

Nicht „forever young“ – aber länger als gedacht!

Gastkommentar. Viele internationale Erhebungen und Umfragen zeigen deutlich: Wer sich im Ruhestand selbst fordert, engagiert und Ziele hat, bleibt gesünder und lebt länger. Ein neues Bild vom Alter bietet Zukunftschancen.

VON LEOPOLD STIEGER

Achtung: Alle vier Tage steigt unsere durchschnittliche Lebenserwartung um einen Tag! Unglaublich, aber wahr. Dieser Trend hat kein Ende, sagen alle Wissenschaftler. Aber was heißt das für uns?

Wir denken noch immer so wie zur Zeit unserer Großeltern, deren Leben durch drei Phasen bestimmt war: Lernen, Arbeiten, Ausruhen. Die „Neue Zürcher Zeitung“ hat dies vor Kurzem die „Fragwürdige Drittelung des Lebens“ genannt.

Noch nie in der Menschheitsgeschichte hat es eine Zeit gegeben, die anders gewesen wäre. Bis heute. Denn heute stimmt diese Drei-Phasen-Denkweise nicht mehr. Heute teilt sich die ursprünglich letzte Phase in zwei: die bisherige (Ausruhen und Pflegebedürftigkeit) wird zur vierten und letzten. Aber davor erleben wir erstmals eine neue Phase, die es nie zuvor gegeben hat. Sie ist so neu, dass sie nicht einmal einen Namen hat.

„Dritte Lebensphase“ wird sie von vielen genannt, aber das ist noch kein befriedigender oder attraktiver Begriff. Die Zeit nach der Pensionierung ist heute gekennzeichnet von drei Fähigkeiten, die diese Menschen haben: Sie sind fit, fähig und frei.

Noch lange kein Pflegefall

Was wird mit dem Älterwerden anders? Menschen in dieser Phase sind – in der Regel – noch lange kein Pflegefall, sondern zu vielem fähig, vielleicht sogar zu etwas, zu dem sie in früheren Jahren nicht imstande waren. Wir haben nämlich noch immer das Bild vor uns, dass ein junger Mensch fast alles kann, bei einem älteren aber genau das, was den jungen auszeichnet, immer weniger wird.

Es stimmt, dass etwas abnimmt, aber es wird auch etwas mehr. Deutlich ergab das eine Umfrage von Seniors4success mit 1790 Antworten. Dies zu sehen ist wichtig: für die Betroffenen selbst (weil es ihr Selbstwertgefühl steigert), aber auch für die ganze Gesellschaft.

Menschen in dieser Phase sind zu vielem, wenn nicht allem fähig: Sie können den Montblanc besteigen, eine Firma gründen, in einem Marathon mithalten und vieles an-



dere mehr. Aber sie haben sehr oft keine Antwort auf die Frage: „Wer braucht mich?“, also letztendlich auf die Sinnfrage. Sie fühlen sich nicht im Himmel, wie der Ruhestand noch immer vielfach gesehen wird und wie sie es sich erträumt hatten, sondern eher im Gegenteil. Immer mehr Menschen sprechen dies auch an: „Ich habe alles, was ich brauche, aber es geht mir nicht gut. Niemand braucht mich wirklich.“

Haben die Unternehmen schon erkannt, dass dieses Potenzial noch viel länger nutzbar sein kann, dass diese Menschen noch etwas leisten können, das andere vielleicht gar nicht so beherrschen?

Mythen statt Fakten

Gerade in einer Zeit, wo immer mehr vom kommenden Fachkräftemangel gesprochen wird, wo die Hoffnung, dieses Problem durch Migration lösen zu können, schwindet, lässt man sich immer die Älteren den Verlockungen der Frühpension erliegen und hat in der Regel kein Instrument und keine Idee, wie man sie länger halten kann. Warum ist der Blick auf die

Chancen dieser Lebensphase so getrübt? Möglicherweise sind so viele Mythen rund um die Pensionierung tief in uns verwurzelt, die wir nicht löschen können – die uns aber stark prägen.

Sehen wir uns solche Mythen einmal näher an:

1. *Ich freue mich schon so auf die Pension:* Sehr viele Menschen träumen davon, dann im Himmel zu sein und keine Probleme mehr zu haben. Das ist der Grund dafür, dass so viele Menschen alle Frühpensionsangebote nützen wollen. Aber: Von selbst wird nichts besser, es hängt vom eigenen Planungsengagement für die Zeit danach ab.

2. *Es zahlt sich für mich nicht mehr aus:* Das ist eine Top-Killerphrase: Es zahlt sich ohnehin nicht mehr aus, den Umgang mit dem PC zu lernen, einen Anzug zu kaufen usw. Das Argument hört man sehr oft. Aber: Gibt sich da nicht ein Mensch schon von selbst auf?

3. *Ich weiß, dass mich viele Menschen auch später brauchen:* Das passiert nicht von selbst. Die jahrelang aufgebauten Kontakte gehen nicht automatisch weiter. Immer mehr Menschen sagen, dass sie

zwar alles haben, sie sich aber nicht mehr gefordert fühlen. Aber: Wie kann man alte Netze erhalten? Welche Netze muss jemand neu knüpfen? Was kann jemand dann anbieten?

4. *Meine Pensionierung wird unserer Ehe guttun:* 24 Stunden an sieben Tage pro Woche zusammenleben, das hat es vorher nicht gegeben. Aber: Gibt es eine neue Aufgabenplanung, Arbeitsteilung und eine neue Vorstellung von gemeinsam und getrennt?

5. *Zunächst will ich mich einmal erholen:* Schön und gut, aber man

gewöhnt sich allzu leicht an die permanente Hängematte, ohne eine klare Vorstellung von der Zukunft zu haben. Immer Erholung zu haben ist langfristig auch nicht lustig – sagen viele. Aber: gibt es eine Antwort auf die Frage, was ich erreichen will, was sozusagen meine Vision ist?

6. *Ich bin froh, endlich nichts mehr mit der Firma zu tun zu haben:* Schon viele Menschen haben mit mehr oder minder großem Vergnügen die Nabelschnur zum Unternehmen durchgeschnitten. Aber: Tut es jemand, weil ihm nichts mehr einfällt, das er dem Unternehmen noch anbieten könnte oder will er das Unternehmen damit strafen?

7. *Es wird eigentlich alles so weitergehen wie es bisher war:* Das haben schon viele gedacht, aber die Wirklichkeit sieht oft ganz anders aus. Die Pensionierung ist wohl die gravierendste Zäsur im Leben eines Menschen. Viele berichten, dass sie das Gefühl haben, in einem „schwarzen Loch“ gelandet zu sein. Aber: Kann bzw. will jemand zugeben, sich getäuscht zu haben? Und ist es dann schon zu spät?

Drei Quellen für Zukunftsplanung

Das neue Bild vom Alter ermöglicht ganz andere Chancen, die entweder genutzt werden können oder brachliegen. Es ist dann die Zeit der Chancen, wenn jemand möglichst viel dieser Quellen für die Zukunftsplanung nützt. Die Zugänge zu einer Zukunftsplanung können sein:

► Erstens: Alles, was ein Mensch gelernt hat.

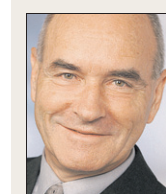
► Zweitens: Alle Erfahrungen, die ein Mensch in seinem beruflichen Leben gesammelt hat.

► Drittens: Alle Träume des Lebens, die bisher nicht realisiert werden konnten.

Alles zusammen wird wohl niemand nützen können, aber je mehr davon, umso zufriedener wird jemand sein. Denn viele internationale Erhebungen und Umfragen zeigen deutlich: Wer sich in der dritten Lebensphase selbst fordert, engagiert und Ziele hat, der bleibt gesünder und lebt länger. An jedem Einzelnen liegt es, darüber zu entscheiden, persönlich und eigenverantwortlich. Das sind die Chancen der Zukunft, die in einem neuen Bild vom Alter liegen.

E-Mails an: debatte@diepresse.com

Zum Autor



Leopold Stieger (72) ist Betriebswirt und gilt als ein Pionier der Personalentwicklung in Österreich. Er ist Gründer und Sprecher

der Plattform www.seniors4success.at. Diese richtet sich an Menschen knapp vor dem Übergang in den Ruhestand und will sie ermutigen, die Pension zu planen – und sich dabei ruhig helfen zu lassen. [Privat]

Ein netter Zug

Na bitte: Konkurrenz belebt. Wie immer das Match zwischen den ÖBB und der Westbahn auch ausgehen mag, der Kunde profitiert schon jetzt vom besseren Service. So haben die ÖBB bereits am Sonntag am Bahnhof Wiener Neustadt 100 Passagiere aus dem Eurocity von Warschau nach Villach geworfen. Womit die übrigen Fahrgäste dann wesentlich mehr Beinfreiheit hatten und auch der Eisenbahnkellner mit seinem Bordservice-Waferl schneller durchkam. Wobei so ein Zug von Warschau bis Villach schon ziemlich lang ist. Dass in besagtem Zug manche Abteile nicht beheizt gewesen sein sollen, dürfte allerdings eine üble Gräuelpromaganda der Westbahn sein, will diese doch nur ihre eigenen Raucherkommerln promoten.

Wer hingegen weder erfrieren noch ersticken möchte, sollte vielleicht dann doch auf das Flugzeug umsteigen. Allerdings ist hierbei von Flügen mit „American Airlines“ abzuraten. Haben die doch in der Vorwoche sogar einen Prominenten wie den Schauspieler Alec Baldwin aus dem Flieger geworfen, weil er vor dem Start ein Spiel auf seinem Smartphone gespielt hatte. Das wiederum wäre im ÖBB-Zug kein Problem: Spielen kann man, telefonieren nicht immer. **OU**

E-Mails an:

oliver.pink@diepresse.com

Pizzicato

LESERPOST

Leserbriefe bitte an:
„Die Presse“, Hainburger Straße 33,
A-1030 Wien oder an:
leserbriefe@diepresse.com

Millionenschwerer Kniefall vor dem ORF

„ORF-Gebührenlücke geschlossen“, 9. 12.

Die auf Initiative von SPÖ und ÖVP beschlossene neue Form der ORF-Gebührenabgabe – volle Gebühren für den ORF, auch wenn seine TV-Programme gar nicht oder nur fragmentarisch empfangen werden können – ist, gelinde gesagt, ein Riesenskandal. Früher hätte man derart handelnde Leute als Falotten bezeichnet. Herr Wrabetz wird über den millionenschweren Kniefall der rot-schwarzen Koalitionäre vor dem ORF auf Kosten tausender Nicht-ORF-Seher jubeln, die „Mut- und Wutbürger“ aber werden Zulauf erhalten. Interessant wird sein,

was die Höchstgerichte von dieser Gesetzesänderung halten. Vor wenigen Jahren wurde nämlich eine derartige Gebühreneinhebung vom VwGH verworfen. Ein etwaiger Verweis auf die Gebühreneinhebung in Deutschland ist aus verschiedenen Gründen, v. a. aber auch wegen der überhaupt nicht vergleichbaren Programmqualität von ARD und ZDF gegenüber dem ORF-TV, nicht stichhaltig. **Robert Dienel**, 1190 Wien

Der Souverän hat halt doch nicht immer recht

„Hurra, wir wählen so lange, bis wir alle pleite sind!“, Quergeschrieben von C. Ortner, 9. 12.

Es ist zu befürchten, dass der Befund der Kolumne zutrifft. Daraus, aber auch aus anderen früheren Entscheidungen des Volkes muss abgeleitet werden, dass der Souverän dann halt doch nicht immer recht hat. Damit ist auch klar, dass zur Umsetzung notwendiger, aber unpopulärer Maßnahmen politi-

sche Leader gefragt sind, die entgegen der Mehrheitsstimmung etwas durchsetzen und nicht nur auf das nächste Wahlergebnis glotzen.

Das gegenwärtige System, in dem ausschließlich Berufspolitiker agieren, die auf eine Wiederwahl angewiesen sind, führt sich somit gerade jetzt, wo Schnitte erforderlich sind, ad absurdum – das System schlittert, paralysiert vor Entscheidungsangst, in die Entscheidungsunfähigkeit.

Dieses Dilemma kann sich nur durch einen neuen personellen Ansatz durchbrechen lassen: Mit Personen, die nach einer Legislaturperiode auch andere Optionen haben, als unbedingt in der Politik zu bleiben – siehe Steiermark. Mit den derzeitigen Parteien und handelnden Personen wird das im Allgemeinen aber schwierig sein.

Es ist daher zu hoffen, dass vor der nächsten Nationalratswahl irgendwer aufsteht, der mit dem nötigen organisatorischen und finanziellen Background eine neue Partei in die derzeit triste Landschaft stellt. **Dr. Thomas Starzer**, 8700 Leoben