

Der erste Montag ohne Job

*Ein Arbeitsbuch für Männer im Ruhestand – mit Wochenraster,
Aufgaben-Finder und Jahresplan*

ROLAND GORCZYNSKI

Inhalt

Vorwort	1
Kapitel 1: Was der Job dir eigentlich gegeben hat	4
Kapitel 2: Bilanz ziehen, bevor du weitermachst	12
Kapitel 3: Wer bin ich ohne Titel?	19
Kapitel 4: Ein Schichtplan für die freie Woche	27
Kapitel 5: Die ersten 100 Tage, ein Fahrplan	34
Kapitel 6: Eine Aufgabe, die auf dich wartet	41
Kapitel 7: Erfüllt ohne großes Budget	48
Kapitel 8: Zwei Leute, eine Küche	56
Kapitel 9: Neue Kontakte, wenn die Kollegen fehlen	63
Kapitel 10: Dein Jahresplan statt 365 Ideen	70
Schlusswort	79
Anhang: Alle Arbeitsblätter auf einen Blick – zum Kopieren	81

Vorwort

Vielleicht hast du dieses Buch nicht selbst gekauft. Vielleicht hat es dir jemand zum letzten Arbeitstag in die Hand gedrückt. Oder es lag eines Morgens einfach auf dem Küchentisch, ohne viele Worte. Das ist in Ordnung. Du musst es auch nicht von vorn bis hinten lesen, bevor es dir etwas bringt.

Geschrieben ist es für Männer, die ihr Leben lang gearbeitet haben und jetzt merken, dass mit dem Job mehr weggeht als die Arbeit. Der Wecker. Der Parkplatz am Tor. Der Kollege, der jeden Morgen dieselbe Frage gestellt hat. Und das Gefühl, dass es ohne dich nicht läuft.

Viele Bücher zum Ruhestand sind voller Vorschläge. Daran ist nichts falsch. Aber ein Vorschlag hilft dir wenig, solange du nicht weißt, was dir eigentlich fehlt. Wer nachts wach liegt, dem hilft kein bunter Prospekt mit Ausflugszielen. Er muss erst herausfinden, warum er wach liegt.

Darum geht dieses Buch einen anderen Weg. Es fragt zuerst, was dir der Job gegeben hat. Dann hilft es dir, für jedes dieser Dinge einen eigenen Ersatz zu bauen. Schritt für Schritt, in deinem Tempo, mit dem, was an deinem Wohnort und mit deiner Rente möglich ist.

Ein Montag im Februar

Stell dir einen Mann vor, nennen wir ihn Bernd. Es ist sein erster Montag ohne Job. Er wacht um Viertel nach fünf auf, wie seit vierzig Jahren. Der Wecker hat nicht geklingelt. Er bleibt liegen und hört, wie draußen die Straßenbahn vorbeifährt.

Um sieben sitzt er in der Küche. Der Kaffee ist fertig, die Zeitung gelesen. Seine Frau ist schon los. Im Flur stehen noch die Arbeitsschuhe. Er nimmt das Handy und schaut in die Gruppe der Frühschicht. Dort fragt einer, wer heute die Halle 3 übernimmt. Bernd tippt eine Antwort und löscht sie wieder.

Um zehn fängt er an, den Keller aufzuräumen. Das hatte er sich für die Rente vorgenommen. Um elf steht er am Fenster. Niemand hat angerufen. Niemand braucht etwas von ihm. Am ersten Tag fühlt sich das noch wie Urlaub an. Am dritten nicht mehr.

Vielleicht kennst du so einen Montag. Vielleicht steht er dir noch bevor. Bernd begleitet dich durch dieses Buch. In vielen Kapiteln siehst du, wie er Schritt für Schritt wieder Boden unter die Füße bekommt.

Wie du mit den Arbeitsblättern arbeitest

Am Ende jedes Kapitels steht ein Arbeitsblatt. Im Anhang findest du alle Blätter noch einmal gesammelt, zum Kopieren. Ein Arbeitsblatt ist kein Test und keine Hausaufgabe. Eher so etwas wie der Zettel, auf dem man vor einer Reparatur notiert, welche Teile fehlen.

Schreib direkt ins Buch, mit Kugelschreiber oder Bleistift. Wenn du lieber auf losen Blättern arbeitest, kopier dir die Seiten. Das ist ausdrücklich erlaubt, für dich und für den Hausgebrauch. Nimm dir pro Blatt etwa eine halbe Stunde. Was dir nicht sofort einfällt, darf leer bleiben. Oft kommt die Antwort zwei Tage später, an der Kasse im Supermarkt oder beim Rasenmähen.

Heb die Blätter auf. In Kapitel 10 legst du sie nebeneinander. Daraus entsteht dein Plan für das erste Jahr.

Ein Wort an dich, wenn du dieses Buch verschenkst

Vielleicht bist du die Ehefrau. Vielleicht die Tochter, der Sohn oder ein langjähriger Kollege. Danke, dass du hinschaust. Den Übergang kannst du niemandem abnehmen. Aber du kannst ihn begleiten. Lies ruhig mit, besonders Kapitel 8, das für zwei Menschen unter einem Dach geschrieben ist. Und frag nicht jeden Tag, wie weit er mit dem Buch ist. Frag lieber einmal in der Woche, beim Kaffee, und hör dann einfach zu.

Noch ein ehrlicher Satz

Dieses Buch ersetzt kein Gespräch. Wenn du merkst, dass dich die neue Zeit über Wochen schwer drückt, dann sprich mit jemandem, dem du vertraust. Mit deiner Frau, einem Freund, deinem Hausarzt oder einer Beratungsstelle. Das ist keine Schwäche. Es ist das, was du im Betrieb auch gemacht hättest. Wenn eine Maschine komisch klingt, holt man jemanden dazu, bevor sie stehen bleibt.

Und jetzt fang mit Kapitel 1 an. Am besten heute. Nicht erst am Montag.

KAPITEL 1

Was der Job dir eigentlich gegeben hat

Es ist Dienstag, kurz nach zehn. Die Zeitung ist gelesen, auch der Sportteil, auch die Anzeigen. Der Kaffee ist kalt. Draußen fährt die Müllabfuhr vorbei, und dir fällt auf, dass du nicht weißt, wann sie früher kam. Du warst um diese Zeit nie zu Hause.

Alle haben gesagt: Genieß es. Am Anfang hast du das auch getan. Ausschlafen, in Ruhe frühstücken, endlich die Dachrinne. Aber jetzt sitzt du in der Küche und merkst etwas, das du so keinem sagen würdest. Du weißt nicht genau, wofür du heute aufgestanden bist.

Wenn dir das bekannt vorkommt: Mit dir ist alles in Ordnung. Du bist auch nicht undankbar. Dir fehlt etwas. Und es lohnt sich, genau hinzuschauen, was es ist.

Warum gute Vorschläge allein nicht helfen

Wer in Rente geht, bekommt Vorschläge. Von den Kollegen zum Abschied, von den Kindern, vom Nachbarn über den Zaun. Mach doch mal einen Kurs. Fahr doch mal an die Ostsee. Du kannst doch so gut mit Holz.

Das ist gut gemeint. Aber es setzt an der falschen Stelle an. Die Vorschläge beantworten die Frage, womit du die Zeit füllen könntest. Deine eigentliche Frage ist eine andere. Was ist da weggefallen?

Stell dir vor, dein Auto zieht nach links. Einer rät dir zu neuen Fußmatten, ein anderer zu Sitzbezügen. Alles nett. Aber solange keiner die Spur einstellt, zieht der Wagen weiter nach links. Mit dem Ruhestand ist es ähnlich. Du kannst die Tage mit Beschäftigung füllen und trotzdem abends das Gefühl haben, dass der Tag nichts wert war.

Darum fängt dieses Buch nicht mit Vorschlägen an. Es fängt mit einer Bestandsaufnahme an.

Die fünf Dinge, die der Job geliefert hat

Ein Arbeitsplatz ist mehr als Lohn gegen Leistung. Über die Jahre hat er dir nebenbei fünf Dinge gegeben. Die meisten Männer merken erst, wie wichtig sie waren, wenn sie fehlen.

Takt. Der Job hat deinen Tag eingeteilt. Wecker um halb fünf, Schichtbeginn um sechs, Pause um neun. Du musstest nie überlegen, wann der Tag anfängt. Dieser Takt hat auch die Woche getragen. Der Freitag fühlte sich anders an als der Montag, und der Samstag war etwas wert, weil er frei war. Wenn jeder Tag frei ist, ist keiner mehr besonders.

Aufgabe. Im Betrieb hat jemand mit dir gerechnet. Wenn du um sechs nicht da warst, musste einer einspringen, oder es blieb etwas liegen. Das war manchmal lästig. Aber es hieß auch: Dein Kommen hat einen Unterschied gemacht. Rasenmähen ist auch Arbeit. Nur merkt der Rasen nicht, ob du kommst.

Kontakte. Du hast jeden Tag Menschen getroffen, ohne dich verabreden zu müssen. Den Pförtner. Die Leute aus der Frühschicht. Den Fahrer, der immer zu früh am Tor stand. Nicht alle waren Freunde. Aber sie waren da. Viele Männer haben außerhalb der Arbeit kaum eigene Kontakte aufgebaut, weil es nie nötig war. Die Kollegen waren der Kreis.

Anerkennung. Selten laut, oft nebenbei. Ein Nicken vom Chef. Ein junger Kollege, der fragt, wie man das macht. Ein Kunde, der ausdrücklich nach dir verlangt. Im Job kam Anerkennung oft ohne große Worte, aber sie kam regelmäßig. Zu Hause sagt niemand: Gut gemacht, die Spülmaschine ist ordentlich eingeräumt.

Rolle. Du warst jemand. Schichtleiter, Meister, der Mann, den man anruft, wenn die Anlage spinnt. Auf einer Feier konntest du sagen, was du machst, und jeder konnte etwas damit anfangen. Diese Rolle gehörte dir nie ganz. Sie hing am Betrieb. An deinem letzten Tag stand dein Name noch auf dem Schichtplan. In der Woche darauf stand dort ein anderer, und mit deinem Namen war auch die Rolle weg.

Diese fünf Dinge sind keine Theorie. Du kannst sie nachprüfen. Denk an einen ganz normalen Arbeitstag aus deinem letzten Berufsjahr und frag dich bei jedem Punkt, ob er an diesem Tag vorkam. Bei den meisten Männern kommen alle fünf vor, oft schon vor der Mittagspause.

Warum dir das keiner vorher gesagt hat

Im Betrieb kamen diese fünf Dinge von allein. Du musstest dich um keines davon kümmern. Der Schichtplan hing am Brett, die Arbeit lag auf dem Tisch, die Kollegen standen morgens an der Stempeluhr. Niemand hat dir je erklärt, dass du gerade Takt, Aufgabe und Kontakte bekommst. Es war einfach so, wie Strom aus der Steckdose.

Deshalb bereitet einen auch keiner darauf vor, dass es aufhört. Beim Abschied geht es um Rentenbescheid, Krankenkasse und darum, wer das Geschenk besorgt. Über die fünf Dinge spricht keiner. Vielleicht, weil die meisten selbst erst merken, dass sie fehlen, wenn sie schon eine Weile zu Hause sind.

Das ist der eigentliche Unterschied zwischen Job und Ruhestand. Früher wurden dir diese Dinge geliefert. Jetzt musst du sie selbst bestellen. Das klingt nach Arbeit, und ein bisschen ist es das auch. Aber es hat einen Vorteil, den du im Betrieb nie hattest. Du entscheidest selbst, wie viel von jedem du haben willst, und mit wem.

Bernd war 41 Jahre im selben Betrieb, zuletzt Schichtleiter mit 14 Leuten. Nach dem Abschied hat er sich vorgenommen, endlich den Keller zu machen, mehr Rad zu fahren und dem Enkel das Schwimmen beizubringen. Den Keller hatte er nach drei Wochen fertig. Danach wurde es still.

Seine Frau arbeitet noch in Teilzeit. Wenn sie mittags heimkommt, steht Bernd oft schon im Flur. Er fragt, wie es war, und hört genauer zu als früher. Sie spürt, dass er auf etwas wartet. Er weiß selbst nicht, worauf.

Als Bernd die fünf Dinge auf einen Zettel schrieb, sah er schnell, wo es hakt. Der Takt fehlte ihm kaum, er stand weiter um sechs auf. Kontakte hatte er auch, die Nachbarn, den Kegelabend am Donnerstag. Was fehlte, war die Aufgabe. Niemand rechnete mehr mit ihm. Und die Rolle. Er war nicht mehr der, den man anruft, wenn es brennt.

Mit dem Zettel wusste Bernd noch nicht, was er tun soll. Aber er wusste, wonach er suchen muss. Das ist ein großer Unterschied.

Was dir am meisten fehlen wird

Jeder Mann vermisst etwas anderes. Das hängt davon ab, wie dein Job war und wie du gestrickt bist.

Wer viel unterwegs war und ständig am Telefon hing, dem fehlen oft zuerst die Kontakte. Wer jahrzehntelang Schicht hatte, spürt den fehlenden Takt. Wer Verantwortung für Leute getragen hat, vermisst häufig die Rolle. Und wer immer derjenige war, der die schwierigen Fälle gelöst hat, dem fehlt die Anerkennung. Auch wenn er es selbst nie so nennen würde.

Hier gibt es kein Richtig und kein Falsch. Es ist auch kein Wettbewerb, wem es schlechter geht. Wichtig ist nur, dass du deine eigene Reihenfolge kennst. Sonst passiert, was vielen passiert. Man baut sich mit viel Mühe einen vollen Kalender, also Takt, und wundert sich, warum es trotzdem nicht gut ist. Dabei hat eigentlich die Aufgabe gefehlt.

Noch etwas. Manche Männer merken beim Nachdenken über diese Fragen, dass ihnen etwas fehlt, das mit dem Job wenig zu tun hat. Ein Mensch, der gestorben ist. Eine Freundschaft, die eingeschlafen ist. Auch das darf auf den Zettel. Und wenn es schwer wiegt, sprich mit jemandem, dem du vertraust.

Was du in diesem Buch baust

Für jedes der fünf Dinge baust du in den folgenden Kapiteln einen eigenen Ersatz. Nicht alle auf einmal. Du fängst mit dem an, was dir am meisten fehlt.

Für die Rolle und die Anerkennung schaust du zuerst zurück. Auf das, was du geschafft hast, und auf das, was du kannst. Das passiert in Kapitel 2 und 3. Den Takt holst du dir mit einem kleinen Schichtplan für die freie Woche zurück. Darum geht es in Kapitel 4. Eine Aufgabe suchst du gezielt statt zufällig, in Kapitel 6. Und um Kontakte, die nicht am Betrieb hängen, geht es in Kapitel 9.

Ersatz heißt nicht Kopie. Du sollst dir nicht den alten Job nachbauen, nur ohne Lohn. Es geht darum, dass die fünf Dinge wieder in deinem Leben vorkommen, in einer Form, die zu dir und zu dieser Zeit passt. Manches wird kleiner sein als früher. Manches wird besser.

Bevor du weiterliest, nimm dir das Arbeitsblatt auf der nächsten Seite vor. Es dauert etwa zwanzig Minuten. Setz dich dafür an einen Tisch, nicht aufs Sofa. Und schreib ehrlich, nicht so, wie es gut aussieht. Das Blatt sieht außer dir niemand. Es sei denn, du zeigst es jemandem.

Beispielwerte (zusammengesetzt, keine reale Person)

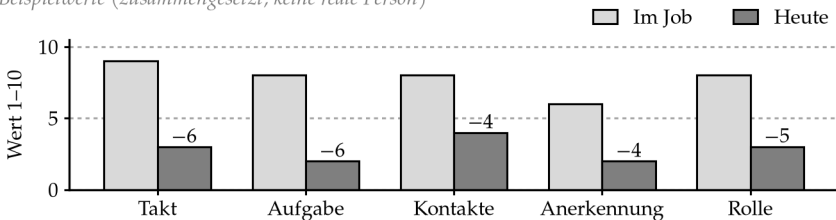


Abbildung 1: Was der Job mir gab (Zahl über dem Balken: die Lücke)

Arbeitsblatt 1: Job-Inventur

Datum: _____

Bist du noch im Job? Dann trag in der Spalte „Heute“ ein, wie du es dir für die Zeit danach vorstellst.

Schritt 1: Bewerten. Wie stark kamen diese fünf Dinge vor? 1 = kaum, 10 = sehr stark.

Was der Job mir gab	Im Job (1–10)	Heute (1–10)	Lücke (Job minus heute)
Takt: Der Tag und die Woche hatten eine feste Form.			
Aufgabe: Jemand hat mit mir gerechnet.			
Kontakte: Ich habe Menschen getroffen, ohne mich zu verabreden.			
Anerkennung: Jemand hat gemerkt, was ich kann.			
Rolle: Ich konnte sagen, wer ich bin und was ich mache.			

Notizen

Schritt 2: Woran merke ich das? Je ein Satz aus deinem Alltag, so konkret wie möglich.

Punkt	Daran merke ich es (Beispiel: „Dienstags um zehn sitze ich in der Küche und weiß nicht, was jetzt kommt.“)
Takt	
Aufgabe	
Kontakte	
Anerkennung	
Rolle	

Notizen

Schritt 3: Meine Reihenfolge. Die größte Lücke kommt zuerst. Rechts steht, wo es im Buch weitergeht.

Platz	Punkt	Weiter mit
1		
2		
3		
4		
5		

Takt: Kapitel 4 · Aufgabe: Kapitel 6 · Kontakte: Kapitel 9 · Anerkennung: Kapitel 2 · Rolle: Kapitel 3

Schritt 4: Was mir sonst noch fehlt (darf leer bleiben)

Wiedervorlage: Dieses Blatt in 100 Tagen noch einmal ausfüllen. Datum:

Dieses Blatt findest du auch im Anhang auf Seite 82, zum Kopieren.