

Endlich Rentner – jetzt ist es an der Zeit, den Lebensabend erfüllend zu gestalten

Mit dem Rentneintritt beginnt eine neue Lebensphase, die viele Perspektiven eröffnet. Um die neu gewonnene freie Zeit geniessen zu können, sind Vorbereitung und Pläne wichtig. Es ist fast alles möglich – ein neues Hobby, ein Ehrenamt oder gar eine Weltreise.

Nach dem Eintritt in den Ruhestand haben Menschen statistisch betrachtet noch etwa 20 Jahre Lebenszeit vor sich. Der medizinisch-technische Fortschritt trägt nicht nur zu einer steigenden Lebenserwartung, sondern auch zu besserer Gesundheit bei. Das sind grundsätzlich gute Voraussetzungen für ein langes und erfülltes Rentnerdasein. Während die einen die Rentenzeit sehnsüchtig herbeisehnen, fürchten andere sich davor, was der neue Lebensabschnitt mit sich bringen könnte. Tatsächlich zeigen Studien, dass sich jeder dritte Ruheständler mit der neuen Lebenssituation schwertut.

Mit dem Ausscheiden aus dem Berufsleben und dem Eintritt in die Rente gehen viele Veränderungen einher. So fällt erst einmal eine grundlegende und tagesfüllende Beschäftigung weg, der Kontakt zu Arbeitskollegen nimmt ab oder bleibt gänzlich aus. Zudem geht die Tages- und Wochenstruktur verloren. Die berufliche Tätigkeit bietet Anerkennung, einen bestimmten sozialen Status und formt die eigene Identität. Fällt die Arbeit eines Tages weg, besteht die Gefahr, dass Menschen vereinsamen, sich nicht mehr gebraucht fühlen und an Lebensfreude verlieren. Mit der daraus resultierenden Unzufriedenheit steigt das Risiko für psychische und psychoso-



Malen und sich kreativ betätigen, und das mit Gleichgesinnten, sind Freizeitbeschäftigungen, die im Alter besonders beliebt sind.

Bild: iStock

matische Erkrankungen. Um einem Gefühl von Leere im Rentenalltag vorzubeugen, ist es wichtig, sich frühzeitig mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Mit dem neuen Lebensabschnitt öffnen sich neue Türen. Wer vorher keine Zeit hatte, den Garten zu gestalten, ein neues Hobby auszuprobieren oder sogar auf Weltreise zu gehen, hat jetzt die Möglichkeit, aufgeschobene Ziele in die Tat umzusetzen. Wichtig ist, der neu gewonnenen Zeit Struktur

zu verleihen und sich neue Beschäftigungen zu suchen. Mögen sich die ersten Wochen in Rente auch wie ein langersehnter Urlaub anfühlen, so braucht der Mensch auf Dauer doch einen gewissen Tagesrhythmus.

Hat jemand das Rentenalter erreicht, kann sich aber nur ungern von dem Berufsalltag trennen, der oder die kann weiterhin einer bezahlten Beschäftigung nachgehen. Als Rentner kann man selbst entscheiden, wie viel man arbei-

ten möchte, und stockt oben-
drein noch die Rente auf. Vielleicht kann man sogar ein lang gehegtes Hobby zum Beruf machen. Oder man entdeckt neue Hobbys – Gartenarbeit, Eisstockschiessen, Malen oder Theaterspielen – jetzt ist der ideale Zeitpunkt gekommen, etwas Neues auszuprobieren.

Sich regelmässig zu bewegen ist gesund. Wer dafür einen Teil seiner neuen Freizeit nutzt, kann länger fit bleiben. Am meisten Spass macht es in der Gruppe, beispielsweise bei

einem Nordic-Walking-Treffen oder bei Kursen im Fitnessstudio. Viele Angebote sind speziell auf Senioren abgestimmt. Vielleicht greift man auch eine Sportart wieder auf, die man früher bereits betrieben hat?

Rentner haben ein Leben voller Erfahrungen zu bieten – und eine Menge Zeit. Die Auswahl an Tätigkeiten ist vielseitig und reicht vom Vorlesen im Altenheim über Hausaufgabenbetreuung in Schulen bis hin zur Öffentlichkeitsarbeit in einer Umweltschutzorganisation. Wer sich ehrenamtlich betätigt, knüpft gleichzeitig neue und wertvolle Kontakte.

Aufenthalte in der Natur tun Kopf und Geist gut. Stundenlange Spaziergänge mit dem Hund, Streicheleinheiten für die Katze oder ein Aquarium, das aufwendig gepflegt werden muss – Haustiere schenken viel Freude und tun der Seele gut. Falls jemand die volle Verpflichtung für ein Haustier nicht mehr stemmen möchte oder will, kann beispielsweise das Tierheim ehrenamtlich unterstützen und dort Hunde ausführen oder mit Katzen spielen. (red)

Weitere Infos

Wenn Sie uns noch nicht kennen, gehen Sie auf unsere Website www.seniorenbund.li und abonnieren den Newsletter, um stets über den LSB informiert zu sein.