

## Wie organisiere ich meinen Ruhestand

Bericht vom Vortrag des IfKom-Bezirks Südbayern am 28. November 2022

Wie Untersuchungen zeigen, ist nur ein geringer Anteil der angehenden Ruheständler auf den künftigen Lebensabschnitt vorbereitet. Viele suchen nach neuen Aufgaben und Wertschätzung und wollen auch im Alter geistig und körperlich fit bleiben.

Unser IfKom-Mitglied, Herr Dipl.-Ing. Herbert Festl, der als Lehrbeauftragter an der Hochschule München im Bereich der Fakultät „Interdisziplinäre Wissenschaften“ die Vorlesung „Management- und Entscheidungstheorie“ gestaltet, hat mit diesem Vortrag den Zuhörern Möglichkeiten im persönlichen Management im Ruhestand aufgezeigt. Er bot einen fachmännischen Blick auf die persönliche Situation, die Möglichkeiten, die Bedingungen, aber auch die Hemmnisse und Grenzen wie die Zeit des Ruhestands optimiert gestaltet und auch erlebt werden kann.

Mit zahlreichen Angeboten für den Seniorenmarkt wollen Bildungseinrichtungen, Parteien, Krankenkassen, Gewerkschaften usw. ihren Kunden oder Mitgliedern dabei helfen, die Zeit nach dem Arbeitsleben interessant und abwechslungsreich zu gestalten. Mit Werbeaussagen wie „Sport, Musik, Kultur usw. bis ins hohe Alter“ werden Erwartungen für einen erfüllten Ruhestand geweckt. Nur: Wenn jemand unспортlich, unmusikalisch, kulturell uninteressiert etc. ist, werden ihm Ratschläge aus den betreffenden Gebieten wenig nützen. So macht z.B. Golfspielen ohne Ballgefühl keinen Spaß und führt neben hohen Kosten letztlich zur Frustration. Mit den Begriffen Ruhestand und Senioren klassifiziert man gewöhnlich Menschen der älteren Generation. Eine weitergehende Differenzierung, die neben dem Alter auch auf die inhaltlichen Aspekte dieses Lebensabschnitts eingeht, ist damit allerdings nicht möglich. Für Fragen nach der idealen Ausgestaltung des Ruhestands gibt es kein Patentrezept, denn jeder Mensch ist einzigartig. Oder anders ausgedrückt: Es gibt so viele Wege zum Ruhestand, wie es Senioren gibt.

Die Aneignung von Kompetenzen, welche die Neigungen und Interessen eines Menschen bestimmen, basiert im Wesentlichen auf drei Faktoren: Die genetische Veranlagung, die Lernphase (Erziehung, Schule, Berufsausbildung bis etwa zum 25. Lebensjahr) und die im Laufe eines Lebens gewonnene Erfahrung. Einschränkungen in seiner Agilität, die sich auch auf die Gestaltung des Ruhestands auswirken können, erfährt ein Mensch vornehmlich im Alter durch soziale Verpflichtungen oder Erkrankung. Herbert Festl nahm die Zuhörer mit auf eine philosophische Zeitreise vom Altertum (Altes Ägypten) bis in die Neuzeit (Kant, Hegel, Heidegger) und zeigte auf, wie die Suche nach dem Sinn des Seins ihren Weg in die Wissenschaft gefunden hat. Inzwischen gibt es eine Reihe von Wissenschaftstheorien (Deduktion, Induktion, Behaviorismus etc.), die auf sehr unterschiedliche aber nachvollziehbare Weise unterstützen, wenn man aus Urteilen Schlüsse ziehen und daraus Thesen ableiten möchte – beispielsweise zur Einschätzung der eigenen Persönlichkeit.

Wie können wir also feststellen, ob oder wofür wir geeignet sind? Wie erkennen wir uns nun? Dies hängt im Wesentlichen von drei Kriterien ab: Persönlichkeitsmerkmale, Verhaltensausrägungen und Kernkompetenzen. Hierbei handelt es sich um Talente und Begabungen, die man fördern kann.

Aus dieser Erkenntnis lassen sich Persönlichkeitstypen ableiten, die in der sogenannten Typenlehre eine Einordnung finden (z.B. Typologiemodell nach Meyer-Briggs).

Mit Hilfe des Johari-Wahrnehmungsfensters lässt sich bewusstes und unbewusstes Verhalten in bestimmten Lebensbereichen in Abhängigkeit von Selbst- und Fremdwahrnehmung grafisch darstellen. Dazu werden vier Felder genutzt: In „Öffentliche Person“ stehen die Charaktereigenschaften, die einem selbst und der Gruppe bekannt sind. Der „blinde Fleck“ umfasst die Eigenschaften, die eine Person unbewusst ausstrahlt, also nicht selbst wahrnimmt (wird sturer, fällt anderen laufend ins Wort, wiederholte Verwendung bestimmter Redewendungen in einem Vortrag usw.). Der „private Bereich“ meint Eigenschaften, die jemand bewusst für sich behält und die sonst keiner kennt. „Unbewusstes (unbekannter Bereich)“ vereint alle Eigenschaften und Merkmale, die man selbst nicht kennt und die auch anderen verborgen bleiben.

Als Höhepunkt des Vortrags erhielten die Zuhörer einen Einblick in die Grunddimensionen der 16 Persönlichkeitstypen durch eine persönliche Befragung mit dem Ziel, Antworten über persönliche Verhaltensausrägungen und Eigenschaften zu finden. Dazu diente ein Typologiemodell der Uni St. Gallen über „Verhaltensausrägungen im Team“. Ergebnis für jeden Teilnehmer war die Einordnung als Persönlichkeitstyp: Analytisches Denken mit Suche nach Ordnung und Gerechtigkeit, analytisches Fühlen als Kümmerer, intuitives Fühlen mit Sinnsuche oder intuitives Denken auf der Suche nach Wahrheit. Dazu mussten 70 Fragen (in einer Tabelle mit einem Kreuz) beantwortet werden, die jeder anschließend für sich selbst gewichten konnte.

Die Zuhörer stellten übereinstimmend fest, dass die Auswertung ein durchaus realistisches Abbild der eigenen Persönlichkeit widerspiegelt.

Herbert Festl beleuchtete in seinem Vortrag Möglichkeiten, Chancen und Einschränkungen, die wir haben, unseren Ruhestand optimiert zu gestalten und damit auch zu managen. Wie gewinnen wir Erkenntnisse? Wie erkennen wir uns selbst? Hierzu dient das Johari-Wahrnehmungsfenster, die Einordnung von Persönlichkeitstypen und das persönliche Profil, die relevanten Persönlichkeitstypen, die Personenmilieus in Deutschland (SINUS-Milieus), ein Strategiemodell und die jeweils gegebenen Freiheitsgrade beim persönlichen Handeln. Frei sind wir nur in den Grenzen unseres Könnens, unseres gegebenen sozialen und politischen Umfeldes und der ethischen und solidarischen Erfordernisse.

Wenn diese Punkte zufriedenstellend geklärt sind, kann der Einzelne die individuelle Auswahl für sein Management im Ruhestand wählen.

Abschließend wünschte Herbert Festl den Zuhörern mittels eines erläuternden Beispiels (Paradigma), dass jeder immer über Allem steht - wie ein Vogel - und im Flug Fehlentwicklungen rechtzeitig erkennt, dass jeder sich aber bei diesem „Fliegen“ beobachtet und vor allem, dass er sich immer beobachtet, wie er sich beim „Fliegen“ beobachtet.