

31. Juli 2019

RADIOBEITRAG als Text

Empty-Desk-Syndrom: Krise im Ruhestand

Anmoderation:

Der Übergang in den Ruhestand ist ein großer Einschnitt, den so mancher Rentner unterschätzt. Plötzlich wissen sie nichts mehr mit sich anzufangen, fühlen sich überflüssig, gehen sich selbst und womöglich auch noch ihren Partnern gehörig auf die Nerven. Was man gegen dieses „Empty-Desk-Syndrom“ tun kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Patricia Lück informiert. Sie ist Diplom-Psychologin im AOK-Bundesverband.

Länge: 2.10 Minuten

Patricia Lück:

Personen, die direkt aus einem Vollzeitjob in den Ruhestand wechseln, freuen sich im ersten Moment vielleicht über die freie Zeit und endlich Reisen zu können. Jedoch tritt schnell die Phase der Ernüchterung ein, wenn die Tage nicht mehr strukturiert sind, die Kontakte im Job wegfallen und Macht- und Imageverlust damit einhergehen. Vor allem, wenn nicht sorgsam und frühzeitig daran gedacht wurde, ein Leben ohne Arbeit mit Hobbies und einem Netz an sozialen Beziehungen zu füllen.

Text: erklärt Patricia Lück, Psychologin im AOK-Bundesverband. Die neue Situation ohne klare Aufgaben, nagt bei manchen auch am Selbstbewusstsein.

Patricia Lück:

Das betrifft vor allem Männer, die in der Generation der heutigen Neu-Rentner häufig noch die Hauptverdiener waren. Und vor allem Führungskräfte. Sie neigen stärker als Frauen dazu, sich vor allem über den Beruf zu definieren, haben viel Einfluss und hohes Ansehen – und meist mehr als die 40-Stunden-Woche. Wenn Arbeit das Leben so dominiert, bleibt häufig keine Zeit, um Freundschaften und Hobbys zu pflegen. Und auf einmal ist da nichts mehr, vielleicht noch die vom plötzlich anwesenden Mann überforderte Ehefrau. Etwa ein Drittel der Führungskräfte ist hier gefährdet das sogenannte „Empty-Desk-Syndrom“ zu entwickeln – also nichts mehr auf dem Schreibtisch zu haben, weder Aufgaben aber auch keine Anerkennung, keine Gemeinschaft.

Text: Aktiv bleiben, Sport treiben, sich engagieren, neugierig und offen zu bleiben, sich Gesellschaft suchen – das ist nicht nur ein Garant für ein erfülltes Leben, sondern auch für Gesundheit im Alter, so Lück. Aber:

Patricia Lück:

Viele Manager gehen in den „Unruhestand“: bleiben also noch ein Weilchen in den beruflichen Aktivitäten, die sie besonders schätzen. Aber egal wie: man muss frühzeitig überlegen, was einem Spaß macht, welche Hobbies, Ehrenamt und Kontakte man ausbauen möchte und wie das Leben mit der Familie, Partnerin oder Partner aussehen kann. Ideal wäre ein Ausstieg in Raten, also sukzessive die eigene Arbeitszeit zu reduzieren und langsam mehr in andere Lebensbereiche zu investieren. Auch Unternehmen können etwas tun: Präventive Konzepte und Beratung, die auf ein Leben im Ruhestand vorbereiten, helfen so manche Verlust-Erfahrung frühzeitig zu erkennen und zu ersparen.