

MARLENA FISCHER

DAS SURVIVAL- HANDBUCH FÜR RENTNER

© 2022 des Titels: »Das Survival-Handbuch für Rentner« von Marlena Fischer (ISBN 978-3-7423-1836-7) by riva Verlag,
München, Verlagsgruppe CCH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de

riva

ENDLICH AM ZIEL!

Herzlichen Glückwunsch, Sie haben das Ziel erreicht. Geben Sie Ihre Schlüssel dem Wagenmeister, der ihn parken soll, wo er will, denn den brauchen Sie sowieso nicht mehr. Sie sind nämlich angekommen. Kein Sich-Abhetzen mehr auf den Aschenbahnen des Lebens, kein Planen, kein Wetteifern, kein Abhaken von To-do-Listen mehr. Mit dem Eintritt ins Rentenalter ab 67 plus/minus X haben Sie den Pflichtteil des Lebens erfolgreich hinter sich gebracht und dürfen nun mit der Kür beginnen.

Lassen Sie die Seele baumeln, gehen Sie den typischen Rentnerhobbys nach, schwärzen Sie Ihre Nachbarn bei der Polizei an, fahren Sie nach Sri Lanka zum Ayurveda oder brennen Sie heimlich Schnaps in der Garage – denn das haben Sie sich redlich verdient nach all den Kämpfen und Schlachten, die Sie in Ihrem Leben wieder und wieder geschlagen haben.

Vorbei sind die Zeiten als Jugendlicher, als Sie zwar um Welten fitter waren und es tatsächlich geschafft haben, vier Stufen auf einmal nehmend die Wohnungstreppe hinaufzustürmen, ohne sich einen Oberschenkelhalsbruch zuzuziehen – aber mit welchen Unsicherheiten hatten Sie doch damals tagtäglich zu kämpfen: Hat Anja Steffi möglicherweise lieber als mich? Werde ich vielleicht nie Bundesligastar? Wie schaffe ich es nur, von fünf Mark Taschengeld pro Woche diese endgeilen Lautsprecher-

boxen zu bezahlen? Werde ich jemals ein erfüllendes Sexualleben haben? Und traue ich mich mit diesen Schuhen überhaupt noch in die Schule?

Die darauffolgenden Jahre waren nicht wirklich besser. Zwar gab es in den Zwanzigern und Dreißigern endlich Sex – mal mehr, häufig weniger. Außerdem hatten Sie jetzt das Geld, sich die entsprechenden Boxen und die passenden Schuhe selbst zu kaufen, wenn Ihre Eltern so unvernünftig waren, das Geld nicht herauszurücken. Aber zu welchem Preis? Die Arbeitstretmühle hatte Sie fest im Griff, im besten Fall von *nine to five* – aber darf's auch ein bisschen mehr sein? Natürlich. Muss ja. Denn wer Geld verdient, der gibt mehr aus. Manchmal auch ein bisschen mehr, als man eigentlich hat. Kann man ja wieder reinarbeiten ...

Weiter ging es auf der Schnellspur bergab – hinein in die Unfreiheit. Sie haben Kinder? Herzlichen Glückwunsch! Das heißt nämlich Jahrzehnte schlechten Schlafs – weil die Kinder Sie mit ihrem Geschrei nie schlafen ließen; weil der Alkohol, den Sie abends zum Runterkommen in sich hineinschütteten, Sie wach hielt; weil die Kinder unterwegs waren und Sie besorgt auf ihre pünktliche Rückkehr warteten oder – die schlimmste Ursache der Schlaflosigkeit, weil sie noch immer fort dauert und nie ein Ende finden wird: weil die Kinder ausgezogen sind und Sie plötzlich in einem viel zu leisen Haus all das Geschrei und Getrappel und nächtliche Kühlschranks-Geklapper vermissen, schmerzlich vermissen. Nicht zu vergessen die verkackten Windeln, die Sie gewechselt, die verkackten Klos (wozu ist noch einmal eine Klobürste gut?), über die Sie geflucht haben. Und wie oft ist Ihnen wohl der Spruch »Das hier ist keine Imbissbude« über die Lippen gekommen? Ob Sie wohl genauso grau und faltig wären, wenn Sie keine Kinder gehabt hätten?

Ist es da nicht unglaublich beruhigend, zur Garage zu gehen und sicher zu wissen, dass erstens Ihr Auto auch wirklich da und es zweitens weder verkratzt noch aus irgendwelchen Gründen fahruntauglich ist?

Denn all das ist vorbei, vorbei, vorbei.

Die Kinder – aus dem Haus.

Die Schulden – abbezahlt, zumindest so gut wie.

Die Arbeitssorgen? – Winke-winke!

Hallo, Enten im Stadtpark!

Doch wie bitte? Eigentlich wollten Sie noch gar kein Rentner sein? Wie soll man denn bitte schön das verstehen?

WAS? ICH WILL DOCH WEITERARBEITEN!

DIE ARBEIT LOSLASSEN

Gehe nicht mehr über Los, ziehe keine 2000 Mark ein ...

Nicht nur aus finanziellen Gründen ist das Rentenalter für Sie so ganz und gar nicht das, was Sie schon lange erträumt haben? Während um Sie herum alle aus unverständlichen Gründen dem Renteneintritt entgegengefiebert haben oder noch fiebern (diese Glücklichen!), hing das Rentenalter schon lange wie ein Damoklesschwert drohend über Ihrem Kopf und erfüllte Sie mit Angst, Hilflosigkeit und Entsetzen. Und jetzt ist es herabgestürzt, hat Ihr Herz durchbohrt, Sie abgetrennt von Ihren Liebsten – nämlich Ihren Kollegen – und Ihrem Lebenszweck, der Arbeit, die selbst dem sinnlosesten Leben Sinn verleiht.

Wie werden Sie ihn vermissen, den morgendlichen Kaffee mit Ihren Kollegen und die damit verbundenen täglichen Klatschrunden! Mit so viel Lachen, so viel Wärme, so viel Liebe! Die Geburtstagsfeiern, wenn alle sich um den liebevoll selbst gebackenen Kuchen versammelten und aus vollstem Herzen »Wie schön, dass du geboren bist« schmetterten. Die Betriebsausflüge mit Klassenfahrtcharme, die Weihnachtsfeiern, ein Höhepunkt Ihres Jahres ...

Oje, ich sehe schon: Da sitzt jemand einer hartnäckigen Selbsttäuschung auf. Zeit, sich einmal tief in die Augen zu bli-cken. Denn seien wir doch mal ehrlich:

Hingen Ihnen diese schrecklichen Kaffeerrunden nicht schon längst zum Hals heraus? Das ständige Genöle, Geläster, das Gejammer über zu viel, zu wenig, zu schwere Arbeit, was zum guten Ton gehörte, aber so gut wie nie der Wahrheit entsprach? Und sind Sie sich nicht insgeheim sicher, dass die Kollegen, mit denen Sie gemeinsam über Dritte hergezogen haben, mit Drit-ten hinter Ihrem Rücken auch über Sie herzogen? Und der Kaf-fee – kann man diese Plörre überhaupt als Kaffee bezeichnen? Ihr Sodbrennen sagt Nein! Vor allem nicht, seitdem die Gesund-heitsapostel unter den Kollegen Ihnen ständig unter die Nase reiben, dass Kaffee mit Milch und Zucker das reinste Gift sei. Komisch – nach Gift schmeckt es erst dann, wenn man es ohne Milch und Zucker trinkt.

Und die Geburtstagsfeiern. Na ja, Sie haben ja schon lange keine Lust mehr, daran erinnert zu werden, dass der Tod jeden Tag ein kleines Stückchen näher rückt. Deshalb können Sie auf Geburtstage sehr gut verzichten. Vor allem weil Sie mit den stink-normalen Kuchen, den die Kollegen in Ihren ersten Berufsjahren mit Begeisterung verschlungen haben, heutzutage gar nicht mehr anzukommen brauchen. Ist da Weizenmehl drin? Enthält Käsekuchen eigentlich Laktose? Da ist doch nicht etwa Zucker drin!?! Wenn man sowieso nur noch Karottendinkelvollkornku-chen mitbringen darf, dann lassen Sie es lieber gleich, oder?

Und die Betriebsausflüge mit Klassenfahrtcharme, die hatten tatsächlich etwas – nämlich wirklich Klassenfahrtcharme. Mal ehrlich: Seit wie vielen Jahren schlafen Sie in fremden Betten so richtig sch... oder einfach nur gar nicht? Aber nicht auf diese

gute jugendliche »Ich habe die ganze Nacht durchgemacht«-Art, sondern eher auf die Nacken-Rücken-Kopfweh-»Ich heul gleich los«-Art.

Und wenn Sie sich die Weihnachtsfeiern genauer ansehen, dann merken Sie schnell, dass Sie da auch nicht wirklich was vermissen werden. Klar war es die ersten Jahre mega, als Sabine aus dem Vertrieb mit Klaus aus dem Marketing herumgeknutscht hat und Sie nach dem Genuss einer Wodkawassermelone noch eine Runde Strip-Poker gespielt haben – aber diese Zeiten sind auch schon lange vorbei. Stattdessen: *The same procedure as every year*. Häppchen, Small Talk, Musik, die Ihnen so gar nichts mehr sagt. Stattdessen Zurückhaltung beim Alkohol, denn in Ihrem Alter, da soll man ja auch Vorbild sein – und trotzdem bohrende Kopfschmerzen am nächsten Morgen. Geben Sie es doch zu, dass Sie es genossen haben, als damals coronabedingt die Weihnachtsfeier virtuell stattgefunden hat und Sie sich nach der obligatorischen Stunde ausloggen und auf die Couch knallen konnten. Wollen Sie mir wirklich erzählen, Sie werden die ganze Chose vermissen?

Und das waren nur die Highlights!

Denken Sie doch nur daran, was Ihnen vom »normalen« Arbeitsalltag alles erspart bleiben wird. Das Aufstehen zu Tageszeiten, die so gar nicht zu Ihrer inneren Uhr passen – weil Sie entweder schon um halb fünf aufwachen (Stichwort: »Senile Bettflucht«) und nicht wissen, was Sie bis zum Bürobeginn um neun Uhr machen sollen, oder weil Sie am Vorabend mal wieder vor der Glotze eingeschlafen sind, sich schließlich um zwei total verstrahlt ins Bett geschleppt haben und um sechs den Wecker am liebsten zertrümmern würden, der Sie zum Schichtbeginn ruft.

Nie mehr Arzt- und Friseurtermine zu unmöglichen Zeiten, weil Sie zu den »normalen« Uhrzeiten ja arbeiten müssen. Nie mehr dringende Mails kurz vor Feierabend mit Dingen, die »asap«* noch erledigt werden müssen. Nie wieder bei Beförderungen übergangen werden. Nie wieder Versetzungen in Abteilungen, in die Sie nicht wollen. Nie wieder »neue Arbeitsfelder«, die nur mehr Arbeit und keinen Cent mehr Geld bedeuten. Nie wieder wochenlang über eine Gehaltserhöhung lamentieren, die nicht einmal den Inflationsverlust ausgleicht. Nie wieder dem Chef in den Arsch kriechen. Nie wieder vom Chef herunterputzt werden. Grundlos. Oder noch schlimmer: mit Grund. Vor dem ganzen Team.

Sie sind der Chef? Pardon: Sie waren der Chef? Noch schlimmer! Sie wissen schon, dass alle Sie eigentlich hassen, oder? Ein paar sind nett zu Ihnen? Vermutlich auch nur, bis die nächste Gehaltserhöhung nicht den Wünschen entspricht. Und mal ehrlich: Haben Sie sich nicht ein bisschen auch selbst ge-hasst?

KOLLEGENSPRÜCHE, DIE IHNEN AB SOFORT ERSPART BLEIBEN

»Na, schon Feierabend?«

»Deinen Job möchte ich haben!«

»Du gehst schon? Arbeitest du heute nur halbtags, oder wie?«

* Für alle, die das Glück haben, diesen Spruch nie gehört zu haben: As soon as possible, deutsch: so schnell wie möglich

Machen Sie sich stattdessen bewusst: Sie sind frei – schöpfen Sie diese neu gewonnenen Freiheiten nun auch aus und fahren Sie das absolute Gegenprogramm zum streng durchgetakteten Alltag eines Hamsters in der Tretmühle. Stehen Sie auf, wann es Ihnen passt. Gehen Sie im Morgengrauen Tautreten im Grünstreifen oder schlafen Sie bis zehn und lesen Sie dann noch bis zwölf im Bett. Dösen Sie um 19 Uhr bei den Nachrichten ein oder bingen Sie Serien bis weit nach Mitternacht durch.

Gönnen Sie sich ein Mittagsschläfchen, das den Namen verdient und nicht nur als »Powernap« auf seine Funktion des Arbeitskrafterhalts reduziert wird. Und wenn es bis vier Uhr am Nachmittag dauert: na – und! Dann bleiben Sie abends eben länger wach.

Ziehen Sie die hässlichsten Klamotten an, die Sie finden können – keine Sau wird es sehen und darüber lästern. Schneiden Sie die Krawatten ab, sagen Sie den Anzügen Lebewohl oder tragen Sie endlich die knallbunten Blumenkleider mit tiefem Ausschnitt, die Sie im Büro nie anziehen durften, weil Sie darin aussehen wie ein Hippie oder ein Luder oder ein Hippieluder. Juhu!

Verbringen Sie ganze Tage, Wochen und Monate, in denen Sie überhaupt nichts Produktives machen, in denen Sie sich einfach nur treiben lassen, ohne Schedule, To-do-Listen, Meetings und Ablaufpläne.

Tun Sie all diese Dinge, aber fangen Sie auf keinen, auf gar keinen Fall wieder an zu arbeiten. Lassen Sie sich nicht überreden, noch ein paar Jahre draufzulegen, weil Ihr Know-how doch für die Firma so unverzichtbar ist. Nein, danke! Allenfalls für gut bezahlte Beraterverträge könnten Sie möglicherweise eine Ausnahme machen.

Was nicht heißt, dass Sie nicht Kontakt zu Ihren alten Kollegen halten sollten, die noch immer im Hamsterrad gefangen sind. Treffen Sie sich regelmäßig mit Ihnen, lauschen Sie mit interessierter Distanz, wie Ihre Kollegen von Ihnen in langen Tiraden darüber klagen, was der Chef/die anderen Kollegen/die Verwaltung wieder für einen oberdämlichen Mist angestellt hat/haben, und freuen Sie sich, dass Ihnen das piepschnurzeagal sein kann!

WAS SOLL ICH DENN JETZT MIT ALL DER ZEIT ANFANGEN?

RENTNERBESCHÄFTIGUNG

Sie haben natürlich recht. Es ist leichter gesagt als getan, man solle sich einfach durch den Tag treiben lassen und eine interessierte Distanz zu den Dingen einnehmen, die bisher, wenn nicht der Mittelpunkt ihres Lebens, so doch ein zentraler Bestandteil Ihres Daseins waren.

Was es braucht, sind also alternative Beschäftigungen, um die Leere, die der Verlust Ihrer Arbeit in Ihrem Leben hinterlassen hat, mit sinnhaften Tätigkeiten zu füllen.

Aber machen wir zunächst einen kleinen Selbsttest, wie dringend Sie eine Beschäftigung brauchen.

Wie dringend benötigen Sie eine Beschäftigung?

Frage 1

Wenn Sie am Morgen aufwachen, fühlen Sie sich ...

- A: ... gut gelaunt und voller Schwung.
- B: ... müde.
- C: Ich wünschte, ich würde nicht mehr aufwachen.

Frage 2

Wenn Sie einen Anruf bekämen, Sie dürften morgen wieder in die Arbeit gehen ...

- A: ... würde ich vor Freude einen Herzinfarkt bekommen.
- B: ... würde ich den Chef auf einen Beratervertrag herunterhandeln.
- C: ... würde ich ohne ein weiteres Wort auflegen.

Frage 3

Wie haben Sie den gestrigen Tag verbracht?

- A: Ich habe gelesen.
- B: Ich habe den Garten umgegraben, Blumen gepflanzt, Splitt in die frisch entmoosten Fugen des Terrassenpflasters gekehrt und die Regenrinne gereinigt.
- C: Ich habe ans Sterben gedacht.

Frage 4

Was sagen Ihre Freunde, wie dringend Sie eine Beschäftigung brauchen?

A: Ich habe keine Freunde.

B: Meine Freunde nerven mich ständig mit Ideen – aber ich habe keine Lust darauf.

C: Ich nerve meine Freunde mit Vorschlägen.

Frage 5

Wenn Ihr Leben ein Film wäre, welchen Titel hätte er dann?

A: Honig im Kopf.

B: Wer früher stirbt, ist länger tot.

C: Mit 80 Jahren um die Welt.

Punkte

	Frage 1	Frage 2	Frage 3	Frage 4	Frage 5
A	10	0	5	0	5
B	5	5	10	5	0
C	0	10	0	10	10

Auflösung

O bis 15: Sind Sie sicher, dass Sie nicht möglicherweise an Altersdepressionen leiden? Sie brauchen dringend eine Beschäf-

tigung. Suchen Sie sich aus den auf den folgenden Seiten vorgestellten Aktivitäten mindestens drei aus, die Sie in Zukunft in Angriff nehmen. Und wenn das nicht wirkt, suchen Sie sich einen Therapeuten, der Sie aus diesem Tal der Finsternis herausführt.

20 bis 35 Punkte: Ihnen geht es eigentlich ganz gut. Die Langeweile ist für Sie erträglich – und falls es Sie doch einmal packt, finden Sie auf den folgenden Seiten spannende Anregungen.

40 und mehr Punkte: Herzlichen Glückwunsch. Anregungen für Aktivitäten benötigen Sie nicht. Sie dürfen die folgenden Seiten aus diesem Buch herausreißen und bei Ihrer nächsten Rafting-Flusswanderung zum Anzünden des Lagerfeuers verwenden.

Das ehrenhafte Ehrenamt

Und da wären wir schon bei der ersten Option, besonders geeignet für all jene, die das Gefühl haben möchten, noch gebraucht zu werden: Werden Sie ehrenamtlich tätig. Denn was bietet das Ehrenamt nicht für einen bunten Strauß von Möglichkeiten!

Sie lieben den Abwärtsvergleich? Melden Sie sich in der ortsansässigen Seniorenresidenz und lesen Sie dort vor, fahren Sie ältere Mitmenschen im Rollstuhl spazieren und erfreuen Sie sich an Ihrer eigenen noch relativ hohen Mobilität und Ihrer Fitness.

Ihnen steht nicht so sehr der Sinn nach alten Menschen – alt sind Sie selbst genug? Übernehmen Sie eine Enkelpatenschaft. In Zeiten steigender Mobilität wachsen immer mehr Kinder Hunderte Kilometer von ihren Großeltern entfernt auf und haben niemanden, der ihnen zum 24-millionsten Mal *Die kleine Raupe Nimmer-*

satt vorliest, mit ihnen überzuckerte Plätzchen backt oder erzählt, wie es damals so war, als es noch Mark gab und für 20 Pfennig eine ganze Papiertüte voll Brausebonbons.

Auch nicht so ganz in Ihrem Sinne? Dann werden Sie Teil einer gemeinnützigen Organisation. Das Schöne daran: Hier haben Sie die Chance, in alle möglichen internen Grabenkämpfe hineingezogen zu werden, die Ihrem Leben erst die rechte Würze verleihen. Helfen Sie also in der örtlichen Bücherei aus und sortieren Sie Bücher ein. Organisieren Sie Müllsammelaktionen oder Spendensammlungen für Waisenhäuser in Rumänien.

Über solche Tätigkeiten haben Sie früher nur müde gelächelt? Na und? Menschen ändern sich, Zeiten ändern dich! Oder wie sagte Ihr Altersgenosse Konrad Adenauer so schön: »Wat kümmert mich ming Jeschwätz von jestern?« Dass Ihre Freunde, die das Rentenalter noch nicht erreicht haben, jetzt im besten Fall ihre Witzchen über Sie machen und im schlimmsten Fall abfällig die Augenbraue heben: Das stehen Sie doch drüber, oder? Und Sie werden sehen: Wenn Ihre Freunde einmal das Rentenalter erreicht haben, dann werden sie Sie um Tipps und Tricks für einen ausgefüllten Alltag nur so anbetteln – aber die besten Ehrenämter, die behalten Sie natürlich für sich!

Gartenfreuden

Ihnen steht der Sinn nicht so nach Ihren Mitmenschen? Dann widmen Sie sich Ihrem Garten. Das hält jung und fit und bietet zahlreiche Möglichkeiten, sich kreativ zu entfalten. Wie wäre es, wenn Sie im Blumenbeet einmal ganz neue Pflanzen ausprobieren? Darf es vielleicht sogar ein Hochbeet sein? Der Rücken