

A photograph of an elderly man with grey hair, wearing a dark sweater and light-colored trousers, sitting on a purple blanket on the ground in a forest. He is leaning against a tree trunk on the left and reading a book. The ground is covered with fallen autumn leaves. The background is a soft-focus forest with green and yellow foliage.

Mut zum Nichtstun

Viele Pensionierte sind mehr auf Achse als während ihrer gesamten Berufszeit. Gesellschaftliche Zwänge und die Angst vor der Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit treiben sie an. Dabei wäre ein wenig mehr Courage zum Müsiggang angesagt.



Nichts tun werde ich nicht, aber ich werde sicher nicht arbeiten», verkündete kürzlich ein deutscher Wirtschaftsboss bei seiner Pensionierung auf die Frage nach der Zukunft. Damit drückte er aus, was viele empfinden, wenn das Berufsleben offiziell zu Ende ist: So reizvoll Nichtstun klang, so lange es utopisch war, weil berufliche und familiäre Aufga-

ben den Alltag voll durchstrukturierten und keine freie Zeit erlaubten, so unrealistisch, erschreckend oder gar anmassend ist die Vision vom legalen Müssiggang am Tag eins des Ruhestandes. Die Beine hochlegen und in den Tag hineinleben? Das ist doch für Aussteiger. Anständige Leute haben immer etwas zu tun. «Sich regen bringt Segen», sagt der Volksmund ohne Rücksicht auf Alterskategorien.

«Wir sind von Kindesbeinen an darauf programmiert, fleissig und produktiv zu sein», erklärt die Psychologieprofessorin und Buchautorin Ulrike Zöllner. «Diese Haltung lässt sich auch mit dem Eintritt ins Rentenalter nicht einfach ablegen.» (Siehe Interview Seite 17). Statt nach vierzig oder mehr Jahren Berufsleben die wohlverdiente Ruhe zu geniessen, wird der sogenannte Ruhestand häufig zum Unruhestand, in dem viele ältere Menschen mit Vereinstätigkeit, Freiwilligenarbeit, kulturellem Engagement oder regelmässiger Enkelbetreuung ein beeindruckendes Pensum absolvieren.

Nur wenige bekennen, dass sie nach vielen Jahren des ständigen Eingespanntseins genug haben von Terminen, Zwängen und Stress. Nicht alle haben den Mut, die mit der Pensionierung erhaltene Freizeit in vollen Zügen zumindest zeitweise zu geniessen.

«Ethik des Beschäftigtseins» nennt der US-amerikanische Soziologieprofessor David J. Ekerdt das Bemühen gewisser Menschen, durch ungebremste Aktivität die Zeit nach der Pensionierung zu rechtfertigen und mit den über Jahrzehnte gewachsenen Überzeugungen und Werten von Arbeit und Produktivität in Einklang zu bringen.

Nichts tun ist oft nicht einfach

So wurden in den letzten Jahren verschiedene Stimmen laut, wonach angesichts der hohen Lebenserwartung der alternden «Babyboomer»-Generation die «rentengestützte Freizeit» ab 60 oder 65 für die Gesellschaft kaum noch zu tragen sei. Der Wirtschaftsautor Stephen Miller definierte schon früher, dass «zur Legitimierung des Ruhestandes Aktivität beitrage, die gewisse Aspekte gesellschaftlich geschätzter Arbeit aufweise» oder zumindest «dem Gemeinwohl diene» oder «potenziell produktiv sei». Mit anderen Worten gilt nicht nur in Wirtschaftskreisen die weitverbreitete Meinung, dass das dritte Lebensalter durch eine arbeitsähnliche Aktivität aufgewertet werden müsse.

Kein Wunder, fällt es vielen Menschen nach der Erreichung des Pensionsalters schwer zu sagen: «Heute tue ich nichts!» Der bewusste Müssiggang scheint aber nicht nur in den Augen der übrigen, der noch produktiven Bevölkerung also, nicht zulässig. Manche Frauen oder Männer fürchten sich vor sich selbst genauso sehr wie vor sozialem Druck: Sie befürchten, dass sie wegen des Nichtstuns in eine Leere fallen würden oder

dass sie sich wegen mangelnder Ablenkung zu stark mit sich selbst beschäftigen müssten.

Dabei könne ein sinnvolles Nichtstun äusserst positive Auswirkungen auf Geist und Körper haben, erklärt die Psychologin Ulrike Zöllner im Interview auf Seite 17. Ihr Appell an die über 60-Jährigen: Das Pensionsalter ist ein Lebensabschnitt, in dem man gesellschaftlich nichts mehr beweisen muss. Man sollte sich Musse für sich selbst nehmen und die verbleibende Zeit und Energie nach Möglichkeit für Dinge nutzen, die einem guttun.

«Nichts tun» heisst in ihren Augen nicht zwangsläufig, dass man regungslos herumsitzt, es bedeutet vielmehr, dass der gewählte Zeitvertreib kein messbares Ergebnis liefern muss. Wenn einem das regungslose Dasitzen aber entspricht, dann ist es individuell richtig.

Christine W. weiss genau, was ihr guttut – und gönnt sich seit dem Ende der Berufszeit regelmässig «Faul-Tage», wie sie ihre persönlichen Mussezeiten nennt. Dann liegt die ehemalige Journalistin, Mutter und Grossmutter aber keineswegs faul herum – dafür ist sie mit ihren 66 Jahren noch viel zu energiegeladent. Vielmehr widmet sie sich Dingen, die

während vier Jahrzehnten Erwerbstätigkeit stets zu kurz gekommen waren.

Ein perfekter Faul-Tag beginnt für sie mit einem «Schwumm» im See, setzt sich mit Gartenarbeit fort und endet schliesslich vor einem Stapel Reiseprospekte auf dem Sofa. Ihr Partner lässt sie an solchen Tagen am besten in Ruhe, und auch für gesellschaftliche Kontakte ist sie dann nicht zu haben. «Zum Nichtstun gehört für mich auch eine gewisse Kommunikationsverweigerung», sagt die Frau, die als Lehrerin einst vor Klassen stand, als Journalistin unzählige Artikel verfasste, sich als Buchautorin einen Namen machte und überhaupt als gute Gesellschafterin gilt. Weniger, aber gute Sozialkontakte zu pflegen, sei auch eine Qualität des Alters, meint sie und nimmt ein gewisses Unverständnis ihrer Umwelt in Kauf, wenn sie sich nicht mehr zu jedem beliebigen Anlass einladen lässt – obwohl sie Zeit dafür hätte.

Nachholen, was früher fehlte

Damit setzt Christine W. Ulrike Zöllners Theorie exakt um, wonach Nichtstun sehr individuell ausgelegt werden kann, weil die meisten Menschen nach der Pensionierung erst einmal in dem Be-

reich am wenigsten tun möchten, in dem er oder sie über viele Jahre gefordert waren. Wer viel mit anderen Leuten zu tun hatte, sucht eher die Einsamkeit, wer ausschliesslich Gehirnarbeit leistete, für den ist körperliche Bewegung die lange vermisste Musse, wer umgekehrt viel physische Arbeit geleistet hat, der oder die entspannt sich am besten beim Lesen oder Musikhören.

Im angestammten Tätigkeitsbereich so wenig wie möglich oder gar nichts zu tun, ist für viele ehemalige Berufstätige eine Wohltat. Es sei denn, materielle Gründe zwingen einen dazu, auch nach 65 einer Erwerbsarbeit nachzugehen. Der Erwachsenenbildner Stephan K. besert mit gelegentlichen Seminaren seine Rente auf: «Als Selbstständiger war und bin ich finanziell nicht auf Rosen gebettet – darum verdiene ich noch etwas Geld, solange ich kann. Freiwilligenarbeit würde ich nicht im gleichen Ausmass leisten.» Deshalb lehnte er bewusst ab, als der örtliche Naturverein einen neuen Aktuar suchte und ihn anfragte. «Wenn ich meine Energie und meine Zeit einsetze, dann sollte schon etwas dabei

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 14

Inserat

herausschauen, was mir später das Leben erleichtert», sagt er.

Fürs gelegentliche Hüten seiner kleinen Enkeltochter verlangt der 68-Jährige natürlich kein Geld. «Meine Partnerin und ich haben uns aber schon überlegt, wie weit wir uns einspannen lassen. Schliesslich haben wir den jungen Eltern Hüte-Gutscheine geschenkt. Wir möchten dadurch unserem zeitlichen Engagement einen gewissen Wert verleihen.»

Nicht auf Abruf verfügbar sein, endlich über Zeit und deren Gestaltung frei entscheiden können – das ist nicht nur für ehemalige Berufstätige ein Anliegen nach der Pensionierung. Auch viele Mütter und Hausfrauen möchten nach den vielen Jahren, in denen sie Tag und Nacht Familienarbeit leisteten und eigene Bedürfnisse zurückstellten, Zeit für sich selbst haben, ohne sich rechtfertigen zu müssen, was man damit anfängt. Aber eine konkrete Anfrage abzulehnen, wenn man doch eigentlich Zeit hätte? Das braucht Mut...

Der Mut, Nein zu sagen

Mut, den die Pflegefachfrau Susanne N. sich selbst zuliebe aufbrachte. Erst vor wenigen Monaten liess sie sich mit 62 vorzeitig pensionieren. Die langen Tage und Nächte im Spital hatten ihr immer mehr zugesetzt, an den freien Tagen brachte sie keine Energie auf, um ihren künstlerischen Interessen nachzugehen. Als sie sich eben an die neu gewonnene Freizeit zu gewöhnen begann, kam die Anfrage ihrer Tochter, ob sie deren zwei Kleinkinder betreuen würde. Gegen Bezahlung wie eine professionelle Kinderfrau, damit die junge Mutter in den Job zurückkehren konnte und den Nachwuchs in guten Händen wüsste. Susanne N. rang mit sich und sagte schliesslich mit schlechtem Gewissen Nein. «Ich lie-

Informationen

→ AvantAge ist ein Service von Pro Senectute und Veranstalter verschiedenster (Vor-)Pensionierungskurse. Auskünfte über info@avantage.ch, www.avantage.ch oder AvantAge, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 57.

→ Einzelne kantonale Pro-Senectute-Organisationen führen ebenfalls Pensionierungskurse im Angebot. Informationen bei Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, info@pro-senectute.ch, www.pro-senectute.ch – sowie direkt bei den kantonalen Fachstellen.

be meine Enkel und möchte meiner Tochter gerne helfen. Aber wenn ich mich auf diesen «Job» einlasse, dann bin ich wieder jeden Tag der Woche verpflichtet. Ich könnte nicht mehr einfach sein und etwas tun oder eben nicht tun», rechtfertigt sie sich.

Susanne N. ist nicht die Einzige, der es schwerfällt, eine Aufgabe abzulehnen. Liebe gegenüber den Angehörigen, Pflichtgefühl gegenüber der Allgemeinheit, Gewissensbisse gegenüber sich selbst stehen meistens dem wohlverdienten Müsiggang im Weg.

In speziellen Pensionierungskursen, wie sie etwa die Stiftung AvantAge anbietet, lässt sich der Mut zum Nichtstun zumindest theoretisch aneignen. Die 67-jährige Luzia Vieli-Hardegger ist eine der Referentinnen, die Betroffene mit Tipps für die Zeit nach dem Arbeitsende unterstützen: «Aus meiner Sicht ist es wichtig, dass man die Leere nach dem Ausstieg aus dem Beruf eine Zeit lang

auszuhalten versucht. Um mit einem Bild zu sprechen, sollte man sich eine Zeit lang in seinen Schaukelstuhl setzen, schaukeln und dabei gar nichts leisten müssen. Beim Schaukeln hat man die Musse, um nachzudenken über das, was war, was ist und vielleicht sein wird», erklärt die Fachfrau für Altersbildung mit eigener Firma (www.alter-nativa.ch).

Temporäres Nichtstun sei wichtig für eine gelungene Standortbestimmung zwischen zwei markanten Lebensabschnitten. Früher oder später würden viele Pensionierte aber wieder Aufgaben brauchen. Eine vernünftige Balance zwischen Aktivität und Nichtstun ist für Luzia Vieli-Hardegger das Rezept für einen guten Ruhestand. «Diese Balance schafft man nicht ein für allemal, sondern in einem ständigen Prozess, und sie sieht für jeden Menschen anders aus. Es sind immer wieder Anpassungen nötig, weil die Rahmenbedingungen im Alter immer wieder ändern können.»

Das tun, was man wirklich will

So kann Nichtstun tatsächlich heissen, dass der ehemalige «Arbeitsklave» sein System erst einmal ganz hinunterfährt, die Beine hochlegt, verträumt in die Landschaft blickt und den neuen Zeitwohlstand auf sich einwirken lässt.

Hat man dann definiert, welche nicht produktive Tätigkeit einem am Herzen liegt, sollte man diese so angehen, dass sie Freude bereitet und nicht zur Last wird beziehungsweise sich auch wieder beenden lässt. Unter «Nichtstun» fallen durchaus auch Tätigkeiten wie Malen oder Gärtnern, die ein sichtbares Ergebnis liefern. Wichtig ist, dass man sie nicht aus gesellschaftlichen Gründen tut, sondern weil man wirklich will. **Martina Novak**

«Der Begriff «faul sein» gefällt mir besser als «nichts tun»»

«Nichts tun» oder «faul sein» wird in unserer Kultur gemeinhin negativ bewertet. Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, in der sich die Wertigkeit einer Person über deren sichtbaren Output definiert, also über das Geleistete. Nicht produktiv zu sein – wie man es beim Nichtstun voraussetzt –, schmälert den Selbstwert.

Warum fällt es vielen Menschen auch nach Beendigung des aktiven Berufslebens so schwer, nichts zu tun? Das Tätigsein ist ein Korsett, das man mit dem Tag der Pensionierung nicht einfach so ablegen kann. Wir sind es gewohnt, eine Agenda zu führen; je mehr Termine darin stehen, desto stärker scheinen wir in der Gesellschaft eingebunden. Viele frischgebackene Rentnerinnen und Rentner haben Angst, für die Gesellschaft unwichtig zu werden, und füllen ihre Agenda mit neuen Terminen, sozusagen als «Strohalm».

Heisst das, dass ältere Menschen nach der Pensionierung in ihrem Drang nach Aktivität von gesellschaftlichen Zwängen getrieben sind? Auch Seniorinnen und Senioren können sich kaum dem Druck entziehen, an möglichst vielen Fronten aktiv sein zu müssen. So bleiben sie in einem gewissen Sinn im gleichen Fahrwasser wie während der Berufstätigkeit und stellen sich nicht auf die veränderte Lebenssituation ein. Sie sollten aber erkennen, dass man sich im Alter nicht mehr über die Gesellschaft definieren muss wie in der Jugend.

Sind es vor allem Frauen, die Mühe haben, persönliche Mussezeiten einzufordern? Einerseits bekunden Frauen weniger Mühe damit, sich mit einem neuen Lebensabschnitt zu arrangieren. Sie erleben biologische Phasen der Veränderung meist schon mit dem Klimakterium oder dem Flüggewerden der Kinder. Andererseits steht ihnen das klassische Rollenbild im Weg, wonach eine Frau zuerst für alle anderen da sein sollte und zuletzt an sich selbst denkt.

Was heisst es konkret, nichts zu tun? Auch aus dem Fenster schauen ist eine Tätigkeit! Nach der gängigen Definition hockt jemand, der nichts tut, untätig herum. Das stimmt aber nur zum Teil. Für jede Pro-



Ulrike Zöllner Psychologieprofessorin und Autorin der Bücher «Die Kunst der langen Weile», «Dem eigenen Leben Gestalt geben», «Die ganz andere Art, sich etwas Gutes zu tun» (zu beziehen über ulrike.zoellner@zhaw.ch).

duktivität braucht es vorgängig Phasen des Nichtstuns. Während man aus dem Fenster schaut, laufen beispielsweise innere Prozesse ab, die sich irgendwann in einer Idee oder Tätigkeit niederschlagen. Mir persönlich gefällt in diesem Zusammenhang der Begriff «faul sein» besser. Er ist positiv besetzt und beschreibt den Müsiggang, der in anderen Kulturen schon immer Voraussetzung für kreatives Schaffen war. Nichts tun heisst nicht, dass man verlottert, sondern man tut Dinge, die einem wichtig sind.

Was bringt es einem, wenn man regelmässig nichts tut beziehungsweise faul ist? Für Frauen und Männer über 60 oder 65 bringt das Nichtstun in der Übergangsphase von sehr aktiv zu mittel oder wenig aktiv zunächst einmal wohlverdiente Erholung, wenn man ein Erwachsenenleben lang immer eingespannt war in Beruf, Familie, Vereinsarbeit. Je nachdem, ob jemand eher körperlich, geistig oder sozial tätig war, tut nach der Pensionierung ein Kontrastprogramm gut. Der Manager, der tagelang am Computer oder im Flugzeug sass, braucht Erholung für das Gehirn in Form von Bewegung im Freien, während der Landschaftsgärtner seine persönliche Auszeit bei ruhigem Musikgenuss sucht. Die ehemalige Lehrerin fühlt sich vielleicht überfordert, wenn sie auch im Ruhestand für diverse Vereinstätigkeiten angefragt wird, wo sie ständig mit Menschen zusammenkommt, und bevorzugt eine «einsame»

Geht es also darum, der abnehmenden Energie nach 60 Rechnung zu tragen? Im letzten Lebensabschnitt sollten bewusste Pausen auch Gelegenheit bieten, um in sich zu gehen und zu realisieren, was man noch vom Leben möchte. Welche Träume musste ich während der Produktionsphase aufschieben? Was könnte ich noch realisieren? Wenn ich mich aber als Seniorin oder Senior ständig in Aktivitäten flüchte, schiebe ich diese Gedanken und ihre Umsetzung auf. Auch die Nachbearbeitung von Erlebtem braucht im Alter mehr Zeit.

Welche Gefahren birgt es, wenn man sich mit sich selbst beschäftigt? Die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit ist immer schwierig. Aber Frauen wie Männer sollten «üben», allein zu sein – irgendwann ist der Partner oder die Partnerin nicht mehr da. Im Ruhestand wird neu ausgehandelt: Welchen Stellenwert hat Gemeinsames gegenüber Persönlichem? Dies ergibt nicht selten neue Spielräume.

Lassen sich Nichtstun oder Faulsein lernen? Idealerweise baut man sich schon vor dem Stichtag der Pensionierung persönliche Zeitfenster zum Faulsein ein. Das muss nicht der totale Rückzug in regungslose Einsamkeit sein, der viele überfordert. Es reicht ein Spaziergang, bei dem man sich treiben lässt und nicht direkt von A nach B läuft. Oder man geht ohne Zielsetzung in ein Museum und lässt neue Kontexte auf sich wirken. Wichtig ist, dass man sich nach einem intensiven Berufsleben Zeit lässt, um Faulsein oder Müsiggang geniessen zu können!

Sie werden in einem halben Jahr pensioniert. Wie schaffen Sie den Wechsel von berufstätig zu pensioniert? Als Leiterin der Studiengänge Angewandte Psychologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften bin ich bis zum letzten Arbeitstag vollständig im Arbeitsprozess drin. Ich freue mich aufs genussvolle Ausspannen! Temporäre Auszeiten von der Berufstätigkeit hatte ich schon während der Familienphase, ich kenne das Gefühl also und bin bereit, mich aus der Öffentlichkeit zurückzuziehen. Auch Bücher schreiben werde ich nicht mehr.