

DAS LEBEN IST VOR DEM 12. UND NACH DEM 65. LEBENSJAHR AM BESTEN

109 HILFREICHE UND HUMORVOLLE
RATSCHLÄGE FÜR GLÜCKLICHE RENTNER

DAG SEBASTIAN
AHLANDER

Lifestyle
BUSSE
SEEWALD



DAS LEBEN IST VOR
DEM 12. UND NACH
DEM 65. LEBENS-
JAHR AM BESTEN

109 HILFREICHE UND HUMORVOLLE
RATSCHLÄGE FÜR GLÜCKLICHE RENTNER

DAG SEBASTIAN AHLANDER

Lifestyle
**BUSSE
SEEWALD**

*In Erinnerung an meinen Großvater Erik Tham,
einem wirklich glücklichen Rentner*

Aus dem Schwedischen von Kerstin Schöps

ALLGEMEINE VERHALTENSREGELN	17
EIN PROJEKT	47
DER GENUSS	99
UNTER FREUNDEN	115
GERADER RÜCKEN	127
IN DER FAMILIE	133
GROSSZÜGIGKEIT	173
NÜTZLICHES	193
KRANKHEITEN	203
RUHE IN FRIEDEN	221

109 GUTE RATSCHLÄGE, UM DEN LETZTEN GIPFEL DES LEBENS ZU ERKLIMMEN



VOR ETWA ZWEI JAHREN bin ich in Rente gegangen – nachdem ich dem schwedischen Arbeitsmarkt 39 Jahre, 11 Monate und 7 Tage zur Verfügung gestanden hatte. Seitdem gehört meine Zeit mir ganz allein. Seitdem dreht sich mein Leben nur noch um *after work*.

Ich bin zufrieden. Zufrieden, dass ich in meinem Leben endlich alles selbst bestimmen darf, dass ich alle Energien bündeln kann, die bisher noch nie genutzt wurden. Ich hoffe, dass ich noch zehn gute Jahre vor mir haben werde. Aber man weiß ja nie, wie es kommt, und darum gilt es, jeden Tag wohlbedacht zu nutzen.

Um ein glücklicher Rentner zu werden, habe ich als Erstes alle positiven Ereignisse aufgelistet, die mir in

meinem Leben passiert sind. Das erwies sich als äußerst wertvolle Übung, denn es hat mich nicht nur beschwingt, sondern auch ziemlich überrascht, wie gut das Leben bisher zu mir war. Allem voran gehören dazu meine glückliche Ehe und meine zwei großartigen Töchter mit ihren Familien.

Seit meiner Geburt im Norbyvägen in Uppsala habe ich eine ganz schöne Strecke zurückgelegt. Ich war Generalkonsul und Botschafter des schwedischen Außenministeriums, bis ich in Rente ging, sowie Kinderbuchautor. Ich lebte in Washington, Nancy, Moskau, Nairobi, Genf, Sankt Petersburg und New York. Und ich durfte Zeuge der beiden größten historischen Ereignisse unserer Generation sein: dem Zusammenbruch der kommunistischen Herrschaft in der Sowjetunion und der Selbstständigkeit der baltischen Staaten. Das waren wahrlich die großen Abenteuer meines Lebens.



VIELLEICHT HÖRT SICH das für dich ein wenig zu glatt und sauber an und, ja, ich gebe zu, das ist es auch. Aber ich habe dich gewarnt: Du musst das Schöne und Gute sehen und alles andere vergessen. Das ist der ein-

zige Weg, um ein glücklicher Rentner zu werden. Du musst mit deinem Schicksal Freundschaft schließen und das ändern, was noch zu ändern ist. Du musst das Vergnügen mehren und Freude am Alltag empfinden. Ich will glücklich sein – mit dieser Einstellung hat man meiner Meinung nach schon die halbe Strecke des Weges geschafft.

Glück heißt, ein Händchen für sein Schicksal zu haben.

Wir alle sollten auf unsere alten Tage versuchen, dieses Händchen in uns zu aktivieren. Darum ist es jetzt an dir, alle guten Ereignisse aufzuzählen, die dir bisher im Leben widerfahren sind!

So eine Inventur führt unweigerlich dazu, dass man etwas selbstverliebt, vielleicht sogar eingebildet klingt. Aber das ist unvermeidlich: Man hat schließlich nur sich selbst als Versuchskaninchen und als Blaupause. Wenn es mir gelingt, die dunklen Flecken in meiner Geschichte zu überwinden, macht mich das froh, und ich möchte andere daran teilhaben lassen. Das ist der Sinn meines Ratschlages.

Mir gelingt es übrigens keineswegs, immer meine eigenen Ratschläge zu befolgen. Aber mittlerweile merke ich sofort, wenn ich vom Weg abgekommen bin und wieder neu beginnen muss. Das ist ein großer Schritt nach vorn, denn vorn ist die einzig richtige Richtung.

UND PLÖTZLICH BEFINDEN WIR UNS AM GEGENÜBERLIEGENDEN UFER

DIE PENSIONIERUNG ist das letzte große Abenteuer im Leben. Es ist gleichzeitig die letzte große Herausforderung. Es ist einfacher, sein Leben zu gestalten, wenn die Zukunft noch in weiter Zukunft liegt. Aber es ist, wie es ist: Keiner von uns ist jemals zuvor alt gewesen, darum fällt es uns so schwer, damit umzugehen.

Alter ist nämlich kein Entwicklungsstadium, sondern nur eine andere Form von Verfall. Das macht die Herausforderung um ein Vielfaches größer. Wir müssen neue Schritte wagen, obwohl wir ganz genau wissen, wie es am Ende ausgehen wird. Darum sollten wir unseren Humor stärken und glückliche und gelassene Rentner werden.

Es gibt viele Aspekte im Leben, die Quellen von Zufriedenheit und Glück sein können. Wir werden mit jeder Generation älter und bleiben länger gesund. Die Lebenserwartung von Männern liegt in Schweden mittlerweile bei 80 Jahren, die von Frauen sogar bei 83,2 Jahren. In meiner Gemeinde sind die Werte noch höher, die Männer werden im Schnitt 83,1 Jahre alt und die Frauen 85,6 Jahre. Darum will ich auch nicht von hier fortziehen.

Heutzutage erreichen wir das „Alter“ etwa 10–15 Jahre später als früher. Die 75-Jährigen von heute sind die 65-Jährigen von gestern. Viele von uns können tatsächlich davon ausgehen, dass sie mit 65 noch etwa ein Drittel ihres Lebens vor sich haben werden.

ABER ZUERST MÜSSEN wir den Dingen auf den Grund gehen, die viele Männer meiner Generation davon abhalten, zufrieden alt zu werden. Für jene nämlich, die in den 1940er- und 1950er-Jahren geboren wurden, hatte der Vormarsch der Frauen auf dem Arbeitsmarkt zur Folge, dass viele ihrer Karrierepläne jäh durchkreuzt wurden. Der Wettkampf nahm deutlich zu. Viele Arbeitgeber bevorzugten bei der Besetzung von Stellen oftmals die weibliche Alternative.

Etwa die Hälfte aller Jobs, die viele Männer für ihre berufliche Zukunft vorgesehen hatten, verschwand auf diese Weise. Das führte zwar zu einer größeren Gleichstellung von Mann und Frau und war von Vorteil für die Gesellschaft, wurde aber nicht von allen Männern als Vorteil empfunden. Vor allem nicht von denjenigen, die in diesem Prozess des Übergangs und der Veränderung verharren. Über dieses Problem wird kaum gesprochen. Es wurde regelrecht tabuisiert, weil wir alle eigentlich ganz stolz auf diesen gesellschaftlichen Wandel sind.

Gleichzeitig lösten sich die traditionellen Hierarchien auf und plötzlich hatten Sekretärinnen, einfache Angestellte und viele andere Berufsgruppen neue Karrieremöglichkeiten, die zusätzlich die traditionellen Aufstiegs- und Beförderungschancen versiegen ließ. Die zunehmende Computerisierung führte dazu, dass Tätigkeiten sich immer ähnlicher wurden. Eine Beförderung brachte nur zusätzliche Probleme und mehr Arbeit mit sich. Die Erklärung dafür, dass heutzutage immer weniger Schweden – zumindest im europäischen Vergleich – Chefpositionen übernehmen wollen, liegt wahrscheinlich auch darin begründet.

Aus diesen Gründen ärgern sich viele ältere Männer, dass ihr Leben nicht so verlaufen ist, wie sie es sich gewünscht hätten. Aber das waren die Konsequenzen der politischen und demographischen Entwicklungen unserer Zeit, die absolut gerecht und angemessen waren. Und doch wurden sie von vielen Männern als ungerecht wahrgenommen. Die Winkelzüge des Zeitgeistes sind unergründlich für diese Zeitgenossen.

Mich hat es mit 55 Jahren erwischt, aber mir gelang es, daraus einen Vorteil zu ziehen. Heute leben meine Töchter in der besten aller Welten. Glück bedeutet nicht, dass einem immer alles gelingt, sondern dass man ein gutes Leben führt.

Vergiss nicht, dass man das Leben nur rückwärts verstehen kann. Leben muss man es vorwärts. Darum sollten wir stets nach vorn schauen und auch die nächste Phase unseres Lebens zu unseren Gunsten wenden.

Die zweite große Umstellung waren die massiven Kürzungen der sozialen Zuschüsse im öffentlichen Dienst in den 1960er-Jahren. Beamter zu sein, stand früher für etwas Großes. Wer einmal dem Kabinett des schwedischen Königs Gustaf VI. Adolf im Schloss sein Anliegen unterbreiten durfte, der weiß, wovon ich rede.

Die wirklich großen Reformen nahmen ihren Anfang im öffentlichen Dienst. Dort konzentrierte sich in den so genannten Rekordjahren die Macht. Dort fanden die gesellschaftlichen Umwandlungen statt. Darum zog es viele in den 1940er- und 1950er-Jahren geborene Männer dorthin.

Doch als sie in den 1990ern in die Chefetagen aufgestiegen waren, mussten sie ernüchtert feststellen, dass die Ressourcen versiegt waren und es nur noch um Einsparungen und Kürzungen ging. Sie mussten in Kauf nehmen, weit mehr zu arbeiten, als ihre Mitarbeiter es jemals tun würden, und die meiste Arbeit selbst zu erledigen. Das führte zu einer ziemlich gedämpften und unbefriedigenden Arbeitsatmosphäre.

Die Jahrgänge der 1940er wuchsen mit der Ideologie auf, sich bei der Arbeit selbst zu verwirklichen und dort ihre Freunde zu finden. Lange und viel zu arbeiten galt als etwas Positives. Darüber hinaus sollten wir herausragend in unserem Beruf sein, aktiv in unserem Stadtviertel, in Schulen und Kindergärten. Diese Rechnung ging aber niemals auf.

Jetzt im Alter wissen wir es besser. Die Allerwenigsten klagen auf dem Sterbebett darüber, sie hätten mehr Zeit im Büro verbringen sollen. Das Gegenteil kommt sehr viel häufiger vor. Man hatte der Familie, den Kindern und den Freunden viel zu wenig Zeit gewidmet und plötzlich war das Leben vorbei.

Wenn die Zeit als Arbeitnehmer vorüber ist, zeigt sich, was für ein Mensch man ist, wie viel Privatleben man hat und ob das private Netzwerk funktioniert und einen trägt. Aber alles bekommt einen Sinn, wenn man offen für Veränderungen ist.

Denn heutzutage muss man ein Unternehmer sein und Unternehmen gründen. Es gibt leider keine vorgefertigten Regeln, was gut ist und was nicht. Das erschwert die Wahl, erleichtert aber das Leben, auch für uns Ältere.

Bei mir war es so: Aus dem Diplomaten wurde der Märchenonkel. Ich habe inzwischen zwölf Kinderbü-

cher geschrieben. Meine Töchter waren als Teenager meine Lektorinnen und so verwandelte sich meine Autorenschaft in ein großes Vater-Töchter-Projekt.

Die meisten von uns können nach 65 ihre Interessen ausbauen und ihre Träume verwirklichen. Das kann zu einem neuen Leben führen, gewissermaßen zu einem zweiten Leben. Genau das möchte ich mit diesem Buch zeigen.

Das schönste Kompliment in meinem neuen Leben bekam ich in einer Schule. Ich war eingeladen, vor einer Schulklasse einen Vortrag zu halten. Ich erzählte ihnen von meinen Büchern und meiner Lebensgeschichte. Nach der Stunde wurde ich zu meiner großen Überraschung von mehreren Jungen mit Migrationshintergrund umringt, die mir Fragen zu meinen Büchern stellten.

„Wie wird man so wie du?“, fragte einer von ihnen.
Das werde ich nie vergessen.



VERGISS NICHT, dass man die Fähigkeit trainieren kann, das Leben zu genießen. Wir müssen unser Leben jetzt leben, jetzt oder nie. Wir können das Leben nicht

länger vor uns herschieben und uns den Kopf zerbrechen, wie es hätte sein sollen.

Jetzt können wir reisen, ohne Rechenschaft ablegen zu müssen. Wir müssen nicht mehr fleißig sein, uns nicht mehr anpassen und auch niemanden um Rat fragen. Wir können alles genießen. Ich kann nur sagen, dass ich mich früher wesentlich älter fühlte!

Mein Fazit lautet darum:

Lebe dein neues Leben. Erfüll nur deine eigenen Erwartungen und nicht die der anderen. Sieh immer nach vorn, dann entwickelst du dich weiter. Denn Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.

Allgemeine Verhaltensregeln



1

DIE ZEIT DANACH SCHON MIT 60 PLANEN



Das klingt furchtbar öde, aber es ist ein gewisses Maß an Planung erforderlich, damit du den späteren Teil deines Lebens richtig genießen kannst. Wenn du deinen Arbeitsplatz erst einmal verlassen hast, verlierst du auch einige der Plattformen – und Dienstleistungen eines Büros –, die eine angenehme Organisation deines zukünftigen Lebens als freier Mensch um einiges erleichtern würden.

Unsere Gesellschaft zieht nämlich eine ausgesprochen scharfe Grenze zwischen Arbeitnehmer und Rentner, und dazwischen tut sich ein steiler Abgrund auf. Niemand will einen Rentner im Vorstand haben, aber einen Mitarbeiter 60+ schon.

Also mache dir schon heute Gedanken, denn bald bist du dein eigener Berater in Sachen *Talent-Management*.

Wenn du dein neues, freies Leben antrittst, sollst du nicht jede freie Minute verplanen. Wir planen viel zu viel und leben zu wenig – in der Arbeitswelt und in unserer Freizeit. Meine vielen Jahre im Ausland haben mir das deutlich gezeigt.

Schaff dir für deine Termine und Aktivitäten nur einen kleinen Kalender an, keinen aufwendigen Terminplaner. Meiner ist rot, damit ich ihn überall schnell finden kann.

Finger weg von digitalen Kalendern! Die können schnell zu einer Ganztagsbeschäftigung werden und dir nur deine Zeit stehlen.

2

DIE ZEIT IST ZWAR KNAPP, ABER DAS LEBEN IST LANG!



Jammer nicht, dass die Zeit so schnell verstreicht. Denk lieber daran, wie lang das Leben ist. Als ich 1944 geboren wurde, lebten Hitler und Stalin noch und planten ihre perfiden Massenmorde.

Vor diesem Hintergrund ist es beeindruckend zu sehen, wie lange wir schon leben und wie wir nach dem Krieg in Frieden leben konnten. Die moderne Gesellschaft hat sich im Laufe unseres Daseins entwickelt. Denk an den Komfort, den wir genießen, an die Köstlichkeiten, die wir essen, die spannenden Reisen, die wir unternehmen können. Die Rentner von heute haben historisch betrachtet ein Riesenglück. Wir waren Teil des Wirtschaftswunders!

Um eine andere Perspektive auf unser Leben zu bekommen, können wir uns das Jahr 1944 als Dreh- und

Angelpunkt vorstellen und unsere bisherige Lebenszeit auf einem Zeitstrahl in die Vergangenheit zurückklappen. Dann würde sich unser Leben nämlich in die Zeit um 1870 erstrecken. Da wurde mein Großvater geboren, Otto von Bismarck hatte gerade Deutschland geeint, Oskar II. war König von Schweden und nur wenige Bürger besaßen das Wahlrecht. Die europäischen Großmächte hatten Afrika noch nicht untereinander aufgeteilt und Schweden gehörte zu den ärmsten Ländern Europas.

So viel hat sich seit zwei Generationen in Schweden, in Europa und auf der Welt getan. So betrachtet ist ein Menschenleben also ganz schön lang. Und wenn du noch einmal um dieselbe Zeitspanne zurückgehst, landest du in der Zeit von Napoleon!

Erinnere dich daran, wenn du das nächste Mal jemanden darüber klagen hörst, wie kurz das Leben doch sei. Das Leben ist eigentlich so lang, dass man müde wird, an den Tod zu denken. Diese Erfahrung habe ich zumindest gemacht.

Nicht das Leben ist also kurz. Die uns noch bleibende Zeit ist kurz, aber das ist etwas ganz anderes. Das bedeutet nämlich, dass du dein Leben in die Hand nehmen und aus den verbleibenden Jahren etwas Gutes machen musst. Der Weg ist schließlich nicht

unendlich. Vielleicht habe ich einen kleinen Vorsprung, aber du wirst mich mühelos einholen.

Die Anzahl der verbleibenden Tage und Stunden ist nicht gezählt und nicht unbeschränkt. Eine Weile werden sie noch ausreichen.

Mich schreckt der Tod nicht. Wir alle müssen irgendwann sterben. Ich mache mir nur Sorgen darüber, wie mein Leben zu Ende gehen wird. Im Angesicht des Todes sind wir nämlich keineswegs alle gleich. Einige sterben friedlich im Schlaf, andere erst nach jahrelangen Qualen. Auf unserem letzten Weg haben oftmals unsere Gene das Sagen. Das kann man kaum gerecht nennen.

Darum lasst uns hoffen, dass die Zeit uns freundlich gesinnt ist und nur langsam verstreicht, wie meine afrikanischen Freunde in Nairobi zu sagen pflegten.