

Die „Mittwochs-Rentnerin“



Doris Möser-Schmidt

Mehr Informationen

Haben Sie Zeit und Lust, das ganze Gespräch zu hören?
Das geht über die Website und alle gängigen Podcastplattformen:



Doris Möser-Schmidt, Diplom-Psychologin und Leiterin der Telefonseelsorge in Marburg, spricht im Podcast Vorwärtsleben mit Christiane Rösel und René Winkler über drei Themen: Was ist eine „Mittwochs-Rentnerin“? Wieso ist die Telefonseelsorge ein spannender Platz, sich zu engagieren? Und wie machen sich die Mitglieder der Landeskirchlichen Gemeinschaft in Marburg Cappel auf den Weg zu einer Weggemeinschaft im „dritten Drittel“ des Lebens?

Christiane: Doris, ich habe ja schon von manchen Rentnern gehört, aber was ist eine „Mittwochs-Rentnerin“?

Doris Möser-Schmidt: Ich bin mittwochs Rentnerin und die restlichen Tage arbeite ich, unter anderem für die Telefonseelsorge in Marburg. Vor einigen Jahren hatte ich eine Krebserkrankung, und da habe ich einen Behinderungsgrad zugesprochen bekommen. Das hat mir ermöglicht, quasi schon in Rente zu gehen. Da ich mir nicht vorstellen konnte, ganz aufzuhören, habe ich mein Leben einmal angeschaut: Was gehört da jetzt wirklich rein? Und dann habe ich entschieden: Die Leitung der Telefonseelsorge mache ich weiter,

aber meinen Lehrauftrag an der Evangelischen Hochschule Tabor gebe ich ab. Mittwochs war mein Unterrichtstag, also bin ich jetzt „Mittwochs-Rentnerin“. Jetzt bin ich am Experimentieren, was für mich eine gute Tagesstruktur sein könnte. Und ich habe über mich gelernt, dass ich sehr gut funktioniere, wenn ich klare, äußere Strukturen habe – und nicht so gut, wenn die wegfallen.

Christiane: Wie sieht ein typischer Mittwoch bei dir aus – oder gibt es den gar nicht?

Doris: Doch, an einem typischen Mittwoch frühstücke ich in Ruhe, mache Morgengymnastik mit einer „Vorturnerin im Internet“, räume ein bisschen auf und dann gehe ich schwimmen. Anschließend verabrede ich mich meistens mit jemandem. Dann bin ich auch im Tag drin und es klappt ganz gut. Ich nutze die freie Zeit, um mehr für meine Gesundheit zu tun, weil ich das viele Jahre sehr vernachlässigt habe. Aber das hat alles nicht von Anfang an funktioniert, sondern ich musste erst ein bisschen Frust

über mich sammeln, was ich für eine „bequeme Nudel“ bin, bis ich auf diese Ideen gekommen bin.

Christiane: Spannend. Wann wirst du dann auch Rentnerin von Montag bis Freitag?

Doris: Ab Juni 2027 stehe ich der Telefonseelsorge nicht mehr hauptamtlich zur Verfügung. Aber ehrenamtlich werde ich auf alle Fälle weitermachen.

René: Und was meinst du, wie gehst du dann in den nächsten Lebensabschnitt?

Doris: Dadurch, dass mein Mann und ich keine eigenen Kinder haben, bin ich ein Leben lang berufstätig gewesen, in verschiedenen Positionen und Führungsaufgaben. Für mich war der Beruf immer ein zentraler Baustein meines Lebens. Deshalb habe ich mich schon ein bisschen damit beschäftigt, wie das denn wohl im späten Alter wird. Und ich dachte: Ich weiß gar nicht, welche Kompetenzen ich für diesen neuen Lebensabschnitt brauche. Wie ich ein Unternehmen führe, beispielsweise die Telefonseelsorge, das weiß ich. Menschen zu gewinnen, Konflikte zu managen, das habe ich gelernt und Fähigkeiten dafür entwickelt. Aber wie es ist, wenn ich dann quasi die erste Zeit die wichtigste Bezugsperson für mich selbst bin – da weiß ich noch nicht, wie es wird. Deshalb bin ich auf der Suche. Ich habe ein spannendes Buch gelesen, in dem der Autor schrieb, dass er, nachdem er in Vollrente gegangen ist, drei Jahre gebraucht hat, eine gute Struktur und gute Inhalte zu finden, um mit seinem Leben zufrieden zu sein. Und da dachte ich: „Das könnte dir auch passieren.“

René: Und auch du gibst dir drei Jahre Zeit?

Doris: Ja, ich habe sogar gesagt, es dauert so lange, wie es eben braucht. Das Schlimmste, was wir uns antun könnten, ist, zu meinen, es muss gleich klappen. Am Anfang denken doch viele: Toll, jetzt gehe ich endlich in Rente. Und nach einem Vierteljahr ist da ein großes Loch, und es ist gar nicht so schön, nur noch sich selbst zu haben. Das steht uns allen bevor, aber wenn ich das Rentnerdasein als Lernraum verstehe, dann habe ich auch eine größere Freiheit, zu experimentieren. Was wir zum Beispiel verlieren, ist ja die Bedeutung, die wir hatten. Also wenn ich sage, ich bin bei der Telefonseelsorge, bekomme ich immer ein wohlwollendes Nicken. Aber wie wird es dann, wenn ich erzähle, ich bin jetzt Rentnerin? Wenn ich dann denke, dass ich nur gut und hilfreich bin, wenn ich etwas leiste, viel Geld auf dem Konto habe, dann sind das alles „bedrohte Werte“ im neuen Lebensabschnitt.

René: Jetzt bist du eine Therapeutin, die sowieso mit anderen





www.vorwaertsleben.com



Mehr Infos zur Telefonseelsorge Marburg:
www.telefonseelsorge-marburg.de

Menschen über ihre Herausforderungen spricht. Und es ist ja ein Vorteil, sich nicht in die eigene Tasche zu lügen und zu denken, das geht dann schon irgendwie gut, sondern sich darauf vorbereiten.

Doris: Ja, damit es gut geht, sind sicher einige Lernschritte nötig. Bisher ist es im Leben immer irgendwie weitergegangen, man hat manches gemacht und ausprobiert. Aber der einzige Umzug, der jetzt noch ansteht, ist der ins Altersheim. Das sind keine so schönen Perspektiven. Deshalb ist es gut, zu klären: Das ist jetzt meine neue Lebensphase und das sind meine Herausforderungen. Ich bleibe nicht einfach hier sitzen, bis es nicht mehr geht und ich mich nicht mehr versorgen kann, sondern es ist eine Phase, die gestaltet werden will. Dazu brauche ich Kompetenzen, die ich vielleicht noch nicht habe. Wie gebe ich mir eine Tagesstruktur? Woher nehme ich meinen Wert, wenn ich den nicht mehr von außen gespiegelt bekomme?

Christiane: Wirklich aufschlussreich, wie du es beschreibst. Lass uns gern noch

stärker über die Telefonseelsorge sprechen, die du seit 2020 in Marburg leitest. Erzähl mal, was macht ihr dort?

Doris: Die Telefonseelsorge hat in den letzten Jahren einen großen Aufwind erlebt. Nach vielen Fernsehsendungen oder nach bestimmten Nachrichten, die Menschen unruhig machen könnten, wird unten der Hinweis eingeblendet: Wenn Sie jetzt aufgeregt sind, rufen Sie bei der Telefonseelsorge an. Dort ist rund um die Uhr jemand am Telefon erreichbar. Das ist ein Angebot, das von den Kirchen getragen und finanziert wird. Wir arbeiten nur mit Ehrenamtlichen. Da sitzen keine Profis am Telefon, sondern Menschen, die ein ganz normales Leben haben. Es ist wirklich ein qualifiziertes Ehrenamt, und dazu bekommt man eine gute Ausbildung, Supervision und Fortbildungen. Telefonseelsorge ist eine Aufgabe, bei der es wirklich auf mich ankommt und die herausfordert. Gleichzeitig ist sie ein wichtiger Beitrag zur psychosozialen Versorgung der Menschen in unserem Land.

René: Was muss ich mitbringen, wenn ich mich dort engagieren will?

Doris: Man sollte selbst zwei bis drei echte Krisen im Leben bewältigt haben.

Christiane: Das heißt, da fragt ihr so direkt nach?

Doris: Ja, genau. Im Kennenlerngespräch frage ich die Leute, was sie erlebt haben. Und wenn sie dann von einigen Krisen berichten, kommt die nächste Frage: Und wie sind Sie da herausgekommen? Wenn die Menschen so reflektiert sind, dass sie darauf antworten können, dann sind sie ideale Telefonseelsorgerinnen und -seelsorger.

Und man sollte vor dem 65. Lebensjahr anfangen, damit dann auch eine entsprechend lange Perspektive gegeben ist, weil die Ausbildung der Ehrenamtlichen einiges kostet.

Christiane: Zum Schluss erzähl doch bitte noch von deiner Landeskirchlichen Gemeinschaft?

Doris: Wir sind eine kleine Gemeinschaft mit 20 Mitgliedern und circa 30 Gottesdienstbesuchern. Gemeinsam sind wir älter geworden und wir haben uns vorgenommen, dass wir füreinander da sein wollen. Aktuell sprechen wir immer wieder einmal darüber: Wie geht es für uns weiter? Wollen wir einmal miteinander wohnen? Das Thema „Wie werden wir miteinander älter?“ steht ganz oben auf unserer Agenda. Wir wollen Gemeinde für die ältere Generation sein. In Marburg ist das auch kein Problem, da gibt es genügend weitere Angebote für andere Altersgruppen.

Christiane: Sag mal, du kennst viele Gemeinden – gibt es solche „Seniorgemeinden“ öfter?

Doris: Nein, ich glaube nicht. Es ist schon auch etwas, wofür wir kritisiert werden. Aber es ist unser Weg.

Christiane: Spannend. Danke für das interessante und ehrliche Gespräch.

Christiane Rösel ist Referentin und Autorin. Zusammen mit René Winkler, Leiter Weiterbildung des Theologischen Seminars St. Chrischona (tsc), hat sie den Podcast „Vorwärtsleben“ gestartet.

Fotos: www.vorwaertsleben.com

Meine erste Bibel

Bibelpaten für Grundschulkinder gesucht!



Der ganz besondere Moment

Können Sie sich noch daran erinnern, als Sie Ihre erste Bibel erhalten haben? Was war das für ein besonderer Moment! Vielleicht war es eine klassische Bibel, die gar nicht so einfach zu lesen war. Oder eine Kinderbibel, die die Geschichten der Bibel nacherzählt hat.

Die Einsteigerbibel: echt, verständlich, kindgerecht.

Mit dem Projekt »Meine erste Bibel« ermöglichen wir Kindern den Zugang zu Gottes Wort in kindgerechter Sprache und Gestaltung.



So wirkt Ihre Spende:

- Einsteigerbibel für Kinder aus Familien ohne christlichen Hintergrund
- Materialien für Schul-Gottesdienste in Zusammenarbeit mit VEBS und Bibellesebund
- Langfristige Glaubensimpulse in jungen Herzen

Danke, dass Sie mithelfen!

Sehen Sie, wie Kinder Augen leuchten!



Jetzt Video anschauen

Spendenkonto: Stiftung Christliche Medien
IBAN: DE47 4526 0475 0000 5207 00
Verwendungszweck: Meine erste Bibel
Paypal: spenden@stiftung-christliche-medien.de

Weitere Infos: www.stiftung-christliche-medien.de

Stiftung
Christliche
Medien