

## Ruhestand

# Fit fürs Leben nach der Arbeit

Der Betrieb ist übergeben, der Ruhestand kann kommen. Wie meistern Handwerker das Spannungsfeld zwischen Festhalten und Loslassen? Zwei Unternehmerfrauen berichten.

Planung und Termine bestimmten immer das Leben meines Mannes“, berichten Unternehmerfrauen aus der gemeinsamen Arbeitszeit: eine festgesetzte Angebotsabgabe, Fertigstellungstermine der Kunden, Liefertermine von Lieferanten, Planung der Arbeitseinsätze für die Mitarbeiter, ständig neue Angebotskalkulationen und später dann die Nachkalkulationen. Dazu kamen die im Tagesgeschäft notwendigen Koordinationen und Improvisationen, um unvorhersehbare Situationen erfolgreich zu meistern. Diese ausgefüllten Tage mit abwechslungsreichen und verantwortungsvollen Aufgaben weichen plötzlich dem Ruhestand. Die viele Freizeit wirkt sich natürlich auch auf das Privatleben und die Partnerschaft aus.

Ehefrauen ermahnen ihre Männer oftmals, rechtzeitig etwas in die Wege zu leiten, was das Leben nach der abgeschlossenen Unternehmensarbeit ausfüllt. Es scheint, als ob diese Aufforderung von den Unternehmern gern weit weg geschoben wird. Meist lautet die Antwort: „Lass mal, das wird sich schon finden“ oder „Wir müssen zuerst mal sehen, was aus dem Betrieb wird und wie und ob unser Betrieb weitergeführt werden kann“. Für jeden einzelnen ist die Entscheidung individuell abzuwägen, z.B. ein Betriebsverkauf, eine Übergabe an die Kinder oder die Übernahme durch andere Personen. Die Phase dieser Überlegungen braucht vor allem Zeit für Gespräche. „Entsprechende Verträge auszuarbeiten und zu formulieren,



kostete viel Kraft und Zeit. Wir wollten die Nachfolge absichern, aber genauso unser eigenes Auskommen im Alter“, erinnert sich Gerda Vohmann. „Unser Ziel war, Erreichtes zu bewahren, obwohl wir viel von unserem bisherigen Leben loslassen mussten.“

Die Unternehmerfrau erklärt die damalige Situation: „Unser Sohn wollte den Betrieb nicht übernehmen und wir mussten seine Entscheidung akzeptieren. Wir haben alle möglichen Lösungen diskutiert.“ Das Unternehmerpaar hatte sich dazu entschlossen, den Betrieb zu verkaufen. Unterstützt wurde das Vorhaben durch einen guten Notar und den langjährigen Steuerberater. „Unsere Firma hat unser langjähriger, tüchtiger Meister übernommen. Er hat seine Lehre in unserem Betrieb abgeschlossen und

**Gemeinsam sind sie stark:  
Auch im Ruhestand geht  
das ehemalige Unter-  
nehmerehepaar Gerda und  
Werner Vohmann durch  
dick und dünn**



BILDER: USCHIBECK

**Das Ehepaar Vohmann hat ihr altes Hobby wieder entdeckt. Sie sind den Rössle-Weg rund um Stuttgart gewandert. Dabei hatten sie viel Zeit, miteinander zu reden**

bis zur Meisterprüfung bei uns gearbeitet. Danach sammelte er Erfahrungen in einem anderen Betrieb.“ Gerda Vohmann erzählt weiter: „Wir haben unserem Meister die Betriebsübernahme angeboten. Für unsere Mitarbeiter war der Verkauf ein besonders harter Schnitt, denn für viele war mein Mann seit 25 Jahren der Chef.“

### Chef ohne Aufgabe

„Ich hätte nie gedacht, dass mein Mann mal von seinem Betrieb loskommt!“ erinnert sich Hedwig Reichel (Name von der Redaktion geändert). Den gemeinsam geführten Fensterbaubetrieb haben 2000 die beiden Töchter übernommen. Etwas traurig fügt sie hinzu: „Die langjährige aktive Mitarbeit im Unternehmen ging auf Kosten der Gesundheit meines Mannes. Er hat Schmerzen in den Beinen und kann nur sehr kurze Strecken gehen. Auch bei langem Stehen schmerzen seine Beine. Deshalb geht er nur ab und zu mit mir und unseren Enkeln auf Reisen. Er sitzt am liebsten vor dem Computer. Seine Interessen waren schon immer technischer Natur. Er erstellt alle möglichen Tabellen und Pläne, regelt die Bankgeschäfte online und hat so einen ausgefüllten Tag.“

Wie gestalten Sie Ihren Ruhestand? Auf diese Frage fallen Hedwig Reichel viele Antworten ein: „Meine Interessen sind sehr breit gefächert. Ich besuche gern das Theater, spiele wieder Akkordeon und besuche ein Studium 50+. Viele Reisen mache ich zusammen mit anderen Frauen und habe schon viele Länder bereist. Mein Mann ermuntert mich, das alles zu tun. Er macht mir kein schlechtes Gewissen, aber manchmal würde ich mir mehr gemeinsame Aktivitäten wünschen. So wie wir es uns früher oft ausgemalt haben.“

### Wie viel „Ruhe“ verträgt die Partnerschaft?

Gemeinsam den Tag später zu beginnen, in Ruhe frühstücken, Zeitung lesen – Unternehmerfrauen erleben die Ruhezeit ohne Firma meist positiv. Sie besinnen sich auf all die Dinge, die sie irgendwann mal machen wollten, und lassen vieles wieder aufleben.

„Die Karten müssen wieder neu gemischt werden.“ Damit meint die 63-jährige Gerda Vohmann das neue Zusammenleben im Ruhestand. „Mein Mann hat seine früheren Hobbys wieder ent-

### LITERATURTIPP

**Walter Schwebel: „Die späte Kür“ – Aufbruch in den aktiven Unruhestand, 14 Euro, 197 Seiten, Pala-Verlag, 1. Auflage Oktober 2006, ISBN 978-3-895662-23-2**



„Die späte Kür“ ist ein Appell, ein positives Altersbild zu entwickeln und frühzeitig die Weichen für ein aktives, selbstbestimmtes Leben im (Un-)Ruhestand zu stellen. Die vielfältigen Anregungen fordern dazu auf, mit der wiedergewonnenen Zeit sinnvoll umzugehen, lang gehegte Wünsche zu erfüllen oder aber etwas völlig Neues zu erlernen. Positive Vorbilder zeigen, wie wichtig gesellschaftliches oder politisches

Engagement sein kann oder wie die Jüngeren von den Lebenserfahrungen der Älteren profitieren.

**Bettina von Kleist: „Wenn der Wecker nicht mehr klingelt“ – Partner im Ruhestand, 14,90 Euro, broschiert, 240 Seiten, Links Verlag; 4. Auflage (März 2006), ISBN 978-3-861533-94-8**

deckt. Er geht wieder regelmäßig zur Probe im Männerchor. Singt sogar in zwei Gruppen und nimmt auch an Auftritten teil. Das macht ihm viel Freude.“

Zufrieden erzählt sie: „Unsere Partnerschaft haben wir zusammen neu entdeckt. Wir steckten uns das Ziel, den „Rössle-Weg“ um Stuttgart herum zu wandern. Ich habe diesen Weg gewählt, damit wir uns an die neue Zweisamkeit gewöhnen. Wir sind immer einen Teil dieser Strecke gegangen und anschließend haben wir in einer netten Wirtschaft zusammen gegessen. Da hatten wir beide viel Zeit, miteinander zu reden. Das war prima.“

---

### Veränderungen akzeptieren

---

Veränderungen der Partnerschaft anzunehmen und den Partner in seiner neuen Rolle zu tolerieren, das ist eine der Herausforderungen im Ruhestand. „Die Firma“ gibt keinen Gesprächsstoff mehr her. Neue Themen und Ziele werden für eine neue Zukunft gebraucht. Gerda und Werner Vohmann haben in gemeinsamen Gesprächen diese Grundlage neu geschaffen. Sie haben Spaß an gemeinsamen Aktivitäten und an ihren persönlichen Hobbys.

---

### Manager des eigenen Wohlbefindens

---

Eine vernünftige Lebensführung – lange vor dem Ruhestand – durch gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und genügend Schlaf reduziert viel Stress. Achtsam mit sich umzugehen und damit die Gesundheit zu erhalten ist eine der wichtigsten und cleversten Strategien eines Unternehmerpaares. Diese Balance bereits im Geschäftsalltag zu finden und umzusetzen ist eine Kunst, die gelernt werden kann. Das entsprechende Training sollte bereits in jungen Jahren beginnen. „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“, sagte bereits Schopenhauer. Hedwig Reichel rät: „Es bleibt Zeit, das Tempo zu drosseln, innezuhalten und bewusst den Augenblick zu leben.“



---

### Ein Freund, ein guter Freund

---

Je älter Menschen werden, desto schwieriger scheint es, neue Freundschaften zu knüpfen. Wie groß der gewünschte Freundes- oder Bekanntenkreis ist, entscheidet jeder selbst. Überhaupt welche zu haben setzt voraus, dass Freundschaften regelmäßig gepflegt wurden. Gleichgesinnte Freunde sind eine große Chance im Alter. Es bieten sich vielfältige Möglichkeiten für gemeinsame Aktivitäten. Gemeinsam machen die meisten Aktivitäten einfach mehr Spaß. Sei es beim Sport, bei gemeinsamen Wanderungen oder regelmäßigen Gesprächen. So bleibt auch der Unternehmer im Ruhestand fit – körperlich und geistig!

**Eine vernünftige Lebensführung verhilft zu einem langen und aktiven Ruhestand zu zweit**

---

### DIE AUTORIN

**Uschi Beck** kennt die Selbstständigkeit aus eigener Erfahrung: als Mitinhaberin arbeitete sie 15 Jahre in der Geschäftsleitung eines Elektrohandwerksbetriebes. Die Diplom-Trainerin und Betriebswirtin aus Ostfildern weiß Bescheid über die Bedürfnisse der Selbstständigen. Seit 1994 schult die Managementtrainerin Führungskräfte und Mitarbeiter aus Handwerk, Handel und Dienstleistung. Ihr Schwerpunkt liegt bei der Persönlichkeitsentwicklung von Vorgesetzten zur Mitarbeiterführung und Motivation. Seit 2005 lädt die Powerfrau auch zu Seminaren in der Toskana ein: [www.fruehlingsakademie-toskana.de](http://www.fruehlingsakademie-toskana.de)

