

# So schwierig kann das Rentnerleben ja nicht sein

Den Zugang zur Pensionsplanung finden viele Leute über finanzielle Fragen. Ein glückliches Rentenalter hängt aber nicht allein von der Höhe der Rente ab.

Eugen Stamm 20.8.2018, 06:30 Uhr



Frührenten und länger arbeiten: Was sind die gesetzlichen Regeln? (Illustration: Alexander Glandien)  
Viele Menschen lassen die Dinge einfach auf sich zukommen. Das ist manchmal gar nicht schlecht. So macht man sich nicht allzu viele Sorgen – und so verhält es sich auch mit dem Rentenalter. Der Staat schreibt schliesslich vor, zu welchem Zeitpunkt des Lebens man in den Ruhestand gehen darf. Also arbeitet man geflissentlich, bis man dieses Alter erreicht, und dann – ja dann wird sich die Zeit, die man plötzlich zur Verfügung hat, schon irgendwie ausfüllen lassen. So schwierig kann das ja nicht sein, das Rentnerleben.

## Vorbereitung lohnt sich

Andere hingegen bereiten sich lieber schon frühzeitig vor, auf das, was noch kommen mag. Vielleicht weil sie davon träumen, ihre Arbeit gegen ein Leben in der Sonne zu tauschen. Oder weil sie um ihren Arbeitsplatz fürchten und wissen wollen, was eine Zwangspensionierung für sie bedeuten würde. Zuletzt sind da auch noch die, für die der Übergang zur Rente von einem Tag auf den anderen zu abrupt erscheint. Sie wollen wissen, ob und wie es möglich ist, ihre Arbeit schrittweise zu reduzieren und sich so an die neue Freiheit zu gewöhnen.

Was der Antrieb auch sein mag, sich ernsthaft mit dem dritten Lebensabschnitt zu beschäftigen, damit beginnt man in der Regel erst wenige Jahre vor dem Pensionsalter. Das ist verständlich. Schliesslich gibt es, solange man mitten im Leben steht, immer Wichtigeres als das. Dazu kommt eine gewisse mentale Hürde, sich mit dem Älterwerden zu befassen. Alt sind die, die zehn Jahre älter sind als man selbst. Ausserdem ist die Pensionsplanung kein besonders aufregendes Gesprächsthema.

Irgendwann kommt aber der Moment, in dem das Rentenalter plötzlich so nahe ist, dass man es nur noch schwierig ignorieren kann. Also beginnt man doch noch, sich damit zu beschäftigen. Bei den meisten Leuten stehen finanzielle Fragen zuoberst auf der Agenda. Das beobachtet Johanna Garo. Sie leitet bei [AvantAge](#) (der Fachstelle Alter und Arbeit von Pro Senectute der Kantone Bern und Zürich) Pensionierungskurse für Privatleute und Unternehmen.

Kurz vor der Pensionierung bleibt nicht mehr viel Handlungsspielraum. Wer es beispielsweise versäumt hat, sein Leben lang freiwillig in die Säule 3a einzuzahlen, weil er es nicht wollte, nicht konnte oder nicht Bescheid wusste, wird zu diesem Zeitpunkt seine Rente nicht mehr gross verbessern können. So bleibt häufig nur noch übrig, zu berechnen, was man als Pension erwarten darf.

Die AHV kann man schon ein oder zwei Jahre vor dem Rentenalter beziehen. Aber das ist teuer, so wird einem dann nämlich bis zum Lebensende weniger ausbezahlt und zwar 6,8% bzw. 13,6% weniger. Das lohnt sich kaum, trotzdem liegt die Vorbezugsquote laut Statistik (per 2014) bei 10% der Bevölkerung. Umgekehrt lässt sich die AHV auch aufschieben und damit erhöhen, bis zu einem maximalen Zuschlag von 31,5% bei fünf Jahren Aufschub. Von dieser Möglichkeit macht jedoch kaum jemand Gebrauch, die entsprechende Quote liegt bei 1,5%.

## Reserven bilden

Was es kostet, das Pensionskassenguthaben frühzeitig zu beziehen, steht im Reglement der jeweiligen Pensionskasse. Laut Gesetz ist das ab 58 Jahren möglich. Auch die dritte Säule kann man bis zu fünf Jahre vor dem Pensionsalter beziehen. Wer mit dem Gedanken spielt, sich früh aus dem Berufsleben zu verabschieden, und nicht gerade so sparsam wie der Philosoph in der Tonne lebt, sollte zeitig beginnen, für diesen Lebensabschnitt Reserven zu bilden. Es empfiehlt sich ausserdem, einen erfahrenen Berater beizuziehen, der einem bei der Berechnung solcher Vorhaben hilft.

Nun ist der Entscheid, wie lange man arbeiten will, nicht nur davon abhängig, wie intensiv einen die persönlichen Träume drängen. Vielmehr hängt er stark von den beruflichen Rahmenbedingungen ab. Es ist Zeit, dass sich die Firmenchefs an der eigenen Nase nehmen. Denn wie Pensionscoach Garo schildert, erzählen viele Teilnehmer in den Seminaren, dass sie zwar durchaus noch gern ein wenig länger arbeiten würden, aber von ihrem Arbeitsumfeld einfach langsam genug haben.

Wenn die Wertschätzung fehlt, wenn man sich nach zig Reorganisationen vorkommt wie ein Bauer auf dem Schachfeld, der leichtfertig geopfert wird, warum sollte man an einem solchen Ort ausharren?

Andererseits ist den meisten Leuten, die nach 65 noch arbeiten, gemeinsam, dass ihr Fachwissen oder andere Fertigkeiten tatsächlich dringend benötigt werden. Sie kennen sich beispielsweise mit Apparaten aus, welche die Jungen nicht kennen, oder sie haben einen guten Draht zu den Kunden. Der älteste Teilnehmer ihres Pensionsseminars sei 72 gewesen, sagt Garo.

Verschiedene Fähigkeiten zu besitzen, zahlt sich aus, das zeigt auch das Beispiel eines ehemaligen Kadernmanns im IT-Sektor. Er liess sich frühpensionieren, wollte aber, wie er sagt, «nicht einfach nichts mehr machen». So fand der promovierte Mathematiker zuerst Pensen als Lehrer und gibt heute Nachhilfestunden. Wenn man seine feste Anstellung aufgibt, fallen damit auch die unzähligen Kontakte weg, die man täglich hat – die guten wie die schlechten. Was das bedeute, merke man erst, wenn es so weit sei, sagt er.

## Beziehungsmotor fällt weg

Vom Kindergarten an lebe der Mensch in Strukturen, die laufend neue Beziehungen generierten, sagt Garo. Mit der Pensionierung fallen sie plötzlich weg. Das bedeutet, dass man die Beziehungspflege selbst in die Hand nehmen muss. Oft seien Frauen, die Teilzeit gearbeitet hätten, in ihrem Umfeld, in der Nachbarschaft, in der Gemeinde, deutlich besser verankert als ihre Männer, die früh das Haus verlassen hätten und erst spät abends heimgekommen seien.

Besonders gross ist die Fallhöhe bei der Pensionierung für Männer, die anspruchsvolle Führungspositionen bekleidet haben. Nimmt man ihnen die Visitenkarten weg, so löst sich auch das berufliche Netzwerk rasch auf. Ein Firmenchef habe einmal zugeben müssen, dass er zwar unzählige Leute kenne, aber keinen einzigen Kollegen habe, schildert Garo. Es ist offensichtlich und geht anscheinend doch vergessen, dass zeitlebens in Freundschaften zu investieren mehr abwirft als jedes finanzielle Vorsorgeprodukt.

## Klippe umschiffen

Die Pensionierung muss nicht zwingend so eine scharfe Klippe im Leben darstellen. Den Übergang in einen neuen Lebensabschnitt kann man auch sanfter gestalten mit einer Teilpensionierung. So reduziert man sein Arbeitspensum und gewinnt Zeit und Energie für Neues, beispielsweise für Reisen, Vereine oder soziales Engagement, oder schlicht, um zu ruhen.

In Zeiten, wo Grossmütter die gleichen Turnschuhe tragen wie ihre Enkelinnen, darf man sich auch fragen, was einem das Alter selber bedeutet. Die Konsumgüter- und Freizeitindustrie hat die euphemistisch genannten Golden Ager schon lange als Zielgruppe erkannt, nicht selten geben sie nach der Pensionierung noch mehr Geld aus als vorher, wenn sie es sich denn leisten können. Woher kommt dieser Aktivismus? Kann man das Alter auch als «Gegenbild, nicht als Verlängerung des gesellschaftlich approbierten Leistungstypus», denken, wie der Philosoph Ludwig Hasler [in einem Artikel im «Tages-Anzeiger»](#) fragt? Die Schieflage der Vorsorgewerke bedeute, dass sich der Einzelne noch mehr anstrengen müsse, um seinen Lebensabend abzusichern, heisst es immer wieder. Das impliziert, dass man ihn nicht geniessen kann, wenn man nicht ordentlich Geld zur Verfügung hat. Die Gesellschaft, so scheint es, hat das Nichtstun verlernt. Alte, die bloss rumsitzen und scherzen, sind in fernen Ländern ein pittoreskes Fotosujet, aber offenbar keine akzeptable Zukunftsperspektive. Vielleicht wäre das ja die beste Vorbereitung: lernen, die Ruhe auszuhalten.