

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8 • 55131 Mainz • Telefon 06131 2069-0 • Fax 06131 2069-69 • Mail info@lzg-rlp.de • www.lzg-rlp.de
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Birgit Kahl-Rüther • Telefon 06131 2069-15 • Mail bkahl@lzg-rlp.de

Gesundheitstelefon ab 1. Januar 2026

Den Ruhestand gestalten – gut vorbereitet in die nächste Lebensphase

Für viele Menschen aus der Babyboomer-Generation beginnt mit dem neuen Jahr ein besonderer Abschnitt: Das letzte Arbeitsjahr ist angebrochen. Das Ende des Erwerbslebens rückt spürbar näher – und damit auch die Frage, wie es danach weitergehen soll. Zwischen Vorfreude, Erleichterung und vielleicht auch Unsicherheit lohnt es sich, bewusst innezuhalten. Denn der Ruhestand ist kein Schlusspunkt, sondern der Übergang in eine neue Lebensphase, die aktiv gestaltet werden kann. Auch wer erst in ein paar Jahren dran ist, kann schon Vorkehrungen treffen.

Der letzte Arbeitstag – und dann?

Die meisten Menschen sehnen sich irgendwann danach, nicht mehr in den täglichen Trott am Arbeitsplatz eingebunden zu sein. Sie spüren, dass vieles nicht mehr so leichtfällt wie früher oder dass das Interesse an neuen beruflichen Projekten nachlässt. In körperlich anstrengenden Berufen kommen oft deutliche Belastungen hinzu.

Viele stellen sich den Ruhestand zunächst idealisiert vor: Ausschlafen ohne Wecker, keine Dienstpläne, keine anstrengenden Kolleginnen oder Kollegen. Endlich Zeit für sich. Doch konkrete Zukunftspläne bleiben häufig vage. „Nur noch das tun, was mir Spaß macht“ klingt gut – lässt sich aber oft schwer mit Leben füllen. So kann es passieren, dass gerade Menschen, die sich lange auf den Ruhestand gefreut haben, ins Grübeln geraten. Wenn diese Phase zu lange anhält, können Langeweile, Unzufriedenheit oder Stimmungstiefs entstehen.

Frei für ein aktives und selbstbestimmtes Leben

Der Ruhestand sollte nicht ungeplant beginnen. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass Sie noch viele Jahre vor sich haben, in denen Sie gesund, mobil und geistig leistungsfähig sind. Sie verfügen über Lebenserfahrung, Fachwissen und soziale Kompetenz. Studien zeigen, dass ältere Menschen oft besonders reflektiert, vorausschauend und lösungsorientiert denken.

Zudem sind viele nicht mehr an einen festen Arbeitsort oder familiäre Verpflichtungen gebunden. Das eröffnet neue Freiräume. Die zentrale Frage lautet daher: Wie möchten Sie Ihre Zeit künftig gestalten?

Den Ruhestand rechtzeitig planen

Idealerweise beginnen Sie ein bis zwei Jahre vorher damit, sich Gedanken zu machen. Achten Sie auf Momente, in denen Sie denken: „Wenn ich mehr Zeit hätte, würde ich ...“. Solche Gedanken sind wertvolle Hinweise.

Auch ein bewusster Blick zurück kann helfen. Welche Interessen mussten Sie früher zurückstellen? Welche Wege haben Sie aus praktischen Gründen nicht weiterverfolgt? Vielleicht tauchen Wünsche wieder auf: mehr Zeit in der Natur, ein Sprachkurs, kreatives Arbeiten oder ein lang gehegtes Hobby. Manche möchten sich auch beruflich noch einmal neu orientieren – in kleinerem Umfang oder in einem ganz anderen Feld. Andere verspüren den Wunsch, sich gesellschaftlich oder ehrenamtlich zu engagieren. Notieren Sie alles, was Sie anspricht, ohne es sofort zu bewerten.

Offen bleiben und Zufälle nutzen

Wenn Wünsche klarer werden, geht es darum, den Einstieg zu finden. Dabei hilft es, mit offenen Augen durch den Alltag zu gehen. Gespräche, Zeitungsartikel oder lokale Angebote können Impulse liefern. Greifen Sie Zufälle auf und probieren Sie Neues unverbindlich aus. Manches lässt sich schon während der letzten Berufsjahre testen – etwa durch ein Ehrenamt, einen Kurs oder ein zeitlich begrenztes Projekt. So entsteht ein sanfter Übergang und soziale Kontakte können wachsen.

Neu orientieren und Sinn finden

Der Abschied vom Berufsleben ist nicht immer einfach. Wer sich stark über seine Arbeit definiert hat, muss sich damit auseinandersetzen, dass der eigene Platz im Unternehmen von einer anderen Person besetzt wird – die ihre eigenen Schwerpunkte setzt. Kolleginnen und Kollegen haben plötzlich weniger Zeit, vertraute Gesprächsthemen fallen weg. Auch in Partnerschaften können mehr gemeinsame Zeit und Nähe erst einmal ungewohnt sein.

Gerade deshalb ist es wichtig, eine neue Aufgabe zu finden – nicht als bloße Ablenkung, sondern als sinnstiftende Tätigkeit. Etwas, das Struktur gibt, gebraucht wird und Freude bereitet.

Vielleicht gibt es in Ihrem Umfeld Menschen, die zur gleichen Zeit in den Ruhestand gehen. Ein regelmäßiger Austausch mit ihnen kann inspirierend sein. Die Babyboomer-Generation bringt zudem häufig Erfahrung, Organisationstalent und Verlässlichkeit mit – Fähigkeiten, die in Vereinen, sozialen Einrichtungen oder Umweltprojekten sehr gefragt sind. Darüber hinaus gibt es rund um den Übergang in den Ruhestand zahlreiche Informations- und Bildungsangebote.

Körperlich und geistig aktiv bleiben

Nach einer ersten Phase des bewussten Abschaltens tut es den meisten Menschen gut, dem Alltag wieder Struktur zu geben. Regelmäßige Bewegung ist dabei ein zentraler Baustein: Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik oder feste Sportgruppen fördern Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Auch geistige Aktivität spielt eine wichtige Rolle. Eine Sprache lernen, alte Fähigkeiten auffrischen, Lesen oder kreative Tätigkeiten helfen dabei, aktiv und selbstwirksam zu bleiben. Das ist gerade für eine Generation wichtig, die es gewohnt war, Verantwortung zu tragen und Entscheidungen zu treffen.

Damit das Alter nicht einsam wird

Für viele Babyboomer war der Beruf über Jahrzehnte ein zentraler sozialer Anker. Mit dem Ruhestand fällt dieser Rahmen weg – umso wichtiger ist es, soziale Kontakte rechtzeitig unabhängig vom Arbeitsplatz aufzubauen. Freundschaften sollten schon in den letzten Berufsjahren bewusst Raum bekommen: durch regelmäßige Treffen, gemeinsame Interessen oder feste Termine.

Wer Einsamkeit im Alter vorbeugen möchte, sollte also nicht abwarten, bis der Arbeitsalltag endet. Beginnen Sie jetzt damit, Ihre soziale Welt breiter aufzustellen und neue Kontakte zuzulassen – auch über Generationen hinweg. Ein Engagement bei der Tafel, in der Hausaufgabenhilfe, bei Umweltprojekten oder in lokalen Initiativen verbindet Sinn, Gemeinschaft und Struktur. So bleibt der Ruhestand eine aktive, eingebundene Lebensphase.

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Redaktion: Birgit Kahl-Rüther; E-Mail bkahl@lzg-rlp.de

Weiterführende Links zum Thema:

[Fünf Tipps](#) für den Eintritt in den Ruhestand

Broschüre und weitere Informationen [Aktiv in den Ruhestand](#)

Ratgeber [Berufsende in Sicht?](#) mit weiteren Materialien zum Download

Tipps und Links zur [Seniorenbildung](#) und Altersforschung