

Britta Laubvogel

*Auf dem Weg
in den Ruhestand*

Ein praktischer Begleiter

Inhalt

Vorwort	5
Prolog	9
Babyboomer gehen in den Ruhestand	13
Bilder vom Übergang	24
Loslassen	32
Rückblick	58
Übergangszeit – Schwellenzeit	64
Zeit der Wandlung	69
Vom Chronos zum Kairos	78
Wesentlich werden	84
Ankommen – Aufbruch zur späten Freiheit	94
Sinn – erfüllt weiter gehen	97
Im Aufwind guter Ideen	102
Innere Stärke finden	106
Die sieben Phasen des Übergangs	117
Ruhestandstypen – und wer bin ich?	121
Geistliche Impulse I	135
Geistliche Impulse II	142

Geistliche Impulse III	145
Literaturnachweis	155
Endnoten	157

Vorwort

„Können Sie sich vorstellen, zu meinem Buch ein Vorwort zu schreiben?“ Als mich die Anfrage von Britta Laubvogel erreichte, war ich zusammen mit meiner Frau gerade mitten im Umzug. Während meines Dienstes als Pfarrer und in den letzten 16 Jahren als Kirchenpräsident in der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau haben wir immer in Dienstwohnungen gewohnt. Im Februar sind wir erstmals in ein eigenes Haus gezogen. Mein Ruhestand hat am 1. Januar 2025 begonnen. Mit dem regulären Ablauf meiner zweiten Amtszeit als Kirchenpräsident wurde ich zum Ende des vergangenen Jahres in den Ruhestand versetzt. Ich hatte das so beantragt. Der Januar fühlte sich aber noch so gar nicht nach Ruhestand an. Wir bereiteten den Umzug vor. Das bedeutete: aussortieren, wegschmeißen, Kisten packen. Nebenbei erfolgte die Amtsübergabe an meine Nachfolgerin. Gemeinsam bereiteten wir mit anderen den Gottesdienst zur Verabschiedung und zur Einführung vor. Es war ein Gottesdienst im Übergang vom Alten zum Neuen, der mich persönlich sehr bewegt hat. Nach dem Gottesdienst, der Ende Januar gefeiert wurde, rollten dann die Umzugswagen.

Britta Laubvogel fragte mich als ehemaligen Kirchenpräsidenten an und damit als Repräsentanten der Kirche, für die sie gearbeitet hat. Vieles, was sie in dem Buch schreibt, ist aus der Bildungsarbeit unserer Kirche heraus entstanden. Sie hat in den letzten Jahren ihrer Berufstätigkeit begonnen, Seminare zum Ruhestand anzubieten. Seminare, in denen Menschen sich auf den Ruhestand vorbereiten oder in denen sie sich im Ruhestand orientieren konnten. Das hat mich beeindruckt. Und nach der Lektüre des Manuskriptes kann ich sagen: Es beeindruckt mich noch mehr, was sie dazu zusammengetragen hat: eigene und fremde Reflexionen, Erfahrungsberichte, literarische und geistliche Impulse. Und

das alles in der Grundhaltung der erfahrenen Erwachsenenbildnerin. Sie belehrt nicht, sondern begibt sich selbst mit anderen auf die Suche und eröffnet so viele Möglichkeiten, den jeweils eigenen Weg zu finden.

Ich selbst habe dieses Buch sehr gern und mit großem Gewinn gelesen. Als Britta Laubvogels Anfrage zu diesem Vorwort kam, habe ich schon einen Moment gezögert. Mein erster Gedanke: Ich bin doch noch gar nicht im Ruhestand angekommen. Da kann ich doch nicht viel sagen. Ich musste in der Tat auch an Lorient denken, mit dem Britta Laubvogel ihr Buch beginnt. Lorient hat es in seiner unnachahmlichen Art auf den Punkt gebracht: „Entschuldigung, das ist mein erster Ruhestand. Ich übe noch.“ Ja, da finde ich mich sehr wieder.

In den letzten Wochen war ich gemeinsam mit meiner Frau sehr damit beschäftigt, unser neues Haus einzurichten. Meine Frau hat mit dem Ruhestand schon etwas mehr Übung. Sie ist seit anderthalb Jahren in der Passivphase der Altersteilzeit und das ist ja ein De-facto-Ruhestand. Für uns ist es eine neue Erfahrung, jetzt viel mehr Zeit miteinander zu verbringen. Auch das will eingeübt werden. Und noch manches mehr. Ich hatte für mich entschieden, mit dem Eintritt in den Ruhestand alle Ämter abzugeben. Einzelne Vorträge und Gottesdienste habe ich zugesagt. Ich will mir Zeit gönnen, mich in die neue Lebensphase hineinzufinden. Mich beschäftigt zurzeit vieles: Ich habe mehr Zeit, meine hochaltrige Mutter im Seniorenheim zu besuchen. Mein hochaltriger Schwiegervater lebt ebenfalls in unserer Nähe. Ende Februar ist unser drittes Enkelkind geboren. Es ist schön, mehr Zeit für die Enkelkinder zu haben, auch wenn die räumliche Distanz etwas größer ist. Da wir in unsere Heimatregion zurückgezogen sind, beginnen wir, alte Freundschaften und Kontakte wieder aufleben zu lassen. Ich spüre in mir das starke Bedürfnis, vor allem die Jahre als Kirchenpräsident noch einmal zu reflektieren: Wie war unser Weg als Kirche in dieser Zeit? Was habe ich mit auf den Weg gebracht? Wo bin ich an Grenzen gestoßen? Was

habe ich vielleicht versäumt? Gibt es Erfahrungen und Einsichten, die ich weitergeben möchte? Dann geht mein Blick auch nach vorne: Wie viel Zeit habe ich wohl noch? Was möchte ich gerne erleben? Welche Bücher möchte ich lesen? Wo möchte ich mich weiter engagieren? In all dem begleitet mich der Gedanke, dass die Lebenszeit ein großes Gottesgeschenk ist – die vergangene, die gegenwärtige und die zukünftige Zeit. Dem möchte ich Raum geben in der Art, wie ich mein Leben gestalte.

Bei der Lektüre des Buches von Britta Laubvogel habe ich gemerkt, dass sie mich eben nicht nur als ehemaligen Kirchenpräsidenten gefragt hat, sondern vor allem wohl deshalb, weil ich zu der Zielgruppe ihres Buches gehöre. Und als ein solcher begebe ich mich selbst mit diesem Buch gerne weiter auf die Suche nach meinem Weg im Ruhestand und empfehle es mit Freude allen mit mir in der Boomer-Generation Verbundenen und allen, die sich für den Ruhestand interessieren, weiter.

Pfarrer i.R. und Kirchenpräsident a.D.

Dr. Dr. h.c. Volker Jung

Prolog

„Entschuldigung, das ist mein erster Ruhestand.

Ich übe noch.“

LORIENT

Dieses humorvolle und zugleich tiefsinnige Zitat von Lorient leihe ich mir gerne aus, wenn ich gefragt werde: „Wie geht es dir im Ruhestand?“

Für mich ist Ruhestand kein Ende, sondern der Anfang einer neuen Lebensphase. Es ist die Zeit, neue Wege zu gehen, Möglichkeiten zu entdecken, das Leben in einem neuen Tempo zu gestalten und zu genießen. Vielleicht liegt gerade darin das Geheimnis eines gelingenden Ruhestands, wenn wir ihn als Lernprozess verstehen.

Macht Übung den Meister in der Kunst des Übergangs?

2019 rückte mein Übergang in den Ruhestand in sichtbare Nähe. Zuletzt war ich als Bildungsreferentin im Evangelischen Dekanat Wetterau beschäftigt. Meine Arbeit hat mir viel Freude gemacht. Ich konnte im Rahmen der Erwachsenenbildung Seminare zu unterschiedlichen Lebenssthemen entwickeln, gestalten und durchführen. Es waren oft kreative Prozesse, die mir eine innere Zufriedenheit gegeben haben. Das sollte nun zu Ende gehen.

Einen abrupten Ausstieg aus der Bildungsarbeit konnte ich mir nicht vorstellen. Warum nicht weitermachen? Wenn nicht mehr unter dem Dach des Evangelischen Dekanats, dann anders. Aber wie? Mein Pilgerherz wollte auch nicht aufhören zu schlagen. Ich fühlte mich noch fit genug, um weiterhin Pilgertouren begleiten zu können. Außerdem habe ich im Hinblick auf die Zeit nach der Berufstätigkeit eine Ausbildung zur Geistlichen Begleiterin begonnen. Reiseziele hatte ich auch im Kopf. Zu

der Zeit lebten meine hochbetagten Eltern noch in Lübeck und brauchten zunehmend Unterstützung. Für meine vier erwachsenen Kinder und sechs Enkelkinder wollte ich weiterhin da sein. Wie werde ich da eine gute Balance zwischen allen Zielen, Wünschen und Ansprüchen hinbekommen? In dieser Ambivalenz zwischen Abschied und Aufbruch, zwischen Loslassen und Ankommen bin ich hin und her geschwankt.

Die letzten Übergänge in meinem Leben waren mit dem frühen Tod meines Mannes und einer schweren Krankheit über mich hereingebrochen. Ich war darauf nicht vorbereitet gewesen und die unerwarteten und tiefgreifenden Veränderungen haben mein Leben aus dem Takt gebracht. Der Übergang in den Ruhestand sollte für mich anders werden und vor allem gut; selbstbestimmt und frei gewählt. Ich wollte in diese neue Lebensphase nicht hineinschlittern, sondern mich gut vorbereiten. Neben allen Formalitäten, die zu erledigen waren, habe ich mich gefragt: Was erwartet mich auf dem Weg in diese neue Lebensphase überhaupt? Wie wird dieser Prozess sein? Wie kann ich mir ein Leben ohne meinen Beruf vorstellen? Was muss ich loslassen und was gewinne ich unter Umständen?

Ich habe nach einem unterstützenden Seminar gesucht. Zu der Zeit gab es noch nicht wirklich viele Angebote. Gelandet bin ich bei einem Workshop, in dem es allgemein um Lebensübergänge ging. Vieles Wertvolle habe ich dabei mitgenommen.

Schon bald habe ich gemerkt, dass das Thema „Übergang in den Ruhestand“ viele betrifft. Auch ich gehöre zu der Generation der Babyboomer. Und wir sind viele. So bin ich mit meinem Thema in guter Gesellschaft.

Als Bildungsreferentin bin ich es gewohnt, Seminare zu bestimmten Themen zu entwickeln. So habe ich es auch in diesem Fall gemacht. Meine ersten Seminare zum Thema Ruhestand sind auf große Resonanz gestoßen. Das hat mich motiviert, an dem Thema dranzubleiben.

Die Coronazeit war ein starker Einschnitt. Seminare in Präsenz waren nicht mehr möglich. Im Kollegenkreis der Bildungsbeauftragten der EKHN haben wir im Team das bisherige analoge Konzept auf ein digitales umgearbeitet, erweitert und weiterentwickelt und daraus den Kurs „Ruhestand – ein unbekanntes Land“ zusammengestellt. Diese Onlinekurse wurden der „Renner“ und laufen heute noch. Der Bedarf ist groß und hält offensichtlich an. Die Babyboomer sind auf dem Weg in den Ruhestand. Sie wollen sich auf diese neue Lebensphase vorbereiten, sie suchen Begleitung, Austausch, Inspiration. Inzwischen bin ich auch wieder mit Seminaren in Präsenz unterwegs, u. a. im Evangelischen Kloster Schwanberg.

Was Sie erwarten dürfen

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch Impulse geben für Ihren eigenen Weg in den Ruhestand und Sie sensibilisieren für das, was in diesem biografischen Übergang geschehen kann. Dabei wird uns das Bild der Brücke begleiten. Sie ist ein treffendes Bild für das, was bei einem Übergang in drei Phasen geschieht. Wir lassen das eine Ufer – den Beruf – los, gehen in einer „Schwellenzeit“ über die Brücke und kommen am anderen Ufer – dem Ruhestand – an.

So werden wir uns mit dem Thema „Loslassen“ beschäftigen und uns fragen: Was muss ich mit dem Ende meiner Berufstätigkeit loslassen und wie geht es mir damit? Wie kann ich meinen Abschied gestalten? Wie will ich mich verabschieden und wie will ich verabschiedet werden? Ganz spannend wird die Frage sein: Finde ich ein persönliches Ritual für meinen Übergang?

Es sind nicht nur die Lebensumstände, die sich ändern, wir werden

in der „Schwellenzeit“ ein Gespür dafür bekommen, dass der Übergang in den Ruhestand auch ein tiefgreifender Wandlungsprozess ist, der ganz existenzielle Fragen auslösen kann: Wer bin ich ohne meinen Beruf? Wie komme ich vom Tun ins Sein? Diese Fragen berühren unser Menschsein in dieser Welt.

Der dritte Schritt, das „Ankommen“, ist nicht das Ende, sondern der Beginn. „Späte Freiheit“ nennt der Coach und Autor Wolfgang Schiele den Ruhestand. Das klingt nach Aufbruch, Neubeginn, nach Entwicklungs- und Gestaltungsmöglichkeiten. Mir gefällt das. Ich möchte die Verbundenheit an die Seite der Freiheit stellen. Beide Aspekte des Ruhestands ziehen sich wie ein roter Faden durch das Buch. Kleine spirituelle Impulse werden Sie ebenfalls in diesem Buch finden. Sie sollen Sie auf Ihrem persönlichen Weg unterstützen.

Außerdem gibt es unter einigen Kapiteln Impulsfragen zum Weiterdenken, kleine Übungen und Texte.

Ich möchte einen Funken Aufbruchstimmung entfachen, Sie ein wenig neugierig machen auf das „Neue Land Ruhestand“ und Ihre Entdeckerfreude wecken. Neues wird sich zeigen und wachsen. Sollten Sie bereits im Ruhestand sein, dann kann das Buch eine Hilfe sein, erste Erfahrungen im Neuland Ruhestand zu reflektieren und weitere Ideen zur Gestaltung der neuen Lebenszeit zu entwickeln.

Ich freue mich sehr, dass ich in diesem Buch meine Erfahrungen beim Übergang in den Ruhestand mit Ihnen teilen kann. Freunde und Teilnehmende aus den Seminaren haben mir von sich erzählt, wie sie „die Kunst des Übergangs in den Ruhestand“ gemeistert und erlebt haben. Auch sie kommen in diesem Buch zu Wort. Dafür bin ich sehr dankbar.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Babyboomer gehen in den Ruhestand

Babyboomer – was hat sie geprägt?

Ich gehöre auch zu ihnen. Zu den Babyboomern. Das sind die Menschen, die zu den geburtenstarken Jahrgängen der Nachkriegszeit – etwa 1955–1969 – zählen. Sie gehen jetzt in den Ruhestand. Wir sind viele. Das waren wir schon immer. Wenn meine Mutter sagte: „Geh raus zum Spielen“, waren immer Kinder aus der Nachbarschaft da. Und wir hatten Platz für Völkerball auf der Straße und Versteckspiel im Park.

1957 kam ich als erstes Kind meiner Eltern und als erstes Enkelkind meiner Großeltern auf die Welt. Sie hatten im Osten ihre Heimat verloren. Mein Vater wurde noch als 18-jähriger Soldat in die Endoffensive des 2. Weltkriegs eingezogen. Er hat grausamen Bombenhagel und Kriegsgefangenschaft durchlitten. Meine Mutter musste mit ihrer Mutter und Schwester in eiskalter Januarnacht als 13-Jährige aus Pommern fliehen. Sie haben Furchtbares erlebt.

Wir haben die Folgen des Krieges noch direkt gesehen. Ich hatte einen beinamputierten Lehrer, der durch die Klasse gehumpelt ist. Mein Onkel hat sich im Kriegsversehrtensport engagiert. Die Petrikirche in Lübeck war in den 60er-Jahren noch von den Verwüstungen des Krieges stark gezeichnet. Doch nach den Schrecken des Krieges wurde das verwüstete Land wieder aufgebaut. Es gab Arbeit, Aussicht auf eine bessere Lebensqualität und finanzielle Sicherheit und damit Hoffnung auf Zukunft. Das gab sicher bei vielen jungen Paaren den Ausschlag für einen gesteigerten Kinderwunsch. So wurde nicht nur ich, sondern eine ganze Generation zu Hoffnungsträgern auf eine neue Welt mit neuen Perspektiven.

Wenn wir an diese Zeit denken, dann sprechen wir vom Wirtschaftswunder und dem Aufstieg der Konsumgesellschaft. Die in der Hitlerjugend und beim nationalsozialistischen Bund Deutscher Mädchen im Dritten Reich erlernte Leistungsbereitschaft wurde nun in den Wiederaufbau gesteckt. Arbeit und Beruf bekamen einen hohen Stellenwert. Leistung und Leistungsbereitschaft wurden in Familien, in der Schule und im Beruf von Arbeitgebern erwartet und auch abgeliefert. In diesem Wertemilieu sind wir Babyboomer aufgewachsen und haben diese Werte tief verinnerlicht. Es wurde rangeklotzt. Ich erinnere mich, dass meine Eltern ihre letzten Pfennige zusammengekratzt haben, um die Finanzierung ihres Eigenheims sicherzustellen. Wir hatten zuerst keine Tapeten an der Wand, lediglich den Putz, die Einbauküche hat mein Vater selbst gebaut, die Garage wurde vermietet. Es wurde gespart, wo es ging. So ist eine ganze Generation auch zu Leistungsträgern geworden.

Aber es gab ein Problem: Wir waren viele.

In der Schule waren die Klassen mit bis zu 40 Kindern übertoll. Nach dem Abitur gab es nicht ausreichend Studienplätze für alle. Numerus clausus, Auswahlverfahren nach strengen Kriterien, alles das waren große Hürden. Viele Bewerbungsschreiben waren nötig. Das große Zittern: Bekomme ich einen Platz?

Was mir auffällt: Babyboomer waren Hoffnungsträger und Leistungsträger und gleichzeitig ein Problem. Sie waren zu viele. Die äußeren Rahmenbedingungen passten damals nicht. Und so wurden sie auch noch Problemträger. Eine ganze Generation im Zwiespalt.

Babyboomer – Super-Ager?

Und heute? Die Babyboomer gehen in den Ruhestand. Holt uns dieser Zwiespalt wieder ein?

Wir sind wieder oder immer noch viele. In den nächsten Jahren gehen ca. 20 Millionen Babyboomer in den Ruhestand. Die erste Problemanzeige: Der Arbeitsmarkt wird sich drastisch ändern. Es fehlen jetzt schon Fachkräfte im öffentlichen Dienst, in Verwaltung, Pflege, Schule usw. Das wird sich in Zukunft noch zuspitzen.

Die Babyboomer reißen nicht nur eine große Lücke auf dem Arbeitsmarkt, sondern die vielen neuen Ruheständler machen der Gesellschaft auch finanziell zu schaffen. „Woher kommt das Geld für die Rente? Wer soll das bezahlen?“, so der allgemeine Aufschrei. Eine Frau sagte mir kürzlich: „Ich empfinde den Begriff *Babyboomer* manchmal als ein Schimpfwort. Wir machen offensichtlich Probleme, dabei läuft so manches im Ehrenamt gar nicht ohne uns.“

Nach dem Babyboom kam der Pillenknick und das bedeutet heute: Immer weniger aktive Arbeitnehmer müssen immer mehr Rentner finanzieren. Es wird heiß und kontrovers über Reformen des Rentensystems und das Eintrittsalter in den Ruhestand debattiert und gestritten. Viele Menschen machen sich große Sorgen, ob ihre Rente bei steigenden Kosten für Lebenshaltung und Miete in Zukunft reichen wird. Sie sehen sich gezwungen, nach einem langen und manchmal auch sehr anstrengenden Berufsleben weiterarbeiten zu müssen, damit sie ihr Leben noch finanzieren können.

Früher mussten wir um Arbeits- und Studienplätze kämpfen, weil wir so viele waren. Sind es bald die Plätze im Pflegeheim, die knapp werden? Die Geschichte scheint sich zu wiederholen. Die Babyboomer – die ewigen Problembären.

Wir sind viele und wir werden älter. Der demografische Wandel zeigt

das deutlich. 1960 lag das durchschnittliche Sterbealter der Männer bei 67, bei Frauen bei 72 Jahren.

2020 waren es bei Männern 78,6, bei Frauen 83,4 Jahre.

Runde 12 Jahre bekommen wir als „Extra“, 12 Jahre geschenkte Lebenszeit, die gestaltet werden will. Ganz offensichtlich stimmt das traditionelle Bild vom kurzen Ruhestand nach einem langen Arbeitsleben nicht mehr. Gesunde 70-Jährige können sich heute in ihrer Leistungsfähigkeit mit 55-Jährigen messen. Aus einer Studie ist bekannt, dass drei Viertel der befragten 60-Jährigen sich deutlich jünger fühlen, als sie es tatsächlich sind, nämlich um 5,5 Jahre. Da hat sich gesellschaftlich etwas grundsätzlich geändert. Eine Gesellschaft ist im Wandel.

Vorausgesetzt Ruheständler freuen sich über eine stabile Gesundheit, dann wollen sie sich nicht aufs „Altenteil“ zurückziehen, sondern teilhaben, mitgestalten, sich einbringen in die Gesellschaft. Nur noch Freizeit im Ruhestand – das kann es nicht sein. *„Früher war klar: Kinder lernen, Erwachsene arbeiten, und die Alten ruhen sich aus“*, sagt Ursula Staudinger, Altersforscherin in New York. Das war einmal.

Die Rolling Stones gehören zu den 68ern, die auch gerne „Super-Ager“ genannt werden. Sie füllen heute noch ganze Stadien und begeistern ihr Publikum mit ihrer Musik. Die „Super-Ager“ haben Energie, innovative Ideen, knüpfen neue Netzwerke, engagieren sich in Politik, Gesellschaft und Kirche. Da geht noch was.

Hier lauert aber auch eine Falle. Babyboomer sind noch fit und bringen Berufserfahrungen mit. Das weckt Begehrlichkeiten. Erwartungen werden an sie gestellt. Man setzt auf sie. „Hoffentlich bleibt ihr noch! Wir brauchen euch.“ Eine Lehrerin, die gerade ihren Abschied gefeiert hat, erzählt mir davon. „Kannst du nicht noch ein paar Unterrichtsstunden übernehmen? Es fehlen Lehrkräfte an allen Ecken und Enden“, wird sie gebeten. Wieder sind die Babyboomer Hoffnungsträger – damals wie heute.

Vorsicht: Falle. Weil Babyboomer Verbindlichkeit und Verantwortungsbewusstsein verinnerlicht haben, Berufserfahrungen gesammelt haben und einen starken, ungebrochenen Leistungswillen mitbringen, lockt hier eine Falle. Etwas überspitzt formuliert: „Wenn wir doch gebraucht werden, uns noch fit fühlen, warum also nicht dem Ruf folgen und weitermachen?“ Leistungsträger sind und bleiben wir eben. Ich meine damit nicht: Setzt euch zur Ruhe, zieht euch zurück. Nein. Eher: Bleibt in Bewegung, engagiert euch, aber nicht als Lückenfüller und Notlösungen.

Drei Aspekte, die ähnlich klingen, wie vor 60 Jahren: Hoffnungsträger – Leistungsträger und Problemträger!

Ich halte es für unbedingt wichtig, dieses Spannungsfeld wahrzunehmen und darin den eigenen Weg zu finden. Die Babyboomer, die jetzt in den Ruhestand gehen, sind Pioniere ihrer Zeit, sie sind Trendsetter!

Ein aktives Leben voller Gestaltungsmöglichkeiten jenseits der 60 war früher eher die Ausnahme. Doch diese aktive Gestaltungsarbeit muss die Generation der Babyboomer nun leisten. Es gibt keine Vorbilder dafür. Sie sind die Ersten. Sie haben große Chancen, das zu schaffen. Denn sie haben es bereits gelernt, sich neuen Herausforderungen zu stellen. Unzählige Herausforderungen hatte diese Generation zu meistern. Sie haben noch ein Telefon mit Wählscheibe bedient oder auf einer Schreibmaschine Fehler mit Tipp-Ex korrigiert und finden sich jetzt halbwegs in einer zunehmend digitalisierten Welt zurecht. Wer, wenn nicht die Babyboomer sollten in der Lage sein, sich auch den Herausforderungen des Ruhestandes XXL zu stellen und kreative Lösungen zu finden?

Aufbruchstimmung zur „späten Freiheit“, so beschreibt Wolfgang Schiele den Eintritt in den Ruhestand. „Späte Freiheit“ – ist das ein Zauberwort, ein Hoffnungswort?

Hoffentlich für viele Wirklichkeit. Cornelia Coen-Marx schreibt

in ihrem Buch: *„Was will ich noch fortführen, was noch einmal anders machen? Gibt es vielleicht noch unerledigte Geschäfte? Oder habe ich den Mut, in unbekanntes Gelände aufzubrechen, wie damals, als ich erwachsen wurde?“*

Ruhestand heute ist ein unbekanntes Land, das es zu entdecken gilt. Da liegt ein Raum vor mir, weit und offen, ein fremdes, neues Land mit vielen Möglichkeiten, das ich mir im Aufwind meiner Entdeckerfreude erschließen kann. Entwicklungs- und Wandlungsmöglichkeiten hält es bereit. In dem Bewusstsein: Ich bringe einen Erfahrungsschatz mit, breche auf in die späte Freiheit, verfüge frei und selbstbestimmt über meine Zeit. Ich achte gut auf mich und bringe mich ein, so viel ich kann und will.

Doch eins gibt es noch zu bedenken!

Die sogenannte „späte Freiheit“ ist kein leerer Raum. Sie ist durchzogen von feinen Fäden der Verantwortung und Nähe zu den älter werdenden Eltern, die zunehmend auf Unterstützung angewiesen sind, und zu den Kindern, die ins eigenständige Leben gehen und manchmal noch Halt suchen, und den Enkelkindern, die die Welt entdecken.

So gestaltet sich Leben im Ruhestand zwischen den Zeiten – zwischen Herkunft und Zukunft. Für mich ist das kein festes Gefüge, sondern eher ein sensibles Schwingen. Mal ist es ein Abschiednehmen von den Eltern, mal ein Weitergeben von Liebe und Erfahrungen.

In der Dynamik der Generationen

Es sind spannende Zeiten. Nicht selten leben vier Generationen einer Familie gleichzeitig. Das bedeutet Herausforderungen und auch Chancen im Zusammenleben der Generationen. Ich habe es so erlebt. „Über“ mir meine hochbetagten Eltern mit 96 und 91 Jahren, „unter“ mir meine vier erwachsenen Kinder und noch weiter unten sechs Enkelkinder im Alter zwischen acht und sechzehn Jahren. Ich als Ruheständlerin mitten drin. Meine Eltern hatten neun Urenkelkinder. Ich kann mich nicht an die Generation meiner Urgroßeltern erinnern. Die lebten nicht mehr, als ich Kind war.

Die Generation der Babyboomer wird auch die „Sandwichgeneration“ genannt. In beide Richtungen sind sie verbunden, zwischen den Generationen.

Da hat sich Entscheidendes gewandelt. Das gilt es auch zu bedenken, wenn die Babyboomer in den Ruhestand gehen.

Welche Dynamik kann da entstehen?

Mit zunehmendem Alter ist auch der Bedarf an Unterstützung bei meinen hochbetagten Eltern gestiegen. Dank qualifizierter Hilfe durch einen ambulanten Pflegedienst und die umfangreiche Unterstützung durch Nachbarschaft und Familie (ein Bruder lebt vor Ort, der andere in der Nähe) konnten sie bis zu ihrem Tod in ihrem Eigenheim in Lübeck wohnen. Auch mir lag die Versorgung der Eltern sehr am Herzen. Meine Brüder haben die Verantwortung für das Praktische, Handwerkliche rund um Haus und Garten übernommen. Ich war eher zuständig für den „Seelenhaushalt“: Zeit zum Reden, Spielen, Zeit für kleine Ausflüge in die Umgebung, Feste vorbereiten u. a. Wir konnten nach 65 Jahren Ehe sogar noch ihre „eiserne Hochzeit“ feiern. 66 Jahre waren sie schließlich verheiratet. Auch wenn die Begleitung der Eltern Sorgearbeit bedeutet hat, habe ich es als großes

Geschenk erlebt, im Zusammenhalt der Familie dieses Fest feiern zu können. Wer kann das schon?

Es braucht viel Aufmerksamkeit, Zuwendung und Verständnis, die Alterssorgen zu verstehen und die alten Eltern zu motivieren, weiter aktiv am Leben teilzuhaben. Letztlich sollten wir das Lebenswerk der Elterngeneration ja auch würdigen.

Und der Blick auf die Kindergeneration?

Wolfgang Schiele schreibt: *„Die uns folgende Kindergeneration, auch Generation Y genannt, will und muss in den kommenden Jahren weitere Verantwortung von uns übernehmen. Sie strebt einerseits nach persönlicher Selbstverwirklichung, andererseits versucht sie, familiäre Interessen und berufliche Karrieren in Einklang zu bringen. Es ist eine Generation, die sich zwischen analoger und virtueller Welt auf Sinnsuche gemacht hat. Dafür steht der Buchstabe Y = ‚Why‘ im Englischen, ‚Warum‘ im Deutschen.“*

Ich komme da nicht mit. Die rasante, komplexe Entwicklung im digitalen Bereich überfordert mich, auch wenn ich mir Mühe gebe mitzuhalten. Meine Kinder und inzwischen auch Enkelkinder hängen mich ab. Ich muss sie fragen und um Hilfe bitten. Letztlich traue ich dem Fortschritt auf diesem Gebiet nicht ganz. Aber da bin ich sicher nicht die Einzige.

Als ausgeprägte Leistungsträger gucken wir Babyboomer vielleicht auch neidisch auf unsere Kinder, die Selbstverwirklichung und Spaß in ihrer Wertehierarchie weit oben stehen haben. Wir fragen uns, wer uns im Alter pflegt, und gleichzeitig sorgen wir uns um die finanzielle Absicherung der Kinder. Ihre Renten werden unsicherer. Was noch dazukommt: Die äußere, räumliche Entfernung zwischen Kindern und Eltern wird vielfach immer größer. Der Familienzusammenhalt verändert sich stark. Aus engen, greifbaren Kontakten und persönlichen Gesprächen werden mehr und mehr digitale Kontakte über Smartphone oder Laptop.

Wir müssen uns schon etwas einfallen lassen, damit die familiären Kontakte lebendig bleiben.

Dann sind da noch die Enkelkinder, für die wir uns verantwortlich fühlen. Es gibt Forschungsergebnisse, die belegen, dass Ruheständler regelrecht aufblühen, wenn sie Umgang mit ihren Enkelkindern haben. Sie haben keine Erziehungsverantwortung, aber sie können teilhaben an ihrer Entwicklung und die Zeit mit den Kindern genießen.

Vielleicht ist auch das eine große Aufgabe, ein Gegengewicht zu den unendlichen digitalen Verirrungen und Verwirrungen unserer Zeit zu schaffen. Wir tun den Kindern den größten Gefallen, wenn wir mit ihnen raus in die Natur gehen, ihnen die Liebe zum Natürlichen nahebringen, mit ihnen wandern, Tiere beobachten, Musik machen, malen und kreativ werden. Das Tolle daran: Auch wir haben einen Gewinn davon! Auch uns tut das gut.

Mir wird klar: Freiheit alleine ist es nicht. Der persönliche und gesellschaftliche Wandel kann gestaltet werden. Wir brauchen einander. Wir sind aufeinander angewiesen, keiner verdankt sich selbst. Als Geschöpfe Gottes sind wir in diese eine Welt gestellt, um sie zu bewahren und zu gestalten. In der Verbundenheit, im Miteinander liegt Gestaltungskraft. In der Verbundenheit mit uns selbst, mit den Mitmenschen und der Umwelt und Gott dem Schöpfer liegt Gestaltungs- und Schöpferkraft.

Aufbruch in Freiheit und Verbundenheit – das ist aus meiner Sicht der neue Trend!

Der ehemalige Bundespräsident Johannes Rau hat auf dem Evangelischen Kirchentag 2005 Folgendes gesagt:

*„Wenn Menschen meiner Generation mich fragen,
was sie denn weitergeben sollten,
dann sage ich ihnen dies:*

*Sagt euren Kindern,
dass euer Leben verdankt ist
dem Lebenswillen Gottes.*

*Sagt ihnen,
dass euer Mut geliehen war
von der Zuversicht Gottes.*

*Sagt ihnen,
dass eure Verzweiflung geborgen war
in der Gegenwart des Schöpfers.*

*Sagt ihnen,
dass wir auf den Schultern unserer
Mütter und Väter stehen.*

*Sagt ihnen,
dass ohne Kenntnis
unserer Geschichte und unserer Tradition eine
menschliche Zukunft nicht gebaut werden kann.*

*Sagt ihnen,
dass wir ohne innere Heimat
keine Reisen unternehmen können.
Denn wer nirgendwo zu Hause ist,
der kann auch keine Nachbarn haben.*

*Und sagt ihnen zu guter Letzt,
dass die stete Bereitschaft zum Aufbruch
die einzige Form ist,
die unsere Existenz
zwischen dem Leben hier
und dem Leben dort
wirklich ernst nimmt.“*

Was ich Ihnen mitgeben möchte:

Vielleicht macht es Ihnen Freude, eine kleine Zeitreise zurück in Ihre Kindheit und Jugend anzutreten. Manches können wir besser verstehen, wenn wir noch einmal an die Wurzeln unserer Geschichte gehen und uns Prägungen aus unserer Ursprungsfamilie anschauen.

- *Wie haben Sie die 60er-Jahre als Kind erlebt?*
- *Womit haben Sie gerne gespielt?*
- *Wie hieß Ihre Puppe?*
- *Welche Fernsehsendungen haben Sie gerne gesehen?*
- *Können Sie sich an den Tag Ihrer Einschulung erinnern?*
- *Wie hat Ihr Klassenzimmer ausgesehen?*
- *Was haben Sie mit Ihren Freunden in der Freizeit am liebsten unternommen?*
- *Wie haben Sie die erste Mondlandung erlebt?*
- *An welche politischen Ereignisse von damals erinnern Sie sich besonders?*

Bilder vom Übergang

Die Brücke

Auf meiner Suche nach einem Seminar zur Vorbereitung auf meinen Ruhestand habe ich zunächst nichts Passendes gefunden. Dann aber habe ich in einem Workshop mit Jan Frerichs, dem Leiter und Gründer der „Franziskanischen Lebensschule“ die Methode der „Wald-Zeit“ kennen gelernt. Dabei geht es darum, in einer Gruppe oder auch alleine hinaus in die Natur zu gehen, sich eine Auszeit im Wald zu nehmen und mit offenen Sinnen wahrzunehmen, was mir begegnet. So kann die Natur zum Lehrmeister werden. Sie wirkt wie ein Spiegel unserer Seele, in ihr finden wir Bilder für existenzielle, biografische Fragen, manchmal auch Antworten; zumindest hin und wieder.

Schon der berühmte Mönch und Kirchenlehrer des Zisterzienserordens Bernhard von Clairvaux hat vor mehr als 1000 Jahren gesagt:

*„Du findest mehr in den Wäldern als in den Büchern.
Die Bäume und Felsen werden dir Dinge beibringen,
die kein Meister dir sagen wird.“*

BERNHARD VON CLAIRVAUX

Eine „Wald-Zeit“ beginnt damit, dass ich mir bewusst werde, welche Fragen mich gerade umtreiben, um diese mit auf den Weg zu nehmen. Mein Übergang in den Ruhestand rückt näher, so liegt es nahe, dass ich folgende Frage mitnehme: Was ist mir wichtig im Hinblick auf meinen Übergang in den Ruhestand?

Und so sah meine erste persönliche Wald-Zeit aus:

Ein Tag im Februar. Noch ist es kalt, doch die Sonne scheint und wärmt schon ein wenig. Ich starte in Oberursel und mache mich auf den Weg, entlang dem kleinen Bächlein Ursel hinauf zur Quelle auf den Altkönig im Taunus.

Meine Schritte werden begleitet vom munteren Sprudeln des Bachs. Da kommt richtig viel Wasser vom Berg ins Tal hinab. Etliche gefallene Baumstämme queren den Bachlauf. Lange schon liegen sie hier, von Moos bewachsen, vermodert. Lauter Übergänge, kleine Brücken, über die ich aber lieber nicht gehen würde. Rutschig, unsicher, ohne Halt. Ich komme an eine kleine Holzbrücke, die über die Ursel führt. Der Weg geht auf der anderen Seite weiter. Ich muss also den Bach überqueren. Ein Übergang!

Und schon habe ich meinen ersten Gedankenimpuls. Übergänge über sprudelnde Gewässer brauchen eine gewisse Stabilität und Verlässlichkeit. Ansonsten bekomme ich „nasse Füße“ oder Schlimmeres.

Ich gehe weiter, komme dem Berggipfel näher und damit wird es kälter. Hier tragen die Tannen noch etwas Schnee, eine wunderschöne Winterwelt. Zauberhaft. Der Boden ist hart, gefroren. Ich muss aufpassen. An manchen Stellen ist der Weg eine spiegelglatte Eisfläche. Tagsüber schmilzt die Sonne den vereisten Boden weich, und in der kalten frostigen Nacht gefriert die getaute Oberfläche wieder zu Eis. Wenn ich da jetzt nicht besonders aufmerksam auf jeden Schritt achte, liege ich gleich am Boden.

Ich komme heil auf dem Gipfel des Altkönigs an.

Mir wird deutlich: Wir haben Ende Februar. Ich habe auf meiner Wanderung schon ein wenig den Übergang vom Winter zum Frühjahr erlebt. Noch gibt es Frost und Eis und doch gibt es schon wärmere Tage. Eis beginnt zu schmelzen. Die Zeit der Schneeschmelze ist eine Übergangszeit mit ihrer besonderen Schönheit und Herausforderung.

Im Blick auf mein Thema sind mir zwei Einsichten gekommen:

- Ich brauche eine stabile „Brücke“ für meinen Übergang!
- Während einer Übergangszeit lauern auch Gefahren.

Drei Phasen des Übergangs

Die Brücke beschäftigt mich. Sie ist für mich ein passendes Bild für den Prozess eines Übergangs.

Brücken gehören in unser Landschaftsbild. Sie schaffen Verbindungen, verkürzen Wege, überbrücken Täler, Schluchten, Flüsse, Autobahnen, Schienen usw. Wir kennen sie in vielfältigen Ausführungen als Holz-, Klapp-, Stahl- oder Hängebrücken. Da gibt es viele.

Was zeichnet sie aus? Wir verlassen das eine Ufer, gehen über die Brücke, bis wir das andere Ufer erreichen. Ein Übergang geschieht immer in diesen drei Phasen: Abschied, Zwischenzeit und Ankommen. Alle drei Phasen sind wichtig.

Auch der Übergang von der beruflichen in die nachberufliche Lebensphase lässt sich in diesen drei Phasen beschreiben. Zunächst geht es ums Loslassen und Abschiednehmen von Gewohntem und Vertrautem. Zwischen Abschied und Aufbruch ist die Zwischenzeit oder Schwellenzeit. Alle drei Phasen sind wichtig auf dem Weg in den Ruhestand. Gerade die Schwellenzeit braucht besondere Aufmerksamkeit. Sie ist wie ein innerer Umbauplatz. Es ist eine Zeit der Unsicherheit. Eine Zwischenzeit, die das Gefühl weckt, man sitze zwischen den Stühlen: nicht mehr im Beruf, aber auch noch nicht angekommen im Ruhestand. Schwellenzeiten sich manchmal schwer auszuhalten. Gelingt uns das, kann diese Zeit zu einer sehr wertvollen werden.

Was ich Ihnen mitgeben möchte:

Mir hilft das Bild der Brücke sehr. Vielleicht möchten Sie auch darüber nachdenken, welcher „Brückentyp“ Sie sind.

Welche Brücke entspricht Ihnen am ehesten für Ihren Übergang in den Ruhestand?

- *Denken Sie an eine Hängebrücke – und fühlen sich wie auf einer Hängepartie?*
- *Oder ist es eher eine Holzbrücke über einen Bach, auf der Sie Schritt für Schritt besonnen und sicher in den Ruhestand gehen können?*
- *Sehen Sie eine Autobahnbrücke vor sich, auf der Sie noch in voller Fahrt, im hohen Arbeitstempo auf den Ruhestand zurasen?*
- *Oder ist es die Bogenbrücke, vor der Sie stehen, ohne zu sehen, wo die Brücke endet und wie es am anderen Ufer aussieht?*

Sie haben die Auswahl – welche der Brücken passt zu Ihnen?

Im Rhythmus der Natur

Ich habe manchmal den Eindruck, als sei uns das Empfinden für Rhythmen und Übergänge im Zyklus unseres Lebens verloren gegangen. Dabei haben wir es immer wieder mit Übergängen zu tun. Heute morgen haben wir schon den Übergang von der Nacht zum Tag geschafft und sind aus den Federn gekommen. Am Abend werden wir den Tag be-

schließen und uns der Nacht anvertrauen. Wir leben ganz selbstverständlich im Wach-Schlaf-Rhythmus.

Zwischen Tag und Nacht erleben wir die Dämmerung – eine Übergangszeit.

Nie werde ich die Morgendämmerung am Bodden auf dem Darß vergessen. Noch liegt über den Wiesen weißer Nebel, Konturen sind nur unscharf zu erkennen. Es ist still über dem Wasser. In der Ferne am Horizont wird es heller. Langsam steigt ein roter Feuerball aus dem Wasser auf. Die Sonne geht auf. Wunderschön!

Auch Sonnenuntergänge haben eine starke Wirkung auf mich. Dann werde ich still, schaue der Sonne und meinem Tag hinterher, wie sie langsam am Horizont untergehen.

So leben wir selbstverständlich im Tag-Nacht-Rhythmus. Gerade die Übergangszeiten, die Morgen- und die Abenddämmerung haben ihre besondere Schönheit und Faszination.

Es sind die Momente, an denen wir sogar in die Sonne schauen können. Tagsüber geht das nicht. So hat die Dämmerung ihre Schönheit. Mit dem Blick auf die Sonne, wie sie auf- oder untergeht, bekommen wir ein vertieftes Gespür für die fortschreitende Zeit. So hat jeder Übergang seine eigene Schönheit.

Im Rhythmus der Jahreszeiten

Mich irritiert es immer wieder, wenn ich im Winter im Supermarkt Erdbeeren kaufen kann. Importiert aus Übersee. Nein, das will ich nicht. Zum einen belasten die weiten Lieferwege unser Klima, zum anderen möchte ich mir das Erleben der „Erdbeerzeit“ im Sommer bewahren. Dann geht es aufs Feld, sie werden gepflückt, manche wandern von der Hand in den Mund. Ich backe Kuchen, koche Marmelade und freue

mich an den frischen Erdbeeren mit Eis. Warum müssen wir immer alles zu jeder Zeit haben? Jede Jahreszeit hat ihre besonderen „Schätze“.

Gerne werden Jahreszeiten auch mit den Lebenszeiten verglichen. Der Übergang in den Ruhestand wäre dann der Herbst. Herbst ist die Zeit der Fülle. Übergangszeit ist Erntezeit!

Ich hatte als Kind einen „Übergangsmantel“. Etwa im April kam dieser Mantel aus dem Schrank. Bekanntlich macht der „April, was er will“. Und damit ist die Wetterlage gemeint. Es kann noch ungemütlich kalt sein, aber auch schon wärmere Tage geben. Der Übergang vom Winter zum Frühjahr eben. Wir leben auch im Rhythmus der Jahreszeiten.

Interessanterweise wurde das Jahr früher in nur zwei Jahreszeiten geteilt: den Winter und den Sommer. Der Frühling war der „junge Weibersommer“ und der Herbst der „alte Weibersommer“. „Weib“ klingt nicht gerade freundlich. Das althochdeutsche Wort „weiben“ hat allerdings nichts mit dem heutigen Sprachgebrauch zu tun. „Weiben“ kommt von „weben“, ein Wort aus der Spinnstube von damals. Es wurde auch als Synonym mit „wabern“ oder „flattern“ übersetzt.

An warmen Herbsttagen können wir in den Morgenstunden wunderschöne Spinnfäden in unseren Gärten und auf den Wiesen entdecken. Sie sind typisch für den Altweibersommer. Tagsüber entwickeln sich über dem erwärmten Boden Aufwinde. Sie tragen die Spinnen an ihren Fäden in die Höhe. Mit einer seitlichen Luftströmung schweben sie durch die Luft.

Das tun sie, um sich ein eigenes Revier zu suchen. So finden sie auch einen Platz zum Überwintern. Wird es in der Nacht kühl, bilden sich Tautröpfchen auf den herumschwebenden Fäden und Spinnennetzen. Diese glitzern in der Morgensonne wie sorgfältig aufgereimte Perlen. Ein Wunder der Natur.

Das Bild der „schwebenden Fäden“ geht mir nicht aus dem Kopf.

Vor einigen Jahren habe ich die Werkstatt eines Webers besucht und den Produktionsweg vom Rohmaterial Schafwolle bis zum Endprodukt Teppich verfolgen können. Ein spannender Tag.

„Unbehandelte“ Schafwolle ist erst einmal nicht besonders schön. Sie fühlt sich fettig an, hart und kratzig. Die unbehandelten Wollballen kommen in eine Walze und werden über mehrere Zahnräder mit harten Zähnen und Zacken gezogen, bis sich ein feiner, weißer Flaum auf die Walzen legt, der an Zuckerwatte oder an Zauberwolle erinnert. Aus dem großen Ballen werden viele feine Fäden.

Die nächste Station ist dann das Spinnrad. Aus den feinen Fäden wird ein Wollfaden gesponnen. Der kommt dann zum Webstuhl. Für mich ist der Webstuhl ein faszinierendes Instrument und erinnert mich an eine Kirchenorgel: ein großer Stuhl mit vielen Fußpedalen, mit denen die verschiedenen Kettfäden vom Weber bearbeitet werden. Der Weber braucht für manche Muster allein zehn Tage, um den Webstuhl erst einmal einzurichten, damit dann dieses besondere Muster entstehen kann. Das Schiffchen schickt den Schussfaden über den Webstuhl. Erst das Zusammenspiel von Kette und Schuss macht das Muster aus.

An diesem „Instrument“ entstehen wunderbare Kunstwerke, schöne, warme Teppiche, herrliche Stoffe für Tischdecken und Läufer.

Seit diesem Besuch in der Webstube ist der „Teppich“ für mich ein wertvolles Bild. Ich webe am Teppich meines Lebens und darin ist auch meine berufliche Arbeit verwoben. So manchen „Faden“, so manche Ideen habe ich aufgenommen, weitergesponnen, bis ein Seminar daraus wurde. Manche „Fäden“ sind gerissen, Projekte, die verworfen werden mussten. Und immer wieder haben wir im Team am „Gesprächsfaden“ angeknüpft und sind weitergegangen. So ist mein beruflicher Lebens-teppich entstanden.