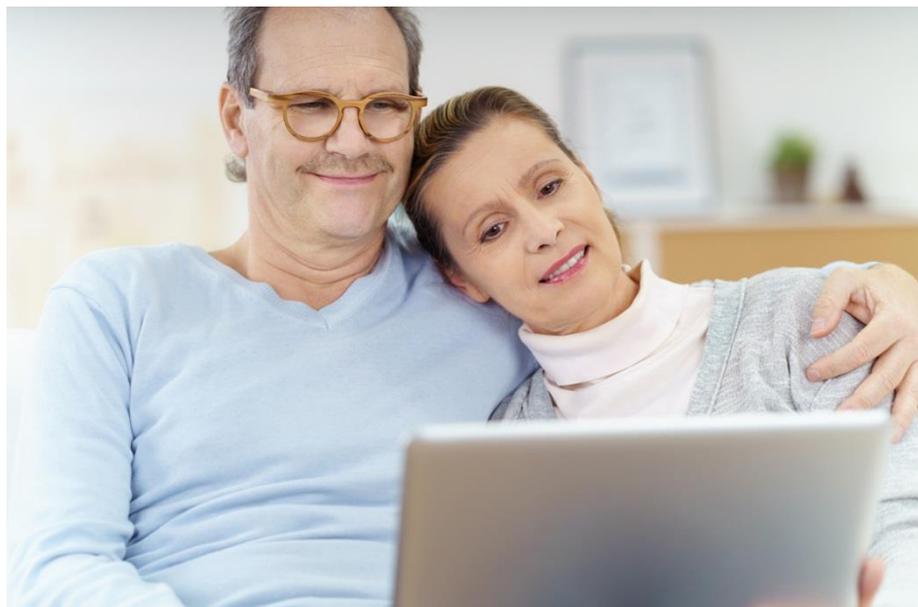


Hinterm Horizont geht's weiter, aktiv und vital als Rentner*in
Ein Kurs für den gelingenden Start in die Rentenphase

*„Du bist niemals zu alt,
um dir ein neues Ziel zu setzen
oder einen neuen Traum zu träumen.“*

Clive Staples Lewis



Inhalt

1. Das (Un)Behagen an 365 Tagen Jahresurlaub: Herausforderungen und Perspektiven beim Übergang in das Rentenalter
 - 1.1 Späte Freiheit oder Rentnerschock?
 - 1.2 Sinn ist die große Schwester von Glück
 - 1.3 Zeitsouveränität jenseits des Taktung durch den Beruf
 - 1.4 Gutes tun für andere – ohne Inpflichtnahme
 - 1.5 Rechtzeitig an das Später denken - Kurs der Katholischen Landvolkshochschule

2. Unsere Vision
3. Das Kursprogramm
4. Die Teilnehmenden

5. Methoden
 - 5.1 Ressourcendusche
 - 5.2 Einen Lebensbaum gestalten
 - 5.3 Die „Säulen der Identität“
 - 5.4 Ein Brief an sich selbst

6. Erfolgsfaktoren
7. Förderung
8. Weitere Informationen

1. Das (Un)Behagen an 365 Tagen Jahresurlaub: Herausforderungen und Perspektiven beim Übergang in das Rentenalter

1.1 Späte Freiheit oder Rentnerschock?

Der Übergang vom Beruf in die Rentenphase ist ein gravierender Lebenschnitt. Wie massiv der Einschnitt ist, wird gerne unterschätzt. Der Beruf brachte Anerkennung, Wertschätzung, Einkommen, Zeitstruktur und Kontakte. Und das alles ist nun vorbei. Manche erschrecken, weil sie erleben, dass ihr Arbeitsleben plötzlich von hundert auf null geht. Menschen, für die der Beruf ihr ein und alles war, fehlt plötzlich der Lebensinhalt. Sie geraten in eine Lebenskrise, fallen in den Rentnerschock, in ein schwarzes Loch der Bedeutungslosigkeit.

Andere reiben sich die Hände und freuen sich auf die Chancen der nachberuflichen Lebenszeit. Sie starten nochmals durch. Sie entdecken neue Talente oder frischen alte Fähigkeiten auf. So erfüllen sie sich lang gehegte Herzenswünsche und nützen diese Zeit als Zeit der späten Freiheit, als geschenkte Zeit, frei von Zwängen des Berufslebens und familiärer Verpflichtungen.

1.2 Sinn ist die große Schwester von Glück

Die Angst, nicht mehr gebraucht zu werden, keine Aufgabe zu haben, beschäftigt und belastet viele ältere Menschen. Die Erfahrung, bei der Arbeit nicht mehr benötigt zu werden, bereitet ihnen Probleme. Ohne Aufgabe zu leben, fällt ihnen schwer.

Die älteren Menschen gehen unterschiedlich damit um. Manche stürzen sich in einen hektischen Aktionismus. Sie sortieren Fotos, entrümpeln den Keller, graben den Garten um oder halsen sich allerlei Aufgaben auf. Nur um die vorhandene Zeit zu füllen und das Gefühl zu haben, irgendwie gebraucht zu werden.

Eine bessere Strategie ist, Lebenssinn finden, zu klären, was einem gut tun und Sinn macht, und dann genau das zu tun was immer es auch ist: die Familie, der Freundeskreis, der Glaube, Hobbies, Bildung, Reisen, Sport, freiwilliges Engagement oder auch eine Fortsetzung der Berufstätigkeit. Das bringt Glück. Und auch die Erkenntnis, ich bin wertvoll, auch wenn ich nichts mehr bin, keinen Beruf und keine Aufgabe habe.

1.3 Zeitsouveränität jenseits des Taktung durch den Beruf

Alle Tage Wochenende? Jeden Tag Urlaub? Was für Berufstätige gelegentlich paradiesisch anmuten mag, ist für Rentner*innen ein alltägliches Abenteuer, für einige eine Mammutaufgabe: einen ureigenen Zeitrhythmus zu finden. Denn es fehlt der gewohnte Tagesablauf, die kontinuierliche Taktung des Alltags durch die Berufstätigkeit. Die Zeit wird als endloses Band wahrgenommen.

Diese Situation ist eine große Chance, Zeitsouveränität zu gewinnen, sie nach den eigenen Vorstellungen selbstbestimmt zu gestalten. Vielbeschäftigte Senior*innen sind gut beraten, gezielt Zeiten des Nichts-Tun einplanen, etwa einen Tag in der Woche terminfrei zu halten und aufzugreifen, was dieser Tag an spontanen Ideen mit sich bringt.

1.4 Gutes tun für andere – ohne Inpflichtnahme

Die Bereitschaft, in der nachberuflichen Lebensphase etwas für andere zu tun, ist hoch. Nach dem Deutschen Freiwilligensurvey 2014 hat das freiwillige Engagement älterer Menschen in den letzten Jahren zugenommen. Es hat sich offenbar herumgesprochen: Vom freiwilligen Engagement hat jeder etwas, auch die Engagierten. Engagement ist ein Gesundheitspräventionsprogramm. Wer sich für andere einsetzt, bleibt länger fit und gesund. Viele Engagementwillige sind sehr sensibel gegenüber Tendenzen der Vereinnahmung und allergisch gegenüber einer Inpflichtnahme. Sie wollen nicht instrumentalisiert werden, etwa als kostenlose Arbeitskraft. Sie wollen sich einsetzen für andere, aber freiwillig.

1.5 Rechtzeitig an das Später denken - Kurs der Katholischen Landvolkshochschule

Damit man nicht erschrickt, wenn es dann wirklich soweit ist, ist es sinnvoll, sich auf den Ruhestand gezielt vorzubereiten. Die Katholische Landvolkshochschule Hardehausen bietet dazu den Kurs an „Hinterm Horizont geht's weiter, aktiv und vital als Rentner/in, Ein Kurs für den gelingenden Start in den Ruhestand“. Die Teilnehmenden lernen, den neuen Lebensabschnitt konstruktiv, sinnstiftend und selbstbewusst anzugehen. Sie erhalten konkrete Anregungen und Informationen für die Gestaltung ihres Lebensalltags. Der Kurs öffnet dazu den Fächer der Möglichkeiten.

2. Unsere Vision

*„Alt sein ist eine herrliche Sache,
wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heißt.“*

Martin Buber

Hinterm Horizont geht's weiter, Ja, das Leben bietet so viel mehr, auch und gerade in der Rentenphase, wenn berufliche Zwänge und familiäre Verpflichtungen wegfallen, wenn man die Freiheit hat, sein Leben mehr nach den eigenen Träumen und Vorstellungen zu gestalten. Wir ermutigen Menschen, ihr Leben als Rentner*in aktiv und vital zu gestalten.

3. Das Kursprogramm

Die didaktische Dramaturgie folgt der biographischen Situation der Teilnehmenden. Sie haben den Beruf hinter sich, starten in eine neue Lebensphase und befinden sich im Übergang zwischen Türen, die sich schließen und Türen, die sich öffnen. Nach der Einführung startet das Seminar inhaltlich mit der Bearbeitung des Übergangs vom Beruf in die Rentenphase. Danach kommt ein Rückblick, um die Vergangenheit, das Gewesene zu würdigen. Nun richtet sich der Fokus auf die Zukunft, auf die Gestaltung des neuen Lebensabschnitts. Zunächst in kreativer Form, um die Träume und Visionen zur Sprache zu bringen. In einem zweiten Schritt werden konkrete Möglichkeiten zur Gestaltung der nachberuflichen Phase besprochen; als Input durch Kursleitung, die einen Überblick über den Fächer der Möglichkeiten aufzeigt und exkursartig auf einige Punkte genauer eingeht. Mittels eines Brainstormings reichern die Teilnehmenden den Fächer der Möglichkeiten durch weitere konkrete Ideen an. Im letzten Schritt erarbeiten die Teilnehmenden konkrete Ideen für ihre eigene Lebenspraxis und definieren für sich die ersten Schritte, die sie zu tun gedenken. Für diesen Ablauf ist ein Zeitkorridor von ca. 11 Zeitstunden sinnvoll und ausreichend.



Die Seminargruppe eines Kurses zusammen mit der Kursleitung Bernhard Eder

Das Programm wurde im Einzelnen wie folgt durchgeführt:

- Begrüßung, Vorstellung, inhaltliche und organisatorische Einführung
- Der Übergang in eine neue Lebensphase als Umbruchsituation, eine soziologische Einführung in den Rollenwechsel
- Abschied vom Beruf – Aufbruch wohin?
- Träume und Visionen: Die Chancen des neuen Lebensabschnittes, was fange ich mit der späten Freiheit an? Mein Bild vom Leben nach der Berufsarbeit
- Damit Träume Hand und Fuß bekommen: Strategien für ein bewussteres, zufriedenes und bereicherndes Leben im Alter, Ein Überblick über die gängigen Strategien, Informationen zu Bildung und zum freiwilligen Engagement
- Lebenszeit nach der Erwerbsarbeit – eine Ideenbörse – ein Brainstorming
- Gestalten: Den persönlichen Weg für ein bewussteres, zufriedenes und bereicherndes Leben
- Umsetzen: Mit Zuversicht die ersten Schritte tun – ein Brief an sich selbst
- Abschluss: Fazit, Feedback, Abschied

4. Die Teilnehmenden

„Es gibt mehr als familiäre Verpflichtungen. Das eigene Leben ist sehr wichtig und kann lustig und abwechslungsreich von mir selbst gestaltet werden.

Mut zu Zukunftsträumen, um sie zu erfüllen.“

(Ein Kursteilnehmender)

Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich unmittelbar oder mittelbar im Übergang zur nachberuflichen Phase befinden, für die der Renteneintritt sehr nahe oder in absehbarer Zeit bevorsteht. Diese Zielgruppe wurde bei der Seminardurchführung erreicht. Einige der Teilnehmenden erzählten, dass sie in 4 bzw. 10 ihren letzten Arbeitstag haben werden.

Es wurden überraschenderweise auch Menschen erreicht, die sich bereits einige Zeit in der Rentenphase befinden. Ihre Motivation war, frischen Wind und neue Impulse für ihre Lebensgestaltung zu bekommen, um nochmals neu durchzustarten.

Für manche erfolgte der Übergang vom Beruf in die Rente nicht glatt. Vor dem Renteneintritt erlebten sie Zeiten der Arbeitslosigkeit und längerer Erkrankung, verbunden mit gesellschaftlichen Abstiegsprozessen.

5. Methoden

5.1 Ressourcendusche

Beschreibung: Die Teilnehmenden werden aufgefordert, sich in Dreiergruppen aufzuteilen. Jede*r in der Dreiergruppe bekommt von den anderen beiden positive Einschätzungen zu hören und nimmt diese zunächst schweigend wahr. Wenn die beiden anderen damit fertig sind, nimmt er/sie dazu Stellung. Dasselbe Verfahren findet mit allen in der Dreiergruppe statt. Im anschließenden Plenum sagen die Teilnehmenden, wie es ihnen mit der Methode ergangen ist. Berichte über Inhalte der Diskussion sind nicht vorgesehen.-

Dauer: 5 Minuten Einführung, 15 Minuten Gespräch in Kleingruppen, 5 Minuten Reflexion im Plenum

Erfahrungen: Die Methode ist ein „Brandbeschleuniger“ für das Zusammenwachsen der Seminargruppe, förderlich für die Gruppendynamik und eine Seelenmassage für die Teilnehmenden. Die Teilnehmenden, die sich zuvor nicht kannten, betonten im Nachgang, wie sehr ihnen diese Methode geholfen hat, sich näher zu kommen. Nach dieser Übung sind die Teilnehmenden auf die Du-Anrede übergegangen.

5.2 Einen Lebensbaum gestalten

Beschreibung: Die Teilnehmenden werden dazu eingeladen, ihre Visionen und Träume für den neuen Lebensabschnitt in kreativer Form in Einzelarbeit zur Sprache zu bringen. Ihnen wird angeboten, dabei ihren Lebensbaum zu gestalten. Die Wurzeln stehen dabei für die eigene Wertebasis und für die Herkunftsfamilie, Stamm und Äste für den bisherigen Lebenslauf und die Früchte für das, was sie in ihrem Leben noch erreichen wollen, die unerfüllten, offenen Träume und Visionen. Die Kursleitung ermuntert die Teilnehmenden, die vielfältigen Möglichkeiten des kreativen Gestaltens (Malen, Collagen, etc.) nach eigenem Gusto zu nutzen.

Dauer: 60 Minuten Einzelarbeit und 75 Minuten Zeit für die Präsentation der Einzelarbeit im Plenum (bei 15 Teilnehmenden)

Material: Es empfiehlt sich, möglichst viel Material für unterschiedliche Formen kreativen Gestaltens bereit zu halten; Flipchartpapier, Stifte, Wachsmalkreiden, Pinsel, Zeitschriften, Scheren, Klebestifte

Erfahrungen: Der Impuls, den eigenen Lebensbaum zu gestalten, wird von den meisten Teilnehmenden aufgegriffen. Die Ausführungen zeigen, dass zum Teil ein hohes kreatives Potenzial vorhanden ist.

Es ist wichtig, bei der Einführung sorgsam auf die Wortwahl zu achten. Wenn die Teilnehmenden zum Malen aufgefordert werden, führt das oft zu Irritationen. Manche meinen, da-

für kein Talent zu haben. Für Andere ist das eine Methode, die in Kitas sinnvoll, in der Erwachsenenbildung deplatziert ist. Aus diesem Grund macht es Sinn, die Teilnehmenden zum kreativen Gestalten einzuladen. Das nimmt ihnen den Druck, malen zu müssen und öffnet gleichzeitig den Blick auf die gesamte Bandbreite des kreativen Gestaltens.

Um jeglichen Druck zur kreativen Gestaltung zu nehmen, sagt die Kursleitung, dass es auch okay ist, die eigenen Aussagen auf ein Flipchartpapier zu schreiben. Einige Männer haben dies gemacht.

Die Teilnehmenden erzählten mehrheitlich sehr offen und persönlich von ihrem Leben, ihrer Vergangenheit, ihren Erfolgen und Misserfolgen sowie von ihren Visionen und Träumen für die Zukunft. Diese Offenheit war dadurch möglich und gegeben, weil die Seminargruppe zuvor zusammengewachsen ist.

Wichtig ist, ausreichend Zeit einzuplanen, um Zeitdruck zu vermeiden.

5.3 Die „Säulen der Identität“

Beschreibung Die fünf „Säulen der Identität“ nach Hilarion Petzold (Leiblichkeit, soziales Netzwerk, materielle Sicherheit, Aktivitäten, Werte und Normen) sind ein probates Raster für die Klärung, wie man die Rentenphase gestalten will und was es dabei zu tun gibt. Das Raster ist nützlich, weil es alle Aspekte der Lebensgestaltung abdeckt.

Mögliche Fragen zu den Säulen der Identität sind

- ✓ Mit welchem Bereich bin ich zufrieden?
- ✓ Wo fehlt mir etwas?
- ✓ Welcher Bereich ist ausbaufähig?
- ✓ Wo bin ich stark?

Auf diese Weise können die Teilnehmenden ihre Stärken und Schwächen erkennen.

5.4 Ein Brief an sich selbst

Beschreibung: Die Teilnehmenden werden am Ende des Seminars, vor der allerletzten Feedback- und Abschiedsrunde eingeladen, einen Brief an sich selbst zu schreiben. Das Thema ist: Meine ersten Schritte für meine künftige Lebensgestaltung. Die Teilnehmenden legen ihren Brief in einen Briefumschlag, verschließen ihn und schreiben ihre eigene Adresse in das Adressenfeld. Die Kursleitung sendet zwei Monate nach Kursende die Briefe an die Teilnehmenden.

Dauer: 15 Minuten

Material: Briefpapier und Briefumschläge

Erfahrungen: Die Methode ist gut geeignet für den Transfer der im Seminar erhaltenen Impulse in eigene Lebenspraxis. Sie gewährleistet, dass jede*r Teilnehmende individuell und diskret Lösungen für seine eigene Lebenspraxis findet



6. Erfolgsfaktoren

„Ich habe erkannt, hinterm Horizont geht's weiter soll heißen,
auch im Rentnerleben kann man sich positiv beschäftigen.“
(Ein Kursteilnehmer)

Der Kurs hatte eine erfreuliche Resonanz. Die Kurstermine waren ausgebucht. Es konnten mehr Seminare durchgeführt werden als ursprünglich geplant.

Folgende Faktoren haben zum Gelingen beigetragen:

Das didaktische Setting ist teilnehmenden-orientiert, mit einer ausgewogenen Mischung aus darbietenden und erarbeitenden Seminareinheiten.

Der Einsatz von aktivierenden Methoden, kreatives Gestalten, Ressourcendusche, Spaziergang war förderlich für die Lernzielerreichung.

Da die Leitungsrollen Moderation und Dozent in einer Person vereinigt waren, war eine hohe zeitliche Flexibilität möglich. Auf diese Weise konnten die Informationen zu dem Zeitpunkt gegeben werden, an dem es vom Seminarprozess her sinnvoll war.

Der Zeitkorridor von zwei Tagen mit einer gemeinsamen Übernachtung hat sich bewährt. Es konnten in diesem Zeitfenster alle Themen ohne Hektik in der sinnvollen Intensität behandelt werden.

Auch die, bedingt durch die Förderung, sehr geringe Teilnahmegebühr machte den Kurs attraktiv.

7. Förderung

Der Kurs ist Bestandteil des Projekts „Weichen stellen“. Das Projekt wurde gefördert durch den Kreis Höxter im Rahmen des Modellvorhabens Land(auf)Schwung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



8. Weitere Informationen

Weitere Informationen zum Kurs und zum Projekt erhalten Sie vom Kurs- und Projektleiter Bernhard Eder.

Kontaktdaten:

Kath. Landvolkshochschule Hardehausen

Abt-Overgaer-Str. 1

34414 Warburg

Tel.: 05642/ 98 23 – 23

Mobil: 01575 6326 392

Fax: 05642/ 98 23 – 79

eder@lvh-hardehausen.de

Besuchen Sie unsere neue Internetseite: www.lvh-hardehausen.de