

Allein unter Youngstern

Mit 50 ist man weder zu doof
noch zu alt fürs Berufsleben.
Wie geht *gut älter werden* im Job?

Text: Susanne Schäfer

Sie laufen einem immer dann über den Weg, wenn man sich gerade eh erfolglos fühlt: die smart lächelnden Frauen mit den komplexen Lebensläufen. Jene einschüchternde Spezies, die einen mit einer minimal hochgezogenen Augenbraue maximal unter Druck setzen kann. Diese Frauen wirken

megaaktiv und entspannt zugleich und verfügen über Werdegänge, die jeden Business-Coach zum Jubilieren bringen: von der Unternehmensberaterin zur Podcast-Produzentin zur Weinbauerin zur Wirtschaftsweisen. Toll, wie mühelos diese Frauen ihre Karrieren über die Jahre stemmen, wie konsequent sie ihre Talente ausleben und wie zufrieden und erfüllt

sie gerade deshalb scheinen. Das eigene Jobprofil dagegen wirkt renovierungsbedürftig. „Was, du arbeitest noch immer in derselben Branche?“, fragen diese Frauen dann auch noch entgeistert. „Wer sich nicht ständig weiterentwickelt, wird abgewickelt“, säuseln sie im Umdrehen und gründen mal eben das nächste Start-up.



Keine Generation musste so lange arbeiten wie wir

Klingt stressig und nach Ego-Tuning. Aber unterm Strich haben diese smarten Frauen recht. Viele von uns dachten noch vor ein paar Jahren, dass wir spätestens mit 50 auf ruhigen Gewässern entspannt dem Ruhestand entgegensegeln. Doch inzwischen schwant uns,

**Was heute ist,
kann morgen
ganz anders
sein. Schneller
als jemals
zuvor veraltet
unser Wissen**

dass die See, in der wir jetzt, in der zweiten Lebenshälfte, mühsam navigieren, extrem aufgewühlt ist. Haushohe Wellen namens demografischer Wandel, steigende Lebenserwartung, Arbeitsplatzumbau oder Digitalisierung stürzen über uns zusammen. Und trotzdem sind die Firmen zunehmend auf uns Ältere ange-

wiesen, um ihre personellen Lücken zu schließen. Und wir, so gesund und fit wie keine Generation vor uns, müssen/können länger arbeiten, um die Rentenkassen zu füllen. Fragt sich nur, was, wo und wie, denn im Zuge der digitalen Transformation bleibt nichts, wie es war. Ganze Branchen brechen weg, neue Jobs »

entstehen, Wissen veraltet rasant. Fazit: Vor uns 40- bis 60-Jährigen liegen noch 10 bis 30 Jahre Erwerbstätigkeit, die es zu planen und zu gestalten gilt. Wie wir das tun, ist eine Frage der Selbstverantwortung. Jeder muss für sich entscheiden: Möchte ich das Geschehen von der Seitenlinie aus betrachten oder mitmischen?

„Mit 55 ist man weder zu doof noch zu alt, um sich Neues anzueignen“, sagt Antje Gardyan, 52, Business-Coach und Autorin des schlaun Buches „Worauf wartest du noch?“ (Rowohlt). Wer aktiv dabei sein will, muss lebenslang lernen. Dies hat mit Selbstoptimierung nichts zu tun, sondern ist eine kluge Reaktion auf gesellschaftliche Notwendigkeiten, die Riesenchancen für uns Midlifer bergen: Die Wirtschaft braucht uns, wir wollen tolle Jobs. Passt gut, denn jetzt, mit 45 plus, ist die Zeit gekommen, Bilanz zu ziehen und lange unterdrückte Sehnsüchte ernst zu nehmen. Selbstbestimmter arbeiten, beweglicher, sinnhafter. Routinen abstreifen, sich ausprobieren, in unbekannte Gewässer vorstoßen. Lauter Fähigkeiten, die in der Arbeitswelt zunehmend gefragt sind. Und so liegt es auch und vor allem an uns, dass wir in der Welt von morgen die Rolle spielen, die uns wirklich entspricht.

Jede Veränderung startet mit einer Selbstbefragung

Wo stehe ich? Wie kann und will ich mein Älterwerden gestalten? Was gibt mir Sinn? Wie kann ich die Fertigkeiten, die in der Arbeitswelt gebraucht werden, erlernen und mit meinen eigenen

Werten verbinden? Häufig setzt einen dieser expansive „Immer mehr“-Modus zunächst unter Druck. Deshalb rät der Managementberater Fredmund Malik dazu, das Simplify-Prinzip der „systematischen Müllabfuhr“ anzuwenden. Umkehr-Fragen wie: Was brauche ich nicht mehr? Was will ich nicht mehr tun? Wie sollte ich nicht mehr denken? können uns aus unseren Gedankengefängnissen befreien. Viel Geld verdienen um jeden Preis – muss nicht mehr sein. 14-Stunden-Tage – nicht zwingend. Außer man ist

im Schaffensrausch und will gar nicht mehr aufhören. Mit der jungen Kollegin konkurrieren? Blödsinn. Lieber mit ihr kooperieren und ein schlagkräftiges Duo bilden.

Müssen wir jetzt alle programmieren lernen?

Lebenslanges Lernen bedeutet, bestehende Fähigkeiten ständig zu erweitern (*upskilling*) oder etwas völlig Neues zu lernen (*reskilling*). In beiden Fällen rät Antje Gardyan zu einer Strategie der kleinen Schritte: „Doch dann, wenn die Zeit reif ist, gilt es, auch große Sprünge zu wagen.“ Denn nichts ist riskanter, als kein Risiko einzugehen, wie es Facebook-CEO Mark Zuckerberg ausdrückte. „Bauen Sie auf alten Ideen auf und bestehende Ideen aus. Nutzen Sie Ihre Fä-

Formeln für lebenslanges Lernen

1 Seinen Sehnsüchten folgen Sinnlos ackern, Zeit absitzen – haben Sie lang genug gemacht. Was interessiert Sie? Wofür würden Sie morgens gern früh aufstehen? Die Antworten zeigen Ihnen den Weg.

2 Selbstboykott boykottieren Man kann sich mit einer Menge Blödsinn ablenken, um nichts verändern zu müssen. Die Firma ist böse zu Ihnen, der Chef ein Mistkerl... Beklagen Sie sich nicht, handeln Sie. Sie haben wahrlich Besseres vor.

3 Von jungen Kollegen lernen Konkurrenz statt Teamwork? Verschwendete Energie. Wenn Jüngere etwas besser können, lassen Sie es sich erklären.

4 Das Udenkbare wagen Probieren Sie möglichst viel aus, überwinden Sie Grenzen. Man kann auch mal daneben landen. Jede Erfahrung macht uns klüger, mutiger, also besser.

5 Nichts aufschieben Der richtige Zeitpunkt für Veränderungen ist: jetzt. Werden Sie aktiv, planen Sie Ihre zweite Lebenshälfte und setzen Sie Ihre Pläne um. Wir entscheiden mit 50, wie wir mit 80 leben.

Nichts ist heute riskanter, als kein Risiko einzugehen

higkeiten als Räuberleiter, um über die Mauer der Begrenzungen zu kommen, die Sie aktuell möglicherweise umgibt“, so Gardyan. Wichtige Inspirationsquellen: Fachliteratur, Kongresse, Online-Kurse, Fernstudiengänge oder auch betriebliche Weiterbildung.

Eine von Gardyans Klientinnen ist Erzieherin. Neben dem Job ließ sie sich zur Ernährungsberaterin für Kinder ausbilden und verschaffte sich einen immensen Wissensvorsprung. Gardyan selbst, einst Verlagsleiterin, nutzte Urlaubstage und Wochenenden für ihre Coaching-Ausbildung und bezahlte alles aus eigener Tasche. Ein lohnender Schritt – mit 40 machte sie sich selbstständig. Aber auch ein Kraftakt.

„An jeder Entscheidung, dem Bleiben, dem Loslassen oder dem Neuanfang, hängt ein Preisschild“, so die Managementberaterin. Wer einen Bio-Bauernhof hochziehen will, kann nicht wochenlang auf Bali abhängen, sondern ist rund um die Uhr gefragt. Doch der Preis, ängstlich im Ist-Zustand zu verharren und zu hoffen, dass man sich schon irgendwie in die langersehnte Frührente rüberretten kann, ist meist ungleich höher. Über ein Drittel der erwerbstätigen Frauen träumt vom vorzeitigen Ausstieg, doch die Enttäuschung folgt oft auf dem Fuß. So fand der Demografieforscher Axel Börsch-Supan heraus, dass Frührentner mental schneller altern und unzufriedener sind als jene, die länger arbeiten.

Nie im Leben waren wir klüger als heute

Viele ziehen sich auch deshalb früher zurück, weil sie vom negativen Altersbild in ihrer Firma zermürbt werden. Ältere gelten nicht selten als langsam und leistungsschwach – eine Haltung von anno dazumal, die sich kein Unternehmen mehr leisten kann. Künftig gilt es, uns Ältere motiviert zu halten, sonst kann so mancher Betrieb dichtmachen; ein Umdenken ist nur noch eine Frage der Zeit. Doch entscheidend ist ohnehin, wie wir über uns selbst denken, denn genau das strahlen wir auch aus. Renovieren wir also dringend unser Altersbild und bringen es auf den neuesten Stand der Wissenschaft. „Ältere verfügen über erprobte sozial-kommunikative Fähigkeiten, haben einen besseren Überblick bei komplexen Sachverhalten und eine realistische Einschätzung der

eigenen Möglichkeiten. Sie gehen verantwortungsbewusst und kompetent mit der zur Verfügung stehenden Zeit um und sind durch ihre Erfahrung handlungssicher“, erklärt Andreas Kruse, Direktor des Instituts für Gerontologie der Uni Heidelberg. Sprich: Wir waren noch nie in unserem Leben so klug wie heute. Man denke nur an den US-Piloten Chesley B. Sullenberger, der 2009 im Alter von 57 Jahren einen Airbus auf dem Hudson River notwasserte und 155 Menschenleben rettete. „Man kann es vielleicht so sehen, dass ich 42 Jahre lang kleine, regelmäßige Einzahlungen in die Erfahrungsbank gemacht habe: Ausbildung und Training“, erklärte Sullenberger nach seiner Meisterleistung. „Und am 15. Januar reichte das Guthaben, dass ich eine sehr große Abhebung machen konnte.“

Regelmäßig in die eigene Erfahrungsbank investieren – diese Strategie hilft uns, immer klüger, interessanter und zufriedener zu werden. Mal sind unsere Einzahlungen größer, mal verhalten. Und plötzlich, im alles entscheidenden Moment, genial verwegen und todesmutig. Denn wir wissen: Wer nicht nur Anlauf nimmt, sondern wirklich springt, gewinnt immer – Mut, Lebensfreude, Leidenschaft, Glück.