

Herr als vorher und profitieren noch von der Anerkennung, dem Ansehen, der Beliebtheit und dem Status, den sie sich zu beruflichen Zeiten erworben hatten. Die Tatsache, dass der Freundes- und Bekanntenkreis mit der Zeit kleiner wird, nehmen sie an.

Nachdem die Musik als Lebensinhalt bei Kirchenmusikern im Ruhestand erhalten bleibt, verwundert es nicht, dass das Gefühl eines hohen Selbstwertes im Ruhestand nur wenig leidet. Die Lebenszufriedenheit nimmt sogar zu.

Was raten nun Kirchenmusiker im Ruhestand jüngeren Kollegen, die vor der Pensionierung stehen?

- ▶ Stellt Euch vorher auf den Ruhestand ein, bereitet Euch vor, lernt loslassen!
- ▶ Macht unter allen Umständen weiter Musik, bleibt aktiv, als Musiker, als Chorleiter, als Komponist, als Lehrer!
- ▶ Freut Euch an Euren Kindern, Enkeln und Urenkeln!
- ▶ Werdet Euch bewusst, dass der Ruhestand auch für den Lebenspartner eine Umstellung bedeutet. Legt beide vor der Pensionierung alle Ängste und Erwartungen auf den Tisch und vereinbart rechtzeitig einen neuen modus vivendi.
- ▶ Lasst Euch feierlich verabschieden, denn Rituale erleichtern Veränderungen im Leben.

Otto L. Quadbeck

* 1940, ist Diplom-Psychologe und Diplom-Volkswirt. Er studierte Wirtschaftswissenschaften und Soziologie. 28 Jahre war er als Bankdirektor im internationalen Geschäft in Frankfurt, Brüssel und Luxemburg tätig. Mit 60 Jahren ging er in Pension, um an den Universitäten Luxemburg und Trier Psychologie zu studieren. Er ist ausgebildeter Coach und Verhaltenstrainer. Seine Schwerpunkte sind Persönlichkeits-, Arbeits- und Gerontopsychologie. Er hat ein Buch über das „Empty-Desk-Syndrom“ geschrieben. Otto L. Quadbeck ist Liebhaber von alter Musik, spielte früher Block- und Querflöte, hat eine Gesangsausbildung und singt im renommierten Chorale St. Michel in Luxemburg im Bass.



Leopold Stieger

Gehen Musiker in Rente?

Nachdenkliches über die sogenannte dritte Lebensphase

Arthur Rubinstein hat es schon getan, bevor uns das heute unsere Hirnforscher immer wieder beweisen: im Alter der Welt ein Schnippchen geschlagen. Auf die Frage, warum er bei bestimmten Musikstücken sehr schnelle Passagen noch immer so gut meistern kann, antwortete er ganz locker: Weil er die ausgewählten Stücke nicht mehr so schnell wie früher spielen kann, habe er einen Kunstgriff. Vor besonders schnellen Passagen verlangsamte er sein Tempo. Im Kontrast erscheinen diese Passagen dann wieder ausreichend schnell.

Unser Bild vom Alter ist falsch

Jahrzehntlang galt die Drittelung des Lebens als richtig und als einzig mögliche Denkweise. Daraus resultieren die bekannten Lebensphasen:

1. Lernen: Zeit der Jugend
2. Arbeiten: Zeit des Erwachsenseins
3. Ausruhen: Zeit des Ruhestandes

Diese Einteilung war jahrhundertlang in Stein gemeißelt. Aber wie ist es heute? Hat sich im Denken der Menschen etwas verändert? Heute wissen wir, dass wir viel länger leben, ja dass unsere Lebenserwartung alle 24 Stunden um 6 (sechs!) Stunden (nicht Minuten) steigt und jedes zweite neu geborene Mädchen erwarten kann, hundert Jahre alt zu werden. Die demografische Entwicklung gibt uns genügend Grund, unser Denken neu

- ▶ Unser Bild vom Alter ist in der Regel falsch. Es ist geprägt von unseren Erfahrungen, die wir mit Eltern und Großeltern hatten.
- ▶ Dank der demografischen Entwicklung sehen wir aber, dass eine neue Lebensphase entsteht.
- ▶ Wer diese erkennt, sich darauf vorbereitet und für sein Leben eine Vision, ein Ziel, eine Herausforderung sucht, lebt länger und gesünder.
- ▶ Musiker gehen zwar in Rente, aber sie werden mit ihren Potenzialen immer wieder etwas unternehmen können. Wenn sie wollen.

zu positionieren. Aber es dominiert noch immer bei Jung und Alt diese Drittelung des Lebens, obwohl sie schon lange nicht mehr stimmt. Heute erleben Menschen nach ihrer Verrentung – nach der gravierendsten Zäsur im Leben eines Menschen – in der Regel noch eine Zeitspanne von mehr oder minder 20 Jahren, in der sie fit, fähig und frei sind, in der sie hohe Berge besteigen, Marathon laufen oder Firmen gründen können. Diese neue Lebensphase – zwischen Beruf und Pflegebedürftigkeit – hat noch gar keinen Namen, ist aber schon längst da.

Phase 1	0–25	Ausbildung
Phase 2	25–62	Beruf
Phase 3	62–80	Fit, fähig und frei
Phase 4	80+	Pflegebedürftigkeit

Ein lebenslanger Urlaub gibt meist nicht die Befriedigung her, die ein Urlaub mit Ende bringt, wo man sich oft auch schon wieder auf die Arbeit gefreut hat. Immer mehr Untersuchungen stellen fest, dass diejenigen Menschen, die sich auch nach der Verrentung fordern, gesünder sind und länger leben. Ist das nicht ein Widerspruch? Vor einiger Zeit erschien eine Untersuchung der Universität Zürich, bei der die Versicherungsdaten von 21 000 Österreichern ausgewertet wurden und begleitende Erhebungen stattfanden. Das Ergebnis ist frappierend: Wer sich wirklich fordert und mit Freude engagiert, bekommt alle 12 Monate 2 Monate Lebenszeit dazu geschenkt. Ist das nicht etwas?

Wenn wir heute Hirnforscher fragen, dann kommt von ihnen eine klare Aussage: Wie der Mensch denkt, also das Gehirn schaltet, so handelt der Körper. Wer also seine Stärken kennt und sich ihrer bewusst ist, der hat das Handeln selbst in der Hand. Wer immer nur Defizite bei sich sieht und nur bei anderen Potenziale erkennt, gibt sich mehr oder minder auf.

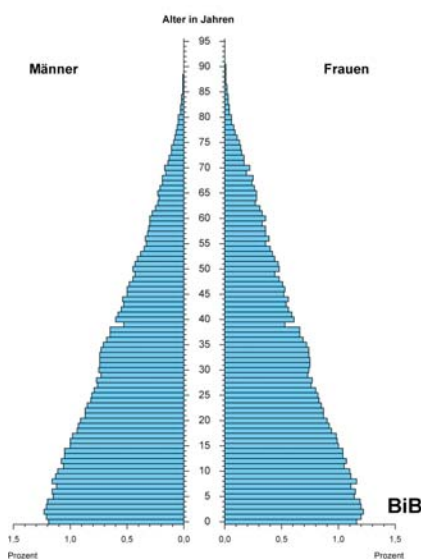
Ist die Frühverrentung wirklich so schön?

Der wohlverdiente Ruhestand gilt allgemein als erstrebenswert. Viele Menschen fiebern der Rente regelrecht entgegen und hegen paradiesische Vorstellungen von dieser Zeit. In der Realität kommt es hingegen immer wieder zu heftigen und schmerzvollen Kollisionen mit diesem Wunschtraum, denn die Rente hat nichts mit Urlaub zu tun. Das Nichtstun und die Seele baumeln zu lassen kann am

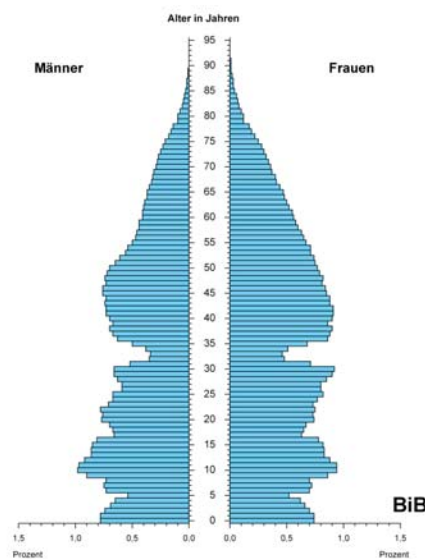
Anfang durchaus erbaulich sein, aber spätestens nach zwei Monaten geht es vielen auf die Nerven, insbesondere Menschen, die sich in großem Maße beruflich engagiert und stark mit ihrer Arbeit identifiziert haben. Dies ist vor allem bei Männern oft der Fall. Dabei ist vor allem bei Männern oft der Fall. Dabei ist dieser Sturz in das schwarze Loch vermeidbar, wenn, ja wenn man sich darauf vorbereitet. Wem nützen lange Jahre in der Rente, wenn diese dann doch unglücklich sind?

Von heute auf morgen zu erfahren, dass man nicht mehr gebraucht wird und wie altes Eisen auf dem Schrottplatz landet, ist alles andere als leicht zu verdauen. Es ist eine massive Bedrohung des eigenen Selbstbildes und der Identität, auch wenn das nur wenige Männer offen zugeben. Solch eine Bedrohung zählt zu den stärksten Stressfaktoren, die ein Mensch überhaupt erleben kann.

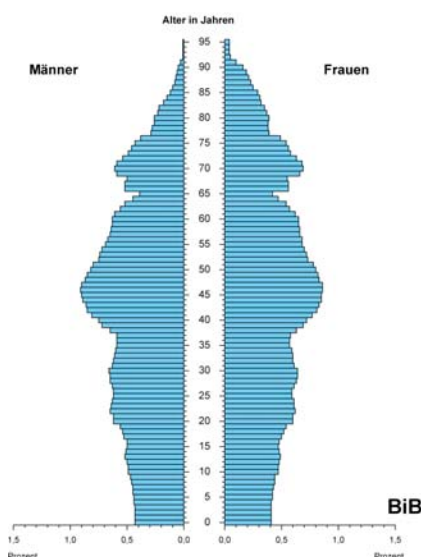
Altersaufbau der Bevölkerung im Reichsgebiet 1910 in %



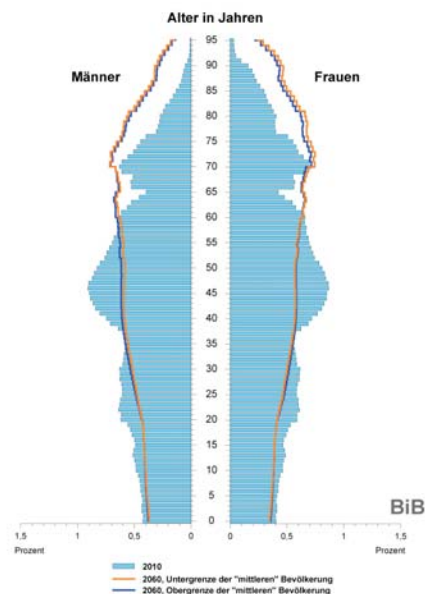
Altersaufbau der Bevölkerung in Deutschland 1950 in %



Altersaufbau der Bevölkerung in Deutschland 2010 in %



Unterschiede im Altersaufbau der Bevölkerung in Deutschland, 31.12.2010 und 31.12.2060*



* Ergebnisse der 12. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung des Bundes und der Länder
Datenquelle: Statistisches Bundesamt, grafische Darstellung: BiB

Wer bereitet sich auf die Rente vor?

In der Regel bereiten sich Menschen auf die zweite Lebensphase – das Berufsleben – intensiv vor. Die gesamte Ausbildungszeit wird dazu genutzt, den richtigen Job zu finden und die richtigen Voraussetzungen dafür zu schaffen. Aber auf die dritte Lebensphase bereitet sich kaum jemand vor. Manager, die nicht ohne Terminkalender leben konnten, haben für die gravierendste Zäsur in ihrem Leben meist keinen Plan. Gefragt, was sie vorhaben, geben sie oft lächerliche Antworten. Warum? Vielleicht können wir uns diese neue Phase einfach nicht vorstellen. Wer früher das Rentenalter erreicht hatte, war meist müde und bald pflegebedürftig. Heute sind Menschen vom Tag des Übertrittes in den Ruhestand an in der Regel noch viele Jahre fit, bevor die vierte Lebensphase, die der Pflegebedürftigkeit, beginnt. Unverständlich ist ja, dass wir für diese dritte Phase keinen Namen, keine Bezeichnung haben. Und auch nicht dafür, wie man die Menschen in dieser Phase nennen könnte. Und sie sich selbst.

Wir haben schlicht und einfach keine „Bilder“, keine Vorbilder für diese neue Zeitspanne, die es noch nie im Laufe der Menschheitsgeschichte gegeben hat. Eltern oder Großeltern können uns in der Regel dabei keine Vorbilder sein.

Ein endloser Urlaub – und seine Auswirkungen

Die lange gehegte Hoffnung auf den Himmel Rente sieht sehr oft so aus, dass nach einer Phase der Erholung – die letzten Tage der Übergabe und des Abschieds waren ja ziemlich anstrengend – vielleicht die lange geplante Weltreise absolviert wird. Nach der Rückkehr warten manchmal Bibliothek oder Weinkeller auf neue Ordnungsprinzipien – oder man lädt Freunde zum Golfspiel ein. Bald stellen aber viele fest, dass ein Urlaub, der

kein Ende hat, eigentlich doch nicht so schön ist, wie man es sich früher vorgestellt hat.

Paul Baltes, einer der international führenden Köpfe der Altersforschung, empfiehlt selektive Optimierung mit Kompensation, abgekürzt SOK (vgl. Magazin *GEO* 8/2002). Danach sind es drei Strategien, deren Zusammenspiel uns eine erfolgreiche lebenslange Entwicklung ermöglicht:

1. Selektion: Wir wählen aus den vorhandenen Lebensmöglichkeiten diejenigen aus, welche wir verwirklichen wollen.
2. Optimierung: Wir suchen geeignete Mittel, um das Gewählte möglichst gut zu tun.
3. Kompensation: Wenn Mittel wegfallen, reagieren wir flexibel. Wir suchen neue Wege, unseren Zielen näherzukommen.

Das Beispiel von Arthur Rubinstein zeigt uns alle drei Strategien: Er hatte sein Repertoire verringert – also eine Wahl (Selektion) getroffen. Außerdem übte er diese Stücke mehr als früher. Das ist die Optimierung. Und der Kunstgriff, vor besonders schnellen Passagen das Tempo zu verringern, ist eine Form der Kompensation.

Der Schlüssel zu einer dritten Lebensphase, die man bewusst gestaltet und in die man nicht ahnungslos hineinschlittert, liegt darin, die eigenen Potenziale, die Stärken und Bedürfnisse gesamthaft anzusehen und daraus eine Perspektive für die weitere Lebensgestaltung zu entwickeln. Das bedeutet, den Blick noch einmal zu öffnen für das, was man aus seinem Leben machen will. In der Regel wissen Menschen ziemlich genau Bescheid, was bei ihnen im Laufe der Zeit weniger geworden ist, was mit dem Älterwerden vor allem physisch abgenommen hat. Aber was im Alter mehr wird, was wächst und früher nicht vorhanden war, wird oft nicht gesehen.

Die schlummernden Potenziale

Unternehmen, die daran glauben, dass in ihren Mitarbeitern mehr steckt, als das, was sie bisher gezeigt haben, erkennen die besonderen Stärken und Fähigkeiten der Älteren. Es gibt genug Beispiele dafür, dass 80- oder 90-Jährige als Unternehmer, Künstler, Schauspieler oder Berater tätig sind und „ihren Mann stehen“. Warum sollte dies im gesamten Bereich der Musik anders sein? Wir brauchen eigentlich nur die Liste der heute führenden Dirigenten anzusehen: Da sind viele über 80, stehen aber auch physisch ihre

Dirigentenaufgabe zwei oder drei Stunden lang sichtlich mit Freude durch.

Natürlich gibt es Leistungen, die Jüngere leichter erbringen. Aber die Älteren verfügen über Potenziale, die man nicht sieht, wenn man nur mit jugendorientierter Leistungsmaßbrille unterwegs ist. Wenn man diese oft verborgenen Fähigkeiten sehen will, muss man eine andere Brille aufsetzen. Und schließlich gibt es ja auch außerbetriebliche, gesamtgesellschaftliche oder kommunale Blickwinkel, aus denen man noch viele verborgene Potenziale, über die ältere Menschen verfügen, entdecken kann. Unternehmen brauchen diese Menschen nicht für die Fortsetzung des bisherigen Jobs (da gibt es Nachfolger!), sondern für neue Angebote, die als „business cases“ dem Unternehmen die Wahl der Annahme oder Ablehnung lassen. Hierbei werden die Potenziale, die bisher beruflich genutzt wurden, anders kombiniert und mit neu entdeckten anders verwoben. Viele wissen genau, wie Rentner einem Unternehmen schaden können. Die Umkehrung – wie sie nützen können – ist nur wenigen Firmen bewusst.

In gewisser Weise gleicht die Beendigung der Berufsphase einer „Entbindung“: Erstmals kann man sich jetzt frei entscheiden, was man wirklich aus jedem neuen Tag, jeden Monat und jedem Jahr in diesem Leben machen will. Es geht um Erfüllung, um Sinn und um das Wiederfinden der eigenen Begeisterungsfähigkeit.

Es geht um die Antwort auf die Frage: „Wer braucht mich?“ – Viele Rentner haben darauf keine Antwort.

- ▶ Sie können an einer Umfrage zum Thema „Was wird mit dem Älterwerden mehr?“ teilnehmen. Das Ergebnis erhalten Sie umgehend auf den eigenen PC: www.seniors4success.at/umfrage

Leopold Stieger



gilt als Pionier der Personalentwicklung in Österreich, gründete 1972 die GfP – Gesellschaft für Personalentwicklung GmbH, Wien, die er vor sieben Jahren seinen Söhnen übergab. Seit diesem Zeitpunkt widmet er sich der Zielgruppe „Menschen rund um die Verrentung“ und gründete die Plattform www.seniors4success.at. Er begleitet Personen und Organisationen beim wohl gravierendsten Übergang im Leben eines Menschen. Ziel seines Wirkens war und ist es immer, Menschen anzuregen, die eigenen Potenziale zu erkennen und zu nutzen. Gerade für ältere Menschen ist es wichtig, vom Defizitgedanken weg und hin zur Potenzialorientierung zu gelangen.

Viel Mozart und multilingual

Ein Großteil der Musik zur Hochzeit des Erbgroßherzogs Guillaume von Luxemburg und der Gräfin Stéphanie de Lannoy entstammte der Feder Mozarts. Neben Kirchensonaten und Orgelfantasien für den Gästempfang erklangen drei Sätze aus der *Trinitatis-Messe*. Lieder wurden in vier Sprachen gesungen: lateinisch, französisch, deutsch, und niederländisch. Die musikalischen Programmpunkte waren:

Lieder · Jaques Berthier: *Ubi caritas*, C. Blanchard: *Jésus, toi qui as promis*, Joseph Bower: *Leif Mamm, ech weess et nèt ze son*, Ignaz Franz: *Großer Gott, wir loben dich*, P. Jacques Sévin: *Chant de la promesse*, Antoine Zinnen: *Ons Heemecht*

Chormusik · Marco Frisina: *Cantico dell'Agnello*, Georg Friedrich Händel: *Hallelujah* aus *Messiah*, Felix Mendelssohn Bartholdy: *Wie der Hirsch schreit nach frischem Wasser* aus *Der 42. Psalm* op. 42, Wolfgang Amadeus Mozart: *Gloria, Sanctus, Agnus Dei* aus *Trinitatis-Messe*, KV 167

Orchestermusik · Alexandre Guilmant: *Symphonie Nr. 1*, 3. Satz, Wolfgang Amadeus Mozart: *Kirchenonaten Nr. 4, 7, 14, 16*, KV 144, 224, 278, 329

Orgelmusik · Albert Leblanc: *Paraphrase über „Wilhelmus“*, William Mathias: *Fanfare* für Orgel, Wolfgang Amadeus Mozart: *Orgelfantasien*, KV 608, 594

Am Rande notiert ...

red