

03.2026

geroDOSSIER

RUHESTAND

Zeit, um sich zu sammeln, neu aufzustellen und zu genießen

Die Freiheit, das zu tun, was man will, wann man will und mit wem man will – und die Zeit mit nahestehenden Menschen zu verbringen: Dies alles kennzeichnet den Ruhestand.

LA RETRAITE

*Avoir du temps pour soi :
savourer, se poser, (se) structurer*

FR

Version française sur demande et en ligne

Wie Antoine de Caunes in seinem Editorial im Magazin « Vieux » schreibt:

„Was tun mit der Zeit, die uns bleibt und von der uns die Gesellschaft rät, sie für uns selbst zu nutzen? Als wäre es so einfach, sich Zeit zu nehmen ...“

In diesem Dossier befassen wir uns mit dem Thema Zeit für sich selbst im Ruhestand und stellen Ihnen unter anderem die Ergebnisse einer von GERO im Jahr 2025 durchgeführten Umfrage vor.

Das Dossier wurde von Elsa Pirenne erstellt.



Eine Reise ins Herz einer Umfrage

Im Jahr 2025 führte GERO eine Umfrage durch, um herauszufinden, ob Menschen im Ruhestand sich Zeit für sich selbst nehmen können, wenn sie dies wünschen. Denn das ist nicht immer einfach. Der Ruhestand ist eine oft sehnlichst erwartete Lebensphase, ohne dass man sich wirklich darüber bewusst ist, was dabei auf einen zukommt.

Aber was bedeutet es, eine Umfrage durchzuführen? Entdecken Sie mit uns diese spannende Welt, in der die Teilnehmenden durch ihre Antworten und Worte ihre Lebenserfahrung einbringen. Jeder und jede gibt seinen oder ihren Gedanken Ausdruck und sagt, was im Ruhestand wichtig ist. Wir haben den Schwerpunkt auf die Zeit gelegt: die Zeit, die man sich wünscht, die man sich nimmt und die vergeht.

Für diese Umfrage haben wir daher Personen im Alter von 57 Jahren oder älter, die seit mindestens drei Jahren pensioniert sind und in Luxemburg leben, in drei Diskussionsgruppen befragt, die frei und für alle zugänglich waren. Darüber hinaus haben wir einen Online- und Telefonfragebogen erstellt, den 400 Personen beantwortet haben. Anhand aller erhaltenen Antworten konnten wir die drei wichtigsten Trends ermitteln. Diese hängen jedoch stets vom jeweiligen Gesundheitszustand ab. Ebenso kann die persönliche Situation ein Gefühl der Leere oder Schwierigkeiten bei der Planung des Ruhestands hervorrufen, insbesondere beim Tod des Partners oder der Partnerin.

I. Freiheit und das Ende der Zwänge

Freiheit ist ein Schlüsselbegriff, der motiviert. Denn wer hat noch nie davon geträumt, Zeit zu haben, um seinen Beschäftigungen, seinen Hobbys nachzugehen oder einfach nichts zu tun? Die berufliche Tätigkeit lässt diese Art von Freiheit jedoch selten zu. Der Ruhestand kann daher wie ein Eldorado erscheinen, auf das man sich ungeduldig freut. Laut unserer Umfrage wünschten sich 46 % der Befragten vor ihrem Eintritt in den Ruhestand mehr Freiheit, um das zu tun, was sie möchten. Und 63 % geben an, dass die Freiheit, ihren Tag nach ihren eigenen Vorstellungen zu gestalten, ihre größte Quelle der Zufriedenheit im Ruhestand ist. Aber was ist Freiheit?

Freiheit ist ein facettenreiches Konzept, das oft als Abwesenheit von Zwängen oder als Möglichkeit der Wahl gesehen wird. Aber bedeutet dies die Fähigkeit, nach den eigenen Wünschen zu handeln, oder schließt es auch Verantwortung gegenüber anderen und gegenüber der Gesellschaft mit ein? Freiheit ist komplex und für viele erstrebenswert. Sie beinhaltet die Fähigkeit, nach dem eigenen Willen zu handeln, eigene





Unsere Fokusgruppe in Luxemburg-Stadt im September 2025

Entscheidungen zu treffen und ein Leben zu führen, das den eigenen Überzeugungen und Werten entspricht.

Interessant ist hier die Erkenntnis, dass die von unseren Teilnehmenden erwähnte Freiheit im Berufsleben, das von Arbeitszeiten und Verpflichtungen geprägt ist, kaum vorhanden zu sein scheint. Das Verhältnis zur Zeit scheint ein anderes zu sein. Der Ruhestand ist eine Lebensphase, in der die Zeit frei von Zwängen ist, nachdem die Orientierungspunkte, die zuvor das Leben geprägt haben, wegfallen. Tatsächlich geben 37 % der Teilnehmenden an, dass sie vor dem Ruhestand zunächst einmal davon ausgehen, vom Druck der Arbeit befreit zu sein.

Gleichzeitig gewinnen Rentner und Rentnerinnen in der Regel die Kontrolle über ihre Zeit zurück. Unsere Wahrnehmung von Zeit hängt stark von den Veränderungen ab, die unser Leben prägen. Der Ruhestand ist solch ein großer Einschnitt. Wir nehmen Zeiträume auf außerordentlich subjektive und kontextbezogene Weise wahr. Dies hängt davon ab, wie sehr wir uns für das interessieren, was wir erleben, wie gestresst wir sind, wie unsere

Stimmung ist, welche Anforderungen unser Zeitplan mit sich bringt usw.

Junge Ruheständler*innen erleben eine Veränderung in ihrem Verhältnis zur Zeit, da sie diese nun anders einteilen. Das bedeutet jedoch nicht immer, dass sie ihren Alltag und ihre Zeit besser im Griff haben. Oftmals kommt es am Ende des Berufslebens zu einer Phase der Unsicherheit. Deshalb ist es wichtig, sich frühzeitig darauf vorzubereiten.

Es gibt also sowohl den Wunsch nach Freiheit als auch die Befriedigung, frei zu sein, verbunden mit einem Mangel an Zwängen oder zumindest einem Alltag, der mit weniger Einschränkungen als zuvor erlebt und empfunden wird. Allerdings scheint etwa ein Viertel der Befragten mindestens mehrere Grenzen bei der Entscheidungsfindung und der Organisation ihres Lebens zu erleben. Für 30 % von ihnen entstehen diese vor allem mit zunehmendem Alter durch gesundheitliche Probleme und für 27 % durch familiäre Verpflichtungen. Die Zwänge sind also nach wie vor vorhanden, scheinen jedoch weniger stark oder weniger präsent zu sein.



PSYCHISCHE / PHYSISCHE GESUNDHEIT

„Heute ist das Wichtigste die Gesundheit, die Möglichkeit, Dinge zu tun, die man gerne tut. Und das bedeutet vor allem auch körperliche und geistige Gesundheit...“

„Genau, sich fit halten, sozusagen. Das sind Aktivitäten, die uns guttun, sowohl körperlich als auch psychisch.“

FREIHEIT

„Je älter man wird, desto mehr sagt man sich: ‚Lass mich in Ruhe!‘ Ich mache, was ich machen will, und basta.“

„Ich mag es, aufzuwachen und mir zu sagen, dass ich keine Verpflichtungen habe.“

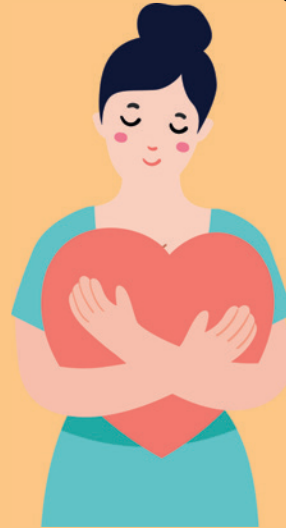
„Ich überhaupt nicht. Denn ich kann nicht tun, was ich will. Ich würde gerne viele Dinge tun, die ich aber nicht tun kann, weil ich nicht gesund bin, weil ich nicht die Mittel habe ... Ich habe nicht genug Zeit, ich weiß es nicht. Es gibt viele Einschränkungen.“

„Ich muss nichts tun. Ich habe es mir notiert, aber wenn ich jetzt in 5 Minuten jemanden treffe, der sagt: ‚Hey, lass uns das machen‘, dann lasse ich alles stehen und liegen. Das ist meine Freiheit. Ich liebe die Freiheit. Ich kann alles stehen und liegen lassen und mir etwas ansehen, was ich noch nicht gesehen habe. Und genau das ist Freiheit. Ich liebe es.“

„Wir machen, was wir wollen, das ist das Schöne daran, niemand zwingt uns zu irgendetwas, niemand kontrolliert uns“



„Die Veränderungen, die kommen werden, sind Veränderungen, die wir an unserem Körper und unserem Geist feststellen. Man muss sich darauf vorbereiten und die kleinen Wehwehchen akzeptieren, die man hat, und damit leben. Auch das gehört zum Ruhestand dazu.“



SICH ZEIT FÜR SICH SELBST NEHMEN

„Selbst Aktivitäten, die ich nur für mich selbst organisiere, trage ich manchmal in meinen Kalender ein, damit ich sie nicht vernachlässige. Wenn ich sie nicht irgendwo festhalte, achte ich nicht darauf, und dann ist der Tag oder die Woche vorbei, und ich habe nichts für mich getan.“

„Ich nehme mir Zeit für mich, um ein gutes Buch zu lesen.“

„Die Aktivitäten, die ich mache, sind für mich.“

„Ob es sich nun um eine Aktivität handelt, wie zum Beispiel die Betreuung eines Angehörigen, oder um eine Nebenbeschäftigung, oft fällt auf, dass die Menschen dies für sich selbst tun, dass sie daran Freude oder Interesse haben...insbesondere, um fit zu bleiben.“

„Es ist wichtig, mir Zeit für mich zu nehmen, mich zurückzuziehen und das zu tun, was ich tun möchte.“

Diese Zitate sind anonymisiert und bleiben Eigentum von GERO.

II. Die geistige und körperliche Gesundheit bewahren

27 % der Befragten betonten, dass es für sie eine Quelle der Zufriedenheit ist, ihr körperliches und/oder geistiges Wohlbefinden zu erhalten. Gleichzeitig geben 38 % an, dass eine der größten Schwierigkeiten in Gesundheitsproblemen aller Art (körperlicher oder psychischer Natur) besteht. Unter ihnen sind 42 % 75 Jahre und älter.

59 % geben an, dass für sie die Erhaltung ihrer körperlichen Gesundheit und 56 % die Erhaltung ihrer geistigen und emotionalen Gesundheit die Hauptgründe dafür sind, warum es vorteilhaft ist, im Ruhestand aktiv zu sein. Hier zeigt sich, dass die Bedeutung der psychischen Gesundheit von den Teilnehmenden viel stärker berücksichtigt wird. Diese Erkenntnis ist wichtig. Es handelt sich hierbei um ein neues Phänomen, das der Arbeit verschiedener Organisationen Rechnung trägt, die sich für das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit einsetzen, sowie eines verstärkten Bewusstseins der Gesellschaft im Allgemeinen und älterer Menschen im Besonderen für ihre Gesundheit.

III. Sich Zeit für sich selbst und für andere nehmen

Vor dem Ruhestand gaben 25 % der Befragten an, dass sie mehr Zeit mit ihren Angehörigen verbringen, und 25 %, dass sie sich einem Hobby widmen wollten. Aus dieser Studie geht hervor, dass 32 % der Befragten nach ihrer Pensionierung Zufriedenheit daraus ziehen, Zeit für sich selbst zu haben, und 22 % aus der Ausübung ihrer Leidenschaften. Wir stellen also fest, dass die Menschen ihre Ziele im Ruhestand umsetzen. Natürlich trifft dies aus verschiedenen Gründen, wie z. B. Gesundheit, persönliche Situation oder finanzielle Zwänge, nicht auf alle zu.

Sich Zeit für sich selbst zu nehmen, scheint ebenfalls von entscheidender Bedeutung zu sein, sowohl um sich zu besinnen als auch um für sich selbst zu sorgen. Für viele der Befragten ist es auch wichtig, sich Momente für sich selbst zu reservieren, um sie wirklich nutzen zu können und nicht den Anforderungen von außen, insbesondere der Familie im weiteren Sinne, unterworfen zu sein. Gleichzeitig verbindet sich dieser Aspekt der Zeit für sich selbst mit dem der Freiheit. Denn das Bild vom Übergang in den Ruhestand konzentriert sich auf diese Vorstellungen. Einerseits wird der Ruhestand als eine Periode dargestellt, in der sich die Rentner und Rentnerinnen nach einem von der Arbeit geprägten Leben ihre Zeit zurückerobern. Andererseits ist das Bild dieser

Lebensphase geprägt vom Ende beruflicher Zwänge und Verpflichtungen. Daher nutzen viele Menschen diesen Lebensabschnitt oder möchten ihn nutzen, um sich mit der neu gewonnenen Freiheit wieder mehr Zeit für sich selbst zu nehmen.

Der Ruhestand besteht also darin, sich an diesen neuen Rhythmus anzupassen, neue Rollen in der Gesellschaft, im Freundeskreis und in der Familie zu übernehmen, beispielsweise als Freiwilliger oder Großelternteil, sich entsprechend den eigenen Werten einem Lebensprojekt zu widmen oder seine Leidenschaften weiterzuentwickeln bzw. neue zu entdecken.

Diese Umfrage wollte zeigen, dass pensionierte Menschen ihre Zeit anders organisieren und strukturieren als während ihres aktiven Berufslebens, und sich dabei die Freiheit ohne die nicht länger vorhandenen organisatorischen Zwänge bewahren. Die Umsetzung bzw. flexible Gestaltung ihres neuen Zeitplans ist jedoch aus verschiedenen Gründen wie Gesundheit, persönlicher Situation oder finanziellen Zwängen nicht immer möglich.

Schließlich wird eine Gesellschaft durch die Herausforderungen charakterisiert, vor die sie ihre Bürgerinnen und Bürger stellt. Der Übergang in den Ruhestand ist eine dieser zentralen Herausforderungen, die das Leben prägen. Dabei bleibt zu klären, was Freiheit für jeden Einzelnen und jede Einzelne bedeutet, und es gilt, die Vielfalt der Aktivitäten anzuerkennen, die im Ruhestand eine wichtige Rolle spielen können: sich Zeit für sich selbst zu nehmen, ein Buch zu lesen, Urlaub zu machen, sich für eine Sache zu engagieren, die einem am Herzen liegt, oder einfach nur Freude an einem Spaziergang mit einer nahestehenden Person zu empfinden. Kurz gesagt, der Ruhestand hat diese verspielte Seite, die sich nie definieren lässt, uns aber immer wieder überrascht.

Liebe Ruheständler*innen, nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, denken Sie an sich und genießen Sie Ihre Freiheit.

Wir möchten uns herzlich bei allen bedanken, die sich an den verschiedenen Fokusgruppen beteiligt haben, sowie bei allen, die an der von Quest durchgeführten Umfrage teilgenommen haben. Ohne sie wäre diese Umfrage nicht möglich gewesen. Vielen Dank!

Passages As Chance



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Was genau bedeutet das Akronym E-PAC? E steht für Europa, P für Passages, A für As und C für Chance, also „Passages as Chance“. Denn ja, der Übergang in den Ruhestand ist eine Chance, und wenn man ihn als solche betrachtet, kann man sich sowohl auf die bevorstehenden Veränderungen einstellen als auch den Ruhestand als einen Moment voller Möglichkeiten betrachten.

Sechs europäische Einrichtungen der Erwachsenenbildung aus Deutschland (Volkshochschule Iserlohn), Luxemburg (GERO), Slowenien (Stadtbibliothek Kranj), Italien (L'Ovile Cooperativa di Solidarietà Sociale), den Niederlanden (AFEdemy) und Ungarn (Gemeinde Nyíregyháza) sind die koordinierenden Partner dieses Projekts, das von 2024 bis 2026 läuft und im Rahmen des europäischen Programms Erasmus+ finanziert wird.

Das Projekt befasst sich mit den europäischen Herausforderungen im Zusammenhang mit dem Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand. Ziel ist es, ein Handlungskonzept mit dem Titel „Lernen im Übergang – Vom Berufsleben in den Ruhestand“ zu entwickeln, um Menschen zu begleiten, die in diese neue Lebensphase eintreten. Es ist ein Austausch bewährter Herangehensweisen zwischen den Partnern vorgesehen, um von den Erfahrungen der anderen europäischen Partnerländer zu profitieren.

Inklusion und Vielfalt im Mittelpunkt

Der Übergang in den Ruhestand wird von vielen individuellen Faktoren beeinflusst, wie beispielsweise dem beruflichen Werdegang, dem persönlichen Hintergrund, den familiären und sozialen Verhältnissen sowie der Gesundheit. Deshalb legt das Projekt einen Schwerpunkt auf Inklusion und Vielfalt. Es trägt auch dazu bei, das Angebot an hochwertigen, flexiblen und zugänglichen Lernmöglichkeiten für Erwachsene zu verbessern.

Im Rahmen des E-PAC-Projekts werden Trainerinnen und Trainer für die Leitung interaktiver Workshops ausgebildet. Diese ermöglichen es den Teilnehmenden, über ihren Übergang in die Zeit nach dem Berufsleben nachzudenken und neue Perspektiven für diesen Lebensabschnitt zu entwickeln.

Weitere Informationen unter <https://www.gero.lu/de/infos/e-pac-passages-as-chance>

Die Absolventinnen der ersten
Afterwork-Life-Balance-Workshops,
geleitet von den Pensionscoaches
Jeanny Janssen-Bakx (2. von rechts)
und Carlo Seny



Einen neuen Lebensabschnitt begleiten

Das Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil hat in Zusammenarbeit mit GERO – Kompetenzzentrum für den Alter und einer professionellen Weiterbildungseinrichtung ein Ausbildungskonzept für ehrenamtliche Pensionscoaches entwickelt.

Sie widmen sich der Vorbereitung auf den Ruhestand und begleiten pensionierte Personen. Sie halten Vorträge, leiten Workshops und bieten Einzelgespräche an, um den Übergang in den Ruhestand aktiv zu unterstützen.

Diese Angebote können intern in Organisationen und Unternehmen durchgeführt werden oder in Form von individuellen Beratungsgesprächen stattfinden.

Was die Pensionscoaches Ihnen bieten können:

- Konkrete Informationen und Unterstützung, wie Sie Ihren Ruhestand bestmöglich vorbereiten und gestalten können.
- Den Austausch eigener Erfahrungen sowie einfühlsames Verständnis für Ihre persönliche Situation. Gleichzeitig regen sie dazu an, neue Perspektiven zu entwickeln.
- Impulse zur Reflexion, um Ihre neue Rolle zu finden und Ihr gesamtes Potenzial sowie Ihre eigenen Ressourcen einzubringen.

Die Initiative zur Unterstützung dieses Übergangs ist aus folgender Beobachtung heraus entstanden: Der Ruhestand wird meist mit Vorfreude erwartet, ist oft aber auch

mit einer gewissen Unsicherheit verbunden. Daher sollte man rechtzeitig darüber nachdenken, also am besten noch, bevor er beginnt.

Die Pensionscoaches ermutigen Interessierte daher, sich diese Fragen zu stellen:



Wie möchte ich meinen Ruhestand gestalten?

Wie könnte mein künftiges Lebensprojekt aussehen?

Wie ist meine finanzielle, wohnliche, soziale und private Situation?

Wie orientiere ich mich in einer Zukunft, die ich noch nicht kenne, über die aber alle sprechen?

Die Pensionscoaches sind zudem auch in Unternehmen und Organisationen tätig. Sie sensibilisieren Arbeitgeber dafür, wie wichtig die Vorbereitung auf den Ruhestand für ihre Mitarbeitenden ist, und erklären, warum es ratsam ist, den Beschäftigten Perspektiven für den Übergang vom Berufsleben in die nachberufliche Lebensphase aufzuzeigen. Schließlich ist diese Etappe ein bedeutsamer Moment im Leben, die frühzeitig bedacht werden sollte, um sie positiv und bewusst gestalten zu können.

Weitere Informationen auf www.gero.lu/de/infos/pensionscoach

