

Von der Arbeit in den Ruhestand

Emma Boom ist gerade in den Ruhestand gegangen. So ganz am Anfang genießt sie die Zeit noch sehr. Es fühlt sich wie Urlaub an. So viel Freiheit! Was könnte sie nun endlich alles tun? Dennoch fehlt ihr der tägliche Wahnsinn am Arbeitsplatz, ein bisschen sogar das Hamsterrad und die täglichen Fahrten mit der Deutschen Bahn, denn die Mitfahrenden waren ihr vertraut, obwohl sie selten mit ihnen gesprochen hat. So manche - fast lieb gewordene - Verspätung der Deutschen Bahn gehörte zu ihrem Tagesablauf.

Ruhestand heute

Früher war der Ruhestand eine eher kurze Lebensphase. Heute kann er – je nach Lebenslauf und Gesundheit – zwei oder sogar drei Jahrzehnte umfassen. Ruhestand ist damit nicht nur „Ausruhen“, sondern ein eigener Lebensabschnitt mit Entwicklung, Aufgaben und neuen Rollen. Viele Menschen fragen sich „Wie möchte ich diese neue Lebensphase gestalten, damit sie zu mir passt und mich trägt?“

Die Herausforderungen

Nicht jede Herausforderung trifft jede Person. Aber die folgenden Punkte kommen häufig vor:

Verlust von Struktur – Gewinn von Freiheit

Mit dem Ausscheiden aus dem Job gehen Strukturen zu Ende: Zeiten, Aufgaben, Prioritäten. Die einen genießen das als Gewinn von Freiheit. Die anderen vermissen etwas und wollen sich möglichst schnell neue Strukturen schaffen.

Rollenwechsel: Wer bin ich ohne Job?

Arbeit ist für viele mehr als Einkommen. Sie bringt Status, Anerkennung, Zugehörigkeit, Kompetenzgefühl. Im Ruhestand taucht manchmal eine leise Frage auf: Wofür werde ich jetzt gebraucht?

Soziale Veränderungen: Kolleg*innen fallen weg

Viele Kontakte im Berufsleben sind Alltagskontakte: man sieht sich automatisch. Wenn dieser Rahmen wegfällt, werden Beziehungen schnell seltener. Wie entstehen neue Kontakte?

1-Orientierung: Von der Arbeit in den Ruhestand

Die Chancen

Mehr Selbstbestimmung im Alltag

Rhythmus, Tempo, Pausen und Prioritäten können neu gesetzt werden. Für viele ist das die erste Phase: ankommen, ausschlafen, Luft holen.

Zeit für Interessen, Lernen und Entwicklung

Bisher unerfüllte Träume und Wünsche können umgesetzt werden, neue Interessen können entdeckt werden.

Beziehungen vertiefen – und neue schaffen

Zeit allein macht Beziehungen nicht automatisch besser. Aber sie macht Pflege und Begegnung leichter. Und sie eröffnet neue Orte und Gruppen: Kurse, Nachbarschaft, Initiativen, Vereine.

Gesundheit aktiv unterstützen

Bewegung, Ernährung, Schlaf, Routinen – vieles wird im Ruhestand einfacher umsetzbar.

Gesellschaftliches Engagement

Manche Menschen ziehen sich mit Eintritt in den Ruhestand in ihr Privatleben zurück, gehen auf Reisen, oder entdecken neue Hobbies. Einige hüten die Enkelkinder – eine große Hilfe für die Eltern. Andere Menschen nutzen ihre Lebens- und Berufserfahrungen, um sich gesellschaftlich einzubringen, oder entwickeln dafür neue Kompetenzen. Und es gibt bunte Mischungen von allem. Die Herausforderung ist, das richtige Maß für alles zu finden. Voraussetzung sind gute Rahmenbedingungen, z.B. Bildungschancen auch für ältere Menschen.

Wie sich auf dieser Website unter den zentralen Gestaltungsfeldern zeigen wird, bietet die selbstbestimmte Vorbereitung auf Unterstützungsbedarfe im Alter die Chance, die persönlichen Interessen mit gesellschaftlichem Engagement zu verbinden, dabei soziale Kontakte neu zu gewinnen und Neues zu lernen.

Weiterführende Quellen

Die BAGSO hat einen schönen Ratgeber herausgegeben:

BAGSO (2023):

Berufsende in Sicht?! Annäherung an eine neue Lebensphase

[\(externer\) Link zum Ratgeber "Berufsende" \(PDF\)](#)

1-Orientierung: Von der Arbeit in den Ruhestand

Gisela Enders hat ein Workbook entwickelt. Darin sind eine Vielzahl von Arbeitsblättern enthalten, z.B. zu den Themen, Aktivitäten, Finanzen, Wohnen, Soziale Kontakte.

Enders, Gisela (2026):

Aktiver Ruhestand. Wie der Weg dorthin gelingt

Hamburg: BoD

Die Ruhestandsberaterin *Gudrun Behm-Steidel* versendet freitags einen Newsletter - voll mit interessanten und wertvollen Inspirationen:

Behm-Steidel, Gudrun:

Freitags-Inspiration zur Lebensphase Freiheit

[\(externer\) Link zum Newsletter von Gudrun Behm-Steidel](#)

Emma Boom stellt fest, dass der Ruhestand zu einem großen Thema geworden ist. Die Zahl der Ratgeber und der Seminare zur Vorbereitung auf den Ruhestand ist riesengroß. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Aber der Druck wächst. Die Generation der Babyboomer ist aufgefordert, sich einzubringen.