

# Glücklich in Rente

Wie Sie Ihren Lebensabend richtig vorbereiten



**Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.**

Copyright Henriko Tales

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt, Juristen oder Wissenschaftler verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Gesundheitsproblemen oder gesundheitlicher Vorsorge immer den Rat Ihres Arztes oder anderen geschulten medizinischen Fachpersonals ein.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

# **Inhalt**

<b>Vorwort.....</b>	<b>5</b>
<b>Vorsicht vor der Rente!.....</b>	<b>8</b>
<b>Das Horror-Szenario schlechthin.....</b>	<b>8</b>
<b>Bis dass der Tod Euch scheidet?.....</b>	<b>9</b>
<b>Ein typischer Verlauf.....</b>	<b>10</b>
<b>Die Spirale dreht sich erbarmungslos.....</b>	<b>10</b>
<b>Falsche Glaubenssätze.....</b>	<b>11</b>
<b>Unflexibel und hilflos im Alter.....</b>	<b>12</b>
<b>Auch noch ein Beziehungsproblem?.....</b>	<b>13</b>
<b>Anerkennung und Lob? – Woher auch?.....</b>	<b>13</b>
<b>Lebensplanung ist alles.....</b>	<b>14</b>
<b>Nutzen Sie den Okinawa-Effekt.....</b>	<b>14</b>
<b>Frauen finden zur Spiritualität.....</b>	<b>15</b>
<b>Männer reparieren und pflegen den Garten.....</b>	<b>16</b>
<b>Maß halten ein Leben lang.....</b>	<b>17</b>
<b>Respekt vor der Natur, den anderen und den Alten.....</b>	<b>17</b>
<b>Okinawa in Europa – wie geht das?.....</b>	<b>19</b>
<b>Abgeschoben und abgestellt.....</b>	<b>19</b>
<b>Ihr persönlicher Zehn-Phasen-Plan.....</b>	<b>20</b>
<b>Phase 1: Einsam oder zweisam?.....</b>	<b>20</b>

<b>Phase 2: Gesundheit, aber rechtzeitig!.....</b>	<b>22</b>
<b>Phase 3: Finanzen nach Plan.....</b>	<b>25</b>
<b>Phase 4: Versichern Sie sich, aber richtig!.....</b>	<b>33</b>
<b>Phase 5: Wann grundsätzlich in Rente?.....</b>	<b>36</b>
<b>Phase 6: Gespräch mit dem Partner.....</b>	<b>38</b>
<b>Phase 7: Rollenverteilung in der Rente.....</b>	<b>40</b>
<b>Phase 8: Jetzt schmieden Sie Pläne.....</b>	<b>42</b>
<b>Phase 9: Werden Sie Senior-Experte!.....</b>	<b>49</b>
<b>Phase 10: Die finale Vorbereitung.....</b>	<b>51</b>
<b>Schlusswort.....</b>	<b>58</b>

## **Vorwort**

Zu den rund 20 Millionen Rentnern in Deutschland kommen jährlich Hunderttausende neue hinzu, und nicht alle sind glücklich über ihren plötzlichen Müßiggang.

Denn der heutzutage oft vorzeitige Renteneintritt wird meist durch die wirtschaftliche Lage verursacht. Da werden Leute schon mit 56 oder 58 Jahre in Rente geschickt, obschon sie noch fit sind und erst mit viel später in Rente gehen müssten.

Dabei gilt das Rentnerleben im Allgemeinen doch als der Inbegriff von Freiheit, Ausruhen und Selbstverwirklichung. Weit gefehlt! Viele die meist 30, 40 Jahre lang und mehr ihren wohl strukturierten Tag durch die Arbeit vorgegeben bekamen, die sind mit einem Mal hilflos, sich selbst eigene Strukturen zu geben. Die Folge ist ein sinnloses, bisweilen ödes in den Tag hinein Leben. Das macht nicht selten depressiv. Man tut nichts Sinnvolles, Nützliches mehr. Das Leben wird hohl – ja selbst für diejenigen, die ihren Renteneintritt relativ genau kennen. Sie haben sich nämlich nicht rechtzeitig gut darauf vorbereitet.

Und dann stehen Sie plötzlich da – ohne Aufgabe, ohne Struktur. Viele Neurentner schaffen es nicht, sich sinnvoll zu beschäftigen. Dabei kennen sie alle noch zu genau die Sprüche während ihres Arbeitslebens: „Wenn ich in Rente gehe, unternehme ich endlich die Reisen, die ich immer schon machen wollte – oder sortiere ich meine Briefmarkensammlung – oder bringe ich meinen Garten in Schuss – oder schreibe ich endlich ein Buch“. Wo sind alle diese guten Vorsätze nur geblieben? Plötzlich sind die vielen Pläne wie vom Winde verweht – ein häufiges Phänomen.

Das alles zeigt eines ganz klar: Ein Rentnerleben will gut vorbereitet sein. Das klappt nicht mal einfach so mit links. Nicht umsonst bieten Volkshochschulen mittlerweile Kurse unter dem Motto „Wie ist das,

wenn ich älter werde?“ an. Ja, so weit sind wir schon! Das zeigt aber auch die ganze Problematik auf. Es ist wirklich nicht so einfach mit dem Rentnerleben. Vor allem, weil es so plötzlich kommt. Sie haben dafür weder eine Lehre noch ein Studium absolviert, wie damals vor dem Berufseinstieg. Rentner ist man in der Regel von heute auf morgen – ohne Vorbereitung. Sie können das etwas abfedern, wenn Sie mit Ihrem Arbeitgeber einen gleitenden Übergang vereinbaren und die letzten Berufsjahre nur noch halb so viel arbeiten. Dann dürfen Sie das schon mal zu Hause üben, wenn Sie plötzlich mehr Freizeit haben. Aber das sind wirklich Ausnahmen.

Dazu kommt: Wir sprechen und hören immer mehr von **Altersarmut**. Insbesondere die Jahrgänge, die künftig in Rente gehen, werden es schwerer haben. Heute schon müssen viele Rentner die so genannte „Alterssicherung“ beantragen – das ist etwas Ähnliches wie Hartz IV. Insofern hängt das Glück im Alter auch von der Höhe der Rentenzahlung ab.

Wie Sie sich auch darauf gut vorbereiten, finden Sie später in einem speziellen Kapitel. Denn wer bei Renteneintritt in eine kleinere Wohnung umziehen und sein Auto verkaufen muss, kann nicht wirklich glücklich sein. Für den beginnt nämlich die Rente eher dramatisch mit massiven Einschnitten, und diese Stimmung hält an. So gilt es schon beizeiten, clever Vorsorge zu treffen.

Dieses eBook soll Ihnen aufzeigen, wie Sie sich gut auf das Leben als Pensionär vorbereiten und wirklich glücklich in Rente gehen. Es ist nicht schwer. Sie müssen nur ein paar grundlegende Dinge beachten, auf die wir Sie hier stoßen werden. Sie haben also mit dem Kauf dieses eBooks schon einen entscheidenden Schritt in ein glückliches Rentnerleben getan. Dieses eBook ist für alle erwachsenen Menschen: nicht nur für Fast-Rentner und Schon-Rentner, sondern auch für solche, die noch mitten im Berufsleben stehen. Denn ein glücklicher Lebensabend

verlangt eine rechtzeitige Vorbereitungsphase. Rente geht heute alle an!

Tipp: Zu diesem eBook gehört ein Web-Portal mit zusätzlichen Informationen und weiterführenden Links zum Thema „Rente“. Gelangen Sie [HIER zum kostenlosen Online-Portal](#) und erhalten Sie noch mehr aktuelle Infos.

## **Vorsicht vor der Rente!**

Nehmen Sie den Eintritt ins Rentnerdasein nicht auf die leichte Schulter. Hier ist wirklich Vorsicht geboten. So mancher macht sich darüber keine Gedanken, ganz nach dem Motto: „Es wird schon irgendwie...“. Nein, wird es eben nicht! Sie bereiten sich doch auch intensiv auf Ihr Berufsleben vor. Andernfalls würden Sie schnell scheitern. Genauso verhält es sich mit dem Ruhestand. Es klingt zwar merkwürdig, ist es aber nicht. Die Rente ist ein ganz neuer Lebensabschnitt. Viele Menschen geben sich Illusionen hin.

## **Das Horror-Szenario schlechthin**

Sie gehen von heute auf morgen in Rente und haben nichts vorbereitet. Mit einem Mal gibt Ihnen das Leben keine Tagesstruktur mehr. Sie haben es während Ihrer langen Beschäftigung schlichtweg verlernt, sich selbst zu strukturieren, weil die Firma das für Sie erledigt hat. Ob Sie am Fließband standen oder im Büro Akten bearbeiteten, als Lehrer den Unterricht gestalteten oder als Zugschaffner die Fahrkarten kontrollierten, sie hatten zwangsläufig immer etwas zu tun. Ihnen wäre es doch nie selbst eingefallen zu organisieren, was Sie am Arbeitsplatz zu tun haben. Dafür gibt es in Firmen eigene Abteilungen: Arbeitsorganisation nennt man das. Diese Fachkräfte finden optimale Strukturen und Abläufe heraus, nach denen Sie dann 30 oder 40 Jahre lang arbeiten. Sie brauchen sich um nichts zu kümmern, nur Ihre Arbeit müssen Sie machen. Was im Arbeitsleben wie ein Paradies klingt, wird mit einem Mal zur Hölle. Sie stehen buchstäblich wie der Ochs vorm Berg. Sie sind nicht einmal fähig, Ihren Tag sinnvoll zu ordnen, einen Plan zu machen. Das erinnert dann ein wenig an den viel beschriebenen Fall eines plötzlich Arbeitslosen, der einfach so tut, als



sei er weiter beschäftigt und jeden Morgen weiter sein Pausenbrot einpackt und zur Arbeit geht – nur für seine Umgebung zum Schein, als sei nichts geschehen.

## **Bis dass der Tod Euch scheidet?**

Schlimmer ist es jedoch, wenn Sie unvorbereitet in Rente gehen. Meist sind Sie gar nicht in der Lage, sich selbst zu beschäftigen. Mit der Zeit reißen bei Ihnen völlig öde Strukturen ein, die Sie selbst nicht befriedigen, Sie mürrisch machen und sogar depressiv. Ja, so mancher Rentner ist darüber sogar gestorben: in Gram und Selbstmitleid, durch Suff und Nikotin, Tabletten oder gar Selbstmord. Viele Neu-Rentner sehen sich auch auf der Psychologen-Couch wieder und müssen dann erst einmal üben, ihr neues Leben in den Griff zu bekommen. Nicht selten sieht man Jung-Rentner völlig hilflos. Die einen versinken in Selbstmitleid und kommen da nicht mehr raus. Die anderen üben mühsam erst mit professioneller Hilfe den richtigen Weg, was Sie eigentlich rechtzeitig hätten vorbereiten können. Aber auch das ist leichter gesagt als getan. Man bräuchte viel mehr von den oben beschriebenen Kursen bei der Volkshochschule oder anderswo „Wie ist das, wenn man älter wird?“ Leider nur in wenigen Großbetrieben wird so etwas angeboten – quasi wie der Finanzberater vom Lotto, der dem Neu-Millionär beibringt, wie er mit seinem plötzlichen Reichtum am besten umgeht. Aber hier auch ein **Tipp**: Fragen Sie mal bei Ihrer Krankenkasse nach, ob die nicht so etwas wie Neu-Rentnerberatung anbietet. Sonst hilft vielleicht nur der „Private Coach“ oder „Personal Trainer“, wenn es ihn für so was gibt (Psychologe). Warten Sie nicht erst bis zum letzten Arbeitstag!

## **Ein typischer Verlauf**

Das typische Negativ-Beispiel könnte in etwa so verlaufen: Sie fangen an, morgens im Bett liegen zu bleiben, können nicht wirklich schlafen, aber auch nicht aufstehen. Warum auch? Wer oder was wartet auf Sie? Irgendwann bequemen Sie sich aus dem Bett und setzen sich im Pyjama an den Tisch. Sie frühstücken – meist aus Langeweile zu viel. Vielleicht haben Sie noch eine Zeitung oder schalten den Fernseher ein. Sie pflegen sich kaum noch regelmäßig, gehen selten vor die Tür, oder Sie gehen aus lauter Langeweile in den nahen Supermarkt. Das nutzlose Einkaufen wird zu Ihrem Tageshöhepunkt. Dann kommt nämlich zum schwierigen plötzlichen Rentnerleben auch noch ein sinnloses Geldausgeben hinzu. Wenn dann die Haushaltskasse Mitte des Monats leer ist, ist weiterer Frust vorprogrammiert. Nichts kann man sich mehr leisten, alles ist so beschissen. Sie verfallen in Selbstmitleid, vereinsamen – ja was soll an diesem Leben auch schon Freude machen? Schnell werden Sie in einen gefährlichen Kreislauf hineingezogen.

## **Die Spirale dreht sich erbarmungslos**

Sie brechen immer mehr soziale Kontakte ab, werden unzufrieden und streitlustig. Ihr Partner kann Sie nicht mehr ertragen und flüchtet. In dieser Situation, in der Sie selbst vergammeln, unattraktiv werden und mürrisch sind, will auch keiner Ihrer bisherigen Nachbarn und Freunde mehr Kontakt zu Ihnen halten. Man geht Ihnen aus dem Weg. Das bestärkt Sie in Ihrem negativen Denken: Die Umwelt ist an allem schuld, nur nicht Sie selbst. Alles Böse kommt von außen. Sie kommen überhaupt nicht auf den Gedanken, dass Sie selbst Ursache allen Übels sind. Nur Sie selbst haben es in der Hand, etwas zu verändern. Erst

wenn Sie diese Situation verinnerlicht haben, müssen Sie es selbst auch wirklich wollen, da wieder rauszukommen. Bei alten Menschen ist das umso schwerer, weil das Sprichwort abgewandelt gilt: „Einen alten Baum verpflanzt man nicht“. Im Alter ändert man sich nicht mehr so leicht. Da sind die Strukturen, Charaktere und Manieren so eingefahren, dass man einfach nicht mehr aus seinem Korsett heraus kommt. Das wird ein verdammt schwerer Weg, wenn Sie da erst mal drin stecken.

## **Falsche Glaubenssätze**

Dazu kommen dann auch noch falsche Glaubenssätze: Sie haben sich für die Rente vorgenommen, Ihre Kinder und Enkel öfter zu besuchen. Aber die haben plötzlich keine Zeit, weil die nämlich längst anders organisiert sind. Ein großer Meilenstein in der Lebensplanung bricht plötzlich weg. Nun fängt die metabolische (giftige) Spirale an, sich weiter zu drehen: tiefes Loch in der Rente – finanziell wie psychisch, Selbstmitleid, Aufgabe sozialer Kontakte, Vernachlässigung von Gesundheit und Pflege, Krankheiten, völlig ödes Dahinvegetieren (=vor dem Fernseher auf den eigenen Tod wartend“!), Depression, nicht mehr leben wollen oder gar bis hin zum aktiven Ende (Suizid). Winken Sie jetzt bitte nicht ab! „Das kann mir doch nicht passieren!“.

Sie können in so etwas schneller hineinrutschen als Ihnen lieb ist. Weil Sie es nie im Leben für möglich hielten. Weil Sie keiner auf den Lebensabend richtig vorbereitet hatte. Und weil Ihnen in all den Jahren zuvor immer das Gegenteil vorkaugelt wurde (z.B. in der Werbung).

## **Unflexibel und hilflos im Alter**

Rechnen Sie doch einfach nur mal biologisch. Sie wachsen bis zu einem bestimmten Zeitpunkt durch ständige Zellteilung. Aber irgendwann hört das auf. Mit dem Alter bauen Sie körperlich ab. Die Haare fallen aus oder ergrauen. Bei Männern wächst der Bart langsamer. Bei Frauen können die Wechseljahre besonders grausam sein – mit heftigen körperlichen Reaktionen bis hin zu psychischen Störungen.

Mit dem Alter stellen sich auch die einen oder anderen Krankheiten ein. Wer zuvor schon welche hatte wie „Zucker“ etwa, bei dem wachsen die Krankheiten dann auch mit. Man glaubt, man hat alles im Griff (mit modernen Medikamenten), muss dann aber feststellen, dass mit wachsendem Alter auch die Krankheiten schlimmer werden und einen noch mehr behindern. Strukturen verfestigen. Sie werden unflexibler, weil Sie lieb gewordene Angewohnheiten nicht mehr ablegen wollen oder können. Nun kommt der Renteneintritt und Sie sollen plötzlich Dinge in Ihrem Leben verändern. Sie können aber nicht, weil die Knochen nicht mehr so beweglich sind, die Gelenke schmerzen, und auch überhaupt fühlen Sie sich nicht mehr fähig, noch mal was zu verändern. Nein, Sie wollen einfach nicht. Sie haben innerlich eher den Rückwärtsgang eingeschaltet und sträuben sich sogar gegen Veränderung. Im Alter ist man tatsächlich unflexibler. Gerade deswegen müssen Sie den Renteneintritt rechtzeitig und sorgfältig planen.

## **Auch noch ein Beziehungsproblem?**

Ja, Sie werden es nicht glauben: Es kommt oft auch noch ein **Beziehungsproblem** hinzu. Warum? Sie haben sich jahrzehntelang nur halbtags gesehen und hocken nun den ganzen Tag aufeinander. Dann will der Rentner nun aus Langeweile auch noch in die Domäne des Partners hinein – etwa beim Kochen.

Das bringt erhebliche Probleme mit sich. Stellen Sie sich das mal wirklich vor. Sie sitzen nun als Rentner zu Hause und wissen nicht, was Sie tun sollen. Plötzlich fangen Sie an, sich in Dinge einzumischen, die Ihr Partner bisher jahrzehntelang autonom erledigt hat: Einkäufe, Kochen, Essensplanung, Wohnungsdekoration und dergleichen mehr. Plötzlich hat Ihr Partner nichts mehr zu tun, oder Sie verändern alles. Das führt zu Streit, und schon gibt's Beziehungsprobleme. Oder aus purer Langeweile treten Sie Ihrer Partnerin ständig zu nahe, was die gar nicht mehr gewohnt ist und auch nicht so toll findet.

## **Anerkennung und Lob? – Woher auch?**

Oder Sie fühlen sich schlichtweg unwohl in Ihrer Haut als Rentner. Denn während Sie arbeiteten, waren Sie ein geachteter, kompetenter Handwerker oder Angestellter. Sie fanden viel Anerkennung und haben Ihr Wissen an Jüngere weitergegeben. Der Job hat Sie voll befriedigt. Ihnen fehlt plötzlich das Lob, die anerkennende Arbeit. Da ist nichts mehr. Wer soll Sie auch dafür beklatschen, dass Sie zu Hause Geschirr spülen oder im Garten den Rasen mähen? Man sollte das nicht unterschätzen. Denn neben der Beschäftigungslosigkeit bleibt auch noch die Anerkennung aus – zwei ganz wichtige Komponenten im Leben! Dazu kommen Faktoren wie Gesundheit, Finanzen ja und auch

generell Lebensplanung. Zu allen Faktoren kommen wir später noch ausführlich.

## **Lebensplanung ist alles**

Nur eines generell schon vorweg: Für Menschen, die glücklich ihre Rente genießen wollen, gehört auch die **Lebensplanung** dazu. Damit sind gleich mehrere Dinge gemeint: Vorbereitung auf den **Tod**, alles wohl geordnet zu hinterlassen, mit sich selbst ins Reine zu gehen, ja manchmal auch mit Gegnern beizeiten **Frieden** zu **schließen**, mit seinem Glauben wieder ins Reine zu kommen, wenn man vielleicht aus der Kirche ausgetreten ist, das **Erbe** zu **regeln**, auch daran zu denken, eine **Vorsorge-Vollmacht** abzuschließen für den Fall, dass man selbst hilflos wird, vielleicht einen **Organspenderausweis** zu hinterlegen und vieles mehr. Dazu später mehr.

## **Nutzen Sie den Okinawa-Effekt**

Am besten schauen Sie sich rechtzeitig mal die Leute auf der japanischen Inselgruppe Okinawa an (bekannt auch als Stützpunkte amerikanischer Flotten). Auf Okinawa leben nicht nur die meisten Hundertjährigen der Welt (34 auf 100.000, bei uns: nur 7!). Hier leben auch die glücklichsten Alten der Welt. Und wenn sie sterben, dann sterben Sie gesund und zufrieden. Hier findet man keinen, der an Diabetes oder Krebs das Zeitliche segnet. Deshalb ist es so wichtig, sein eigenes Rentnerleben mit einem intensiven Blick auf diese japanischen Senioren zu betrachten – und vielleicht von ihnen ein wenig zu lernen. Nun gut, nicht alles ist so einfach übertragbar. Unsere Gesellschaft spielt bei vielen Dingen nicht mit – etwa den Alten noch sinnvolle Aufgaben zuzuweisen und sie zu integrieren. Aber Okinawa

zeigt, was man vor Renteneintritt vorbereiten kann, um später glücklich zu sein. Sonst finden wir ja kaum ein kompaktes Lehrbuch oder Problemlöser, die den Ruhestand planen helfen. Renten- oder Krankenversicherungen und andere verteilen hier und da Ratgeber zu einzelnen Facetten des Lebens nach der Arbeit.

Warum aber sind die Menschen auf Okinawa anders als die anderen?

Eine ganz einfache Gegenüberstellung zeigt Ihnen schnell die Grundpfeiler dieser Philosophie:

**Alt werden nach dem Okinawa-Prinzip** = fit, gesund, fröhlich, hellwach im Kopf, nie allein sein, immer etwas zu tun haben, hoch respektiert werden.

**Alt werden bei uns** = multimorbid (mehrfach krank), einsam, isoliert, hilflos, aufs Abstellgleis gestellt, warten auf den Tod.

Auf Okinawa kennt man keine Vorsorge-Untersuchungen gegen Prostata- oder Brustkrebs, weil sie einfach zu selten vorkommen. Natürlich haben Menschen auf Okinawa gelegentlich auch Erkältungen oder Fieber, aber sie leiden kaum an Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## **Frauen finden zur Spiritualität**

Ganz einfach gesagt: Die Menschen auf Okinawa bereiten sich aufs Älterwerden und den Lebensabschnitt nach dem Beruf ganz anders und rechtzeitig vor. Allein schon der Gedanke, mit 65 Jahren in den Ruhestand zu gehen, ist ihnen fremd. Die Frauen auf Okinawa haben es sich zur Aufgabe gemacht, nach dem aktiven Familienleben und der Kindererziehung – etwa ab 40 – eine ganz spirituelle Rolle im Leben auf der japanischen Inselgruppe einzunehmen. Sie sind die Mittler zwischen dem Jetzt und dem Jenseits – und als solche anerkannt und

angesehen. Nur den Frauen steht diese Spiritualität zu. Die älteren Frauen auf Okinawa sind so etwas wie die Hohen Priester im antiken Jerusalem oder wie ein ganz bestimmtes spirituelles Medium, welches den Zugang zu dieser transzendentalen Welt hat und das Glückliche vermittelt. Dazu gehört es auch, dass sich die Frauen bis ins hohe Alter abends bei Tanz und Musik treffen, miteinander quatschen, Tee trinken und ihren Spaß haben. Das findet man übrigens auch im heutigen China: Abends treffen sich hunderte von Frauen auf Dorfplätzen oder innerstädtischen Anlagen. Eine Musikbox ist immer dabei. Sie tanzen und bewegen sich etwa eine Stunde lang, setzen sich danach noch zum Plausch hin und sind glücklich.

## **Männer reparieren und pflegen den Garten**

Was machen aber die Männer auf Okinawa? Sie gehören nämlich auch zu den vielen Hundertjährigen. Für sie beginnt der Ruhestand nicht mit 60, 65 oder 70 – nein, erst wenn sie wirklich nicht mehr können. Die alten Männer auf Okinawa machen sich vor allem im Fischfang nützlich, flicken die Netze zum Beispiel. Sie erledigen Arbeiten, die nicht unter Zeitdruck und Stress stehen, wie etwa das schnelle Sortieren des Fischfangs, sondern kümmern sich in Ruhe um die Reparaturen oder um andere Aufgaben. Sie suchen sich ihre Aufgaben. Die Gesellschaft auf Okinawa hält ihnen diesen Platz ein Leben lang frei. Es ist akzeptiert, dass sich jeder die Arbeit nimmt, die er noch ausführen kann. Dazu bedarf es keiner Arbeitsorganisation. Es ist verankert, und die Alten sind glücklich damit, ihren Beitrag zur Gesamtleistung zu erbringen. Viele Senioren haben darüber hinaus ihren eigenen Garten und ziehen Salate und Gemüse selbst hoch. Man findet auf Okinawa selten einen Alten im totalen Müßiggang. Das hält sie fit und macht sie glücklich – bis ins hohe Alter.



## **Maß halten ein Leben lang**

Natürlich sind das nicht die einzigen Komponenten zum Alt werden und Glücklich sein auf Okinawa. Dazu kommen Ernährung, Bewegung, Spiritualität und Gemeinschaft. Insbesondere der Begriff Mäßigung findet hier seine Bedeutung. Die Okinawer essen nur so viel, bis sie satt sind, und das ist 20 Prozent weniger als im übrigen Japan. Maß halten ist eine Grundtugend auf der Insel. Und das Essen ist sehr gesund. Es ist vielseitig mit viel frischem Gemüse, das überwiegend selbst in kleinen Gärten gezogen wird. Auf dem Speiseplan sind natürlich Meeresfrüchte, Fisch, Algen, Süßkartoffeln, die übrigens traditionell als Grundnahrungsmittel den sonst typischen Reis verdrängen. Tofu darf nicht fehlen und jede Menge Chili, Ingwer und Kurkuma. Die grünen Zitrusfrüchte, die auf Okinawa wachsen, wie auch die Bittergurke Goya haben einen sehr hohen Vitamingehalt. Salz, Brot und Milchprodukte kennt man hier nicht. Und wenn Fleisch gegessen wird, dann vom Schwein, das stundenlang gekocht und von jedem Fett getrennt wird. Okinawer essen es in ganz kleinen Portionen wie Zürcher Geschnetzeltes.

## **Respekt vor der Natur, den anderen und den Alten**

Sorgen und Hektik, wie wir sie gewohnt sind, oder gar Stress sind den Menschen auf Okinawa fern. Warum? Sie leben in einer spirituellen Tradition, die Elemente aus drei verschiedenen Richtungen bezieht:

1. Aus dem Taoismus die Verehrung der Natur.
2. aus dem Konfuzianismus den Respekt vor den anderen und
3. aus den lokalen Überlieferungen den Respekt vor den Alten. Sie werden hier nämlich wie Könige verehrt. Dazu kommt der

Glaube, Frauen hätten eine Vermittlerrolle zwischen dem Diesseits und dem Jenseits, dem Gestern und dem Heute.

Okinawer haben auch keine Angst vor Neuem – im Gegenteil: Es ist Teil ihres großen Plans.

**Was heißt dann glücklich in Rente** in unserem Sinne? Im Okinawa-Umkehrschluss müssen wir dabei folgendes feststellen, was Menschen hierzulande eher unglücklich macht:

- Alte Menschen bei uns leben im Ghetto, für sich allein, auf sich gestellt, allein gelassen, vernachlässigt.
- Senioren sind nicht mehr in allen Themen drin. Sie würden auch gerne mit jüngeren in Kontakt stehen, sich am Spiel der Kinder erfreuen, ihnen Geschichten vorlesen, mit Ihren Kindern etwas gemeinsam unternehmen.
- Das Wissen, die Lebenserfahrung und Leistungsfähigkeit älterer Menschen ist in unserer Gesellschaft nicht mehr gefragt. Ihre Arbeitskraft wird einfach nicht gebraucht und nicht abgerufen.
- Die Achtung der Alten ist sehr gering. Sie werden oft belächelt und bewusst gemieden (Klotz am Bein).
- Ihnen fehlt es an Anerkennung für ihre Lebensleistung und vor allem an Respekt.
- Alte Menschen sind häufiger krank, auch psychisch, weil sie eben in einem krank machenden Umfeld leben.
- Unsere Mentalität setzt zu sehr auf Senioren = Ruhestand und Nichtstun.
- Das Umfeld für altersgerechtes Leben ist eher unfreundlich bis hinderlich.
- Die Familienverbände sind überwiegend aufgelöst, so dass Rentner sich selbst beziehungsweise den Pflege- und Altenheimen überlassen sind.

## **Okinawa in Europa – wie geht das?**

Wenn man das alles betrachtet, erkennen Sie schnell, was uns Europäern zum glücklichen Leben in Rente fehlt. Es zeigt Ihnen aber auch, wie Sie sich besser darauf vorbereiten können. Aber nicht alles ist einfach 1:1 von Okinawa auf unser Leben übertragbar.

Ein Beispiel: Was nutzt es Ihnen, wenn Sie Beschäftigung über das 65. Lebensjahr hinaus planen, und keiner nimmt Sie Ihnen ab oder bietet Sie Ihnen an? Wir brauchen also andere Modelle, zum Beispiel ein Ehrenamt wie Kindern im Kindergarten vorzulesen oder Kranke in der Klinik zu betreuen. Diese Jobs liegen auf der Straße. Unsere Gesellschaft braucht künftig viele Menschen in Freiwilligen-Diensten. Menschen, die ihre aktive Berufszeit hinter sich haben, bringen hier viel Erfahrung ein – Lebens- wie Berufserfahrung.

## **Abgeschoben und abgestellt**

Die Gegenüberstellung zeigt aber auch, worunter unsere Gesellschaft leidet und warum so viele alte unglücklich in Rente gehen. Großfamilien gibt es wenige: hier die Jungen, dort die Alten. Jeder lebt für sich allein, aber kaum zusammen. So genannte Mehr-Generationen-Häuser sind so langsam wieder im Kommen als zaghafte Ansätze, das zu durchbrechen. Wir haben die Alten zu lange und zu sehr ausgegrenzt. Schnell werden sie ins Alten- oder Pflegeheim abgeschoben, zumal private Pflege wenig anerkannt und belohnt wird. Das ist das Dilemma. Wir verzichten auf den Erfahrungsschatz und die Hilfsbereitschaft älterer Mitmenschen sehr leichtsinnig. Das ist volkswirtschaftlich fatal. Längst klagen Betriebe, dass ihnen viel Know-how abhanden geht, wenn sie aus reinen Kostengründen Arbeitnehmer vorzeitig in Ruhestand schicken. Die Jungen haben noch nicht das Wissen, um die

Lücken zu schließen. Auch haben die Alten bei uns nicht den Respekt wie in anderen Kulturen. Alte gelten als verschroben, senil, vergesslich – ja manchmal sogar lästig. Bis eine Gesellschaft diese Empfindungen verändert, bedarf es sehr viel Zeit. Deshalb müssen Sie das Heft selbst in die Hand nehmen und sich gegen viele Widerstände Ihren Lebensraum als Rentner sichern – rechtzeitig! Wie, das erfahren Sie nun in den folgenden Kapiteln.

## **Ihr persönlicher Zehn-Phasen-Plan**

Wir ordnen Ihren Übergang in die glückliche Rente nun nach einem so genannten „Zehn-Phasen-Plan“. Er stellt Ihre Vorbereitungen in eine logische Abfolge, nach der Sie vorgehen könnten. Jeder hat natürlich seine eigenen Überlegungen. Insofern dienen diese zehn Phasen für Sie als eine Hilfe. Sie gibt Ihnen ein Korsett zur Hand, nach dem Sie Ihre eigenen Schlüsse und Entscheidungen treffen können. Nichts mehr und nichts weniger als nützliche Anhaltspunkte. **Viel Erfolg damit!**

### **Phase 1: Einsam oder zweisam?**

Eine grundsätzliche Frage muss ganz am Anfang besprochen werden. Es gibt eine Reihe von allein lebenden Menschen und auch Senioren, etwa weil der Partner frühzeitig gestorben oder wegen Krankheit ein Pflegeheim nötig ist, man sich im Laufe der Jahre getrennt hat oder weil man eh immer schon allein gelebt hat. Alleinsein im Alter potenziert das Problem des unglücklichen Ruhestands ohne Job noch.

Deshalb sollten Sie auch rechtzeitig über diese Frage nachdenken. Ist es wirklich Ihr Lebensziel, immer allein zu leben? Wollen Sie nicht nach dem Verlust Ihres Partners noch einmal heiraten oder zumindest mit

jemandem wieder zusammen leben? Beide Lebensformen verlangen rechtzeitiges Vorbereiten.

Wenn Sie der Typ sind, der eh immer schon Einzelkämpfer und Einzelgänger war, müssen Sie sich aber auch auf die Rente gut vorbereiten. Denn Sie haben das Problem, den anderen Teil des aktiven Arbeitslebens nun irgendwie auszufüllen und umzuorganisieren. Ihnen fehlt nämlich der Partner zu Hause, mit dem zusammen Sie etwas planen könnten. Sie müssen sich schon etwas einfallen lassen. Mit sich selbst Karten zu spielen dürfte nämlich nicht klappen.

Alleinstehend und Rentner – da können Sie schnell unglücklich werden. Vorsicht also. Schätzen Sie sich richtig ein und bereiten für die ausfallende Berufszeit Alternativen vor. Der Mensch eignet sich nicht zum Alleinsein. Er ist ein „Herdentier“. Sie brauchen Geselligkeit und Gesellschaft. Wer dennoch allein bleiben möchte, sucht sich Unterhaltung eben in getrennt lebenden Beziehungen. Viele Menschen behalten sich sowieso trotz Bindung ihre eigene Wohnung – entweder als Rückzugsgebiet zum gelegentlichen Alleinsein oder eben nur als Sicherheit, wenn’s denn mal doch nicht klappt mit der Beziehung. Denn so mancher steht dann plötzlich mit seinen Habseligkeiten auf der Straße.

Wer in der Rente oder davor seinen Partner verliert, für den stellt sich auch im Alter die Frage: Soll ich mich noch einmal binden? Wenn ja, wie finde ich noch einmal jemanden? Stellen Sie sich das Szenario einmal bildlich vor: Sie leben plötzlich allein und gehen dann auch noch in Rente. Wie sollen Sie da denn glücklich sein? Aber Vorsicht: Erst wenn man wirklich komplett Abschied genommen hat, kann man sich auch wieder auf eine neue Beziehung einlassen. Ansonsten hängt man immer noch halb bei seinem bisherigen Partner und vergleicht zu sehr. Das kann nicht gut gehen. Sie sollten schon für das Glück in der Rente einen Partner an Ihrer Seite haben. Aber es muss der richtige sein,

sonst wird es nichts mit dem Glück. Überlegen Sie das also genau und stürzen sich nicht aus Torschlusspanik in eine dann vielleicht unglückliche Beziehung für den Rest Ihres Lebens.

## **Phase 2: Gesundheit, aber rechtzeitig!**

Um die Rente sorgenfrei und glücklich genießen zu können, brauchen Sie eine stabile und gute Gesundheit. Was nutzt Ihnen ein gutes Einkommen, wenn Sie es nicht mehr mit vollen Zügen genießen können. Ganz wichtiges Prinzip: Man wird mit wachsendem Alter nicht unbedingt gesünder. Und kleine Zipperlein wachsen sich zu großen gesundheitlichen Problemen aus. So ist die Biologie des Menschen nun mal. Unsere Krankheiten wachsen mit. Einfaches Beispiel: Wer seit langem unter latentem Bluthochdruck gelitten und diesen mit Medikamenten gut im Griff hatte, der muss mit einem Mal eine „Entgleisung“ seines Blutdrucks feststellen. Die Medikamente reichen einfach nicht mehr, müssen erhöht oder gar ganz umgestellt werden.

Genauso beim Alterszucker: Wer mit Tabletten auskam, braucht plötzlich Insulin. Und im Alter kommen halt typische Wehwehchen wie Kurz- oder Weitsichtigkeit automatisch hinzu. Auch Rheuma und Arthrose sind keine Seltenheit. Genau deshalb ist es so wichtig, nicht erst im Alter anzufangen, gesund zu leben. Dann ist es nämlich zu spät. Fangen Sie rechtzeitig an, sich fit zu halten, indem Sie einfach immer **gesund leben** und zum Beispiel **regelmäßig Sporttreiben**: ein Spaziergang, Nordic Walking, Tennis oder Golf spielen, Schwimmen gehen oder ins Fitnessstudio, Fahrrad fahren – und vor allem nicht jeden kleinen Weg mit dem Auto zurücklegen. Bleiben Sie immer in Bewegung, und das am besten gemeinsam mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder Freunden. In Begleitung überwindet man den inneren Schweinehund besser. Das hat auch noch andere Vorteile. Es baut

Stress – zum Beispiel im Beruf – ab. Oder stellen Sie sich einen Heimtrainer zu Hause auf. Kleiner **Trick**: Damit Sie auch wirklich Ihr Vorhaben in die Tat umsetzen, stellen Sie sich morgens schon die Sporttasche für das Training nach dem Job bereit, damit Sie sich erst gar nicht häuslich nieder lassen. Sport ist der eine Pfeiler Ihrer Gesundheit. Ebenso wichtig ist aber auch die **gesunde Ernährung**. Sorgen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner für einen ausgewogenen Speiseplan. Gehen Sie nicht immer in die Kantine oder zum Italiener. Verzichten Sie auf übermäßiges Fast Food. Am besten kontrollieren Sie das, wenn Sie Zwischenmalzeiten einpacken und mit ins Büro nehmen. Zu Hause kommt Gesundes auf den Tisch. Ausgewogen bedeutet: viel Gemüse und Salat, nicht zu fett, dafür Fisch, Vollkornbrot, wenig zuckerhaltige Getränke wie Cola, viel Wasser (mindestens anderthalb Liter am Tag), nicht zu viel Alkohol, versteckte Fette in Saucen und Suppen meiden, Torten und Süßes in Maßen. Apropos in Maßen: Stoppen Sie, wenn Sie satt sind. Überlasten Sie Ihren Magen und damit den Kreislauf nicht. Achten Sie auf Ihr Gewicht und steuern Sie gegen, wenn Sie eine kritische Marke überschreiten. Das bedeutet: regelmäßige Kontrolle, einmal in der Woche oder im Monat auf die Waage. Zu viel Gewicht bauen Sie mit einem Mehr an Training oder einem Weniger an Nahrung ab.

Gesundheit bedeutet auch eine **starke Psyche**, damit Sie nicht plötzlich in ein tiefes Loch fallen. Denn plötzlich ohne Arbeit heißt auch keine Anerkennung, kein Lob und keine Bestätigung mehr. Sie hatten Verantwortung für Mitarbeiter, haben Millionen-Etats verwaltet, geforscht und entschieden. Nun fehlt ihnen das alles. Sie haben keine Aufgaben und nichts zu entscheiden, kaum noch Kontakt zu Mitarbeitern oder Kunden. Sie überstehen das unbeschadet nur sehr stabil, selbstbewusst und eben psychologisch gesund. Damit schaffen Sie es auch, aus einem sehr aktiven Berufsleben in einen müßigen Ruhestand überzugleiten. Sie federn das am besten mit Aktivitäten ab,

von denen Sie aber auch selbst überzeugt sein müssen. Denn nicht selten werden Menschen mit Renteneintritt depressiv, finden sich dann auf der Psychologencouch wieder, wenn sie sich überhaupt trauen. Manche bejammern sich in der neuen Situation, mit der sie nicht fertig werden, greifen zur Flasche. Beugen Sie dem rechtzeitig vor – mit einer stabilen physischen wie psychischen Konstitution. Sind Sie generell etwas labil, dann ist Ihnen nur zu raten, bevor Sie in Rente gehen einen Psychologen aufzusuchen. Bei entsprechender Veranlagung und Begründung durch einen Nervenarzt bewilligt Ihnen die Krankenkasse zunächst fünf Probesitzungen bei einem Psychotherapeuten Ihrer Wahl. Klappt es danach mit der Zusammenarbeit, kann die Krankenkasse Ihnen u.U. zunächst 25 Sitzungen zu jeweils 45 Minuten bewilligen. Fragen Sie Ihre Krankenkasse danach! Da können Sie dann professionell Ihren Renteneintritt üben, und wenn 25 Stunden nicht reichen, werden Ihnen bis zu 75 Therapiestunden in der Regel auf Kosten der Krankenkasse genehmigt. Das dürfte Zeit genug sein, um mit einem Profi die möglichen Stolperfallen beim Weg in eine glückliche Rente zu beseitigen. Nun gut, es kommt immer auch auf Ihre persönliche Konstitution an. Der eine ist stabil. Ein anderer eher introvertiert und äußert kaum seine Ängste, frisst vieles in sich hinein. Ein Psychiater ist auch nicht immer in jedem Fall erfolgreich. Er kann Ihnen aber zumindest für eine Übergangsphase Tabletten geben, die Sie sozusagen ein wenig sedieren, ruhig stellen, positive Hormone im Gehirn freisetzen. Die Psychopille ist eine Notlösung, kann aber als eine momentane Hilfe – quasi notfallmäßig – gegen den Fall ins tiefe Loch wirken. Aber viele sind ja leider schon in dem Loch, weil sie genau daran nicht gedacht haben. Und dann finden Sie mal schnell einen Fachmann, der Ihnen helfen soll. Psychologen haben Wartezeiten von drei bis sechs Monaten. Unterschätzen Sie deshalb um Gottes Willen



nicht die psychische Seite des Renteneintritts. Sie ist für das spätere Glück sehr wichtig.

### Phase 3: Finanzen nach Plan

Treffen Sie beizeiten die richtigen finanziellen Entscheidungen, die Ihnen ein sorgenfreies Rentnerdasein ermöglichen. Denn zum Glück in der Rente gehört selbstverständlich auch genügend Geld. Wenn plötzlich nämlich von heute auf morgen weniger in der Kasse ist, macht das nicht unbedingt happy. Die meisten Rentner – es sei denn, Sie sind Beamter oder Politiker – haben nämlich deutlich weniger in der Tasche. Allein schon die Tatsache, dass die Rentenversicherung **kein Weihnachts- oder Urlaubsgeld** überweist, lässt die Einkünfte schrumpfen. Außerdem sind Höchstrenten um die 1500 Euro im Monat bei weitem nicht mit einem durchschnittlichen Gehalt von 2000 bis 3000 Euro netto zu vergleichen. Dazu kommt neuerdings, dass die **Rente** auch noch **versteuert** werden muss. Ganz abgesehen davon, dass Ruheständler rund zehn Prozent **Kranken- und Pflegekassenbeiträge** bezahlen müssen. Für viele Rentner unverständlich ist es außerdem, dass für bereits versteuerte Gehaltseinnahmen, die Sie in eine private Lebens- oder Rentenversicherung wie Riesterrente einbezahlt haben, die vollen Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge (rund 17 Prozent) einbehalten werden. Und das ist lückenlos automatisch, weil alle solche Versicherungen das gleich für den Staat abführen müssen.

Nur derjenige hat Glück und kann das umgehen, der **ausgewandert** ist und sich von den deutschen Versicherungen verabschiedet hat. Aber wer macht das schon, denn Sie kommen dann später auch nicht mehr in die deutsche Krankenversicherung zurück. Das Gemeine an dieser Regelung ist, dass die Rentenversicherung für die staatliche Rente die

Hälfte der Beiträge übernimmt. Bei privaten Versicherungen, auch Pensionskassen und Firmenrenten, müssen Sie selbst den vollen Anteil berappen.

Wer nun kurz vor der Rente steht, kann nicht mehr in neue Versicherungen einzahlen. Der sollte aber einen Teil seines guten Gehalts auf die Seite legen, und wenn es nur auf ein Festgeldkonto mit wenigen Zinsen ist. Sie brauchen für Ihren glücklichen Lebensabend etwas in der Hinterhand. Fangen Sie um Gottes Willen nicht an, Lotto zu spielen. Dann können Sie Ihr Geld gleich verbrennen. Viele Menschen leben von der Hand in den Mund: Was reinkommt muss auch ausgegeben werden. Machen Sie sich also nicht selbst unglücklich. Und mal Hand aufs Herz: Welcher Opa, welche Oma möchte nicht später seinen Kindern und Enkelkindern etwas zustecken? So manchen Rentner bringt das zu Weihnachten dann an den Rand seiner eigenen Existenz. Wer denkt schon an die Zeit nach dem aktiven Berufsleben? **Zum glücklichen Rentnerleben gehört auch genügend Geld.** Denken Sie daran – immer!

Und noch eines ist ganz wichtig: Machen Sie rechtzeitig vor Renteneintritt einmal **Kassensturz**: Welche Ausgaben haben Sie eigentlich so? Welche Zeitungs-Abos bezahlen Sie monatlich oder jährlich, in welchen Vereinen sind Sie und zahlen dafür Beiträge? Ob Jahreslose oder Prämiensparen, Theater-Abos oder Fahrkarten – muss das alles noch in der Rente sein? Und wenn ja, können Sie sich das mit der Rente auch noch leisten? Das sind ganz wichtige Fragen, die die meisten übersehen. Unversehens sind Sie als Rentner dann in der Schuldenfalle. Auch Rundfunkgebühren, Videoclubs, Bürgschaften, Mietverträge, Bankdarlehen und Hypotheken gehören dazu – einfach alles wie bei einem Haushaltsplan. So starten Sie nämlich realistisch mit klarem Kopf in die Rente. Das nennt man dann **gut vorbereitet**. Und nutzen Sie vor allem die zahlreichen Vergünstigungen, die Sie mit

dem Rentnerausweis zum Beispiel beim Zoo-Eintritt, Museum oder sonst wo in Anspruch nehmen können. Dazu gehört aber auch die Frage: Welche **Reserven** habe ich? Gibt es ein **Depot für den Notfall** wie Krankheit oder Schadensfälle (die Waschmaschine ist defekt, das Fernsehgerät gibt den Geist auf). Das Polster in der Not hilft, nicht kopflos zu werden und die Dinge etwas gelassener zu sehen. Wer eine **Rücklage** hat, lebt ruhiger, zufriedener und glücklicher. **Legen Sie also rechtzeitig ein kleines Sparbuch an.**

Zu den Finanzen gehört es auch, dass Ihr so genanntes **Rentenkonto** in Ordnung ist. Klären Sie rechtzeitig - auch schon Jahre vor Eintritt - Ihr Beitragskonto bei der staatlichen Rentenversicherung oder dem Versorgungswerk (Apotheker, Ärzte, Rechtsanwälte, Notare, Steuerberater etc.) ab. Fordern Sie einen Versicherungsverlauf (Renten-Kontoauszug) an und prüfen Sie akkurat, ob alle Versicherungszeiten berücksichtigt sind. Problematisch wird es oft bei Ausbildungszeiten, Studium, Kuren, Rehabilitationen, Zeiten der Arbeitslosigkeit oder einer längeren Krankheit. Sie brauchen einen lückenlosen Beitragsverlauf, damit Sie für jeden Monat Ihres Arbeitslebens auch später Rente beziehen. Dabei ist es auch wichtig, immer wieder aktuelle Gesetzesänderungen zu verfolgen. So wurden in der Vergangenheit Studienzeiten gekappt, nicht mehr sieben Jahre maximal angerechnet, sondern nur drei oder vier. Solche dann plötzlich ausgefallenen Jahre konnte man freiwillig nachzahlen – mit einem monatlichen Mindestbetrag von einigen zehn Euros. Oder wenn man neuerdings arbeitslos wird, zahlt die Arbeitsagentur nur noch einen geringen Beitrag zur Rentenversicherung. Zeiten der Umschulung sind zu berücksichtigen. Rentenversicherung ist wirklich kompliziert. Und beantragen kann man sie erst, wenn man eine bestimmte Mindest-Ansparzeit erreicht hat. Prüfen Sie den Versicherungsverlauf doch am besten mit einem Rentenberater. Heutzutage kann man sowohl seinen Versicherungsverlauf online bekommen wie auch einen Termin mit dem

nächsten Berater übers Internet vereinbaren. Dann sind Sie auf der sicheren Seite.

Wichtig ist es auch, alle relevanten **Unterlagen für den späteren Rentenantrag**, der möglichst ein halbes Jahr bis drei Monate vorher eingereicht werden sollte, immer schön beisammen zu halten: Abschlusszeugnisse wie Abitur, Gesellenbrief, Meisterbrief, Studien-Diplom sowie die Belege der Arbeitgeber über die gezahlten Sozialbeiträge, Geburtsurkunde und die der Kinder und so weiter. [Siehe dazu auch im weiterführenden Online-Portal mit zusätzlichen Tipps.](#)

Die so genannte **Altersarmut** ist kein Hirngespinnst mehr, sondern traurige Realität. Die Renten steigen nicht mehr so wie die Lebenshaltungskosten sich verteuern. Das heißt: Die Rente verliert mehr und mehr an Kaufkraft. Und wenn man bescheidene Rentenerhöhungen von etwa einem Prozent in einigen vergangenen Jahren betrachtet, kommen einem die Tränen. Man möchte dieses Almosen doch glatt wieder zurückgeben. Übrigens, die Durchschnittsrente der Frauen beträgt nach aktuellen Berechnungen der Deutschen Rentenversicherung 463 Euro, die der Männer 860 Euro im Monat! Der aktuelle Hartz-IV-Satz liegt dagegen bei knapp 1000 Euro inklusive Wohnung, Nebenkosten und allem Drum und Dran.

Vor allem **Frauen** sind hier stark betroffen. Denn sie haben durch **Kindererziehung** oft ihren **Beruf aufgegeben** oder nur noch in **Teilzeit** gearbeitet. Die Anrechnung von Erziehungszeiten in der Rentenversicherung ist nur ein Tropfen auf den heißen Stein. Frauen verzichten auch oft generell zugunsten der Familie auf eine Beschäftigung. Hier kann man insbesondere Frauen nur raten, auf eine eigenständige Rentenanwartschaft zu bauen, und wenn sie nur einen freiwilligen Mindestbeitrag zahlen. Die Erziehungszeiten müssen für die eigene Rente der Frau (in der Regel, wenn der Mann nicht Erziehungs-Auszeit nimmt) beantragt und berücksichtigt werden. Selbst im besten

Ehe-Einvernehmen lassen Sie bitte diese Renten-Boni nicht auf das Konto des Ehegatten buchen. Sie schneiden sich womöglich ins eigene Fleisch. Zwar wird bei einer Scheidung die während der Ehe erworbene Rentenanwartschaft geteilt, aber das führt dann nur dazu, dass beide Rentner dann eine Mini-Rente beziehen. Weil heutzutage schon eine einzige Hauptrente kaum für einen glücklichen und zufriedenen Ruhestand ausreicht, sollte man schon zwei Renten aufbauen. Auf beiden Beinen steht es sich bekanntlich sicherer. Betrachten Sie die eigene Rente, und wenn sie noch so gering sein sollte, als einen Sparplan neben vielleicht einem weiteren in Form von Versicherungen oder Bankensparplänen. Und schieben Sie das nicht auf die lange Bank. Männer sind da eher bereit, für sich als dem Familien-Ernährer alles auf eine Karte zu setzen. Das ist falsch. Folgende einfache Rechnung sollte Sie überzeugen: Fangen Sie mit 28 Jahren an, monatlich 150 Euro in eine private Rentenversicherung einzuzahlen, dann haben Sie mit 67 eine eigene Rente von rund 700 Euro im Monat. Das sollte auch den Ehemann nachdenklich stimmen. Denn die Hinterbliebenenrente für die Frau (oder umgekehrt, wenn der Partner verstorben ist) beträgt nur etwa 60 Prozent der letzten Hauptrente. Wie wollen Sie denn die Lücke von 40 Prozent plötzlich ausgleichen?

**Grundsicherung** im Alter nennt man das heute, wenn Rentner beim Sozialamt anstehen (zwei Drittel Frauen sind übrigens betroffen). Und viele schämen sich, gehen erst gar nicht zum Amt. Auch Wohngeld und andere Zuschüsse könnten Sie beantragen. Hartz 4-Gelder betragen heute knapp 1000 Euro im Monat einschließlich Wohnung, Nebenkosten und Grundausstattung. Jetzt mal ehrlich: Wer hat schon 1000 Euro Rente netto im Monat? Das sind die wenigsten. So kann man sich an fünf Fingern ausrechnen, wie man im Alter lebt. Wer da nicht selbst das Heft in die Hand nimmt und beizeiten anspart, der muss sich mit einem kargen und sehr bescheidenen Leben im Ruhestand begnügen. Leben Sie also während Ihrer aktiven Zeit in der Firma nicht von der Hand in

den Mund. Legen Sie sich ein Polster an. Am besten ist es, die vielen Angebote der Unternehmen wahrzunehmen, und vermögenwirksame Leistungen anzulegen. Ihr Arbeitgeber bucht direkt von Ihrem Gehalt einen kleinen Teil auf ein Sparkonto, das langfristig angelegt ist und vor Ablauf einer bestimmten Frist gar nicht gekündigt werden darf. So ein Sparplan hat drei Vorteile: Die Firma zahlt einen erheblichen Teil, der Staat gibt Zulagen in Form von Prämien, und Sie selbst legen was auf die hohe Kante. Sie merken in Ihrer Gehaltsabrechnung gar nicht, dass da ein paar Euros abgezweigt wurden und wundern sich später, dass Sie ein Kapital von mehreren tausend Euros angespart haben. Damit schlagen Sie der Altersarmut ein Schnippchen und brauchen nicht beim Sozialamt betteln gehen.

Zu einer cleveren Rentenplanung mit Zufriedenheitsfaktor kann aber auch gehören, dass Sie sich beizeiten ein **zweites Standbein** aufbauen, etwa durch eine **Selbständigkeit** online wie offline. Sie könnten in einem Online-Shop Reisen verkaufen oder bei eBay als Powerseller auftreten. Oder verkaufen Sie doch einfach digitale Produkte wie eBooks, Videos oder Bilder. Das ist absolut einfach, machbar und finanziell risikolos, weil Sie keine hohen Produktions-, Lager- und Versandkosten haben. Sie produzieren ein eBook ein einziges Mal oder kaufen eine Reseller-Lizenz. Danach können Sie es so oft Sie wollen kopieren und weiterverkaufen. Oder verkaufen Sie Ihr Wissen in Email- oder Video-Kursen. Sie können auch leerstehende Zimmer in Ihrem Haus quasi wie eine Pension an Feriengäste und Stadtbesucher vermieten. Oft stehen Zimmer nach dem Auszug der Kinder nämlich leer. Das schafft Unabhängigkeit auch im Alter. Sie sind nicht nur auf Ihre Rente angewiesen, sondern haben clever in ein gut gehendes Geschäft investiert. Das Geschäft könnte Ihr Partner organisieren, wenn Sie noch arbeiten, und im Ruhestand machen Sie es gemeinsam. Ferner wäre das ein sinnvoller Übergang von der einen Beschäftigung in eine andere. Sie schaffen sich quasi das zweite

Standbein für den Ruhestand. Dann könnten Sie Ihre Selbständigkeit sogar noch ausbauen. [Siehe dazu auch das weiterführende Online-Portal, das Ihnen zudem nützliche Adressen für viel versprechende Online-Geschäfte bietet.](#)

Knapp zusammengefasst sollte Ihr **Finanzplan fürs Alter** und für ein **glückliches Rentnerleben** fünf wichtige Schritte beinhalten:

1. Zuerst gegen Risiken absichern: Berufsunfähigkeitsversicherung; dann gegen Risiken ganz allgemein mit einer Risikolebensversicherung: Die hat geringe Beiträge und sichert hohe Summen in jungen Jahren ab, etwa um ein gerade neu gebautes Haus vor der Versteigerung zu retten, wenn der Haupternährer plötzlich stirbt. Diese Police spart kein Kapital an. Es gibt also auch nichts, wenn man 65 ist. Bis dahin ist lediglich das Risiko eines Todes abgesichert. Eine Haftpflichtversicherung wäre auch nicht verkehrt, wenn Kinder Schäden anrichten oder man selbst unachtsam ist.
2. Bleiben Sie immer liquide. Ein Notgroschen von drei Monatsgehältern auf einem Tagesgeldkonto dient der Sicherheit im Notfall. Leben Sie nie Oberkante Unterlippe. Das könnte mal ins Auge gehen.
3. Klären Sie weit vor dem Renteneintritt, wie viel Rente Sie mal beziehen werden, wenn alles normal weiterläuft. Holen Sie sich immer mal zwischendurch die entsprechenden Auskünfte (Rentenverlauf, Kontoauszug) bei Ihrer Rentenversicherung. So wissen Sie klar, was Ihnen bevorsteht und ob Sie persönlich gegensteuern müssen und in welchem Maße.
4. Prüfen Sie, ob Sie berechtigt sind, einen Riester-Vertrag abzuschließen und dafür auch die staatliche Förderung bekommen können. Denn dann lohnt es sich auf jeden Fall, einen

solchen privaten Rentenvertrag mit erheblichen Zuschüssen vom Staat abzuschließen.

5. Private Altersvorsorge ist heutzutage unerlässlich. Schließen Sie verbindliche Verträge ab, die automatisch die Beiträge vom Konto oder Gehalt einbehalten, regelmäßig und dauerhaft. So kommen Sie nicht in Versuchung, jeden Monat zu überlegen: Soll ich nun überweisen oder das Geld ausgeben? Den richtigen Vertrag zu finden, ist gar nicht so einfach. Informieren Sie sich intensiv bei Ihrer Hausbank oder anderen Banken sowie übers Internet. Siehe hierzu auch das [weiterführende Online-Portal](#) mit nützlichen Informationen zum Thema.

Zum Thema „Finanzen“ gehört es auch, dass Sie während der Rente Ihr **Geld beisammen halten** und gut einteilen. Im Ruhestand hat man bekanntlich mehr Zeit. Für so manchen Senior wird der Gang zum nahen Supermarkt eine Ersatzbeschäftigung aus purer Langeweile. Sie laufen Gefahr, sich zu **Frustkäufen** hinreißen zu lassen. Unnütze Geldausgaben für Dinge, die Sie in Wirklichkeit gar nicht brauchen, bringen Sie in finanzielle Schwierigkeiten. Disziplinieren Sie sich selbst, indem nur nach **Einkaufszettel** angeschafft wird. Unterschätzen Sie dieses Problem nicht, das Sie schnell sehr unglücklich machen kann.

## **Phase 4: Versichern Sie sich, aber richtig!**

**Berufsunfähigkeit:** Zum glücklichen Rentnerleben gehört neben der Finanz- auch die Versicherungs-Vorsorge. Aber welche Versicherungen brauchen Sie? Unbedingt erforderlich ist eine Police gegen Berufsunfähigkeit. Man weiß in seinem langen Berufsleben wirklich nicht, was alles passieren kann. Wir haben inzwischen etwa zwei Millionen erwerbsunfähige Menschen vor dem eigentlichen Rentenalter



in Deutschland. Sie können einen Autounfall haben oder zu Hause auf der Treppe ausrutschen. Plötzlich sind Sie Ihr Leben lang nicht mehr in der Lage zu arbeiten. Wer soll dann für den Familienunterhalt sorgen? Denn mit den gesetzlichen Rentenleistungen können Sie sich dann gleich beim Sozialamt melden.

Selbst wenn Sie in jungen Jahren nicht daran gedacht haben, lohnt es sich auch mit 40 oder 50 Jahren noch, eine Berufsunfähigkeits-Versicherung abzuschließen. Die ist noch wichtiger als eine **Unfallversicherung**. Denn viele Unfälle sind durch andere abgedeckt, etwa der Weg zur Arbeit durch die gesetzliche oder der Unfall im Betrieb durch die Firma. Viele Lebensversicherungen haben oft auch im Anhang eine solche Zusatzversicherung mit eingeschlossen. Oft erinnert man sich im Schadensfall gar nicht daran. Deshalb: Wenn etwas passiert, grundsätzlich alle vorhandenen Verträge checken, auch mögliche Unfallversicherungen. Eigentlich muss jeder bei Berufseintritt eine solche Police gegen die Job-Unfähigkeit abschließen, zumal sie dann sehr preiswert ist. Wer sich dazu erst mit 50 entscheidet, muss wesentlich tiefer in die Tasche greifen. Diese Police ist aber ein absolutes Muss.

**Riester:** Sie müssen unbedingt für den Ruhestand ansparen. Denn die gesetzliche Rentenversicherung ist nur noch ein Bein der künftigen Alterssicherung. Deshalb gibt es ja auch die so genannte Riesterrente. Der Vorteil: Der Staat gibt hohe Zuschüsse, und damit erreichen Sie eine Rendite für Ihr Gespartes, die Sie sonst nur im Spielcasino erreichen. Jedes Jahr schreibt der Staat Ihrem Konto beispielsweise pro Kind 185 Euro gut. Sie als Sparer bekommen für sich und Ihren Partner jeweils noch einmal 154 Euro vom Staat. Höchstens 2.100 Euro im Jahr müssen Sie in die Riesterrente einzahlen. Davon abgezogen werden die staatlichen Zuschüsse. So wird dieser Sparplan für eine glückliche Rente sehr überschaubar. Aber Riester darf nicht die einzige Vorsorge

bleiben. Da selbst Versicherungen in der Bankenkrise ins Straucheln gekommen sind und sich dadurch ihre Erträge empfindlich geschmälert haben, sind sie nicht mehr das Allheilmittel der Altersvorsorge, zumal der Staat ständig an der Schraube dreht, auch Versicherungen steuerlich auszupressen. Aktien sind hoch riskant und Staatsanleihen mittlerweile auch nicht mehr so sicher.

**Immobilie:** Eigentlich ist deshalb eigener Grund und Boden nur noch ein verlässliches Standbein fürs Alter – wenn Sie grundsolide bauen, finanzieren und auf dem Teppich bleiben. Immobilien können auch zum Rohrkrepiere werden, wenn man das nicht sorgfältig plant. Fehler, die Sie dabei machen können: Sich von enormen Steuervorteilen blenden lassen und überhöhte Preise bezahlen; in einer Gegend bauen oder erwerben, die völlig unattraktiv ist und wo später die Immobilie nicht mehr verkauft werden kann, also an Wert verliert; falsche Bauverträge schließen, die das eigene Geld verpulvern, ohne den erwünschten Wohnraum zu bekommen und so weiter. Für den Wunsch nach einem eigenen Haus oder einer Eigentumswohnung spart man gerne auch in Bausparverträge. Aber Vorsicht: Informieren Sie sich umfassend und vergleichen Sie die Konditionen. Am besten ist eine Gegenüberstellung von Testberichten, etwa bei den Verbraucherzentralen. Die zeigen Ihnen, wo Bausparverträge am fairsten die beste Rendite abwerfen (und auch vieles mehr zur Altersvorsorge und sonstigen Themen). Denn auch ein Bausparvertrag kann zum Fass ohne Boden werden und Ihr Geld verbrennen.

Natürlich müssen Sie, wenn Sie älter werden, auch an **Pflegeversicherung** und Zusätze zur **Krankenversicherung** denken. Gesetzlich wird nicht mehr alles bezahlt. Wenn Sie wirklich mal auf Pflege angewiesen sind, reichen die Zahlungen aus der gesetzlichen Pflegeversicherung oft nicht aus. Denken Sie also auch hier rechtzeitig an einen kleinen Zusatzbeitrag einer entsprechenden Versicherung. Es

muss nicht überall der Mercedes sein. Kleine Lücken füllen heißt hier der goldene Mittelweg. Genauso ist es bei Krankenkassen: Ob Brille oder Zahnersatz, für geringes Geld gibt es hier gute Zusatzleistungen. Und im Alter wackelt schon mal der eine oder andere Zahn. Und die Reparatur kann echt teuer werden.

Dies sind die wichtigsten Versicherungen. Ob man Haftpflicht- oder Unfallversicherungen dazu „bucht“, Hausrat oder Rechtsschutz und dergleichen mehr, hängt vom privaten Geldbeutel ab. Sie runden das Leben ab, machen es sicherer, aber man kann sich auch kaputt versichern. Und oft besteht die Hauptaufgabe der Versicherungen darin, Ansprüche abzuwehren. Manche sind einfach zwingend notwendig, etwa die Haftpflicht, wenn man ein Auto fährt, oder die Feuerversicherung, wenn man ein Haus besitzt. Allein schon bei der Unfallversicherung sind Zweifel geboten, weil viele Ereignisse durch bereits bestehende gesetzliche oder private Policen solcher Art abgedeckt sind. Die Berufsgenossenschaften beispielsweise versichern den Weg zur Arbeit. Die Firma haftet, wenn Unfälle im Betrieb passieren.

## **Phase 5: Wann grundsätzlich in Rente?**

Wann wollen Sie denn in Rente gehen? Das ist eine wichtige Frage für die Lebensplanung. Warten Sie bis 65? Gehen Sie gleitend in Rente, indem Sie die letzten Jahre Ihres aktiven Arbeitslebens einen Gang zurückschalten und immer weniger Stunden malochen? Sollen Sie in Vorruhestand gehen – vielleicht schon mit 58? Diese Frage will rechtzeitig beantwortet werden, es sei denn, sie stellt sich Ihnen ganz plötzlich. Manche Firmen sind in Schwierigkeiten und schicken deshalb einen Teil ihrer Belegschaft in den Vorruhestand. Das heißt: Sie gehen mit 58 oder 59 zum Arbeitsamt und melden sich dort arbeitslos. In der

Regel hat die Behörde keinen Job mehr für Sie, und Ihr bisheriger Arbeitgeber zahlt Ihnen die Differenz zwischen letztem Einkommen und Arbeitslosengeld. Nach zwei Jahren oder später wechseln Sie in die Erwerbslosenrente, weil Ihnen der Arbeitsmarkt verschlossen ist, so die technische Formulierung.

In der Regel aber arbeiten Sie bis 65 (künftig bis 67 im Jahr 2020). So können Sie verlässlich das Leben danach planen.

In manchen Berufen ist es aber durchaus angesagt, Angebote für einen Vorruhestand anzunehmen. Denken Sie mal an Dachdecker, der mit 67 noch auf den First kraxeln soll. Das ist mitunter so lebensgefährlich als wenn Sie einen Piloten mit 67 und Seh- sowie Hörproblemen noch in den Jumbo-Jet setzen würden. Da ist es schon angesagt, über einen gleitenden früheren Eintritt in den Ruhestand nachzudenken. Manche Firmen machen auch folgendes: Sie ziehen ältere Arbeitnehmer aus den buchstäblich harten Knochenjobs ab und versetzen sie ins Lager oder in die Materialausgabe. Aber auch das bringt Probleme mit sich, nämlich finanzielle. Solche Mitarbeiter verlieren oft Schichtzulagen und verdienen dann mit einem Mal weniger. Nur selten gleichen vor allem größere Firmen das fairerweise aus.

Sie sehen also, was alles zu berücksichtigen ist. Und die Entscheidung, wann in Rente zu gehen, ist gar nicht so einfach zu beantworten. Grundsätzlich steht aber häufig die Überlegung im Raum: Soll ich mich bis 65 oder 67 abrackern, um dann vielleicht meinen **Ruhestand gar nicht mehr genießen** zu können? Das ist die eine Frage. Die andere ist nicht minder schwierig zu beantworten: Wie viele **Abschläge** von meiner Regelrente muss ich hinnehmen? Denn wer frühzeitig in Rente geht – vor dem Regeleintritt, verzichtet auf 0,3 Prozent Rente pro Monat, den er früher geht – und das ein Leben lang.

Die Frage des Renteneintritts ist aber auch eine sehr **individuelle** Entscheidung. Der Versicherungs- oder Bankangestellte mit Bürojob kann leichter bis zum Ende durchhalten als der hart arbeitende Handwerker. Der Mann oder die Frau mit Rücklagen kann ebenfalls leichter eine Entscheidung treffen. Oft hängt die Entscheidung auch von der Ausbildung der eigenen Kinder ab. So mancher muss sich bis 65 durchquälen, weil er das Studium des Nachwuchses zu finanzieren hat.

Aber Sie kommen an der Frage nicht vorbei, und bitte nicht erst um fünf vor zwölf! Stellen Sie den geplanten Renteneintritt **rechtzeitig** auf Ihren ganz persönlichen Prüfstand und machen Sie ihn bewusst zum Thema – je früher umso besser. Auch das trägt zu Ihrem Glück bei.

**Keine Rente ohne Antrag!** Das ist ein wichtiges Prinzip, den viele übersehen. Sie glauben, die Rente kommt schon irgendwie von selbst? Mitnichten! Selbst wenn Sie 65 sind, geht die Rentenzahlung nicht automatisch auf Ihr Konto. Sie müssen ausdrücklich bei Ihrer zuständigen Rentenversicherung einen rund 20 Seiten langen Antrag, den Sie übers Internet zu Hause ausdrucken können, ausfüllen und abschicken. Es gibt keine Rente in Deutschland, für die Sie nicht einen Antrag gestellt haben. Die Rentenversicherung reibt sich die Hände, wenn Sie keinen Antrag stellen. Vielleicht sind Sie ja zwischendurch zum Millionär geworden und brauchen die paar Kröten der Rente gar nicht? Scherz beiseite: Die Rente muss beantragt werden, und zwar rechtzeitig. Denn die Behörde braucht ja Zeit, um Ihren Anspruch zu prüfen und die Höhe festzulegen. Haben Sie den Antrag gestellt, dann gibt's Rente von genau diesem Zeitpunkt an, und wenn's eine Nachzahlung ist. Haben Sie aber den richtigen Zeitpunkt verschlafen, bekommen Sie auch erst von dem Zeitpunkt an Rente, von dem an Ihnen wieder eingefallen ist, dass Sie doch erst mal einen Antrag stellen müssen. Ihrem Antrag sollten gleich ein paar wichtige Unterlagen beiliegen, wie oben schon beschrieben. Denn sonst

verzögert sich alles – und Sie sind unglücklich im Ruhestand, weil Sie nicht wissen, wovon Sie in der Zwischenzeit leben sollen.

## **Phase 6: Gespräch mit dem Partner**

Auch wenn das Arbeitsleben Sie über 30 oder 40 Jahre hinweg und mehr begleitet hat, so war Ihre Partnerin oder Ihr Partner ständig mit betroffen. Sie oder er hat Ihnen den Rücken zu Hause frei gehalten, dafür gesorgt, dass alles in Ordnung und harmonisch war. Sie haben gemeinsam über die Arbeit gesprochen. Ihr Partner war in so viele Dinge am Arbeitsplatz mit einbezogen und hat mitgelitten. Nun geht es auch darum, gemeinsam mit Ihrem Partner über die Rente zu reden: Wann starten wir gemeinsam das Projekt Ruhestand und wie starten wir es? Die **Rente** darf **nicht** eine einsame **Allein-Entscheidung** von Ihnen werden. Dann sind Schwierigkeiten und Unglück vorprogrammiert. Je mehr Sie miteinander besprechen und planen, umso besser gelingt Ihnen der Wechsel in den Ruhestand auch wirklich erfolgreich. Sie wollen doch glücklich und zufrieden in Rente gehen!?

Klären Sie genau den Zeitpunkt, wann Sie sich aus dem aktiven Arbeitsleben verabschieden. Besprechen Sie die Zeit danach, also was in der dann freien Arbeitszeit Sinnvolles unternommen werden soll, wie die Zeit ausgeglichen wird. Machen Sie gemeinsame Pläne. Am besten setzen Sie sich mehrmals zusammen und schreiben ein „**Rentenbuch**“. Das klingt jetzt vielleicht hochtrabender als es in Wirklichkeit ist. Es reicht ein Ringbuch oder eine einfache Kladde. Dort notieren Sie alle Ideen und Pläne. Die, die Sie verwerfen, streichen Sie einfach durch. Ins Rentenbuch gehören die Finanzen genauso wie der Kassensturz. Was ist wichtig für die Zeit des Ruhestands? Was muss vorbereitet werden? Vielleicht wollen Sie in eine **andere Wohnung** ziehen, nicht mehr so nah an der Arbeitsstelle leben, sondern endlich ins Grüne

gehen? Vielleicht wollen Sie in einem so genannten **Mehr-Generationen-Haus** leben, das in einigen Städten angeboten wird. Das sind Siedlungen, in denen Jung und Alt zusammen sind und sich mit ihren unterschiedlichen Erfahrungen gegenseitig unterstützen. Die Alten hüten die Kinder, und die Jungen pflegen später einmal die Alten. Man lebt weniger in Ghettos denn gemeinsam. Oder sie wollen Ihre bestehende Wohnung, Ihr Haus fürs Alter vorbereiten, es sozusagen schon mal **Senioren tauglich** machen. Dann müssen Sie nämlich über **Umbauten** nachdenken, Barrieren abbauen. Ziehen Sie genau Bilanz mit Ihrem Partner: Was brauchen Sie für Ihren gemeinsamen Lebensabend, was haben Sie? Was steht Ihnen zur Verfügung? Daraus erkennen Sie, woran Sie noch arbeiten müssen, um ein glückliches Leben zu führen. Während des Berufslebens kommt man selten dazu, eine solche Bilanz anzufertigen. Sie übersehen dabei viele Dinge, weil Sie jung und fit sind. Das Älterwerden ist Ihnen nicht so präsent. Weit weisen Sie mögliche Krankheiten und Gebrechen von sich. Sie leben ja momentan im aktiven Berufsleben relativ gut. Ihnen ist völlig abhandengekommen, dass Sie ja im Ruhestand mit viel weniger Geld auskommen müssen. Oder machen Sie mal einem jungen Spund, der mit 17 oder 18 ins Berufsleben startet, klar, dass er was fürs Alter auf die Seite legen soll. Man muss sich schon sehr zu solchem Denken zwingen. Oder es muss einem von den Eltern eingetrichtert werden.

Bleiben Sie bei allen Planungen immer auf dem Teppich. Schätzen Sie vor allem Ihre Situation **realistisch** ein – eher einen Tick mehr pessimistisch als zu optimistisch. Dann werden Sie auch später nicht enttäuscht.

## **Phase 7: Rollenverteilung in der Rente**

Sie werden sich bestimmt wundern, wenn ich hier das Thema „Rollenverteilung im Ruhestand“ anspreche. Ja, das ist wirklich wichtig. Man muss darüber reden, denn hier sind die meisten Ansätze, unglücklich zu sein. Was soll beispielsweise der Mann mit seiner freien Zeit machen? Er will plötzlich kochen, und dann hat seine Frau nichts mehr zu tun. Sie verlagern also das Problem einfach. Wer sich nicht klar strukturiert vorher überlegt hat, was mit der nun freien Zeit anzufangen ist, dringt natürlich in solche häuslichen Bereiche hinein wie Kochen, Haus-/Wohnungsgestaltung und -pflege oder Einkäufe. Würden Sie als Partnerin einfach tatenlos zusehen? Wohl nicht! Sie fangen an, sich zu zoffen. Sie sehen Ihre Pfründe in Gefahr. Deshalb gehört ein klares Wort über die künftige Rollenverteilung in die Vorbereitung auf eine glückliche Rente. Planen Sie gemeinsam, wie Sie sich künftig organisieren wollen, wer welche Aufgaben im Haushalt übernimmt. Vielleicht kann es ja auch für die Ehefrau ganz angenehm sein, mal bekocht zu werden, andere Gerichte zu kosten. Oder Sie kochen gemeinsam, überlegen sich ganz ausgefallene Rezepte aus dem Kochbuch. Das kann sehr spannend sein. Doch dafür müssen beide Teamplayer sein. Sonst streiten Sie sich über Kleinigkeiten. Aber es kann auch bedeuten, dass man klare Trennungslinien zieht: Der eine kümmert sich um die Küche und der andere um den Garten. Insbesondere der in Rente gehende Partner muss sich neu definieren, eben seine neue Rolle suchen, und das möglichst nicht im Kampf. Sie wollen doch in Harmonie den Ruhestand genießen, glücklich sein. Also arrangieren Sie sich. Wie in so vielen Lebensbereichen ist der goldene Mittelweg die Lösung. Wechseln Sie sich ab, damit für jeden das Leben spannend und abwechslungsreich wird. Mal kocht der Mann, mal die Frau. Für die Hausfrau kann es durchaus erquickend sein, mal nicht unter dem Druck zu stehen, einen abwechslungsreichen Speiseplan zu



organisieren und dafür zu stricken oder sich mit ihren Freundinnen zu treffen.

**Hängen Sie sich nicht zu sehr auf der Pelle!** Beziehung ist spannend. Sie lebt vom Magnetismus der Nähe und Distanz. Ist man sich ständig zu nahe und hockt 24 Stunden miteinander zusammen, wird es schnell zu eng und nervig. Reibereien setzen ein, Streit kommt auf. Sind Sie aber tagelang auseinander, vermissen Sie Ihren Partner wieder und freuen sich innig auf das Wiedersehen. Pendeln Sie dieses Spiel von Distanz und Nähe aus, justieren Sie es so fein, dass Sie gut damit leben können.

Warum erwähnen wir das hier? Sie haben sich in Ihrem bisherigen Leben über Jahrzehnte nur halbtags gesehen, und plötzlich ändert sich etwas ganz Gravierendes: Sie sehen sich für den Rest des Lebens - meist noch über Jahrzehnte - plötzlich ganztags. Das kann für den einen oder anderen zu viel werden. Menschen brauchen auch ihre Rückzugsgebiete, ihre Ruhe, um eine Zeitung zu lesen oder ihre Briefmarken zu sortieren oder die Söckchen für die Enkelkinder endlich fertig zu stricken. Das ist ein ganz individuelles Problem, das jeder auf seine Weise auspendeln muss. Entweder Sie freuen sich plötzlich über das Mehr an Zeit mit Ihrem Partner oder Sie suchen sich Rückzugsgebiete.

Aber bei allem Bemühen: Sie müssen aufeinander zugehen und einen **Kompromiss** finden. Einer allein kann sich nicht nur zu seinem Vorteil in der Rente verwirklichen. Sonst ergeht es Ihnen wie dem streitenden Seniorenpaar im Supermarkt, dem man schon am Gesichtsausdruck tiefe Unzufriedenheit und das Unglück ansieht. Soweit wollen Sie es aber erst gar nicht kommen lassen. Wir sehen allzu oft unzufriedene ältere Paare in der Öffentlichkeit. Da mag man nur denken: die Hölle auf Erden. Ganz selten sieht man sie harmonisch durchs Geschäft gehen und gemeinsam in Eintracht den Einkauf erledigen. Das ist leider

die wahre Minderheit. Lassen Sie sich dieses Beispiel, das Sie tagtäglich überall antreffen können, eine Lehre sein: Nein, so wollen Sie nicht enden.

Das Gespräch über die künftigen Aufgaben im Ruhestand ist deshalb sehr wichtig. Die Wenigsten machen es, und daher rühren dann auch die Probleme. Klären Sie also die künftigen häuslichen Abläufe und welche Rollen Sie sich gegenseitig zubilligen. Alle Arbeitsabläufe zu Hause müssen auf den Prüfstand. Nicht nur Sie gehen in Rente, auch Ihr Partner mit Ihnen – gemeinsam also. Das verlangt von beiden Umstellungen. So sind Sie wenigstens nicht allein betroffen. Das schafft glückliche, gute Voraussetzungen.

## **Phase 8: Jetzt schmieden Sie Pläne**

Um den Ruhestand glücklich genießen zu können, sollten Sie sich rechtzeitig über einen Ersatz Gedanken machen – Ersatz für die bisherige Arbeit, Ersatz für Anerkennung, Ersatz für sinnvolle Beschäftigung, Ersatz für Hilfe an andere und so weiter. Sie haben eine große Lücke zu füllen. Deshalb sollte der Hauptpunkt Ihrer Überlegungen sein: **Was mache ich eigentlich, wenn ich in Rente bin?**

Man sagt ja oft während des Arbeitslebens: **Wenn ich Rentner bin, dann ...**

- Schreibe ich ein Buch oder Geschichten für die Enkel
- Unternehme ich eine Weltreise oder eine Kreuzfahrt
- Bastele ich ein Modellboot oder Flugzeug
- Kaufe ich mir ein Motorrad
- Lege ich einen Gartenteich an
- Baue ich meine Modelleisenbahn auf

- Kümmere ich mich um den Garten oder Schrebergarten
- Räume ich den Keller auf
- Erfreue ich mich an einem Aquarium
- Male ich Bilder, Aquarelle oder besuche einen Malkurs
- Interessiere ich mich für Seidenmalerei oder Töpferei
- Lerne ich neue Fremdsprachen im Kurs der VHS
- Stricke ich einen Pullover oder häkele ich eine Decke
- Besuche ich einen Kochkurs in der Provence oder Toskana
- Wandere ich in die Karibik aus
- Besteige ich hohe Berge im Gebirge oder fahre Ski
- Schneidere ich mit der Nähmaschine Karnevalskostüme
- Sortiere ich meine Briefmarkensammlung
- Gehe ich regelmäßig ins Theater, die Oper oder ins Kino
- Belege ich einen Tanzkurs
- Spiele ich im Laientheater mit
- Zimmere ich ein Bücherregal
- Spiele ich Schach
- Gehe ich in einen Skat-Club, Sportverein oder ins Fitnesscenter
- Unternehme ich ausgedehnte Wanderungen durch den Wald oder am Strand
- Fahre ich Fahrrad oder gehe ich schwimmen und so weiter.

So jedenfalls sahen die Wünsche aus, die ich bei einer Umfrage für dieses eBook gemacht hatte.

Und diese Liste der geheimen Wünsche und offenen Sehnsüchte ließe sich hier unendlich fortsetzen. Viele davon hätten einige der Befragten schon zu aktiven Berufszeiten angefangen. Man nimmt sich so viel vor und schiebt es auf. Im Alter können Sie manche Dinge gar nicht mehr in Angriff nehmen – denken Sie nur an den Wunsch nach einem Motorrad: Man ist mit 65 schlichtweg schon überm Berg! – und dann trauern Sie verpassten Chancen hinterher.

Der Wunsch, ein Buch schreiben zu wollen, ist durchaus schon mit 30 oder 40 Jahren möglich. Legen Sie sich ein Notizbuch zu und schreiben darin immer wieder Ideen, Fragmente, Einfälle auf, die Sie dann in Rente ordnen und zu einem Buch runterschreiben.

Auf eine ganz interessante Idee kommen die wenigsten: **Wenn ich in Rente bin, dann lege ich mir einen Hund zu.** Was ich mein ganzes bisheriges Leben lang nicht verwirklichen konnte, das packe ich jetzt endlich an. Ein Hund löst dabei gleich mehrere Probleme: Sie haben Beschäftigung. Ein Teil Ihrer freien Zeit ist ausgefüllt. Sie bewegen sich. Sie tragen Verantwortung und haben jemanden an Ihrer Seite – neben Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner natürlich. Ein Hund im Rentnerleben ist gar keine schlechte Idee. Ihre Frau (oder Ihr Mann) muss einverstanden sein, sonst ist der Vierbeiner gleich ein Stressfaktor. Sie sollten wirklich einmal genau über diese Möglichkeit nachdenken. Dadurch verändert sich auch viel in Ihrem bisherigen Leben, wie ja auch die Rente sehr viel verändert. Mit einem Hund an Ihrer Seite kann vieles leichter werden. Sie haben neue Herausforderungen, müssen lernen, was der Hund frisst, wie er zu pflegen ist, und Sie müssen ihn erziehen, den Umgang miteinander üben. Viele Menschen sagen ja auch während ihres Arbeitslebens, wenn sie alles erreicht haben: Ich möchte das Glück haben, noch einmal etwas ganz Neues oder Anderes machen zu dürfen. Das können Sie jetzt mit Hund auch von sich behaupten. Sie haben nämlich das Glück.

Es gibt so viele Dinge, die man die schönen Seiten des Lebens nennt, denen Sie sich nun widmen dürfen. Suchen Sie sich solche raus, die Sie wirklich **glücklich** machen und **keinen Stress** bedeuten. Ist die Kreuzfahrt doch zu belastend, dann bleibt sie halt Traum. Lesen Sie stattdessen ein Buch über das Ziel Ihrer eigentlich geplanten Seereise oder über große Kreuzfahrten.

Apropos Buch: Sie haben als Rentner natürlich jetzt auch viel Zeit, endlich mal in Ruhe **Bücher** zu **lesen**. So mancher ist auch eher der introvertierte Typ, der sich gern mal zurückzieht und für sich alleine ist.

Sie können mit Kollegen **Karten spielen** oder auch solches mit anderen interessierten Paaren gemeinsam mit Ihrem Partner machen. Es gibt Menschen, die ein Leben lang verdammt gerne Skat gespielt haben, aber während ihres Berufslebens dazu kaum die Gelegenheit hatten. Ein Traum wird nun wahr. Suchen Sie sich einen Kreis von angenehmen Mitspielern zusammen. Treffen Sie sich einmal die Woche und „kloppen Skat“. Sobald Sie aber merken, dass es stressig wird, fahren Sie einen Gang runter, lassen Sie mal eine Runde ausfallen. Es soll ja Spaß machen. Sie wollen Freude daran haben. Es soll Sie glücklich machen.

Gemeinsame **Wanderungen** durch die **Natur**, im Wald oder über Felder dienen der Erholung. Atmen Sie tief die **frische Luft** ein. Das belebt Ihren Kreislauf und stärkt die Abwehrkräfte, macht Sie gesund. Oder fahren Sie mal wieder mit dem **Fahrrad**.

**Gestalten** Sie doch erst einmal Ihre **Wohnung** um. Mit der Rente beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Warum machen Sie das nicht auch optisch deutlich? Richten Sie sich so ein, wie Sie im Ruhestand gern leben möchten. Frische Farben, neue Gardinen oder Teppichböden geben Ihnen auch rein optisch ein Gefühl von Neustart. Machen Sie es sich so richtig bequem. Vielleicht gehört dazu auch eine neue **Couchgarnitur** oder ein richtig gemütlicher **Fernsehsessel**. Manchmal reicht es auch schon, wenn Sie die Möbel einfach nur umstellen.

Jetzt laden Sie **Freunde** und Verwandte ein. **Kochen** Sie etwas Außergewöhnliches. Verwöhnen Sie sich und Ihre Gäste. Suchen Sie

dafür ein außergewöhnliches Rezept aus. Kochen Sie einmal ganz exquisit, was Sie sonst nicht essen. Dazu gehört ein guter Wein, vielleicht vorab ein Gläschen Champagner. So bleiben Sie in Kontakt und tauschen sich aus, nicht unbedingt nur mit gleichaltrigen Senioren. Laden Sie doch mal Ihre Kinder und Enkelkinder ein. Es muss nicht unbedingt Weihnachten oder ein Geburtstag sein. Zelebrieren Sie das Essen, und Sie werden sich dabei sehr glücklich fühlen.

Planen Sie eine richtig gute und lange **Reise**. Vielleicht wollten Sie immer schon Australien oder die USA besuchen, eine Kreuzfahrt ans Nordkap oder einen Campingurlaub in Kanada machen. Ob Faulenzen oder Abenteuerurlaub, Städtetrips oder Hausbootfahrten, die Bandbreite ist riesig. Suchen Sie sich das Passende aus, und Sie können ja mehrere Reisen planen – die Rente ist lang! Oder lernen Sie Ihr Heimatland Deutschland endlich mal kennen.

Viele Rentner kehren der Heimat bewusst den Rücken und **wandern aus**. Manche haben das schon während ihres Berufslebens gut vorbereitet. Indem sie sich eine Ferienwohnung an der Costa Brava liebevoll eingerichtet oder ein Häuschen in Griechenland aufgebaut haben. Sie wandern meist dorthin aus, wo Sie immer schon gern ihren Urlaub verbracht haben und es im Alter sehr angenehm ist. Man will bewusst seinen Lebensabend unter der Sonne Spaniens verbringen, in den Bergen der Schweiz, an der Küste der französischen Riviera, in der Provence, der Toskana oder gar der Karibik. Diese Sehnsucht herrscht wirklich bei vielen Rentnern vor, obschon es im Alter nicht gerade einfacher wird, sie auch zu verwirklichen. Man muss an Krankheiten und die ärztliche Versorgung denken, an altersgerechtes Wohnen. Oft fällt einem die Trennung von Kindern und Enkeln schwer. Auswandern im Alter ist ein großer Schritt und will gut vorbereitet sein. Aber es ist durchaus

eine realistische Option für ein glückliches Rentnerleben. Man kann zum Beispiel die ärztliche Versorgung organisieren und schauen, wo der nächste Flughafen, die Autobahn ist, um schnell wieder in die Heimat zu kommen. Spezielle Versicherungen garantieren sogar bei ärztlicher Notwendigkeit einen Not-Rückflug in die Heimat. Noch ein ganz besonderer **Tipp**: Werden Sie für 24 Euro im Jahr förderndes Mitglied bei den **Johannitern**. Damit steht Ihnen automatisch die **Rettungsflugstaffel** der Johanniter-Unfallhilfe weltweit zur Verfügung. Sie werden in einem Privatjet mit allen medizinischen Einrichtungen nach Hause geflogen.

Wenn Sie auswandern möchten, brauchen Sie einen **guten Plan**. Was nehmen Sie mit und wie transportieren Sie es? Manchmal ist die Mitnahme von Einrichtungsgegenständen per Schiffscontainer teurer als wenn Sie sich vor Ort Neues anschaffen. Oft sind es nur ein paar persönliche Dinge, Erinnerungsstücke, Kleidung oder nützliche Haushaltsgegenstände/Geräte, die Sie mitnehmen. Welche Aufenthaltsbedingungen herrschen vor Ort? Zum Beispiel in Thailand müssen Sie als Rentner monatliche Einkünfte von 1500 Euro nachweisen, ansonsten einen Jahresbetrag dieser Größenordnung auf einem unantastbaren Festbetragskonto hinterlegen. In Paraguay reichen 5000 Dollar auf einem Konto, das Sie nach Erteilung der Aufenthaltserlaubnis wieder abräumen können. Manche Länder wie Kanada oder Australien lassen ältere Menschen nicht auf Dauer ins Land. Da gibt es Altersgrenzen, die relativ niedrig angesetzt sind (etwa 55). In der Karibik, Costa Rica zum Beispiel, müssen Sie sehr viel Geld mitbringen, um permanent dort wohnen und leben zu dürfen. Sie müssen zu Hause Wohnung, Post und Zeitungsabos kündigen, eine Adresse für wichtige Briefe bei Freunden hinterlegen, Ihre Bankgeschäfte klären und dass die Rentenzahlung auch ins Ausland erfolgt. Sorgen Sie dafür, dass Sie im Auswanderungsland gut vernetzt und nicht auf sich allein gestellt sind. Die richtigen

Freunde im Ausland sind wichtig. Und Sprachkenntnisse sollten Sie auch mitbringen, sonst irren Sie hilflos in der neuen Heimat umher.

Grundsätzlich müssen Sie auch überlegen, ob und welche **Pläne** Sie **gemeinsam** oder **alleine** oder mit Freunden realisieren. Manchmal gibt es Interessen wie Männersportarten oder Segeltörns, die man besser in der Herrenclique organisiert oder auch umgekehrt das Kaffeekränzchen oder den Strickabend im Freundinnenkreis.

Halten Sie bewusst auch **Kontakt zu Jüngeren**. Suchen Sie gezielt danach. Denn es kann Ihnen und wird Ihnen früher oder später passieren, dass Ihre gleichaltrigen Freunde wegsterben und Sie dann alleine sind. Oder Ihre alten Freunde sind sterbenskrank und können gar nicht mehr.

**Was macht Sie wirklich glücklich?** Das ist eine **individuelle** Entscheidung. Das ist bei allen Ihren Plänen zu berücksichtigen. Den einen macht die Wanderung glücklich, den anderen das Kartenspiel. Es hängt auch davon ab, wie fit Sie noch sind und welche Krankheiten ihren Tribut zollen.

Es kann auch einfach das Hinwenden oder Wieder-Hinwenden zum **Glauben** sein, den man in der Hektik der Arbeitswelt verloren hat. Oder Sie finden zur **Spiritualität** und **Meditation**, begeben sich zu Exerzitien in ein Kloster. Es gibt Menschen, die haben in Ihrem Berufsleben alles erreicht und stehen in relativ frühen Jahren am Ende ihrer Leiter. Die sind dann für den Rest ihres Arbeitslebens hohl, ausgelaugt – Burn out. Sie hinterfragen den Sinn des Lebens. Nicht wenige Ältere finden so den Weg in – nennen wir es mal – neue Gebiete. Sie besinnen sich auf das, was mal wichtig war in ihrem Leben, woran sie mal geglaubt haben, ja, was eigentlich ihre Wurzeln waren.



## Phase 9: Werden Sie Senior-Experte!

Mit der Rente geht so viel Lebens- und Berufserfahrung verloren. Es gibt beispielsweise einen so genannten Senior-Experten-Service (SES) in Bonn und auch andere ähnliche Organisationen. Pensionierte Fachkräfte stellen Ihre Erfahrung in den Dienst von Entwicklungsländern. So helfen die Alten kostenlos mit, überall in der Welt Projekte anzuschließen: Brauereien, Bäckereien, Schulen, Wasserversorgung, Schlachthöfe, Heizkraftwerke, Infrastruktur-Projekte, Maschinenbau, Autowerkstätten, Landwirtschaft und alles, was man sich in Entwicklungsländern vorstellen kann. Man wird als Experte für einige Wochen oder Monate in fremde Länder geschickt, um vor Ort Projekte nachhaltig ans Laufen zu bringen.

Sie brauchen eine sinnvolle Aufgabe. Suchen Sie sich deshalb auch ähnliche **Ehrenämter** vor Ort: Es füllt zwar nicht Ihren Geldbeutel, aber es **bereichert Ihr Leben**. Sie bekommen plötzlich ganz neue Lebenserfahrungen, wenn Sie immer nur am Schreibtisch saßen und dann auf einmal in leuchtende Kinderaugen schauen. Das ist für Sie persönlich sehr viel wert und macht Sie innerlich wirklich glücklich. Damit leisten Sie eine wertvolle Arbeit für die Gesellschaft. Sie dienen dabei ihren Mitmenschen, die Hilfe benötigen.

**Lesen** Sie **im Kindergarten** den Kleinen aus spannenden Büchern Geschichten vor. Es gibt Projekte gegen Leseschwäche in Grundschulen. Hier kann eigentlich jeder mitmachen. Stellen Sie sich in den Dienst der so genannten „**Grünen Damen**“, die es fast an allen größeren Krankenhäusern gibt. Sie betreuen Patienten in ihren kleinen und großen Wünschen wie Tageszeitung, Kontakt zu Verwandten und Behörden oder vieles mehr. Helfen Sie mit, **Gefangene im Gefängnis** zu **betreuen** und Sie auf das Leben nach dem Knast vorzubereiten. **Besuchen** Sie **Senioren** im Alten- oder Pflegeheim. Begleiten Sie

Sterbenskranke im **Hospiz**. Oder besuchen Sie einfach mal die Nachbarin und plaudern mit ihr. Unterstützen Sie **junge Familien**, die es nicht immer leicht haben. **Hüten** Sie die **Kinder**, helfen Sie bei **Hausaufgaben**. **Betreuen** Sie Kinder- und Jugendmannschaft im **Sportverein**. Helfen Sie Hauptschülern, den **Start ins Berufsleben** zu meistern, eine Lehrstelle zu finden, sich zu **bewerben**. Begleiten Sie junge Menschen dabei, auf die eigenen Beine zu kommen. Es werden so viele Ehrenamtler überall in unserer Gesellschaft gesucht. Machen Sie sich nützlich und holen Sie sich dort ein Stück der Anerkennung und Selbstbestätigung zurück, die Sie nach Ihrem Arbeitsleben eingebüßt haben. Das stärkt Ihr Selbstbewusstsein und gibt Ihnen das Gefühl, noch gebraucht zu werden. Was meinen Sie, wie Sie sich freuen können, wenn Sie Erfolg haben? Betrachten Sie die aufgeregten Kindergesichter, wenn Sie vorlesen. Nichts ist zufriedenstellender, als wenn Sie einem Jugendlichen in seinen Wunschberuf geholfen haben – und der Ihnen einfach nur „Danke!“ sagt. Halten Sie sich immer wieder selbst vor Augen: „**Ich bin im Herzen dieser Menschen**, denen ich geholfen habe.“ Selbst wenn diese manchmal nicht in der Lage sind, das auszudrücken: Sie sind tief im Herzen dieser Menschen! Und das ist verdammt viel wert. Haben Sie dieses Gefühl ein einziges Mal während Ihres Arbeitslebens gehabt? Wahrscheinlich nicht. So bekommen Sie jetzt mit einem Schlag mehr als während 30 oder 40 Jahren Arbeitsleben. Das ist doch eine tolle, glücklich machende Perspektive.

## **Phase 10: Die finale Vorbereitung**

Das Rentnerleben ist quasi der letzte Lebensabschnitt. Dazu gehört es auch, dass man sich mit Fragen wie **Testament, Tod, Beerdigung, Erbe, Hospiz, Alten- oder Pflegeheim, Vorsorgevollmacht** oder **Patientenverfügung** und **Organspenderausweis** beschäftigt. Oft sind das Tabu-Themen. Darüber spricht man nicht. Aber im Innersten älterer Menschen spielen solche Fragen wirklich eine wichtige Rolle. Sie

belasten mitunter, weil vieles nicht geklärt ist. Es wird vor sich hin und her geschoben. Nichts ist geregelt. Und das macht innerlich unglücklich. Wirklich zufrieden und glücklich sind solche Menschen, die sagen können: „Alles ist geregelt – uns kann nichts mehr aus der Bahn werfen – wir haben vorgesorgt!“ Auch die Frage nach einem Alten- und Pflegeheim sollte vorher bei klarem Kopf besprochen werden. Nur wenn alles geregelt ist, können sterbende Menschen wirklich glücklich gehen – wie die Alten auf Okinawa. Man trifft dieses Phänomen häufig bei dem Tode Geweihten an. Kurz davor wollen sie noch vieles regeln, verabschieden sich bei ihnen nahestehenden Menschen, besuchen Verwandte noch einmal. „Ich freue mich, dass jetzt alles geregelt ist“, sagte eine Frau eine Woche vor ihrem Tod. Sie hatte kurz zuvor ihren Besitz beim Notar unter ihren drei Kindern aufgeteilt und sie danach alle noch einmal besucht, um zu erleben, dass alles wirklich beim rechten war. Völlig überraschend starb sie dann eine Woche danach. Sie war glücklich und wusste, dass alles zum Besten geregelt war.

Der Reihe nach:

**Testament:** Ein Testament ist selbst bei jungen Leuten wichtig. Wie schnell ist man in einen Unfall verwickelt, selbst wenn man nicht Auto fährt. Umso glücklicher macht es einen, wenn man weiß: Für den Notfall ist alles vorbereitet. Gerade für junge Leute gibt es eine einfache klassische Lösung, das so genannte Ehegatten-Testament oder auch Berliner Testament. Hierbei setzen sich beide Ehepartner gegenseitig zu gemeinsamen Erben ein. Der überlebende Teil erbt alles. Ein Partner schreibt handschriftlich einen entsprechenden Text, etwa:

„Unser letzter Wille: Hiermit setzen wir, Anna Marx, geborene Engels, geboren am 22. 1. 1966 in Köln, und Heinz Marx, geboren am 1. 12. 1967 in Bonn, uns gegenseitig zu gemeinsamen Erben ein. Der überlebende Teil erbt alles. Im Falle eines gemeinsamen Todes erben

unsere Kinder zu gleichen Teilen. Sollten wir gemeinsam sterben, so verfügen wir das Sorgerecht für unsere Kinder auf Frau Erika Mustermann und ihren Ehemann Heinz Mustermann, wohnhaft in...

Musterhausen, den ..."

Eigenhändige Unterschrift des schreibenden Partners mit Ort und Datum

Der andere Partner fügt hinzu: „Dies ist auch mein letzter Wille“, Unterschrift mit Ort und Datum.

Damit haben Sie auf einfache Weise schon früh an den Notfall gedacht.

In einem weiteren Schritt sollten Sie am Ende Ihres Berufslebens oder auch schon früher ein **richtiges Testament** aufsetzen. Das macht man vor allem dann, wenn sich im Laufe des Lebens einige Werte wie Haus oder Eigentumswohnung angesammelt haben. Gehen Sie am besten zu einem Notar, der das Testament hinterlegt und im Falle des Todes öffnet lässt. Darin können Sie dann auch regeln, dass der überlebende Teil zunächst alles erbt. Beide Partner klären meistens – zur eigenen Zufriedenheit – auch gemeinsam, wer was nach dem Tod auch des Überlebenden erbt. Oft ist es so, dass das Haus einem Kind zugesprochen wird, das dann seine Geschwister mit einem entsprechenden Betrag ausgleicht. Nehmen wir an, das Haus hat einen Wert von 150000 Euro. Dann zahlt der Erbe an die beiden anderen Geschwister jeweils 50.000 Euro, indem er eine Hypothek aufs Haus aufnimmt oder 75000 Euro, wenn nur ein Geschwisterteil vorhanden ist. Sollten Geschwister frühzeitig sterben, wird auch die Verteilung des Erbteils auf die Kinder des Verstorbenen geregelt oder auf den Ehegatten. Das Testament kann weitere Regelungen treffen wie die Verteilung des sonstigen Vermögens oder Wohnrechte. Denkbar ist, dass schon zu Lebenszeiten ein Haus auf ein Kind komplett übertragen

wird, sich die Eltern dann aber ein lebenslanges freies Wohnrecht sichern. Es gibt so viele Möglichkeiten, die aber immer individuell entschieden werden müssen. Am besten berät Sie dabei ein Anwalt oder Notar. [Weitere Tipps im Online-Portal.](#)

**Tod:** Natürlich ist der Tod ein Thema, über das man nicht gerne spricht. Insbesondere im Angesicht von Krankheit und Alter macht man das nicht unbedingt. Man geht einen großen Bogen um das Thema. Umso erstaunlicher ist es, wenn ältere Menschen sich ihr Grab bereits aussuchen oder festlegen: „Ich will nicht begraben werden. Verbrennt mich. Wer soll denn mein Grab pflegen. Ich will Euch nicht zur Last fallen.“ Man muss das Thema behutsam anfassen. Dabei kommt es sehr darauf an, wie der Senior drauf ist. Manche wollen nicht darüber reden, andere gehen es sehr offensiv an. Loten Sie das aus. Menschen wollen im Grunde genommen schon wissen, wo ihre letzte Ruhestätte ist. Da bietet es sich an, mal einen Spaziergang über den Friedhof zu machen und die verschiedenen freien Plätze anzuschauen. Das kann einen alten Menschen glücklich stimmen zu wissen, wo er denn mal liegt. Reden Sie über die Form der Beerdigung, den Gottesdienst, das Drumherum. Es gibt ganz interessante Gestaltungsformen. Ein Segelflieger wurde einmal zu Grabe getragen. Seine alten Kameraden aus dem Club drehten während der Beerdigung eine letzte Runde über dem Grab – eine wirklich schöne Geste, die alle glücklich machte. Oder es werden bestimmte Lieder angestimmt. Der Tote liebte Jazz zum Beispiel. Was liegt da näher als eine solche Musik auch zu seinem Begräbnis erklingen lassen. Welche Blumen liebte der Tote, in welchen Projekten hatte er sich besonders engagiert? Man kann Flieder mitnehmen und die Trauernden um eine Spende für das Lieblingsprojekt des Verstorbenen bitten. Im Innersten sind Sie doch wirklich zufrieden, wenn auch Ihr letzter Weg geregelt ist. So, dann ist aber auch gut damit. Ist es geregelt, können Sie das Thema auch

getrost wieder vergessen und sich dem glücklichen Rentnerdasein widmen.

**Vorsorgevollmacht/Betreuungsverfügung:** Immer wichtiger wird heute die Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. Menschen werden älter, und damit hat unserer Gesellschaft auch immer öfter mit Krankheiten wie Alzheimer oder Parkinson zu tun. Menschen sind oft im Alter hilflos und können sich selbst nicht mehr versorgen. Sie brauchen einen Vormund, der ihre Geldgeschäfte und ihr tägliches Leben regelt. Solange Sie noch bei klarem Verstand sind, sollten Sie daher bestimmen, wer im Falle eines Falles einmal Ihr Vormund werden könnte. Suchen Sie sich die Person aus, von der Sie meinen, dass sie am besten in Ihrem Sinne entscheiden würde. Haben Sie nämlich keine Vorsorgevollmacht ausgesprochen, können Sie leicht zum Spielball Ihrer Verwandten werden. Das macht Sie garantiert unglücklich. Selbst wenn Sie bei Alzheimer selbst nicht mehr viel mitbekommen, sind Ihre Gefühle noch da. Und die signalisieren Ihnen schnell, wenn etwas in Ihrer Umgebung nicht stimmt. Außerdem: Haben Sie keine Person bestimmt, die für Sie entscheidet und Sie betreut, übernimmt das ein Vormundschaftsgericht und bestellt einen gesetzlichen Vormund. Sie wissen nicht, was da auf Sie zukommt und ob der in Ihrem Sinne entscheiden wird. Das regeln Sie doch sicher gerne selbst. Solche Vorsorgevollmacht-Verfügungen haben die Sozialverbände als Musterverträge vorliegen. Sie finden das aber auch bei Anwälten und Notaren oder im Internet. [Schauen Sie hierzu bitte auch im weiterführenden Online-Portal.](#)

**Patientenverfügung:** Wichtig ist es auch zu klären, was geschehen soll, wenn Sie unheilbar krank werden. Sollen alle Leben erhaltenden Maschinen angeschlossen bleiben? Wollen Sie schwer krebskrank mit 80 oder 85 noch das komplette medizinische Programm wie Herz-Lungen-Maschine oder künstliches Herz – oder lieber einen

menschenwürdigen Tod? Wann wird die Maschine abgeschaltet und wer entscheidet das? Oder bei einem Unfall: Sie sind Hirntod. Wollen Sie im Koma vielleicht jahrelang an den High Tech-Apparaten angeschlossen bleiben? Sie sehen, dass Sie jemanden brauchen, der ähnlich wie Sie denkt und dann die richtigen Entscheidungen in Ihrem Sinne trifft, wenn es erforderlich ist. Bestimmen Sie in Ihrer Patientenverfügung, wer für Sie die Entscheidung trifft und vielleicht auch welche. Sie können auch klar festlegen: Ich will die Maschinen nicht, ich will bestimmte Medikamente nicht; wenn es soweit ist, will ich sterben – oder aber: Ja, ich will auf jeden Fall weiterleben, weil man ja nie weiß, wie sich die Medizin entwickelt. Vielleicht treffe ich nach heutigem Wissensstand eine Entscheidung, die in ein paar Jahren überholt ist und mir dann doch Chancen auf ein gutes, glückliches Weiterleben gibt. Auch hierzu finden Sie Mustervorlagen bei Sozialverbänden, in Krankenhäusern, bei Anwälten oder im Internet ([siehe Online-Portal](#)).

**Organspender-Ausweis:** Viele Menschen könnten gerettet werden, wenn sie eine neue Leber, eine Niere, eine Lunge oder ein Herz bekämen. In unserem Land sind zu wenig Menschen bereit, ihre Organe zu spenden, wenn sie tot sind. Das ist aber auch nicht jedermanns Sache. Allein die Vorstellung, dass der eigene Körper nach dem Tod „ausgeweidet“ wird, erschreckt sie. Bevor die Verwandten eine falsche Entscheidung treffen, kann man selbst bestimmen, ob man Organe spendet oder nicht. Moralische Glaubenskriege werden im Übrigen darüber ausgefochten. Manchen kann es glücklich stimmen, nach dem Tod jemandem zum Weiterleben verholfen zu haben. Es gibt einem quasi das Gefühl, dass man selbst noch weiterlebt.

**Hospiz, Alten- oder Pflegeheim:** Man muss sich auch mit dem Thema auseinandersetzen, dass man unheilbar krank wird und vor dem drohenden Tod nicht gerettet werden kann. Dafür kümmern sich unter anderem Hospize in den letzten Wochen um den Sterbenskranken und

begleiten ihn mit starken Schmerzmitteln sowie in den letzten Wünschen bis zum Tod. Auch das ist ein Gedanke, der – geklärt – entschieden werden kann. Wenn man weiß und das auch noch selbst entscheiden darf, wo man sterben möchte, kann das auch zum Glück beitragen. Man muss das Szenario ja nicht unbedingt täglich vor Augen haben. Aber zum Gesamtpaket aller Vorbereitungen und um das Gefühl zu haben, an alles gedacht zu haben, gehört das für manche mit dazu. Sie haben es entschieden, und dann legen Sie das Thema auch schnell wieder beiseite. Es gibt auch Menschen, die wollen sich gar nicht damit befassen. Die leben einfach glücklich nach dem Prinzip „Carpe diem – genieße den Tag!“ Die sagen sich, ich lebe jeden Tag so, als sei es mein letzter, glücklich und zufrieden. Eben: Nutze die knappe Lebenszeit und vergeude sie nicht mit Schwermut, Angst und Unglücksichsein.

Viele Menschen sagen: Wenn ich einmal alt bin, möchte ich in meinen eigenen vier Wänden sterben und nicht ins **Altenheim** abgeschoben werden. Das ist leichter gesagt als manchmal auch realistisch getan. Oft sind Partner überfordert, die Pflege eines Schwerkranken zu übernehmen. Selbst die Unterstützung der Pflegedienste reicht nicht mehr. Schweren Herzens müssen Sie sich doch dazu durchringen, Ihren Partner oder Ihre Partnerin ins Alten- und Pflegeheim zu bringen. Reden Sie vorher darüber, wenn es Ihnen noch gut geht. Haben Sie auch solche Fragen geklärt, dann rundet das Ihr Zufriedenheits-Paket ab. Sie haben wirklich an alles gedacht und können jetzt das Rentnerleben in vollen Zügen genießen. Tritt der „Worst Case“ ein, dann haben Sie Ihr „Handbuch“, nach dem Sie wie besprochen die zu treffenden Entscheidungen abarbeiten. Ansonsten bedrücken Sie alle diese Fragen um das Ende nicht mehr. Sie leben nun voll im Jetzt und genießen Ihren Lebensabend.



## Schlusswort

Die Rente wird immer mehr zum Glücksfall. Denn wer nicht selbst etwas dafür tut, hat es später im Ruhestand schwer, ist unglücklich. Privates Engagement ist in Zukunft mehr denn je gefragt. Sie müssen selbst vorsorgen. Die staatliche Rente allein reicht nicht mehr. Um glücklich in Rente zu gehen, sollten Sie dann sparen, wenn Sie genug verdienen, und nicht einfach alles ausgeben. Aber Sie können noch mehr tun. Bereiten Sie sich klug auf die Rente vor. Da gibt es so viel zu bedenken, worauf junge Menschen überhaupt nicht achten. Zwingen Sie sich also unbedingt dazu, schon frühzeitig die Zeit im Ruhestand im Auge zu haben. Allzu leicht schiebt man das beiseite, und dann ist es irgendwann zu spät. Sie können nicht erst mit 55 damit beginnen, fürs Alter zu sparen oder dann mal endlich an Ihre Gesundheit zu denken – zu spät!

Dieses Buch rüttelt Sie wach, das Thema „Rente“ nicht auf die lange Bank zu schieben. Ist das Ziel, im Ruhestand glücklich zu leben und diesen mit vollen Zügen zu genießen, nicht wirklich erstrebenswert? Ich denke, das ist es, Also, tun auch Sie etwas für Ihr Glück! Nutzen Sie dazu auch das [Online-Portal](#) dieses Buches, um weitergehende Informationen für Ihre Planungen zu erhalten!

Ich wünsche Ihnen ein schönes Leben!