

6. DAS STEUER ÜBERGEBEN UND ZU EIGENEN UFFERN AUFBRECHEN

DIE JAHRE VON 56 BIS 70

von Monika Kiel-Hinrichsen

Sabine arbeitet seit 18 Jahren als Sozialpädagogin beim Jugendamt im Bereich der Vermittlung und Betreuung von Kindern in Pflegefamilien. Sie war bisher eine engagierte, beliebte Kraft, die viele Aufgaben übernommen hatte, besonders seit ihre eigenen Kinder aus dem Haus waren. Kürzlich feierte sie ihren 60. Geburtstag, den sie wie einen Schwellenübertritt erlebte. Sabine ringt mit der «Schnellebigkeit unserer Zeit», wie sie es nennt. Der erhöhte bürokratische Aufwand, neue Paragraphen, wie überhaupt die Computertechnik überfordern sie zunehmend und ziehen die Kräfte von ihrer «eigentlichen Tätigkeit» mit den Pflegefamilien ab. In den Sitzungen blickt sie bewundernd auf die Kompetenzen der jüngeren Kolleginnen, die mal eben eine Powerpoint-Präsentation aus dem Ärmel schütteln. Wenn sie nach Hause kommt, fühlt sie sich oft erschöpft und findet wenig Ausgleichsmöglichkeiten. Häufig spielt Sabine mit dem Gedanken, vorzeitig in den Ruhestand zu gehen, hat aber gleichzeitig Angst vor diesem Schritt. Ein Gespräch mit einer bereits pensionierten Kollegin regt sie an, sich ihre früheren beruflichen Ziele noch einmal vor Augen zu führen. Sabine entwickelt daran neue Initiativkraft. Sie fasst ihre Erfahrungen der letzten Jahre in einem Leitfaden für den Umgang mit Pflegekindern und deren Familien zusammen und möchte diesen den jüngeren Kollegen zur Verfügung stellen. Diese sich selbst gestellte Aufgabe erfrischt sie sehr und schenkt ihr eine neue Sinnhaftigkeit für ihren letzten Berufsabschnitt.

Johannes schnallt seine alte Ledertasche aufs Fahrrad und radelt zur Sprachschule, in der er einen Spanischkurs belegt. Er ist 69 Jahre alt und seit drei Jahren im Ruhestand. Vorher war er Pfarrer in einer Gemeinde einer Großstadt. Seine Augen leuchten, wenn er über «seine Gemeinde» spricht. Er hatte das große Glück, langsam aus seinem Beruf ausscheiden zu können, da er seinen Nachfolger über längere Zeit in die Pfarrtätigkeit einarbeiten konnte. Aber auch das war nicht immer leicht: Nicht

kluge Ratschläge zu geben, sondern seinem Nachfolger Freiraum für eigene Gestaltung zuzugestehen, musste er in dieser Zeit lernen. Mit dem Abschied aus der Gemeinde begann für Johannes ein neues Lebensgefühl, das von Ungebundenheit und Freiheit geprägt war. Dennoch stellte sich allmählich eine Leere ein: kein Rhythmus von außen trug ihn, keine Telefonate mit Gemeindegliedern, insbesondere der Sonntag war eine Herausforderung für ihn. Johannes lebt seit dem Tod seiner Frau vor sechs Jahren allein. Den Kontakt zu seinen beiden Kindern konnte er während seiner Berufsahre wenig pflegen, sodass er hier kaum familiäre Anbindung erfahren konnte. Bereits mit dem Tod seiner Frau musste Johannes lernen, auf sich selbst gestellt zu sein, sein Ruhestand forderte ihn dann noch einmal auf andere Weise heraus. Er musste durch ein Nadelöhr gehen und sich seine innere Freiheit mühsam erarbeiten. – Heute besucht Johannes ehrenamtlich eine Justizvollzugsanstalt, in der er Gesprächskreise für Strafgefangene anbietet. In Abständen predigt er sonntags als Vertretung in anderen Gemeinden, was für ihn jedes Mal «geistige Höhepunkte» sind. Durch die Geburt zweier Enkelkinder entsteht langsam eine neue Beziehung zu seinen Kindern. Und obendrein lernt er Spanisch, um im nächsten Jahr sprachkompetent seine langersehnte Reise nach Chile anzutreten.

Im Übergang in die sechziger Jahre erleben viele Menschen eine starke Konfrontation mit dem physischen Altern. Die körperlichen Kräfte nehmen ab: Die Knochen werden brüchiger, Hör- und Sehkraft und Gedächtnis lassen nach. Der Zenit des Lebens ist bereits länger überschritten und die Auseinandersetzung mit dem Ende der Berufstätigkeit, aber auch dem Leben überhaupt, rückt stärker in den Vordergrund. Es findet eine Bestandsaufnahme statt: Welches sind die Früchte des eigenen Wirkens? Was hatte ich mir im Leben vorgenommen? Was habe ich davon verwirklichen





Foto: Perkus

können? Was will ich noch umsetzen? Dies kann ein sehr schmerzlicher Prozess sein, in dem sich «Versäumtes» aus dem Leben aufdrängt und für Schuldgefühle und Unzufriedenheit sorgen kann. Bleibt man am Äußeren des Lebens hängen, stellen sich leicht Konkurrenzgefühle mit Jüngeren, vielleicht sogar Frustration und Bitterkeit ein und schneiden uns von den Aufgaben dieses Lebensalters ab. Bei Sabine können wir diese Gratwanderung erleben; erst als sie sich auf das für sie Wesentliche besinnt, kommt sie mit sich in Einklang und wird zur «wissenden» älteren Kollegin. Es wird stiller um einen in diesem Alter, was nicht heißen muss, dass man nichts mehr zu sagen hätte. Mit dem Abnehmen der physischen Kräfte findet eine größere Verinnerlichung, eine seelisch-geistige Vertiefung statt, weshalb diese Entwicklungszeit auch als «mystische Phase» bezeichnet werden kann. Jetzt braucht unser Körper, der lange Zeit unser Diener war, bis ins hohe Alter hinein ausreichend Zuwendung: gesunde Ernährung, genug Bewegung sowie Belebung unseres Gehirns wirken frühzeitiger Sklerose entgegen.

In die Mitte der Sechziger fällt allgemein das Ende der Berufstätigkeit – ein starker Einschnitt in eine Biografie! Häufig ist er lang ersehnt und mit neuer Freiheit, nicht selten aber auch mit einer Krise verbunden. Johannes hatte Glück, dass er seinen Nachfolger einarbeiten und so zu einem fließenden Übergang kommen konnte. Dennoch hat auch ihn das «Loch» ereilt. Durch den Beruf erfährt der Mensch einen Wechsel von Arbeit und Freizeit, Wochenende und Urlaub. Viele soziale Kontakte kommen durch die Arbeit zustande. Mit dem Ruhestand obliegt es uns selbst, das Leben rhythmisch zu gestalten und Begegnungen zu pflegen. Alte Gewohnheiten tragen nicht mehr. Die Antwort darauf kann Befreiung, Erleichterung und leicht den vielen Pensionierten nachgesagten «Un-Ruhezustand» bedeuten. Andere geraten in eine Depression, fühlen sich einsam und abgeschoben, manchen Menschen droht die Gefahr einer äußeren oder inneren Verwahrlosung, die besonders durch Alkohol- und Medienkonsum verstärkt wird. Diese Lebensphase kann aber auch neue Türen öffnen: Johannes war es bereits durch seinen Beruf gegeben, sich mit religiösen Fragen zu beschäftigen, andere beginnen jetzt damit. Eine Sehnsucht nach innerem Frieden kann die Triebfeder sein. Aber auch ungestillte persönliche Bedürfnisse finden nun Erfüllung im «Seniorenstudium», in Sprachkursen oder Reisen. Parallel dazu münden soziale Kontakte aus innerer Selbstlosigkeit heraus oft im Ehrenamt: Die Früchte des Lebens werden als Speise an andere Menschen weitergereicht. ■

Monika Kiel-Hinrichsen, geboren 1956, ist Mutter von fünf Kindern. Nach der Ausbildung zur Erzieherin studierte sie Sozial- und Waldorfpädagogik und sammelte Erfahrungen in der Heilpädagogik. Neben ihrer Seminar- und Vortragstätigkeit leitet sie die Bildungsstätte «Forum Zeitnah» (www.forum-zeitnah.de) und die neu begründete ipsum-Elternberaterausbildung «Frühe Kindheit» in Kiel (www.ipsum-institut.de). Mehr über Monika Kiel-Hinrichsen und ihre Bücher sind zu finden unter: www.urachhaus.de/urheber/monika-kiel-hinrichsen

Jaap van de Weg



Welten und Wesen

Die Seele
als Schauplatz
geistiger Wirkungen

Urachhaus

www.urachhaus.com

Jaap van de Weg
Welten und Wesen
Die Seele als Schauplatz geistiger Wirkungen
341 Seiten, gebunden
€ 24,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7628-0

Geistige Erfahrung – geistige Wirkungen

Nicht immer sind wir Herr unserer selbst. Viele Kräfte und Einflüsse bestimmen unser Denken, Fühlen und Handeln, die wir nicht bewusst wahrnehmen und kontrollieren. Wüssten wir immer, womit wir es zu tun haben, könnten wir besser mit den Tücken und Abgründen des eigenen Innern umgehen.

Der Arzt und Psychotherapeut Jaap van de Weg schaut hinter die Kulissen des Alltagsbewusstseins und entdeckt eine Vielfalt von Akteuren, die die menschliche Seele bevölkern. Es handelt sich um Wesen, die im Allgemeinen unerkannt bleiben und unsere Innenwelt zum Schauplatz ihrer eigenen Interessen machen. Häufig mit brisanten Auswirkungen ...

Ein hervorragender Leitfaden für jeden, der die Rätsel der Seele bei sich selbst und seinen Mitmenschen besser ergründen möchte.