

Die letzte große „Heldenreise“

oder

Ankunft im (Un-)Ruhestand

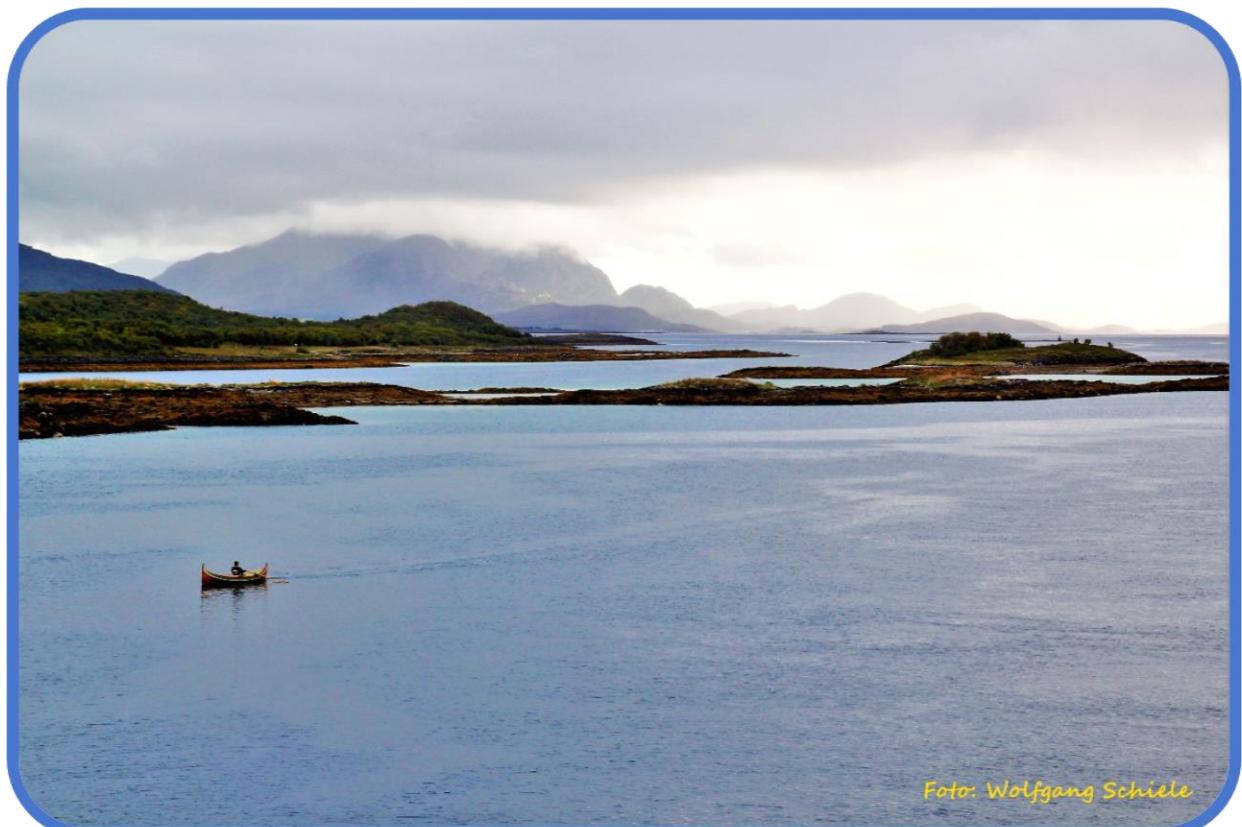


Foto: Wolfgang Schiele

Foto: Wolfgang Schiele

Inhalt:

Prolog: Die "Heldenreise" oder "Helden im Ruhestand"

Die Heldenreise - Versuch einer persönlichen Metamorphose

Episode 1: „Die heile Welt“

Episode 2: „Der Ruf zum Abenteuer“

Episode 3: „Die Weigerung“

Episode 4: „Begegnung mit dem Meister“

Episode 5: „Überschreiten der ersten Schwelle“

Episode 6: „Bewährungsproben“

Episode 7: „Vordringen zur tiefsten Höhle“

Episode 8: „Entscheidende Prüfungen“

Episode 9: „Die Belohnung“

Episode 10: „Der Rückweg“

Episode 11: „Verwandlung und Wiedergeburt“

Episode 12: „Rückkehr mit dem Elixier des Lebens“

Die neue Heldenreise - Epilog

© Wolfgang Schiele, 2018

Bad Saarow, Deutschland

Das vorliegende Werk einschließlich aller seiner Teile, wie Fotos, Abbildungen und Grafiken unterliegen dem deutschen Urheberrecht und Leistungsschutzrecht. Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Rechteinhabers Wolfgang Schiele. Das unerlaubte Kopieren/Speichern des gesamten Werkes oder seiner Teile ist nicht gestattet und strafbar.



Prolog: Die "Heldenreise" oder "Helden im Ruhestand"

Als ich 2013 begann, eine Workshopreihe für Menschen im Übergang vom Beruf in den Ruhestand zu konzipieren, gingen mir auch eine Unmenge von Begrifflichkeiten durch den Kopf, die genau diese Gruppe von Menschen 50/60plus beschreibt ...

Ich fand z. B. die „Grey Hoppers“, die „Silver Preneure“, die „Senior Citizens“ neben den „Coachpotatos“, den „Master Consumers“ und der „Generation Seneca“. Als meine Sammelwut schon nachließ, stieß ich im Sommer 2014 in den sozialen Medien auf eine Gruppe junger Menschen, die sich mit großem sozialem Engagement und einer Idee um vordere Plätze im Wettbewerb „Gründergarage“ beworben hatte. Dabei ging um das Thema Ausscheiden aus dem Berufsleben und um die Begleitung von Menschen in den aktiven Ruhestand. Diese Gruppe aus zehn Menschen im Alter zwischen 25 und 30 Jahren hatte sich auf die Fahnen geschrieben, die verschiedenen Generationen in konkreten Projekten zu vereinen, Perspektiven für die optimale Nutzung des Erfahrungs- und Wissensschatzes der älteren Generationen zu schaffen und altersgerechte Angebote zu unterbreiten. Die Gruppe gewann im Oktober 2014 den Wettbewerb. Sie nannte Ihr Projekt „Helden im Ruhestand“ – kurz: **HiRus**.

Ich fand das Akronym sehr gelungen, wohl vor allem deshalb, weil (wir als) Helden darin vorkamen. Und in der Tat ist es schon heldenhaft, was z. B. Ehrenamtler im fortgeschrittenen Alter noch leisten. Ich denke dabei nur an den Vorsitzenden unseres örtlichen Fördervereins, der mit gut 78 Jahren jährlich mehr als 30 Projekte initiiert und dirigierte und dabei einen Vollzeitjob mit einem geschätzten 12-Stundentag absolviert ...

Kurze Zeit später erinnerte ich mich an ein psychotherapeutisches Behandlungsformat: die „Heldenreise“ nach Paul Rebillot, der aus verschiedenen Bausteinen der Gestalttherapie von Fritz Perls, des Psychodramas von Jacob Levy Moreno und den mystischen Ansätzen eines Joseph Campbell einen speziellen Selbsterfahrungsprozess synthetisiert hatte!

Die „Heldenreise“ ist im Grunde der rote Faden, das zwingende Storyboard für jede Erfolg versprechende Hollywood-Produktion. Man denke nur an die Star-Wars-Episoden oder an „Das Schweigen der Lämmer“. Der Held/die Heldenin durchläuft eine Reihe von Erlebensstationen, die die ganze Vielfalt menschlicher Emotionen mit all ihren Stärken und Schwächen abdeckt.



Foto: Wolfgang Schiele

Am Beginn der Reise steht die Tristesse – der Alltag mit all seinen eingefahrenen Abläufen. Plötzlich jedoch ereilt den Helden der Ruf des Abenteuers. Sein eigentlicher Auftrag, seine Mission. Manchmal folgt er dem Ruf erst nach ausdrücklicher Aufforderung, aber er folgt. Und nachdem der Held sich aufgerafft hat, trifft er auf erste Herausforderungen, sieht sich von Gefahren bedroht und durch Verlockungen angezogen in einer bisher unbekannten, verführerischen, unverständlichen und teilweise mystischen Welt. Bis ihn sein schlimmster Dämon zum Kampf herausfordert und der Held seine schwerste Bewährungsprobe bestehen muss. In dieser wird er hart geprüft und muss all sein Geschick und seine Erfahrungen in die Auseinandersetzung einbringen, bis er sie meistert und den Gegner schlussendlich überwindet. Nun kann er die Früchte seines Kampfes ernten, kann als Belohnung die neu errungenen Schätze in sein Leben integrieren. Und wird am Ende der Reise von allen gefeiert.

Soweit die light-Version der ursprünglichen Heldenreise.

Auch der Übergangsprozess vom Beruf in die Rente weist eine Vielzahl von Parallelen zur Heldenfahrt auf: aus dem beruflichen Kontext heraus steht - plötzlich und unerwartet! - der letzte Arbeitstag vor der Tür. Manch einer will es noch gar nicht wahrhaben und sträubt sich - oft aussichtslos - gegen das Schicksal, ein anderer hat sich schon immer dieses Sehnsuchtsziel erträumt und tritt ihm mutig und erwartungsvoll entgegen. Doch die meisten von uns haben ihn noch niemals wirklich in Gedanken vorgedacht und geplant, den Ruhestand, und sind überrascht und erstaunt darüber, dass die Abläufe, Strukturen und sozialen Netzwerke der Vergangenheit von einem Tag auf den anderen abgelöst werden durch Zeit und Freiheit ohne Ende. Eine neue Welt, in der neben der freudigen Erwartung auf Kommendes auch „Dämonen“ lauern, die da Langeweile, Sinnlosigkeit und Inhaltsleere heißen können. Und da heißt es kämpfen. Am besten besteht derjenige den Kampf, der sich bereits vor dem Moment des Berufsendes intensiv mit seinen eigenen Erwartungen auseinandergesetzt und möglichst konkrete Pläne für die dritte Lebenszeit geschmiedet hat. Dann ist das Schwert scharf genug für die Auseinandersetzung mit der späten Zukunft. Und stellt eine gute Voraussetzung für eine individuell gestaltete und selbstbestimmte dritte Lebensphase dar, die verdiente Belohnung in Form des Schatzes „Selbstverantwortung“. Und wird – wenn die Bedingungen stimmen – von seinem Partner, seinen Freunden und der Gesellschaft anerkannt und gewürdigt.

Um die Schleife zu schließen: Das HiRus-Projekt ist für mich eine gelungene Form des Respektes und der Anerkennung gegenüber den Erfahrungsschätzen des Alters. Wie auch z. B. die Online-Plattform „**MASTERhora**“ (www.masterhora.de) die gezielt erfahrene Fachleute und Führungskräfte Ü50 mit Unternehmen verbindet und deren Fachwissen und langjährige Erfahrung in einer Art Intelligenzpool sammeln, erhalten, vermehren und weitergeben möchte. Damit Generativität in unserer Gesellschaft wirklich gelebt werden kann.

Ich denke, es ist für die Anwärter im Übergang vom Berufs- ins (Un)Ruhestandsleben durchaus zutreffend, was der amerikanische Professor und Mystiker Joseph Campbell einst gesagt hat: „Ein Held ist ein Mensch, der ... den gewöhnlichen Bereich der Erfahrung (*Berufsleben*) verlässt und ... sein Leben einem höheren Ziel (*Selbstverwirklichung im Ruhestand*) unterstellt.“ Und weiter: „... Wir müssen nicht einmal die Reise alleine antreten, denn die Helden aller Zeiten sind den Weg bereits vor uns gegangen. Das Labyrinth ist wohl bekannt ... Und wo wir dachten, wir müssten einander erschlagen, werden wir uns selbst schlagen. Und wo wir annahmen, nach Auswärts zu reisen, werden wir zum Kern unserer eigenen Existenz gelangen. Und wo wir glaubten, allein zu sein, werden wir mit der ganzen Welt zusammen kommen ...“

Die Heldenreise - Versuch einer persönlichen Metamorphose



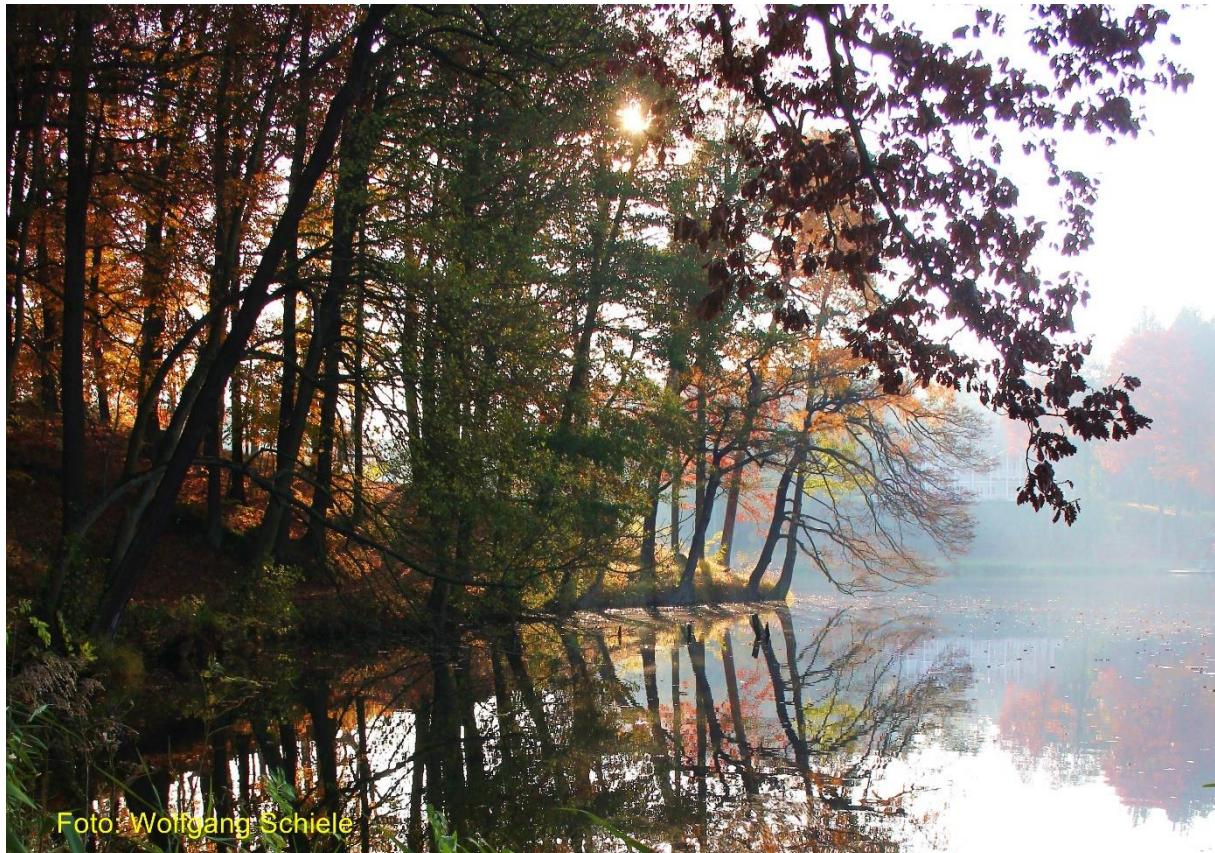
Foto: Wolfgang Schiele

Wir haben sie durchlebt und durchlitten – und das nicht nur einmal in unseren vielen Lebensjahren: unsere ganz individuelle Reise durch das Leben, unsere ganz persönliche "Heldenreise". So, wie sie von Paul Rebillot und Joseph Campbell im vergangenen Jahrhundert beschrieben wurden. Als Blaupause für den Übergang von einer Lebensstufe zur nächsten. Immer wieder veränderten sich unsere Lebensumstände und wir mussten uns den Herausforderungen des Lebens stellen. Jetzt, wo wir die allermeisten Transformationen unserer Biografie hinter uns gelassen, alle wichtigen Entscheidungen des Lebens getroffen und unseren Erfahrungskoffer prall gefüllt haben, steht eine der letzten großen Heldenreisen an: **die Fahrt vom Berufsleben in den Ruhestand**. Sie wird uns auf vielfältige Wege führen. Zum einen auf die eingetretenen Trampelpfade unserer Vorgänger. Zum anderen in unbetretenes Niemandsland. Aber immer öfter über die Erhebungen der Lebenserfahrung und durch die persönlichen Mühen der Ebene. Über die Bergkuppen der Erkenntnis. Hin zu den Ufern der Einsamkeit. Entlang der Erinnerungen über bereits verstrichene Lebenszeit. Vorbei an den Weiten der späten Lebensträume. Und schließlich an kommend in der Stille des eigenen Selbst mit einem unendlichen Verständnis für die Welt und unser Dasein ...

In der klassischen Heldenreise durchlebt der Bewerber 12 Stationen. Anfangs lernen wir den Aspiranten in seiner gewohnten Welt kennen, bis ihn der Ruf des Abenteuers ereilt, gegen den er sich mit vielen Mitteln zu wehren versucht. Nachdem er sich endlich aufgerafft hat, trifft er auf seinen Mentor, der ihn motiviert. Langsam überschreitet der angehende Held die erste schwierige Hürde und muss danach noch so manche heikle Bewährungsprobe bestehen. Als schwerste erweist sich die Auseinandersetzung mit seinen ureigensten Ängsten. Die kann er nur selbst bestehen und er wird dafür entsprechend belohnt. Fast schon auf dem Rückweg vollzieht sich seine Verwandlung und er wird – geprägt von den Veränderungen – wiedergeboren. Reich beschenkt mit den Erfahrungen seiner Reise kehrt er im wahrsten Sinne des Wortes zu sich nach Hause zurück. ... Wir sind alle Kandidaten auf dem Weg in die „Späte Freiheit“, hin zum „Helden im Ruhestand“, zum „HiRu“. Wir wissen schon jetzt intuitiv, dass dieser Weg nur dann sinnvoll und erfüllend sein wird, wenn wir ihn nicht hinein in den „Stand der Ruhe“ verfolgen. Sondern in eine Zeit aktiver Selbstentwicklung und konstruktiver Lebensgestaltung. Wenn Sie so wollen: hinein in die Verwandlung zum späten Veränderer und (Per)Former unseres dritten Lebensabschnittes.

In den folgenden 12 Episoden versuche ich die Etappen auf dem Weg vom Beruf in die Zeit der „Free Ager“, wie sie der Zukunftsforscher Matthias Horx neuerdings nennt, zu beschreiben. Ganz in der Manier der weiter oben genannten Schöpfer der klassischen Heldenreise ...

Episode 1: „Die heile Welt“



Wie leben in einer Zeit, die geprägt ist von beruflicher Beanspruchung und fachlichen Netzwerken. Seit fast 40 Jahren haben wir uns – nach anfänglichen Schwierigkeiten und manchmal auch mehreren Anläufen – eingerichtet in unserer Welt der Arbeit.

Wir erleben unser „Da-Sein“ durch eine fest vorgegebene zeitliche Struktur, in einem streng reglementierten betrieblichen Rahmen und haben ein umfangreiches Netz von sozialen Kontakten aufgebaut, das uns neben dem familiären Umfeld Halt und Orientierung gibt. Unsere bisherige (Arbeits)Welt ist weitgehend stabil und sicher, überschaubar und kontrollierbar. Wir haben uns fest in vermeintlich sinnvoller Tätigkeit etabliert und trotz aller Störgrößen empfinden wir diese Welt als eine Art Komfortzone, die uns vertraut ist und den Tagesgang vorgibt. Wir erhalten Rückmeldungen über unsere Fähigkeiten und Grenzen, über Fehler und Erfolge. Wir sind ein akzeptiertes Zahnrad im Getriebe der gesellschaftlichen Bestrebungen, eingebunden in einen weitgehend sinnvollen und notwendigen Kreislauf von Betriebsmitteln, Kapital und menschlichen Ressourcen. Und noch ein Stück weit entfernt vom Tag der Lostrennung von beruflich tief eingebrennten Gewohnheiten und unwidersprochenen Selbstverständlichkeiten. Kurz: Wir haben uns eingerichtet,

fühlen uns gebraucht und gewertschätzt, sind zugleich Absender und Empfänger sozialer Teilhabe. Und obwohl wir die kommende Transformation vom Beruf in das Rentnerdasein emotional bereits erkannt haben, sind wir verstandesgemäß noch außerordentlich eng verbunden mit dem Arbeitsmodus. Zwar erscheinen uns die ersten auftauchenden Bilder des kommenden Ruhestandes attraktiv und verlockend, aber sie sind bisher nur vage Konstrukte einer unbekannten, aber offenbar selbsterklärenden Zukunft.

Der beispielhafte Ruhestandsanwärter – nennen wir ihn Robert K. – ist ein engagierter Mitarbeiter der mittleren Führungsebene. Er ist seit fast 40 Jahren fest im Job und Unternehmen integriert, arbeitet weitestgehend selbstständig und ist mit seinem Beruf und seinem Arbeitsumfeld im Reinen. Mit häufig wechselnden Organisationsstrukturen und Vorgesetzten kommt er gut zurecht und ist gern bereit, anspruchsvolle – und von Zeit zu Zeit auch zusätzliche – Aufgaben zu übernehmen. Robert K. hat sich über Jahrzehnte hinweg an den wechselnden Rhythmus der Arbeit gewöhnt und sein Leben weitestgehend an die Unternehmenswelt angepasst. Über die Rente, in die er in etwa drei Jahren planmäßig gehen wird, hat er sich noch keine konkreten Gedanken gemacht. In zu weiter Ferne liegen die Tage der grenzenlosen Freiheit. Und die Erzählungen älterer Bekannter, die von der wundervollen Rentner(frei)zeit schwärmen, haben ihn davon überzeugt, dass sich das mit dem Ruhestand schon ganz von allein regeln wird ...

Episode 2: „Der Ruf zum Abenteuer“



Foto: Wolfgang Schiele

Seit einigen Tagen sind Gerüchte darüber im Umlauf, dass Robert K's Unternehmen auf Grund der Wettbewerbslage in seiner Branche vermehrt zu Rationalisierungsmaßnahmen greifen will. Die Flüsterpropaganda streut hartnäckig Botschaften über betriebliche Vorruhestandsregelungen und Frühverrentungen ...

Wie es der Zufall will, findet Robert K. in diesen Tagen auch seine aktuelle Rentenauskunft – und er beschließt, das Standardschreiben der Rentenversicherung zum ersten Mal genauer durchzulesen. Er beginnt sich zudem in den darauffolgenden Tagen ein wenig tiefgründiger und intensiver mit dem Gedanken anzufreunden, einen – wenn auch nicht so zeitig geplanten –

Ruhestand in Betracht zu ziehen. In Gedanken beginnt er sich eine unabhängige Zeit vom Beruf vorzustellen: Morgens gibt es keine Hast und keinen Stress auf dem Weg zur Arbeit, abends keine Rechtfertigungen in der Familie wegen seines späten Erscheinens. Er liebäugelt mit unbegrenzter Freizeit und erfüllenden Urlaubstage am Meer und versucht, die neuen Freiheiten gedanklich ausgiebig auszukosten. Doch das will ihm nicht so recht gelingen. Die ganz konkreten Bilder über die Zeit nach dem Beruf und der Zukunftstraum über das Rentnerdasein wollen noch nicht so recht Gestalt annehmen. Ein außerberufliches Hobby hat Robert K. nie gehabt und das Eigenheim mit Garten scheiterte an oftmals wechselnden Arbeitsstätten. Das bedeutet auch nur einen kleinen Freundeskreis an seinem jetzigen Wohnort. In der aktuellen Situation erscheint Robert K. der Ruhestand wie ein Abenteuer, auf das er noch gar nicht vorbereitet ist. Es blieb ihm noch keine Zeit zum Nachdenken, geschweige denn zum Durchspielen der vielen Gelegenheiten, die sich ihm bieten könnten. Und obwohl der Ruhestand doch eigentlich die einfachste und erstrebenswerteste Sache der Welt sein sollte – nach so vielen Arbeitsjahren – erscheint er ihm jetzt schon als eine weite Ebene, die er mit Bäumen bepflanzen muss. – Aber: Wie geht das?

Episode 3: „Die Weigerung“



Foto: Wolfgang Schiele

An einem Montagmorgen erreichen Robert K. unmissverständliche Anzeichen eines demnächst bevorstehenden weitreichenden Eingriffs in sein berufliches Leben: Der Betriebsrat lädt die Beschäftigten zu einem Meeting ein.

Im Intranet seiner Firma sind die Tagesordnungspunkte – allen voran das Thema Vorruhestandregelung – digital verewigt. Mit der E-Mail, die u. a. auch ihn erreicht, wird sein Jahrgang in den Kreis der Rentenkandidaten einbezogen. Mit dem Lesen der Botschaft macht sich in ihm leichter Zorn breit, der sich im Laufe Tages zu handfester Wut aufschaukelt. „So kann man nicht mit mir umgehen! Ich habe dem Unternehmen nun um die 40 Jahre lang treu gedient, es verteidigt vor den Angriffen unzufriedener Kunden und im Familienkreis immer wieder für den Sinn von unbezahlter Mehrarbeit im Betriebsinteresse geworben! Und das soll nun der Dank sein: nach innen hin ein sozialverträglicher Abgang mit dem Segen des Betriebsrates, von außen betrachtet eine kalte Kündigung ohne einen Hauch von persönlicher Wertschätzung!“ Kurzum: Robert K. geht in Protesthaltung und schwört Widerstand bis zum Letzten. Abends zu Hause angekommen ist er ungerecht gegenüber seiner Frau und will nichts mehr von Unternehmensloyalität hören.

Er lamentiert über seinen bisher zugeknöpften Chef, die Vetternwirtschaft zwischen Vorstand und Arbeitnehmervertretung im Speziellen und die Ungerechtigkeit der Welt im Allgemeinen. Er will und wird sich diese Art der Behandlung nicht bieten lassen! Gleich morgen wird er sowohl bei seinem Chef wie auch beim Betriebsratsvorsitzenden einen Gesprächstermin einfordern ...

Und spät abends stellt Robert K. noch eine weitere Überlegung an: Nach dem Studium hat ihn vorrangig der Beruf geprägt. Die Funktionen, die er über so viele Jahre eingenommen hat, haben ihn ausgemacht. Dafür wurde er geachtet, zuweilen auch gefürchtet. Obwohl er es nicht bis ganz oben an die Spitze des Unternehmens geschafft hat: Er identifizierte sich ein halbes Menschenleben lang mit seinem Beruf! All das jetzt – und mit einem Wisch – so kampflos aufgeben? Macht, Status, Anerkennung – wo nur bekommt er im Ruhestand dies alles wieder her? Er würde ein NIEMAND sein, nicht mehr gebraucht, wertlos und unnütz. Seine Expertise – von keinem mehr gefragt, von niemandem mehr gewürdigt! Nein und nochmals nein! Das "Exil Ruhestand" fällt flach. Für den Renteneintritt muss es eine aufschiebende Wirkung geben. Der Abgang jetzt – unvorstellbar für sein Ego!

Episode: 4 „Begegnung mit dem Meister“

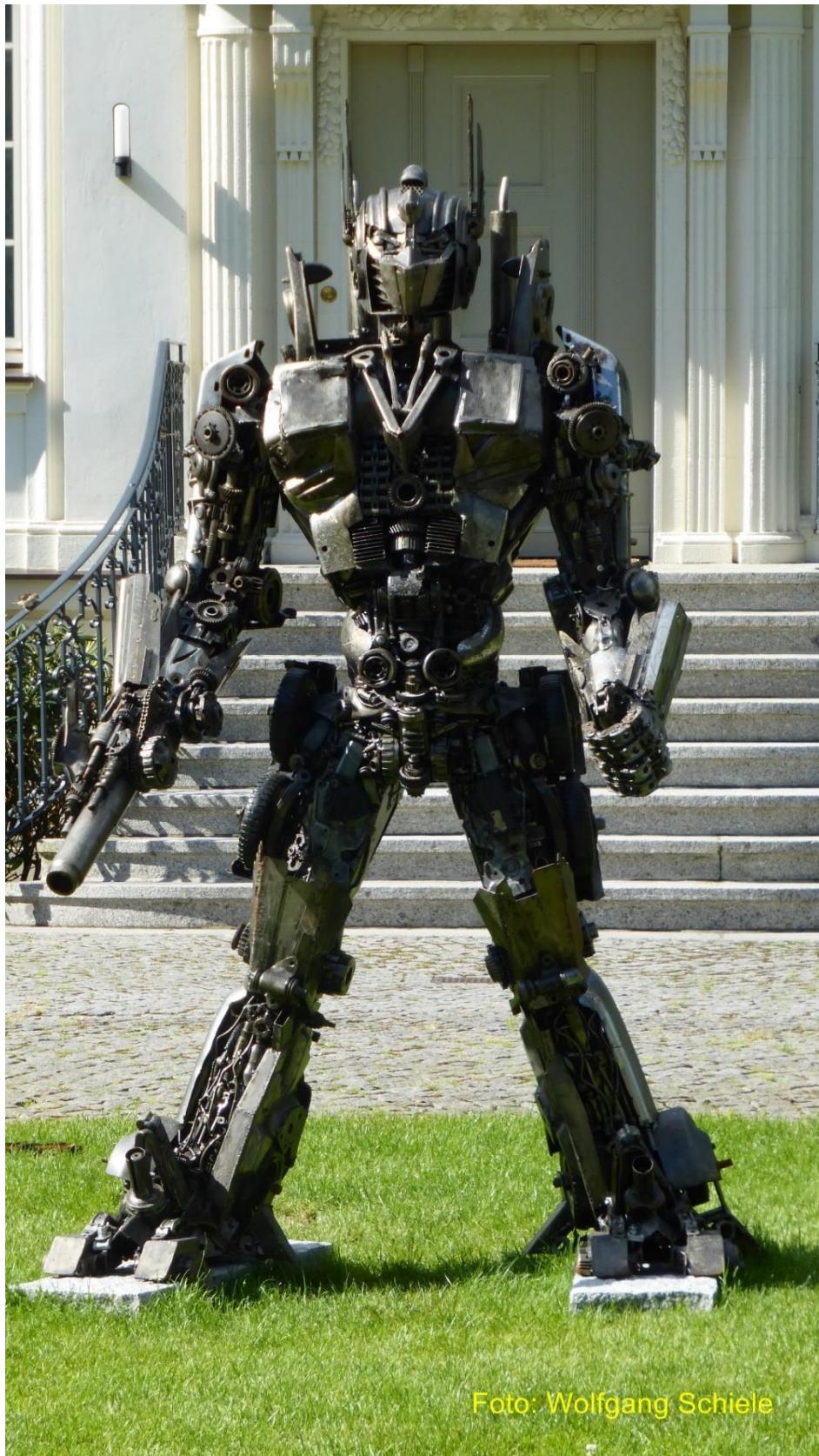


Foto: Wolfgang Schiele

Das Gespräch mit seinem Vorgesetzten hat seinen Gemütszustand nicht verbessert. Im Gegenteil: Weil Robert K's Chef strikte Anweisung hatte, alle betroffenen Mitarbeiter von der Notwendigkeit eines vorgezogenen beruflichen Abganges zu „überzeugen“, kam kein wirklicher Gedankenaustausch über seine Befindlichkeiten in Gang.

Einzig rationale Überlegungen standen im Fokus: die betriebswirtschaftliche Effizienz des Unternehmens und die Art der Abfindung nach der Entberuflichung. Und dann gab ihm sein Chef noch den klugen Rat: „Sei bloß froh, dass Du Dich nicht mit der Digitalisierung rumschlagen musst! Mach was aus Deinem Ruhestand!“ Ziemlich deprimiert machte sich Robert K. an diesem Tage auf den Heimweg. Er kam wie jeden Tag an einem Seniorenheim vorbei. Erst jetzt wurde ihm bewusst, dass er „dazugehören“ würde: Zu den Alten! Überflüssig in seiner bisherigen Welt. Abgelegt, wie ein alter zerschlissener Mantel.

Mit den Tagen litt auch die familiäre Situation unter dem inneren Groll und der Protesthaltung von Robert K. Und da seine Frau nicht mehr länger bereit war, diesen Zustand zu akzeptieren, schickte sie ihn zu einer Altersberatung, die er nur sehr widerwillig aufsuchte. Eine nette freundliche Dame bot ihm Weiterbildungen an, zeigte ihm Möglichkeiten ehrenamtlicher Tätigkeit auf und schlug ihm vor, sich passenden örtlichen Vereinen oder Zirkeln anzuschließen. Auch ein individuelles Coaching – allerdings kostenpflichtig – befand sich im Angebotskatalog der Beratungsstelle. Doch Robert K. war bei all dem nicht so recht bei der Sache und dachte nur an den nahenden Moment des „Rauswurfs wegen hochgradiger Entbehrlichkeit“. Auch, als am darauffolgenden Abend sein Schwager Lothar versuchte, ihm Hinweise für die dritte Lebenszeit zu geben, schien er gedankenleer und missmutig. Nur eines realisierte er noch sehr nachhaltig: Dass von nun ab rein statistisch mindestens 20 Jahre einer verlorenen und sinnlosen Zeit folgen würden, auf die er weder vorbereitet noch wirklich scharf war. Und daran änderten auch seine Begegnungen mit weiteren Freunden wenig, die ihm rieten, noch einmal einen neuen Lebensplan zu entwerfen und aktiv seine späte Freiheit zu gestalten. Immer nachdrücklicher beschäftigte ihn die Frage: „Wie kann man ohne die Arbeit leben, in der man erfolgreich und glücklich war? Und wozu die plumpen Ratschläge und Glückseligkeitsbotschaften um meinen "verdienten" Ruhestand? Ach, Ihr wisst ja gar nicht, worum es mir wirklich geht und wie beschissen sich das anfühlt ...!“

Episode 5: „Überschreiten der ersten Schwelle“



Foto: Wolfgang Schiele

Unser Held befindet sich vor einer der wichtigsten Schwellen seines Lebenswegs: Er wird Elysium verlassen, seine Arbeitsstätte, und Walhalla betreten, seinen Ruheraum. Mit einem Gefühl, das zwischen dem nachklingenden Groll der Entberuflichung und der Erleichterung, dass er die Strapazen der letzten Tage nun endlich überwunden hat, hin und herpendelt ...

Erst vor Kurzen wurde er aus dem Berufsumfeld verabschiedet. Die etwas überzogene und tröstlich wirkende Abschiedsrede seines Chefs ist noch gar nicht richtig verhallt, schon beginnt Robert sich mit Aktivitäten einzudecken. Seit geraumer Zeit wollte er sich schon um einen angemessenen Versicherungsschutz für die Familie kümmern. Gleichzeitig meint er, dass es an der Zeit sei, auch die Geldanlagen effektiver zu kontrollieren und am Markt besser zu platzieren. Endlich wäre Luft, die Zeitschriftensammlung im Keller zu sichten und Unwichtiges auszusortieren. In der ersten Woche kamen auf ihn bereits vier Freunde zu, die ihn baten, einige Aufträge zu erledigen: "Er habe doch jetzt als unerwartet und frisch rekrutierter Rentner eine Menge freie Zeit, die er doch ausfüllen müsse. Sie hätten da die ein oder andere Bitte ..." Und die Familie erwartet, dass er nun schon einmal den nächsten Urlaub konkret plant

...

Robert K. schreitet frisch zur Attacke und legt auf mehreren "Geschäftsfeldern" ordentlich los. Wer ihn beobachtet, meint sogar ein wenig Freude und Genugtuung in seinem Tun zu erkennen. Er will so viel wie möglich Verdrängungsarbeit leisten, um den Verlust seiner bisherigen strukturierten und selbstverantwortlichen Tätigkeit verkraften zu können. Heute lässt er sich zu einem Vereinsabend der Bowlingfreunde einladen, morgen überreden ihn die Skatfreunde 05, den unbesetzten Schatzmeisterposten zu übernehmen ...

Nach den Tagen voller Aktionismus fühlt sich Robert K. ausgelaugt und unzufrieden. Er ist rund um die Uhr mit einer Vielzahl von Dingen beschäftigt, die ihn aber am Ende des Tages nicht wirklich glücklich machen.

Was hat er falsch gemacht? Fielen in den Verabschiedungsreden nicht immer wieder die Hinweise auf aktive Ruhestandsgestaltung und den Aufbau von neuen Netzwerken im Alter, um nicht zu versauern? Was hält ihn in permanenter Unruhe, warum schafft er es nicht, seine Zeit so zu strukturieren, dass er abends lächelnd auf die Ereignisse und Begegnungen des Tages zurückblicken kann? Wieso quälen ihn Alpträume über Unerledigtes und warum fühlt er sich plötzlich als "Getriebener seines Ruhestandes"?

Episode 6: „Bewährungsproben“

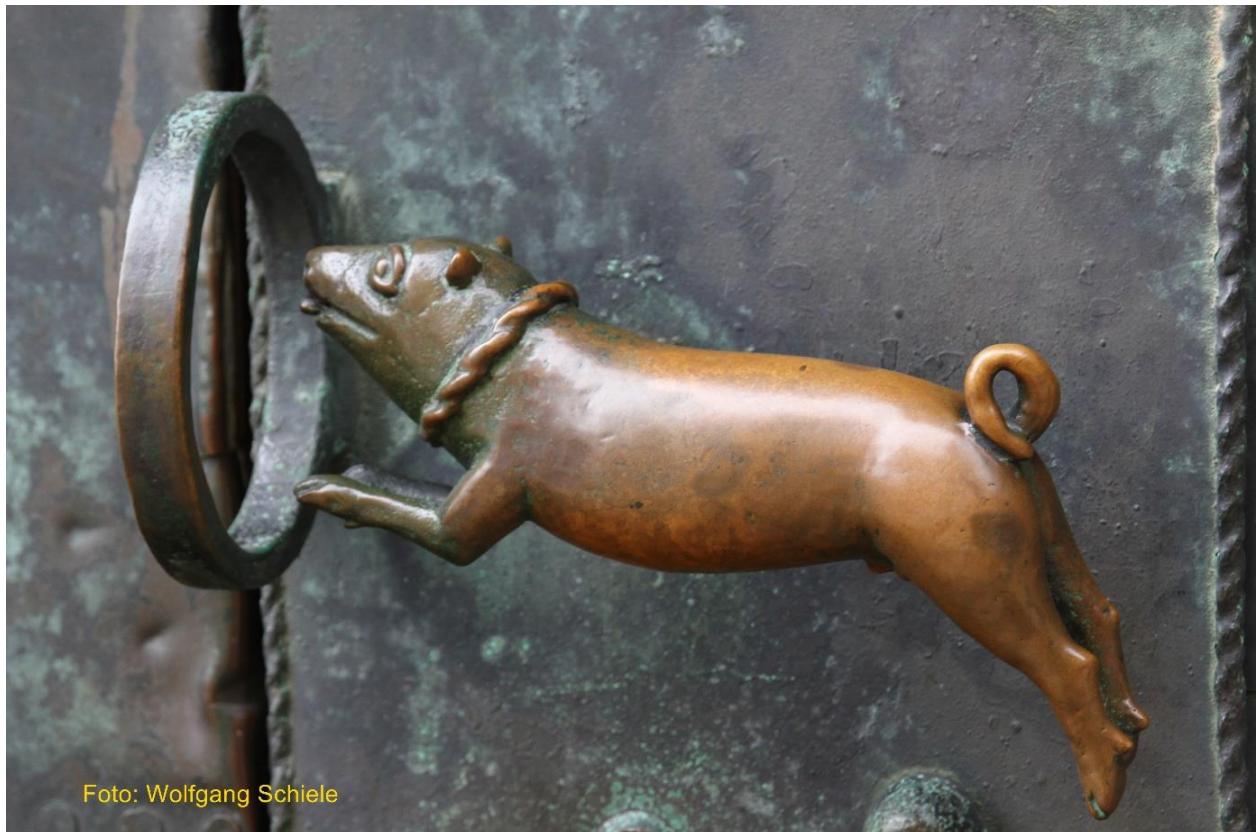


Foto: Wolfgang Schiele

In den ersten sechs Monaten seines Ruhestandes hat Robert K. so manches begonnen und einiges wieder sein gelassen. Einerseits hat ihm die "Späte Freiheit" eine Vielzahl von Wahlmöglichkeiten eröffnet, andererseits fühlt er sich unzufrieden mit den Ergebnissen seines Tuns. Irgendwie will ihm das begonnene Stückwerk nicht so recht befriedigen - und er fühlt sich trotz einer Reihe von neuen Kontakten und Interessen wie ein Stück treibendes Holz im aufgewühlten Wasser.

Gerade hat er ein Stück Abstand zu seinem bisherigen Beruf gewonnen. Er ist ein wenig erstaunt darüber, dass es ihm verhältnismäßig leichtfällt, nicht mehr in den strukturellen und fachlichen Denkschemata seines Berufes gefangen zu sein. Und doch vermisst er etwas, was ihm in der Vergangenheit sehr wichtig erschien: Das wohlwollende Nicken seines Vorgesetzten bei Erreichen eines Wochenziels, die anerkennenden Worte seiner Abteilungsleiterkollegen in der Bereichssitzung und den fühlbaren Respekt, den ihm seine Mitarbeiter täglich entgegengebracht haben. Er ist sichtlich bemüht, einer Beschäftigung nachzugehen, von der er sich Wertschätzung seitens seiner Freunde und Familienmitglieder erhofft. Doch seine Versuche, Anschluss im Vereinsleben zu finden oder ein Netzwerk bei LinkedIn zu aufzubauen, machen weder ihn

glücklicher noch werden sie von der Familie positiv aufgenommen und gewürdigt. Im Gegenteil: Er fühlt sich allein gelassen und betrachtet sich als jemanden, der in jedes Fettnäpfchen tritt, das sich ihn in den Weg stellt. Seine Ehefrau wird auf Grund ihres Alters noch für einige Jahre im Job bleiben und erwartet nach einem langen Arbeitstag einen ausgeglichenen und gutgelaunten Ehemann im Haus. Und keinen miesepetrigen und mit seinem Ruhestand unzufriedenen Gatten. Sein Sohn, der vor ein paar Monaten nach Asien gegangen ist, um dort am Aufbau einer neuen Montagelinie mitzuwirken, lässt nur selten von sich hören und wähnt seinen Vater glücklich und erfüllt ob seines Rentnerdaseins. Wenn der wüsste ...

Robert K. fühlt sich an manchen Tagen niedergeschlagen und unglücklich. Nicht, weil ihm der Beruf fehlt, sondern ihm die sinnvollen Ideen für den Tag ausgegangen sind. Und weil sich niemand mehr an ihn wendet mit einer anspruchsvollen Aufgabe, die ihn herausfordert und sein Wissen und seine Erfahrungen abverlangt. Er will angesprochen und gebraucht werden, er möchte sich einbringen mit seinen Kompetenzen und Fähigkeiten in den Kreislauf des gesellschaftlichen Lebens. Und langsam wird ihm bewusst, dass es eines neuen Lebenskonzeptes und neuer nachhaltiger Ziele bedarf, um den inneren Halt und die eigene Zukunftsuversicht wieder zu gewinnen.

Episode 7: „Vordringen zur tiefsten Höhle“



Foto: Wolfgang Schiele

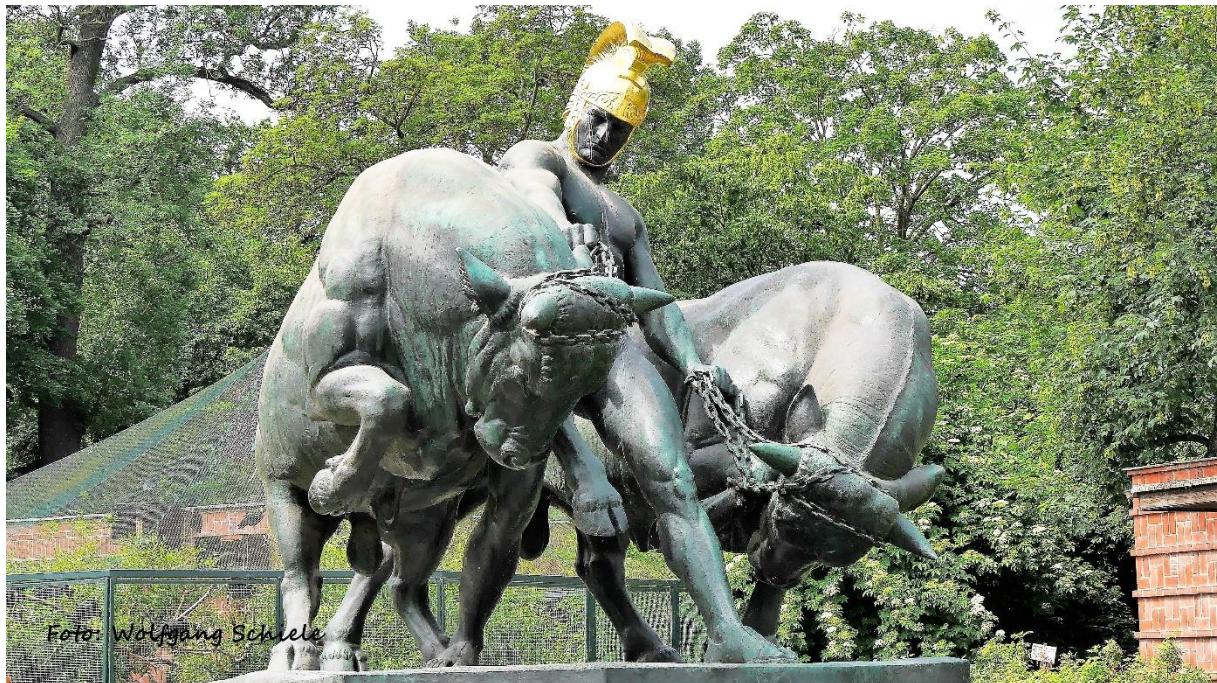
Mit den fortschreitenden Wochen verliert sich unser Held immer mehr in endlosen Grübelschleifen. Robert K. befindet sich nicht nur in einer Art geistigen Stillstands: Auch seine Vitalität und körperliche Spannkraft lassen zusehends nach.

Er hat einiges versucht und anderes begonnen, ohne dass ihn diese Verlegenheitsbetätigungen in einen befriedigenden und ausgleichenden Zustand gebracht hätten. Ihm ist schon gar nicht mehr bewusst, dass er die letzten Freunde schneidet und immer wieder die Vorschläge seiner Frau für gemeinsame Vorhaben ausschlägt. Er befindet sich auf einem Rückzug in sein Inneres, aber auch dort findet er nur Leere und Mutlosigkeit vor. Robert K. findet weder einen freudvollen Einstieg in den Tag noch gelingt ihm eine sinnvolle Kommunikation mit seiner Frau. In den Nächten liegt er wach und stellt sich immer wieder die Frage nach dem wahren Sinn im Leben. Er wirkt mehr und mehr nach innen gekehrt und seine Augen starren, wenn er allein zu Hause sitzt, stundenlang in einen immer enger werdenden Tunnel hinein. Nach außen hin setzt er hin und wieder noch sein zufriedenes Ruhestandsgesicht auf, aber es ist nur eine Maske und es fällt ihm immer schwerer, anderen Menschen im aufrechten Gang zu begegnen.

An einem neblig-grauen Wintertag – Robert K. graust sich bereits vor den endlosen Stunden bis zum Abendessen – blickt er im Vorübergehen auf das Hochzeitsbild seiner Eltern, die viel zu früh verstorben sind. Und er beginnt darüber nachzudenken, welche Entbehrungen sie als einfache Arbeiter auf sich genommen hatten, um ihm eine angenehme Kindheit, eine sorglose Jugend und ein anspruchsvolles Studium zu gewährleisten. Hatten sie vielleicht Träume, die sie gern verwirklicht hätten, aber nicht konnten, weil die finanziellen Mittel fehlten? Und weil ihnen das wohl des Sohnes am Herzen lag? Und inmitten dieser Gedanken versetzt sich Robert selbst wieder in seine Kindheit zurück. Welche Träume, Ideen und Visionen hatte er als kleiner Junge vom Leben? Welche heimlichen Wünsche trug er in sich und hütete sie wie seinen Augapfel? War es sein eigener Wunsch und Wille gewesen, ein Ingenieurstudium aufzunehmen? Oder tat er es den Eltern zuliebe, die ihm eine bessere Welt bereiten wollten? Und denen gegenüber er sich verpflichtet fühlte? Was ist da womöglich liegengeblieben in seiner Biografie, welchen Gedanken und Zukunftsideen hatte er entsagt? Wohin hätte er abbiegen können auf der Straße seines Lebens? Und noch ein anderer Gedanke kam in ihm auf: Ist es moralisch richtig, die Vergangenheit als suboptimal zu bewerten und nun den zurückgelegten Weg als Irrweg zu betrachten? Muss Robert sich noch rechtfertigen für eine neue Entscheidung? Und wenn ja: vor wem?

Langsam nehmen seine Gedanken Fahrt auf. Plötzlich ist Robert nicht mehr paralysiert, sondern sucht eifrig den Kellerschlüssel. Er weiß, dort steht eine große Kiste. Und wenn er sich nicht irrt, dann enthält sie noch ein Fragment seiner frühen Herzenswünsche. Wie ein Magnet zieht ihn ein Gedanke seiner frühen Jugend an, den er nun im reifen Alter aufgreifen und damit seine angeblich „veruntreute“ Biografie noch korrigieren könnte. Er hastet die Treppe hinunter, stürzt fast noch auf den letzten Stufen und steht dann vor der großen Truhe, dessen Schlüssel er in Händen hält. Sekunden später hat er das Schloss geöffnet und hält in den Händen, was ihm wie ein verschütteter und fast schon verlorener Schatz vorkommt: ein Buch ...

Episode 8: „Entscheidende Prüfungen“



... mit dem Titel „Sorge dich nicht – lebe!“ von Dale Carnegie. Nervös, mit flatternden Händen und einer gefühlten Herzfrequenz von 180 Schlägen pro Minute blättert Robert K. in dem Buch.

An einem Kapitel bleibt er längere Zeit hängen und vertieft sich in den Text; es ist das Kapitel mit der Überschrift „Wie man in 14 Tagen eine Depression heilt“. Hier prägt sich ein Satz in seinen Kopf ein, den der Autor Carnegie von Carl Gustav Jung übernommen hat: „Ungefähr ein Drittel meiner Patienten leidet an keiner klinisch feststellbaren Neurose, sondern an der Sinnlosigkeit und Leere seines Lebens.“ Ja, in genau dieser Situation befindet sich Robert K. zurzeit – im Zweifel an sich selbst, im Hadern mit der Welt, die ihn freigegeben hat und ihn nun scheinbar nicht mehr braucht. Aber nicht sein Umfeld, so ahnt er, muss sich für ihn ändern, sondern er muss das in seiner ihn umgebenden Ruhestandswelt tun! Und er beginnt nach den Ursachen für seine niedergeschlagene und mutlose Stimmung zu suchen, beginnt die Selbstvorwürfe zu ergründen, die ihn bislang fest im Griff hielten und spürt im tiefsten Innern, dass er nicht den Problemen, sondern den Geschenken im Leben hinterherlaufen muss.

Und noch eines nimmt er Schritt für Schritt wahr: Es ist seine falsche Erwartungshaltung an die Umwelt, sein nicht vollzogener Rollenwechsel, seine immer noch im alten Leben fest verwurzelte Wertewelt. Und er kommt im

Laufe dieses Tages zu dem Schluss, dass er zwar willens ist, wieder Boden unter die Füße zu bekommen und bereit, sein Leben wieder in die eigenen Hände zu nehmen. Aber auch, dass er dafür professionelle Unterstützung benötigt. Das fällt ihm enorm schwer: sich einzugestehen, dass er für eine sinnvolle Zukunftsgestaltung im Ruhestand psychologischer Hilfe bedarf. Noch nie in seinem Leben hat er an seiner Psyche gezweifelt und nur milde gelächelt, wenn ihn Gerüchte über seelisch erkrankte Kollegen erreichten. „Das kann mir nicht passieren – und im Übrigen sind die Leute selbst schuld daran“, so lautete seine Meinung. Er überwarf sich immer wieder mit seiner inneren Stimme: „Dass gerade mir das passieren muss, jetzt, im Ruhestand, den viele Menschen als ein erstrebenswertes Lebensziel betrachten.“

Es dauerte keine zwei Tage und Robert K. hatte das Buch von Carnegie regelrecht verschlungen. Am dritten Tag googelte er Adressen und Expertisen von Psychologen und Psychotherapeuten in seiner näheren Umgebung. Und fand u. a. einen Mediziner, der mit neuartigen energetischen Therapiemethoden arbeitete. Er bekam erst einen Termin in den nächsten acht Wochen und dennoch fürchtete er den Tag, an dem er im Sprechzimmer des Psychotherapeuten sitzen würde ...

Dann war es soweit: Schweißgebadet und mit zittrigen Händen, bedacht darauf, beim Gang zum „Seelenklempner“, nicht von Bekannten gesehen zu werden, machte er sich auf den Weg. Er malte sich aus, welche Psychopharmaka ihm wohl verschrieben würde. Er hatte schon viel davon gehört, dass Antidepressiva mannigfaltige Nebenwirkungen entfalten können und bekam jetzt ein wenig Angst davor. Doch das Gespräch verlief überraschend entspannt und in ruhiger Atmosphäre. Der Therapeut, ein schlanker Mann etwa in seinem Alter, hörte ihm geduldig zu und zeigte ein großes Verständnis für seine Lage. Zu Robert K.’s Überraschung verschrieb ihm der Mediziner keine Tabletten, sondern empfahl ihm lange Spaziergänge, viel Bewegung, möglichst dreimal sportliche Betätigung pro Woche und einen ausgeglichenen Tagesablauf. Er ermunterte ihn, seine Erfolge im Leben Revue passieren zu lassen und seine früheren Fähigkeiten für die Bewältigung der Herausforderungen des Ruhestands zu nutzen. Und er gab ihm ein Büchlein mit. „Bitte klopfen! – Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe“.

Episode 9: „Die Belohnung“



Robert K. ist eifrig dabei, seinen seelischen Zustand wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Das Mut machende Gespräch beim Therapeuten, der Verzicht auf Tabletten, lange Spaziergänge und das Büchlein zur emotionalen Selbsthilfe haben in ihm einen Veränderungsprozess angestoßen. Vor allem die Klopfttechnik, die er ohne Anleitung selbst jederzeit und allerorts ohne fremde Unterstützung selbstständig anwenden kann, wirkt in Stress- oder Grübelzuständen ausgleichend und beruhigend.

Er findet jetzt die Konzentration, sein Leben umfassend zu reflektieren und nach unausgefüllten Lücken in seiner Biografie Ausschau zu halten. Dabei befragt er mittlerweile auch seine Gefühle, die er so lange vernachlässigt hatte. Er bleibt er immer wieder an Carnegies Buch hängen und zunehmend wird ihm bewusst, dass er sich noch einen wichtigen Herzenswunsch erfüllen möchte: Er möchte noch einmal studieren! Psychologie!

Welche Vorteile hätte es gehabt, wenn er bereits während seiner beruflichen Karriere über tiefgehende Kenntnisse der menschlichen Seele verfügt hätte? Was alles an menschlichen Reaktionen hätte er viel besser einordnen und verstehen können? Und was alles hätte er über sich selbst erfahren, wenn er über psychologische Grundkenntnisse verfügt hätte! „Aber es sind ja noch viele Jahre, die mir bleiben“, denkt Robert K. Doch, es lohnt sich, auch mit Anfang 60

noch die Herausforderungen eines Studiums auf sich zu nehmen – es liegen ja rein statistisch gesehen noch um die 20 Lebensjahre vor ihm.

Robert K. ist mittendrin, sich Schritt für Schritt einen neuen Masterplan für die „dritte Lebenshälfte“, wie er sie humorvoll nennt, zu entwerfen. Er beschafft sich ein paar Hochglanzzeitschriften und schneidet all die Bilder aus, die ihm als wegbegleitende Symbole dienen sollen, aus. Dann klebt er sie auf ein DIN-A-3-Blatt, findet zu den Bildern passende Zitate und Überschriften und platziert sie an geeigneten Stellen. Ein neues Lebenskonzept ist im Entstehen! Im Mittelpunkt der Patchworkarbeit ein Foto aus einem Hörsaal. Und er mittendrin als Gasthörer auf einer Hochschule ...

Nun gibt es für ihn nur noch ein Ziel: Eine Anmeldung zum Studium. Und er wird bereits nach wenig Recherchearbeit fündig. Und füllt ohne lange nachzudenken das Formular zur Anmeldung auf der Internetseite der Uni aus ...

Mit freudigem Gesicht, das seine Frau seit einiger Zeit so schmerzlich vermisst hatte, teilt er ihr hastig und überstürzt seine Pläne mit. Es drängt ihn, auch seinen fast schon entsagten Freunden diesen Entschluss mitzuteilen. „Na, da hast du dir ja was vorgenommen, willst gar noch eine Doktorarbeit schreiben?“ Doch neben dem leichten Sarkasmus seiner Bekannten und Freunde hört er immer wieder die Hochachtung und die Anerkennung heraus, die sie ihm entgegenbringen für sein anspruchsvolles Projekt. Er fühlt sich geschmeichelt von den anderen, ist aber noch weitaus stolzer darüber, dass er nunmehr begonnen hat, selbstbestimmt seine ganz individuelle Zukunft zu gestalten.

Schon nach drei Wochen liegt ein Brief mit der Annahmebestätigung seines Gasthörerwunsches im Kasten. Robert K. ist für das kommende Wintersemester immatrikuliert! Seine Freude kennt keine Grenzen. Er sieht sich bereits auf dem Campus der Universität im Gespräch mit anderen Studierenden, schleppt Bücher von Freud, Jung und Erickson die Treppen hinauf und diskutiert in Gedanken schon mit jüngeren Studenten die psychologischen Folgen fröhkindlicher Traumata ...

Episode 10: „Der Rückweg“

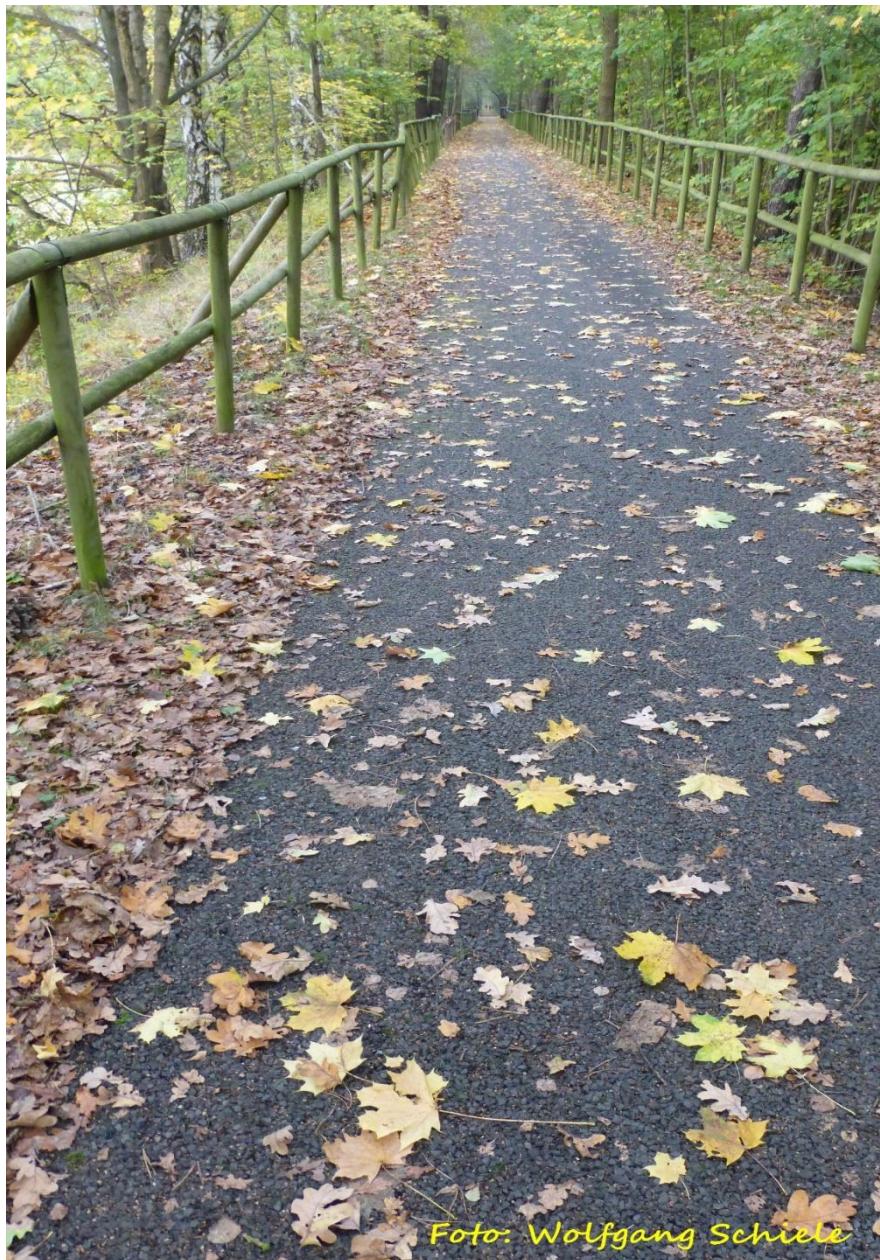


Foto: Wolfgang Schiele

„Welcher Teufel hat dich denn geritten, dass du dir mit einem Studium der Psychologie den Ruhestand versaut? Warum genießt du nicht einfach deine neu gewonnene Zeit, machst Urlaub am Stück und lässt es dir einfach nur gutgehen - so, wie ein ganz normaler Rentner nach seinem Berufsleben?“, fragt ihn eines Tages ein Nachbar, der ihn regelmäßig das Haus Richtung Bahnhof verlassen sieht.

Robert K. ist in der Tat nun Woche für Woche unterwegs und pendelt mit dem Vorortzug an die nahegelegene Uni. Und in der Tat: An manchen Tagen kämpft er mit seinem inneren Schweinehund, der ihn ab und an zurückhalten will von seinen Plänen. Ist das wirklich meine Berufung, meine Passion im Ruhestand? Wofür nehme ich die Strapazen des Lernens und des Pendelns in Kauf? Welche Folgen könnte es haben, wenn sich mit meinen späten Interessen an der Psyche des Menschen die Machtverhältnisse in der Familie verschieben?

Robert fühlt sich nach einem Semester zwar gefestigt in seiner Selbstbeziehung und in seiner Vermutung bestätigt, dass man Menschen in Führungspositionen nicht ohne ein Minimum an psychologischem Grundwissen auf andere Menschen loslassen sollte. Es macht ihm Spaß, zu erfahren, dass die jüngste wissenschaftliche Disziplin ein unerhörtes Zukunftspotenzial besonders in Hinblick auf die nächste Welle der industriellen Revolutionen besitzt. Und eine wunderbare Bereicherung in der täglichen Kommunikation mit alten Freunden geworden ist. Aber passiert da nicht auch etwas in seiner Beziehung zur Ehefrau?

Robert kommt zu dem Entschluss, seine bessere Hälfte noch intensiver mit seiner neuen Gedanken- und Erlebniswelt vertraut zu machen. Vielleicht hat er sie bisher zu wenig in seine Pläne einbezogen und nur sein eigenes Ego bedienen wollen. Er bittet sie, ihm Situationen aus ihrer beruflichen Praxis zu schildern, die einer psychologischen Bewertung bedürfen oder über die alltäglichen Neurosen ihrer Vorgesetzten zu berichten. Gern nimmt er nun die praktischen Fälle aus dem Berufsleben seiner Frau auf und versucht, diese im Rahmen der verordneten Hausaufgaben und Belegarbeiten zu verarbeiten. Aber auch Rückmeldung an seine Ehefrau zu geben, damit sie wiederum besser für die Wechselfälle des Berufsalltags gewappnet ist.

Was die nachbarlichen Seitenhiebe auf seine Berufung nach dem Beruf betreffen, ist Robert K. nun soweit gefestigt, dass er sie ertragen kann. Er hat mittlerweile erste Copingstrategien entwickelt. Er erinnert sich an eine Übung aus dem Büchlein, das ihm sein Therapeut geschenkt hat und sendet eine Botschaft an sein Selbst: „Auch wenn dich die Nachbarn noch so sehr von Deinem Vorhaben abraten wollen und alles unternehmen, um dir das passive Rentnerdasein schmackhaft zu machen, schätzt und achtest du dich, so wie du bist!“ Diese Affirmation hinterlässt in ihm eine wohltuende und gelassene Wirkung. „Mach weiter so, Du wirst noch einigen Herausforderungen begegnen und einige Hindernisse beseitigen müssen, aber du bist auf dem richtigen Weg! Dem Rückweg zu deinem Selbst!“, denkt er verschmitzt bei sich.

Episode 11: „Verwandlung und Wiedergeburt“



Foto: Wolfgang Schiele

Mehr als zwei Jahre sind seit der Entscheidung über sein zukünftiges Seniorenleben vergangen. Im Rückblick kommt Robert K. diese Zeit wie eine rasante Achterbahnfahrt vor. Und wenn er heute in den Spiegel blickt, dann bemerkt er zwar täglich ein paar neue Fältchen und den einen oder anderen Altersfleck in seinem Gesicht. Ja, er ist immer noch ein wenig selbstverliebt und eitel. Doch schaut ihn auch ein gereifter und gelassener Mann an, dem man den Schalk im Nacken nicht absprechen kann. Denn er hat es geschafft, sein Rentnerleben neu zu sortieren und zu strukturieren. Er hat den Mantel der Berufsbindung endgültig abgelegt und erkannt, dass die Zeit nach der einstigen Profession eine Fülle von Möglichkeiten offenhält, aus der man mit vollen Händen auswählen kann. Der befremdende Raum der unendlichen Betätigungsoptionen, der ihn anfangs orientierungslos und ängstlich gemacht hat ist zu einer geliebten Wahlheimat für seine Selbstverwirklichung geworden. Er hat erkannt, dass sich ihm mit dem Übergang in die „Späte Freiheit“ alle Türen für eine selbstbestimmbare und erfüllende Zukunft geöffnet haben. Alles, was es brauchte, daraus einen sinnvollen Spätsommer des Lebens zu gestalten, waren Fantasie, Neugier und Wissensdurst – kurzum die aus seinem tiefsten Inneren herausbrechenden Motivatoren fürs späte Glücklichsein. Sie gaben ihm den Mut und die Entschlossenheit, veränderte Alterswerte für sich

zu entdecken, in neue soziale Rollen zu schlüpfen und eine kreative Identität anzunehmen. Robert K. spürt, dass sich mit seinen Verhaltensveränderungen auch die Umwelt merklich verwandelt hat: Man tritt ihm wegen seiner Wissbegier und seines Studiums mit angemessenem Respekt und Achtung entgegen. Für viele seiner neuen Freunde ist er ein geschätzter und mehrwertbringender Gesprächspartner. Gern lädt man ihn ein und fachsimpelt über Gott und Welt.

Nur ein einziges Mal seit dem Beginn seiner psychologischen Studien hat Robert K. etwas tiefgründiger darüber nachgedacht, wie es wohl gewesen wäre, wenn er sich hätte treiben lassen vom althergebrachten Mainstream des Ruhestandes. Einfach alles auf sich zukommen lassen, keinen Finger mehr krummmachen und genießen. Was alles er hätte erleben können, was alles hätte man ihm wohl angetragen, wozu alles überredet? Wäre für ihn diese fremdbestimmende Welt eine Erfüllung gewesen? Nein! Er ist stolz darauf, gesundheitlich gerade noch rechtzeitig die Kurve bekommen und sich für einen aktiven, selbstgestaltenden Ruhestand entschieden zu haben. Seine Welt wäre um einiges ärmer ohne die vielen wertvollen Erfahrungen, die neuen Erkenntnisse über sich selbst und das Leben und das Wissen, das ihm Anerkennung einbringt und tiefe Genugtuung bereitet.

Robert K. ist zum Realitätenkellner seines eigenen Lebens geworden: er hat sich seine verdrängten Sehnsuchtsziele nun selbst serviert, ist ungemein stolz auf den eingeschrittenen Weg und fühlt sich dabei entspannt und glücklich.

Episode 12: „Rückkehr mit dem Elixier des Lebens“



Foto: Wolfgang Schiele

Robert K. traut seinen Augen nicht, als er die ersten Zeilen eines Briefes liest: „... möchten wir Sie gern zu einem Podiumsgespräch über die ‚Widersprüche und Wandlungen des Alters‘ einladen ...“. Wer ist da wie auf mich aufmerksam geworden? Soll ich etwa vor vielen hunderten Menschen über mein Leben berichten? Was soll an mir, an meinem Leben so spannend sein? Nein, und nochmals nein!

Seine Frau hat bereits registriert, dass ihr Mann ein wenig irritiert zu sein scheint. Im Vorübergehen hat sie den Absender auf dem Briefkuvert lesen können: „Altersberatung Lebensmut“. Dort berichten Menschen aus ihrem Leben, wie sie die Risiken im Altersprozess erkennen und ihre Chancen als reife Erwachsene mit einem großen Erfahrungshintergrund nutzen können. Sie drängt Robert: „Du und deine Erfahrungen werden gebraucht! Das hast Du doch immer gewollt – runter vom Abstellgleis. Und hier wartet dein Publikum, deine Öffentlichkeit ...“.

Der Abend wurde sehr anstrengend und lang. Robert K. war auch nach der Podiumsdiskussion neben einem bekannten Gerontologen, einem Buchautor, einer scheuen und depressiven Patientin sowie einem erfolgreichen Alterssportler ein gefragter Diskussionspartner. Obendrein hatte sich aus dem Zuschauerkreis ad hoc eine Initiativgruppe für die gesundheitlichen Folgen des Berufsverlustes konstituiert. Und Robert K. wurde sogleich angetragen, den

Vorsitz zu übernehmen – mit seinen Erfahrungen und Erkenntnissen aus dem Psychologiestudium sei er genau der Richtige für diese ehrenamtliche Tätigkeit. Als der Moderator des Abends diese Aktivitäten wahrnahm, griff er in eine Tasche und überreichte Robert die Figur eines Stehaufmännchens – als Zeichen für die Flexibilität und Anpassungsfähigkeit von Menschen in besonderen Veränderungssituationen. Was die meisten zu diesem Zeitpunkt noch nicht wussten: Sie sollte zur Symbolfigur des neu zu gründenden Vereins „Die resilienten Ruheständler“ werden.

Mit dem Alter beginnt die Leichtigkeit des Seins, die Durchschaubarkeit des Lebenssinns und die Gelassenheit des Seelenlebens. Wir müssen es nur aktiv wollen und uns danach ausrichten. Joseph Campbell, ein amerikanischer Mythologe und einer der wichtigen Impulsgeber für die „Heldenreise“ im vorigen Jahrhundert hat einmal gesagt:

„Wir müssen bereit sein, das Leben, das wir geplant hatten, aufzugeben, um das Leben zu bekommen, das auf uns wartet.“

Die neue Heldenreise – Epilog



Sie hat ihren Abschluss gefunden - die Reise durch die Irrungen und Wirrungen beim Übergang in den Ruhestand. Und die Reise hat gezeigt, dass viele Menschen den Verlust der sozialen Einbindung in das Arbeitsleben nicht ohne Weiteres verkraften.

Einige sehnen sich schon kurz nach der Verabschiedung in den beruflichen Feierabend wieder nach einer strukturierten und Sinn machenden Tätigkeit. Manche hinterfragen ernsthaft ihren Platz in der alternden Gemeinschaft und fühlen sich oft alleingelassen und einsam. Einsamkeit gehört - so die neuesten Forschungen - zu den häufigsten Todesursachen im reifen Erwachsenenalter. Und nicht etwa einschlägige Alterserkrankungen. Die Engländer haben sogar ein Staatssekretariat für Einsamkeit eingerichtet. Der Verlust des beruflichen Netzwerkes, das sich über Jahrzehnte zu einer Institution des außerpartnerschaftlichen Gedankenaustausches entwickelt hat, stellt einen tiefgreifenden Einschnitt in die Biografie dar. Die Zeit der Berufsausübung, die nach der Kindheits- und Jugendphase einem zweiten Sozialisationsschub gleicht, hat bei vielen nachhaltige Spuren hinterlassen. Einige Forscher sagen sogar, die Auswirkungen des Berufsverlustes seien nachhaltiger als manche Trennung vom langjährigen Lebenspartner.



Foto: Wolfgang Schiele

Etwa ein Drittel aller Ruhestandskandidaten hat keine Probleme damit, die Rentenzeit ohne Wenn und Aber zu genießen: Es sind vor allem die Menschen, die sich vorher Pläne gemacht und Ziele gesteckt haben für die Späte Freiheit. Sie sehen diese Lebensphase als eine wunderbare Chance für die

Verwirklichung früherer Visionen an, die sie in der Vergangenheit aufgrund von Zwängen und Restriktionen "veruntreuen" mussten. Diese Zeitgenossen erleben die Zeit des Ruhestandes als eine Art persönlicher Selbstverwirklichung und hoffen, noch lange gesundheitlich agil und seelisch stabil zu bleiben, um selbstbestimmt und gestaltend durchs Leben zu gehen.



Foto: Wolfgang Schiele

Es gibt aber auch Menschen, die mit ihrem Schicksal hadern. Sie meinen im Rückblick auf den durchschrittenen Lebensweg nur Verluste erlitten, Fehlentscheidungen getroffen und falsche Richtungen eingeschlagen zu haben. Eine solche Bewertung zeichnet den Pessimisten aus und ist kein guter Ratgeber für die Zukunft. Auch wenn man subjektiv urteilt, das Leben habe es nicht gut mit einem gemeint, sollte man sich an seinen Erfolgen messen und die positiven Episoden als Richtmaß (und Chance!) für die dritte Lebenszeit gebrauchen. Denn wir wären nicht zu dem geworden, was wir sind, wenn wir nicht unsere ganz individuellen Stärken und Erfahrungen genutzt hätten, die uns zu genau den reifen Menschen hätte werden lassen, die wir sind.

Starten Sie Ihre ganz persönliche Heldenreise und Sie werden einen Veränderungspfad beschreiten, eine neue Sicht auf die schönen, wahren und guten Dinge des Lebens bekommen und eine metaphorische Verwandlung erleben, die Sie vielleicht etwas mehr als nur eine Ahnung über das hinterlässt, was den Sinn des Lebens ausmacht ...