



Wilhelm Schmid  
in seiner Berliner  
Wohnung.

Foto: z/vg

## «Das Allerbeste ist, einen wunderbaren Partner zu haben»

Wie kann man im Ruhestand neue Perspektiven finden? Und was lässt sich gegen Vereinsamung tun? Der deutsche Philosoph Wilhelm Schmid empfiehlt, sich schon Jahre vor der Pensionierung mit solchen Fragen zu befassen.

Interview: **Robert Bösiger**

**Herr Schmid, Sie sind 69 Jahre alt und damit de facto im Ruhestand. Fühlen Sie sich denn auch so?**

**Wilhelm Schmid:** Nein!

**Sind Sie folglich der typische Vertreter der Sorte «passioniert pensioniert»?**

Hundertprozentig, ja! Ich beziehe seit einiger Zeit eine Rente, aber das Leben danach ist wie das Leben davor: Ich schreibe Bücher, halte Vorträge, reise gerne und ich treffe Freunde. Das alles macht mir sehr grosse Freude.

**Welche Dinge sind es denn, die bei Ihnen tatsächlich unter «pensioniert» gehen und nicht ins Kapitel Unruhestand fallen?**

Ich halte keine Seminare mehr an der Universität, bin emeritiert. Das macht einen Unterschied, der aber nicht ins Gewicht fällt.

**Das heisst doch, dass Sie höchstens ein bisschen pensioniert sind und stattdessen quasi in den «wilden Jahren» der Pension stehen, also fast mehr tun als zuvor.**

Das stimmt, hat allerdings leider einen tragischen Grund: Vor einem halben Jahr ist meine Frau im Alter von erst 59 Jahren gestorben. Es war leider absehbar, weil sie an einer langjährigen Krebserkrankung gelitten hat. Für den schlimmen Fall, dass es so kommen würde, hatte ich mir

vorgenommen, mich viel mehr in die Arbeit zu stürzen. Das tue ich nun und es hilft mir sehr. Aber das mache ich nicht, um meine Frau zu vergessen – ganz im Gegenteil.

**Es gibt auch den Menschen, der – gewollt oder zwangsweise – sich von einem auf den anderen Tag in der Pension wiederfindet. Wie kann man im Ruhestand noch neue Perspektiven finden?**

Das Allerbeste ist, eine wunderbare Partnerin bzw. einen wunderbaren Partner zu haben und nach Möglichkeit auch Kinder und idealerweise schon

«Die jungen Leute haben alles Recht der Welt, ihre eigenen Erfahrungen machen zu können, ohne dass sie von älteren Menschen belehrt werden.» Wilhelm Schmid

Enkel. Weil dies bei mir fehlt, spielt die Arbeit eine so grosse Rolle. Ich bin sehr viel für meine Kinder da, aber die haben ihrerseits noch keine Kinder. Es ist ganz sicherlich ratsam, sich frühzeitig zu fragen: Was interessiert mich denn sehr? So, dass man dann beim Zeitpunkt der Pensionierung etwas hat, das einen interessiert und im besten Fall fasziniert. >>



«Einsamkeit kann in der heutigen Zeit als Belastung empfunden werden und letztlich zu Vereinsamung führen. Auch diesbezüglich gilt es, sich rechtzeitig so zu orientieren, dass die Einsamkeit nicht überhandnimmt.»

Wilhelm Schmid

**Weshalb fällt es vielen Menschen so schwer, sich in der «neuen Freiheit» (die die Pension zuweilen bietet) zurechtzufinden?**

Viele Menschen identifizieren sich mit ihrer Tätigkeit in hohem Masse. Entweder weil der Arbeitgeber das verlangt oder weil es uns selbst gefällt. Vor allem im letzteren Fall kann das Verschwinden der Tätigkeit eine grosse Leere hinterlassen.

**Dann fehlt der Sinn?**

Genau. Wir Menschen beziehen aus der Arbeit sehr viel Sinn. Und häufig gibt es ja auch gute Verhältnisse zu Arbeitskolleginnen und -kollegen, die wiederum viel Sinn ergeben. Wenn nun die Arbeit wegfällt als auch die Beziehung zu Arbeitskollegen, dann entsteht buchstäblich Sinnlosigkeit.

**Was lässt sich tun, damit das Leben wieder sinnerfüllt wird? Und wo können wir die nötigen Inspirationen und Anregungen finden?**

Man sollte sich unbedingt frühzeitig fragen: Was ist das, was mir Erfüllung bietet? Sind es Gartenarbeiten? Ist es das Reisen? Sind das Treffen mit Freunden und Freundinnen? Ist es vielleicht eine ehrenamtliche Tätigkeit? Ganz wichtig: Solche Fragen sollte man sich nicht erst im Moment der Pensionierung stellen, sondern frühzeitig. Denn nur so lässt sich das Nötige vorbereiten, sodass ich nicht in ein Loch falle.

**Was, wenn die Kraft nicht mehr da ist? Oder die Neugier fehlt?**

Gerade auch deshalb soll man sich nicht erst im Moment der Pensionierung mit diesen Fragen beschäftigen, sondern fünf bis zehn Jahre vorher. Denn dann sind die Kräfte im Normalfall noch vorhanden. Der Vorteil ist, dass der Zeitpunkt der Pensionierung zu einem «Rüberschlagen» wird.

**Ruhestand bedeutet oft auch Einsamkeit, vielleicht sogar Vereinsamung. Gerade die Pandemie-Zeit hat gezeigt, wie aktuell dieses Thema ist.**

Die Gefahr der Vereinsamung ist nach der Pensionierung tatsächlich gross. Doch ich möchte zunächst Folgendes zu bedenken geben: Grundsätzlich ist Einsamkeit eine grosse Errungenschaft. Denn Einsamkeit hat es in vormoderner Zeit gar nicht gegeben. Da waren Menschen immer in Beziehungen hineingestellt, die sie allerdings auch nicht verlassen konnten. Ich vermute, damals hat man sich zuweilen gewünscht, mal einsam, ganz für sich zu sein. Doch zurück zu Ihrer Frage: Einsamkeit kann in der heutigen Zeit als Belastung empfunden werden und letztlich zu Vereinsamung führen. Auch diesbezüglich gilt es, sich rechtzeitig so zu orientieren, dass die Einsamkeit nicht überhandnimmt. Ausschalten kann man sie nicht.

**Es gibt Menschen, die die Stille, die Ruhe, vielleicht die Einkehr suchen. Und es gibt jene, denen genau dies Angst macht.**

Der Unterschied liegt darin, ob es gewollt ist oder ungewollt. Ungewollt einsam oder allein sein, das kann sehr belastend sein. Es gibt Studien, die ganz deutlich aufzeigen: Menschen, die ungewollt einsam sind – die vereinsamen –, stehen in Gefahr, nicht alt zu werden.

**Vereinsamung ist also tödlich?**

Ja.

**Und das gewollte Alleinsein, das ist ungefährlich?**

Ja, vollkommen ungefährlich. Es ist ein guter Ausgleich, zum Beispiel dem Familientrubel mal zu entkommen.

**Bei mir persönlich stelle ich fest: Je älter ich werde, desto mehr suche ich den Kontakt mit Menschen, zu Freunden – auch zu solchen, die ich vielleicht Jahre oder Jahrzehnte nicht gesehen habe. ...**

Das geschieht einfach und tut gut. Wenn ich 50-Jährige noch fröhlich verkünden höre, sie würden nie zurückschauen und hätten kein Interesse zu wissen, was früher war, lache ich im Stillen ins Fäustchen und denke: Warte nur, auch du wirst einmal 10 Jahre älter und wirst dann verblüfft realisieren, dass sich – ohne dass du das willst – dein Blick umkehrt. Plötzlich interessiert es dich nämlich sehr, was früher war. Dazu gehört auch die Frage, was denn aus Personen geworden ist, mit denen man früher dies oder jenes unternommen hat. Dank den sozialen Medien sind solche Personen leicht zu finden, und meistens freuen sich diese ebenfalls sehr über eine Kontaktaufnahme, um den Faden von früher wieder aufzunehmen.

Foto: z/vg

**Sie schreiben in Ihrem Buch «Gelassenheit – was wir gewinnen, wenn wir älter werden» aus der Perspektive eines Mannes, der relativ gesehen noch jung ist, der sich aber mit dem Älterwerden auseinandersetzt. – Sehen Sie heute als Pensionierter gewisse Dinge mit anderen Augen?**

Nein, nicht ein Wort. Doch ich muss mir gewisse Dinge immer wieder selbst sagen.

**Zum Beispiel?**

Manchmal sage ich jungen Leuten, dass sich die Dinge nicht so verhalten, wie sie es glauben. Dann muss ich mich selbst zur Ordnung rufen und mir sagen, ich solle das besser bleiben lassen. Denn die jungen Leute haben alles Recht der Welt, ihre eigenen Erfahrungen machen zu können, ohne dass sie von älteren Menschen belehrt werden.

**Eine letzte, persönliche Frage, Herr Schmid: Sind Sie glücklich?**

Nein, ich bin nicht glücklich. Das grösste Glück meines Lebens war meine Frau und mit ihr war das Leben schön. Das Leben ohne sie ist nicht schön. Ich habe trotzdem Freude daran und lebe es. Aber das hat nichts mit den glücklichen Zeiten zusammen mit ihr zu tun. ■



**Persönlich**

**Wilhelm Schmid**, geb. 1953 im bayrischen Billenhausen, hat Philosophie und Geschichte in Berlin, Paris und Tübingen studiert. Seit 40 Jahren lebt er als freier Philosoph in Berlin. Er hält Vorträge im In- und Ausland. 2012 wurde Schmid mit dem Meckatzer-Philosophie-Preis und 2013 mit dem Egnér-Preis ausgezeichnet. Seine Bücher werden in viele Sprachen übersetzt. Kürzlich erschien sein neuestes Buch: «Heimat finden. Vom Leben in einer ungewissen Welt» (Suhrkamp, Berlin, 2021).

Anzeige

**Vergesslicher als früher?**



**Tebofortin**  
Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.  
In Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

