

Rein in die Rente, runter von der Couch – Gesund und zufrieden in den Ruhestand starten

Der Schreibtisch ist leergeräumt, alle von der Arbeit geliehenen Gegenstände sind zurückgegeben und von den Kolleginnen und Kollegen wurde Abschied genommen. Nach einer langen Zeit des Schuftens beginnt sie: die große Freiheit der Rente. So viele Dinge, die man bis dahin aufgeschoben hat oder endlich angehen möchte - wenn man denn endlich die Zeit dafür hat.

Doch was zunächst nach grenzenloser Freiheit klingt, kann sich überraschend schnell verändern. Nach der anfänglichen Euphorie landet man vielleicht häufiger auf der Couch als gedacht. Eine sinnstiftende Aufgabe fehlt, nachdem die Arbeit, die jahrelang den Alltag geprägt und einen klaren Tagesrhythmus vorgegeben hat, plötzlich wegfällt.

Auch soziale Kontakte können sich verändern: Der tägliche Austausch mit Kolleginnen und Kollegen findet nicht mehr selbstverständlich statt. Manche Menschen erleben dadurch Langeweile, Einsamkeit oder das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden.

Der Übergang in den Ruhestand ist deshalb mehr als das Ende des Berufslebens. Er ist eine große Veränderung des Alltags und kann sich auch auf das persönliche Wohlbefinden und die Gesundheit auswirken. Gleichzeitig muss der Ruhestand keineswegs eine Krise bedeuten. Für viele Menschen eröffnet er neue Freiheiten, mehr Zeit für Familie und Freunde, Hobbys oder bisher aufgeschobene Vorhaben. Entscheidend kann dabei sein, wie der Übergang gestaltet wird und ob es gelingt, dem neuen Lebensabschnitt eine eigene Struktur und Bedeutung zu geben.

Doch wie kann dieser Übergang gut gelingen? Was kann man tun, damit aus der neu gewonnenen Zeit tatsächlich mehr Lebensqualität entsteht und nicht das Gefühl, plötzlich den Boden unter den Füßen zu verlieren?

Ein guter Übergang in die Rente beginnt nicht erst am letzten Arbeitstag, sondern bereits früher. Machen Sie sich Gedanken darüber, wie Sie Ihre neu gewonnene Zeit künftig gestalten möchten, und stellen Sie gegebenenfalls schon frühzeitig die Weichen dafür. Vielleicht möchten oder müssen Sie sich aus finanziellen Gründen weiterhin aktiv in die Arbeitswelt einbringen oder eine neue berufliche Aufgabe annehmen. Ihre Erfahrungen und Talente können auch im Ruhestand weiterhin gebraucht und geschätzt werden. Manchmal besteht beispielsweise die Möglichkeit, im eigenen Beruf in einem bestimmten Rahmen weiterzuarbeiten. Aber auch ein Ehrenamt oder ein Hobby können dazu beitragen, dem neuen Lebensabschnitt eine Aufgabe und Bedeutung zu geben. Die Ausübung eines Hobbys kann dabei unter anderem mit weniger depressiven Symptomen, einem verbesserten Gesundheitszustand und einer höheren Lebenszufriedenheit einhergehen.

Wenn es dann endlich soweit ist, versuchen Sie, eine neue Tagesstruktur zu entwickeln. Diese muss keineswegs jeden Tag gleich aussehen oder starr sein. Vielmehr sollte sie Ihnen Orientierung geben, ohne Ihnen das Gefühl zu vermitteln, bereits wieder einem festen Arbeitsrhythmus folgen zu müssen. Eine gewisse Struktur kann Sicherheit und Sinn geben und damit zu einem positiven Lebensgefühl beitragen. Planen Sie hier beispielsweise auch feste Zeiten für Bewegung ein. Feste Termine können dabei helfen, ein Vorhaben tatsächlich umzusetzen.

Insbesondere Bewegung unterstützt unser Wohlbefinden und kann bei richtiger Belastung unser Herz-Kreislauf-System und unsere Muskulatur stärken, die im Alterungsprozess zunehmend abnimmt.



Empfehlenswert sind mindestens 150 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit moderater Intensität pro Woche. Ergänzend sollten zweimal pro Woche muskelkräftigende Aktivitäten sowie Gleichgewichtsübungen eingeplant werden. Verbinden Sie Ihre Bewegungseinheiten gerne mit sozialem Austausch. Suchen Sie sich beispielsweise eine Person oder eine Gruppe, mit der Sie sich regelmäßig zum Spaziergehen oder zu einer Radtour verabreden. Auch im Sport lassen sich schnell neue Kontakte knüpfen und gleichzeitig bestehende soziale Kontakte pflegen.

Denn mit dem Eintritt in den Ruhestand verändert sich nicht nur der eigene Tagesablauf. Auch die Beziehungen zu anderen Menschen können sich verändern. Durch den Wegfall der Arbeit verbringen Sie möglicherweise deutlich mehr Zeit mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin als zuvor. Was zunächst schön klingt, kann im Alltag auch zu neuen Herausforderungen führen und möglicherweise Konflikte hervorrufen. Teilen Sie Ihrem Gegenüber deshalb Ihre Bedürfnisse und Vorstellungen für die gemeinsame Zeit mit, respektieren Sie aber auch dessen Bedürfnisse. Geben Sie sich dabei Zeit, sich an die veränderte Situation zu gewöhnen. Planen Sie nicht nur gemeinsame Zeit, sondern auch Zeit für sich selbst ein.



Auch außerhalb der Partnerschaft lohnt es sich, den Austausch mit anderen Menschen bewusst zu pflegen. Beschränken Sie Ihre sozialen Kontakte nicht nur auf das familiäre Umfeld, sondern suchen Sie beispielsweise über ein Hobby, den Sport oder ein Ehrenamt den Kontakt zu anderen Menschen. Gerade ein Ehrenamt kann dabei nicht nur eine sinnstiftende Aufgabe bieten, sondern auch die Möglichkeit schaffen, neue Menschen kennenzulernen und sich weiterhin gebraucht zu fühlen.

Das Gleiche gilt für Ihre Familie. Gehen Sie mit Ihren Angehörigen in den Austausch und sprechen Sie darüber, welche Erwartungen und Wünsche Sie an die neue Lebensphase haben. Berücksichtigen Sie dabei aber auch die Erwartungen und Bedürfnisse der anderen und versuchen Sie, niemanden mit Ihren eigenen Vorstellungen zu überfordern. Eine gute Kommunikation kann dabei helfen, Missverständnisse zu vermeiden und gemeinsam einen guten Umgang mit der neuen Situation zu finden.

Kommen Sie gesund und zufrieden in den Ruhestand und genießen Sie diese neue Lebensphase. Schaffen Sie sich eine Tagesstruktur, die Ihnen Orientierung gibt, aber gleichzeitig genügend Raum für spontane Aktivitäten lässt. Füllen Sie Ihre neu gewonnene Zeit mit Tätigkeiten, die für Sie persönlich sinnstiftend sind, beispielsweise mit einem Hobby, einem Ehrenamt oder einer neuen beruflichen Aufgabe. Bleiben Sie in Bewegung und im Austausch mit anderen Menschen. So kann aus der neu gewonnenen Freiheit eine Zeit werden, in der Sie nicht nur mehr Zeit haben, sondern auch mehr Lebensqualität gewinnen.

Weitere Informationen und kostenfreie Angebote des saarlandweiten Netzwerks »Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de.



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Literatur

Mak, H.W., Noguchi, T., Bone, J.K. *et al.* Hobby engagement and mental wellbeing among people aged 65 years and older in 16 countries. *Nat Med* 29, 2233–2240 (2023). <https://doi.org/10.1038/s41591-023-02506-1>

Stiftung Männergesundheit. (2020). *Männergesundheit: Heft 27. Übergang in die Rente*. Wissensreihe Männergesundheit. <https://www.stiftung-maennergesundheit.de/wissensreihe>

Teques, A. P., Carreiro, J., Duarte, D., & Teques, P. (2025). Wellbeing and Retirement in Europe: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 13(2), 100. <https://doi.org/10.3390/healthcare13020100>.

Vigazzi, G. P., Barbati, C., Maggioni, E., Stenholm, S., Odone, A., Italian Working Group on Retirement and Health, Amerio, A., Ardito, C., Bertuccio, P., Costa, G., d'Errico, A., Gentile, L., Odone, A., & Vigazzi, G. P. (2025). Impact of retirement transition on health, well-being and health behaviours: critical insights from an overview of reviews. *Social science & medicine* (1982), 375, 118049. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.118049>

WHO (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.

Bildnachweis

Canva, eigne Darstellung

Canva, eigne Darstellung