



Arbeiterzentrum der Betriebsseelsorge Böblingen

Eine Einrichtung des
Katholischen Dekanats Böblingen

Abschied vom Erwerbsleben - Mein Drittes Leben

Betriebsseelsorger Walter Wedl, Böblingen (Oktober 2019)

Gegründet am 20. November 2002, treffen sich einmal im Monat für zwei Stunden Frauen und Männer im Arbeiter-Zentrum zum Offenen Treff "Abschied vom Erwerbsleben / Mein Drittes Leben". (Im Oktober 2019 findet also bereits der 186. Treffpunkt statt.)

Sie sprechen über ihre Situation: Vom Erwerbsleben in den (Vor-)Ruhestand. Der Name des Treffs stammt von der früheren gleichnamigen Fernsehsendung zu dieser Lebenssituation.

Es kommen in der Regel 6 - 12 Personen. Dies macht einen offenen und vertraulichen Austausch möglich. Die meisten bleiben über die Zeit des Wechsels in den Ruhestand hinaus dem Treff noch einige Zeit lang treu, weil sie in der vertrauten Runde heimisch geworden sind. Geleitet wird der Treffpunkt momentan von zwei Frauen und einem Mann; Renate, Sigrid und Hans haben diesen Wechsel schon hinter sich.

Was in vielen persönlichen Gesprächen zur Sprache kam, ist hier auf vier Seiten und in zwölf Punkten zusammengefasst:

1. Keine vorhersehbare Situation im Leben fordert so heraus wie der Wechsel vom Erwerbsleben in den Ruhestand: Wir verlassen feste und gewohnte Bahnen. Wir finden keinerlei vorgegebene Aufgaben mehr vor. Dafür "droht" auf einmal sehr viel unstrukturierte freie Zeit, die wie ein braches Feld beackert und bepflanzt werden will.

2. Der Wechsel von der Schule ins Erwerbsleben, in unserer Jugend, hatte zwar ebenfalls umwälzende Folgen für unser Leben und unseren Umgang mit Zeit und Geld. Allerdings steckt man als junger Mensch eine solche Veränderung gesundheitlich und seelisch viel leichter weg. Darüber hinaus wird jener Wechsel in ungleich höherem Maß als "Aufbruch" erlebt. Der Wechsel am Ende des Erwerbslebens hingegen wird mit "Ausscheiden" verbunden - welch doppeldeutiges Wort!

3. Schlimm ist, wenn der Wechsel in den Ruhestand ungeplant, ungewollt, abrupt, überraschend oder "vor der Zeit" erfolgt. Veränderungen bewirken häufig Orientierungs- und Haltlosigkeit. Diese Gefühle werden in solchen Situationen verstärkt durch Empfindungen der Wut und der Enttäuschung, der Hilflosigkeit, der Niedergeschlagenheit oder Bitterkeit.

4. Die Herausforderung besteht darin, sich vom in Jahrzehnten verinnerlichten Selbstverständnis als erwerbstätig zu lösen. Nun gilt es, sein Selbstwertgefühl nach und nach aus anderen Formen von Arbeit zu beziehen, z.B. aus Familienarbeit als Ehepartner und Großeltern, aus sozialer Arbeit im Ehrenamt, oder aus privater Arbeit im Hobby.

5. Immer wieder geht der Wechsel von Erwerbsarbeit zum Ruhestand Betroffenen zu rasch. Wie ein plötzlicher Wechsel der Belastung, vergleichbar mit dem Wechsel bei Motoren von Vollgas auf Leerlauf oder mit der Auswechslung eines Fußballspielers. Jemand, der es erlebt hatte, beschrieb es so: "So lange du am Ball bist, bist du der Wichtigste im Stadion und alle feuern dich an. Sobald du ausgewechselt wirst, bist du bedeutungslos. Es kräht kein Hahn mehr nach dir. Das Spiel läuft ohne dich weiter."

6. Im Gegenzug zu diesem abrupten Wechsel sind heute nur noch wenige Berufe von der angenehmeren und gesünderen Form des dosierten Rückzugs und Nach-Lassens geprägt.

Hier gibt es häufig einen bestimmten Zeitpunkt, an dem jemand aus der Leitungsverantwortung austritt, ohne den eigentlichen Beruf aufzugeben; er bestimmt ab dann Arbeit und Arbeitsmaß gemäß den verbleibenden Fähigkeiten seines Alters und seiner Gesundheit. Er darf im wahrsten Sinn des Wortes "kürzer treten".

7. **Rituale** helfen uns, ungewohnte und schwierige Situationen unseres Lebens besser zu bewältigen. Jeder Kulturkreis hat eigene Rituale für Abschied und Neubeginn entwickelt. Die Kunst besteht nun darin, aus dem Vorrat an vorhandenen Ritualen jene auszuwählen, die zur persönlichen Situation des Wechsels in den Ruhestand passt.

Beispiele für Rituale des Abschieds: Der "**Ausstand**" als gemeinsames Essen mit den bisherigen Kolleginnen und Kollegen. - Die "**Abwanderung**": Den Weg zwischen Betrieb und Wohnort am letzten Arbeitstag oder sonst einmal in Ruhe abgehen oder mit dem Rad abfahren. - Das "**Ausmisten**": Alte Betriebsakten in die Abteilung zurückbringen, am Werkstor abgeben oder in den Müll werfen.

Beispiele für Rituale des Neubeginns: Die "**Wallfahrt**" oder das Pilgern (zu Fuß, mit dem Fahrrad) zu einem besonderen Ort, um währenddessen Perspektiven für die kommenden Jahre zu entwickeln. - Einen "**Generalplan**" für den dritten Lebensabschnitt im Gespräch mit Anderen (z.B. einem Seelsorger) entwickeln und in der Wohnung aufhängen.

8. Auch als Kirchen haben wir Rituale für diesen bedeutsamen Abschnitt entwickelt und in einen eigenen Gottesdienst "Abschied vom Erwerbsleben" eingebettet. Dieser ist so gestaltet, dass auch Kirchenferne und Kirchenfremde angesprochen werden.

Wir feiern diese schlichte Feier einmal im Jahr im Arbeiter-Zentrum der Böblinger Betriebsseelsorge, Sindelfinger Straße 14. Der nächste Gottesdienst findet am Freitag, 26. Januar 2018, um 18 Uhr im Arbeiter-Zentrum statt.

9. Die "Angst vor Daheim" spielt darüber hinaus eine nicht zu unterschätzende Rolle. Lorient hat dies geradezu klassisch in seinem Film "Papa ante portas" herausgearbeitet, was so alles passieren kann, wenn jahrelang erprobte und eingespielte familiäre Rituale durch den einbrechenden Partner völlig durcheinander kommen.

Oftmals führten beide Partner bis zu diesem Zeitpunkt ja ein getrenntes Leben mit oft auseinander strebenden Entwicklungen. Deren Ausprägung wird nun im Ruhestand erst wieder so richtig klar. Dabei wieder zueinander zu finden, einen neuen Tagesrhythmus zu finden, die Aufgaben erneut aufzuteilen, eine gute Balance zwischen allein und gemeinsam zu finden, ist zuweilen das allerschwierigste Problem des Ruhestandes.

Hier hilft nur, als Paar immer wieder miteinander, z.B. bei einem Partner-Kaffee oder einem Paarabend, ins Gespräch zu kommen über die gegenseitigen Erwartungen und Vorstellungen, die mit der familiären Arbeit verbunden sind, Kompromisse zu schließen, Rücksicht zu üben und humorvoll zu bleiben.

10. Es gibt aus Erfahrung **vier Versuchungen für den frisch gebackenen Ruheständler**, auf die hinzuweisen wir in unseren Treffpunkten nicht müde werden:

a. Die Versuchung des "Zuviel": Jemand kompensiert Leeres und Ungewohntes des neuen Lebensabschnittes, indem er ein oder mehrere Ehrenämter oder Leichtlohntätigkeiten annimmt. Ironisch heißt es dann über diese Leute, "Rentner komme von rennen".

Sie entkommen damit anfangs der ungewohnten Lage, fühlen sich aber im Laufe der Zeit von den neuen Aufgaben "stranguliert" oder reagieren enttäuscht über die vertane Chance, wenn eine plötzliche Krankheit sie danach völlig aus der Bahn wirft.

Als Gegenmittel empfehlen wir, nach dem Tag des Ausscheidens für 2-3 Monate grundsätzlich keine neuen Tätigkeiten anzunehmen, also sich selbst einen überaus langen Urlaub zu genehmigen. Das ist unbeschreiblich viel Zeit, um sich innerlich vom alten Betrieb und dessen Aufgaben zu verabschieden, evtl. mit bestimmten Ritualen. In einem solchen langen Freiraum kommen erfahrungsgemäß genug eigene Ideen, Wünsche und Vorsätze deutlich ans Licht. Und man kann sich in aller Ruhe Gedanken machen über das nun angemessene Arbeitsmaß (Anzahl und Lage der Tätigkeitswochen pro Jahr, Anzahl und Lage der Tätigkeitsstunden pro Woche). Man kann sorgfältig die mit der größten Lebensfreude verbundene personale, familiäre oder soziale Arbeit wählen. Und man kann sie ohne weiteres anschließend, als eine Art Zeitverträger, auf eine bestimmte Anzahl von Monaten (z.B. auf 6, 12 oder 24 Monate) beschränken, um sich auszuprobieren.

b. Die Versuchung der "Menschenscheu": Wessen Wechsel in den Ruhestand unwürdig erfolgt ist, verspürt zumeist die Versuchung, sich von aller Welt zurück zu ziehen. (Wir hatten jemanden im Treff, der glaubhaft versicherte, nach seiner aufgrund von Mobbing erfolgten vorzeitigen Verrentung für einige Zeit kaum mehr seine Wohnung verlassen zu haben!)

Als Gegenmittel empfehlen wir, anfangs wenigstens einige vertraute Kontakte zu pflegen. Eventuell helfen zunächst distanziertere Medien (wie Telefon, E-Mail oder WhatsApp) für die Kontaktpflege etwas besser. Der Treff oder andere Selbsthilfegruppen ähnlicher Art können ebenfalls gut tun. Oder jemand erklärt einen einzigen Wochentag zum "öffentlichen Tag", an dem außer Haus gelesen oder gespeist wird.

c. Die Versuchung der "verdrängten Leere": Manch einer stellt in den letzten Wochen vor der Verrentung eine Projektliste zusammen. Hier werden Aufgaben oder Arbeiten notiert, die schon lange der Erledigung harren. Dies können Besuche, Bücherlektüre, Ausflüge, Reisen, Formen von Sportereignissen, Handwerkerprojekte oder Heimarbeiten sein. Gegen eine solche Liste ist grundsätzlich nichts einzuwenden. Allerdings beginnt laut erfahrener Rentner ein Ruhestand genau dann, wenn diese Liste komplett abgearbeitet wurde. Dann erst stellen sich nämlich Gefühle von Orientierungs- und Haltlosigkeit ein und werden verstärkt durch Empfindungen der Hilflosigkeit, Ohnmacht und Niedergeschlagenheit.

Als Gegenmittel empfehlen wir, einerseits eine solche Liste durch neu entstehende Ideen laufend zu ergänzen, andererseits immer wieder Oasentage im Kalender von irgendwelchen Projektarbeiten grundsätzlich frei zu halten, um sich einen Raum zu schaffen zum Verabschieden und zum Genießen. Auf diese Art und Weise verschafft man sich immer neu eine Perspektive: "Ich habe noch etwas vor mir, das erledigt werden soll - aber ich habe auch Zeit, um mein Leben jetzt schon in vollen Zügen zu genießen."

d. Die Versuchung des "aufgeschobenen Neubeginns": Andere erträumen sich mit dem Beginn des Ruhestandes die Aufnahme einer völlig neuen Tätigkeit oder eines bislang noch nie gepflegten Hobbies. Da fallen Sätze wie: "Wenn ich erst im Ruhestand bin, dann werde ich..." (z.B. ...jeden Tag Rad fahren, joggen, schwimmen gehen.)

Dies entpuppt sich meist als Fehleinschätzung! Wer während seines Erwerbslebens nicht begonnen hat, wenigstens ab und zu ein bestimmtes Hobby zu pflegen, wird es zu Beginn des Ruhestandes auch kaum mehr wagen. Diese Fehleinschätzung wird zu einer Quelle tief sitzender, oft unausgesprochener Enttäuschung. Wo zuvor kein "Kristallisationskern" vorhanden ist, kann sich bekanntlich auch nichts anlagern.

Als Gegenmittel empfehlen wir, die letzten beiden Jahre vor dem "Tag X" bewusst das eine oder andere Hobby auszu probieren und wenigstens hin und wieder zu pflegen, damit sich etwas bildet, an dem später nahtlos angeknüpft werden kann.

11. Andere haben schon seit ihrer Kinderzeit Lebenswünsche. Da wird eine besondere Welt- oder Seereise erträumt, der Besuch einer attraktiven Stadt wie Paris oder Lissabon, New York oder San Francisco etc.

Da fällt umso mehr auf, dass im Ruhestand keine Anstrengungen unternommen werden, um diesen Lebenswunsch in die Tat umzusetzen - nun, da Zeit, Geld und Gesundheit noch vorhanden sind. Dahinter steckt wohl die hintergründige, fast magisch anmutende Einsicht, dass ein Leben mit der Erfüllung eines solchen Lebenswunsches automatisch zu Ende gehen könnte ("Neapel sehen und sterben").

Oder es herrscht eine (zuweilen berechtigte) Angst, dass die Wirklichkeit des Lebensraumes bei weitem nicht so schön ist wie die erträumte Fiktion. Also will man sich eine solche Enttäuschung ersparen.

Weder zur Erfüllung noch zur Vertagung von Lebenswünschen "auf den Sankt Nimmerleinstag" kann generell geraten werden; dies liegt ganz im Ermessen des Einzelnen.

12. Ein Ausblick, der uns hoffnungsvoll stimmt:

Angenommen, Lebensqualität wäre rein rechnerisch ein Produkt aus neun Faktoren, nämlich Zeit und Gesundheit, Fähigkeiten und Ideen, Beziehungen und Erfahrungen, Geld, Anerkennung und Sinn. :

Und das Ergebnis, die Lebensqualität, geht drastisch zurück, sobald einer der Faktoren gegen Null geht. Dann wird „im jungen Ruhestand“ nochmals ein Höhepunkt an Lebensqualität erreicht!

In jungen Jahren waren vermutlich freie Zeit, Gesundheit und Ideen im Überfluss vorhanden und es fehlte am nötigen Geld oder an wichtigen Erfahrungen.

Im mittleren Lebensabschnitt war Zeit fast immer die knappste Ressource.

Mit dem "jungen Ruhestand" ergeben alle Faktoren zusammen einen weiteren Top-Wert im Lebensweg, zumal die Lebenserfahrung nun ihrem Höhepunkt zustrebt.

Eine solche Überlegung ist durchaus tröstlich und ermutigt, die geschenkten Jahre dieses "jungen Ruhestandes" in vollen Zügen auszukosten und zu genießen, bevor das eigentliche Alter mit dessen Pflegebedürftigkeit (mittlerweile bereits als "Viertes Leben" bezeichnet) beginnt.

In diesem Sinne ruft der Offene Treff „Abschied vom Erwerbsleben / Mein DRITTES Leben“ allen, die in den Ruhestand wechseln, mutig zu: Wage den Abschied vom Erwerbsleben. Wage Dein eigenes „Drittes Leben“. Wenn nicht jetzt, wann dann?

GOTTES Segen und die Gemeinschaft von Menschen in ähnlicher Lebenslage begleiten Sie dabei.

Anschrift:

Sindelfinger Straße 14
71032 Böblingen

Bushaltestelle:

Böblingen, Arbeiterzentrum

Bürozeiten:

Montag bis Mittwoch 14 – 17 Uhr
Donnerstag und Freitag 9 – 12 Uhr

Internet:

<https://betriebsseelsorge.de>
<http://kirchebb.de>

Mail:

boeblingen@betriebsseelsorge.drs.de

Telefon:

0 70 31 / 66 07 50

Unsere Bankverbindung:

DE18 6035 0130 0002 0515 69