

02.06.2026 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

**Jens Haupt,**

Evangelischer Pfarrer, Kassel

## Ruhestand - was nun?

Peter wird in einem Monat Rentner. Seit einer Weile hat er an der Arbeit nur noch Kleinigkeiten zu erledigen, an die neuen Projekte kommt er schon seit längerem nicht mehr dran. Bei der letzten innerbetrieblichen Fortbildung hieß es: „Das brauchst du ja nun nicht mehr“. Gewohnte, schwierige Aufgaben werden ihm entzogen und Jüngeren übergeben, bei Entscheidungen wird er übergangen. Das neue Computerprogramm wird bei ihm nicht eingerichtet. Die Bitte um einen höhenverstellbaren Schreibtisch wird abgelehnt. Und seine Stelle wird nicht mehr nachbesetzt.

### „Bald hast du nur noch Freizeit“ – ein trügerischer Trost vor dem Ruhestand

Die Kollegen klopfen Peter aufmunternd auf die Schulter: „Du hast es gut, bald hast du nur noch Freizeit.“ Wenn es so einfach wäre... Peter hat ältere Kollegen vor Augen, die den Ruhestand vor ihm erlebt haben. Einer wurde sehr krank und starb in kurzer Zeit, ein anderer verschwand mit seinem Wohnmobil nach Süden, ein Dritter hat den Vorsitz eines großen Sportvereins übernommen. Nichts davon lockt Peter. Ihm geht die Frage nach seinen Plänen im Ruhestand mittlerweile auf die Nerven.

### Kein Plan für die Rente? Warum Erwartungen Druck machen

Noch schlimmer sind die Vorschläge, wofür er seine Zeit jetzt endlich nutzen sollte. Er denkt schon länger darüber nach, was eigentlich passiert, wenn er keinen Plan hat. Genau das macht seine Frau nervös: Überleg dir was, du fällst sonst in ein Loch! Die kränkenden Nadelstiche über den nahenden Ruhestand und sein Alter geben ihm schon längst das Gefühl in diesem Loch zu sitzen. Am liebsten würde er seinen Abschied absagen und einfach so gehen. Er möchte sich die üblichen

Floskeln ersparen: Allseits geschätzt, wohlverdient, endlich Zeit, Lücke hinterlassen.

## **Der letzte Arbeitstag: Abschied nehmen ohne Floskeln**

Peter macht sich Notizen, wie sein letzter Tag sein soll. Von den engsten Kolleginnen und Kollegen wünscht er sich eine kleine Rede. Den Chef wird er bitten, ihn nur kurz, ohne große Ansprache, zu verabschieden. Peter möchte selbst am Ende eine Bilanz ziehen. Keine Abrechnung, nur sagen, was er erlebt hat, was schwer und was leicht war. Beim Aufschreiben fallen ihm immer wieder bedeutende Momente ein. Was er alles bewegen konnte und welchen Weg er in seiner Laufbahn einschlagen konnte. Da war viel Gutes, bei allem Ärger.

## **Übergang statt Bruch: Ein Segen für den Beginn des Ruhestands?**

Zuerst will er Danke sagen, dann von dem Schweren sprechen, das er sich leichter gewünscht hätte. Und am Ende will er erzählen, dass er noch keinen Plan für die Rente hat. Nur eine Idee. Peter wird in der Kirchengemeinde fragen, ob es auch für Menschen vor oder in der Rente einen Segensgottesdienst geben wird.