

# ZWAR Impulsforum

## Die Kunst der Begegnung

**Welche Schlüsselkompetenzen schaffen ein neues Miteinander?**  
Dienstag, 14. September 2010, ThyssenKrupp Info-Center Dortmund

Impulsreferat:

**Zwischen Erwerbsleben und Ruhestand: Den Übergang meistern – die veränderte Situation mit Leben füllen**

Barbara Langmaack, Dipl. Ehe- und Lebensberaterin (Hamburg)

1

---

Impressum:

ZWAR Zentralstelle NRW (Hrsg.)

Steinhammerstr. 3

44379 Dortmund

Tel.: 0231- 96 13 17-0

[info@zwar.org](mailto:info@zwar.org)

[www.zwar.org](http://www.zwar.org)

Dortmund, im Mai 2011

gefördert vom:

**Ministerium für Gesundheit,  
Emanzipation, Pflege und Alter  
des Landes Nordrhein-Westfalen**



## Anfang

Ich sitze am Straßenhang.  
Der Fahrer wechselt das Rad.  
Ich bin nicht gern, wo ich herkomme.  
Ich bin nicht gern, wo ich hinfahre.  
Warum sehe ich den Radwechsel  
mit Ungeduld?

Brecht

Dieses ist – im Bild gesprochen – die Situation eines Menschen, der gestern zu seinem Arbeitsplatz ging, den seit Jahren gewohnten Rhythmus hatte und heute – als wäre es unverhofft und gar nicht geahnt – am Straßenrand des Alltagslebens sitzt.

Diesen Menschen zu neuen, möglichst alltagsfüllenden Begegnungen zu begleiten, ihnen Lust an neuen Zielen und Interesse an bislang fremden Tätigkeiten und Themen zu wecken, ist Thema dieser Tagung.

2

Was können Sie als ZWAR anbieten, um den Irritationen des frühen Ausscheidens positive Impulse entgegenzusetzen. Dazu möchte ich einige Anstöße geben, die der Kürze der Zeit entsprechen:

Zuerst soll es um die Situation Betroffener gehen. Erst aus diesem Verständnis heraus werden mögliche

- Defizite,
- Wünsche,
- Hoffnungen,
- und Kränkungen

deutlich und können in einem Angebot von ZWAR eventuell aufgearbeitet werden.

Dazu gehört zweitens eine detaillierte Kenntnis über die unterschiedliche Umgangsweise

- mit der freigewordenen Zeit,
- mit der Energie,
- mit Wissen und Kenntnissen:

eine Typenübersicht soll hier helfen, diese Umgangsweisen mit der Freistellung zu differenzieren. Menschen reagieren unterschiedlich auf das Ereignis!

Und als dritten Input werde ich ein methodisches Angebot darstellen: Eine Kurzfassung der Themenzentrierten Interaktion als Möglichkeit, Menschen in Gruppen, egal, ob alt oder jung, heimisch werden zu lassen und ihre Situation zu verstehen, also:

- Verständnis für die veränderte Situation wecken
- Versuch einer Typologie
- Methodische Möglichkeiten für Gruppenangebote, die wieder neu lebendig machen.

Begegnung – das Kennwort unseres Themas – bleibt auch mit Eintritt in das Nachbarflersein, ob ich will oder nicht, eine Kunst oder gar ein Kunststück, das es zu lernen bzw. zu üben gilt, Begegnung ohne die vorgegebene Struktur „Arbeitsumfeld“.

Begegnung geschieht vom ersten Moment des Lebens an. Es ist ein elementares Bedürfnis. Indem das Baby die Augen öffnet: „Kaum da, hat es mich angeschaut, haben wir uns angeschaut, wollte es mir etwas sagen“, so schildern viele diese allererste Begegnung. Und so bleibt es:

- Gedanken / Blicke / Ideen treffen sich
- Körper berühren sich
- Gefühle, aufeinander bezogen, korrespondieren miteinander.

Sich begegnen wollen – mit anderen Menschen, in neuen Situationen mit allen Facetten und Möglichkeiten, bleibt auch im Ruhestand Sehnsucht, Hoffnung, Wunsch und absolute Notwendigkeit.

Ruhestand ist das Ende vom Berufsleben – nicht aber das Ende des Lebens, schon gar nicht des Zusammenlebens und des Wunsches nach Begegnung und nach gemeinsamem Handeln.

Ruhestand bringt keine Ruhe und auch keinen Stand, wie das Wort - Ruhestand - uns suggerieren will. (Das sag ich Ihnen aus Erfahrung.)

Zeit muss nicht mehr zwingend in Geld umgewandelt werden, „Mitarbeitender oder Vorgesetzter sein“ gilt nicht mehr. Kenntnisse finden keinen Abnehmer mehr, für Fähigkeiten interessiert sich zunächst keiner, sie müssen neue Einsatzfelder finden.

Das und manches andere kann man negativ bewerten, wenn man will.

Aber Kenntnisse, Wissen, Lust an der Arbeit, Dabeisein wollen, Kräfte und Ideen – und vieles Nichterwähnte ist mitgenommen in den veränderten Status und wartet darauf, gebraucht zu werden. Auch „Die Triebwelt und die Traumwelt bleiben bis ans Lebensende lebendig“, so schreibt Freud. Der Traum vom Leben! Nicht nur der 60jährige, auch der viel ältere Mensch sucht noch das Unerwartete, hofft auf den Zufall, der nur ihm zufällt, auf das neue Angebot.

Bis wir so alt sind, dass wir nur noch im Umkreis unseres Leibes leben, ist es normalerweise noch weit.

Diesem „Streben“ ein eindeutigeres Gesicht zu geben, stellt für Betroffene und für Noch-nicht-Betroffene wie für Professionelle gleichermaßen eine Herausforderung und Irritation dar. Das dürfen wir auch bei aller „Seniorenheiterkeit“ (wie Mario Adorf) nicht vergessen.

Die traditionelle Auffassung vom „Menschen im Ruhestand“ ist, wie sie lange gegolten hat, nicht mehr „marktgängig“. Menschen – nun schon ab 50 – denken gar nicht daran, aus dem „Strom des Lebens“ so nennt es Henry Miller, auszusteigen.

Dem erlittenen Verlust steht zweifellos eine Menge Freiraum und eine große Palette von Projektideen, Anreizen und Wunsch-vorstellungen gegenüber, aber manches sind auch nur sogenannte „Wenn erst“-Träume.

Aber der Schritt von hier nach dort ist eben nicht nur ein Schritt, sondern kommt einer Reise mit ungewissem Ziel gleich, bei der Sie mit einem breit gefächerten Begegnungsangebot am Wege stehen. Auf dieser Reise brauchen die Menschen außer

- thematischer Anregung,
- persönlicher Stütze,
- einen Ort zum Ausprobieren, eine Bühne mit wohlwollenden Zuschauern und Menschen, die sie begleiten, die nicht auf der gleichen Reise bzw. auf der gleichen Suche sind.

5

---

Es kommt einem Trauerprozess, wie Verena Kast ihn beschreibt, gleich, anders in der Intensität, aber ebenso schrittweise:

- zuerst euphorisch / aktiv sein,
- dann nicht wahrhaben wollen,
- sodann ärgerlich sein auf den Entlasser:
- „Warum macht man das mit mir?“
- und dann erst Annehmen der Situation und nach vorne schauen.

Erst wenn dieser Prozess gelaufen ist, können die Nachberufler langsam einwilligen in die neue Lebenssituation.

Ich habe die Phase an anderer Stelle „Niemandland“ genannt, „Terra incognita“ nennt sie Bettina von Kleist.

Hier sind Gruppenangebote angebracht, die von ihren Themen her Prozess und Situation flankieren, etwa:

- „Mensch, so ein Tag ist lang ...!“
- Angebote für Nachberufler: „Wie gestalte ich ...“
- „Was gibt’s auf dem Markt ...“
- Zukunftsplanung ....
- Themen, die aus Verwirrung und Stagnation herausführen und Anstöße geben.

Folgende Aussagen stehen hier für viele, um die Situation zu illustrieren:

- „Mich braucht doch niemand ...“
- „Endlich Haus, Garten, reisen, reisen, reisen“
- „Es ist gar nicht so einfach, den Tag so zu gestalten, dass ich abends müde bin.“
- „Es kostet immense Anstrengung, genügend Beschäftigung für den ganzen Tag zu finden“

6

---

Aus diesem Spagat zwischen Befreiung und Enttäuschung ein befriedigendes Lebenskonzept zu schneiden, bedarf der Hilfe. Elisabeth Nölle-Neumann schreibt zu dieser Situation: „Unsere Gesellschaft lebt in einem großen Irrtum. Sie glaubt nämlich, es sei schön, nicht zu arbeiten.“

Hier hilft außer einem thematisch einladenden Angebot, das noch nicht bindet, eine bejahende Haltung von Seiten der Anbieter, eine, die signalisiert:

- Du bist okay in Deiner Unentschiedenheit,
- Wir sehen in Dir keinen „Rentner“ in bekanntem Sinn
- Es gibt für Dich eine „Zugehörigkeit“ hier bei uns

Soweit der Blick zurück und voraus auf die Situation freigestellter, entlassener Menschen im nach-beruflichen Status.

In einem nächsten Schritt möchte ich die unterschiedlichen Typschwerpunkte beschreiben, damit Sie gezieltere Begegnungsangebote machen können und weniger enttäuscht sind.

Beim Vorbereiten eines Buches für Menschen im Ruhestand sind mir vier Facetten von nachberuflichem Leben begegnet:

- „Die Weitermacher“, habe ich die 1. genannt,
- dann „die Anknüpfer“,
- „die Befreiten“ und
- „die Nachholer“.

Ich glaube, dass es hilfreich sein kann, sich die unterschiedlichen Umgangsarten, die sich mit dem Leben nach dem Arbeitsleben, so wie ich sie hier in ein System gebracht habe, zu Nutze zu machen und die Angebote dementsprechend zu gestalten. Die einen suchen mehr geistiges Futter, die anderen mehr Kontakt und Freundschaft.

Die ersten, die Weitermacher, sind schwierig zu erreichen. Aufbauend auf ihre beruflichen Kenntnisse machen sie weiter – freiberuflich / ehrenamtlich und nehmen so weiterhin am Arbeitsleben teil. Meist sind sie so organisiert, dass sie den Wechsel ausblenden und somit den Verlust noch gar nicht spüren.

Für Gruppen oder in Gruppen lassen sie sich locken, wenn man sie mit ihren Kenntnissen ruft, quasi Abnehmer ihres freiberuflichen Angebots wird: z.B. als Reiseveranstalter bzw. Begleiter zu Kunst, Kultur, Bau oder Landschaftsveranstaltungen.

Weiterhin zeigen sie Interesse an Themen, die ihre neue Tätigkeit, ihren „Folgeberuf“ flankieren:

- Zeitmanagement neu gestalten
- Persönlicher Energiehaushalt: „Damit ich lange fit bleibe“
- Alltagsleben neu gestalten
- Zukunftskonzepte entwickeln, was ist marktgängig

- Austausch mit Menschen in ähnlicher Situation.

Obwohl diese Weitermacher ziemlich genau wissen, was sie wollen, sind sie doch neugierig auf „die neue Wirklichkeit“, so kann man es wohl am besten ausdrücken und spüren schneller als vermutet, dass der Wind anders weht. Hier horchen sie auf – und wären für eine Begleitung dankbar, die ihr Weitermachen anerkennt.

Die Gruppe der Anknüpfer dagegen ist leichter zu motivieren. Das sind diejenigen, die nicht unbedingt im gleichen Berufsfeld bleiben wollen, aber doch ihr „Werkzeugköfferchen“ meist dabei haben und es gerne helfend öffnen, die gern gebraucht werden, aber ebenso offen sind für Weiterentwicklung und Vernetzen mit anderen.

„Gebraucht werden“ ist ihr Stichwort, „zu etwas nützlich sein“, „Dabei sein“, „Weitergeben, was sie können“ und damit sind sie offen für ehrenamtliche, kirchliche, politische Einsatzmöglichkeiten. Auch neue professionelle Tätigkeiten nehmen hier ihren Anfang. Fast nebenbei finden auch persönliche Vorlieben und Bedürfnisse ihre Befriedigung, z.B. Geselligkeit, persönlicher Austausch, Vernetzung.

- „Helfen mit dem , was ich kann!“ und
- „Dabeisein“

ist ihr Motto. In aller Regel sind „Anknüpfer“, wie ich sie nenne,

- zuverlässig,
- engagiert,
- lernbereit,
- Menschen und Dingen gleichermaßen zugewandt und
- machen gute Stimmung, wenn man es versteht, sie einzubinden.

Man erkennt Anknüpfer an ihrer Bereitschaft rasch „ja“ zu sagen, an ihrer Bereitschaft, etwas beizutragen bis hin zur Einmischung.



Zwei weitere typische Verhaltensweisen von Nachberuflern sind die Befreiten und die Nachholer

Beide kommen meist

- aus zwangsmäßig ausgeführten Berufen
- aus hoher Verantwortung
- aus eintönigen Jobs
- aus Stresssituationen und/oder Mehrfachbelastung.

Sie sehnen sich nach stressfreiem Leben, ob ihnen das auf Dauer gefällt, steht auf einem anderen Blatt, sie sehnen sich nach

- verwöhnt werden
- gefüttert werden
- nach eigenem Handlungsspielraum
- danach, geistige Nahrung zu bekommen
- und sozial eingebettet zu sein.
- „Ich will nie mehr müssen, wenn ich nicht will“
- „Ich will nie mehr Sorge haben müssen, dass ich nicht perfekt bin oder sonst wie nicht genüge“,
- aber ich will irgendwo dazugehören und etwas vorhaben.

9

---

Sie lassen sich locken mit Angeboten, die oben genanntem Stress entgegen stehen, Angebote mit kontraphobischen Inhalten“, solchen, die keine Angst auslösen, die mehr geben als fordern, die (noch) nicht zwingen, von denen man munter erzählen kann, ohne sich zu

- blamieren,
- in denen sie einfach nur konsumieren können.

Diejenigen, die ich „die Befreiten“ nenne, bleiben bei diesen Wünschen.

Die Nachholer jedoch wollen später, wenn sie sich erholt haben, auch noch etwas Anderes, nämlich nachholen und brauchen dementsprechendes inhaltsliches Angebot:

- etwas lernen, sehen, erleben,
- etwas sich aneignen
- etwas auffrischen, Sprachen z.B.
- mit Menschen zusammen sein, die neu sind und neugierig machen.
- Sie wollen u.a. kochen
- Computer / Internet gebrauchen
- Reisen
- Englisch sprechen
- Ahnenforschung treiben
- die Orte der Väter aufsuchen

(bei allem können sie Begleitung, Leitung, Lehre gebrauchen.)

Sie wollen sich erfüllen, was u.U. gefehlt hat:

- sich als Person entwickeln und wohl fühlen
- eingebunden sein in ein soziales Netz
- Wissens- und Erlebnisdefizite ausgleichen

10

---

Befreite und Nachholer möchten ihre Zeit und ihren Aufwand selbst gestalten und wechseln über längere Zeit ihr Interesse an Themen, pendeln von hier nach da.

Am Rande gesagt, Menschen, die sich

- in einer totalen Erschöpfungslage
- in einer Verzweiflungslage
- in einer permanenten Außenseiterposition
- oder auch die sich in einer extremen Luxuslage
- befinden,
- die sozusagen darin gefangen sind,

lassen sich nur über Umwege erreichen:

- Arztverordnung

- jemand, dem sie vertrauen
- sogenannte „Katastrophen“, akute Angst auslösende Ereignisse, z.B. plötzliche Krankheit oder Trennung.

Soweit der Blick auf die unterschiedlichen Umgangsweisen mit der nachberuflichen Situation.

Kommen wir als dritten Schwerpunkt zu einigen methodischen Anregungen, die helfen können, Menschen in der neuen Lebensphase zu erreichen und zu begleiten. Das gilt für zwei Fragen:

1. Wie geht es dem Einzelnen? und
2. Was muss er in einer Gruppe finden?

Die theoretische und graphische Formel für den methodischen Weg, den ich hier vorschlagen möchte, ist für mich nach wie vor das Dreieck mit dem Kreis, wie wir es in der Literatur und Praxis der Themenzentrierten Interaktion allenthalben finden.

Ich will es hier fokussiert auf den Zusammenhang mit obigem Thema erklären.

Dieser Globe der Nachberufler ist im ersten Teil ausführlich beschrieben:

- 50 Jahre und älter
- entlassen oder gegangen
- zu Hause bleibt alles beim Alten, wirklich?
- weniger Geld – oder mehr Geld
- keine Beschäftigung
- alle anderen hat es nicht getroffen
- Der Stadtteil ist bekannt
- Die Stadt ist bekannt
- Die Nachbarn sind vertraut - und doch neu,
- Sie werden anders wahrgenommen.
- Das Umfeld „Arbeitsplatz / Kollegen“ gibt es nicht mehr.

Durch die Pensionierung, aus einer gemeinsamen Arbeitswelt heraus gefallen, gilt nun ein veränderter Globe, der bewohnt und belebt werden will.

Damit wenden wir uns einem weiteren Globe zu, dem sog. Sozialraum, der eine dritte Dimension zwischen Öffentlichkeit und Privatsphäre darstellt.

Sozialräume sind

- Stadtteile – überschaubar und begrenzt,
- Vereine,
- Nachbarschaften,
- die Feuerwehr,
- Reisegruppen,
- Sportgruppen,
- Chöre und Kirchen
- Schicksalsgemeinschaften, z.B. Vertriebenenverbände, die sich einem Thema, einer Aufgabe verschrieben haben.

12

---

Hier in diesem Sozialraum - und wahrscheinlich nur hier – findet die nachberufliche Integration statt, hier finden auch ihre Gruppenangebote ein Echo und werden Lebensraum für die Nachberufler. Das soziale Umfeld ist:

- überschaubar,
- hat deutliche Grenzen, ist berechenbar
- Man weiß, wer dazu gehört,
- was verlangt, wird,
- wer „die Anderen“ sind,
- welche Regeln und Verbindlichkeiten gelten.
- Man kann Fuß fassen, auch im übertragenen Sinn.

Soviel zum weiteren und engeren Umfeld.

Dieses in der TZI-Sprache Globe genannte Umfeld umgibt das Dreieck, welches die Grafik vervollständigt.

Die drei Eckpunkte des Dreiecks haben fast symbolische und leicht einprägsame Bezeichnungen: Ich - Wir + Es.

Das ICH steht dabei für jede einzelne Persönlichkeit und unsere Frage im aktuellen Zusammenhang könnte lauten: „Was braucht, wünscht oder hofft dieser vom Beruf freigestellte Mensch, welche Selbstdefinition braucht er/sie, um ein positives Selbstbild nach dem Beruf zu entwickeln?“

Der 2. Schwerpunkt im Dreieck, das WIR, kennzeichnet die soziale Komponente, die Gruppe. Der Mensch braucht

- andere Menschen, um gesund im umfassenden Sinne zu sein,
- er braucht es, Mensch unter Menschen zu sein
- er will sich messen
- er will mitbestimmen und Einfluss nehmen
- er will „Wir“ sagen können.

Dies ist für Menschen nach der Berufsphase besonders wichtig, wo sie doch gerade alle Kollegen, Vorgesetzte und andere Menschen, die ihr Arbeitsumfeld ausmachten, verloren haben.

13

---

So gesehen suchen die Nachberufler nach einem Ort, in dem sie sich zugehörig fühlen, in dem sie „Wir“ sagen können und „Wir“ erleben. Wo sie sich in einem Netz gehalten sehen.

Ich will nicht unbedingt einem „Schichtendenken“ Vorschub leisten, aber wenn man genau hinsieht, so sucht auch der Nachberufler „seinesgleichen“.

Eine gewisse soziale Zugehörigkeit löst sich im Älterwerden nicht auf. Älter zu sein, nach-beruflich zu leben, heißt nicht, eine schichtenübergreifende Solidarität gegen Jugend zu bilden oder gar mit Jüngeren in Konkurrenz zu treten.

Nachberufler spielen in einem anderen Orchester und meist auch für anderes Publikum.

Als weiteres gesund erhaltendes Element braucht jeder Mensch ein „Thema“, ein „Es“, die dritte Spitze des Dreiecks. Mit diesem Begriff „Es“ ist alles gemeint, womit Einzelne sich handwerklich, gedanklich, forschend, lehrend, lernend beschäftigen, all ihre lebensfüllenden Themen.

Ein „Etwas“ nennt es M. Kroeger die „dritte Sache“ nennt es Bert Brecht. Ein „Es“ nennt es die TZI. Manchmal wird das „Es“ zum „Flow“, diesem Aufgehen fast bis zu Besessenheit, dieses ständige Umgetrieben sein, von Etwas. Oft wird es Hobby genannt.

Ich gerate selbst immer wieder ins Staunen, wenn ich höre und sehe, in wie vielfältiger Weise Menschen mit ihren Dingen beschäftigt sind, für die ich nie Interesse entwickeln konnte, die ich gar nicht kenne, und wie erfüllt sie davon sind. Dieses Erfülltsein muss sich die Generation ab 50 häufig neu erobern.

14

---

Es würde noch mal ein ganzes Kapitel füllen, wollten wir uns hier und jetzt auf eine umfassende Palette von konkreten Themen einlassen.

Darum nur so viel:

Die 3. Ecke des Dreiecks ist mit dem Thema immer der erste Lockvogel in eine Gruppe, geschriebenes oder gesprochenes Wort. Darum hier nur eine grundsätzliche Regel: Das Thema / die Einladung, Ausschreibung – wie es auch genannt wird – muss angstfrei verlocken und dann halten, was es versprochen hat!

Zusammenfassend:

Alle drei Zugänge zum Leben haben Menschen im frühen Ruhestand zunächst einmal verloren:

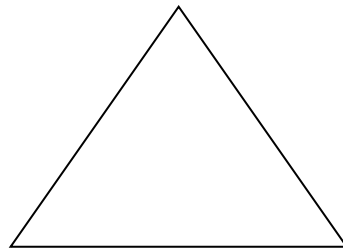
- Sie wissen nicht mehr genau, wer sie sind und zeigen daher nach außen und innen ein diffuses Bild, aus dem sie aber heraus möchten!

- Sie wissen nicht mehr genau, zu wem sie gehören und laufen darum überall hin oder igeln sich ein.

„Wo bin ich jetzt zugehörig?“ Diese Frage muss geklärt werden. Sie kennen ihre Aufgaben nicht, wissen nicht, womit sie sich beschäftigen sollen und womit sie Kontakt zum Alltagsleben und zu anderen Menschen finden können.

Zusammenfassend:

Nachberufler brauchen  
Themenbewußtheit



Nachberufler müssen wieder  
wissen, wer sie sind.

Nachberufler wollen  
wissen, wer die anderen sind  
und zu wem sie gehören

Sie wollen auch weiterhin eine eigenständige Persönlichkeit, ein sichtbares spürbares wirksames Ich sein.

Sie wollen Dank, Wettbewerb, Leistung, Gewinn, Termindruck, Eile, Anstrengung, Aufregung, Gewinn, Kritik, fluchen, schwitzen, lachen, stolz sein, aufatmen, stöhnen, usw.

Wenn Sie diese Lebensäußerungen den Menschen in Ihren Gruppen ermöglichen könnten, so wäre das „Ich“ – um in der TZI-Sprache zu bleiben – im „Wir“ mit Themen und Aufgaben versorgt.

Um das zu erreichen, müssen Sie das Neugier-„Gen“ und das Exklusiv-„Gen“ genau so treffen wie das „Gen“, das für die Leistung / das Tun mit- und füreinander zuständig ist.

Wenn Sie hiervon Gebrauch machen – von der Ich-, der Wir- und der Themenpräsenz, dann werden Sie ohne Zweifel in die haltbaren Bande einer zuverlässigen Gruppe locken, in der die Nachbarerfler Perspektive entwickeln können.

#### Literaturhinweise:

Cohn, Ruth und Farau, A.: Gelebte Geschichte der Psychotherapie. Klett Cotta, Stuttgart 1984 und 1989

Die Bremer Stadtmusikanten, in: Grimm, Brüder: Kinder- Und Hausmärchen. Ergänzte Auflage, Stuttgart 1994

Langmaack, Barbara; Braune-Krickau, Michael: Wie die Gruppe laufen lernt. 7. Auflage. Beltz PVU, Weinheim 2000

Langmaack, Barbara: Einführung in die Themenzentrierte Interaktion. Beltz, Weinheim, Basel, Berlin 2001

Wallis, Velma: Zwei alte Frauen. München 1994