

Gertraude und  
Clemens Steindl

# Ruhestand für Anfänger

Unser Weg in eine  
neue Lebensphase



TYROLIA

Gertraude und  
Clemens Steindl

# Ruhestand für Anfänger

Unser Weg in eine  
neue Lebensphase

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

Mitglied der Verlagsgruppe „engagement“

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2012 Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck  
Umschlaggestaltung: graficde'sign pürstinger, Salzburg  
Layout und digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag, Innsbruck  
Druck und Bindung: FINIDR, Tschechien  
ISBN 978-3-7022-3166-8  
E-Mail: [buchverlag@tyrolia.at](mailto:buchverlag@tyrolia.at)  
Internet: [www.tyrolia-verlag.at](http://www.tyrolia-verlag.at)

## Vorwort

Oft werden wir gefragt, wie es uns mit dem Älterwerden geht. Ob wir uns so alt fühlen, wie wir sind. Wir meinen, dass wir erst wirklich alt sind, wenn wir nichts mehr vorhaben. Noch stecken wir voller Pläne, empfinden unseren Ruhestand als überaus „aktiv“, um nicht das abgegriffene Wort vom Unruhestand zu verwenden. Wir sind dankbar, überhaupt so alt geworden zu sein, und wollen die verbleibende Zeit gut nutzen.

Als wir Freunden erzählten, wir hätten *gemeinsam* ein Buch geschrieben, ernteten wir nur ungläubiges Staunen. Wie kann das denn gehen, fragten sie uns, und bemerkten sogleich, dass es wohl sehr schwierig sei, sich auf einen gemeinsamen Text zu einigen.

Diese Schwierigkeit sahen wir auch von Anfang an und entschieden uns, die Eigenständigkeit unserer jeweiligen Texte zu erhalten. Wir einigten uns auf sieben Kapitel, die einen inhaltlichen Leitfaden bilden. Danach füllte jeder von uns diese Kapitel mit seinen Erlebnissen und Gedanken bzw. mit seinen Recherchen. Erst ganz zum Schluss, kurz vor Abgabe der Manuskripte, haben wir uns die Texte gegenseitig zum Lesen gegeben. Wir waren – wieder einmal – voneinander sehr überrascht. Wie sollte es auch anders sein?

Wir meinen, der doch sehr individuelle, unterschiedliche Blick auf unser gemeinsames The-

ma Ausstieg aus dem Berufsleben und Einstieg in den Ruhestand eröffnet verschiedene Perspektiven. Gleichzeitig erzeugt er, nicht zuletzt auch durch den je eigenen Schreibstil, eine gewisse Spannung und sorgt für Abwechslung beim Lesen.

Wir wünschen unseren Lesern dabei viel Vergnügen, vielleicht das ein oder andere Wiedererkennen oder aber die Erkenntnis, es auf jeden Fall ganz anders zu machen.

*Gertraude und Clemens Steindl*

# Inhaltsverzeichnis

1. ABSCHIED VOM BERUFSLEBEN	
Ein wehmütiger Blick zurück (G. St.) . . . . .	10
Abschied und Neubeginn (C. St.) . . . . .	17
2. WAS HEISST HIER BITTE ALT?	
Wenn ich jetzt keine Zeit habe, dann wohl niemals (G. St.) . . . . .	28
Alt fühlen? Unaufhaltsam: alt werden! (C. St.). . .	40
3. MIT FREUDE IN NEUES ENGAGEMENT	
Was kann ich auf die Waagschale legen? (G. St.) .	58
Gelingendes Altern. Es gibt viel zu tun (C. St.). .	72
4. FAMILIE LEBEN ALS GROSSELTERN	
Neuen Horizonten entgegen (G. St.) . . . . .	90
Altsein ist schön (C. St.) . . . . .	106
5. NEUORIENTIERUNG	
Ordnung ist das halbe Leben? (G. St.) . . . . .	124
Geschenkte Zeit. Verschenkte Zeit? (C. St.) . . .	133
6. EINANDER ALS PAAR NEU (ER)FINDEN	
Sonnenstrahlen sammeln für kältere Tage (G. St.) . . . . .	146
Sich selbst und das Miteinander neu entdecken (C. St.) . . . . .	155
7. DEM ENDE ENTGEGEN	
Seinen Abschied planen (G. St.) . . . . .	168
Jetzt naht das Ende. Unweigerlich (C. St.) . . . .	174



Kapitel I

# ABSCHIED VOM BERUFSLEBEN



Gertraude Steindl

## Ein wehmütiger Blick zurück

*Welcher Arbeit Sie auch in Ihrem Leben nachgehen, machen Sie sie gut. Wenn Ihre Aufgabe darin besteht, die Straßen zu fegen, dann fegen Sie wie Michelangelo malte, wie Shakespeare Gedichte schrieb und wie Beethoven komponierte. Fegen Sie die Straßen so, dass all die himmlischen und auch die irdischen Heerscharen innehalten und sagen: Er lebte als ein großer Straßenfeger und er hat seine Arbeit gut gemacht.*

*Martin Luther King*

Heute ist der 29. Dezember: ein Tag vor meinem 61. Geburtstag und der letzte Tag in meinem Büro. Wie so oft bin ich die Letzte, die das Haus verlässt. Ich will mein Zimmer ordentlich zurücklassen und meiner Nachfolgerin einen guten Empfang bereiten. Meine erwachsenen Kinder spüren, dass dieser Abschied etwas Besonderes ist, und haben deshalb beschlossen, mich gemeinsam mit meinem Mann abzuholen. Sie beobachten genau, was ich jetzt noch erledige, sind gespannt und bereit, das aufzufangen, was ich emotional von mir gebe. Nach Kräften bemühen sie sich, meine Gedanken zu zerstreuen und nur das zuzulassen, was mich froh und heiter stimmt.

Bis heute war ich Generalsekretärin der Aktion Leben Österreich. Eine Position, die ich mit Leib und Seele ausfüllte, mit der ich mich ganz und gar identifizierte und die meinem Leben einen besonderen Sinn gab. Das Herzstück der Aktion Leben, die Beratung und Hilfe für schwangere Frauen in Notsituationen, hat mich immer tief berührt und meinen Einsatz motiviert. Aber auch alle anderen Tätigkeiten, die Bildungsarbeit und Sexualerziehung, die neuen bioethischen Fragestellungen und die Öffentlichkeitsarbeit für den Lebensschutz, waren mir ebenso besondere Anliegen, für die sich zu engagieren immer lohnte. Für mich war meine Tätigkeit in der Aktion Leben nicht nur Beruf, sondern vielmehr Berufung. Aktion-Leben-Generalsekretärin war ich nicht nur während meiner Arbeitszeit, Aktion-Leben-Generalsekretärin war ich auch am Feierabend, im Urlaub, unter Freunden und Fremden. Daran würde sich nicht so viel ändern, dachte ich. Ich werde auch weiterhin für die Aktion Leben und ihre Anliegen zur Verfügung stehen, jedoch in anderer Qualität und auf andere Art und Weise.

Dennoch weiß ich, dass mir große Veränderungen bevorstehen. Wie werde ich sie bewältigen? Gar nicht so leichten Herzens, wie ich mir und den Mitarbeiterinnen einredete, nehme ich Abschied von der beruflichen Funktion, die mich vor knapp zwanzig Jahren in ihren Bann gezogen und nicht mehr losgelassen hat.

Meinen Abschied habe ich lange und gründlich vorbereitet. Aus großem Respekt vor meinen Vor-

gängerinnen und vor allem vor Grit Ebner, die – zusammen mit dem Vorsitzenden Walter Csoklich – den Verein und damit die größte Lebensschutzbewegung in Österreich aufgebaut hat, wollte ich – wie ich es nannte – ein wohlbestelltes Haus hinterlassen. Es war mir gelungen, ein Team von Mitarbeiterinnen aufzubauen, die in ihren jeweiligen Bereichen hervorragende Arbeit leisteten und den Lebensschutz ohne Wenn und Aber als ihre Aufgabe betrachteten. Ich habe mich dafür eingesetzt, dass die innere Struktur des Vereins und sein Verhältnis zu den Regionalvereinen neu geordnet wurde, habe dafür gesorgt, gemeinsam mit allen Aktion-Leben-Vereinen ein Leitbild zur allgemeinen Orientierung zu beschließen, habe ein neues, moderneres äußeres Erscheinungsbild des Vereins auf den Weg gebracht sowie eine solide Finanzausstattung hinterlassen. Meine Nachfolgerin sollte weiter aufbauen können und nicht erst Ordnung schaffen müssen.

Ich habe nicht – wie ich immer wieder von anderen Menschen höre – am Kalender die Tage abgestrichen, die ich noch ins Büro gehen musste. Trotzdem habe ich zielstrebig auf den Tag hingearbeitet, an dem ich in Ruhestand gehen würde. Das Loslassen hat mich also längere Zeit sehr beschäftigt, allerdings, wie sich herausstellte, nur mit dem Verstand. Ich wusste, dass ich Verantwortung abgeben musste, und deshalb wollte ich den Zug noch in geordnete Bahnen lenken. Mir war auch klar, dass meine Nachfolgerin manches würde anders entscheiden, ohne dabei den uns alle verbindenden

Grundkonsens infrage zu stellen. Und ich bejahte aus vollem Herzen, dass sie Wege mit Erfolg beschreiten würde, die mir trotz mehrmaliger Versuche verschlossen geblieben waren.

Ein bevorstehender Wechsel an der Spitze sorgt in der Regel für eine gewisse Unruhe unter den Mitarbeitern. Nach Kräften bemühte ich mich deshalb, Zuversicht zu vermitteln, dass Kontinuität gewährleistet sei. Ich hätte einen Workshop halten können über all das, was eine Chefin bei ihrem beruflichen Ausstieg zu beachten hat. Womit ich nicht gerechnet hatte, waren meine Gefühle. Sie verschafften mir an meinem letzten Tag im Büro Beklemmungen im Brustkorb und raubten mir viel von meiner Zielstrebigkeit. Zum Schluss warf ich alle noch herumliegenden Unterlagen wahllos in zwei Kisten, die zum Abtransport bereitstanden.

Als ich die Bürotür hinter mir schloss, dachte ich, wie gut es mir eigentlich geht, dass ich den Schlüssel noch behalten darf, dass ich nach wie vor dazugehöre, dass ich kommen und gehen kann, wann ich will. Ich schätzte mich glücklich, noch an der Nabelschnur zu hängen. So radikal wie bei vielen anderen Menschen war mein Übergang in die Pension also doch nicht. Warum denn dann so wehmütig sein? Warum sich so beklommen fühlen?

Für ein Abschiedsfest in der Aktion Leben war im Advent absolut keine Zeit. In den vorweihnachtlichen Wochen läuft alles auf Hochtouren, Aussenungen sind auf den Weg zu bringen, Adventbasare

zu beschicken, das Merchandising boomt und auch in der Beratung herrscht Hochbetrieb. Die Mitarbeiterinnen und mich selbst damit zu belasten, noch eine Veranstaltung vorbereiten zu müssen, schien mir zu viel verlangt. Also verschoben wir das Abschiedsfest auf einen Abend im Februar, als der Jahresabschluss schon hinter uns und die jährliche Broschüre bereits in der Druckerei waren. Es wurde ein sehr schönes, fröhliches Fest und die Woge der Empathie, die mich trug, wirkte noch lange in mir nach.

Bis dahin hätte ich ja ein wenig Zeit, mich an meinen neuen Status zu gewöhnen, dachte ich. Aber wie es sich anfühlt, plötzlich nicht mehr als Erste gefragt zu werden und auch nicht mehr als Erste gefragt zu sein, davor hatte mich niemand gewarnt. Wie es sich anfühlt, ins Büro zu kommen und nicht mehr die Chefin zu sein, darüber hatte ich nie nachgedacht. Diese Emotionen kamen nicht gleich, dafür trafen sie mich später umso unerwarteter. Zunächst war ich noch zu erschöpft nach dem letzten Jahr. Ich war müde und fühlte mich auch körperlich buchstäblich nicht wohl in meiner Haut. Sandte mir mein Körper Signale, weil sie mein Verstand nicht zuließ?

Mir war noch im Herbst eine Kur bewilligt worden, die ich ganz dringend gebraucht hatte. Aber drei Monate vor dem Ende meiner beruflichen Laufbahn auf Kur zu gehen, kam mir vor wie Verrat. Und so hatte ich die Kur in das Frühjahr verschoben. Mit frischem Elan wollte ich danach all das Private anpacken, das so lange liegen geblieben war.

Ich gehöre zu den „Sammlern“. Auch in meinem beruflichen Leben habe ich immer viel zu viel aufgehoben. Jetzt, wo ich mein Büro räumen musste, fand ich all die Schriftstücke, Briefe, Aufsätze und Zeitungsausschnitte, die ich immer fein säuberlich abgelegt hatte, um sie später einmal zu bearbeiten, um daraus eigene Ideen zu entwickeln und Gedanken weiterzuverfolgen. Ich konnte mich auch jetzt nicht von ihnen trennen und so wanderten alle diese für mich wertvollen Unterlagen in eine große Kiste, die ich zu Hause in aller Ruhe noch einmal anschauen und verwerten wollte. Später sollte sich herausstellen, dass ich in den nächsten Monaten auch zu Hause nicht dazu kam, diese Materialien zu sichten. Es sollte noch fast zwei Jahre dauern, bis ich mich von meiner „unbewältigten Vergangenheit“ lösen konnte.

Rückblickend kann ich sagen, dass das Jahresende ein günstiger Zeitpunkt für den beruflichen Ausstieg ist. Im privaten Bereich gibt es viel zu tun und vor allem viel Abwechslung. Bis zum 6. Jänner herrscht noch weihnachtliche Feststimmung, viele unserer Freunde und Freundinnen arbeiten nicht. Wir machen Besuche und haben Gäste und genießen die eigenen vier Wände mit den vielen Büchern, die sich am weihnachtlichen Gabentisch gestapelt haben. So bekam ich ganz automatisch eine gewisse Schonzeit, ehe bei mir und auch in meinem alten Büro wieder der Alltag einkehrte.

Ich nutzte die Zeit für meine privaten Pläne. Im Kopf sammelte ich Ideen, was ich in den nächs-

ten Wochen alles erledigen wollte. Und wenn mich Freunde fragten, ob ich schon den Pensionsschock spürte, dann fand ich das entweder dumm oder ärgerlich. Nichts dergleichen lag in meinem Vorstellungsbereich. Ich fiel keineswegs in das sogenannte schwarze Loch. Ganz im Gegenteil: Ich musste auch jetzt Prioritäten setzen und die Aufgaben, die ich mir selbst gestellt hatte, der Reihe nach abarbeiten.

Mein Mann war ein halbes Jahr vor mir in Pension gegangen. Ich hatte also schon ein wenig Vorgeschmack von dem, was da auf mich zukommen würde. Er war überaus aktiv und sehr verbunden mit den Menschen, die er bei seiner Arbeit kennen- und schätzen gelernt hatte. Immer wieder konnte ich sehen, wie sehr er noch mit seinem alten Arbeitsbereich verwoben war und ihn dessen Geschehnisse interessierten. Und auch ich sollte noch weiterhin großen Anteil daran nehmen, wie es in meinem Büro und mit der Aktion Leben weiterging.

Clemens Steindl

## Abschied und Neubeginn

*Mit Leuten, die nicht aufhören können,  
ist nichts anzufangen.*

*Auf sie wartet die Endlos-Schleife.*

*„brand eins“ (Hamburger  
Wirtschaftsmagazin)*

Kann man sich auf das Leben „nach dem Job“ einstimmen? Kann man vielleicht sogar einen Generalstabsplan für die Zeit danach und somit fürs Älterwerden ausarbeiten, wie dies eine frühere deutsche Familienministerin gemacht haben soll? Im Prinzip: Ja. Würde Radio Jerewan antworten. Weil es unerlässlich ist, sich auf veränderte Lebensabläufe vorzubereiten und sich rechtzeitig darauf einzustellen. Weil es notwendig ist, die unausweichlich letzte Lebensphase nicht nur herankommen zu lassen, sondern sie – so gut es eben geht – zu gestalten. Ob sich dabei planmäßig vorgehen lässt, darauf würde Radio Jerewan auf Nachfrage bestenfalls mit „Im Prinzip: Nein“ antworten. Weil wahrscheinlich alles anders kommt, als man denkt. Und anders kommt, als man plant.

Schon lange bevor ich in Pension ging, stand für mich fest, dass ich noch ein Studium beginnen wollte. Es sollte Kunstgeschichte sein. Ein weites Themenfeld, das mich schon immer faszinierte.



Wie ernst ich diesen Entschluss nahm, wurde auf unserem Bücherregal sichtbar: Eine dreißigbändige Kunstgeschichte, die ich anschaffte, nahm mehr als einen Regalmeter in Anspruch. Im Lauf der Jahre hatten sich schon zahlreiche Kunstbücher und Ausstellungskataloge gestapelt. Die Vorbereitungen auf den Studieneingangstest, bei dem gerücheweise eine Vielzahl von Kunstwerken identifiziert und entstehungsgeschichtlich zugeordnet werden müssen, konnten also beginnen. Ein Grund für diese Studienwahl war unsere gemeinsame Reisefreude, wobei wir fremde Kulturen immer auch in ihren künstlerischen Ausprägungen kennenlernen wollten. – Dass die kulturellen Lernerfahrungen dabei meistens in kulinarischen Erlebnissen eine passende Ergänzung finden, soll nicht nur eine Randnotiz sein.

Kunstgeschichte sollte es also sein. Die Vorfreude war groß. Alle Freunde und Bekannten wussten von diesem Vorhaben. Sowohl von denjenigen, bei denen diese Idee Zustimmung fand, als auch von denjenigen, bei denen ich auf kopfschüttelnde Ablehnung stieß, hörte ich die gleiche Frage: Warum tust du dir das noch einmal an? Die Antwort war klar: Weil ich auch nach der Pension etwas Sinnvolles machen möchte und weil ich mich mit Themen befassen will, die während des Berufslebens zu kurz gekommen sind. Außerdem sagte ich, dass ich mir dadurch bei Ausflügen und Reisen manchen Kunstführer ersparen könnte. Das ist natürlich ein Trugschluss, auch wenn dieser Sparsamkeitsaspekt

von vielen durchaus gewürdigt wurde. Doch, wie gesagt, es kommt manches anders, als man es sich vornimmt.

Bei einem Empfang im Naturhistorischen Museum in Wien passierte dann die Wende. Am Ende – welche Symbolik! – des letzten Symposiums, das ich als Leiter einer Bankenakademie ebendort veranstaltete, traf ich Bekannte, die auf dem Weg zu diesem Empfang waren und mich kurzerhand mitnahmen. So stand ich also bald inmitten von mir bis dato unbekanntem Menschen, die sich untereinander offenbar alle kannten. Ich war der Einzige, der sich vorstellen musste. Mit Begeisterung erzählte ich von meinem geplanten studentischen Dasein in der vor mir liegenden Pension. Ein etwa vierzigjähriger, gut aussehender Mann übernahm in dieser Runde nun die Rolle eines Studienberaters und vermittelte mir mit großer Begeisterung, wie spannend und vielfältig gerade das Studium der früher sogenannten Völkerkunde für einen wie mich sein müsste. Nebenbei erfuhr ich auch gleich, dass diese Studienrichtung nun „Kultur- und Sozialanthropologie“ heißt. Mit dieser spröden Bezeichnung sollten zumindest verbal Fehlentwicklungen in der „völkischen“ Zeit kaschiert werden und ein Trennstrich gegenüber einer unrühmlichen Entwicklung an diesem Universitätsinstitut gezogen werden. Dieses Studium, so zog mich mein „Studienberater“ in seinen Bann, würde eine Vielzahl von Fachrichtungen vereinen und einen übergeordneten Blick auf Kulturen zulassen. Das faszinierte mich.

Die Vorentscheidung zugunsten der Kunstgeschichte kippte und ich sah mich schon als „Völkerkundler“. Dieser Name ist für mich noch immer aussagekräftiger als die anthropologische Umetikettierung. Fortan beschäftigte ich mich also mit meinem neuen Studienfach. Noch hatte ich ja ein knappes Jahr bis zur Pensionierung und damit bis zur endgültigen Festlegung.

Doch der Reihe nach. Wichtig war mir, mich auf das „Danach“, auf das Leben nach dem Beruf, frühzeitig einzustellen. Auf ein Leben ohne Außensteuerung, mit ausschließlich selbst gewähltem Termindruck. Erst kam allerdings das Abschiednehmen; das berufliche Ende war angestimmt. Nach fast 15 Jahren, die ich meinen letzten Job mit großer Freude – auch mit vielen Höhen und manchen Tiefen – ausgeübt hatte, war noch das berufliche Finale zu bewältigen. Es waren außergewöhnliche 15 Jahre, in denen ich als Chef der Volksbankenakademie, einer ausgelagerten und damit finanziell eigenständigen Bildungsunternehmung, eine berufliche Heimat fand. Bewusst verwende ich dieses emotionale Wort, das im Wirtschaftsgeschehen kaum noch Platz hat. Doch ich erlebte einen Bankensektor, bei dem das Wort „Volksbanken-Familie“ nicht nur bei Sonntagsreden eingestreut, sondern tatsächlich gelebt wurde. Wie in einer guten Familie, in der ja nicht einebnende Uniformität herrscht, sondern immer wieder der Gleichklang in den Zielen gesucht und gefunden wird. Es waren ereignisreiche Jah-