

# „Es geht nicht darum, der reichste Mann auf dem Friedhof zu werden“

Professor Klaus Rothermund erforscht den letzten Lebensabschnitt: das Alter. Er plädiert für ein ganzheitliches Verständnis von Altersvorsorge

INTERVIEW Xenia von Polier

**Herr Rothermund, angenommen, ich möchte mit 65 Jahren in den Ruhestand gehen und dann viel reisen. Kann ich das heute schon planen?**

Prinzipiell ja. Die Pläne richten sich aber immer danach, was man zur Verfügung hat. Ob große Reisen im Alter möglich sind, hängt natürlich davon ab, ob man über die dazu nötigen Mittel verfügt. Die meisten Menschen entwickeln im Laufe ihres Lebens einen Lebensstil, der eine bestimmte Menge an Geld monatlich beansprucht. Das wird sich normalerweise auch im Ruhestand nicht großartig ändern. Man sollte also darauf achten, dass sich die verfügbaren Mittel im Alter nicht drastisch nach unten bewegen. Denn das kann bedeuten, dass man sich möglicherweise auf einen ganz anderen Lebensstandard einstellen muss, was schwierig sein kann. Zum Beispiel dann, wenn man die eigene Woh-



PROF. KLAUS ROTHERMUND, 54, ist Inhaber des Lehrstuhls für Allgemeine Psychologie an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Er beschäftigt sich mit der Entwicklung über die Lebensspanne und im höheren Lebensalter

nung nicht mehr halten kann und in eine Gegend umziehen muss, in der man niemanden kennt.

**Es könnte also sein, dass ich mich finanziell verschätze und mich im Alter auf ganz andere Herausforderungen einstellen muss? Größere Veränderungen sind schwer**

aufzufangen, sowohl deutlich höhere Ausgaben wie auch deutlich geringere Einnahmen. Normalerweise passiert das aber nicht, weil sowohl die Einnahme- als auch die Ausgabeseite relativ konstant bleiben, bzw. sich relativ schnell aufeinander einpendeln.

Finanzen und Gesundheit sind aber bei Weitem nicht alles. Unsere Altersvorsorge wird leider oft verkürzt dargestellt. Als ginge es einzig darum, finanziell abgesichert zu sein und gesund zu bleiben. Es wäre viel wichtiger, Pläne für die Rente zu machen und Vorstellungen davon zu entwickeln, wie man leben möchte. Wir dürfen nicht vergessen: Das Alter dauert lange. Wer heute in Rente geht, hat oft noch 20, 25, manchmal sogar 30 Jahre vor sich. Diese Zeit muss gestaltet werden. Da gibt es ganz wenig Vorgaben. Man muss also eigene Ideen und Vorstellungen entwickeln: Wo möchte ich leben? Was möchte ich machen? Wie



möchte ich mich persönlich entwickeln? Wie möchte ich meine Freizeit gestalten? Wie lange möchte ich beruflich aktiv bleiben?

**Völlig außer Acht lassen darf man das Thema Rücklagen aber nicht.**

Nein, gewiss nicht. Geld ist wichtig. Doch man kann als Rentner auch mit bescheidenen finanziellen Mitteln sehr glücklich sein. Denn worauf es später wirklich ankommt, sind Beziehungen: eine feste Partnerschaft, enge Verbindungen zur Familie, gute Freunde. Daher rate ich: Natürlich sollte man zusehen, dass man finanziell abgesichert ist, aber es geht nicht darum, der reichste Mann auf dem Friedhof zu werden.

**Sie erforschen diese letzte Lebensphase. Welche Vorteile sehen Sie selbst darin, alt zu sein?**

Vor allem hat man im Alter mehr Freiheiten und weniger Verpflichtungen. Ich bin jetzt 54 Jahre alt und genieße die Vorteile des Alters bereits jeden Tag. Ich muss mir und anderen nichts mehr beweisen. Ich weiß, wer ich bin, und habe auch schon etwas an Erfahrung in meinem Leben gewonnen – und ich freue mich auf die Erfahrungen und Einsichten, die mir noch bevorstehen.

**Mit dieser Einstellung haben Sie gute Aussichten: Die Altersforscherin Becca Levy hat herausgefunden, dass Menschen mit einem positiven Bild vom Alter sieben-einhalb Jahre länger leben. Woran liegt das?**

Ich denke, das hat viel mit Motivation zu tun. Wenn man das Alter unter einer positiven Perspektive wahrnimmt, dann ist das etwas, worauf man sich freut und wofür man gerne Pläne macht. Man ist bereit, sich vorzubereiten und in diese Lebensphase zu investieren. Damit schafft man die Voraussetzungen für ein glückliches Leben im Alter. Menschen, die das Älterwerden dagegen stark mit Leid, Schmerz und Verlust assoziieren, fällt das schwerer. Sie machen sich Sorgen, wollen sich daher auch





*„Gut wäre, wenn die Gesellschaft flexiblere Möglichkeiten bieten würde, weiter aktiv und engagiert zu bleiben – allerdings als Option und nicht als etwas Verbindliches“*

nicht mit dem Alter auseinandersetzen und verlieren zunehmend die Lebensfreude. Irgendwann wirkt sich das auch negativ auf den Körper aus.

**Kann man sich denn eine optimistische Haltung antrainieren?**

Man kann sich zwar nicht einfach aussuchen, was man über das Alter denkt – man muss ja auch überzeugt davon sein. Aber man kann daran arbeiten und negative oder unangemessene Vorstellungen hinterfragen. Wer dem Alter positiv entgegenblicken möchte, sollte Gelassenheit gegenüber den Einschränkungen entwickeln, den Blick auf die möglichen Gewinne des Alters richten, und die eigene Zukunft darauf ausrichten. Es geht nicht darum, ein rosarotes Bild vom eigenen Altern zu haben. Niemand denkt: Je älter ich bin, desto gesünder und attraktiver werde ich. Jede Lebensphase hat ihre eigenen Chancen und Gewinne ebenso wie ihre Probleme und Risiken. Wichtig ist, ein ausgewogenes Bild zu gewinnen und sich nicht von den Gefahren lähmen zu lassen.

**Was trägt dazu bei, dass die Menschen heute anscheinend langsamer und gesünder altern?**

Das hat ganz viel mit den Lebensbedingungen zu tun. Harte und körperliche Arbeit ist nicht mehr an der Tagesordnung. Es gibt dadurch weniger

Abnutzungserscheinungen. Gleichzeitig sind auch die Ernährung und die medizinische Versorgung besser. Aber auch Bildung, Interessen und finanzielle Ressourcen führen dazu, dass die Lebenserwartung steigt.

**Studien zeigen, dass viele Leute beginnen, körperlich und geistig abzubauen, wenn sie sich nicht mehr gebraucht fühlen. Sollte man also möglichst lange weiterarbeiten oder sich engagieren?**

Das muss jeder für sich individuell entscheiden. Ich würde nicht sagen, dass man das Leben im Alter nur dann als wertvoll erlebt, wenn man etwas für sich oder andere leistet. Es gibt Menschen, die im Alter beschließen, einfach das Leben mit dem Partner zu genießen. Ich bin ganz sicher, dass ein solches Leben nicht mit körperlichem oder geistigem Abbau einhergeht. Gleichzeitig gibt es sicherlich auch Menschen, die noch voller Tatendrang sind. Gut wäre, wenn die Gesellschaft flexiblere Möglichkeiten bieten würde, weiter aktiv und engagiert zu bleiben. Allerdings eher als Option und nicht als etwas Verbindliches. Denn die persönliche Situation im Alter ist wirklich sehr unterschiedlich.

**Wenn ich mich schon während des Arbeitslebens um enge Freundschaften und gute fami-**

**liäre Beziehungen bemühe, ist das also auch eine Art Altersvorsorge?**  
Auf jeden Fall. Zumal gute soziale Beziehungen nicht erst im Alter wichtig werden, sie sind es im ganzen Leben. Wenn jemand wirklich glücklich und zufrieden sein möchte, dann wird er zu keiner Phase seines Lebens ohne tiefe und intime Beziehungen auskommen. Auch wenn sich mit den Jahren ein wenig verändert, worauf wir in unseren Freundschaften Wert legen: Jüngeren Menschen geht es auch darum, viel von anderen zu lernen und mit Leuten zu tun zu haben, die ihnen bei der Karriere weiterhelfen können. Da profitiert man von einem großen Freundes- und Bekanntenkreis. Im hohen Alter reduzieren sich unsere Beziehungen auf die sehr engen sozialen Kontakte. Sie helfen bei der Regulation von Emotionen und sind für die Zufriedenheit noch wichtiger. In der letzten Lebensphase profitiert man also besonders stark, wenn man eine gute Partnerschaft hat und enge Beziehungen zu seinen Kindern.

**Eine Rente ansparen, Pläne für das letzte Lebensviertel schmieden, Freundschaften pflegen, fit bleiben – da hat man ja einiges zu berücksichtigen, wenn man richtig vorsorgen möchte.**

Ach, ich denke, wirklich entscheidend ist, in jedem Alter einfach gut und richtig zu leben. Das kann individuell vielleicht unterschiedlich aussehen, das Resultat sollte aber sein, dass man zufrieden ist, eine Persönlichkeit entwickelt, und seinen Frieden mit dem eigenen Leben machen kann. Denn man ist auch als Rentner immer noch dieselbe Person. Man hat dieselben Charaktereigenschaften und Kompetenzen. Man hat dieselben sozialen Beziehungen. Das sind Dinge, die einem das ganze Leben lang helfen. Menschliche Entwicklung ist ein kontinuierlicher Prozess. Wir erfinden uns nicht jeden Tag neu. Und das tun wir auch nicht an dem Tag, an dem wir in die Rente gehen. ■