

Psychotherapie im Alter

Forum für Psychotherapie, Psychiatrie, Psychosomatik und Beratung

23. Jg.

2/26

Zwischen Aufbruch und Abschied Psychische Herausforderungen beim Übergang in den Ruhestand

Herausgegeben von Bertram von der Stein und Reinhard Lindner

Herausgeberinnen und Herausgeber

Reinhard Lindner, Kassel

Meinolf Peters, Marburg

Astrid Riehl-Emde, Heidelberg

Anne Katrin Risch, Jena

Nils F. Töpfer, Hamburg

Jana Volkert-Laubach, Ulm

Bertram von der Stein, Köln

Alexandra Wuttke, Konstanz, Mainz

Beirat

Beate Baumgarte, Gummersbach

Gerald Gatterer, Wien

Eike Hinze, Berlin

Rolf D. Hirsch, Bonn

Johannes Johannsen, Darmstadt

Eva-Marie Kessler, Berlin

Andreas Kruse, Heidelberg

Andreas Maercker, Zürich

Alexander Rösler, Hamburg

Ulrich Schmid-Furstoss, Bielefeld

Christiane S. Schrader, Frankfurt

Gabriela Stoppe, Basel

Tillmann Supprian, Düsseldorf

Martin Teising, Bad Hersfeld

Werner Vogel, Hofgeismar

Claus Wächtler, Hamburg

Gabriele Wilz, Jena

Dirk Wolter, Flensburg

Susanne Zank, Köln



Psychosozial-Verlag

Impressum

Psychotherapie im Alter

Forum für Psychotherapie, Psychiatrie,
Psychosomatik und Beratung
ISSN 1613–2637 (print)
ISSN 2699–1594 (digital)
www.psychosozial-verlag.de/pia
23. Jahrgang, Nr. 89, 2026, Heft 1
<https://doi.org/10.30820/1613-2637-2026-2>

Herausgeberinnen und Herausgeber:
Prof. Dr. Reinhard Lindner, Prof. Dr.
Meinolf Peters, Prof. Dr. Astrid Riehl-Emde,
Dr. Dipl.-Psych. Anne Katrin Risch, Prof.
Dr. phil. Nils F. Töpfer, Prof. Dr. phil. Jana
Volkert-Laubach, Prof. Dr. Bertram von der
Stein, Prof. Dr. Alexandra Wuttke

MitbegründerInnen und
ehemalige MitherausgeberInnen:
Prof. Dr. Hartmut Radebold † (2004–2008),
Dr. Peter Bäurle (2004–2011), Dr. Johannes
Kipp † (2004–2014), Prof. Dr. Henning
Wormstall (2004–2014), Dipl.-Päd.
Angelika Trilling † (2004–2016), Prof. Dr.
Ines Himmelsbach (2017–2019), Prof. Dr.
Eva-Marie Kessler (2015–2021), Prof. Dr.
Simon Forstmeier (2012–2024)

Geschäftsführende Herausgeberinnen:
Prof. Dr. Astrid Riehl-Emde,
Dr. Dipl.-Psych. Anne Katrin Risch
herausgeber.pia@psychosozial-verlag.de
www.psychotherapie-im-alter.de

RubrikherausgeberInnen:
»Institutionen stellen sich vor«:
Prof. Dr. Alexandra Wuttke,
institutionen.pia@psychosozial-verlag.de

»Buchbesprechungen«:
Prof. Dr. Meinolf Peters
rezensionen.pia@psychosozial-verlag.de

»Kritischer Zwischenruf«:
Prof. Dr. Reinhard Lindner
zwischenruf.pia@psychosozial-verlag.de

»Titelbild«:
Prof. Dr. Bertram von der Stein
titelbild.pia@psychosozial-verlag.de

ViSdP:

Die HerausgeberInnen; bei namentlich
gekennzeichneten Beiträgen die AutorInnen.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen
nicht in jedem Fall eine Meinungsäußerung
der HerausgeberInnen, der Redaktion oder
des Verlages dar.

Erscheinen: Vierteljährlich

Anfragen zu Anzeigen bitte an den Verlag:
anzeigen@psychosozial-verlag.de

Abonnementbetreuung:
Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG
Walltorstraße 10
35390 Gießen, Deutschland
Tel.: 0641/969978-26
Fax: 0641/969978-19
bestellung@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Bezug:
Jahresabo 65,90 Euro (zzgl. Versand)
Einzelheft 22,90 Euro (zzgl. Versand)
Studierende erhalten 25 % Rabatt auf den
Abopreis (gegen Nachweis).
Das Abonnement verlängert sich um jeweils
ein Jahr, sofern nicht eine Abbestellung bis
acht Wochen vor Beendigung des Bezugszeit-
raums erfolgt.

© 2026 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG.
Nachdruck – auch auszugsweise – mit Quellen-
angabe nur nach Rücksprache mit den Heraus-
geberInnen und dem Verlag. Alle Rechte, auch
die der Übersetzung, vorbehalten. Wir behalten
uns auch eine Nutzung des Werks für Text und
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Die Zeitschrift Psychotherapie im Alter wird
regelmäßig in der Internationalen Bibliogra-
phie der geistes- und sozialwissenschaftlichen
Zeitschriftenliteratur (IBZ – De Gruyter Saur),
in der Publikationsdatenbank PSYNDEX des
ZPID – Leibniz-Institut für Psychologie und in
der Datenbank PsycInfo der American Psycho-
logical Association erfasst.

Druck und Bindung:
Druckhaus Bechstein GmbH
Willy-Bechstein-Straße 4, 35576 Wetzlar,
Deutschland

Inhalt

Editorial

- Zwischen Aufbruch und Abschied
Psychische Herausforderungen beim Übergang in den Ruhestand
Bertram von der Stein & Reinhard Lindner 143

Übersicht

- Übergang in den Ruhestand
Ein Überblick
Meinolf Peters 147

Konzept- und fallbezogene Darstellungen

- Sorgekultur junger Älterer
Anspruch und Wirklichkeit
Andreas Kruse 165

- Ruhestand bei Babyboomern
Ausgemustert, unentbehrlich oder flexibel gebraucht?
Marie-Luise Hermann 183

- Hürden psychischer Gesundheit im Ruhestand
Eine qualitative Studie zum subjektiven Erleben
einer zentralen Lebensphase
Stefan Pohlmann 197

Aus der Praxis: Psychotherapeut:innen im Übergang

- »Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!« (Hesse)
Persönliche Reflexionen zum Übergang in den Ruhestand
*Bettina Geble, Hartmut Kraft, Reinhard Lindner, Martin Lindt,
Bertram von der Stein, Anonyma* 213

- Unruhe im Ruhestand
Psychodynamische Folgen der Beendigung
psychotherapeutischer Berufstätigkeit
Bernd Klose 227

Kritischer Zwischenruf

- Zwischen feindlicher Übernahme und Selbstreferenzialität 241
Zur Anschlussfähigkeit psychodynamischer Psychotherapieforschung
Christian Sell

Freier Beitrag

- Die Psychodynamik existenzieller Belastungen 245
bei fortgeschrittener Krebserkrankung
Sigrun Vehling, Charlotte Walbaum & Rebecca Philipp

Was gibt's Neues?

- »Alter, was geht?« 257
Ein Gespräch mit Elmar Stracke zu seinem Podcast
über Altersbilder, Demografie und gesellschaftliche Perspektiven

Zum Titelbild

- Die Heftherausgeber im »Glashaus« 263
Bertram von der Stein

Rezension

- Franz Kolland & Vera Gallistl (2022). Neue Kulturstile 265
älterer Menschen. Zum Älterwerden zwischen Ästhetik und Alltag
Meinolf Peters

- Themenausblick 269

- Veranstaltungshinweise 271

Zwischen Aufbruch und Abschied

Psychische Herausforderungen beim Übergang in den Ruhestand

Psychotherapie im Alter 23 (2) 2026 143–146

www.psychotherapie-im-alter.de

<https://doi.org/10.30820/1613-2637-2026-2-143>

Bereits im Titel »Zwischen Aufbruch und Abschied« deutet sich der Widerspruch zwischen Weiterentwicklung und Stillstand an. Handelt es sich um Dynamiken im Sinne eines erregten Stillstands, einer Regression oder aber auch einer möglichen »Bruchlandung« nach der Verknennung eigener Möglichkeiten? Oder gehen wir hinüber und bleiben dort in Ruhe und Frieden stehen? Kommen wir vom Gehen zum Stehen, vom Leben zum Tod? Jedenfalls erscheint der vermeintlich uniform als Stand der Ruhe wahrgenommene Lebensabschnitt viel heterogener, als auf den ersten Blick zu vermuten ist.

Historisch betrachtet, war in Deutschland seit Einführung der Rentenversicherung (1889) der Eintritt des Ruhestandes für lange Zeit fixiert: Männer erreichten ihn mit 65, Frauen mit 60 Jahren. Mit der Sozialgesetzgebung in der Tasche und dem medizinischen Fortschritt im Rücken bescherte die steigende Lebenserwartung vielen Menschen im Rentenalter eine Lebensphase, die es vor 1889 so nicht gab.

Der Ruhestand fristete lange Zeit ein Schattendasein. Er galt als die Zeit, in der man gezwungen war, aus dem tätigen Leben zur Ruhe zu kommen, weil Krankheit und Belastungen keine Aktivitäten mehr zuließen. Diese Zeit wurde zwar von vielen Jüngeren ersehnt, von vielen Älteren aber gefürchtet: Alt – alle wollen es werden, keiner will es sein. In dieser Ambivalenz liegt auch ein Grund für Gerontophobie und Altersdiskriminierung.

Angesichts des demografischen Wandels geht die sogenannte Ruhestandsphase schon seit Längerem mit einem intergenerationalen Gerechtigkeitskonflikt einher. Daraus folgen Diskussionen um den Zeitpunkt des Renteneinstiegs, die Rentenhöhe, aber auch die Finanzierung von Gesundheitsleistungen bis hin zur Frage der Finanzierung des letzten Lebensjahres und der Option, dieses durch assistierten Suizid zu verkürzen. Diese Konfliktlage, vordergründig mit Ängsten um die Stabilität der Rente verbunden, ist gleichermaßen ein Anlass, vertieft über das Älterwerden, seinen Sinn und seine lebensgeschichtlichen Entwicklungen und Gesetzmäßigkeiten nachzudenken. Es bietet sich die

Chance, Inhalte und Werte des Ruhestands persönlich und gesellschaftlich zu reflektieren und daraus konkrete Handlungen abzuleiten.

Wir, die Herausgeber dieses Themenhefts, haben keinen neutralen Standpunkt gegenüber dem Thema *Übergang in den Ruhestand*. Denn wir, Jahrgang 1960 und 1958, befinden uns genau an dieser Schnittstelle unseres Lebens, das heißt, wir sitzen, wie das Titelbild demonstriert, im Glashaus. Damit werden wir auch verletzlicher und hinterfragbarer, weil uns die vermeintlich objektive Distanz zum Thema fehlt. Letztlich ist dies ein grundsätzliches Dilemma der Psychotherapie im Alter und der alternden Psychotherapeuten: Gründliche Selbstreflexion ist notwendig. Mit dem Alter ändert sich der Blick radikal: Wer zwischen 60 und 70 Jahre alt ist, blickt bei anderen auf Lebensphasen, die er selbst mehr oder weniger erfolgreich und glücklich hinter sich hat. Vieles, was man selbst im Umgang mit Entwicklungsanforderungen überstanden und trotz Niederlagen halbwegs bewältigt hat, wiederholt sich im Leben jüngerer Menschen. Bestenfalls kann man die Konfliktlagen von Adoleszenten, jungen Eltern, Berufsanfängern und Menschen im mittleren Lebensalter aus der Perspektive selbst durchlebter Krisen gelassener betrachten.

Aber schon mit Blick auf die eigene Ruhestandsphase wird dies grundsätzlich anders. Wer könnte mit 65 Jahren behaupten, einen Königsweg für den Ruhestand gefunden zu haben? Vielleicht hilft es, die Sollbruchstellen des frühen Alters *Hand in Hand* mit seinen Patientinnen und Patienten zu betrachten, weil vieles einen selbst betrifft? Dies schafft eine Position der Augenhöhe, die in der Psychotherapie oftmals fehlt.

Ruhestandskonflikte sind vielfältig:

- Ersehnt jemand den Ruhestand, um endlich aus der Knechtschaft einer ungeliebten Arbeit entlassen zu werden, mit der Hoffnung, nach 65 fange ein goldenes Zeitalter der Selbstbestimmung an?
- Geht man freiwillig und selbstbestimmt, nimmt einen guten Abschied oder leitet ein destruktiver Arbeitsplatzkonflikt die Endphase der Berufstätigkeit ein?
- Ist vielleicht ein geliebter Beruf, wie bei vielen Handwerkern, aufgrund körperlicher Erkrankungen nicht mehr ausführbar und die Umstellung auf andere Aktivitäten fällt schwer?
- Wie geht man mit Rückzug und Anpassung der beruflichen Tätigkeiten als Selbstständiger um, zumal angesichts schwindender Kräfte?
- Flüchtet man sich in den Aktionismus der Altersverleugnung oder eine passivische Regressionshaltung im frühen Alter mit jeglicher Konfliktvermeidung und Flucht in eine konsumorientierte Anspruchshaltung?

- Geht man eigene Wege oder orientiert man sich an Modetrends für das Alter? Beispielsweise mit dem Kauf eines Wohnmobils, nie dagewesener Reisetätigkeit, mit der Suche nach dem passenden Ehrenamt, einem Seniorenstudium oder einem Leben ausschließlich für Kinder und Enkel?
- Kann man sich weiterentwickeln oder versucht man mehr oder weniger zwanghaft, reale und vermeintlich verpasste Entwicklungen – unter Überschätzung der realen Möglichkeiten – nachzuholen? Damit ist die unvermeidliche Konfrontation mit der Lebensbilanz zwischen den Extrempolen saturierter Selbstzufriedenheit versus bohrender Defizitorientierung mit dem Anspruch auf ein perfektes Leben verbunden.

Zum Ruhestand gehört auch die Tatsache, 65 Jahre alt geworden zu sein: Menschen über 65 haben in der Regel bereits Weggefährten verloren. Sie wissen, dass sie vor Krankheit und Tod nicht geschützt sind. Diesen Erfahrungen kann sich auch kein alternder Therapeut, keine alternde Therapeutin entziehen. Auch hier lohnt sich die selbstreflexive Frage: Kann man jemanden behandeln, wenn die eigene aktuelle Konfliktlage die gleiche ist? Wo hat therapeutische Selbstüberschätzung ihre Grenzen, wo kann man empathisch mitfühlen und wann sollte man sich lieber fürsorglich um sich selbst als um andere kümmern?

Dazu gehört auch das lebenslange Thema von Trennung und Verlust: Neben potenziellen Verlusten von Partnern und Freunden geht es auch um die Angst vor Funktionseinbußen, die Angst vor Gebrechlichkeit, Pflegebedürftigkeit, kognitivem Abbau, Abhängigkeit und letztlich um die Angst vor dem Tod.

Hier schließt sich der Kreis zwischen Übergang und Stillstand. Der Umgang mit der Zeit wird für die meisten Menschen ein anderer. Wo früher Betriebsamkeit, lohnende Aufgaben, Hetze und manchmal Überforderung herrschten, sind viele auf einmal von Verpflichtungen entbunden und haben viel Zeit. Meist wird diese Entlastung zu Beginn des Ruhestandes als angenehm empfunden. Aus der Erfahrung eigener Grenzen können allerdings auch existenzielle, spirituelle und religiöse Fragen entstehen. Sie können in Krisen zu einem Horror Vacui und zu Einsamkeitserlebnissen führen, aber auch zu Erkenntnissen menschlicher Verbundenheit in Freiheit.

Der Ruhestand ist also tatsächlich ein Übergangsraum, der nach Winnicott kreativ genutzt werden kann. Das frühe Alter ist – ähnlich wie die Pubertät – ein Moratorium mit vielen Chancen, aber auch Begrenzungen.

Vielleicht ist die konstruktive Fähigkeit zu Trauer und Abschied bei der Suche nach neuen Perspektiven und der Beachtung der Verhältnismäßigkeit stärker gefordert als in anderen Lebenssituationen.

Bertram von der Stein (Köln) & Reinhard Lindner (Kassel)

Kontakt

Prof. Dr. med. Bertram von der Stein
Quettinghofstr. 10a
50769 Köln
E-Mail: dr.von.der.stein@netcologne.de

Prof. Dr. med. Reinhard Lindner
Institut für Sozialwesen
Universität Kassel
Arnold-Bode-Str. 10
34127 Kassel
E-Mail: dr.reinhard.lindner@gmx.de