

INHALT

VORWORT: WIR RUHESTÄNDLER MÜSSEN ZUSAMMENHALTEN 9

1. »DENKT AN DAS FÜNFTE GEBOT: SCHLAGT EURE ZEIT NICHT TOT!« 13

Wie ein guter Rat der Ehefrau helfen kann • Wie ein Keller befreien kann • Wie Sport als idealer Zeitvertreib genutzt wird • Wie die Konsequenzen eines vergammelten Tages aussehen • Wie man auch im Scheitern seine Visionen behält • Wie der Ruheständler das Radfahren nutzt, um in Bewegung zu kommen • Wie man Talkshows auch sehen kann • Wie Singen auch ohne Chor beglücken kann • Wie man auch im Ruhestand den Computer nutzen kann

2. »ICH GLAUBE, DARIN SIND WIR UNS ALLE EINIG: DIE VERGANGENHEIT IST VORBEI« 39

Wie man zum Schreiben findet • Wie der Ruheständler Urlaub und Nostalgie verbindet • Wie das Sortieren von Erinnerungen zur Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit führt • Wie man verhindert, dass Pläne nur vom Kopf bestimmt werden • Wie man den Ruhestand im Ruhestand findet • Wie man auf Flohmärkten an Vertrautes erinnert werden kann • Wie sich jeder Ruheständler in Statistiken wiederfinden kann

3. DIE ERFAHRUNG KÖNNTE DIE BESTE LEHRERIN SEIN, WENN DIE SCHÜLER NICHT SO UNAUFMERKSAM WÄREN 59

Wie man einen Arztbesuch auch erleben kann • Wie ein Stammtisch zum Fixpunkt in der Woche wird • Wie man eine Versuchung am ehesten loswird, indem man ihr nachgibt • Wie der Ruheständler lernt, nicht an der falschen Stelle Geld zu sparen • Wie man lernt, keine falschen Rückschlüsse zu ziehen • Wie man sich mit Mut beruhigen kann • Wie man beim Anziehen der Socken überlebt • Wie man sich aus dem Leben verabschieden kann

4. DEM GEHIRN AUF DIE SPRÜNGE HELFEN 81

Wie sich der Ruheständler beim lebenslangen Lernen unterstützen lassen kann • Wie der Einkauf dem Gehirn auf die Sprünge hilft – oder nicht • Wie man die Tageszeitung für sich nutzen kann • Wie ein »Bore-out« verhindert wird • Wie man sein Selbstbewusstsein stärken kann • Wie man sich ganz legal bereichern kann • Wie der Ruheständler von Erich Kästner lernen kann • Wie schön es ist, in der Stadtbücherei zu sitzen

5. LANGEWEILE MACHT KRANK 105

Wie ein zweiter Fernseher helfen kann • Wie der Ruheständler den Tag mit Musik bereichert • Wie man jedem Tag eine Struktur gibt • Wie auch ungeliebte Arbeiten befriedigen können • Wie man, ohne Sinnvolles zu tun, einen sinnerfüllten Tag genießen kann • Wie man beim Einkauf sparen kann – zumindest theoretisch • Wie man nicht aufhört, Neues zu probieren • Wie man Langeweile auch verhindern kann • Wie man guten Ratschlägen widersteht

6. IM RUHESTAND ZU SEIN, HEISST NOCH LANGE NICHT, DASS MAN ALT IST 135

Wie der Ruheständler Abenteuer und Abwechslung in den Alltag bringen kann • Wie man als Komparse ins Filmgeschäft einsteigen kann • Wie man die Aufmerksamkeit der nächsten Generation erlangen kann • Wie Vereinsamung verhindert wird • Wie befriedigend es sein kann zu telefonieren • Wie man in Zeiten der grenzenlosen Freizeit den Urlaub nicht vergisst • Wie es guttun kann, nach Venedig zu fahren • Wie man mitmischen kann, ohne in einer Partei zu sein • Wie man Sinnlichkeit wieder neu entdecken kann

7. »HALTUNGSSCHÄDEN BEGINNEN IM KOPF. NICHT IM RÜCKEN« 161

Wie der Mut zu einer Entscheidung beglücken kann • Wie das banale Fußballgucken zu einer Erkenntnis führen kann • Wie man eine Nacht nicht verbringen sollte • Wie der Ruheständler aus einem schlechten

Beispiel lernen kann • Wie aus Kleidern Leute gemacht werden – auch im Ruhestand • Wie man auf Sinnsuche gehen kann • Wie man verhindert, dass Träume nicht wahr werden • Wie man sich den Blick für das Wesentliche bewahrt • Wie man lernt, die Annehmlichkeiten des Ruhestandes zu genießen • Wie man lernt, sich auf jeden neuen Morgen zu freuen

8. IMMER IS' WAS 187

Wie man als Ruheständler helfen kann • Wie man Vorruheständler gleichzeitig beruhigen und beunruhigen kann • Wie lästige Besuche zur Abwechslung beitragen können • Wie man aus einem Apothekenbesuch eine erstaunliche Erkenntnis gewinnen kann • Wie der Besuch eines Baumarktes der Ablenkung dienen kann • Wie Man(n) die Küche erobern kann • Wie Pfeife rauchen bei der Erkenntnis hilft, dass Probieren über Studieren geht • Wie man sich der Gemeinschaft nicht verschließt • Wie man auf den Trichter kommt, nicht auf Mallorca zu überwintern • Wie man den Ruhestand auf dem Mars überleben könnte

9. AUSSAGEN UND GESAMMELTE RATSCHLÄGE ZUM RUHESTAND 215

Wie sich Berühmtheiten und andere zum Ruhestand äußern • Wie ein Gedicht alles auf den Punkt bringen kann • Wie sich der Ruhestand reimt • Wie man den Ruhestand mit weisen, humorvollen Sprüchen überleben kann • Unsere gesammelten Ratschläge I • Unsere gesammelten Ratschläge II

DANKE 229