



## Werde alt, werde glücklich

24.05.2013 | 09:26 | Andrea Lehky (Die Presse)

**Wer zwischen 50 und 60 noch einmal durchstartet, hat gute Chancen, ein „zufriedener Alter“ zu werden. Das mag anstrengend sein. Aber es lohnt sich.**

Ein Satz aus dem Standardpsychologiebuch für die Oberstufe macht stutzig: „Die Jahre zwischen 50 und 60 entscheiden, wie man sein Alter verbringen wird.“ Erfülle man diese Phase mit aufregenden neuen Projekten, habe man gute Chancen, später ein „zufriedener Alter“ zu werden, der dankbar auf ein erfülltes Leben zurückblickt. Lasse man sich jedoch hängen, beschleunige das den Alterungsprozess, fördere depressive oder zynische Missstimmungen und färbe retrospektiv die früheren Jahre dunkelgrau ein. Man werde ein „böser Alter“.

Wenn das schon jeder Maturant lernt, warum handeln dann so wenige 50-Jährige danach? „Das liegt an dieser fragwürdigen Drittelung des Lebens“, sagt Leopold Stieger, sportliche 74. Er hat sich in Vorträgen und Beratungen auf das Thema spezialisiert: „Wir leben noch nach der alten Aufteilung Ausbildung – Beruf – Ruhestand. Eines war zu Ende, das andere begann. Wir ignorieren, dass zwischen den letzten Berufsjahren und dem Ruhestand heute noch eine zusätzliche Phase liegt.“ Für die es jedoch noch nicht einmal einen allgemein akzeptierten Namen gebe. Graue Panther? Silberschläfen? Silverworker? Kaum jemand fühlt sich von den Begriffen angesprochen. Doch gerade jener verschämte negierte Lebensabschnitt sollte der Planung des „Un-Ruhestandes“ gewidmet sein. Stiegers Timing: „Fünf bis zehn Jahre vor der Pensionierung beginnen. Mindestens!“

### Gewonnene Jahre

Die Jahre zwischen 50 bis 60 sind auch jene, die uns dank der stetig gestiegenen Lebenserwartung „geschenkt“ wurden. Das Wort hat OeNB-Pensionsexperte Markus Knell: „Im Jahr 1960 wurde der durchschnittliche Österreicher 68 Jahre alt. Heute leben Männer im Schnitt 75,5 Jahre und Frauen 80,5 Jahre.“

Der Trend wird anhalten: Selbst ein heute 60-Jähriger kann zu

diesem Wert pro künftiges Lebensjahr zwei weitere Monate addieren. Ende ist keines in Sicht: „Die Linie wird weiter linear ansteigen“, prognostiziert Knell: „2110 werden wir alle im Schnitt 94 Jahre alt.“ Die wir auch bei guter Gesundheit verbringen können: Die typischen Alterserkrankungen brechen statistisch belegbar unverändert erst im letzten Lebensjahrzehnt aus.

Was macht die namenlose Generation karrieretechnisch mit den gewonnenen Jahren? Stieger teilt sie in drei Gruppen: die erste ginge „im Sinkflug in die Pension“, was ihren Alterungsprozess signifikant beschleunige. Die zweite „macht weiter wie bisher“. Ihr gehören oft schon bisher Selbstständige wie Ärzte oder Consultants an, deren Weg in Richtung altes Eisen so zumindest gebremst wird. Die dritte Gruppe ist die spannendste: Ihr gehören die Nachholer und die Durchstarter an. Warnung: Dieser Weg ist anstrengend, doch äußerst lohnend.

Glücklich, wer schon immer einen Traum hatte (endlich studieren!) und ihn nun verwirklichen oder „in die Pipeline schicken“ kann. Der beste Imker des Waldviertels zu werden, die schönste Rosenzucht in der Südsteiermark zu betreiben oder einfach nur maßstabgetreue Lkw-Modelle zu bauen: Josef Siess, selbst 58 und Geschäftsführer der AMS-nahen 45+Akademikerberatung EUSPUG, fokussiert sich strikt auf die Potenziale: „Ich hatte einmal einen Klienten, einen Einkäufer, dessen Hobby war es, Lkw im Maßstab 1:30 nachzubauen. Die Dinger waren ganz schön groß. Eines Tages bat ihn eine Spedition, für ihre Ausstellungshalle einen zu fertigen – was glauben Sie, wie lange ich gebraucht habe, ihn zu überzeugen, Geld zu verlangen!“ Zu sehr wären wir im Denkschema verhaftet, nur Firmenarbeit sei Bares wert.

### **Bescheidenheit ist keine Zier**

Genau hier finde man jedoch die besten Geschäftsideen für Spätzünder: „Strukturiert und gemeinsam mit Vertrauten überlegen, was man im Leben lernen durfte und jetzt wirklich gut kann.“ Das seien oft Kleinigkeiten abseits des Mainstreams, Freundschaftsdienste, die man sich aus falscher Bescheidenheit aber nie habe honorieren lassen. Siess meint dazu: „Wir Österreicher sind Weltmeister im Understatement. Man spielt herunter, was man kann, statt genau dort aufzusetzen.“

Wolfgang Enzinger, 67 und früher mit der Evaluierung von Barrierefreiheit befasst, verwertet sein Wissen auch nach der Pensionierung. Er baut jetzt raumsparende Boxen zum sicheren Verstauen von Fahrrädern. Gerade stellt er die ersten vor dem Wiener Rathaus auf. Sein weiterer Weg? – „Noch lange nicht zu Ende.“

(„Die Presse“, Print-Ausgabe, 25.05.2013)