

PSYCHOLOGIE HEUTE

BERUF

Da kommt noch was

Wie beeinflusst die Rente das Wohlbefinden? Psychotherapeut Klaus Gürtler spricht über damit verbundene Ängste und die hohe Zufriedenheit im Alter.

VON ENYA WOLF

 08. JUL 2022

Herr Gürtler, wann ist denn der richtige Zeitpunkt, um in Rente zu gehen?

Bei den meisten Angestellten ist das Arbeitsende vorgegeben. In den jährlichen Zwischenbescheiden der Rentenversicherung kann man das herbeigesehnte oder drohende Arbeitsende schwarz auf weiß lesen. Immerhin haben Angestellte oft die Möglichkeit, über betriebliche Altersteilzeitmodelle einen sanften Übergang zur Rentenzeit einzuleiten. Bei Selbständigen ist das anders, sie bestimmen das Wann oder Wie des Karriereendes weitgehend selbst.

Diese Fragen sind individuell zu beantworten und dabei besteht schon eine gewisse Gefahr, nicht loslassen zu können. Ich denke da etwa an Firmenspatriarchen oder -patriarchinnen, Schreinerei- oder Hofbesitzer, die nicht übergeben können, während die Nachkommen schon ihre Alleinverantwortung wahrnehmen wollen, aber immer noch den Segen „der Alten“ brauchen.

Wovor haben solche Menschen Angst?

Wie der Psychotherapeut Irvin D. Yalom beschrieben hat, gibt es verschiedene existenzielle Grundkonflikte, die allesamt Quellen der Angst darstellen können. Einer dieser Konflikte liegt zwischen dem Bedürfnis nach Freiheit einerseits und nach Ordnung oder Struktur andererseits. Die Rente ermöglicht zeitliche und inhaltliche Freiräume, die gleichzeitig mit einem wesentlichen Verlust von Struktur einhergehen. Beim Beginn der Berufstätigkeit war es genau andersherum: Wir verloren an zeitlicher Flexibilität, gewannen dafür aber an Alltagsstruktur.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 LEBEN

„Dinge in ihrer Tiefe verstehen“

Was zeichnet weise Menschen aus? Und welche Persönlichkeitseigenschaften fördern Weisheit? Ein Gespräch mit Weisheitsforscherin Judith Glück