

Inhaltsangabe des Vortrages zu dem Thema

## **„Der Ruhestand als Aufgabe“**

von

Otto L. QUADBECK

Dipl.- Psychologe, Dipl.- Volkswirt

am 29. Mai 2013 an der Universität Trier

Einführung in das Thema:

Der **Ruheständler** hat die **Aufgabe**, mit der **Aufgabe** seiner beruflichen **Aufgabe** klar zu kommen, um sich nicht selbst **aufzugeben**.

### **A Die Funktionen der Arbeit**

#### **I Die psychosozialen Funktionen der Arbeit**

- Arbeit bedeutet Aktivität und sinnvolle Leistung
- Arbeit gibt dem Leben Ordnung und strukturiert die Zeit
- Arbeit vermittelt menschliche Kontakte und Zusammenarbeit
- Arbeit bringt soziale Einordnung und Positionierung in der Gesellschaft
- Die Berufsrolle vermittelt eine eigene Identität
- Arbeit prägt die Person für ihr Leben u.a.in punkto Fähigkeiten, Orientierung, Werthaltungen, kognitive Ausrichtung

#### **II Arbeit befriedigt Bedürfnisse des Menschen**

- materielle Grundbedürfnisse
- das Bedürfnis nach Sicherheit
- das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Bindung
- das Bedürfnis nach Anerkennung und Feed-Back
- das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung
- das Bedürfnis nach Wissen, Können und Kompetenz
- Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle
- Das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung und Sinn

## B Der **Verlust der Arbeit durch den Übergang in den Ruhestand**

bedeutet für den Ruheständler

- Verlust der zeitlichen Ordnung
- Verlust des sozialen Rahmens der Berufstätigkeit. Vorsicht vor dem „Retired-Husband-Syndrom“!
- Verlust des Berufsstatus und der Anerkennung im Beruf
- Verlust an persönlicher Identität
- Verlust aller Aspekte der Bedürfnisbefriedigung aus der Arbeit  
(vgl. A II)

Zwischenfazit: **Der Verlust der Arbeit ist ein kritisches Lebensereignis**, das die psychische Gesundheit des Ruheständlers erheblich gefährdet und eine Sinnkrise auslösen kann. Mögliche Folgen sind

- Psychische Probleme von Langeweile, Reizbarkeit, Beeinträchtigung des Selbstwertes usw. über Sozialen Rückzug und Suchtverhalten bis hin zu Depressionen und Suizidalität.
- Psychosomatische Erkrankungen

Diese Folgen können, müssen aber nicht eintreten.

C **Die Mehrzahl der Ruheständler macht ihre Aufgaben**, d.h. bewältigt die Krise „Übergang in den Ruhestand“.

Die Wirkfaktoren = Aufgaben für eine solche Bewältigung sind:

- die internen und externen Ressourcen des Ruheständlers. Diese bleiben mit seiner Person auch nach dem Übergang in den Ruhestand erhalten.
- neue Aktivitäten und/oder Genießen-Können. Die Aufnahme neuer Aktivitäten und der Ausbau von Hobbys stabilisieren die Person. Freizeit bekommt durch Tätigkeiten wieder Wert.
- Genießen-Können muss u.U. erstmals gelernt werden. Es gibt sieben Genussregeln.

- die Zeit muss neu strukturiert und verteilt werden auf befriedigende Tätigkeiten und entspannende Muße
- die Beziehung zur Partnerin/zum Partner muss neu austariert werden, zwischen Nähe und Distanz, zwischen Bindung und Autonomie, zwischen Eigenem und Gemeinsamem
- neue Rollen müssen übernommen werden, das soziale Netz muss gepflegt bzw. ausgebaut werden
- der letzte große Lebensabschnitt „Ruhestand“ sollte Anlass dazu geben, sich des Sinnes seines Lebens zu vergewissern, anhand seiner persönlichen Bedürfnisse und Werthaltungen.