

Den Freiheitsraum Ruhestand gestalten

Motorradfahren in der Gruppe, mit Freunden, alten Bekannten oder Ex-Geschäftskollegen – bestes Rezept gegen den Ruhestandsblues.



In der vorherigen Folge dieser Serie (Heft 6/2025) ging es darum, die neue Rolle als Ex-Unternehmer anzunehmen und zu leben. Dies fällt vielen Motorradhändlern, die über Jahre mit Herzblut alle Energie in ihre Firma gesteckt haben, anfangs schwer. Noch schwerer aber ist es für viele, den „Freiheitsraum Ruhestand“ zu gestalten.

Dr. Hubert Koch

Einerseits ist die Freiheit hier, wie „über den Wolken“ in dem bekannten Lied von Reinhard Mey, grenzenlos, andererseits gibt es keine Vorgaben und Leitlinien. Alles muss der Neuruheständler selbst entwickeln und umsetzen. Wie ich aus meiner Beratungspraxis weiß, haben viele damit zunächst Schwierigkeiten.

Aktiv bleiben

Als allgemeine Empfehlung, und da sind sich alle Autoren von Ruhestands-Ratgebern mit der medizinischen und biologischen Wissenschaft einig, gilt: im Ruhestand wird nur glücklich, wer aktiv bleibt. Das gilt sowohl körperlich wie auch geistig. Zufriedenheit kommt aus Tun. Welche körperliche Bewegung angemessen ist, ist dabei individuell sehr verschieden. Wichtig ist nur, überhaupt etwas zu tun. Das gilt in gleicher Weise für geistige Aktivitäten. Nützlich und einer frühzeitigen Alterung vorbeugend sind alle Aktivitäten, die Aktivierungsprozesse im Gehirn auslösen. Das Ausfüllen von Kreuzworträtseln und Sudokus

gehört definitiv nicht dazu. Hirnforscher empfehlen dagegen die Teilnahme an Diskussionsforen, Literaturzirkel, Kinobesuche, das Erlernen einer neuen oder das Auffrischen einer früher gelernten Fremdsprache. Auch Volkshochschulcourse in interessanten Themenfeldern sind geeignet, eventuell sogar ein Seniorenstudium.

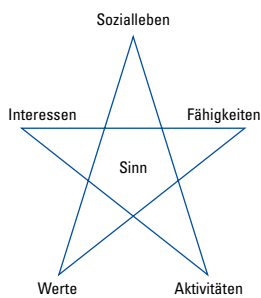
Sozialleben pflegen

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Deshalb wird nur dauerhaft glücklich, wer stabile und persönliche Kontakte hat. Die berühmte Harvard – Studie, auf Deutsch erschienen von Robert Waldinger und Marc Schulz mit dem Titel „The Good Life, und wie es gelingen kann“ kommt nach der begleitenden Beobachtung von Menschen über einen Zeitraum von 80 Jahren zu einem eindeutigen Schluss: „positive Beziehungen sind für das menschliche Wohlergehen unerlässlich“. Mehr noch, je älter die in der Studie Befragten waren, umso mehr bewerteten sie gute persönliche Kontakte als den wichtigsten Glücksfaktor. „Es ist so schön, Freunde zu haben“, äußerte sich eine 80-jährige Studienteilnehmerin. Junge Menschen

dagegen suchen ihr Glück eher in Karriere machen, berühmt werden, viel Geld verdienen.

Motorradhändler haben traditionell viele Kontakte und fühlen sich gut eingebunden in Netzwerke, mit Händlerkollegen, Lieferanten, Kunden, Mitarbeitern etc. Aber: diese Kontakte sind Funktionskontakte, hängen also an der beruflichen Existenz als Händler. Sie verlieren in der Regel an Bedeutung, wenn der Händler nicht mehr Händler ist, sondern Privatperson. Berufskontakte sind nämlich keine Freunde, und können es auch nicht sein. Viele Ruheständler sehen im Wegbrechen von Kontakten eines der größten Probleme im Ruhestand.

Wichtig ist also für den auscheidenden Motorradhändler, sich rechtzeitig um stabile persönliche Beziehungen zu kümmern, in der Familie, im Freundeskreis, in Vereinen und in der Nachbarschaft. Wobei rechtzeitig hier bedeutet, eigentlich schon vor der Aufgabe des Betriebes. Aber auch danach gibt es Chancen, eingeschlafene Kontakte wiederzubeleben. Wer selbst aktiv auf andere zugeht, wird oft auf eine positive Resonanz stoßen.



Eine Skizze, die „Sinn“ macht. Jeder „Vor“-Ruheständler sollte sich so ein Werteschema zulegen.

Wenn die Aufgabe des Betriebes und die Übergabe an einen Nachfolger noch in der Zukunft liegt, besteht die Möglichkeit, bei Geschäftspartnern, die einem wichtig sind, zu versuchen, diese zu persönlichen Kontakten zu machen und so vielleicht Freundschaften zu entwickeln. Dazu ist es hilfreich, in Gesprächen bewusst auch persönliche Dinge anzusprechen, um zu sehen, ob auch auf der Gegenseite Interesse an einem privaten Austausch besteht.

Persönlichen Interessen nachgehen

Wir alle, die wir beruflich stark engagiert und erfolgreich waren, mussten zwangsläufig während der Karriere persönliche Interessen zurückstellen. Bei der Gestaltung des Freiheitsraumes Ruhestand können wir ein Stück weit zu unseren Wurzeln zurückkehren. Egal, welche Interessen es waren, ob bezogen auf Technik, Geschichte, Sport, Philosophie, Physik, Astronomie, Kultur, Religion etc., jetzt ist die Zeit, diesen wieder nachzugehen. Es bedarf einer selbstkritischen Analyse, welche der ursprünglichen Interessen heute die größte Bedeutung haben, und dann aktiver Entscheidungen, diese zu reaktivieren.

Fähigkeiten

Ähnlich wie bei den persönlichen Interessen ist es bei Talenten und Fähigkeiten. Die totale Fixierung auf den Betrieb hat dazu geführt, früher vorhandene zu vernachlässigen, die damit über die Jahre verkümmert sind. Auch hier ist das Spektrum breit. Es kann sich um musische, künstlerische, handwerkliche Talente und Fähigkeiten handeln, oder schlicht um ehemalige Hobbys, die man nicht mehr ausgeübt hat. Auch hier hilft eine kritische Selbstanalyse, was von

den vergangenen Aktivitäten heute die größte Bedeutung hat und zu einem glücklichen Leben beiträgt. Aktivitäten, die man aus intrinsischer Motivation, also aus sich selbst heraus und für sich tut, tragen erheblich zur persönlichen Zufriedenheit bei.

Nach eigenen Werten leben

Jeder Mensch hat ein ihm eigenes, individuelles Wertesystem. Allerdings erzwingt der berufliche Erfolg oft, gegen eigene Werte zu verstoßen. Nicht immer kann man fair sein, auch wenn Fairness ein wichtiger Wert ist, nicht immer gerecht, auch wenn man Gerechtigkeit für wichtig hält, nicht immer ehrlich, auch wenn man eigentlich für Wahrhaftigkeit eintritt. Ein Klient hat mir einmal gesagt, „mich nicht mehr verbiegen zu müssen“, das ist der wichtigste Faktor für mich im Ruhestand.

Sinn finden

Ergab sich der Sinn des eigenen Lebens während der Berufstätigkeit aus der Entwicklung des Betriebes, der Fürsorge für die Mitarbeiter, das Erfüllen von Bedürfnissen der Kunden und aus dem Beitrag für die Gesellschaft, vor Ort und übergeordnet, muss ein Lebenssinn im Ruhestand neu gefunden werden.

Wer seinen persönlichen Interessen nachgehen kann, aktiv bleibt, sein soziales Umfeld pflegt, eigene Talente und Fähigkeiten entwickelt und sein Leben nach eigenen Werten gestaltet, der findet darin neuen Sinn.

Seniorservice und Ehrenamt

Der erfahrene Handwerksmeister und erfolgreiche Motorradhändler hat viele Möglichkeiten, als Seniorberater tätig zu werden, z.B. in der Innung. So hilft ein Klient, der lange Werksleiter eines großen Unternehmens war, jetzt Jugend-


lichen dabei, Bewerbungsschreiben zu verfassen und coacht sie vor Vorstellungsgesprächen. Die Industrie- und Handelskammern sind immer interessiert, erfahrene Ex-Unternehmer zu finden, die Unternehmensgründern beratend zur Seite stehen. Aber auch Ehrenamt außerhalb der Branche kann sehr befriedigend sein, in Vereinen, der Wohnortgemeinde, einer NGO, in der Lokalpolitik oder in kirchlichen Einrichtungen. Warum nicht in einem Jugendzentrum eine Fahrrad- oder Rollerwerkstatt einrichten oder in einem Repair-Zentrum mitarbeiten, um Elektroschrott zu vermeiden.

Manche Ruheständler finden in der Familie sinnstiftende Tätigkeiten, sei es bei der Betreuung von Enkeln oder durch Mithilfe bei der Pflege kranker Angehöriger.

Vom Ende her denken

Respecte Finem – Bedenke das Ende. Dieser lateinische Spruch kann auch heute noch am Beginn des Ruhestandes nützlich sein. Wie will ich, so lautet die Frage konkret, später auf mein Leben zurückblicken. Reicht es mir, ein erfolgreicher Unternehmer und Motorradhändler gewesen zu sein, oder will ich mehr sagen können, und wenn ja, was? Dafür, welchen Sinn unser Leben gehabt hat, sind wir schließlich in unserer freien Gesellschaft ausschließlich selbst verantwortlich. Dabei gilt es, sich am Beginn des Ruhestandes die abnehmenden Freiheitsgrade bewusst zu machen, denn die zu gestaltende Lebenszeit ist endlich.

Motorradfahren

Und schließlich besteht im Freiheitsraum Ruhestand die Möglichkeit, das Motorradfahren wieder neu zu entdecken und Flow-Erlebnisse zu generieren, frei von allen beruflichen Zwängen. 

Die Serie:

Die Leere nach dem Berufsleben (b&b 4/2025)

Die Übergabe erfolgreich gestalten (b&b 5/2025)

Die neue Rolle annehmen und leben (b&b 6/2025)

Den Freiheitsraum Ruhestand gestalten (b&b 1/2026)