



Glaubenssachen

Sonntag, 2. Juni 2019, 08.40 Uhr

Endlich im Ruhestand!
Entdeckungen im Älterwerden
Von Heidemarie Langer

Redaktion: Florian Breitmeier
Norddeutscher Rundfunk
Religion und Gesellschaft
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 22
30169 Hannover
Tel.: 0511/988-2395
www.ndr.de/ndrkultur

- Unkorrigiertes Manuskript -

Zur Verfügung gestellt vom NDR

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung des Autors zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Sprecherin 1:

Menschen, die neu im Ruhestand sind, werden diese Zeit je eigen und damit je anders erleben. Deshalb möchte ich nicht verallgemeinernd berichten, sondern von einem Treffen mit Freundinnen im Ruhestand erzählen – und darin einige Themen und Fragen von und für uns Ältere anregen.

Wir sieben Frauen sind jahrzehntelang schon befreundet, leben an verschiedenen Orten mit und ohne Partner oder Partnerin; mit und ohne Kinder und Enkel; hatten verschiedenste Berufs- und Familienarbeiten und sind ehrenamtlich engagiert. Etliche Jahre haben wir uns nicht gesehen. Und es ist klar, dass wir gespannt sind, zu hören, wie es uns jetzt ergehe, mit einigen Jahren in Rente – und einer Freundin kurz vor ihrem Ruhestand. Natürlich freuen wir uns am Wiedersehen und auf gemeinsame Tage, um die Natur zu genießen und endlich einmal Zeit miteinander zu haben.

Sprecherin 2:

Ja, endlich Zeit – beginnt quirlig die Freundin, die den Ruhestand noch vor sich hat. Endlich sei Schluss mit der Hektik, morgens immer pünktlich zu sein, unaufhörlich Anrufe zu erhalten, stapelweise Arbeiten vor sich zu sehen, gleichzeitigen Erwartungen entsprechen zu müssen, den Stress zu ertragen, nie fertig zu werden, um dann völlig überarbeitet, abends den Haushalt rasch erledigend, nur noch ins Bett zu fliegen – bis der Wecker am nächsten Morgen klingelt. Damit sei jetzt Schluss! Nun bald beginne das neue Leben mit Ausschlafen und Trödeln, mit Zeit zum Träumen, zu reisen und Neues zu entdecken. Freiheit! Endlich beginne das selbstbestimmte Leben!

Sprecherin 1:

Wir anderen lachen, erkennen uns in manchem wieder, wo auch wir froh waren, es beenden zu können und erzählen einander, wie wir selbst momentan unsere Zeit im Ruhestand erleben.

Es sei ein Privileg, was wir alles lassen und tun könnten, da wir noch gesund seien und die meisten von uns in ausreichendem Auskommen lebten. Vor allem Zeit sei das Beglückende. Zeit zum Lesen und Denken, Zeit für Körper- und Seelenpflege, für Beziehungen, neue Begegnungen. Zeit, das in jahrelangen Arbeiten lang Zurückgestellte wahrnehmen zu können; Raum für eigen gewählte Aufgaben – und vor allem, das Leben selbst zu genießen. Aber es gibt auch anderes Erleben.

Sprecherin 2:

Eine sagt, es klinge vielleicht merkwürdig, doch sie sei noch nicht im Neuen Dasein angekommen, sondern innerlich immer noch damit beschäftigt, Abschied vom Berufsleben zu nehmen. Die Feier zum Abschied habe ihr gut getan, eine Würdigung ihres Wirkens, von der sie noch zehre. Doch sie merke auch, was sie nun vermisse. Die Tagesstruktur würde fehlen. Am meisten aber vermisse sie die Beziehung mit den Kollegen und Kolleginnen. Klar hätten sie sich gegenseitig auch genervt; doch dieses selbstverständliche Zusammensein, der Kaffee-Klön, die Gespräche, in denen man wie nebenbei auch mal eine Aggression loswerden konnte, dieses emotionale Sich-Anschubsen und wieder Lachen können und sich gegenseitig ermutigende Antworten

für Lebensfragen geben – einfach dies langjährige Wir – das würde ihr jetzt fehlen. Und sie sei froh, nun bei uns Vertrauten zu sein.

Eine andere sagt, sie sei in ihrer Weise auch noch im Abschied. Sie erlebe sich selbst wie getaktet, wie innerlich noch im Beruf. Von wegen Ruhestand! Was habe sie sich auf ein einfaches Nur-Da-Sein gefreut. Doch an diesem permanenten inneren Muss würde keine Muße entstehen. Vermutlich sei sie über die Jahrzehnte so an Arbeiten und an Überstunden gewöhnt, dass es nun innerlich in ihr weiter rattere. Was ihr wirklich helfe sei ihr Garten. Da entstehe ein Kontakt, der ihre unruhige Anspannung löse. So langsam habe sie den Eindruck, dass ihr Wunsch nach Nur-Da-Sein eigentlich bedeute, mit dem Hier und Jetzt stärker in Verbindung zu sein.

Eine Familienfrau spricht von ihrer Lebenswelt, für die sie Jahrzehnte da gewesen sei. Anstrengend und wunderbar sei es in diesem großen Kreis gewesen. Doch nun seien alle Kinder fort. Da stehe sie nun in ihrem Haus, wandere durch die Räume und spüre eine Leere, die ihr unheimlich sei.

Ja, freilich sei es ihr wichtig, dass die Kinder in ihr eigenes Leben gehen würden und sie sei ein wenig stolz darauf, dass die Kinder eigenständig seien. Selbst empfinde sie sich jedoch wie eine Zurückgebliebene. Auch der Kontakt mit ihrem Mann sei anders, da sie nun primär nicht mehr die verantwortungsvollen Eltern seien, sondern ihre Partnerschaft nun neu entdeckten. Wer sind wir jetzt? Und wer bin ich jetzt? Ehrlich gesagt, käme sie sich vor wie in einer Art Pubertät. Sie schwimme, als hätte sie noch keinen neuen Boden unter sich.

Eine andere Freundin sagt, dass sie für die Frage, wer sie jetzt sei, kaum Zeit habe. Ihre Eltern seien krank und sie würde sie pflegen. Sie könne und wolle ihre Eltern in deren Gebrechlichkeit nicht allein lassen. Und mal ehrlich, eines Tages würden wir es vermutlich selbst erleben, jemanden zu brauchen.

Sprecherin 1:

Wer sind wir jetzt? Die einen voller Träume und aufbauenden neuen Lebenswegen. Die anderen in inneren Abschieden von Arbeits- und Lebenszusammenhängen; wiederum andere in Aufgaben gebraucht.

Wie einen Raum zwischen „nicht mehr und noch nicht“ erleben die Frauen die neue Lebensphase; und sich selbst als unsicher, tastend, wer sie denn nun seien. Die Freundinnen meinen, es sei kostbar, ihr jetziges jeweils anderes Erleben mit den anderen teilen zu können. Es sei gut, in dieser Gemeinschaft aufgehoben und gehalten zu sein; und sie erlebten im Hören und Sprechen ihre Unsicherheiten wie Zeichen eines neuen Werdens. Entsteht Unsicherheit nicht immer, wenn Neues, noch nicht Gelebtes anstehe oder sich innerlich entwickle?

Brauchen wir in Phasen unserer Entwicklungen nicht immer wohlwollende Begleitung? Wir hätten nicht auf die Welt kommen können, hätte es nicht ein Willkommen gegeben. Wir hätten im Leben nicht immer weiter wachsen können ohne Ermutigung und

Bestätigung zu und in neuen Schritten. Wir brauchen eine Willkommenskultur in unseren Entwicklungen – auch wir Älteren.

Die Freundinnen meinen, es sei für uns Ältere wichtig, einander Ansehen zu schenken. Vermutlich würden alle ein Zusammenkommen brauchen wie hier, wo wir uns in unserem vertrauten Sein begrüßen, ehrlich offen austauschen und einander fördern könnten.

Sprecherin 2:

Eine meint, sie befände sich derzeit in einem spannenden Prozess, immer deutlicher zu spüren, was sie zukünftig wolle. Vermutlich würden wir Freundinnen schmunzeln, wenn sie erzähle, dass sie dies beim Aufräumen ihrer Wohnung empfinde. Anfänglich sei es alles andere als zum Lachen gewesen, denn mit ihrer nicht gerade üppigen Rente sei sie gezwungen, sich räumlich zu verkleinern.

Dann habe sie beim langsamen Sortieren gemerkt, was ihr in ihrem Haushalt wichtig sei; was sie behalten möchte, und was sie weitergeben könne. Und nicht nur das. Im bewussten Anschauen einzelner Gegenstände würden Geschichten auftauchen, die sie mit den Dingen erlebt habe. Kostbares würde sie dabei wahrnehmen, das sie erfülle und ihr zeige, in welche Richtung sie ihr weiteres Leben ausrichten wolle. Angeregt sprechen die Freundinnen darüber, dass sie Aufräumen noch nie als so wertvoll empfunden hätten. Die Dinge in ihren Wohnungen würdigend zu betrachten, sage ihnen allerdings sehr zu.

Eine meint, diese Art des Aufräumens ihrer Wohnung würde sie, wenn es ginge, auf eine sehr viel spätere Zeit verschieben, denn sie befürchte, dass sie dann auch sehen würde, was in ihrem Leben nicht so gut gewesen sei und was sie alles nicht gelebt habe. Sie befürchte, dass sie nicht staunend und erinnernd begutachten, sondern eher streng bewerten würde. Und was, wenn sie schmerzlich feststellen würde, was fehlte und fehlt?

Sprecherin 1:

Bei ihrem Erzählen fällt mir ein Gleichnis aus dem Lukas-Evangelium ein. Dort heißt es, dass eine Frau zehn Geldstücke habe; und wenn sie eines davon verliert, zündet sie ein Licht an, fegt das ganze Haus und sucht mit Fleiß bis sie dieses eine Geldstück wiederfindet.

Sprecherin 2:

Eine Freundin sagt, die Geschichte spiegele was alles in unserem Leben da sei, wenn wir es beleuchten, und eben auch, was gefehlt habe, so dass wir es nun in unser Leben holen könnten. Die Zweifelnde sagt, dass es Fehlendes gebe, das unwiederbringlich verloren sei.

Sprecherin 1:

Ich frage vorsichtig: Kann es sein, dass beides, das Gelebte und auch das Nicht-Gelebte und Fehlende Lebensschätze sind?

Wir Älteren sind voller Erfahrungen, die im Erinnern und Erzählen der eigenen Lebensgeschichten wach werden. Sie leben in uns weiter, entwickeln uns und können uns mit Impulsen für weiteres Werden beschenken. Wofür wollen wir jetzt und zukünftig da sein?

Sprecherin 2:

Eine von uns wird unruhig und sagt, sie wolle jetzt keine weiteren Geschichten und Lebensbilanzen. Die Zeit brauche uns öffentlich, und die Themen lägen auf der Hand. Denn was sei nun mit unserer Demokratie, für die wir uns Jahrzehnte eingesetzt hätten? Was mit den Themen unserer Eltern-Generation, um deren Weiterverarbeitung wir uns bemühten? Scheinbar längst Überwundenes komme wieder; und dazu gebe es neue Herausforderungen. Ein rein ökonomisch-technisches Welt- und Menschenbild breite sich aus; und wir erlebten es auch an uns selbst. Was ist mit einem ausreichenden Auskommen für uns Ältere? Was ist mit bezahlbarem, angemessenem Wohnraum und dem Verbleib im vertrauten Viertel? Was ist mit unserer Pflege, und der Würdigung und fairen Entlohnung von Pflegekräften? Welches Bild vom Menschsein präge die Gesellschaft? Als bloße Zahlen, Pflegenotstand und zukünftige Finanzbelastung würden wir Älteren und Alten hingestellt.

Wo bleibe die Anerkennung unseres gelebten Lebens und die Würdigung von Grenzen, Schwächen und Krankheiten? Wert seien wir bei bestimmter wirtschaftlicher Leistung oder als Verbraucher, weniger wertvoll als angewiesene und brauchende Menschen. Sie möchte uns daran erinnern, dass unsere Erfahrungen und Werte dafür da seien, sie öffentlich einzubringen, um die Gesellschaft zu verändern. Dafür seien wir Älteren da – für uns selbst und die nächsten Generationen.

Sprecherin 1:

Die Stimmung in der Gruppe kippt. Inhaltlich schließen sich viele der Freundin an und nicken. Einige empfinden sich durch den Stil der Rede gemäßregelt, wo bleibe das Willkommen? Eine meint, gerade jetzt bräuchten wir Älteren Zeit und vor allem Ruhe und Stille, um unser Sein zu spüren, unser Jetzt willkommen zu heißen, die Tiefe in aufkommenden Fragen zu merken und wahrzunehmen, was innerlich nach uns rufe. Endlich im Ruhestand! Das bedeute auch, in endlicher Lebenszeit zu sein. Wir schweigen nachdenklich.

Sprecherin 2:

Dann sagt eine der Freundinnen, dass sie beides wichtig fände, unsere Wege nach Innen und ebenso die nach Außen. Ein öffentliches Einstehen sei ihr wichtig und sie frage sich, mit welchem inneren Bewusstsein wir uns einbringen könnten. Unsere Lebensgeschichten, würden davon erzählen, was uns wichtig sei im Leben, wer wir selbst seien und was wir sinnvoll leben, einbringen und entwickeln wollen. Sie merke dabei: Was wir für uns selbst erkennen, sei nicht exklusive Erkenntnis. Das Private kann immer auch eine gemeinschaftliche Dimension haben. Denn jede unserer Geschichten spiegele etwas, das unsere Gesellschaft brauche: ein Willkommen im Dasein, ein Dazugehören in aller Unterschiedlichkeit; ein wertschätzendes Wachsen und Werden –

ein Menschenbild, das unsere Begabungen, Erfahrungen und Entwicklungen achte, das unsere Schönheit beleuchte, unsere schöpferischen Kräfte und Stärken – und ebenso die in heutiger Gesellschaft oft wenig beachteten Werte unserer Lebensrhythmen, unserer Grenzen, Schwächen, unserer Verwundbarkeit, ja, unserer Endlichkeit und unserem aufeinander Angewiesensein.

In jeder unserer Lebensgeschichten lebe und zeige sich etwas, was das Ganze unserer Gesellschaft berühre und in ihr auch kulturell aufleben möge. Wir seien Teile eines Fundamentes einer wertschätzenden mitmenschlichen Kultur, die wir selbst leben und weiter entwickeln würden. Dieses Bewusstsein könne unser Leben tragen und auch unseren Einsatz für Veränderungen ungerechter Realitäten. Lebendig seien unsere öffentlichen wichtigen Forderungen, weil wir sie mit unseren eigenen Lebensgeschichten begründeten.

Eine Freundin sagt, die Sicht der Freundin würde sie ermutigen, sich vor den großen Themen nicht zu verstecken. Sie wolle leben, was ihr wichtig sei und darauf vertrauen, dass sie damit einen Beitrag für eine Kultur wertschätzender Verbundenheit sei. Sie brauche noch etwas Zeit, um zu besinnen, dass das für einen selbst Wesentliche gleichzeitig ein gemeinschaftlicher Wert sei und ins Ganze einwirke. Das klinge befreiend und fordere sie positiv heraus, Verantwortung zu übernehmen.

Eine andere meint, ihr werde vor allem klar, dass es die Begegnungen und unsere Lebensgeschichten seien, die verändern. In der Begegnung leuchte unser Seins-Wert auf; und im einander Zuhören entstehe inhaltlich Neues, das weiter führe und bewege. Zeit, Hinwendung und Aufmerksamkeit würden gebraucht, damit ein solches Geschehen in der Begegnung entstehe.

Für diese neue Muße hätten wir Älteren jetzt endlich Zeit. Es könnte auch andere beeinflussen. Ihr würde dazu wieder die Geschichte der Frau und ihrem Licht einfallen, die im Haus ein Geldstück sucht, wenn es verloren gegangen ist. Eine Kerze nach der anderen wird sie vielleicht im Haus angezündet haben. Und das eine Kerzenlicht wird auf das nächste ausgestrahlt haben, so dass schließlich das gesamte Haus erhellt wurde, durch das Zusammengehen, Überlagern und Verschmelzen der je einzelnen Lichtquellen.

Was könne geschehen, wenn nicht nur hier, sondern auch in anderen Häusern Lichter aufgingen, dort, wo wir uns begegneten und Entwicklungen für unser Zusammenleben entstünden. Sie erlebe, dass es bereits in vielen Gemeinschaften geschehe.

Die Freundin, die uns zu öffentlichem Einsatz aufgefordert hatte, meint, das seien alles schöne Geschichten. Sie bezweifle aber, dass kleine Gemeinssinn-Begegnungen große Zusammenhänge beeinflussen könnten und diejenigen erreichen würden, die die Macht hätten, notwendige Veränderungen zu vollziehen. Es sei ja Teil unseres jetzigen Dilemmas, dass sie uns nicht hörten, außer vielleicht, wenn wir uns in großer Zahl zu Wort meldeten und öffentlich zeigten.

Eine andere meint, sie denke, Verantwortliche würden uns durchaus wahrnehmen, doch sie hätten keine Zeit für Begegnungen. Da sehe sie das eigentliche Problem. Wo könnten sich Entscheiderinnen und Entscheider die Zeit nehmen, um nicht nur Zahlen und Statistiken, sondern die Geschichten der Menschen zu hören, so dass sie von den Begegnungen berührt und für neue Inhalte wach würden?

Sie denke darüber nach, ob und wie neue Begegnungs-Räume entstehen könnten. Was wäre alles möglich, wenn wir in unseren Versammlungen nicht nur die Tagesordnung abarbeiteten, sondern zu bestimmten Zeiten wie hier die eine oder andere Geschichte vom anderen hörten und aufnehmen würden?

Was könnte geschehen, wenn wir Politikerinnen, Politiker und Andere bitten würden, eine ihrer Lebenserfahrungen zu thematisieren anstatt eines vorbereiteten Presse-Statements?

Sprecherin 1:

Was könnte geschehen und entstehen, träume ich weiter, wenn wir uns dafür einsetzen, dass sich Ältere und Jugendliche viel mehr in regionalen, nationalen und auch europäischen Gremien und Projekten mit ihren Kompetenzen und Erfahrungen einbringen könnten – zu Themen wie Menschen- und Naturschutz, Frieden und dialogischen Konfliktlösungen; und wenn junge Erwachsene und Ältere gemeinsam einen neuen zukünftigen Generationenvertrag miteinander besprechen und aushandeln würden, sodass wir zukünftig nicht auf Kosten der Jungen lebten.

Zwischen den Sitzungen könnten wir uns kennenlernen und uns aus unseren Ländern erzählen – Zusammenhänge erhellen, Licht ins Dunkel bringen. Was alles könnte aufleben und sich anders lösen lassen!

Sprecherin 2:

Eine Freundin sagt: Egal welcher Nation, welcher Kultur, welcher Partei, welcher Hautfarbe, welchen Alters und Geschlechtes – wir alle seien durch das Umfassende unserer Erde geeint, dem gemeinsamen Heimatplaneten. Mit reichem Leben seien wir beschenkt, mit Licht und Luft, Grün, Wasser und Boden, ohne die wir nicht hier sein könnten. Wir atmen zusammen. Was könne geschehen, wenn uns noch stärker bewusst würde, dass wir nicht nur von der Natur, sondern in ihr selbst lebten?

Sprecherin 1:

Wie die Freundin so spricht, denke ich an die weltweit vielen Gemeinschaften, die sich seit Jahrzehnten für unser Zusammenleben mit Natur und Menschheit einsetzen. Und ich denke an die jungen Menschen, die sich derzeit in vielen Ländern für unser Klima engagieren. Ich staune, wie die Jugendlichen beides leben: ein kraftvolles Bewusstsein und ernsthaftes öffentliches Fordern. Wir Älteren sind die Generation, die im Jetzt für die Zukünftigen da sind. Und es berührt mich, dass und wie die Jungen, die Nach-uns-Kommenden, uns nun voran gehen und uns zum Einsatz für die Erd-Atmosphäre und Welt aufrufen. Woher haben die Jungen diesen Mut, gar diese Vollmacht?

Kann es sein, dass eine Kraft des Lichtes in ihnen wirkt, mit der die Frau aus unserer Geschichte das ganze Haus des Lebens zum Leuchten bringen will und das Verlorene aufhebt?

Eine Freundin meint schließlich, wir könnten jetzt mal unsere Gespräche beenden und ins Freie gehen, um das Licht zu begrüßen.