

„Erfüllte Lebenszeit – Perspektiven für die nachberufliche Lebensphase entwickeln“

Im Rahmen des europäischen Projektes Senior Capital fanden am 08. Mai in Waldkirch vier Workshops statt, die von einer kleinen Informationsmesse umrahmt waren. Im Projekt Senior Capital beschäftigen sich drei Forschungsinstitute sowie sechs Kommunal- und Regionalverwaltungen aus insgesamt sechs Ländern mit der Frage, wie die Potenziale älterer Beschäftigter im Berufsleben und auch darüber hinaus besser genutzt werden können.

Die Veranstaltung „Erfüllte Lebenszeit“ wurde vom Freiburger Zentrum für zivilgesellschaftliche Entwicklung (zze) konzipiert und organisiert.

Die so genannte *dritte Lebensphase*, die häufig mit dem Austritt aus dem Berufsleben beginnt, findet zunehmend Beachtung. Von besonderem Interesse ist hierbei die Frage, wie diese Lebensphase gestaltet werden kann, damit sie als erfüllt erlebt wird. Denn die plötzlich vorhandene freie Zeit birgt mit ihren Freiräumen auch die Herausforderung, diese sinnstiftend zu füllen.

So kann die Ausübung bestehender Hobbies intensiviert oder neue Aktivitäten begonnen werden. Eine berufliche Weiterbeschäftigung im gleichen oder einem anderen Betrieb ist ebenso möglich, wie ein ehrenamtliches Engagement oder die Entscheidung, mehr Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen oder sich weiter zu bilden.

Über mögliche Aktivitäten in der nachberuflichen Phase informierten Organisationen aus Waldkirch und der Region. Vertreten waren u. a.

- die Wabe gGmbH,
- der Stadt seniorenrat,
- die Stadt Waldkirch,
- das Rote Haus,
- die Kalliasschule,
- die Volkshochschule Waldkirch,
- die Deutsche Rentenversicherung,
- das Projekt „Manager für Menschen“ und
- das Zentrum für zivilgesellschaftliche Entwicklung (zze) aus Freiburg





Neben der Möglichkeit, direkt mit den Vertretern und Vertreterinnen einzelner Organisationen ins Gespräch zu kommen, wurden in vier Workshops folgende Themen vertieft:

1. Entwicklung von Perspektiven für die neue Lebensphase (Dr. Margarita Stäb)
2. Weiterbildung: viele Optionen für lebenslanges Lernen (Rolf Müller)
3. Gesundheit und Gesunderhaltung (Stefan Zeis)
4. Sinnstiftung durch Engagement (Pia Himmelsbach)

Nach einem Input konnten die Teilnehmenden Fragen stellen und eigene Erfahrungen sowie Ideen austauschen.

Im ersten Workshop wurde die Frage nach der Entwicklung von Perspektiven für die nachberufliche Lebensphase thematisiert. Er wurde von der Trainerin und Coach Frau Dr. Stäb moderiert.

Mit dem Berufsaustritt können vielfältige Herausforderungen verbunden sein: Wertschätzung, Bestätigung und Anerkennung, die wir oft bei der Arbeit erhalten, entfallen, so dass andere Bereiche gefunden werden müssen, in denen positive Rückmeldungen auf eigene Aktivitäten erfolgen. Auch dass nun der gesamte Tag selbst strukturiert werden muss, kann für viele Menschen eine Schwierigkeit darstellen. Darüber hinaus fallen soziale Kontakte zu Arbeitskollegen weg bzw. die Beziehungen zu diesen müssen neu strukturiert werden. Generell gilt es, neue Ziele im Leben zu finden und zu verfolgen. Die Teilnehmenden des Workshops, die sich zum Teil bereits in der nachberuflichen Lebensphase befinden, empfehlen bewusster zu leben, sich Ziele zu setzen, eigene Wünsche zu erkennen und



umzusetzen und vor allem, diese Lebenszeit gut und früh genug vorzubereiten.



Herr Müller, freier Dozent bei der Volkshochschule Waldkirch, informierte über verschiedene Weiterbildungsmöglichkeiten. In einem kurzen Exkurs in die Gehirnforschung zeigt er auf, dass und warum Lernen auch in der zweiten Lebenshälfte möglich und wichtig ist.

Zugleich betont er, dass neben dem Lernakt selbst auch Bewegung, gesunde Ernährung, eine positive innere Haltung und die Anwendung des Gelernten von Bedeutung sind. Die Möglichkeiten zu lernen sind dabei heutzutage vielfältig und nicht auf Bildungsinstitutionen begrenzt.

Aspekte der Gesundheit und Gesunderhaltung waren Inhalt des dritten Workshops, den Herr Zeis von der AOK moderierte. Als einen zentralen gesund erhaltenden Faktor nannte er dabei das soziale Netzwerk eines Menschen. Aber auch Kenntnisse der eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Vorstellungen sowie eine möglichst adäquate Umsetzung derselben wirken sich stabilisierend auf das innere Gleichgewicht aus. Es ist ratsam, sich schon vor Eintritt in die nachberufliche Lebensphase zu überlegen, wie man sich in dieser Zeit etwas Gutes tun kann und welche - auch banalen - Schritte für die Umsetzung nötig sind.



Frau Himmelsbach vom Projekt „Manager für Menschen“ berichtete schließlich im vierten Workshop über Möglichkeiten und persönlichen Gewinn von ehrenamtlichem Engagement. Dass eine solche Tätigkeit mit viel Freude verknüpft ist, die Weitergabe des eigenen Wissens und der Einsatz eigener Fähigkeiten ein gutes Gefühl vermitteln und neue soziale Kontakte geknüpft werden, bestätigen die bereits engagierten Teilnehmenden des Workshops. Neben lokalen und

oftmals längerfristigen ehrenamtlichen Tätigkeiten gibt es zunehmend auch solche, die nach den fachlichen Expertisen der Freiwilligen fragen und in diesem Rahmen Auslandseinsätze der „Senior Experts“ ermöglichen.

