?

3. Begeisterung
Fast manisch wird die erste Zeit nach der Pensionierung erlebt. Ständige Flitterwochen ohne Pflicht und Ärger über Kollegen und Vorgesetzte. Die Welt steht wieder offen: Ich kann machen, was ich will.

4. Ernüchterung
Jetzt kommt das tiefe Loch, je schlechter vorbereitet, desto schlimmer: Status und Macht sind verloren. Übrig bleibt ein Gefühl von Langeweile, Nutzlosigkeit bis hin zur Depression.

5. Neuorientierung
Langsam weicht die Depression: Man sortiert sich neu. Dem illusionären Idealismus folgt ein konkreter Realismus. Zwar helfen Freunde bei der Neuorientierung, doch im Kern bleibt man auf sich selbst gestellt.

6. Gleichgewicht
Jetzt endlich ist die neue Rolle akzeptiert, ein seelisches Gleichgewicht wiederhergestellt. Der Alltag hat Routine, zuweilen ist er aufregend, meist ist er vorhersehbar, aber auch zutiefst befriedigend.

Quelle: Frankfurter Allgemeine.

© Alfred Freudenthaler
www.freudenthaler.com