

»Laufen, lernen, lieben und lachen«

NEUE LEBENS PHASE Beim Aktionstag zum Thema »Inspiriert älter werden« hatten angehende Rentner Gelegenheit, sich gründlich über die Lebensgestaltung nach der Erwerbsarbeit Gedanken zu machen. 130 junge Seniorinnen und Senioren kamen zum abwechslungsreichen Halbtagsformat ins Sindelfinger Christuszentrum.

Durch Nichtstun und Trübsal-Blasen altern wir schneller«, sagt Theologe Thomas Maier. Long Covid hatte den 65-Jährigen schon vor Jahren gezwungen, in Rente zu gehen. Auf Einladung des Liebenzeller Gemeinschaftsverbands, einem christlichen Verein, hielt der Pfarrer und Dozent das Auftaktreferat. In zwei Seminarblöcken hatten die Besucher anschließend Gelegenheit, je zwei von acht 45-minütigen Workshops zu besuchen, in denen es etwa um die Liebe von Paaren im Alter ging, den Dialog zwischen den Generationen oder rechtliche Fragen zu Patientenverfügung, Vollmacht für Angehörige oder Erbschaftsangelegenheiten.

Moderator Gerd Sander, ein PR-Berater und Coach aus Schorndorf, ermittelte im Saal per Handzeichen, dass das Gros der Besucher zwischen 58 und 65 Jahren war, aus einem Umkreis von 50 Kilometern kam und knapp zur Hälfte noch berufstätig ist. »Durch Krankheiten und Verluste altern wir schneller«, referierte Maier nach Sanders Einführung und setzte

nach: »Reifer werden wir nicht automatisch.« Dies sei eine Frage innerer Haltung, nämlich Suchende zu bleiben und nichts erzwingen zu wollen.

Den Zuhörern empfahl der Pfarrer »laufen, lernen, lieben und lachen«, um jung zu bleiben. Ressourcen reifen Alterns seien Güte, Dankbarkeit, Bescheidenheit, Freude und Ver-

Der Ruhestand ist weder automatisch gut noch gibt es den perfekten Plan.

trauen. Dazu gehörten, sich selbst zu reflektieren, die eigene Biografie zu bejahen und gemachte Fehler zu bereuen. Auch dürfe man mit Gott hadern über eigene Enttäuschungen, »denn Gott will, dass Du ehrlich bist«. Dann könne man ihn leidend loben.

Podcasterin Christiane Rösel (www.vorwaertsleben.com) empfahl den Zuhörern, »die

Weichen für die nachberufliche Zeit aktiv zu stellen«. Denn der Ruhestand werde weder »automatisch gut«, noch gebe es dafür »einen perfekten Plan« und als »Urlaub ohne Ende« sei er eher eine Horrorgeschichte. Stattdessen gelte es, sich bewusst zu machen, von welchen Lasten dieser Übergang befreie. Aber sich auch klar zu werden, was man dadurch an Wertvollem verliert, etwa an Kontakten und Tagesstruktur. »Du musst für Dich klären, mit welchen Beziehungen und Inhalten Du diese Lücke füllen möchtest«, so die Freiberuflerin.

Sie habe beispielsweise ihren Podcast gestartet, alte Freundschaften reaktiviert und lade häufiger Nachbarn und andere Gäste ein, um gesellig zu sein und Spaß zu haben. In ihrem Workshop »Alte Liebe«, den anschließend 35 Teilnehmer besuchten, sensibilisierte die Pädagogin für die Dynamik, die der Ruhestand für Paare mit sich bringt. Dann sei es wichtig, sich darüber auszutauschen, was man am anderen schätzt oder wie man sich künftig die Arbeit im Haushalt teilt oder

wie sehr sich jeder bei den Enkeln engagiert. Rösels Leitgedanke: »Ich schnitze mir nicht meinen Partner, wie ich ihn haben möchte, sondern unterstütze ihn darin, der Mensch zu werden, der er sein möchte.«

In den Pausen kamen die Besucher gut ins Gespräch und konnten sich vernetzen. An Ständen im Foyer waren Angebote für Seminare, sich etwa mit der eigenen Erwerbsbiografie auseinanderzusetzen oder Perspektiven für den Ruhestand zu entwickeln. Ehrenämter, auch in Kirchengemeinden, liegen da nahe. Im Schlussplenum dankten etliche Teilnehmer den Referenten für die erhaltenen Impulse. Einer wörtlich: »Jetzt gehe ich viel positiver in die nachberufliche Zeit.« Und eine andere: »Mir ist jetzt klar, dass und wie ich diese Lebensphase gestalten werde.«

Ein weiterer Impuls- und Vernetzungstag ist im zweiten Quartal in Korntal bei Ludwigsburg geplant. Der Termin steht noch nicht fest.

Leonhard Fromm

Info: www.inspiriert.lgv.org



Foto: Fromm

Bekamen binnen vier Stunden wertvolle Impulse für die nachberufliche Zeit: Die 130 Zuhörer im Saal des Christuszentrums, die Moderator Gerd Sander begrüßte.