



## KEINE ANGST VOR DEM ALTER

# So bereiten Sie sich auf die Rente vor



**GROSSE FREIHEIT**  
Endlich Zeit, um  
gemeinsam die Welt  
zu erobern

Es ist der verdiente Traum nach all den Jahren der Arbeit: ein **ERFÜLLTER RUHESTAND**. Wie Sie den Übergang richtig angehen

Mit dem Eintritt in den Ruhestand erhält man ein sehr wertvolles Geschenk: Zeit. Ganz für eigene Zwecke ist sie nun da. „Eigentlich ein gutes Gefühl. Für manchen, bei dem Beruf und Kinder jahrzehntelang an erster Stelle standen, kann Zeit im Überfluss aber auch bedrohlich wirken“, sagt Christine Porschke aus Hamburg. Als Coach hilft sie Menschen, den nicht immer einfachen Übergang mental und praktisch zu meistern. Wie das in verschiedenen Lebensbereichen gelingt, erklären hier Experten und Betroffene.

## ► FINANZEN

Um aktiv am Leben teilzunehmen, braucht man im Monat mindestens 1100 Euro, zu zweit 1400. Haupteinkommensquelle im Alter ist die Rente. „Arbeiten Sie möglichst weit über das 60. Lebensjahr hinaus“, rät Rentenberater Martin Reißig aus Hamburg. „Nichts hilft besser gegen Altersarmut“, denn: Wegen der langen Berufserfahrung verdienen „Ü-60-Mitarbeiter“ besonders gut, entsprechend hoch sind ihre Renten. Vorruhestand führt dagegen, anders als früher, meist ins finanzielle Abseits. Oft steht man dann auf einer Stufe mit Hilfeempfängern. Ohne Abzüge in Rente gehen kann derzeit, wer 1948 geboren und 65 plus zwei Monate alt ist. Für den Jahrgang 1949 steigt die Grenze auf 65 plus drei Monate. Frauen und langjährig Beschäftigten wird die „volle“ Rente teils schon früher gezahlt. Das zeigt: Nicht alle werden über einen Kamm geschoren.

### NEUGIERIG SEIN

Wer sich als Rentner auf Neues einlässt, bleibt gedanklich nicht stehen

→ **Unser Top-Tipp** Es gibt verschiedene Arten von Altersrente. Welche für Sie die beste ist, erfahren Sie bei der Deutschen Rentenversicherung. Erstmals beraten lassen sollte man sich ein Jahr vor dem anvisierten Renteneintritt.

## ► WOHNEN

Viele träumen vom Ruhezuhause auf dem Land. Aber: Mit steigendem Alter lässt die Mobilität nach – hat man dann wenig Nachbarn, keine Geschäfte oder Ärzte um die Ecke, kann es schwierig werden. Hier hat Stadt- und Landvorteile. Falls für Sie eine Wohnung in einer Seniorenwohnanlage in Betracht kommt, erkundigen Sie sich rechtzeitig, es gibt lange Wartezeiten.

→ **Unser Top-Tipp** Lassen Sie Ihre Wohnung rechtzeitig alterstauglich umbauen. Steckdosen können in Hüfthöhe montiert werden, eine barrierefreie Dusche kostet ab 500 Euro, ein Treppenlift ab 3000 Euro (siehe Kasten, Tipp 4).

## ► SEELE

Ein Leben ohne Pflichten? „Als ich noch zur Arbeit musste, war das mein Traum. Als ich dann aber zu Hause saß, fühlte sich die neue Freiheit einfach nicht gut an“, sagt eine Betroffene. Christine Porschke: „Erst im Alter merken viele, wie sehr ihr bisheriges Leben auf den Beruf fixiert war.“ Überlegen Sie deshalb schon vor der Rente, mit welchen Hobbys sich das Vakuum füllen lässt.

→ **Unser Top-Tipp** Es ist eine beglückende Erfahrung, für andere da zu sein. Informieren Sie sich daher frühzeitig über Ehrenämter, mit denen Sie andere unterstützen. Helfen Sie z. B. Kindern,

deren Eltern berufstätig sind oder aber schlecht Deutsch sprechen, bei Hausaufgaben.

## ► GESUNDHEIT

Zähne zusammenbeißen und Schmerzen ignorieren: So erleben viele die letzten Berufsjahre. „Wenn ich erst mal in Rente bin, Sorge ich besser für mich“, denkt man und schiebt Arztgänge auf die lange Bank. Doch oft streikt der Körper früher als gedacht. Beachten Sie Warnschüsse, geben Sie schlechte Angewohnheiten möglichst früh auf.

**Unser Top-Tipp** Fahren Sie wenn möglich mit dem Rad zur Arbeit statt mit dem Auto. Und gehen Sie unbedingt regelmäßig zur Krebsvorsorge.

Über  
**1 Million**  
Menschen  
gehen hierzulande  
jährlich in den  
Ruhestand

## Hilfestellung: So wird der Übergang leichter

- 1 Finanzplanung für künftige Senioren** Hier hilft ein Bestseller von Tom Friess und Michael Huber weiter, der vor wenigen Tagen in vierter Auflage erschienen ist („Finanzcoach für den Ruhestand“, Finanzbuch Verlag, 29,99 Euro).
- 2 Mental-Coach** Wem es gedanklich schwerfällt, sich mit dem Rentnerdasein anzufreunden, kann sich helfen lassen: Coaches vor Ort finden Sie über den Deutschen Coaching Verband oder den Deutschen Bundesverband Coaching. Einzelstunden kosten ab 90 Euro.
- 3 Seele-Tipps von Frau zu Frau** Auch Maria von Welser, die früher das Frauenmagazin „Mona Lisa“ moderierte, haderte zunächst mit dem Ruhestand. Über ihre Erfahrungen hat sie ein Buch geschrieben:

„Heiter weiter! Vom glücklichen dritten Leben“, Südwest Verlag, 16,99 Euro.

- 4 Zuschuss für barrierefreies Wohnen** Um möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen zu können, bezuschusst die Pflegekasse Umbauten mit bis zu 2.557 Euro. Darauf spezialisierte Beratungsstellen, Architekten und Handwerker finden Sie unter [www.barrierefrei.de](http://www.barrierefrei.de).
- 5 Wenn die Rente nicht reicht: Grundversicherung** Alleinstehenden zahlt der Staat im Monat 382 Euro, (Ehe-)Paaren 690. Hinzu kommen „angemessene“ Wohnkosten: Beträgt die Warmmiete für ein Paar in Köln etwa 500 Euro, liegt der rechnerische „Bedarf“ bei insgesamt 1190 Euro. Eigene Einkünfte werden davon abgezogen, nur der „Rest“ also gezahlt.