



DAS BESTE IST NOCH LÄNGST NICHT VORBEI

Wie wollen wir im Alter leben?

Rund 13 Millionen Babyboomer gehen in den nächsten Jahren in Rente. Doch von Ruhestand, Füße hoch und Feierabend wollen die meisten nichts wissen. Aber wie wollen wir die kommende Zeit gestalten? Vier Frauen erzählen von Neuanfängen, Wohnmodellen und Freiheiten

Anne Weber-Ploemacher (61), Ruhestands-Coachin

„Mir ist lebenslanges Lernen wichtig“



Mit 50 spürt Anne Weber-Ploemacher sie zum ersten Mal, diese Unzufriedenheit. Immer wieder geistert ihr die Frage durch den Kopf: Da muss doch noch was anderes kommen? 30 Jahre arbeitet sie erfolgreich als selbstständige PR-Beraterin. Doch irgendwann schwinden Begeisterung und Sinn. Anfangs lässt sie sich bremsen von den eigenen Ängsten und Zweifeln. Ein Neustart mit über 50, das ist doch Wahnsinn! Schließlich verordnet sie sich ein Sabbatical und beginnt eine Ausbildung zur Coachin. Inzwischen berät die 61-Jährige Menschen, die im Ruhestand sind oder kurz davorstehen. Frau Weber-Ploemacher, denken

Sie eigentlich an Ruhestand?

Überhaupt nicht. Dazu finde ich meine Arbeit viel zu spannend und auch viel zu bereichernd. Ich kann mir nicht vorstellen, nichts zu tun und die Zeit einfach so verstreichen zu lassen. Wie mir geht es vielen um die oder auch jenseits der 60. Da ist noch genug Lust und Kraft, etwas zu tun. Was das sein könnte, darüber macht es Sinn, sich rechtzeitig Gedanken zu machen. Das braucht oft Zeit und manchmal auch einen Gesprächspartner, der diese Reflexion leitet. Genau das mache ich als Ruhestands-Coachin. **Warum ist es so wichtig, sich aktiv mit der neuen Lebensphase zu beschäftigen?** Der Job gibt uns meist viel mehr als

Geld. Er gibt uns Struktur, soziale Beziehungen und oft auch ein Gefühl von Sinn, von Selbstwirksamkeit und Wertschätzung. Wenn all das plötzlich wegfällt, ist das schon ein großer Umbruch. Manche denken, der Ruhestand ist wie ein Dauerurlaub, aber das ist falsch. Erst genießt man es noch: kein Wecker, kein nerviger Chef. Aber spätestens nach ein paar Monaten ist die





Melanie Köster (53), Kosmetikerin

„Ich träume von einem Tiny House“



Als ich zum ersten Mal bei Facebook ein Tiny House gesehen habe, war ich begeistert: Wie praktisch ist das denn? Ein kleines, portables Zuhause auf wenigen Quadratmetern, und doch hat man alles, was man zum Leben braucht. Seitdem lässt mich der Gedanke nicht mehr los – besonders, wenn ich an die Zukunft denke. Ich weiß, dass ich mit meiner Rente im Alter keine großen Sprünge machen kann. Die Aussicht, mir später eine schöne Mietwohnung oder sogar Eigentum leisten zu können, ist für mich komplett unrealistisch – dessen bin ich mir bewusst. Genau darum begeistert mich die Idee vom Tiny House immer mehr: als eine Wohnform, die auch mit kleiner Rente bezahlbar ist und mir trotzdem das Gefühl gibt, ein eigenes kleines Reich zu haben. Je nach Ausfertigung gibt es so ein Tiny House für unter 30.000 Euro,

ein Stellplatz kostet dann etwa 300 Euro monatlich – inklusive Nebenkosten. Dazu kommt noch etwas, das mir sehr wichtig ist: Flexibilität. Ein Tiny House bedeutet ja nicht nur, klein zu wohnen, sondern auch, beweglich zu bleiben. Wenn sich Lebensumstände ändern oder ein Ort nicht mehr passt, gibt es die Möglichkeit, noch einmal neu zu denken. Im Alter wünsche ich mir keine Enge, sondern eine Wohnform, die Freiheit lässt. Natürlich kann man so ein Haus nicht einfach irgendwo abstellen. Gerade in Deutschland ist das komplizierter, als viele denken, weil man dafür Genehmigungen braucht. Deshalb finde ich bestehende Tiny-House-Siedlungen oder ausgewiesene Plätze so spannend. Rund um Hamburg gibt es zum Beispiel verschiedene Standorte und Projekte, auf die man sich bewerben kann. Dort lebt man nicht allein auf irgendeiner Fläche, sondern als Teil einer kleinen Nachbarschaft. Genau dieser Gemeinschaftsaspekt ist für mich ein weiterer großer Reiz. In manchen Anlagen gibt es ein Gemeinschaftshaus mit Waschmöglichkeiten, Gästezimmern oder anderen Räumen, die man mitnutzen kann. Das gefällt mir, weil es eine schöne Balance schafft: Man hat sein eigenes kleines Zuhause und seinen Rückzugsort, ist aber trotzdem

nicht isoliert. Für später stelle ich mir das perfekt vor – eigenständig leben und zugleich Menschen in der Nähe haben. Ein weiterer Vorteil: Ein Tiny House würde mich dazu bringen, bewusster und minimalistischer zu leben. Ich weiß von mir selbst, dass ich zu viele Dinge habe und mich nur schwer davon trenne. Aber so eine Wohnform würde mich zwingen, genauer hinzuschauen: Was brauche ich wirklich? Was ist mir wichtig? Was darf mich begleiten – und was nicht mehr? Darin liegt für mich etwas Befreiendes. Mich reizt an dieser Vorstellung deshalb nicht nur das kleine Haus an sich. Mich reizt das Lebensgefühl dahinter: ein eigenes Nest, das bezahlbar bleibt, ein Ort, der Schutz gibt, ohne zu beschweren, und die Chance, mich im Laufe des Älterwerdens von vielem zu lösen, was ich gar nicht mehr brauche. Vielleicht ist das für mich der schönste Gedanke am Tiny House: dass kleiner wohnen sich nicht nach Verzicht anfühlen muss, sondern nach einem Gewinn an Ruhe, Nähe und Freiheit.

Sie möchten mehr über Tiny Houses, Modelle und mögliche Stellplätze erfahren? Hier gibt es Infos: tiny-houses.online

sogenannte Honeymoon-Phase vorbei. Und dann? Viele lassen den Ruhestand einfach auf sich zukommen, nach dem Motto: „Das wird sich schon finden.“ Das tut es bei einigen sicher auch, aber bei vielen eben auch nicht, und dann sind die Tage lang. Die Boomer sind die erste Generation, die nach dem klassischen Arbeitsleben oft noch eine lange Zeitspanne vor sich hat, in der die Menschen fit sind – und damit vor der Frage stehen: Wie will ich die Zeit gestalten und sinnvoll nutzen?

Wie gehen Sie bei Ihrer Arbeit vor? Die meisten Menschen, die zu uns kommen, haben durchaus Ideen, was sie machen möchten und wie die nächsten Jahre aussehen könnten. Oft aber ist das ein einziges Sammelsurium, das es erst einmal zu entwirren gilt: Was wollte man schon immer mal machen? Was hat einen früher begeistert? Wir haben ein Tool entwickelt, das „Spurwechsel-

Rad“. Es umfasst sieben Lebensbereiche wie Gesundheit und Körper, Beruf und Berufung, persönliche Entwicklung oder Finanzen und Sicherheit.

Was sind die nächsten Schritte? Oft stellt sich dann schnell heraus, welcher Lebensbereich gerade am wichtigsten ist, und da gehen wir tiefer rein. Wenn der Bereich persönliche Entwicklung Priorität hat, fragen wir zum Beispiel: Wer möchtest du im Ruhestand sein? Welche Werte sollen dein Leben bestimmen? Dadurch entstehen sehr konkrete Ideen. Wenn es gewünscht wird, unterstützen wir auch bei der Umsetzung.

Wie sehen Sie Ihr Leben in den nächsten 10, 15 Jahren?

Vielleicht halte ich Vorträge und mache einen Podcast und gebe so meine Erfahrungen weiter. Ich sehe mich auf jeden Fall im Austausch mit Menschen. Durch meine Kinder, die 19 und 22 sind, habe ich viel Kontakt zu jüngeren Leuten. Ich hoffe, dass das auch in Zukunft so bleibt. Ein paar Monate im Jahr würde ich gern im Süden leben und von dort aus arbeiten. Zu meinen Kernwerten gehören Selbstentwicklung und lebenslanges Lernen. Und das möchte ich, wenn ich geistig fit bleibe, auch tun. Dadurch fühle ich mich sehr lebendig.

Auf spurwechsel-ruhestandscoaching.de gibt es weitere Infos zu Anne Weber-Ploemachers Arbeit. Auf der Seite kann man sich auch ein kostenloses Arbeitsbuch zum Thema herunterladen und findet Termine für Workshops und Vorträge. Vom 2. bis 8. November findet ein Spurwechsel-Retreat in Südfrankreich statt.





Johanna Just (82), Rentnerin „Meine Mitbewohnerin hält mich jung“

Wenn ich meine Wohnungstür öffne, dann ist da nicht nur mein eigenes Zuhause, sondern auch ein kleines Stück Welt. Seit vielen Jahren teile ich meine Berliner Wohnung mit jungen Frauen aus ganz unterschiedlichen Ländern. Im Moment lebt Thu bei mir, eine junge Vietnamesin, die für ein Praktikum in der Stadt ist. Für mich ist dieses Zusammenleben mittlerweile gar nicht mehr wegzudenken. Es bringt Leben in meine Wohnung, hält mich offen für andere Kulturen – und hilft mir dabei, mein Zuhause zu behalten. Ich lebe seit

über dreißig Jahren in dieser Altbauwohnung, und sie ist für mich viel mehr als nur ein Ort zum Wohnen. Sie ist meine Heimat. Aber ich habe nur eine kleine Rente und allein könnte ich mir diese Wohnung auf Dauer eigentlich nicht leisten. Natürlich habe ich darüber nachgedacht, mir etwas Kleineres zu suchen. Aber immer, wenn ich andere Wohnungen besichtigt habe, bin ich traurig geworden. Ich habe sofort gespürt: Ich möchte hier nicht weg. Also musste ich einen Weg finden, wie ich bleiben kann. Früher habe ich das Zimmer über das Goethe-Insti-

tut vermietet, heute über Sonay Soziales Leben – einen Verein in Berlin, der Jung und Alt durch tolle Projekte zusammenbringt. Über die Jahre haben bei mir junge Frauen aus aller Welt gewohnt – unter anderem aus Südkorea, Mexiko, Venezuela und jetzt Vietnam. Jede hat etwas mitgebracht: ihre Geschichte, ihre Kultur, ihren Blick auf die Welt. Für mich ist das ein großes Geschenk. Zum Beispiel habe ich mich in meinem Leben nie für Fußball interessiert, aber mit Sofia, der jungen Mexikanerin, die eine Zeit lang bei mir lebte, habe ich mich sehr darüber gefreut, dass die Welt bei der WM erfahren konnte, was für ein schönes Land Mexiko ist und wie nett die Menschen dort sind – anders als das negative Bild, das US-Präsident Trump uns immer vermittelt. Auf der anderen Seite bekomme ich auch mit, welche Probleme die jungen Frauen teilweise hier in Deutsch-

**EIN HERZ UND
EINE SEELE**
Seit vier Monaten
teilt sich Johanna
Just (li.) mit
Studentin Thu
(27) ihre
Wohnung



land haben – Sofia zum Beispiel durfte nicht in Deutschland bleiben, weil sie nach ihrem Studium nicht innerhalb kurzer Zeit einen Job gefunden hat. Das tat mir sehr leid und ich bin heute noch mit ihr über WhatsApp in Kontakt. Auch mit einer jungen Südkoreanerin, die längere Zeit bei mir lebte, treffe ich mich heute noch regelmäßig. Ich lerne durch diese jungen Frauen immer wieder Neues, über ihre Herkunft, ihre Hoffnungen, ihre Schwierigkeiten. Das berührt mich und hält mich innerlich in Bewegung – auch sprachlich. Denn meist läuft die Verständigung auf Englisch, das ich zwar gut verstehe, aber nicht so

gut sprechen kann. Was aber auch kein Problem ist, denn notfalls kommt eben eine Übersetzungs-App zum Einsatz. Besonders schön finde ich, dass dieses Zusammenleben Nähe schafft, ohne einzuengen.

Die Generationen-WG ist ein Sozialprojekt des Berliner Trägers Sonay Soziales Leben, das ältere Menschen und junge Erwachsene zusammenbringt. Die Idee: bezahlbares Wohnen, Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung unter einem Dach. Neben der Generationen-WG gibt es jetzt auch das neue Projekt „Wohnen für Hilfe Berlin“, das sich an ältere Menschen mit Unterstützungsbedarf richtet – ein Angebot, das es mittlerweile auch in vielen anderen Städten gibt. Mehr Infos zu den Projekten: sonaysozialesleben.org, wohnen-für-hilfe-berlin.de und vdk.de

Jede lebt ihr eigenes Leben, jede hat ihren Rückzugsort und trotzdem ist da dieses gute Gefühl, nicht allein zu sein. Gerade im Alter ist das für mich wichtig. Ich hatte Angst vor Einsamkeit, vor einem stillen Rentnerdasein. Stattdessen erlebe ich Lebendigkeit, Austausch und auch Sicherheit. Mit 82 Jahren ist es im dritten Stock eines Altbaus beruhigend zu wissen, dass noch jemand da ist. Thu hat für den Notfall auch die Kontaktdaten meiner Tochter – ein gutes Gefühl! Ich bin wirklich froh, Sonay gefunden zu haben. Für mich ist das nicht nur eine Wohnlösung. Es ist eine wunderbare Art, im Alter verbunden zu bleiben – mit anderen Menschen und mit der ganzen Welt.

STARK FÜR KNOCHEN UND MUSKELN!

Cefavit® D3 K2 Mg

Nahrungsergänzungsmittel mit hochdosiertem Vitamin D₃, Vitamin K₂ und Magnesium

D3 K2 Mg

Nr. 1 in Apotheken

Kapseln & Stix

hochdosiert

- + Vitamin D₃ in 3 Stärken
- 2.000 I.E.
- 4.000 I.E.
- 7.000 I.E.
- + Vitamin K₂
- + Magnesium 300 mg

*Vitamin D und Magnesium unterstützen den Erhalt einer normalen Funktion der Muskeln und zusammen mit Vitamin K die Erhaltung normaler Knochen. **H-Gesetz, DE Patent OTC, M07 06/26 Vitamin D3 K2 Magnesium-Präparate.

Entwickelt und hergestellt in Deutschland

cefak.com

Silke Burmester (60), Autorin und Alters-Aktivistin

„Teilhabe ist für mich elementar“



Wann, wenn nicht jetzt? Silke Burmester findet: Nach der familiären Kümmerphase und den lästigen Wechseljahren beginnt für uns Frauen eigentlich die interessanteste aller Lebensphasen – auch wenn man uns von außen ständig etwas anderes einzureden versucht. Um uns in den Austausch, ins Machen und zum Leuchten zu bringen, gründete die Hamburgerin vor sechs Jahren die Community „Palais F*luxx für Rausch, Revolte und Wechseljahre“. In ihrem neuen Buch „Leuchten, jetzt!“ geht Silke der spannenden Frage nach: Wie können wir in einer Gesellschaft gut alt werden, in der uns Frauen ab der Lebensmitte vor allem Abwertung und Ignoranz entgegenschlagen? Klar ist: Es ist höchste Zeit, gesellschaftliche Normen neu zu definieren.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten uns Frauen etwas zurufen. Welche Botschaft hätten Sie?

Das würde in die Richtung der Widmung meines Buches gehen. Ich habe es allen Frauen gewidmet, die davor sind, sich zu trauen. Viele von uns konnten ihr Potenzial bisher nicht richtig entfalten, weil sie so mit dem Sich-um-andere-Kümmern beschäftigt waren. Die Widmung ist ein Appell, doch mal zu überlegen, was jetzt dran sein könnte und gelebt werden will. Und sich dann auch zu trauen, es zu tun. Das Tolle ist ja: Wir können etwas ändern, weil wir nicht mehr klein und doof sind, sondern inzwischen diese Wunderweiber sind mit einer Entschlossenheit, wie sie nur über Jahrzehnte erwachsen kann. Das, was uns jetzt ausmacht, ist das Ergebnis eines körperlichen Prozesses, der es – trotz der mitunter gruseligen Wechseljahrsbeschwerden – gut mit uns meint. Und uns für die nächste große Lebensphase ungeahnte Kräfte schenkt.

Wie gehen Sie mit den Tücken des Alterwerdens um?

Die 60 finde ich schon schwierig zu schlucken. Allein, dass sich auf einmal die Krankenkasse meldet und lauter Vorsorgeuntersuchungen für mich im Programm hat. Ich bin da noch im Verdauungsprozess. Körperlich bin ich ein bisschen steifer geworden und versuche jeden Morgen Gymnastik zu machen, auch wenn ich dazu keine

Lust habe – da siegt die Vernunft. Ich denke aber auch nicht die ganze Zeit: ‚O Gott, o Gott, ist das jetzt alles furchtbar!‘ Eher: ‚Es ist schon eigenartig, aber mal gucken, wie wir das lustig hinkriegen.‘ Es ist ein bisschen wie bei diesem alten Fanta-Werbespruch: „Spaß ist, was ihr draus macht!“ Ich habe irgendwann kapiert: Es ist an mir, wie ich Situationen erlebe und mit ihnen umgehe.

Was ist Ihnen dabei wichtig?

Ich denke sehr viel darüber nach: Wer möchte ich sein und wie will ich mein Leben gestalten. Das mag auch mit dem Mangel an Vorbildern zusammenhängen. Die Generation unserer Eltern taugt als Vorbild für tolles Alterwerden eher weniger. Viele haben sich irgendwann hingeworfen und darauf gewartet, dass das Leben zu Ende geht. Mir ist es wichtig, lebendig zu bleiben, was auch mal heißen

kann, festzustellen, dass man lange keine Gäste mehr hatte und mal wieder Leute zum Abendessen einladen sollte. Teilhabe an der Gesellschaft ist für mich elementar.

Für Ihr Buch haben Sie mit unterschiedlichen Frauen ab 50 gesprochen. Was haben Sie über die Generation erfahren?

In zwei Bereichen wird besonders deutlich, was lebenserfahrene Frauen wollen und was nicht: im Beruflichen und im Familiären. Im

Job haben die Frauen keinen Bock mehr auf Bullshit. Viele kommen mit ineffizienten Strukturen nicht länger klar, mit Vorgesetzten, die weniger qualifiziert sind als man selbst. Auch nicht mit diesem New-Work-Blödsinn, sie haben keine Geduld mehr mit Idioten. Es gibt zwar keine verlässlichen Zahlen, aber meiner Meinung nach ist es kein Zufall, dass sich so viele Frauen um die 50 selbstständig machen. Im Familiären wollen sie – ganz platt ausgedrückt – nicht länger den Dreck der anderen wegmachen. Das Ich und die eigenen Bedürfnisse treten in den Vordergrund.

In den letzten Jahren ist die Zahl der sogenannten Silberhochzeits-trennungen, die von der Frau ausgehen, erheblich gestiegen. Das hat viel damit zu tun, dass wir heute, anders als unsere Mütter, eigenes Geld verdienen. Aber selbst,

wenn die Rente nicht besonders hoch ausfällt, weil die Frau in Teilzeit gearbeitet hat, ist das für viele kein Grund, die unglückliche Situation auszuhalten. Für viele Frauen fühlt sich das Leben mit Männern nicht mehr stimmig an. Oder sie sind froh, dass die Libido versiegt ist und Sex keine Rolle mehr spielt. Aber ich habe auch Frauen getroffen, die sagen: „Jetzt will ich es noch mal wissen!“, und die sich nun wieder ihren Körpern und ihrer Sinnlichkeit zuwenden. Es ist erstaunlich, wie viele Ehen sich in dieser Zeit öffnen. Auch haben viele jüngere Liebhaber, denn jüngere Männer finden ältere Frauen oft ziemlich hot.

Ihr Buch soll eine Anstiftung sein. Wozu wollen Sie anstiften?

Zu Gemeinschaft und Solidarität. Aktuell sind rund 20 Millionen Frauen in Deutschland fünfzig Jahre und älter. Das ist ein Viertel der Bevölkerung. Ein Viertel, das potenziell solidarisch sein könnte, weil das Gefühl entstehen kann, im selben Boot zu sitzen. Denn unsere Erfahrungen in und nach der Lebensmitte ähneln einander sehr. Und es hat doch etwas Beruhigendes, sagen zu können: „Was, du auch?!“ Es enthebt uns dem Gefühl, mal wieder nicht toll genug zu sein. Die eine, die den Mann nicht halten konnte. Die eine, die dick geworden ist oder keinen Job mehr findet. Dabei ist es ganz einfach: Niemand in dem Alter ist „toll genug“. Alle haben kaputte Knie, weniger Energie oder einen Ehemann, den man heute nicht mehr wählen würde. Ist das nicht großartig?! Man muss sich gar nicht mehr schlecht fühlen! Es liegt in der Natur des Alterwerdens – es ist völlig normal. Ich finde das herrlich entlastend!



Fotos: Sonja Tobias/wildfoxrunning, Getty Images (4), iStock, privat, Interviews und Text: Inken Bartels, Michaela Puschmann



UNSER LESE-TIPP

Silke Burmesters Buch tut einfach gut: von den Vorteilen der Wechseljahre über ungeahnte Superkräfte bis hin zu Sex und Sinnlichkeit – was für ein Mutmacher. „Leuchten, jetzt!“ Ullstein, 23 €