

Frau im Leben

Corona-Virus

Jetzt die Abwehrkräfte stärken

DIE BESTEN TIPPS
VON ÄRZTEN

Liebe ein Leben lang

Das Rezept für
eine glückliche Ehe

**Der Zauber
der Berge**
Die schönsten
Hütten und Almen

Wir lieben den Sommer!

- Luftig-leichte Hosen
- Tischdecke bedrucken
- Alte Tomaten-Sorten

*Selbst
gemacht*
Marmeladen,
Geles
und Sirup



Gut und günstig KOCHEN

- Leckere Rezepte unter 2,50 Euro
- Superfood: Gesunde Zutaten aus heimischem Anbau

Österreich 4,30 €
Schweiz 6,20 sfr
BeNeLux 4,40 €
Italien 4,60 €



06

194612 903906

Natürlich spielen oft finanzielle Gründe eine Rolle, wenn man mit Ende 60 noch arbeitet. Wer nur eine kleine Rente bekommt, ist froh, wenn er etwas dazuverdienen kann. „Bei den meisten Rentnern gibt es mehr als ein Motiv fürs Weiterarbeiten“, so Christian Westermeier. „Aber fast alle sagen, dass sie auch aus Freude arbeiten und eine Aufgabe brauchen.“

Dieses Ergebnis wundert Madeleine Leitner nicht. Die Diplom-Psychologin und Karriereberaterin aus München arbeitet mit Menschen in beruflichen Umbruchsituationen. „In meiner Praxis erlebe ich zunehmend Menschen, die deutlich jenseits der 50 sind und über den Renteneintritt hinaus beruflich aktiv sein wollen. Mit dem klassischen Bild von Ruhestand können sie nicht viel anfangen. Schließlich sind sie fit und haben noch eine lange Lebensstrecke vor sich.“

Madeleine Leitner betont, dass der Beruf nicht nur Broterwerb ist, sondern viele stabilisierende Funktionen hat: Er hält Menschen geistig fit und gesund, bewahrt sie davor, dass ihnen zu Hause die Decke auf den Kopf fällt, und kann sogar einer Depression vorbeugen. „Außerdem ist der Beruf für viele prägend für die eigene Identität. Er gibt Bedeutung und ist im Idealfall sinnstiftend.“ Und er strukturiert den Alltag: Berufstätige haben morgens einen Grund, aufzustehen und aus dem Haus zu gehen, sie müssen feste Termine einhalten. Nicht zuletzt sorgt der Job ganz automatisch dafür, dass Beziehungen aufgebaut werden. Wer ins



„Meine Arbeit erfüllt mich, strukturiert meinen Tag und hält mich geistig fit“

Dr. Marie Theres Brandenburg arbeitet als Angestellte in ihrer früheren Frauenarztpraxis weiter

Büro geht, ist nicht allein, sondern hat Kontakte zu anderen Menschen.

• • • •

Sonja Schmitt war dieser Kontakt zu ihren Kunden immer wichtig. Nachdem die Friseurin wegen einer Hand-Operation nicht mehr im erlernten Beruf arbeiten konnte, war sie lange im Einzelhandel beschäftigt. „Die letzten 20 Jahre habe ich Vollzeit gearbeitet. Ich bin morgens immer gern und mit einem guten Gefühl in die Arbeit gegangen.“ Dass andere über ihren Job schimpften, →

* BILANZ ZIEHEN

Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihres bisherigen Jobs: Was gefällt Ihnen gut? Gibt es etwas, worauf Sie gern verzichten würden? Vielleicht lässt sich Ihre Tätigkeit so modifizieren, dass der Job auch jenseits des Renteneintrittsalters Spaß macht.

* TALENTE ERKENNEN

Überlegen Sie, ob Sie besondere Interessen oder Begabungen haben. Vielleicht können Sie diese zum Beruf machen, eventuell auch in die Selbstständigkeit wechseln. Die Rente sichert Sie dabei ab.

* AM BALL BLEIBEN

Bleiben Sie auch technisch am Ball. Zeigen Sie schon vor dem Rentenbeginn Interesse an den neuen Medien und an aktuellen Trends. Halten Sie sich auf dem Laufenden, was zum Beispiel Computerprogramme angeht.

* ERFAHRUNG BETONEN

Lassen Sie sich nicht abstempeln – als „alt“ oder als „Senior“. Verwenden Sie lieber den Begriff der „Seniorität“. Das verweist auf Erfahrung im Leben wie im Beruf – und beides haben Sie ja schließlich vorzuweisen.



„ich brauche das Geld“

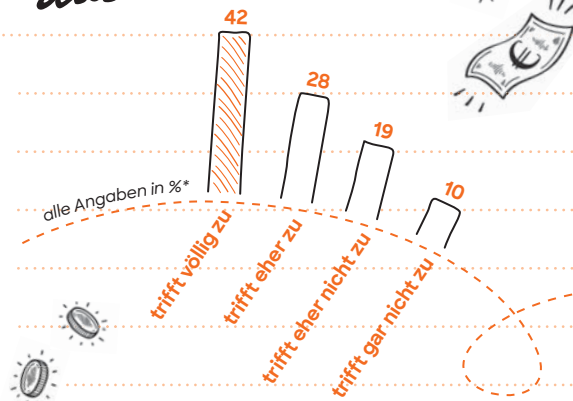
→ konnte sie nie verstehen. „Für mich war der Arbeitsplatz immer eine zweite Heimat“, erzählt die 66-Jährige aus Offenbach. Sie nahm sich Zeit für Kollegen und Kunden, hielt hier und dort mal ein Schwätzchen, manche Kunden wurden so zu Freunden.

Mit 63 Jahren ging Sonja Schmitt in Rente, nach 45 Arbeitsjahren – weil ihr Mann chronisch krank war und es sich auch finanziell rechnete. „Mir hat trotzdem vor dem Termin gegraut“, gibt sie zu. „Schließlich würde sich unsere ganze Lebenssituation ändern. Wie wird es werden, wenn mein Mann und ich den ganzen Tag aufeinandersitzen?“ Große Pläne hatten sie nicht, lange Reisen waren wegen der Krankheit ihres Mannes nicht drin. „Ich hätte mich also um meinen Mann und meine alte Mutter gekümmert, den Haushalt gemacht und die Enkelkinder betreut“, sagt sie. „Aber mir war schon damals klar, dass mir das auf Dauer nicht reichen würde.“ Am liebsten hätte sie bei ihrem Arbeitgeber im Mini-job weitergearbeitet. „Auch aus finanziellen Gründen, damit wir uns ein paar Extras leisten können, Kino oder mal ein



„Es ist ein schönes Gefühl, wieder gebraucht zu werden“

Sonja Schmitt arbeitet heute im Waldzoo in Offenbach



Konzert“, erzählt Sonja Schmitt. „Doch der hatte keine Verwendung für eine ältere Teilzeitkraft.“

Diese Einstellung älteren Arbeitnehmern gegenüber scheint sich aber gerade zu wandeln, zumindest was die eigenen Angestellten betrifft. „Das Interesse der Betriebe, ältere Beschäftigte zu halten, hat sich in den letzten fünf Jahren mindestens verdoppelt“, sagt Dr. Christian Westermeier vom IAB. „Ein Grund dafür ist der Fachkräfte-Engpass, der sich durch den demografischen Wandel bemerkbar macht, besonders jetzt, wenn die Generation der Baby-Boomer in Rente geht. Die Betriebe merken, dass es schwierig und teuer wird, die Stellen neu zu besetzen.“ Anders sieht es aus, wenn sich Rentner bei einem neuen Arbeitgeber bewerben. „Da sind die Chancen, mit über 65 Jahren eine Anstellung zu finden, weiterhin eher schlecht“, weiß der Arbeitsforscher.



Diese Erfahrung musste auch Gina Glöggler aus Offenbach machen. 25 Jahre war sie in unterschiedlichen Funktionen bei einem großen Sozialdienstleister im Bereich Jugend- und Bildungsarbeit tätig. Sie hob neue Projekte aus der Taufe, betreute Auszubildende und arbeitete zuletzt als rechte Hand des Betriebsratsvorsitzenden. „Der Job war alles für mich“, sagt die 67-Jährige. „Deshalb wollte ich auch unbedingt zwei Jahre länger arbeiten, aus gesundheitlichen Gründen gern in Teil-

