

# Was heißt hier alt!

*„Es kommt nicht darauf an,  
wie alt man wird, sondern wie man alt wird.“*

Prof. Ursula Lehr, Altersforscherin (91)

LEOPOLD STIEGER

Wie alt fühlen Sie sich? Schauen Sie dabei nicht auf Ihr Geburtsdatum, sondern nur darauf, wie Sie sich fühlen. Jetzt vergleichen Sie Ihr gefühltes Alter mit dem Kalenderalter. Wie viele Jahre liegen da dazwischen? Man sagt heute: 60 ist das neue 50. Ist das bei Ihnen auch so?

## **Bild vom Alter ist falsch**

Das Bild vom Alter, das wir haben, ist in der Regel falsch, weil es von der Erinnerung an unsere Vorfahren geprägt ist und wir glauben, es müsse auch bei uns so sein. Wie war es bei unseren Eltern oder Großeltern? Das kann gefährlich sein, weil man da vielleicht

*»Es ist also keine Seltenheit,  
einen Hundertjährigen  
zu treffen.«*

versucht, das zu kopieren und sich dementsprechend zu verhalten.

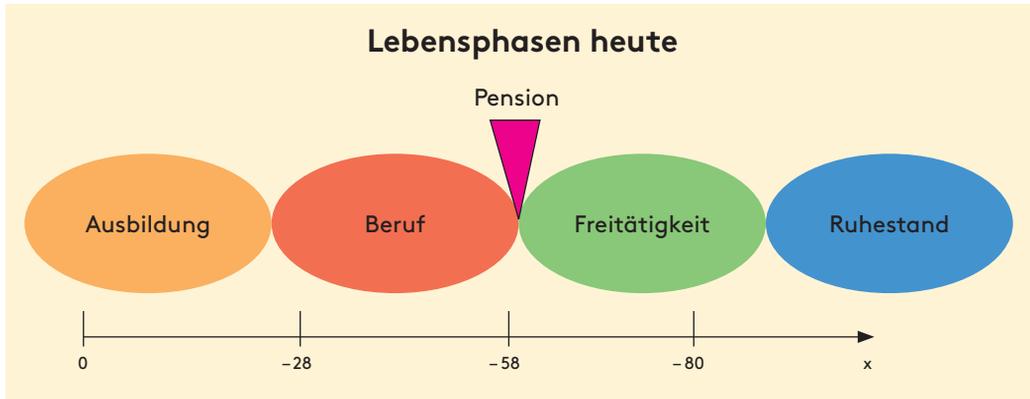
Wir haben in der Regel nach der Pensionierung etwa ein Viertel unseres Lebens noch vor uns, manche von uns sogar noch ein Drittel. Stellen Sie sich das konkret vor,

wenn Sie z. B. jetzt 60 sind (nach dem Geburtsschein). Historisch gesehen ist das völlig neu, jedoch passen sich viele Österreicher\_innen an diese Realität nur sehr langsam an, weil uns immer noch das Bild aus der Vergangenheit prägt und wir eher in den Rückspiegel blicken als auf das, was vor uns liegt.

So gesehen liegt noch eine relativ lange Periode nach dem Übergang vor uns, wahrscheinlich länger, als wir annehmen. Natürlich gibt es für diese Zeit keinen Garantieschein, ein Ziegelstein, der uns auf den Kopf fällt, bringt diese Statistik durcheinander. Trotzdem können und sollen wir uns fragen: „Was fange ich mit der verbleibenden langen Lebenszeit nach dem Berufsende an?“

## **Unsere Lebensphasen**

Schauen wir uns die Zahl der Hundertjährigen einmal näher an: 1971 gab es in Österreich insgesamt 54 Hundertjährige, heute sind es bereits 1006 – und es werden täglich mehr. Es ist also keine Seltenheit, einen Hundertjährigen zu treffen. Die Folge dieser Entwicklung ist, dass die Einteilung der Lebensphasen, von denen wir immer wieder gesprochen haben, nicht mehr stimmt.



Bisher: 1. Ausbildung  
2. Berufstätigkeit  
3. Ruhestand

Neu: 1. Ausbildung  
2. Berufstätigkeit  
3. Freitätigkeit  
4. Ruhestand

zwischen der Berufstätigkeit und dem einmal kommenden Ruhestand. In diesen beiden Worten steckt jeweils das Wort „Tätigkeit“, weil das die Medizin für ältere Menschen möglich gemacht hat und geworden ist. Frei wählen, was wir tun wollen und was nicht, das konnten wir in den wenigsten Fällen in unserem Beruf.

### Zeit der Freitätigkeit

Was heißt das konkret: Heute kommt nach der Berufstätigkeit noch nicht der Ruhestand, sondern die Zeit der „Freitätigkeit“. Die Zahl der Menschen, die nur daran denken, endlich die Pension zu erreichen, wird immer geringer. Es hat sich nämlich herausgestellt, dass Menschen, die nichts mehr von sich selbst verlangen und sich nur schonen, nicht gesünder sind oder länger leben als andere, ganz im Gegenteil.

Wer erkannt hat, dass die Lebensphase Freitätigkeit die große Chance unseres Lebens ist, der wird trachten, diese Zeit mit Freude und Begeisterung auszunützen und zu gestalten. Wir sind die erste Generation, die diese Freitätigkeit geschenkt bekommen hat, weil die Lebenserwartung immer weiter steigt. Dank dieser Steigerung sind heute Aufgaben und Herausforderungen möglich, die unsere Eltern oder Großeltern nicht schaffen konnten. Freitätigkeit ist die Zeit

### Länger arbeiten – früher sterben

Diesen Titel hat eine Tageszeitung einmal für einen meiner Artikel gewählt, ich stehe aber voll dahinter. Haben Sie noch Klassentreffen? Wenn Sie die Mitschüler\_innen von damals treffen, was sehen Sie da? Sie werden Personen treffen, die mit Schwung und Elan darüber berichten, was sie jetzt tun. Und andere, die erzählen, wie schwer das Leben sei und dass die Kräfte fehlen, um etwas zu unternehmen. Natürlich gibt es Schulkolleg\_innen, die von Krankheit gezeichnet sind und es wirklich schwer haben. Diese Personen meine ich nicht. Üblicherweise geht die Kluft zwischen Engagierten und Menschen ohne Engagement Jahr für Jahr immer weiter auseinander. Da sind manche fit und energiegeladent und berichten von ihren Tätigkeiten, während andere sichtbar mit sich zu tun haben und nichts mehr unternehmen.

Warum sollen wir eigentlich nach der Pensionierung noch arbeiten? Der Spruch „Wer rastet, der rostet“ ist ein Argument. Nur in der Hängematte bleiben ist einige Tage im Urlaub nett, aber ein Leben lang? So wie wir wissen, dass es uns gesünder macht, wenn wir unseren Körper bewegen, wenn wir uns eine tägliche Routine von einigen Übungen zurechtlegen, so ist es auch mit dem Tä-

*»Es lohnt sich auch heute noch, zurückzugehen und dem Gefühl nachzuspüren, das Sie damals hatten.«*

tigsein und mit der Bewältigung von Herausforderungen. Es ist ein gutes Gefühl, wenn man etwas geschafft hat. Antworten aus einer österreichweiten Umfrage, warum Menschen in ihrer Pensionszeit arbeiten:

- Weil der Mensch nicht zum Nichtstun geschaffen ist.
- Weil es mir Spaß macht.
- Weil ich mich sozial in der Gesellschaft engagieren will.
- Um meine Zeit sinnvoll zu nützen.
- Um meine sozialen Kontakte zu pflegen.
- Um eine Beschäftigung zu haben.
- Weil ich gerne meine Erfahrungen weitergeben will.
- Um mich gebraucht zu fühlen.
- Weil es mein Selbstwertgefühl hebt.

Wie füllen wir die lange Zeitspanne, die uns jetzt geschenkt wird, sinnerfüllt und befriedigend? Da braucht es eine Herausforderung, eine Aufgabe, ja vielleicht sogar eine Vision, was wir jetzt tun werden. Kein Chef steht hinter uns, gibt uns Aufträge und kontrolliert das Ergebnis. Wir sind frei, aber verantwortlich für uns selbst.

## Potenziale sind unser Kapital

Ich hatte einmal einen Anruf eines wahrscheinlich noch jüngeren Menschen, der mich danach fragte, ob wir ein Seminar im Programm haben, bei dem er alle seine Defizite erkennen kann. Auf meine Frage, was haben Sie davon, antwortete er mir: Dann baue ich Defizit um Defizit ab. Und dann? Dann bin ich defizitfrei.

Was denken Sie sich bei dieser Geschichte? Mir tut so ein Mensch leid. Erstens geht das nicht, weil man immer wieder etwas entdeckt, was man nicht oder nicht so gut kann. Je mehr man sucht, umso mehr Defizite kann man finden, wenn man sich mit anderen Menschen vergleicht.

Talente, Potenziale suchen, das, was nur Sie in einer Kombination miteinander können! Das ist Ihr Kapital, das zu entdecken ist, lustvoll und nützlich. Aber nicht ganz einfach. Denn dabei müssen Sie tiefer gehen, als ein bisschen bei einem Waldspaziergang nachzu denken und an die Tätigkeiten zu

### Tipps fürs aktive Älterwerden

- Schauen Sie regelmäßig in die Homepage der von Leopold Stieger mitgegründeten Plattform „Seniors4success“: [www.seniors4success.at](http://www.seniors4success.at)
- Bestellen Sie sich den kostenlosen Newsletter, der etwa sechsmal jährlich erscheint, über: <https://sen4.at/newsletter>
- Zwei Bücher von Leopold Stieger:
  - „Pension – Lust oder Frust?“
  - „Freitätigkeit – Zwischen Beruf und Ruhestand“
- Sich auf die Pension und die Zeit danach vorbereiten. Viele Menschen nehmen das zu leicht. Anregungen dazu auf der Webseite des Vereins.
- Kritische Freunde suchen und sich Rückmeldungen zu eigenen Ideen holen.



Grafik: Krif

denken, die Sie derzeit gut beherrschen. Sie können wesentlich mehr!

Gehen Sie bis in Ihre Kindheit zurück. Vielleicht haben Ihre Eltern zu einem Ausbildungswunsch gesagt, dass sie das nicht richtig finden, denn da können man nicht genug verdienen oder das habe keine Zukunft usw. Sie haben sich diesem Ratschlag gefügt und den Weg verlassen, von dem Sie geträumt haben. Es lohnt sich auch heute noch, zurückzugehen und dem Gefühl nachzuspüren, das Sie damals hatten. Solche Abzweigungen hat es wahrscheinlich mehrere gegeben. Sie alle sind eine mögliche Fundgrube für Ihre Potenziale.

In der Zeit der Freitätigkeit haben Sie jetzt die große Chance, mit den erkannten Potenzialen vielleicht ganz Neues anzustreben. Die Potenziale sind Ihr Kapital, alles, was Sie an Fähigkeiten, Kenntnissen und Eigenschaften bei sich entdeckt haben, damit können Sie Ihr Leben gestalten. Mit den Defiziten ist nichts zu machen!

Bleiben Sie in dieser Phase nicht allein, sondern suchen Sie sich kritische Freund\_innen, Berater\_innen, vielleicht ehemalige Lehrende und sprechen Sie diese Potenziale an, warten Sie ab, wie der/die andere reagiert, und lassen Sie sich dabei beraten. Bauen Sie so die Vision Ihres Lebens auf diesem Fundament, setzen Sie sich dieses Ziel und mobilisieren Sie Ihre Kräfte. Es ist Ihre Chance!

### „Role Models“ sind Vorbilder

Vor kurzem ist ein Mann mit 102 Jahren gestorben. Er hat mich viele Jahre meines Lebens begleitet und es ist mir jetzt bewusst geworden, dass er mir immer ein Vorbild war. So wie er möchte ich auch mit 102 Jahren sein.

Sicherlich haben Sie auch solche Personen in Ihrer Umgebung, von denen und vor allem von deren Leben Sie lernen können. Es gibt viel mehr solche Menschen, als wir auf den ersten Blick annehmen.

Darüber hinaus gibt es in Zeitschriften, Zeitungen, im Radio oder im Fernsehen solche Vorbilder. Schauen Sie hin, was Ihnen daran gefällt – oder auch nicht gefällt. Vielleicht können Sie bei einigen eruiieren, wie sie es gemacht haben. Als Hilfe für die eigene Lebensgestaltung.

*»Der Sinn unseres Lebens ist es nicht, uns zuzuschauen, wie wir immer wieder älter werden.«*

Es gibt ein Buch, in dem 100-Jährige interviewt wurden. Das finde ich spannend, weil durch alle diese Gespräche immer wieder die Aussage getätigt wurde: Lieber Gott, liebes Schicksal, lieber Himmelvater usw., „jetzt kann ich noch nicht gehen, weil ich noch etwas vorhabe“. Wohlgeachtet, es waren alles Hundertjährige, die noch nicht bereit waren, abzutreten. Jetzt geht es noch nicht.

### Was wird mehr im Alter?

Empfinden Sie diesen Satz als verrückt? Lesen Sie bitte trotzdem weiter. Denn Seniors4success hat eine Online-Umfrage ins Netz gestellt und 20 positive Begriffe, was mit dem Alter mehr werden kann, aufgelistet. Diese Umfrage ist noch immer offen und jede und jeder Leser\_in kann daran teilnehmen. Momentan haben 2334 Personen daran teilgenommen. Hier sehen Sie die am meisten genannten Begriffe – wahrscheinlich unser Kapital:

- Sinn des Lebens – worauf es im Leben ankommt
- Erfahrung – Reaktionsmöglichkeiten (aus Fehlern gelernt)

- Weisheit – Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Gesundheitsbewusstsein – Verantwortung für Körper und Geist
- Unabhängigkeit – Freiheit zum Handeln, Gelassenheit
- In Zusammenhängen denken – Entwicklungen überblicken
- Für andere da sein – Mentor, Coach, Orientierung geben
- Zeitbudget – Entschleunigung, bewusstes Leben
- Menschenkenntnis – Entscheidungsfähigkeit, Führungserfahrung
- Authentizität – Echtheit in der persönlichen Wirkung

Daraus spricht eine klare Absage an das Defizit-Denken, denn wir haben im Alter ein anderes Potenzial als Jüngere. Wettlauf miteinander ist nicht das Thema, aber das Wissen um den Besitz der eigenen Fähigkeiten ist entscheidend.

### Von selbst kommt nichts

„Ich glaube, die Pension wird unserer Ehe guttun.“ Wenn ich in einem Vortrag oder Seminar diesen Satz ausspreche, geht ein Lächeln (von Wissenden?) und ein Raunen durch den Saal. Warum wohl? Weil es viele gibt, die diesen Satz geglaubt haben, bis es dann so weit war, aber an der Ehe hat sich nichts geändert. Von selber kommt da auch nichts, ganz im Gegenteil. Angeblich finden die meisten Scheidungen in dieser Zeit statt, wo man doch glauben könnte, jetzt hätten wir Zeit füreinander.

Wie sieht es in Ihrer Umgebung aus, wenn Sie an Menschen am Übergang in die Pension denken? Viele sind enttäuscht, dass das Warten auf diesen Termin kein Wunder bewirkt hat. Ist auch verständlich: 24 Stunden und sieben Tage und 52 Wochen lang



immer beisammen zu sein, das sind wir in der Regel nicht gewohnt. Die jahrelangen Rituale, die sich gebildet haben – rasch eine Tasse Kaffee, Kuss für den Schatz und weg sind beide Partner – so waren es viele Menschen gewohnt.

Manche wollen aus ihren beruflichen Erfahrungen Lösungen für den Haushalt einbringen – rationell einkaufen z.B. –, aber der Haushalt hat auch bisher funktioniert und die Ratschläge sind vielleicht Kritik am bisherigen Vorgehen. Fast immer haben beide Seiten den Drang, das Leben für den Partner angenehm und glücklich zu gestalten, aber oft sind die Bilder, was Zufriedenheit heißt, divers.

Das Rezept dazu heißt: Gespräche führen, darüber miteinander reden, akzeptieren, dass das alles nicht so einfach ist.

### Schmied des Alterns

Der Sinn unseres Lebens ist es nicht, uns zuzuschauen, wie wir immer wieder älter

werden. Was hätten wir davon? Es ist doch viel sinnvoller, wenn wir unser Älterwerden mitgestalten. Es wird uns nicht automatisch leicht gemacht, aber wir können immer wieder aufstehen, um unsere Zukunft zu gestalten.



#### Leopold Stieger,

Dr., geb. 1939, lebt und arbeitet in Wien, hat vier Söhne und neun Enkelkinder. Er gründete 1972 als Pionier der Personalentwicklung die „GfP – Gesellschaft für Personalentwicklung GmbH“, Wien, später die Firma „Neuland“ für Training und Medien. Stieger startete nach der Übergabe der Firma an die Söhne neu durch und gründete 2006 die Plattform „Seniors4success“.

Foto: Leopold Stieger