

URL: <http://www.manager-magazin.de/koepfe/karriere/0,2828,521398,00.html>

10. Dezember 2007, 09:37 Uhr

Karriere

Elegant in Rente

Ein durchorganisierter Tagesablauf, interessante Aufgaben und Kollegen, Macht, Achtung, Geld. Doch dann ist plötzlich alles anders - vor allem Menschen, die beruflich stark engagiert waren, empfinden den Übergang in den Ruhestand als Katastrophe. Wer Krisen vermeiden will, sollte seinen Ausstieg gut planen.

Hamburg - "Der Beruf fordert in der zweiten Lebensphase enorm viel Zeit und Energie", sagt Lars Baus. Für viele Manager und erfolgreiche Selbstständige etwa sei die Arbeit zur einzigen Selbstwertquelle geworden, so der Führungskräftetrainer und Buchautor aus Berlin. Andere Lebensbereiche würden häufig vernachlässigt.

"Am härtesten ist das Ausscheiden aus dem Erwerbsleben für diejenigen, die ihren Job geliebt und sich weitgehend über ihn definiert haben", erklärt Baus. Für andere ist der Beginn des Ruhestands eher erfreulich: "Häufig stellt er eine Zeit der Erholung und Entspannung dar, wenn der Beruf mit hohen Belastungen, Überforderung oder einem eher schlechten Verhältnis zu Kollegen oder Vorgesetzten verbunden war", sagt Heribert Engstler. Der Pensionierungsschock sei ein Mythos, so der Experte vom Deutschen Zentrum für Altersfragen (DZA) in Berlin. "Zumindest kann er nicht verallgemeinert werden. Denn die Übergänge in die dritte Lebensphase und die Bewältigungsmuster des Wechsels in den Ruhestand sind vielfältig."



Eingebunden: Vielen Managern fällt es nicht leicht, sich aus dem Berufsleben zu verabschieden
© GMS

Wie er verarbeitet wird, sei auch davon abhängig, ob der Ausstieg aus dem Erwerbsleben eine freiwillige Entscheidung war. "Wer den Ruhestand persönlich als ein Nicht-mehr-Gebrauchtwerden erlebt, hadert eher", so Engstler. Beschäftigte ab dem 55. Lebensjahr können Altersteilzeit in Anspruch nehmen, sofern ihr Arbeitgeber diese Möglichkeit anbietet. "Wer nicht finanziell stark eingeschränkt ist, sollte das annehmen", rät Herb Stumpf von 50plusConsulting in Nürnberg.

Eine Altersteilzeit-Regelung kann beispielsweise so aussehen: Ein Arbeitnehmer arbeitet 2,5 Jahre weiter in Vollzeit. Anschließend ist er noch 2,5 Jahre im Unternehmen angestellt, ohne seine Tätigkeit aktiv auszuüben. Während der gesamten Zeit erhält der Mitarbeiter 85 Prozent seines letzten Gehalts.

"Einige Arbeitgeber zahlen sogar bis zu 92 Prozent", sagt Stumpf. Auf die spätere Rentenzahlung wirke sich dies nur geringfügig aus. Nachteiliger sei, dass der Arbeitnehmer in dieser Zeit keine Gehaltssteigerungen mehr zu erwarten hat.

Doch egal, ob der Ruhestand mit Mitte 50 oder erst mit 63 Jahren beginnt - wie er gestaltet werden kann, sollten sich Beschäftigte überlegen, solange sie noch im Berufsleben stehen. "Ein Arbeitnehmer sollte sich rechtzeitig fragen: 'Was kann ich aus dem Beruf mitnehmen?'" , rät Stumpf. Kollegen beispielsweise seien nun keine Wettbewerber mehr.

Mit ihnen könne künftig ein freundschaftlicher Kontakt gepflegt werden. "Auch die Erfahrungen aus dem Beruf können anderswo eingebracht werden - angefangen von einer geringfügigen Beschäftigung bis hin zum Ehrenamt", sagt Stumpf. "Der Tag braucht eine Struktur. Auch wenn ein Ruheständler nicht sofort eine neue Aufgabe hat - er muss sie suchen und finden", so Stumpf weiter. Manchmal sei es nötig, auch mit Mitte Fünfzig noch etwas Neues zu beginnen. "Dazu braucht es Mut - aber es lohnt sich", so der Coach und Berater.

Sabine Schrader, dpa

Mehr zum Thema

Rente: Das Niveau ist kaum zu halten (28.11.2007)

Diskussion: Rente mit 77? (22.11.2007)

Anlage: Die Langweiler und die Rente (02.11.2007)

Riester, Rürup, BAV: So holen Sie das Maximum heraus (10.10.2007)

Altersvorsorge-Quiz: Wie gut können Sie sparen?

Vermögensbildung: Reich in Rente

© manager-magazin.de 2007

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH