

# Berufsende in Sicht ?!

Annäherung an eine  
neue Lebensphase

# Inhalt

- 3 Vorwort
- 4 Einige Worte vorab
- 6 Der Ruhestand – gestern und heute
  
- 8 In Ruhe aktiv werden können – Impulse für eine neue Lebensphase**
- 9 Lebensphase Ruhestand = Lebensphase Alter
- 10 Vorbereitung auf den Ruhestand – warum?
  
- 12 Abschied vom Beruf – den Neubeginn gestalten**
- 13 1. Strukturierung des Lebens
- 14 2. Anregungen und Anforderungen
- 15 3. Anerkennung und Bestätigung
- 16 4. Soziale Kontakte
- 18 5. Partnerschaft und Familienleben
  
- 19 Aktivitäten im Ruhestand – Sinn erleben und sich einbringen**
- 21 Unterschiedliche Typen von „Ruheständlern“
- 22 Freiwilliges Engagement – für mich, mit anderen und für andere
- 24 Wie finde ich ein Engagement, das zu mir passt?
  
- 26 Gesund älter werden**
- 27 Gesundheitsbewusste Ernährung
- 29 Bewegung
- 30 Geistig fit und neugierig bleiben
- 31 Lernen – ein Leben lang
  
- 33 Geschenkte Jahre – nutzen wir sie!
- 34 Literatur und Links
- 35 Impressum

# Vorwort

Wir sind Unikate. Vieles in unserem Leben verläuft ähnlich wie bei anderen Menschen, aber vieles auch nur scheinbar ähnlich. Jedenfalls doch so, dass wir voneinander lernen können. Das gilt auch für den Schritt aus der Berufs- in die Nachberufszeit.

Wir haben also eine unserer langjährigen Mitarbeiterinnen gebeten, ihre Einsichten zum Thema in Anlehnung an ihre eigenen Erfahrungen aufzuschreiben. Ursula Lenz, von 1999 bis 2018 bei der BAGSO aktiv, vermittelt uns in dieser Broschüre ihre Erfahrungen mit diesem Lebensabschnitt. Mit klarer Botschaft.

Eindeutig: Vernünftig älter werden, das klappt besser, wenn wir unserem Leben Sinn geben, Bewegung und Begegnung pflegen, Teilhabe und Teilnahme. Keine Norm, keine Pflicht, aber eine spannende Perspektive.

Da geht's um uns selbst, um unseren Körper und unser Befinden. Aber es geht auch um unsere Rolle in der Gesellschaft. Das Grundgesetz gilt schließlich nicht nur bis zum Alter 65. Solange der Kopf klar ist, sind wir in der Mitverantwortung. Auch im hohen Alter ist „Nach mir die Sintflut“ keine zulässige Mentalität.

Ja, und Mitverantwortung kann dabei anstrengend werden, keine Illusion. Wir sind

nicht allmächtig. Aber eben auch nicht ohnmächtig. Einfluss haben wir schon auf den Lauf der Dinge. Chancen ungenutzt zu lassen wäre leichtfertig.

Und wir haben ja einen großen Schatz: die Zeit. Wir sind die Zeitreichen. Und mit der Zeit kann man viel Gutes anfangen – ausruhen, nachdenken, reisen, helfen, lesen, mitmischen. Zeit haben für sich selbst und für andere.

Ursula Lenz beleuchtet diese Lebensphase, den Wechsel aus dem Berufsleben in die Nachberufszeit, mit Freude am Thema, sensibel, anregend, ermutigend. Sie lädt ein, sich auf die Chance einzulassen, und den eigenen individuellen Weg (zu suchen und) zu finden.



Franz Müntefering  
Vorsitzender der BAGSO



## Einige Worte vorab

Das Leben nach dem Berufsende – von den einen wird es herbeigesehnt, von den anderen befürchtet. In den 42 Jahren, in denen ich mit Seniorinnen und Senioren gearbeitet habe, habe ich Menschen kennengelernt, die die Stunden bis zu ihrem letzten Arbeitstag gezählt haben, dann aber nicht mit der neuen Situation zurechtkamen. Andere hingegen fassten problemlos auf dem unbekanntem Terrain Fuß. Manche Menschen hätten gern weitergearbeitet und sahen deshalb ihrem Ruhestand mit Schrecken entgegen, genossen aber nach einiger Zeit ihre „späte Freiheit“. Und es gab die, deren Befürchtungen vor dem berufslosen Leben sich bestätigten und die in das berüchtigte „schwarze Loch“ fielen.

Mit der Berufsaufgabe sind zahlreiche gravierende Veränderungen verbunden – Gewinne, aber auch Verluste, die ausgeglichen werden müssen. Nicht nur das eigene Lebensumfeld, sondern auch die

finanziellen Verhältnisse ändern sich. Wie jedes einschneidende Ereignis im Leben wird auch der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand auf sehr individuelle Art und Weise bewältigt. Dies habe ich im Rahmen einer mehrjährigen Tätigkeit erlebt, in der ich für einen großen Konzern zahlreiche dreitägige Vorbereitungsseminare auf diesen neuen Lebensabschnitt durchgeführt habe. Sinnvollerweise wurden zu den Seminaren auch die nicht berufstätigen Partnerinnen oder Partner eingeladen, denn auch für sie ändert sich im alltäglichen Leben viel.

„Warum müsst ihr Pädagogen immer alles so kompliziert machen? Warum soll ich mich jetzt auch noch auf den Ruhestand vorbereiten? Das wird sich alles schon ergeben, zumal ich noch jede Menge zu erledigen und nachzuholen habe: Tausende Digitalfotos müssen geordnet werden, das Gartenhaus soll bald fertig sein, es gibt mehr als genug zu tun.“

Diese Äußerungen hörte ich oft zu Beginn der Seminare, ergänzt durch den Hinweis: „Ich bin übrigens nicht freiwillig hier, mein Chef hat mich dazu verpflichtet.“ Dass am Ende der drei Tage alle bekundeten, dass sie froh seien, mitgemacht zu haben, hat mich darin bestärkt, dass eine Beschäftigung mit dem zukünftigen Leben sinnvoll und hilfreich ist.

Erneut aufgegriffen habe ich das Thema – damals als Pressereferentin der BAGSO – durch einen Impuls der Deutschen Steuer-Gewerkschaft Nordrhein-Westfalen, einem BAGSO-Mitgliedsverband. Ich wurde gebeten, ein Konzept für Veranstaltungen zur Vorbereitung auf den Ruhestand zu entwickeln. Nun bin ich selbst in die Jahre gekommen und kann aus eigenem Erleben berichten, dass es gut ist, den Blick in die Zukunft zu richten, bevor es „ernst“ wird.

Diese auf vielfältigen Erfahrungen beruhende Broschüre soll zu einer allerersten frühzeitigen Annäherung an den Ruhestand motivieren. Sie soll ältere Berufstätige ermutigen, sich bereits vor ihrem letzten Arbeitstag gedanklich mit dem nachberuflichen Leben auseinanderzusetzen, damit sie ihre „späte Freiheit“ als sinnvolle, befriedigende neue Lebensphase erleben können.

**Viel Freude bei der Lektüre**  
**Ursula Lenz**



# Der Ruhestand – gestern und heute

Geschichtlich gesehen ist der sogenannte Ruhestand ein eher junges Phänomen: Bis zur Industrialisierung gab es ihn im heutigen Sinn nicht. Die meisten Menschen arbeiteten bis ins hohe Alter, oft bis zu ihrem Tod, da sie nicht sozial abgesichert waren.

Erst das 1889 vom Reichstag verabschiedete Gesetz zur Alters- und Invaliditätsversicherung sah im Deutschen Kaiserreich eine Rente ab dem 70. Lebensjahr vor. Dieses Alter erreichten jedoch nur wenige, denn die durchschnittliche Lebenserwartung für Männer lag bei etwa 46, für Frauen bei circa 52 Jahren.

Erlebten Menschen damals das Rentenalter, so waren sie aufgrund der schweren Arbeit, der langen Arbeits- und der kaum vorhandenen Erholungsphasen gesundheitlich oft so beeinträchtigt, dass sie kaum in der Lage waren, dieses zu genießen.

In dieser Zeit entwickelte sich der Begriff des Ruhestands, den auch heute noch die meisten Menschen verwenden, ohne ihn mit Stillstand oder Passivität zu verbinden, wohl aber mit „in Ruhe aktiv sein können“.

Dass die Ruhestandsphase im Vergleich zur gesamten Lebenszeit inzwischen größeren Raum einnimmt, liegt an der in den letzten hundert Jahren deutlich gestiegenen Lebenserwartung. Ein weiterer Grund ist, dass zahlreiche Menschen – aus den unterschiedlichsten Gründen – nicht bis zum offiziellen Renteneintrittsalter arbeiten.

2018 betrug die durchschnittliche Rentenbezugsdauer bei Frauen 21,8 Jahre, bei Männern 18,1 Jahre; 1960 waren es 10,6 Jahre bei Frauen und 9,6 Jahre bei Männern. Das heißt: In knapp sechzig Jahren hat sich die Rentendauer verdoppelt! Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes lag 2018 die Lebenserwartung der 65-Jährigen für Männer bei 17,8 und für Frauen bei 21 Jahren.

Eine längere Lebensdauer, eine bessere gesundheitliche Verfassung und ein realistisches, d.h. nicht ausschließlich negatives Altersbild bewirken, dass der Ruhestand heute einen völlig anderen Stellenwert hat.

„Die Lebenszeiten haben sich den Jahreszeiten angenähert. Früher bestand ein Leben aus Frühjahr, Sommer und Winter, also aus Kindheit, Arbeit und Sterben. Mit den geschenkten Jahren ist nun ein langer

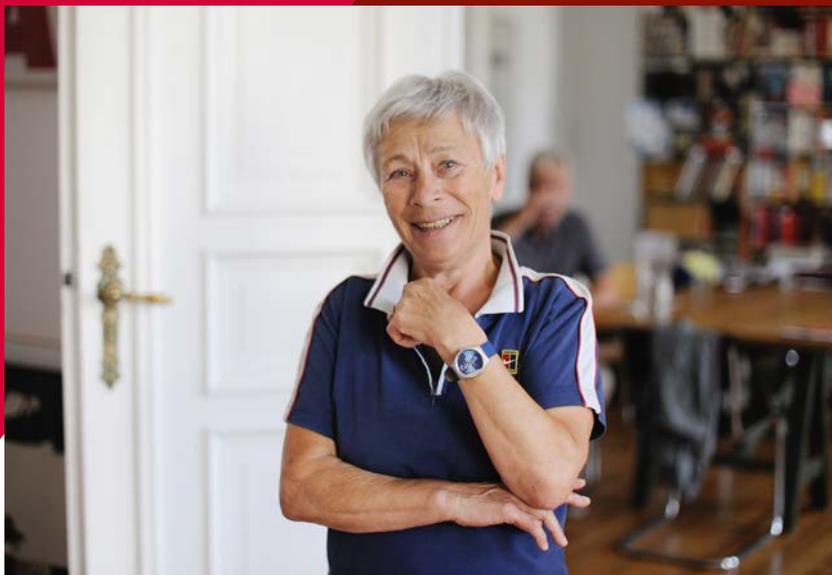
Herbst dazu gekommen“, so beschreibt es der Journalist Heribert Prantl.<sup>1</sup> Vor diesem Hintergrund erscheint es sinnvoll, die gängige biografische Einteilung in die drei Phasen Ausbildung – Arbeit – Ruhestand durch eine neue, passendere zu ersetzen. In der ersten Phase ging es darum, sich zu entwickeln, zu lernen, in der zweiten Phase standen die Berufstätigkeit, das „Produktiv-Sein“ im Mittelpunkt und in der dritten Phase Muße und Gestaltung der freien Zeit.

Eine neue Beschreibung des Ruhestands, die die Chancen dieser Lebensphase klarer herausstellt, hebt diese strikte Trennung auf und bindet Elemente der vorherigen Phasen ein: Zur Muße und Freizeit kommen in der nachberuflichen Phase noch Bildung, auch im Sinne einer Weiterentwicklung der Persönlichkeit, sowie produktive Tätigkeiten hinzu. Dem einzelnen Menschen steht es jetzt prinzipiell frei, all diese Aspekte in einer Weise zu kombinieren, die zu ihm passen und ihm guttun. Produktiv zu sein – im Ruhestand jedoch erfreulicherweise ohne den Leistungsdruck und den Erfolgszwang der beruflichen Phase – ist vielen Menschen weiterhin wichtig. Dies tun zu können, erhöht nachweislich die Lebensqualität.



<sup>1</sup> Heribert Prantl: Alt. Amen. Anfang. Neue Denkanstöße, 2013, S. 67.

# In Ruhe aktiv werden können – Impulse für eine neue Lebensphase



In unserer „Gesellschaft des langen Lebens“ sind wir in besonderer Weise aufgefordert, Neues hinzuzulernen: Ein Altwerden in Selbstständigkeit, das wir uns alle wünschen, setzt unter anderem ein gutes Gedächtnis und Alltagskompetenzen voraus – wie beispielsweise den Umgang mit Medien, das Wissen um Unterstützungsangebote, um Vorsorgemöglichkeiten und um Leistungen der Pflegeversicherung. Sich mit Neuem auseinanderzusetzen, hält fit und gibt das Gefühl, das eigene Leben „im Griff“ zu haben.

# Lebensphase Ruhestand = Lebensphase Alter

„Warum kann man nicht zwischen 35 und 55 Jahren 20 Jahre in den Ruhestand gehen und dann bis 85 arbeiten?“ fragt der Satiriker Hermann Lahm<sup>2</sup>. Solange dies nicht üblich ist, bedeutet Ruhestand: Leben im Alter. Damit ist eine Vorbereitung auf die nachberufliche Phase immer auch eine Auseinandersetzung mit dem Älterwerden und den eigenen und gesellschaftlichen Vorstellungen vom Alter.

Es erscheint sinnvoll, auf wesentliche Erkenntnisse der gerontologischen Forschung zu blicken, die das Bild vom Älterwerden stark verändert haben. Der Alterungsprozess wurde früher als ein stetiger Verlust körperlicher, geistiger und sozialer Kompetenzen angesehen und vorrangig unter dem Aspekt der Defizite betrachtet. So stand die Frage im Fokus: Was können ältere Menschen nicht mehr?

Durch Langzeitstudien konnten Alterswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler, insbesondere Ursula Lehr und Hans Thomae, nachweisen, dass das Älterwerden keineswegs generell eine kontinuierliche Abnahme von Fähigkeiten und Fertigkeiten bedeutet, sondern dass es durchaus zu einem Kompetenzgewinn kommen kann und auch kommt – etwa im Hinblick auf das zunehmende Erfahrungswissen.

Sie konnten das „Defizitmodell des Alters“ widerlegen, das in der Wissenschaft ebenso wie in den Köpfen der Jüngeren als Fremdbild und in denen der Älteren als Selbstbild vorherrschte.

Der Alternsprozess wird von vielen Faktoren bestimmt. Auf nicht wenige können wir einwirken. Ursula Lehr fasst diese Erkenntnis so zusammen: „Dass wir älter werden, darauf haben wir keinen Einfluss, aber wie wir älter werden, das liegt auch in unserer Hand.“ Und ein Zweites ist ihr wichtig: „Es kommt nicht darauf an, wie alt wir werden, sondern wie wir alt werden.“ Daher ist es sinnvoll, den Blick primär auf die Potenziale älterer Menschen zu richten und sie zu animieren, ihre Gestaltungsmöglichkeiten zu nutzen.

Wissenschaftliche Erkenntnisse ermutigen zu Aktivität, Eigeninitiative und einer grundsätzlich bejahenden Einstellung zum Älterwerden. Letztere wirkt sich – stärker noch als Nicht-Rauchen, Bewegung, Körpergewicht – positiv auf die Lebenserwartung aus. Dies zeigt der Neuropsychologe André Aleman in seinem Buch „Wenn das Gehirn älter wird“ auf.

# Vorbereitung auf den Ruhestand – warum?



Gerontologinnen und Gerontologen, die sich mit dem Übergang vom Beruf in den Ruhestand befassen, warnen ausdrücklich vor einer „Vogel-Strauß-Haltung“. Sie halten es für bedenklich, wenn Noch-Berufstätige auf die Vorbereitung ihres Drei-Wochen-Urlaubs mehr Zeit und Energie verwenden als auf die Planung ihres nachberuflichen Lebens. Doch dieses ist kein verlängerter Jahresurlaub, sondern eine neue, oftmals viele Jahre, im besten Fall Jahrzehnte umfassende Phase – und zwar eine, für die es bisher nur wenige Modelle und Vorbilder gibt. Wie sagte es so treffend Lorient in seiner Rolle als Heinrich Lohse in dem sehr sehenswerten Film „Papa ante portas“: „Entschuldigung, dies ist mein erster Ruhestand. Ich übe noch.“

## **Vorausschauende Lebensplanung**

Wir wissen, dass das gedankliche Vorwegnehmen einer auf uns zukommenden Situation uns helfen kann, diese besser zu bewältigen. Der erste und wichtigste Schritt einer solchen Antizipation des Lebens im Ruhestand ist, sich die eigenen, von Vorfreude getragenen Erwartungen und die von Unsicherheit und Ängsten gespeisten Befürchtungen bewusst zu machen und sich mit ihnen auseinander zu setzen. Anbei einige Anregungen, wie Sie vorgehen können.

## **Erste Schritte**

Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft, um sich Ihr Leben nach dem Beruf vorzustellen, und zwar möglichst konkret! Notieren Sie auf einem Block oder noch besser in einer schönen Kladde alles, was Ihnen im Zusammenhang mit Ihrem nahenden Ruhestand in den Kopf kommt. Schreiben Sie – ohne sie sofort zu bewerten – alle Ihre Gedanken- und Gefühlsblitze auf.

Schreiben Sie auf, was Sie durch die Aufgabe des Berufs verlieren und was Sie aufgrund dieses Verlustes persönlich für Ihr nachberufliches Leben befürchten. Lassen Sie Ihren Berufsalltag Revue passieren, erinnern Sie sich an besondere, beglückende Ereignisse und Erfolge, an Gespräche mit Ihren Kolleginnen und Kollegen, an die fruchtbare Zusammenarbeit im Team, an Herausforderungen, die Sie gemeistert haben, an das Glücksgefühl, wenn es Ihnen gelungen ist, ein Problem zu lösen ...

Das, was Sie sich erhoffen und erträumen, halten Sie ebenfalls fest: Was haben Sie aufgrund Ihrer beruflichen Tätigkeit vernachlässigt? Woran hat Sie die viele Arbeit, die täglich zu bewältigen war, gehindert? Wozu würden Sie gern Ihre „späte Freiheit“ nutzen?

**Es geht darum herauszufinden:**

- Was gibt meinem Leben Sinn und Freude? Wie und wofür möchte ich das Freisein von Zwängen und Belastungen nutzen?
- Hat mir meine Arbeit Freude bereitet, so dass ich sie gern – wenn auch vielleicht begrenzt – fortsetzen möchte?
- Was ist mir wirklich wichtig? Wovon träume ich noch?
- Was wollte ich immer schon machen und habe es nie tun können? Ist es heute noch mein Wunsch oder sind es unreflektiert mitgeschleppte Jugendträume, die eigentlich nicht mehr meine sind oder die ich vielleicht aufgrund eines Handicaps nicht mehr realisieren kann oder will?

**Reise in die Zukunft**

Nach dieser ersten „Bestandsaufnahme“ geht es um die Frage: Was kann ich tun, damit sich meine Erwartungen erfüllen, bzw. was könnte ich tun, damit meine Befürchtungen nicht eintreten?

Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Gedanken und Gefühle in Ruhe festzuhalten – vielleicht auf einem langen Spaziergang mit Notizheft, Diktiergerät, aber ohne Smartphone, um nicht gestört zu werden, oder zu Hause an einem verregneten Wochenende. Noch besser: Reservieren Sie zwei, drei Urlaubstage für Ihre erste gedankliche Reise in die Zukunft.

Hilfreich ist es, sich dem Ruhestand gedanklich zunächst allein anzunähern und sich erst später mit der Partnerin oder dem Partner und der Familie auszutauschen.

Das Ende einer jahrzehntelangen Berufsphase und der Beginn einer neuen Etappe ist ein guter Anlass, auf das bisherige Leben zurückzuschauen, Bilanz zu ziehen und – darauf aufbauend – auf die kommenden Jahre zu blicken.

## Mein Leben als Baum

Eine Möglichkeit dazu ist die Betrachtung des eigenen Lebens als Baum:

- Die Früchte: Was habe ich mit meinem Leben bewirkt?
- Die Blätter: Was bewegt mich?
- Die Blüten: Wovon träume ich noch?
- Die Wurzeln: Woraus beziehe ich meine Kraft?

*Arbeitsblätter auf der Seite zu dieser Publikation unter [www.bagso.de](http://www.bagso.de).*

# Abschied vom Beruf – den Neubeginn gestalten



Zwar ist heute selten von „Verrentungsschock“ oder sogar von „Pensionierungstod“ die Rede. Das bedeutet jedoch nicht, dass der Übergang, der durchaus als kritisches Lebensereignis eingestuft werden kann, immer problemlos verläuft. Der Journalist Wolfgang Prossinger nennt ihn in seinem autobiografisch gefärbten Roman „In Rente“ den „größten Einschnitt unseres Lebens“.

Es sind zahlreiche bedeutsame Veränderungen, die es sich lohnt anzuschauen. Wer loslassen will, sollte einen Blick zurück wagen, bevor er sich Neuem zuwendet. Was hat die berufliche Tätigkeit für mich bedeutet? Welche Aufgaben könnten sich daraus für die Gestaltung der neuen Lebensphase ergeben?

Ursula Lehr benennt fünf wesentliche Faktoren, die den Arbeitsalltag im positiven Sinn ausmachen. Es gilt nun, sich zu fragen, was in der neuen Lebensphase an diese Stelle treten könnte.

# 1

## Strukturierung des Lebens

Beruf und Arbeitsalltag geben den Tagen, Wochen, dem gesamten Jahr eine Struktur. Für die meisten Menschen ist diese der gliedernde Faktor, der oftmals plötzlich von heute auf morgen fehlt. Nur die wenigsten können den Übergang in den Ruhestand fließend gestalten.

Es gilt, das bisherige durch den Wechsel von Arbeit und Freizeit strukturierte Leben nun neu zu gestalten. Auch wenn wir das „Zeit-Korsett“ oft als einengend erlebt haben – es hat uns auch Halt gegeben. Jetzt fällt es weg und damit ebenfalls ein Netz von Gewohnheiten.

Es ist eine einmalige Chance, im Ruhestand endlich – oft erstmals im Leben – über seine Zeit weitgehend autonom verfügen und den Wechsel zwischen Tätigsein und Nichtstun selbst festlegen zu können. Aber es ist auch eine nicht zu unterschätzende Aufgabe, denn über Jahrzehnte wurde unser Wochenplan weitgehend durch die Schule, den Ausbildungsplatz, das Studium und den Beruf vorgegeben.

Es gilt, dem Leben möglichst schnell wieder einen Rhythmus zu geben und dem Tag eine – wenn auch lockerere – Struktur mit großzügig bemessenen Zeiten, um beispielsweise in Ruhe und ohne Zeitdruck nach dem Frühstück die Zeitung zu lesen. Wenn die Woche durch zwei, drei feste

Termine für soziale, sportliche oder sonstige Aktivitäten gegliedert wird, kommt Bewegung in die Tage. Zur Wahl stehen ja etliche Möglichkeiten, zum Beispiel: montags Wassergymnastik, mittwochs Schach oder Skat, alle zwei Wochen donnerstags Besuch der Nachbarin, die jetzt im Heim lebt, freitags Wandern, einmal im Monat ...

Sinnvoll ist es, wenn man nicht allein lebt, diese Strukturen gemeinsam mit der Partnerin, dem Partner oder der Familie zu entwickeln.

### Wochenpläne

Veranschaulichen Sie sich die künftigen Veränderungen mit Hilfe von zwei Wochenplänen – jeweils Montag bis Sonntag von 7 bis 22 Uhr. Ein Berufstätigkeitswochenplan mit Wegzeiten zum Arbeitsplatz, Arbeitszeiten, Alltagsterminen, Hausarbeiten, Mahlzeiten, Freizeitaktivitäten. Daneben legen Sie Ihren potenziellen Wochenplan im Ruhestand.

Vorlagen auf der Seite zu dieser Publikation unter [www.bagso.de](http://www.bagso.de).

# 2

## Anregungen und Anforderungen

Der Beruf bietet uns ein permanentes Trainingsfeld. Wir werden Tag für Tag zu körperlichen, geistigen und sozialen Aktivitäten „gezwungen“.

Viele Fähigkeiten und Fertigkeiten werden auf diese Weise ständig geübt und bleiben erhalten. So gesehen ist der Beruf die beste Vorbeugung gegen einen Abbau körperlicher, geistiger und sozialer Fähigkeiten. Für diese Trainingsmöglichkeiten müssen Sie im Ruhestand nun anderweitig sorgen.

Zweifelsohne entfallen im nachberuflichen Leben zahlreiche Zwänge und Aufgaben, die uns als berufstätige Menschen oft be- und überlastet haben.

Fest steht aber, dass sich ein Mangel an Anforderungen negativ sowohl auf unsere kognitiven als auch auf unsere sozialen Fähigkeiten auswirkt. Aus der Burn-Out-Forschung wissen wir, dass ein Bore-Out, also eine Unterforderung, ebenso krankmachend sein kann wie eine Überforderung.

Es gilt also, für geistige Anregung zu sorgen, alte Interessen wieder aufzunehmen, aber auch neue zu entwickeln, sich bisher unbekannte Gebiete zu erschließen – kurz gesagt: neugierig zu bleiben. Dies kostet zuweilen Anstrengung und stellt Anforderungen. Dass sie im Ruhestand vielfach selbst gewählt werden können, macht es erheblich leichter.



# 3

## Anerkennung und Bestätigung

Natürlich ist der Beruf keine ständige Quelle der Wertschätzung und Anerkennung. Aber er ermöglicht es uns, unsere Gedanken, Ideen und unsere Kompetenzen einzubringen, etwas zu tun, mit dem wir uns – zumindest teilweise – identifizieren können und das unser Selbstwertgefühl stärkt.

Es ist wichtig, dass Sie sich darüber klar werden, welche Bedürfnisse Sie in Ihrem Berufsleben befriedigen konnten, und sich Gedanken machen, welche gleichwertigen Bedürfnisbefriedigungen Sie in Ihrem Leben ohne Beruf finden wollen.

Alle Menschen brauchen Anerkennung und Resonanz. Bleiben bedeutende Wünsche unbefriedigt, so hat das durchaus negative Auswirkungen auf das seelische und auch körperliche Wohlbefinden.

Insbesondere bei Menschen mit einer hohen Berufsidentifikation, also bei denen, die „mit ihrem Beruf verheiratet“ waren und für die der Beruf in hohem Maß identitätsstiftend war, kann ein Vakuum oder „schwarzes Loch“ entstehen, das nicht immer mit Hobbys allein gefüllt werden kann.

Unerfüllte Bedürfnisse können sich in Gesundheitsstörungen manifestieren sowie in depressivem oder auch aggressivem

Verhalten. Nicht selten weichen Menschen auf Ersatzbefriedigungen aus, die weder ihrer Seele noch ihrem Körper guttun. So ist die Zahl der Älteren, die von Psychopharmaka, insbesondere Benzodiazepinen, sowie von Schmerzmitteln und Alkohol abhängig sind, in den letzten Jahren deutlich gestiegen.

Es lohnt sich daher, sich zu fragen:

- Was brauche ich, um mich wohlfühlen?
- Welche Form von Anerkennung und Bestätigung benötige ich?
- In welchen Feldern könnte ich sie finden?
- Gibt es in meiner Umgebung Angebote, in denen ich meine Fähigkeiten einsetzen und neue Fähigkeiten entwickeln kann?

Volkshochschulen und Universitäten bieten vielfältige Möglichkeiten, Neues hinzuzulernen – oft auch verbunden mit dem Erwerb eines Zertifikats.



# 4

## Soziale Kontakte

Mit der Aufgabe der beruflichen Tätigkeit verändert sich das soziale Umfeld, unter anderem durch den Verlust der Kontakte zu den Kolleginnen, Kollegen oder Kunden. Natürlich müssen diese nicht zwangsläufig abbrechen, aber Begegnungen kommen nicht mehr so selbstverständlich und ohne eigenes Bemühen täglich zustande.

Wir brauchen aber Kontakte, und zwar sowohl lockere zu Menschen, mit denen wir über Gott und die Welt und das Wetter reden können, als auch enge, persönliche zu Menschen, mit denen wir Sorgen und Freuden des Alltags besprechen und teilen können. Wir brauchen besonders dann, wenn wir allein leben, das Gespräch und die Auseinandersetzung mit anderen, denn es steht fest: Einsamkeit macht krank –

sowohl seelisch als auch körperlich. Und wir wissen, wie sehr uns interessante Gespräche und ein regelmäßiger Austausch mit anderen beflügeln können.

Nicht selten knüpfen vereinsamte Menschen „Beziehungen“ zu Akteuren im Fernsehen: Das tägliche Verschlingen von Soaps wird zum Ersatz für menschliche Begegnungen, ja für das reale Leben. So liegt der durchschnittliche Medienkonsum über 65-Jähriger bei circa sechs Stunden täglich.

Menschen lassen sich gut über gemeinsame Interessen und Aktivitäten kennenlernen. In diesem Zusammenhang haben sich zum Beispiel Sport- und Bildungsangebote sowie Bildungsreisen, aber auch das freiwillige Engagement

als besonders geeignete Kontaktfelder erweisen – auch für generationenübergreifende Begegnungen.

Wer neue Menschen kennenlernen möchte, sollte nicht darauf warten, dass andere die Initiative ergreifen, sondern selbst aktiv werden. Beziehungen, sei es zu Gleichaltrigen, sei es zu Jüngeren, sind vor allem dann erfreulich und von Dauer, wenn sie ausgewogen sind, das heißt, wenn beide Partner aufeinander zugehen.

Bahnen sich neue Kontakte an oder werden alte wieder aufgenommen, gilt es, die Erwartungen nicht in den Himmel wachsen zu lassen. Bleiben wir realistisch. Keiner kann den verstorbenen Partner oder die Freundin ersetzen, mit der man seit Kindertagen Freud und Leid geteilt hat, in Urlaub gefahren, ins Konzert und zum Sport gegangen ist. Kein Mensch allein kann alle unsere Wünsche erfüllen. Es ist daher sinnvoll, zu mehreren Personen Kontakte zu pflegen – mit der einen können Sie gut wandern, mit der zweiten ins Kino gehen, mit der dritten Ihre Englischkenntnisse auffrischen.

Auch der Rückzug auf die bestehende und bewährte Paarbeziehung erweist sich auf lange Sicht nicht als günstig. Wenn sich Paare zu sehr abschotten mit der Begründung: „Wir haben ja uns“, rächt sich diese Haltung spätestens dann, wenn ein Partner stirbt und der andere allein zurück bleibt. In einer solchen Situation neue

Freundschaften aufzubauen, ist besonders schwer. Bereits bestehende Beziehungen können dagegen eine große Hilfe dabei sein, den Verlust zu mildern und sich nach einer Phase der Trauer dem Leben wieder zuzuwenden.

## Beziehungs-Check

- Wie sieht derzeit mein Beziehungsnetz aus?
- Welche Erwartungen habe ich an meinen Freundeskreis und an meine Verwandten? Und wie realistisch sind diese?
- Welche Wünsche bleiben offen?
- Wie und wo kann ich neue, befriedigende Kontakte knüpfen?

# 5

## Partnerschaft und Familienleben

Eine besondere Herausforderung ist die mit dem Berufsende einhergehende Veränderung in Partnerschaft und Familie. Die häufigeren Kontakte zur Partnerin oder zum Partner müssen ebenso neu gestaltet werden wie die Verteilung der Rollen untereinander. Hier kann eine Menge Sprengstoff liegen. Untersuchungen weisen auf Partnerschaftskrisen nach dem Berufsende hin, die sich auch in einer erhöhten Scheidungsrate ausdrücken. Das Zusammensein, das bisher häufig unter der Woche nur auf die Abendstunden

beschränkt war, dehnt sich jetzt auf bis zu 24 Stunden aus. Diese ständige Nähe ist zunächst ungewohnt und nicht immer wohlthuend. Es kann zu Konflikten kommen, verstärkt dann, wenn die Wohnung nicht genügend Rückzugsmöglichkeiten bietet. Das zeigt auch der Dialog in dem bereits zitierten Lorient-Film auf amüsante Weise: „Was machst du hier?“ – „Ich wohne hier.“ – „Aber doch nicht um diese Zeit.“

Es geht darum, eine neue Balance zwischen Nähe und Distanz auszuloten. Hier gilt, was in familiären Beziehungen oft festzustellen ist: dass innere Nähe auch durch äußere Distanz gefördert wird.

Brisant ist es, wenn die bisherige Rollenaufteilung – wie auch immer sie gestaltet war – von einer Partnerin oder von einem Partner ohne vorausgehende Absprache geändert wird und sie oder er sich in die Verantwortungsbereiche des anderen einmisch.

### Beziehungen gestalten

Es lohnt sich, folgende Fragen zu beantworten:

- Wie habe ich die Beziehungen in meiner Familie bisher gestaltet? Was war daran erfreulich? Was möchte ich ändern? Und in welchen Schritten?
- Welche Anliegen würde ich gern mit meinem Partner bzw. meiner Partnerin oder Familie besprechen?

# Aktivitäten im Ruhestand – Sinn erleben und sich einbringen



Die Alternswissenschaft hat sich intensiv mit der Frage beschäftigt, ob im Alter eine aktive Lebensgestaltung zu empfehlen sei oder eher ein zurückgezogenes Leben. Die Entscheidung zugunsten des aktiven Lebens ist längst und wohlbegründet gefallen. Sie redet keineswegs einem blinden Aktivismus das Wort, keinem Hetzen von Termin zu Termin, aber sie plädiert für ein stetiges Am-Ball-Bleiben.

„Aktive Menschen sind durchschnittlich gesünder, verfügen über mehr soziale Kontakte und zeichnen sich durch größere Lebenszufriedenheit aus als inaktive“, so heißt es im Abschlussbericht „Nationales Gesundheitsziel – Gesund älter werden“, in dem von einer Arbeitsgruppe aus Vertreterinnen und Vertretern aus Bund, Ländern, Selbstverwaltung, Zivilgesellschaft und Wissenschaft 13 Ziele erarbeitet und konkrete Handlungsfelder und Schwerpunkte aufgezeigt wurden.<sup>3</sup>

Besonders für Menschen, die in ihrem beruflichen Leben sehr eingespannt waren, ist das Bild vom Ruhestand häufig mit Begriffen wie „Endlich Zeit haben“, Muße, Entspannung, die Seele baumeln lassen, mit Spaß und Urlaub verbunden. Glücklich machen Aktivitäten, die während des Berufslebens ein Gegengewicht zur Arbeit darstellten und die oft zu kurz kamen: Unterhaltung, Reisen, Kontakte, Hobbys. Endlich etwas Neues auszuprobieren oder sich einen Traum zu erfüllen, den man schon seit Jahren oder Jahrzehnten träumt, endlich zu verreisen und so weiter. Es ist wichtig, diese Phase auszuleben.

<sup>3</sup> [www.gesundheitsziele.de](http://www.gesundheitsziele.de)



# Unterschiedliche Typen von „Ruheständlern“

Gerhard Berger und Gabriele Gerngroß haben in ihrem Buch „Die neu gewonnene Freiheit“ vier Typen von Ruheständlern beschrieben: die Weitermacher, die Anknüpfer, die Befreiten und die Nachholer. Damit machen sie nachvollziehbar, wie unterschiedlich sich Menschen auf den Weg in den Ruhestand machen – und dass jeder seinen eigenen Weg suchen darf.

Die *Weitermacher* ignorieren den Übergang in den Ruhestand und machen weiter wie bisher. Sie arbeiten oft als Freiberufler weiter und organisieren ihr freiwilliges Engagement wie im Arbeitsleben. Die *Anknüpfer* bringen ihr berufliches Erfahrungswissen in ihre nachberuflichen Aktivitäten ein. Ihnen ist es wichtig, sich nützlich zu machen und ihr Wissen weiterzugeben. Die *Befreiten* und die *Nachholer* verbindet, dass sie in ihrem Beruf oft sehr belastet waren. Daher möchten sie im Ruhestand ihre späte Freiheit genießen. Den Befreiten genügt dies, die Nachholer dagegen entwickeln Aktivitäten, zu denen sie früher nicht gekommen sind, sie sind wissensdurstig, haben den Wunsch, sich weiterzuentwickeln, und suchen sich ein Handlungsfeld, in dem sie ohne Stress tätig sein können.

Wie also für sich selbst das Passende finden? Aus der Fülle eigener Erfahrungen und Wissenswertem aus Wissenschaft und Praxis im Folgenden einige Anregungen und Tipps, die die Vorbereitung auf das „Leben danach“ erleichtern und die Mut machen, den eigenen Weg für ein gelingendes Älterwerden zu finden.



# Freiwilliges Engagement – für mich, mit anderen und für andere

Viele Menschen möchten sich im Ruhestand, wenn sie mehr Zeit und Energie haben, engagieren, auch weil sie selbst viel Gutes in ihrem Leben erfahren haben und den Wunsch verspüren, der Gesellschaft etwas zurückzugeben.

Dies kann im Kleinen sein, zum Beispiel in der unmittelbaren Nachbarschaft, oder auch im Großen – beispielsweise in einem größeren Projekt, das ihnen am Herzen liegt. Oder sie möchten etwas ausprobieren, was sie zuvor noch nie gemacht haben, und so neue Talente an sich entdecken. Sie genießen es auch, mit anderen Menschen zusammen zu sein und gemeinsam etwas auf die Beine zu stellen.

Und heute ist es ganz legitim zu sagen: Ich tue etwas sowohl für mich als auch für andere und das möglichst mit anderen zusammen.

Das freiwillige Engagement stellt eine echte Win-win-Situation dar. Zum einen profitieren natürlich die Menschen, die Unterstützung erfahren, zum anderen diejenigen, die sich einbringen. Das Gefühl, gebraucht zu werden, etwas Sinnvolles zu tun, ist für die Lebenszufriedenheit vieler Älterer von großer Bedeutung.

Den Anstoß, sich zu engagieren, bietet oftmals das Erleben, dass bereits nach einigen Monaten Ruhestandsleben die zu Beginn genossenen Spaß-Aktivitäten, das „In-den-Tag-Leben“, zwar gut getan haben, aber nicht dauerhaft zufrieden machen. Auch das Reisen – so schön und erlebnisreich es sein mag – befriedigt viele auf lange Sicht nicht.

Psychologinnen und Psychologen, die sich mit den Bedingungen von Zufriedenheits- und Glücksempfindungen befassen, haben herausgefunden, dass eine Haltung der Dankbarkeit beglückend wirkt und dass eine interessante, sinnvolle Aufgabe, die unseren Wünschen und Fähigkeiten entspricht, erheblich zum seelischen und körperlichen Wohlbefinden beitragen kann.

Der Psychiater Klaus Dörner bringt die Funktion des Engagements für andere so auf den Punkt: So „brauche ich zunächst eine gewisse Tagesdosis an Verantwortung für andere, an Bedeutung für andere (...), erst danach kann ich die restliche freie Zeit wieder genießen.“<sup>4</sup>

<sup>4</sup> <https://forum-seniorenarbeit.de/herbstakademie/>: Dokumentation der 1. Herbstakademie des Forums Seniorenarbeit NRW 2012, S. 17.

Viele kleinere Beschwerden, aber auch Beeinträchtigungen durch chronische Erkrankungen, Schmerzen und Verlusterlebnisse relativieren sich, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf das Wohl anderer richte.

So plädiert Simone de Beauvoir in ihrem Buch „Das Alter“ für ein „leidenschaftliches Engagement, das es uns erspart, dass wir uns nur mit uns selbst beschäftigen“.

Erfreulicherweise ist die Palette nachberuflicher Tätigkeitsfelder so groß, dass diejenigen, die nach einer sinnvollen Tätigkeit suchen, etwas finden können. Freiwilliges Engagement ist heute so bunt und vielfältig wie noch nie: junge Menschen in ihrer Ausbildung unterstützen, einen Bürgerbus initiieren, sich in lokalen Demenzinitiativen engagieren, älteren Menschen in der Nachbarschaft helfen, Nachhilfe für Geflüchtete anbieten oder mit den „grandparents for future“ für den Klimaschutz demonstrieren, im örtlichen Seniorenbeirat mitmischen – es gibt unendlich viele Möglichkeiten, eine sinnvolle Beschäftigung zu finden.

Innerhalb der rund 120 BAGSO-Mitgliedsverbände gibt es Engagementmöglichkeiten in nahezu allen gesellschaftlichen Bereichen und mit vielen unterschiedlichen Zielgruppen: vom Hausbesuchsdienst in der Kirchengemeinde über die Mitarbeit in einem Naturschutzverband bis zur Vorstandsarbeit in einer gewerkschaftlichen oder politischen Seniorenorganisation, von

der Lesepatenschaft für Kinder in Kitas oder Schulen über die Unterstützung jugendlicher Auszubildender bis zu Besuchen von Menschen, die in Pflegeeinrichtungen leben.

Die Betätigungsfelder liegen nur wenige Meter entfernt in der Nachbarschaft, einige Kilometer weiter in einer Begegnungsstätte oder sogar Tausende Kilometer entfernt wie bei einem mehrwöchigen Einsatz des Senior Experten Service in Afrika.

Auch zeitlich gibt es viele Varianten. Es muss nicht immer das zeitaufwändige Engagement mit hoher Verbindlichkeit sein. In manchen Projekten ist es möglich, sich nur für begrenzte Zeit einzubringen oder für einen Tag mit anzupacken.





# Wie finde ich ein Engagement, das zu mir passt?

Angesichts der vielen Möglichkeiten stellt sich die Frage: Wie fange ich eigentlich an und wie finde ich ein für mich passendes Engagement? Beim Übergang in den Ruhestand sind sich viele Menschen unsicher, was sie an Fähigkeiten, Kompetenzen und Interessen mitbringen, um ihre neue Lebensphase für sich und andere zufriedenstellend und sinnstiftend zu gestalten. Viele fragen sich: Und jetzt? Was kann ich eigentlich und vor allem: Was möchte ich?

Vor Ort gibt es zahlreiche Organisationen, die Beratung anbieten, um gemeinsam eine passende Engagementmöglichkeit zu finden.

Dies können die örtlichen Freiwilligenagenturen, Seniorenbüros, Mehrgenerationenhäuser, Seniorenbeiräte oder Organisationen, die sich dem Quartiersmanagement widmen, sein. Sie wissen, wo freiwillig engagierte Menschen gesucht werden, helfen bei der Umsetzung eigener Engagementideen und bei der Suche nach Mitstreiterinnen und Mitstreitern. Achten Sie darauf, dass eine qualifizierte Vorbereitung auf das Engagement angeboten wird und eine Begleitung durch eine feste Ansprechperson gewährleistet ist. Je nach Aufgabe, der man sich widmen möchte, gibt es auch die Möglichkeit, an Fortbildungen teilzunehmen.

## Information und Beratung

- Rund 450 Seniorenbüros bundesweit unterstützen bei der Suche nach einem geeigneten lokalen Engagement: [www.seniorenbueros.org](http://www.seniorenbueros.org).
- Über 500 Freiwilligenagenturen beraten und begleiten Menschen in ihrem Engagement: <https://bagfa.de/>.
- 540 Mehrgenerationenhäuser sind Orte der Begegnung für Jung und Alt: [www.mehrgenerationenhaeuser.de](http://www.mehrgenerationenhaeuser.de).
- Wohlfahrtsverbände, Kirchengemeinden, Seniorennetzwerke sowie Seniorenbeiräte und -vertretungen freuen sich über Menschen, die aktiv werden wollen.
- Vielfältige Möglichkeiten des Engagements bieten auch die BAGSO-Mitgliedsverbände: [www.bagso.de/die-bagso/mitglieder](http://www.bagso.de/die-bagso/mitglieder).

Eine ABC-Ideen-Liste für verschiedene Möglichkeiten eines freiwilligen Engagements und eine Checkliste, mit der Sie herausfinden können, welche Aufgaben zu Ihnen passen könnten, finden Sie auf der Seite zu dieser Publikation unter [www.bagso.de](http://www.bagso.de).

So ermöglicht das freiwillige Engagement vieles: neue Menschen kennenzulernen, über das gemeinsame Tätigsein soziale Kontakte zu knüpfen sowie eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten zu trainieren und neue zu entwickeln. Und nicht zuletzt ist es für das seelische Gleichgewicht wichtig, initiativ zu werden, zu handeln, sich einzumischen und nicht in Passivität zu verharren.

Menschen, denen es gelungen ist, im Ruhestand eine sinngebende Aufgabe zu finden, bezeichnen diese Lebensphase oft als die glücklichste in ihrem Leben – trotz etwaiger gesundheitlicher Beschwerden oder finanzieller Einschränkungen.

# Gesund älter werden



Gesundheit steht auf der Wunschliste der meisten Menschen an oberster Stelle. „Zum Geburtstag alles Gute, besonders Gesundheit“, so heißt es oft in Glückwünschen, die wir selbst schreiben oder erhalten. Dabei verstehen wir Gesundheit nicht nur als das Fehlen von Krankheiten, sondern als ein körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden. Was können wir selbst dazu beitragen, in diesem Sinne möglichst gesund zu bleiben oder wieder zu werden?

Wir sehen vieles als unveränderlich an, weil die Einflussfaktoren für Krankheiten zu wenig bekannt sind. In jedem Fall erscheint es sinnvoll, sich zu informieren, was mit zunehmendem Alter guttut, die eigenen, lieb gewonnenen Gewohnheiten noch einmal zu überdenken, um dann Schritte zu gehen, die zu einem besseren Wohlbefinden führen.

# Gesundheitsbewusste Ernährung

Viele Menschen machen sich erst dann Gedanken über ihre Ernährung, wenn es ihnen schlecht geht und ihnen mit Medikamenten nicht mehr geholfen werden kann. Ein Grund dafür ist, dass ernährungsbedingte Erkrankungen häufig eine lange Latenzzeit haben, das heißt, die Auswirkungen einer ungesunden Ernährungsweise werden oft erst nach Jahren sichtbar, da unser Körper Fehlverhalten sehr lange ausgleichen kann.

Die Kernfrage einer gesunden Ernährungsweise kann nicht allgemein beantwortet werden. Es ist schwer, sich im Dschungel von Empfehlungen, Diäten, Geboten und Verboten zu orientieren: Die einen halten das für richtig, was die anderen für völlig falsch erachten.

Fest steht: Wir sollten häufig frische und unverarbeitete Lebensmittel aus der Region verwenden und Fertiggerichte möglichst meiden. Auch wenn diese praktisch sind, sind sie auf Dauer nicht gesund. Außerdem ist die Palette der Lebensmittel, die zur Verfügung steht, so groß, dass wir ohne Genussverlust auf Fastfood verzichten können.

**„Wenn ich geahnt hätte, dass ich so lange leben würde, hätte ich besser auf mich aufgepasst.“**

*Eubie Blake, amerikanischer Jazz-Pianist, 1887–1983*



Das Leben im Ruhestand bedeutet auch, endlich Zeit und Muße zu haben, um etwas für die Gesundheit zu tun, unser Wissen umzusetzen und zur guten Gewohnheit werden zu lassen: frische vollwertige Lebensmittel aus der Region gemäß den „10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung“ einzukaufen, zuzubereiten, mit Genuss zu essen und ausreichend zu kauen. Dann haben wir gute Chancen, einer ernährungsbedingten Krankheit vorzubeugen.

Und wenn Sie gemeinsam dann und wann mit anderen Menschen aus Ihrem Freundeskreis oder aus Ihrer Nachbarschaft

kochen und essen, schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe, denn das Erleben von Gemeinschaft ist für die Gesundheit ebenso sehr förderlich.

Da mit zunehmendem Alter das Durstempfinden nachlässt, trinken viele Ältere zu wenig, in der Regel sollten es etwa zwei Liter am Tag sein. Ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, wirkt sich positiv auf alle Stoffwechselprozesse und auch auf das Gehirn aus. So kann Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen vorgebeugt werden.

### Im Alter IN FORM

Das BAGSO-Projekt „Im Alter IN FORM“ unterstützt „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Tipps und Infos unter [www.im-alter-inform.de](http://www.im-alter-inform.de).



# Bewegung

**„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet“.**

*Sebastian Kneipp*

Um es mit den Worten des Sportmediziners Wildor Hollmann, der noch im Alter von 94 Jahren an der Sporthochschule Köln Vorlesungen hält, auszudrücken: „Es gibt kein Medikament, das einen vergleichbaren Effekt hat wie das körperliche Training. Gäbe es ein solches – mit so hervorragenden Wirkungen und quasi ohne Nebenwirkungen – wäre jeder Arzt gefordert, es zu verschreiben.“<sup>5</sup>

Viele körperliche Veränderungen, die lange für Folgen des „normalen“ Alternsprozesses gehalten wurden, gehen auf einen Mangel an Bewegung zurück. Heute gilt: Nicht Schonung ist angesagt, wie früher geglaubt wurde, sondern maßvolle, auf den einzelnen Menschen abgestimmte Aktivität.

Der Deutsche Olympische Sportbund und der Deutsche Turner-Bund haben sich des Themas „Sport für Ältere“ angenommen und seniorenspezifische Angebote entwickelt. Auch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat im Rahmen der Aktion „Alter in Balance“ eine infor-

mative Internetseite entwickelt. Und viele Fitness- und Gesundheitsstudios haben spezielle Kurse für ältere Frauen und Männer in ihrem Angebot.

Es ist nie zu spät! Das Alter an sich, also die Jahre, die wir „auf dem Buckel haben“, sind kein Grund, ein unbewegtes Leben zu führen. Neben den gesundheitsfördernden Auswirkungen auf den Körper hat die Bewegung eine aufhellende Wirkung, sie tut der Seele gut und ist eine der besten vorbeugenden, aber auch rehabilitierenden Maßnahmen bei seelischen Erkrankungen, insbesondere bei Depressionen, aber auch bei Stress.

Und es gibt noch einen dritten Grund, sich zu bewegen: Bewegung wirkt sich positiv auf unsere geistige Leistungsfähigkeit aus. Doch manchmal ist die Trägheit der größte Feind einer bewegten Lebensweise. Den „inneren Schweinehund“ überwinden wir am besten in der Gemeinschaft mit anderen Menschen.

Das Bewegungsmedikament der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



<sup>5</sup> [www.lsb-niedersachsen.de/lb-themen/lb-sportentwicklung/lb-sportundgesundheit/](http://www.lsb-niedersachsen.de/lb-themen/lb-sportentwicklung/lb-sportundgesundheit/)



# Geistig fit und neugierig bleiben

Die Ergebnisse der Gehirn- und Gedächtnisforschung zeigen: Funktionen und Fähigkeiten, die nicht gebraucht werden, verkümmern. Es kommt – und zwar sehr schnell – zu einer Atrophie, zu einer Schrumpfung durch Nicht-Benutzen, durch Inaktivität.

Jeder, der schon einmal einen Arm für einige Wochen in Gips hatte, weiß: Die nicht beanspruchten Muskeln schrumpfen und müssen durch ein gezieltes Training gekräftigt werden. Das altbekannte und inzwischen auch wissenschaftlich fundierte Sprichwort „Was rastet, das rostet“ gilt auch für unser Gehirn: Ein nicht gebrauchtes, also nicht genügend oder nur einseitig beanspruchtes Gehirn altert schneller. Durch computergestützte Verfahren kann nachgewiesen werden, dass geistige Aktivität – intensives, angestren-

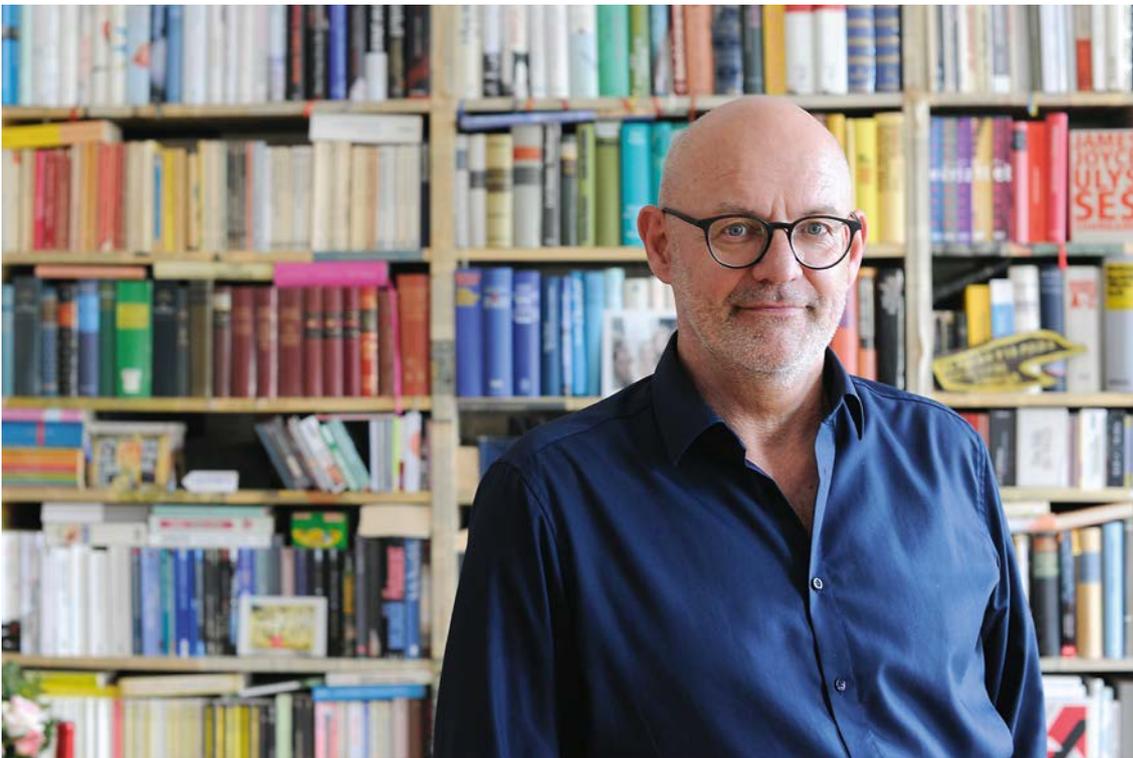
tes Nachdenken, sich „den Kopf zerbrechen“ – sowohl die Durchblutung als auch den Stoffwechsel im Gehirn verbessert. Sie bewirkt, dass sich das Geflecht zwischen den Milliarden Nervenzellen verdichtet, indem sich die Synapsen, die Schaltstellen, in Form und Größe verändern, und zwar bis ins hohe Alter.

Neuere neurologische Forschungen belegen, dass sich sehr einseitige Aktivitäten eher negativ auswirken. Mit zunehmendem Alter laufen wir Gefahr, Neues zu meiden und immer wieder die uns bekannten und vertrauten „Trampelpfade“ zu gehen. Natürlich ist eine gewisse Routine erforderlich, um unseren Alltag zu bewältigen, aber das Immer-Gleiche bewirkt, dass wir geistig erschlaffen, unsere Flexibilität verlieren, im Denken und Handeln erstarren. Deshalb heißt es: „Neugierig bleiben – ein Leben lang“.

## Tipps

- Alltagsroutinen bewusst durchbrechen, zum Beispiel als Rechtshänder die Einkaufszettel mit der linken Hand schreiben
- neue Wege zu einem Ziel erkunden
- vermeintlich Feststehendes hinterfragen – und recherchieren

Übungsmaterialien zum Ausdrucken und zum Online-Training bieten die Internetseiten des Bundesverbandes Gedächtnistraining unter [www.bvgt.de](http://www.bvgt.de) und der Gesellschaft für Gehirntraining unter [www.gfg-online.de](http://www.gfg-online.de). Gedächtnistrainingskurse bieten auch Volkshochschulen und andere Bildungseinrichtungen.



## Lernen – ein Leben lang

Zwar wurde das Sprichwort „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ durch die geronto-psychologische Forschung widerlegt, nichtsdestotrotz verbinden wir mit Lernen und Bildung eher Kindheit, Jugend und Erwerbssalter.

Wer in einer Gesellschaft des ständigen, rasanten Wandels in nahezu allen Lebensbereichen mithalten will, braucht die Fähigkeit, bis ins hohe Alter hinzuzulernen. So gilt es, sein Leben lang für Neues offen zu sein, also nicht nur bis zum Ende der häuslichen und außerhäuslichen Berufsarbeit.

Wollen wir möglichst lange selbstbestimmt und selbstständig leben, benötigen wir für das Leben im Alter sowohl Informationen als auch neue Kompetenzen.

Offen und neugierig zu bleiben, lohnt sich. Das Lernen im Alter hat viele erfreuliche und beglückende Facetten. Es ist ein Genuss, fernab jeglichen Zeit-, Erfolgs- und Leistungsdrucks zu lernen, sich die Themen nach eigenen Interessen und Bedürfnissen auszusuchen und so zu lernen, wie es einem liegt. Dass Lernen Freude bereiten kann, erleben Ältere oft erstmals in ihrem Leben.

Das Internet gewinnt bei der Suche nach Informationen zunehmend an Bedeutung, es eröffnet neue Welten und ermöglicht es auch nicht mobilen Menschen, den eigenen Wissenshorizont eigenständig zu erweitern.

Um älteren Menschen die Nutzung digitaler Medien zu erleichtern, werden in vielen

Bildungseinrichtungen und Seniorenbegegnungsstätten Kurse zur alltagsnahen, aber auch kritischen Nutzung des Internets angeboten.

Die Formen des Lernens sind heutzutage vielfältig. Viele Ältere nehmen Angebote zur Bildung wahr, um Kontakte zu knüpfen. Eine besondere, Gemeinschaft stiftende Wirkung hat das Lernen im Bereich des freiwilligen Engagements: Hier werden Erfahrungen ausgetauscht, man lernt voneinander und verfolgt ein gemeinsames Ziel.



Etliche Universitäten haben ihre Tore für ältere Erwachsene geöffnet – mit Vorlesungen für die unterschiedlichsten Interessensgebiete. Zudem gibt es zunehmend Bildungsangebote, die mit Freizeitaktivitäten kombiniert werden, in denen man mit Gleichgesinnten die Umgebung erkunden, sich sportlich betätigen und ins Gespräch kommen kann.

„Lernen ist Bewegung: Nicht rasten, sondern sich bewegen – physisch, mental, psychisch, emotional, sozial, spirituell: Der ganze Mensch soll in Bewegung geraten und bleiben!“, so heißt es in einer Veröffentlichung des Bundesforums Katholische Seniorenarbeit zur Bildung im Alter.<sup>6</sup>

**wissensdurstig.de**

Das BAGSO-Portal bietet eine bundesweite Veranstaltungsdatenbank zu Bildungsangeboten für ältere Menschen, informiert über gute Praxisbeispiele und hält Materialien und Wissenswertes zum Lernen im Alter bereit.

<sup>6</sup> Vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Dokumentation der Fachtagung „Vorstellung und Diskussion zentraler Positionen des Fünften Altenberichts der Bundesregierung“, 2. Mai 2005, Seite 69.

# Geschenkte Jahre – nutzen wir sie!

Noch nie in der Geschichte hatten so viele Menschen wie heute das Glück, nach der Aufgabe ihrer beruflichen Tätigkeit noch 20, nicht selten 25 und sogar 30 Jahre zu leben.

Freuen wir uns über die geschenkten Jahre! Es liegt an uns, sie gewinnbringend für uns und für andere zu nutzen. Zweifelsohne bringt das Alter auch Veränderungen mit sich, die wir als negativ, als Verlust erleben. Aber entsprechend der Erkenntnis des Satirikers und Literaturnobelpreisträgers Paul Heyse sollten wir versuchen, das Älterwerden zu akzeptie-

ren: „Das Alter, das man haben möchte, verdirbt das Alter, das man hat“<sup>7</sup>. Das Alter zu leugnen, einer Jugendlichkeit hinterherzulaufen, die nie wieder erreicht werden kann, all das macht uns eher unglücklich: Es kostet Geld und Lebenszeit, beides können wir gewinnbringender verwenden – für eine Reise mit Sprachkurs, für die Mitgliedschaft in einem Sport- oder Wanderverein, für die gute Ausstattung einer Hobbywerkstatt, für ein sinnerfülltes freiwilliges Engagement, für schöne Bücher oder Hörbücher, kurz für all das, was uns guttut und uns unsere neue Lebensphase zufriedenstellend gestalten lässt.

<sup>7</sup> [www.aphorismen.de](http://www.aphorismen.de)

**Arbeitsblätter und  
Planungshilfen unter  
[www.bagso.de/publikationen/  
ratgeber/berufsende-in-sicht/](http://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/berufsende-in-sicht/)**



# Literatur und Links

## Altern und Alter

- Franz Müntefering: Unterwegs – Älterwerden in unserer Zeit, 2019
- Hans-Werner Wahl: Neue Psychologie des Alterns. Überraschende Erkenntnisse über unsere längste Lebensphase, 2017
- Sven Voelpel: Entscheide selbst, wie alt Du bist: Was die Forschung über das Jungbleiben weiß, 2016

## Bildung und Digitalisierung

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen hat zu diesem Thema mehrere Publikationen herausgegeben:

- Neugierig bleiben! Bildung und Lernen im Alter, 2019
- Wegweiser durch die digitale Welt für ältere Bürgerinnen und Bürger, 10. akt. Auflage, 2019
- Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen – Im Fokus: Ländlicher Raum, 2019
- Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen – Im Fokus: Vielfalt fördern, 2019
- Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen – Im Fokus: Engagement und Quartier, 2019

Kostenfreie Bestellung oder Download:  
[www.bagso.de/publikationen/](http://www.bagso.de/publikationen/)

## Finanzen

- BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen: Schuldenfrei im Alter, 4. akt. Auflage, 2019 – kostenfreie Bestellung oder Download: [www.bagso.de/publikationen/](http://www.bagso.de/publikationen/)
- [www.test.de/shop/altersvorsorge-rente/](http://www.test.de/shop/altersvorsorge-rente/)

## Geistige Fitness

- André Aleman: Wenn das Gehirn älter wird: Was uns ängstigt. Was wir wissen. Was wir tun können, 2016
- Martin Korte: Jung im Kopf – Erstaunliche Einsichten der Gehirnforschung in das Älterwerden, 2014

## Gesund älter werden

- Andreas Kruse: 15 Regeln für ein gesundes Älterwerden, [www.im-alter-inform.de/fileadmin/user\\_upload/4\\_Gesundheitsfoerderung/Empfehlungen/15\\_Regeln.pdf](http://www.im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/4_Gesundheitsfoerderung/Empfehlungen/15_Regeln.pdf)

## Körperliche Fitness

- Ingo Froböse, Matthias Riedl, Anna Cavalius, Johannes Pantel: Fit im Alter: Den Körper fit halten, geistig frisch bleiben, das Alter genießen, 2017
- Deutscher Olympischer Sportbund: [richtigfitab50.dosb.de](http://richtigfitab50.dosb.de)
- Deutscher Turner-Bund: [www.dtb.de](http://www.dtb.de)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

## Rechtliche Vorsorge

- Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz: [www.bmfv.de](http://www.bmfv.de) – Publikationen zu den Themen Vorsorge und Patientenrechte
- Stiftung Warentest: Das Vorsorge-Set: Patientenverfügung, Testament, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht, aktualisierte Auflage 2019

## Wohnen

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de) – Informationen rund um das Alter, auch zum Wohnen, in der Rubrik Ältere Menschen

## Vorbereitung auf den Ruhestand

- Wolfgang Schiele: Wenn das Wochenende 7 Tage hat: Berufsende – Rente – Älterwerden ... und alles, was Sie dazu wissen sollten, 2019
- Iris Seidenstricker: Zeit für Neues: Wie Sie herausfinden, was Sie im Ruhestand machen möchten, 2018
- Ursula Kraemer: Aufbruch zu neuen Ufern: Gut vorbereitet in den Ruhestand, 2018
- Wolfgang Schiele: Rastlos im Beruf, ratlos im Ruhestand? – Wegweisende Impulse zur aktiven Gestaltung der dritten Lebensphase, 2018
- Margot Käßmann: Schöne Aussichten auf die besten Jahre, 2018
- Wunibald Müller: Loslassen und weitergehen: Schritte in den Ruhestand, 2017

- Aktiv in den Ruhestand: Ein praktischer Wegweiser für den neuen Lebensabschnitt, 2016
- Wolfgang Prossinger: In Rente: Der größte Einschnitt unseres Lebens, 2015
- Dr. Eckart Hammer: Das Beste kommt noch – Männer im Unruhestand, 2012
- Bettina von Kleist: Wenn der Wecker nicht mehr klingelt: Partner im Ruhestand, 2008
- Gerhard Berger, Gabriele Gerngroß: Die neu gewonnene Freiheit, 1994
- Ratgeber der Techniker Krankenkasse: Aktiv in den Ruhestand, [www.tk.de](http://www.tk.de)

## Impressum

### Herausgeber

BAGSO  
Bundesarbeitsgemeinschaft  
der Seniorenorganisationen  
e.V.  
Thomas-Mann-Str. 2–4  
53111 Bonn  
Telefon 0228 / 24 99 93 0  
Fax 0228 / 24 99 93 20  
[kontakt@bagso.de](mailto:kontakt@bagso.de)  
[www.bagso.de](http://www.bagso.de)  
[facebook.com/bagso](https://facebook.com/bagso)

### Texte

Ursula Lenz, [lenz@wasrastetdasrostet.de](mailto:lenz@wasrastetdasrostet.de)

### Redaktionelle Bearbeitung

Stefanie Adler

### Korrektorat

Helga Vieth

### Grafikdesign

kursiv Berlin, Katrin Schek

### Druck

Druckerei Engelhardt,  
Neunkirchen

Bonn, Dezember 2019

### Bildnachweise

Barbara Dietl, Titel, Seite 8,  
16, 19, 20, 31  
BAGSO/Sachs, Seite 3  
[istockphoto.com/Highwast-arz-Photography](https://istockphoto.com/Highwast-arz-Photography), Seite 7  
[stock.adobe.com/BudimirJevtic](https://stock.adobe.com/BudimirJevtic), Seite 10  
[stock.adobe.com/pikselstock](https://stock.adobe.com/pikselstock), Seite 12  
[stock.adobe.com/auremar](https://stock.adobe.com/auremar), Seite 14  
Wilhelm Elz, Seite 23  
[stock.adobe.com/Rawpixel.com](https://stock.adobe.com/Rawpixel.com), Seite 26  
[stock.adobe.com/Halfpoint](https://stock.adobe.com/Halfpoint), Seite 28  
[stock.adobe.com/Rawpixel.com](https://stock.adobe.com/Rawpixel.com), Seite 29  
BAGSO/Poblete, Seite 32

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend