

DAS BÖSE BUCH ZUM RUHESTAND



LAPPAN

Peter Gitzinger · Linus Höke · Roger Schmelzer

D A S B Ö S E B U C H Z U M

RUHESTAND

Mit Illustrationen von Ari Plikat



LAPPAN

Amtliche Ruhestandsinformation

Sehr geehrte Ruheständlerin,
sehr geehrter Ruheständler,

Ihr Ruhestand hat vor Kurzem begonnen
oder beginnt bald.

Bitte beachten Sie: Änderungen in Ihren
persönlichen Verhältnissen können sich auch
auf Ihren Ruhestand auswirken. Versorgen
Sie zum Beispiel eine zweite Person mit Ihrer
Rente und trennen Sie sich von ihr, bleibt
Ihnen persönlich mehr Geld.

Bitte beachten Sie zudem, dass von der
Rente noch Kranken- und Pflegever-
sicherungsbeiträge sowie Steuern zu
zahlen sind, aber vor allem die unfass-
bar vielen Geschenke und Geldspenden
für Ihre Enkelkinder. Das heißt, wenn Sie
zukünftig monatlich genauso viel ausgeben
wie in den vergangenen zwanzig Jahren,
werden Sie bald mittellos sein. Dies gilt
insbesondere, wenn Sie der deutschen

Versicherungswirtschaft auf den Leim gegangen sind und eine Riesterrente abgeschlossen haben. Nicht berücksichtigt bei dieser Berechnung sind zukünftige Rentenanpassungen, aber machen Sie sich keine unberechtigten Hoffnungen: Auch diese werden nichts an dem beschriebenen Sachverhalt ändern.

Das vorliegende Schreiben soll Sie jedoch nicht über Ihre Rentenansprüche in Kenntnis setzen, sondern Ihnen vielmehr dabei helfen, Ihren Ruhestand besser zu planen.

Mit unserem Online-Ruhestands-Rechner (www.wohin-zum-teufel-mit-der-ganzen-zeit.de) können Sie Ihre voraussichtliche Freizeit und die Tätigkeiten, mit der Sie selbige ausfüllen möchten, prüfen. Egal, ob Sie den Amazonasregenwald mit einem Drachenflieger überqueren, sich eine Sammlung historischer Teppichklopfer zulegen oder einfach nur ein paar alte, weit entfernte Schulfreunde und -freundinnen wiedertreffen

möchten – Sie werden feststellen: Da ist noch sehr, sehr, sehr viel freie Zeit.

Um dem daraus resultierenden Gefühl der inneren Leere zu entgehen, empfehlen wir Ihnen, regelmäßig ein gutes Buch zu lesen.

Zum Beispiel dieses hier.

Falls Sie sich über weitere *Böse Bücher* informieren möchten, senden wir Ihnen gern unsere Kundenbroschüre zu oder beraten Sie in einem persönlichen Gespräch.

Mit freundlichen Grüßen
Ihre Deutsche Ruhestandsversicherung



INHALT

Lexikon	8
Ein ganz normaler Montag im Leben des Silver Agers Ruthard F. (78)	9
Die größten Horrorvorstellungen für frisch Pensionierte	12
Die größten Albträume im Ruhestand	14
Die kleine Kochschule für Männer	18
Welches Ehrenamt passt zu mir?	23
Nützliches Wissen rund ums Thema Altern	28
Die Alterspyramide in Deutschland	30
Frauen im Ruhestand – Geht das überhaupt und wenn ja, seit wann? – Ein kurzer Abriss durch die Geschichte	35
Was es wirklich heißt, wenn man zu Ihnen sagt	38
Psychotest – Sind Sie reif für den Ruhestand?	41

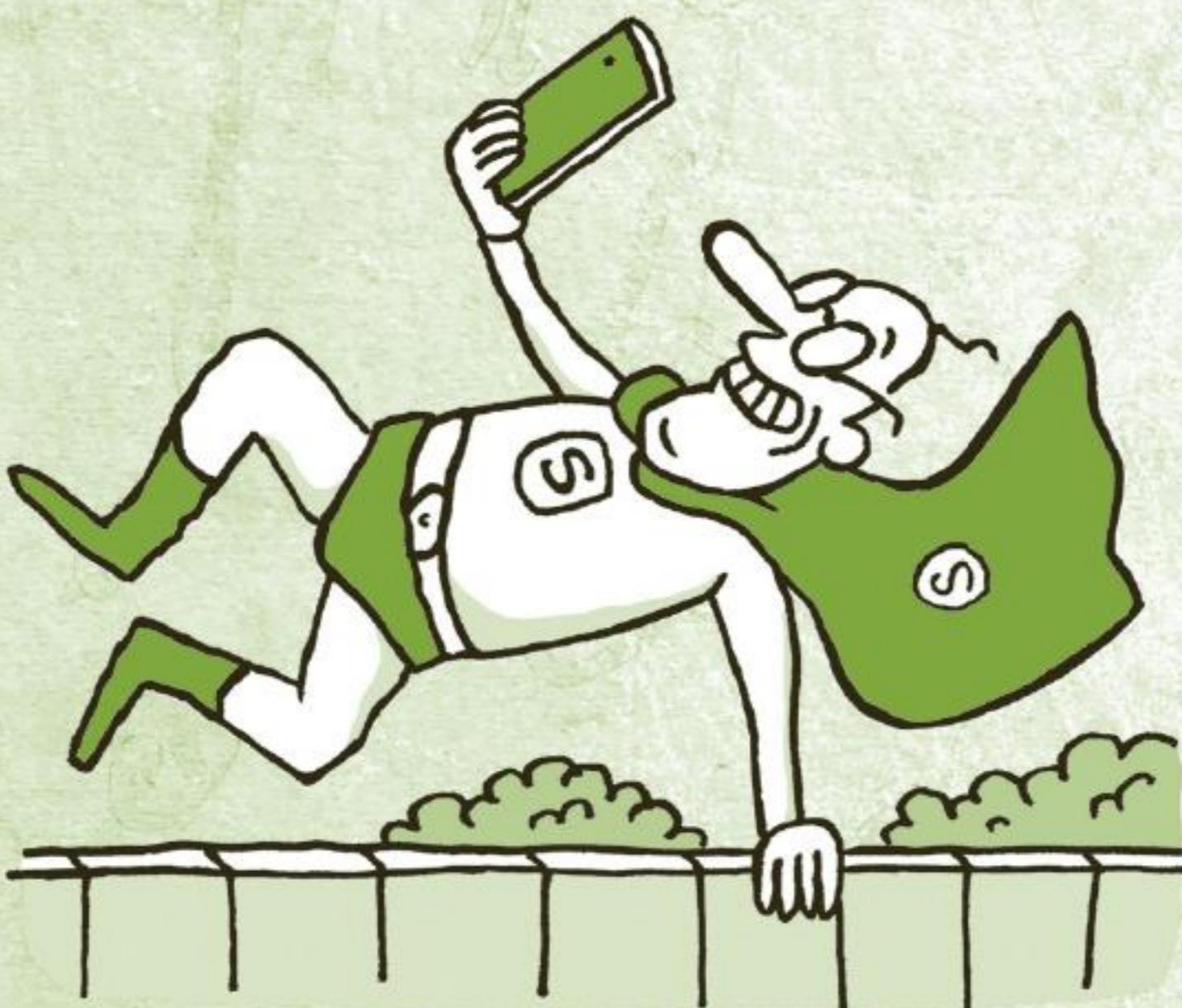


Die 10 am besten geeigneten Fernsehsendungen für Menschen im Ruhestand	47
Hänsel und Gretel – Ausgesetzt im Altenheim	50
Songs für jeden Anlass	54
Verstehen Sie noch Ihr Enkelkind? – Ein Test	58
Wie verhält man sich korrekt an der Supermarktkasse?	64
Kurzkrimi zum Mitraten	68
Wie werde ich ein moderner aktiver Ruheständler?	71
Was wirklich gemeint ist	78
Blick in die Zukunft – eine Reportage aus dem Jahre 2100	82
Der Paradies-Check	86
Letzte Worte	92
Die Autoren	94

LEXIKON

S I L V E R A G E R (engl., auch Best Ager oder Third Ager)

- 1.** Ewiger Silbermedaillengewinner oder ewiger Zweiter (siehe auch → Jürgen Hingsen und → Bayer Leverkusen).
- 2.** Betagter, aber sexuell immer noch aktiver Anführer einer Gorilla-herde, auch Silberrücken genannt.
- 3.** Eine ältere Person (mindestens über 50), die schon (silber)graue Haare hat, aber dennoch sehr aktiv ist. Silver Ager sind zahlungskräftig und haben noch viel vor im Leben. Sehr viel.



EIN GANZ NORMALER MONTAG IM LEBEN DES SILVER AGERS RUTHART F. (78)

VOR DEM RENTENBEGINN

- 06:00 Aufstehen, waschen, frühstücken
(Brötchen und Kaffee)
- 07:00 Arbeiten
- 17:00 Vor der Glotze hängen und dabei
ungesundes Zeug in sich reinstopfen
- 23:00 Pennen

NACH DEM RENTENBEGINN

- 06:00 Aufstehen, Hatha-Yoga
- 06:20 Morgensex mit Inge (*Der betörende Schmetterling, Kamasutra Nr. 10*)
- 06:30 Veganer Frühstück mit Chiasamen-Brot und Matcha-Tee, währenddessen Termin für die Premiere der Seniorenrockband (Mittwoch) auf Facebook posten
- 07:00 Brain Gym und dabei auf Spotify in das neue Buch von Richard David Precht reinhören
- 07:30 Zu Jens und Sabine* radeln, Finn-Lennart** mit dem E-Scooter zum Waldkindergarten bringen
- 08:00 Freiwillige Blutspende beim Deutschen Roten Kreuz
- 08:30 10 km joggen, Vorbereitung auf Senioren-Ironman (Hawaii)

* Rutharts Sohn und Schwiegertochter

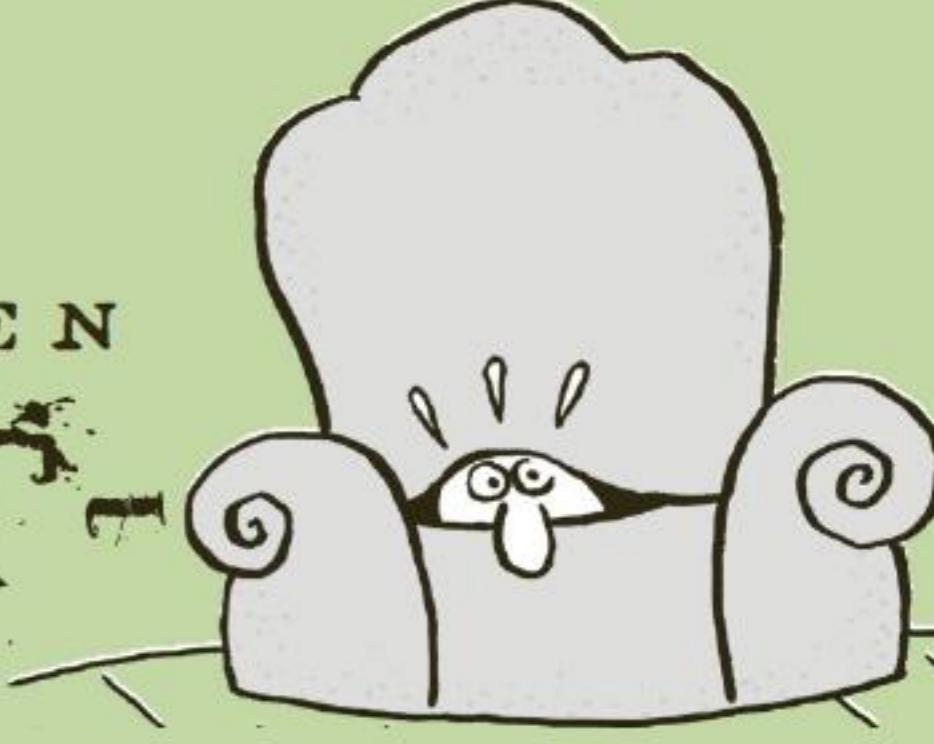
** Rutharts Enkel

- 09:30** Begrüßungsrede beim Transsexuellen-Brunch des Ortsverbands der Grünen
- 10:00** Veggie-Lebensmittel im Bio-Supermarkt einkaufen
- 10:30** IKEA, Kauf der neuen Einbauküche für Jens und Sabine
- 11:30** Kochen nach Buch („Vegetarische Gerichte für besseren Sex“)
- 12:30** Mittagessen mit Inge
- 13:00** Powernap mit Inge
- 13:05** Quickie mit Inge (*Der glühende Wacholder, Kamasutra Nr. 24*)
- 13:10** Neue Einbauküche bei Jens und Sabine aufbauen, anschl. Küche wegen fehlender Schrauben demontieren und gesamte Küche zu IKEA zurückbringen
- 14:30** Finn-Lennart vom Waldkindergarten abholen und zum Klavierunterricht bringen
- 14:45** Hotel in den chilenischen Anden online buchen
- 14:50** Mental-Training für Weltrekordversuch im Drachenflug (Route über die chilenischen Anden im Kopf durchgehen, zu Henry-Maske-Hymne aus *Conquest of Paradise*)
- 15:00** Im Regionalexpress zu Sandra und Jörg, dabei Podcast hören: „Mehr Ruhe im Alltag – Wie nutze ich meine Zeit effektiver?“ Finn-Lennart zum Kindergeburtstag ins Spaßbad bringen, dort Anfängerschein im Apnoe-Tauchen machen, anschl. zurück. Vom Bahnhof aus Nordic Walking zum Mantra-Treffen im buddhistischen Zentrum, dort Sex mit Inge (*Die elektrisierende Rutsche, Kamasutra Nr. 51*)
- 17:30** Teilnahme an Demo gegen die Verschleppung der Energiewende
- 18:00** Salsa-Kurs im Bürgerzentrum. In der 10-minütigen Pause Ex-Frau treffen und über alte Zeiten reden
- 18:45** Abendessen, währenddessen Eintrag in den eigenen Senioren-Blog



- 19:15** Zu Jens und Sabine radeln, Finn-Lennart zu Bett bringen und vorlesen
- 19:55** Jährlicher Besuch bei meinem besten Freund Wolfgang
- 20:00** Freeclimbing-Einheit als Vorbereitung für die Himalaya-Expedition (Gipfelbesteigung K2), währenddessen in das neue Buch von Paolo Coelho reinhören
- 20:30** Im Greenpeace-Ortsverein Vortrag zum Thema *Entschleunigung* halten. Falls keine Zuhörer erscheinen: Wirbelsäulengymnastik, dabei überlegen, warum es immer noch kein englisches Wort für Wirbelsäulengymnastik gibt
- 21:00** 30-minütige Probe interreligiöser Oberstimmen-Chor, anschl. 5 Min. geselliges Beisammensein
- 21:55** Sex mit Inge (*Der Propeller der Leidenschaft, Kamasutra Nr. 36*), währenddessen zwangloser Austausch über gesellschaftlich relevante Themen
- 22:00** Bauch-Beine-Po, währenddessen Tutorials hören: 15 Min. „Chinesisch für Anfänger“ und 15 Min. „Mentaltraining für Extrembergsteiger“
- 22:30** Aufs Klo gehen, dabei das neue Buch von Eckhart von Hirschhausen komplett durchlesen
- 22:45** Hatha-Yoga mit erstem Versuch, das absolute Nichts zu denken. Falls dies scheitert, das neue Buch des Dalai Lama querlesen
- 23:15** Zähne mit anthroposophischer Meersalz-Zahncreme putzen, danach ayurvedische Ingwer-Meerrettich-Nachtcreme auftragen, mit Inge
- 23:30** Powerstretching mit Inge
- 23:50** Quickie mit Inge (*Die Liebes-Brezel, Kamasutra Nr. 62*)
- 00:00** Einschlafen mit der Sprach-App „99 Tipps gegen Langeweile im Alter“





DIE GRÖSSTEN Terrorvor vorstellungen FÜR FRISCH PENSIONIERTE EINE CHRONOLOGIE MIT HAPPY END

Tag 1 Am ersten Tag Ihres Ruhestands stehen Ihre Kinder vor der Tür und versprechen, sich in der nächsten Zeit intensiv um Sie zu kümmern. Ihre zögerliche Haltung diesem Angebot gegenüber wird von Ihren Kindern als erstes Anzeichen einer beginnenden Altersdepression infolge einer ruhestandsbedingten Sinnkrise fehlinterpretiert und veranlasst sie, noch am selben Tag telefonisch Rat bei weiteren Verwandten zu suchen.

Tag 2 Ihre besorgten Geschwister stehen vor der Tür, um sich ab sofort ebenfalls intensiv um Sie zu kümmern. Mit viel gutem Zureden versuchen Sie, Ihre Geschwister und Ihre Kinder davon abzubringen, auch noch Ihre hochbetagten Eltern ins Geschehen mit einzubeziehen.

Tag 3 Vergeblich. Ihre Eltern reisen an, damit Sie in Ihrer schweren Zeit nicht alleine dastehen. In Zukunft wollen diese sich intensiv um Sie kümmern.

Tag 4 Genährt durch die permanente Anwesenheit Ihrer besorgten Eltern, Geschwister und Kinder glaubt nun auch Ihre bessere Hälfte, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt und beschließt, sich intensiv um Sie zu kümmern, um so der Sache sorgfältig auf den Grund zu gehen.

Tag 4 (einige Minuten später) : Ihre bessere Hälfte ist völlig überfordert und bittet Ihren Freundeskreis um Hilfe. Selbstverständlich steht dieser sofort bereit, sich intensiv um Sie zu kümmern.

Tag 5 Um den Zuwendungen Ihrer besorgten Mitmenschen wenigstens stundenweise zu entfliehen, bitten Sie Ihren ehemaligen Arbeitgeber, Sie wieder einzustellen. Ihre früheren Arbeitskollegen begreifen dieses Ansinnen als verzweifelten Versuch, der wachsenden Sinnleere zu entgehen und versprechen, sich in Zukunft intensiv um Sie zu kümmern. Einige nehmen dazu sogar unbezahlten Urlaub.

Tag 6 Die Verpflegung der ständig anwesenden und um Sie besorgten Gäste stellt Sie langsam vor logistische Probleme. Dies und der wachsende Lärmpegel in Ihrer Wohnung führen zu einem Nervenzusammenbruch, in dessen Folge Ihre Verwandtschaft einen Nervenarzt hinzuzieht, der sich intensiv um Sie kümmert.

Tag 7 Eine Medikamentenunverträglichkeit gegen den vom Nervenarzt verordneten Tranquilizer befördert Sie umgehend auf die Intensivstation. Endlich haben Sie Ruhe. Hier kümmert sich niemand um Sie.

