

# Den Ausstieg planen

Neustart mit 60 in einen weiteren Lebensabschnitt

**M**an sollte den Ausstieg planen und bereit sein, die Planung über den Haufen zu werfen.“ Diesen Rat gibt Henning von Vieregge jenen mit auf den Weg, die absehbar aus dem Arbeitsleben ausscheiden werden. Er selbst vollzog diesen Schritt bereits 2009 und macht rückwirkend betrachtet durchaus Fehler aus: „Ich habe mit großer Intensität bis zum letzten Tag gearbeitet, wenig nachgedacht und vorbereitet. Ich versuchte es mit der Vogel-Strauß-Methode.“

Erst als der Schlüssel fürs Büro nicht mehr an seinem Schlüsselbund hing, machte er sich Gedanken wie es weitergehen sollte. Dabei wollte von Vieregge, der viele Jahre Hauptgeschäftsführer im Gesamtverband Kommunikationsagenturen GWA war, nicht an seine ursprüngliche Tätigkeit anknüpfen, sondern ein neues Feld eröffnen. Ihn beschäftigt beständig die Frage: „Was mache ich mit meinem Alter, was macht das Alter mit mir?“ In vielen Gesprächen mit „Generationsgenossen“ ist er dem Thema nachgegangen und lernte, „dass ich mit meiner Ratlosigkeit nicht allein stand“. Diese Erfahrung, kombiniert mit dem Wunsch, ein Buch zu schreiben, ergab Ideen für



Henning von Vieregge

weitere Aktivitäten. Inzwischen sind zwei Bücher auf dem Markt, das dritte ist in Arbeit. Die Liste der Aktivitäten ist lang und vielfältig. Der 71-jährige ist Lehrbeauftragter an der Universität Mainz, Seniorpartner der Innovationsagentur Neue Ufer in Wiesbaden. Er arbeitet als Journalist, engagiert sich in der Kirche sowie in einer Bürgerinitiative in Mainz. Für das Sommersemester hat er einen Lehrauftrag an der U3L in Frankfurt.

Von Vieregge plädiert dafür, den Ruhestand zu planen, denn schließlich dauere dieser heute länger als

früher, zudem gebe es immer mehr Möglichkeiten, „das letzte Drittel des Lebens aktiv und glücklich zu gestalten“. Wer sie nutze, werde seinen Einstieg in das Rentenalter nicht als Abschluss des aktiven Lebens wahrnehmen, sondern als einen Neustart in einen weiteren, erfüllenden Lebensabschnitt.

Er selbst hat sich ein anderes Tätigkeitsfeld als im Berufsleben gesucht und auch gefunden. „Falls irgendwo im Leben etwas unerledigt geblieben ist, kann man sich das vornehmen“, lautet ein Rat, und er berichtet von dem Chefarzt, der sich nach der Pensionierung mit ganzer Energie in die Malerei gestürzt hat, weil das schon immer ein Traum war. Nicht so viel Verständnis hat er dagegen für die besserverdienenden Rentner, die ihre Zeit auf dem Golfplatz verbringen, das sieht er eher als „Selbstverlangweilung“.

*Birgit Clemens*



Henning von Vieregge: Neustart mit 60 – Anstiftung zum dynamischen Ruhestand, Neue Ufer GmbH, 110 Seiten, 9,80 Euro. [www.vonvieregge.de](http://www.vonvieregge.de)

Anzeige



## Wohnen und Pflege am Frankfurter Stadtwald

Seniorenwohnanlage Oberrad mit angegliederter Pflegeeinrichtung

**St. Katharinen- und Weißfrauenstift**  
STIFTUNG DES ÖFFENTLICHEN RECHTS

Tel.: 069-156802-0



St. Katharinen- und Weißfrauen Altenhilfe GmbH  
Frankfurt am Main

Tel.: 069-96 52 23-0