

Dokumentation

„Mann wie doch die Zeit vergeht“

Männer* im Berufsausstieg



Fachtag * 13.12.2018 * Dresden

gefördert durch

STAATSMINISTERIUM
FÜR SOZIALES UND
VERBRAUCHERSCHUTZ



Die Staatsministerin für Gleichstellung und Integration

Programm

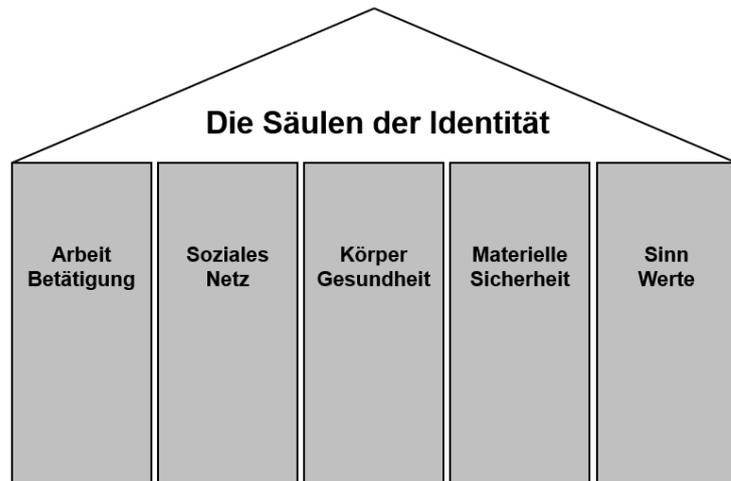
Zeit	Inhalt	Referent/ Moderator
	13.12.2018	
08.45	Ankommen, Getränke und Snacks	
09.15	Begrüßung (inkl. Bezug Tag der ungleichen Lebenserwartung 10. 12.)	Frank Scheinert
09.30	„Urlaub für immer“ (2013) Kurzfilm	
09.45	Vortrag und Diskussion: Der Ruhestand – die (un)heimliche Krise des Mannes. Problemlagen und Bedarfe von Männern beim Übergang in das nachberufliche Leben	Prof. Dr. Eckart Hammer Gerontologe und Männerforscher, Ev. Hochschule Ludwigsburg
10.45	Pause	
11.00	Verwundbarkeit trifft Lebensmut. Erfahrungen aus einem Forschungsseminar mit Männern im Berufsausstieg	Dr. Hans Prömper Doz. f. Soziale Gerontologie, Goethe-Universität Frankfurt/M. im Gespräch mit <i>Stefan Beier</i>
12.00	Mittagessen	
13.00	Thementische (3 Runden mit Wechselmöglichkeit): 1) Psyche und Berufsidentität – was vom Manne übrig bleibt Wie ergeht es dem ‚Berufsmann‘, wenn der Beruf nicht mehr ist? Die Auseinandersetzung mit sich selbst steht an. 2) Körper, Sexualität und Partnerschaft – was nun? Plötzlich nur noch zuhause... Sind jetzt auch Sexualität und Körper im Ruhestand? Muss die Partnerschaft neu definiert werden? 3) Good Practice aus der Arbeitswelt Männergruppen als Teil von Unternehmensseminaren ,Wege zur Ruhestandsgestaltung‘ – Anregungen, Methoden und Berichte aus der Industrie	Dipl.-Psych. Peter-Max Rösecke Männer- und Seniorenberater, Berlin Dr. Wolfgang John Psychotherapeut, Beratungspraxis <i>Der Neue Mann</i> , Hamburg Dr. Eberhard Lenz Betrieblicher Seminarleiter und Coach zum Thema Berufsausstieg
15.30	Zusammentragen der Ergebnisse, Referentenblitzlicht, Abschlussrunde	Stefan Beier mit Referenten
ca. 16.00	Ende des Fachtages	

Fachvortrag: Der Ruhestand – die (un)heimliche Krise des Mannes

Problemlagen und Bedarfe von Männern* beim Übergang in das nachberufliche Leben

Prof. Dr. Eckart Hammer, Gerontologe und Männerforscher, ev. Hochschule Ludwigsburg

Der Mann jenseits der 50 ist sowohl in der Gerontologie als auch in der Männer*forschung ein weithin unbekanntes Wesen. So kommt es, dass eine Reihe kritischer Lebensereignisse, die das Altern des Mannes* begleiten, zu wenig beachtet und häufig verdrängt werden. Fünf ‚Säulen der Identität‘, die für einen gelingenden Übergang in den Ruhestand relevant sind, sollen im Folgenden näher beleuchtet werden.



I Arbeit und Betätigung: Gibt es ein Leben jenseits der Arbeit?

Beruf, Ehrenamt, Hobby, Hausarbeit – zwischen Arbeitssucht und Langeweile

Arbeit ist für sehr viele Männer* die wichtigste Säule ihrer Identität. Die Entberuflichung ist der klassische Altersmarker, der in Österreich früher darum auch mit „Ableben“ bezeichnet wurde. Zwar erlebt die Mehrheit der Erwerbstätigen den Übergang in den Ruhestand als entlastend und befreiend, für die meisten ist er jedoch übergangslos, abrupt und liegt in modernen Wirtschaftsstrukturen häufig deutlich vor dem ursprünglich geplanten Ausscheiden. Heute ist nur noch ein Drittel der 60- bis 65-jährigen Männer erwerbstätig, während dies 1970 noch über zwei Drittel waren. So kann eine umfassende Neuorientierung mit erheblichen Anpassungsleistungen erforderlich sein:

- Die Tagesstrukturierung muss neu gefunden werden
- Der Status als Ernährer und der öffentliche Status gehen verloren
- Neue Aufgaben, Betätigungen, neuer Sinn wollen entdeckt werden
- Der rollenlose Zustand als Rentner bedeutet für viele, zum ersten Mal im Leben ihre Rolle selbst definieren und gestalten zu müssen
- Die lang ersehnte Freizeit ohne Berufstätigkeit kann schnell zur unendlich langen Weile werden

Wer diese Anforderungen bewältigt, und wenn Gesundheit und materielle Absicherung mitspielen, kann ein zweites Leben beginnen, in dem man „heute dies, morgen jenes tun kann, morgens jagen, nachmittags fischen, abends Viehzucht treiben, nach dem Essen zu kritisieren, wie ich gerade Lust habe, ohne je Jäger, Fischer, Hirt oder Kritiker zu werden“, so beschrieb seinerzeit Karl Marx das Paradies der kommunistischen Endzeit. Wo Männer* früher am Ende ihres Berufslebens ans Sterben dachten, kann heute noch einmal ein neues Projekt in Angriff genommen werden. Diese späte Freiheit ist eine historisch völlig neue Herausforderung, für die wir noch keine Vorbilder haben.

Zentral ist, zwischen den Polen Arbeitssucht und Langeweile eine eigene Balance von Aktivität und Entspannung zu finden.

II Das soziale Netz: Einsam oder gemeinsam?

Familie, Partner*, Freund*innen, Nachbarn*, Vereine – zwischen Kontaktsucht und Isolation

Nicht wenige Männer* wöhnen sich in einem großen Freundeskreis. Treten sie in den Ruhestand, stellen sie häufig fest, dass ihre Beziehungen vorwiegend an die Erwerbstätigkeit gebunden waren. Die überdauernden sozialen Netzwerke sind oftmals die Netzwerke der Frauen*. Nur jeder zweite Mann* hat regelmäßige außerfamiliäre Kontakte, ein Viertel hat solche selten oder nie. Ruhestand bedeutet so zunächst einmal Isolation. Deshalb gewinnt die Paarbeziehung für den älteren Mann* an Bedeutung. Dort dringt er zunächst einmal in die weibliche Domäne ein, z.B. wenn die Führungskraft nach Hause kommt und zeitgemäße Haushalts-Managementmethoden einführen will. Nähe und Abstand sowie nacherlerliche Gefährt*innenschaft müssen neu eingeübt und austariert werden, wenn die Beziehung im Alter tragfähig sein soll.

Männer* sollten daher frühzeitig außerberufliche Beziehungen aufbauen und pflegen, sich etwa über ein ehrenamtliches Engagement in einem sozialen Netzwerk verankern. Die Großvater*rolle kann eine neue Chance darstellen, bei den eigenen Kindern Versäumtes nachzuholen. Wer keine eigenen Nachkommen hat, kann über Wahlverwandtschaften zum Mentor für Jüngere werden und damit jenseits von Fernreisen und anderem Zeitvertreib etwas mit Bedeutung für andere tun. **Zentral ist, zwischen den Polen Kontaktsucht und Isolation eine eigene Balance von Verbundenheit und Rückzug zu finden.**



III Körper und Leiblichkeit: Nicht mehr können oder nicht mehr müssen?

Gesundheit, Sexualität, Berührung, Bewegung, Genuss – zwischen Körperkult und Hypochondrie

Auch wenn angeblich Männer* mit dem Alter reifen und immer attraktiver werden, baut der Körper ab. Bis zum 80. Lebensjahr gehen 10 Kg Muskelgewebe verloren, bis 60 hat sich der Fettanteil verdoppelt und das Zentralorgan der Männlichkeit spielt häufig nicht mehr mit.

Die zentralen männlichen Ideale Kraft, Ausdauer und Potenz verzeichnen die deutlichsten Alterseinbußen. Doch auch z.B. Depressionen und Suizide nehmen statistisch deutlich zu. Männer* sterben im Durchschnitt ca. fünf Jahre vor den Frauen* und sind am Ende ihres Lebens mit dem Ergebnis ihres lieblosen Umgangs mit ihrem Körper konfrontiert.

Mann* kann und sollte lebenslang etwas für seinen Körper tun. Regelmäßiges Training bewirkt erstaunlichen Konditionserhalt und bewiesen ist auch der Zusammenhang von körperlicher und geistiger Fitness. Doch Körperkult- und Anti-Aging-Bewegung schlagen vielfach in einen zwanghaften Körperkult um, der suggeriert dem Altern und dem Tod entkommen zu können. Doch zum Leben gehört eben auch die Gebrechlichkeit und die höhere Lebenserwartung geht häufig mit Pflegebedürftigkeit einher. Nicht-mehr-Können kann auch heißen, nicht um jeden Preis den Helden spielen zu müssen. **Zentral ist, zwischen den Polen Körperkult und Hypochondrie eine eigene Balance von Körperfreude und Ja-zum-Altern zu finden.**

IV Materielle Absicherung: Generationenvertrag oder Generationenbetrug?

Viele Männer* verdrängen die Fragen des Wohnens im Alter und wundern sich, wenn sie sich eines Tages im Pflegeheim wiederfinden. Die Angst vor der Pflegebedürftigkeit und damit der Abhängigkeit stellt die größte Bedrohung der männlichen Identität dar und wird deswegen so verdrängt. Auch wenn „alt“ schon lange nicht mehr mit „arm“ gleichgesetzt werden kann, werden mit dem Ruhestand die finanziellen Spielräume geringer, nicht zuletzt aufgrund der zunehmenden zeitlichen Entkoppelung von Berufsaustritt und Rentenbeginn. Die allmähliche Anhebung des gesetzlichen Rentenalters hat mit den realen Prozessen der Entberuflichung in den Betrieben nach wie vor wenig zu tun. Altersarmut ist zwar gegenüber früheren Jahrzehnten insgesamt zurückgegangen, nimmt derzeit jedoch bereits wieder zu und wird zu einem großen Problem anwachsen.

Die ‚Säule **V Sinn und Werte**‘ wurde im Vortrag aus Zeitgründen nicht mehr behandelt, dazu sei bei Interesse auf Eckart Hammer’s Buch „Männer altern anders“ verwiesen. Zusätzlich zu den genannten Aspekten sind Ost-West-Unterschiede verblieben, die berücksichtigt werden müssen. Außerdem entwickeln sich neue Lebens- und Geschlechterbilder und daraus ergeben sich Veränderungen durch neue Paarkonstellationen, in denen viele der angesprochenen Punkte früher ausgehandelt werden (können).

Als Wegweiser kann die Devise gelten: Früher bereits an später denken; und dabei die **4 L’s des guten Alterns** nicht vergessen: **Laufen, Lernen, Lieben, Lachen** – mit anderen etwas tun, was einen erfüllt.

Interview: Verwundbarkeit trifft Lebensmut

Erfahrungen aus einem Forschungsseminar mit Männern im Berufsausstieg

Dr. Hans Prömper, Dozent für Soziale Gerontologie, Goethe-Universität Frankfurt/Main (Moderation: Stefan Beier)

- Stichwortartige Zusammenfassung des Interviews, Videoveröffentlichung in Vorbereitung -

Über mehrere Semester hat eine Gruppe „Neurentner“ an der Universität des 3. Lebensalters (Teil der Goethe-Universität Frankfurt/Main) sich mit dem Ruhestand beschäftigt. Für gewöhnlich bleibt zwischen „Endlich in Rente“ und „Was willst du denn mehr?“ für ambivalente Gefühle kaum Platz. Das Seminar-Setting bot Raum für „Tiefenbohrungen“ zu eigenen Befindlichkeiten, um diese Lebensphase besser zu bewältigen.

Wie sind Sie auf das Thema gekommen, und wieso mit Männern*?

- Schon lange im Feld unterwegs, Interesse an Angebot zum Ruhestand; im Kurs waren fast nur Männer* in der Lebensphase um den Ruhestand, kurz davor oder kurz danach; Wunsch weiter zu machen, sich zu vernetzen; es sind dann 4 Semester geworden
- Eigenes Leben, Gefühle verstehen und sich gemeinsam mit anderen überlegen, wie sich neu orientieren
- Intersektionaler Ansatz dabei: Kurs erreicht eher Männer* mit bestimmter sozialer Lage, die es sich leisten können und Bezug zum universitären Kontext haben; Unterschied Lebenserwartung zu wenig gebildeten Männer* noch größerer als zu Frauen*, Ansprache der anderen auch schwieriger



Was für Angebote braucht es, um Männer* zu erreichen? Was hat gut funktioniert?

- Reflexionen, die auch persönlich sind, z.B. als Workshop-Leiter von eigenen Schwächen erzählen, woran dann angeschlossen werden kann
- Menschen ohne sozialwissenschaftlichen Hintergrund das methodische Vorgehen erläutern (qualitative Methoden) und welche Möglichkeiten so ein Ansatz leisten kann
- Es gibt auch manches, worüber nicht leicht gesprochen wird, obwohl es ein Thema bei diesen

Männern* ist und evtl. auch eine Verhaltensänderung eingesehen/gewünscht wird: aus Scham, Unsicherheit

War das Seminar ein Ort, wo über solch Intimes gesprochen werden konnte? Was passiert mit der Scham?

- Ja. Seminar hatte eine offene Atmosphäre, die einlud zum Reden und sich Beteiligen
- Seminar konnte einige kritische Punkte für die Teilnehmer* etwas ausgleichen (Struktur, soziale Kontakte, Bedeutsamkeit) und mildert den mit dem Beruf verlorenen Status
- Noch wichtiger: es entsteht ein kommunikativer Raum, wo über sich gesprochen wird; wenn einer anfängt kann dies weitere motivieren; du merkst, dass es anderen ähnlich geht, dass sie auch Schwierigkeiten haben und du nicht allein bist
- 3 Punkte traten gehäuft bzw. wiederholt auf: *Ringens um Status und Bedeutung; Suche nach Identität und Anerkennung; Streben nach innerer Autonomie und selbstgestalteter Lebensführung*

Was war das zentrale Moment, wo sich für die Teilnehmer* etwas bewegt hat in ihrer Auseinandersetzung mit sich (und den anderen)?

- Unterschiedliche Reaktions- und Verarbeitungsweisen, schwer zu vereinheitlichen; typisierend: Projektmanager: Ruhestand als Projekt, „Jahresplan mit Entwicklungszielen“
Flaneure: stolpern so rein und denken recht spät drüber nach, was passiert da eigentlich mit mir
- Und es gibt einige, die träumen wieder von früher, finden wieder neue Bezüge zu Dingen, die sie interessieren

Wie stark wirken sich subjektive Faktoren und die selbst gemachten Erfahrungen – v.a. im Hinblick auf Selbstwirksamkeit – auf das Erleben beim Übergang in den Ruhestand aus?

- Hängt von der Weise ab, wie wir unseren Beruf verstehen und unser Leben gestalten. Auch wer sich vorbereitet, kann den tatsächlichen Eintritt des Ruhestands als abrupt und schnell erleben
- Interessant sind diejenigen, die bewusst ein Angebot zum Vorruhestand angenommen haben: einerseits froh, aus manchem Stress im beruflichen Alltag heraus zu sein, jedoch die neue Freiheit nur zu Anfang genießen können und dann „Entzugserscheinungen“ verspüren. Auch der Stress und Knatsch mit Kolleg*innen ist eine Form der Wahrnehmung meiner Person, die dann vielfach fehlt

Im Prinzip handelt es sich um eine Verlusterfahrung, unabhängig von Selbst- oder Fremdbestimmung. In wie weit konnten die Teilnehmer* diese Verlusterfahrung zulassen und dann verarbeiten? Wie kann die Verlusterfahrung Raum bekommen?

- Teilnehmer unseres Seminars hatten vorher überwiegend Führungspositionen inne bzw. waren stark mit ihrer Berufsrolle identifiziert; auch bei abhängig Beschäftigten gab es gewisse Freiräume.
- Gesellschaftlich lässt sich von „Kompetenzverschrottung“ sprechen, denn von heute auf morgen werden die Kenntnisse dieser Menschen nicht mehr gebraucht.
- Heutige Lebenserwartung lässt noch 20 bis vielleicht 30 Jahre guten Lebens zu nach Ende der Berufstätigkeit, denn Gebrechlichkeit und typische Altersphänomene sind vor dem 80. Jahr nicht der Normalfall, weshalb die Zeit nicht als „Wartesaal“ gestaltet werden sollte
- Die Wenigsten konnten direkt sagen, wie sehr ihnen der Verlust zusetzt, „dass ich nicht mehr gebraucht werde“, ihnen fehlt diese gesellschaftliche Teilhabe.
- Es wird zukünftig eine Frage sein, inwieweit die Ruhestandsphase auch ein Raum sein kann, in dem Menschen, die möchten, sich noch einbringen können

Die Wenigsten können den Verlust direkt benennen und damit umgehen. Was ist mit dem Thema ‚Verletzlichkeit‘, der ja auch im Titel schon anklingt? Es gibt Zitate wie „Die Wunde schließt sich

**langsam, manchmal bleiben Narben.“ oder „Womit willst du nun um die Liebe der Welt werben?!
Sind ‚Männer* im Übergang‘ eine besonders verletzte Gruppe?**

- Ja, aber spüren sie diese Verwundbarkeit und Verletztheit? Im Seminar gab es z.B. einen Fragebogen zu der Übergangsphase, den alle beantwortet haben. Die wurden auch gewissenhaft beantwortet. Aber erst im Nachgang, als erneut drüber gesprochen wurde, wurden Details genannt wie: ‚da habe ich einen Herzinfarkt gehabt‘ und ähnliches. Es wird so wahrgenommen, als hätte beides nichts miteinander zu tun, als passiert es eben nebenher.

- 2. Beispiel: Jemand berichtet über einen sehr erfolgreichen Berufsausstieg, hat ein ausgefülltes Leben und keine Angst seine Tage zu gestalten, berichtet rundum Positives. Auf die letzte Frage, was er denn gern andere Männer dazu fragen würde, sagt er: „Wie gehen andere damit um, dass man körperlich oder geistig abbaut?“ Die Angst vor der Nicht-Beherrschbarkeit ist untergründig da, und es ist etwas worüber vorher überhaupt nicht gesprochen wurde.

- Es gibt mehrere unterschiedliche Typen, wie mit dem Ruhestand umgegangen wird. Etwa diejenigen, die sagen, immer etwas zu tun haben und es ist nicht klar, was sie denn tun. Aber dass es leere Zeiten oder Langeweile gibt, das möchte man nicht zugeben.

- In einer großen Studie (Leben im Ruhestand, 2014) steht in der Auswertung: „es gibt Dinge, worüber wir in unserer Gesellschaft nicht reden können, die unsagbar sind“. Und für dieses Nicht-Sagbare haben wir keine Sprache oder wir erkennen nicht einmal, dass darüber zu reden wäre. Und das gilt u.a. auch für das Leiden am Ruhestand.

- Im Seminar haben wir das häufig zwischen den Zeilen herausgehört, z.B. wo in der Erzählung ein Sprung ist, wo etwas weggelassen wurde und wo das Schweigen überhandnimmt, obwohl die Themen bedeutsam sind

Dies sind ja eigentlich die spannenden Stellen, wo sich nachhaken lohnt. Wieviel davon ist das Hinter-die-Kulissen-Schauen eines erfahrenen Seminarleiters, und wieviel ist in den Räumen selbst zum Vorschein gekommen?

- Es gab Situationen, wo Teilnehmer* in Tränen ausbrachen oder den Tränen nahe waren und dann nicht weiterreden konnten; und es gab auch Situationen, wo es eine immense Erleichterung gibt über das, was man sagen konnte.

- Z.B. ein ‚High Potential‘ war froh über den Ruhestand, weil der Druck weg war, beweisen zu müssen, dass er arbeitsfähig war. Die letzten Berufsjahre waren sehr quälend, weil der Körper die hohen Anforderungen nicht mehr mitgegangen ist und er den äußeren Erwartungen nicht gerecht werden konnte.

Dies Thema wird wenig öffentlich diskutiert bzw. auch wenig vorgelebt, wie der Übergang denn gut zu bewältigen ist. Was sind gute Maßnahmen, die unternommen werden können? Was ist individuelle Verantwortung der Männer*, was sind öffentliche Aufgaben?

- Was die Männer* anbelangt: reden, reden, reden! Ausdrücken was beschäftigt, was belastet. So lässt sich feststellen, dass man nicht allein ist, sondern es vielen anderen auch so geht.

- Unternehmen: es gehört in Deutschland kaum zur Unternehmenskultur, sich für die Zeit nach dem Berufsleben verantwortlich zu fühlen. Es sind ein paar Instrumente entwickelt worden, aber unklar, in welchem Umfang diese eingesetzt werden.

- Gesellschaft: hier fehlen vor allem die Vorbilder. Die Generation heutiger Ruheständler* ist aktiv oder passiv von zahlreichen Veränderungen – z.B. 68er, sich verändernde Familienformen – geprägt, wo die schweigenden Väter* und Mütter* kein Vorbild waren

- Es gibt diesen Spruch: ‚Ein Indianer kennt keinen Schmerz‘. Eigentlich sollte es heißen: ‚Ein guter Indianer kennt seinen Schmerz und drückt ihn auch aus!‘

*- Die folgenden Fragen kamen aus dem Teilnehmer*innenkreis -*

Zum Punkt Sprachlosigkeit: es gibt die wiederkehrende Erfahrung, dass auf die Frage nach dem Befinden zwar vieles berichtet wird, jedoch dabei stets die eigene Gefühlswelt ausgespart wird.

- Mit Bildern arbeiten, auf denen Lebenssituationen abgebildet sind. Darüber mit bestimmten Fragen die Männer* dazu bringen, sich zu diesen Bildern zu positionieren. Darüber kommt schneller die emotionale Ebene ins Gespräch
- Lernen auszuhalten, nichts sagen zu können, weil die Gefühle nicht deutlich bzw. sehr ambivalent sind
- Gerade damit umzugehen, dass eine Antwort einmal nicht sofort kommt, haben die meisten Männer ja nicht gelernt. Daher: Zeit lassen und Raum geben

Konkret zum Übergang in den Ruhestand, in den viele so hineinstolpern, wie wir es auch im Film gesehen haben. Ich meine es ist sinnvoll, ein Jahr vor Ruhestandsbeginn – besser zwei Jahre – sich aktiv mit dem Kommenden beschäftigen.

- Sich gerade nicht damit zu beschäftigen ist leider ein übliches Reaktionsmuster. Und manchmal hilft die beste Vorbereitung nicht, weil es trotz Planung anders kommt. Die innere Leere hallt oft ziemlich lange nach. Aber eine Vorbereitung kann dennoch die größten Schwierigkeiten abmildern, wenn evtl. auch nicht ganz verhindern.

Rollenvorbilder: Können nicht die Männer* sich ein Vorbild nehmen z.B. an ihren Frauen*, die ja häufiger ein großes Freundesnetzwerk haben, sich Aktivitäten außerhalb der Arbeit suchen, z.B. Fürsorgetätigkeiten. Kann dies ein Vorbild sein oder ist es eher abschreckend?

- Rollenbilder sind ja gerade in Bewegung, so dass es heute auch viele Frauen* gibt, die die Übergangssituation in den Ruhestand bewältigen müssen. Und es gibt Männer*, die sich viel um die Kinder gekümmert haben, vielleicht im Pflegebereich gearbeitet haben und wissen, dass das Leben mehr ist als Arbeit. Gerade in jüngeren Generationen ist Arbeit heute nicht mehr der zentrale Lebensinhalt
- Im Forschungsseminar hatten wir eher die Erfahrung, dass die Partnerinnen* der Teilnehmer sich mit der neuen Situation beeinträchtigt fühlten, weil sich auch ‚ihr‘ Bereich verändert
- Ich denke, den Weg sollten Männer* und Frauen* gemeinsam gehen, und sich dabei nicht an den traditionellen Rollen festklammern. Ich wünsche mir, dass es im Älterwerden Gesprächsräume dafür gibt, für Männer* und Frauen*

Ich habe bei meinem eigenen Ruhestand zwei Jahre vorher ein einwöchiges Seminar besucht, und das Ergebnis war ambivalent. Denn es entstanden Bedürfnisse aus der Situation zwei Jahre vor dem Ruhestand, und als es dann soweit war, passierte eine Werteverchiebung. Ich hatte um die 40 Ziele aus dem Seminar und viele waren dann im Ruhestand gar nicht mehr wichtig für mich.

- Zitat aus dem Forschungsseminar: „Man wird als Rentner zu einem Nichts in der Erwerbsgesellschaft.“ Und dieses ‚Nichts‘ zu sagen, vorwegzunehmen oder zu erleben und zu spüren ist etwas ganz anderes.

Ich arbeite mit einer etwas älteren Zielgruppe, wo der Übergang in Ruhestand schon etwas her ist, aber diese Phase durchaus nachschwingt, z.B. Lösungswege, die die Männer* kannten, schon weggebrochen sind. Wurde sich im Forschungsseminar auch mit der Frage nach Resilienz beschäftigt, was da konkret hilfreich war?

- Schwierig, wenn der innere Impuls bei den Betroffenen nicht mehr vorhanden ist
 - Eine Strategie ist die direkte Konfrontation: was man spürt, was man denkt, was man wahrnimmt
-

Thementisch 1: Was vom Manne übrig bleibt

Der berufs-identifizierte Mann nach seinem Berufsausstieg

Dipl.-Psych. P.-Max Röseke, Männer- und Seniorenberater im aktiven Ruhestand, Berlin

Im Schnitt scheiden jährlich ca. 1.2 Mio. Menschen in Deutschland aus dem aktiven Berufsleben aus. Etwa 770.000 davon sind Männer*. Das durchschnittliche Renteneintrittsalter liegt aktuell bei 64 Jahren, mit großer Schwankungsbreite. In Seminaren zum Thema „Ruhestand“ wurden von teilnehmenden Männern* u.a. folgende Gedanken und Erwartungen geäußert:

- „Mein Leben in einem anderen Tempo leben. Endlich das machen, was ich will“
- „Meine Partnerschaft und Freundschaften neu aufstellen, intensivieren“
- „Im eigenen Haushalt eine aktivere Rolle übernehmen“
- „Großvaterrolle aktiv wahrnehmen. Brachliegende Hobbies aufleben lassen“
- „Aktiv meine Gesundheit pflegen. Mich bewusster ernähren“
- „Reisen mit mehr Zeit. Eine ehrenamtliche Tätigkeit übernehmen“

Auch wenn es in manchen Kreisen also ein Bewusstsein dafür gibt, sich rechtzeitig mit den Umständen des Berufsausstiegs zu beschäftigen, trifft es die meisten, v.a. traditionell ausgerichteten Männer* noch unvorbereitet. Und dies nicht nur, wenn dieser Zeitpunkt etwa durch gesundheitliche Beschwerden oder betriebliche Maßnahmen früher als erwartet eintritt. Was passiert in der Psyche des, insbesondere sich stark mit dem Beruf identifizierenden Mannes*, der sein Berufsleben beendet? Wie sieht seine Seelenlandschaft aus bzw. was bleibt von ihm übrig?

Die Berufstätigkeit begann für ihn zumeist direkt nach der Schule und in der Regel mit einer überwiegend fremdbestimmten Tätigkeit. Neben der finanziellen Entlohnung, um sich und ggf. eine Familie zu versorgen, gewöhnt er sich an die sozialen und psychischen Gratifikationen. Und dies auch, wenn es daneben noch ‚negative‘ Aspekte gibt wie etwa einen nervigen Vorgesetzten. Die Berufstätigkeit gibt z.B. soziale Anerkennung, Herausforderungen, Sinnggebung, Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit, eine feste Struktur, Kollegialität, evtl. sogar Solidarität und damit relative Zufriedenheit, sich in den bestehenden Strukturen einzurichten.

All diese Qualitäten drohen mit dem Berufsausstieg unwiederbringlich verloren zu gehen und stellen dann subjektiv einen echten Verlust dar. Tritt dieser Zustand ohne Auseinandersetzung damit ein, kann dies die Grundlage für eine akute oder beginnende Krise sein. Diese Gefühle werden häufig mit Aussagen wie „fühle mich wie auf dem Abstellgleis“, „Alles bedeutungs-, sinn- und nutzlos“ oder „sozial in die Ecke gestellt“ beschreiben und konkretisiert.

Hinzu kommt der materielle Faktor. Fast die Hälfte der jährlichen Berufsaussteiger* erwartet eine Rente von monatlich um die 1.300 €, oder 45% der letzten Bruttoeinkünfte. Je nach beruflicher Karriere und sozialer Einbettung muss also mit dem Berufsausstieg bzw. dem Rentenbezug nicht unbedingt eine unbeschwerte, lust- wie hoffnungsvoll beschworene große Freiheit warten. Hinzu kommt, dass insbesondere gesellschaftliche Gruppen mit niedrigerem Einkommen und Status häufig auch früher das Zeitliche segnen. Wer den Berufsausstieg noch vor sich hat, sollte sich bei unabhängigen Beratungen mit der eigenen Altersversorgung detailliert auseinandersetzen.

Als Fazit bieten die genannten Risikofaktoren (zusammen mit Weiteren), vor allem wenn sie gebündelt bei einzelnen Personen auftreten, eine gefährliche Gemengelage für Depressionen und Suizidgedanken; und in der Tat steigen vollzogene Suizide ab ca. 65 Jahren an bei Männern* überproportional an.

Was lässt sich tun, um die dunklen Seiten des Ruhestands möglichst zu umgehen, und für sich positiv zu wenden? Die Sozialpädagogin Sigi Clarenbach und die Personalentwicklerin Stephanie Uhlrig

arbeiten schon länger an derlei Fragen. Ihre Antwort: „Beginnen sie 5-10 Jahre vor dem geplanten Ausstieg, sich mit seinen Folgen zu befassen“. Mann* sollte lernen, sich sozusagen nicht nur neu und selbstbestimmt zu „erfinden“, sondern gleichzeitig für sich ein immer wieder neu zu bildendes Lebenskonzept zu entwerfen, an dem er sich bei Bedarf orientieren kann.



Ideen und Möglichkeiten sind vorhanden, wie die lang nicht erschöpfende Liste zu Beginn gezeigt hat. Sie ließe sich problemlos fortsetzen, denn was bei den Überlegungen zu Neugestaltung seines Lebens auf die Agenda kommt, ist sicher eine recht individuelle Angelegenheit. Den Einen Königsweg gibt es in dieser Hinsicht nicht. Aber es lässt sich immer von anderen lernen, lassen sich Erfahrungen und Anregungen austauschen und übernehmen, sich ins eigene Lebenskonzept integrieren und versuchen es umzusetzen. Mit Vorsorge und Organisation lässt sich ein Wandel vom berufsidentifizierten, fremdbestimmten Mann* zum ruhestandsidentifizierten, selbstbestimmten Mann* vorantreiben.

Damit die zu Beginn erwähnten Ansichten sich je subjektiv erfüllen mögen und die Phase des beruflichen Ruhestands keine des allgemeinen Ruhestands ist, sondern auch Freude mit sich bringt.

Abschließend einige Literaturhinweise:

- Generali Altersstudie, 2013, Institut für Demoskopie Allensbach
 - Anti-Aging für Männer, 2004, Jacobi et al.
 - Die zweite Lebenshälfte, 2000, Martin Kohl / Harald Künemann
 - Suizid im Alter, 2007, Manuela Wehr (Dipl.-Arbeit@Bamberg)
 - Dokumentation der 2. Bundeskonferenz für gesundheitliche Aufklärung 2013
 - Dokumentation der 9. Landesgesundheitskonferenz Berlin 2012
 - Männer altern anders, 2007, Eckart Hammer
 - Das Beste kommt noch, 2010, Eckart Hammer
 - Die jungen Alten, 2011, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
 - Altern im Wandel, 2010, Andreas Motel-Klingebiel
-

Thementisch 2: Gehen Körper, Partnerschaft und Sexualität auch in den Ruhestand?

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“ - neue Chancen für den neuen Lebensabschnitt

Dr. Wolfgang John, Psychotherapeut, Beratungspraxis *Der Neue Mann*, Hamburg

Kernthesen:

Die Altersgrenze 65 ist eine künstliche, bürokratische Norm. Sie kommt niemals bei indigenen Völkern vor. Auch in Deutschland existiert ein Renteneintrittsalter erst seit den Bismarck'schen Sozialreformen 1891; sie lag damals bei 70. In der Männer*beratung ist zu beobachten, dass ab etwa 58, vermehrt ab 60, diese psychologische Grenze das Denken vereinnahmt. Sie bauen innerlich etwas auf, was gar nicht zu Ihnen passen muss. Zum Zeitpunkt eines individuellen Höhepunkts an Qualifikation und Erfahrung steht der Mann* vor deren totalem Abbruch. Gegenüber seiner Frau*, die oft noch weiterarbeitet und traditionell das häusliche Leben dominiert, zieht sich der Mann* tendenziell zurück und isoliert sich - mit stark negativen Auswirkungen auf Partner*innenschaft und Sexualität. Der von den betroffenen Männern* dann selbst erwartete geistige, körperliche und sexuelle Abbau ist im Wesentlichen eine selbsterfüllende Prophezeiung - unnötig und vermeidbar. Allein der Begriff „Ruhestand“ lenkt das Denken systematisch in die falsche Richtung, beinhaltet er doch nichts anderes als: Inaktivität. Vorher beruflich sehr aktive Männer können hier auf die Dauer depressiv werden und ziehen sich häufig zurück.

Der Rückzug, auch gegenüber der im Haus dominierenden Frau, geht häufig in die Vergangenheit: ‚Wer war ich?‘ Statt dessen müsste der Mann sich fragen ‚Wer bin ich und wer will ich sein?‘. Die meisten Männer sind in diesem Alter körperlich noch sehr vital und sollten ruhig auch aktiv mit Bewegungsprogrammen gegen Depressionen vorbeugen. Der geistige Abbau ist ebenso vermeidbar. Viele Berufskompetenzen sind übertragbar und in anderen Bereich einsetzbar, neue oder lange vernachlässigte Lebensbereiche können erschlossen werden. Viele stellen sich jedoch die Frage nicht, wohin sie gerne wollen.



Sexualität als die körperliche Form von Liebe ist ein wesentlicher Teil von vitaler Energie und von Beziehung. Männer* - so zeigen Beratungs- und Therapieerfahrungen - verbinden damit aber vor allem Anstrengung und Leistung, viel weniger dagegen Nähe, Gefühl und Genuss. Der Hauptbereich solcher Anstrengung ist die Potenz - zugleich das Angstthema Nr. 1 im Erleben der Männer*. Als scheinbare

Alternative bietet sich Online-Porno an, eine Sexualität ohne Nähe, ohne Berührungen, etwas, was an- und weggeklickt werden kann und den Mann* weiter isoliert. Dagegen ist lebendiger Sexualität solcher Rückzug, aber auch solches Leistungsdenken fremd und untergräbt sie. Sie lebt von den Elementen Zeit - Phantasie - Humor - Überraschungen und ist in jeder Altersstufe ein realisierbarer und wesentlicher Teil einer lebendigen Liebesbeziehung.

Tischergebnisse:

Zur Vermeidung der im Intro genannten Isolations- und Abbautendenzen in den Partnerschaften wäre ein spezifischer Männer*beratungsansatz besonders notwendig.

Die meisten Männer reduzieren "Sexualität" zu sehr auf „Geschlechtsverkehr“ und damit auf eine technisch zu vollbringende Leistung. Beim Pornokonsum wird die falsche Sicht ‚Sex = Technik‘ einerseits verstärkt, andererseits wird dadurch auch ein scheinbarer Ausweg aus jeder partner*innenschaftlichen Erwartungshaltung angeboten; bei der Selbststimulation gibt es keinen äußeren Druck und kein Versagen. Die Probleme vermehren sich dadurch.

Weibliche Tischteilnehmerinnen* berichteten von ihren Beobachtungen in Begegnungsstätten, dass verwitwete Männer* oft von den (eigentlich partner*suchenden) Frauen* abgewiesen würden, und vermuteten als Ursache, dass diese sich selbst wegen äußerer Alterung nicht mehr als liebenswert und attraktiv vorstellen könnten. Also auch hier Scham und Scheu vor ersten Schritten.

Andererseits würden Paare, die sich trotz aller Schwierigkeiten wieder erotisch annähern oder sich neu kennenlernen und verlieben, plötzlich auffallend jugendliche Verhaltensweisen entwickeln und ausstrahlen, die sonst im Alter gar nicht vorstellbar erscheinen.

Thementisch 3: Good Practice aus der Arbeitswelt

Männergruppen als Teil von Unternehmens-Seminaren ‚Wege zur Ruhestandsgestaltung‘

Dr. Eberhard Lenz, Männergruppenleiter und Coach zum Thema Berufsausstieg, Fürth

Was bedeutet Ruhestand? Welche Kompetenzen können dabei dienlich sein?

Noch im Unternehmen, also kurz vor dem Vollzug des „Pensioniertwerdens“ können Männer* (wie auch Frauen+) in Seminaren und Workshops auf den Ausstieg aus dem Arbeitsleben vorbereitet werden. Viele Unternehmen bieten solche Seminare an, u.a. BMW. Die Seminare werden in Wellnesshotels angeboten und sind sehr gut nachgefragt, ca. 30 – 40 pro Jahr!

Wenn Männergruppen selbstverständlicher Teil dieser Seminare sind, können Männer* dort durchaus gut erreicht werden, auch wenn Gespräche bspw. mit Werksarbeitern mitunter etwas schwerer in Gang zu bringen sind. Hier hilft es sehr, wenn sich auch der Seminarleiter persönlich zeigt.

Viele einfache Übungen bringen die Teilnehmer* Stück für Stück in die oftmals ungewohnte Auseinandersetzung mit sich, ihren Gefühlen und eigentlichen Interessen.



Übung 1:

Mein idealer Rentner-Alltag. Vordruck mit Tageszeiträumen von z.B. 7 bis 23 h spontan ausfüllen. Kann gut als Basis dienen für Austausch und Gespräch. Am Ende der Auseinandersetzung mit dem Thema ggfs. nochmals ausfüllen: verändert?

Übung 2:

Mein soziales Netz. Mehrere konzentrische Kreise zeichnen (oder Vordruck) und füllen mit Namen von engen Freund*innen, Familienmitgliedern, weitere Bekannten etc. Orientierungsfrage z.B.: ‚Meine Frau* und ich haben beide ne schwere Grippe – wer bringt uns ein warmes Mittagessen?‘

Übung 3

Zwei sich überlappende Kreise zeichnen: Ich und meine Frau*. → Wieviel Zeit möchte ich mit meiner Frau* verbringen und womit? Bei gemischten Gruppen in einem zweiten Schritt mit der Frauen*gruppe zusammenkommen und austauschen.

Übung 4:

Ressourcenarbeit mit anregenden Fragen:

- Was erinnere ich aus meiner Kindheit / Jugend?
- Was wollte ich schon immer mal?
- Welche Kreativität hatte ich als Kind (und steckt immer noch in mir?)
- Was erfüllt mich und tut mir gut?
- Wieviel Zeit möchte ich ‚fremdvergeben‘?

Übung 5:

„Lebensrucksack“: Stoffsammlung, meine 99 Bausteine (Schätze) des Lebens.

Übung 6:

Collage fürs Rentnerleben. Zeit nur 30 min, am Ende 5-10 min zum Aufkleben auf DIN-A-3. Kurze Zeitspanne bewirkt, dass nur noch das Unterbewusstsein aktiv ist und verborgene Dinge hervorbringt, auf die man sonst nicht gekommen wäre

Übung 7:

Drei-Töpfe-Übung. Zeitgleich mit der Partnerin in 20 min.

1. Topf = nur für mich interessant
2. Topf = für uns beide interessant
3. Topf = nur für Dich interessant

Übung 8:

Phantasiereise. Wanderung auf einen Berg, unterwegs den Sorgenrucksack ablegen, der innere Antreiber darf sich ausruhen, auf dem Rückweg wieder mitnehmen. Auf dem Berg Einsichten aus neuer Perspektive.

Übung 9:

Herzbefragung. Mit einem guten Freund / einer guten Freundin 1 Stunde ohne Störung sprechen zur Frage: ‚Wenn Du in das Innerste Deines Herzens schaust, was ist Dein größter Wunsch?‘ Die Zwiebschalen der Persönlichkeit brechen auf, tiefere Sehnsüchte kommen hervor → Leuchtturm fürs Leben.

Literatur:

- J. Cameron: Der Weg des Künstlers (mit weiteren Übungen und provokativen Anstößen)

Einige **Alltagstipps** für den Ruheständler, um Fallen zu vermeiden:

- Die vorauseilende Anpassung, bspw. an den Alltag der Partnerin; dieser muss nicht immer gleich gestaltet werden
- In der Paarbeziehung immer wieder füreinander Danke sagen und sich gegenseitig würdigen
- Nicht alle freien Tage verplanen
- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung regeln.

Fazit

In der Zusammenstellung lässt sich festhalten, dass es sinnvoll ist, den Ruhestand als mentales und starres Konstrukt zu entmystifizieren. Jeder Berufsausstieg ist im Grunde eine Pionierreise für den jeweiligen Mann*, so individuell wie Männer* sind, und in seinem Verlauf abhängig davon, wie ausgeprägt der Selbstbezug und die Selbstsorge des Mannes* vorher schon war. Berufstätigkeit und Ruhestand sind keine absoluten Gegensätze. Im Gegenteil bietet dieser Übergang auch Chancen für eine gesunde Neu- oder Umorientierung und eine aktive (vor-)letzte Lebensphase. Um die Zeit, wenn es soweit ist, gut auskosten und intensiv erleben zu können, ist es jedoch ratsam, sich schon während des Berufslebens aktiv damit zu beschäftigen und Perspektiven zu entwickeln. Möglicherweise auch dem Beruf nicht alles andere unterzuordnen und auf „die Zeit danach“ zu schieben, um dann den hoch gesteckten Erwartungen doch nicht zu entsprechen. Wertesysteme verschieben sich, und es braucht vor allem Zeit und Raum sowie ein gutes Umfeld, um die innere Auseinandersetzung anzugehen und eine passende Balance zu finden. Austausch mit anderen, Unterstützung und Beratung sollten in Anspruch genommen und dabei auch Fragen gestellt werden, die Unsicherheiten auslösen – nicht die Zeit verstreichen lassen, bis man(n) merkt, was verpasst wurde. Eine aktive Auseinandersetzung ist der Schlüssel – ob vor oder nach dem Berufsausstieg.

Materialanhang

- Thementisch 1
- Thementisch 3

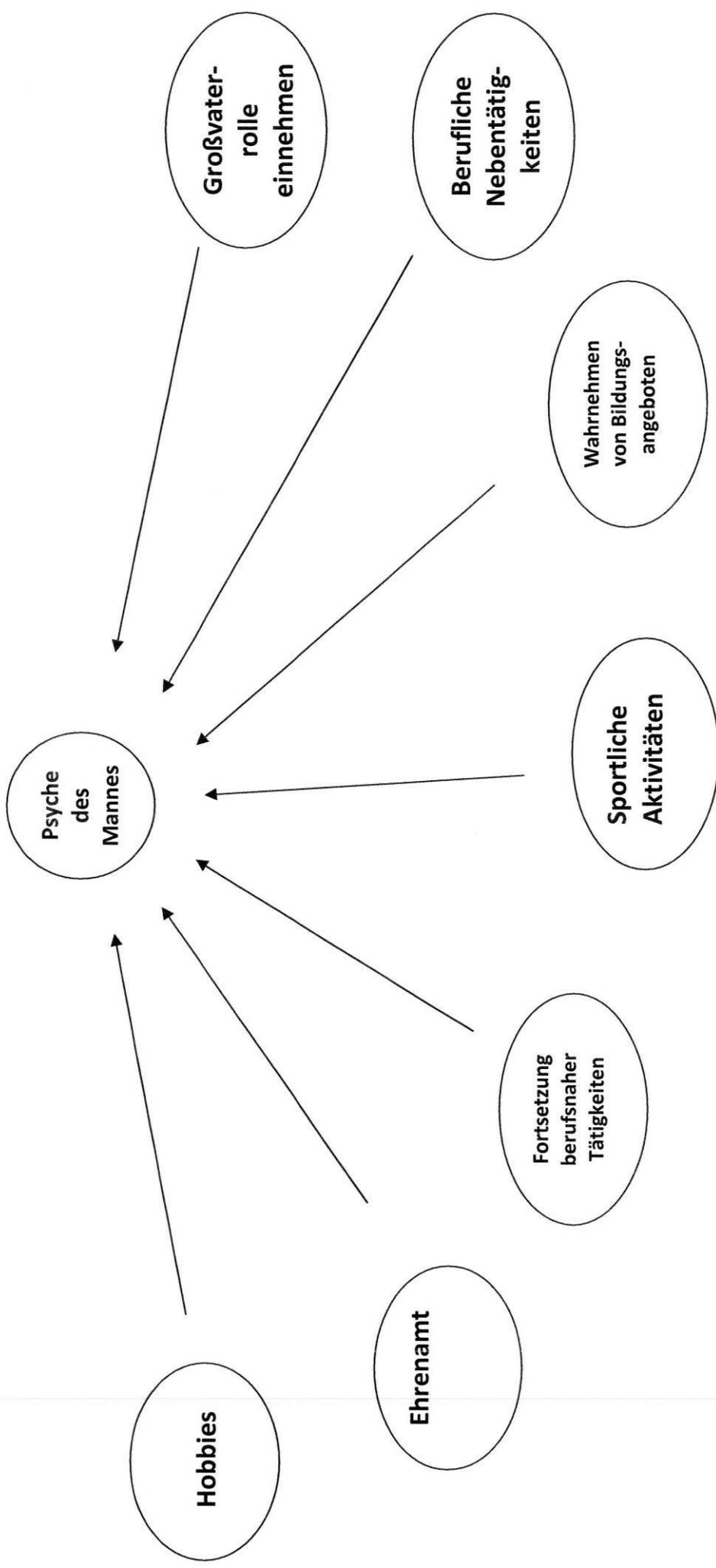
Fragen zur Selbstexploration über meinem bevorstehenden Ruhestand

Tagung am 13. Dezember 2018

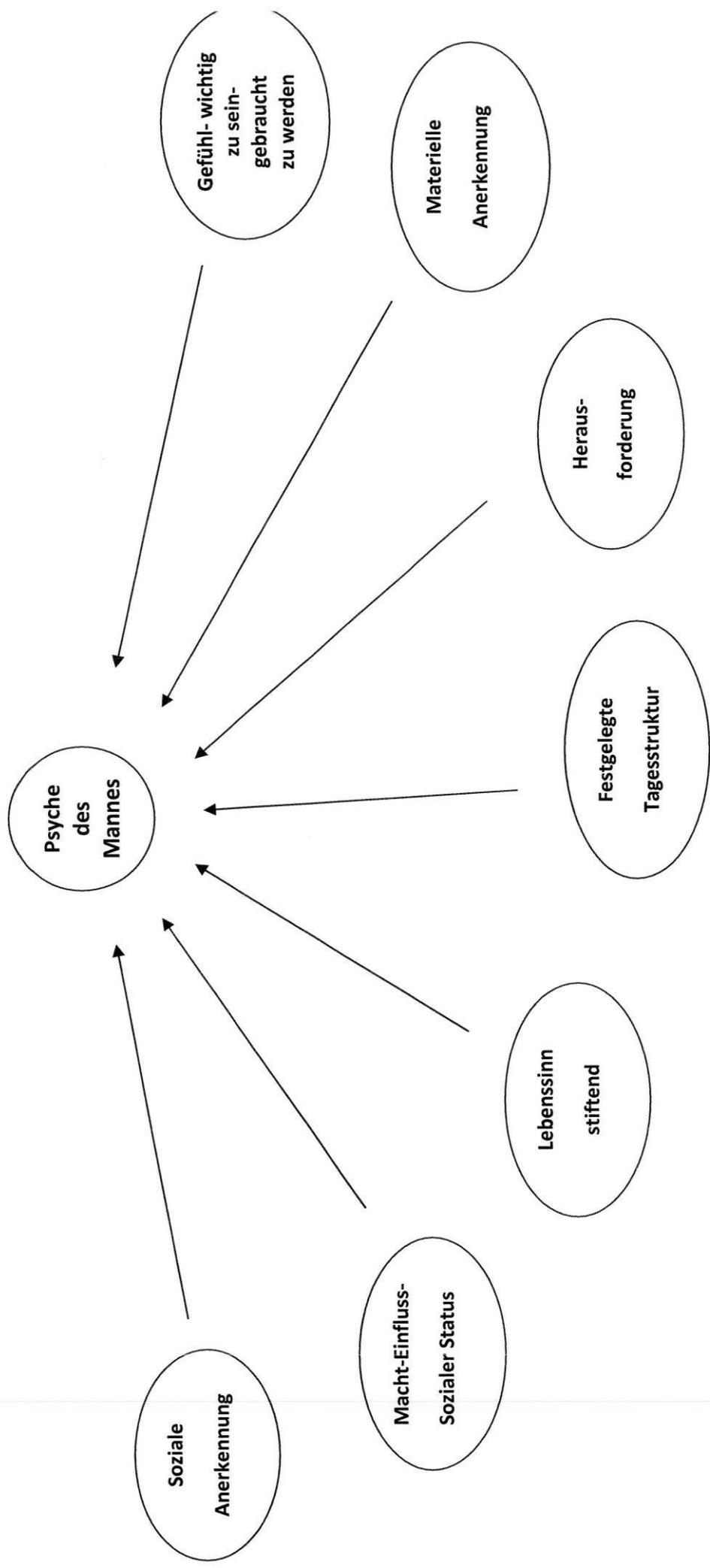
„Was vom Manne übrig bleibt?“

- **Wie geht es mir, wenn ich an den Einstieg in meinen Ruhestand denke?**
- **Was für Vorstellungen und Ideen habe ich, wie ich diesen Einstieg gestalten will?**
- **Worauf will ich besonders achten, bzw. was steht bei diesem Einstieg auf meiner Prioritätenliste ganz oben?**
- **Worauf freue ich mich besonders – was macht mir Kummer, Sorgen, was werde ich ganz besonders vermissen?**
- **Mit wem will ich mich über meinen Ruhestand austauschen?**
- **Wie kann ich mich vergewissern, ob ich mich mit meinen Entscheidungen auf dem „richtigen Weg“ befinde?**

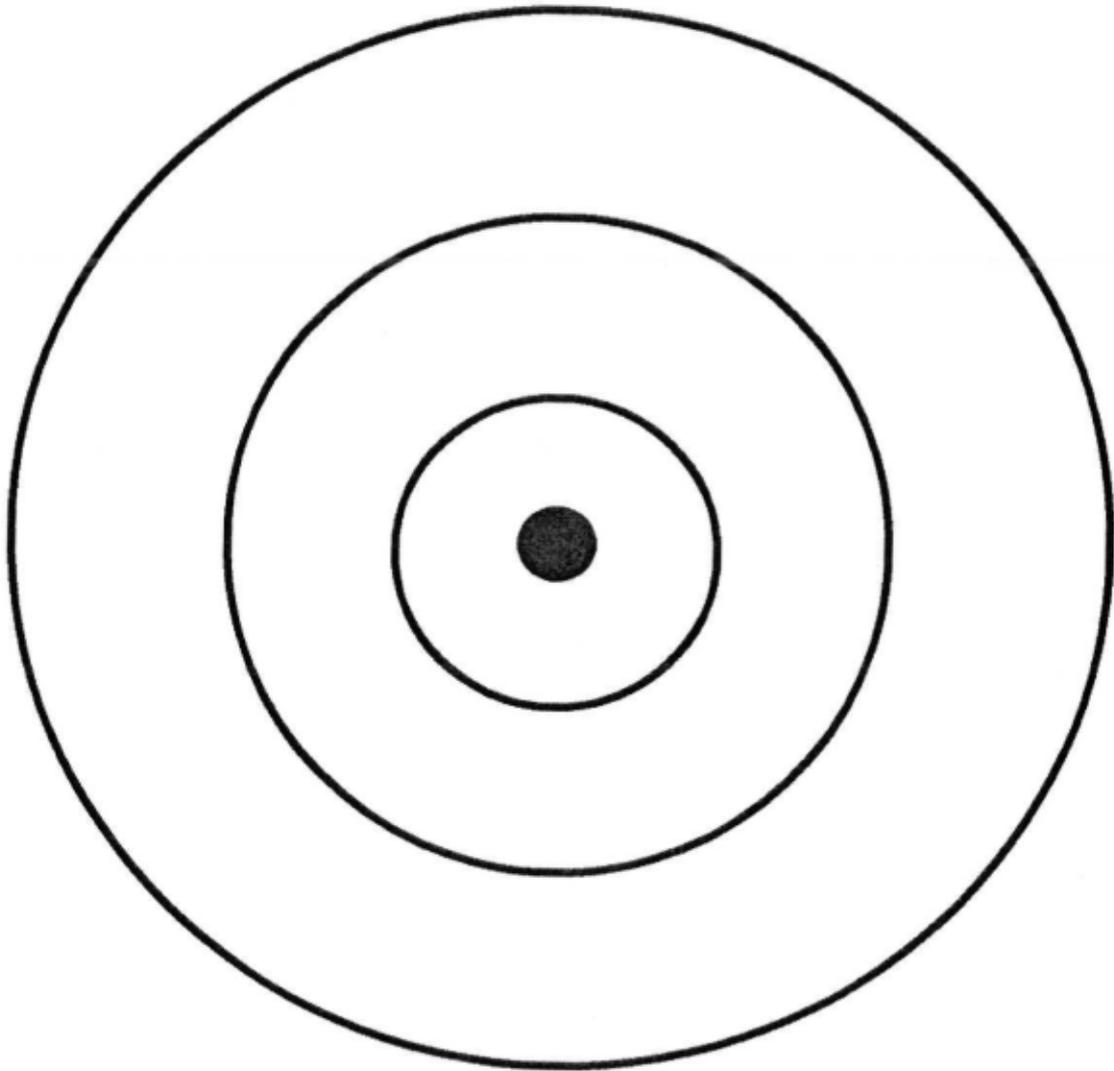
Bedeutung von Tätigkeiten im Ruhestand als Quelle(n) für männliche Identitätsbildung



Was bieten berufliche Tätigkeiten als Quelle(n) männlicher Identitätsbildung



Mein soziales Netz



Mein idealer Rentner-Alltag

7 Uhr
9 Uhr
11 Uhr
13 Uhr
15 Uhr
17 Uhr
19 Uhr
21 Uhr
23 Uhr

Individuelle und etwas willkürliche Auswahl an Anregungen

Greenpeace (z. B. <https://www.dresden.greenpeace.de/>)

www.nebenan.de

www.feierabend.de (?)

www.toool.de

www.bmjv.de (Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung)

<https://www.justiz.bayern.de/service/broschueren/> (Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter) alternativ vom Verlag C.H. Beck

ADFC

Ehrenamtsbörsen

SES in Bonn www.ses-bonn.de

Ingenieure ohne Grenzen

Techniker ohne Grenzen

<https://sec.hpi.de/ilc/search>

Koch-Abende beim Deutschen Hausfrauenbund (Anf. u. Fortgeschrittene)

Fab-Lab

Bücher:

D. Carnegie, Wie man Freunde gewinnt

Augentraining-Bücher von J. Goodrich und Lisette Scholl

D. S. Ahlander, Das Leben ist vor dem 12. und nach dem 65. Lebensjahr am besten

G. H. Eifert u. a.: Mit Ärger und Wut umgehen: Der achtsame Weg in ein friedliches Leben mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)

Dagmar Giesberg, Und dann? 101 Ideen für den Ruhestand

Richard Rohr, Reifes Leben

Willigis Jäger, Ewige Weisheit – Das Geheimnis hinter allen spirituellen Wegen

Tagesabreißkalender von Veit Lindau: Seelenquickies 201x (Verlagsgruppe Random House)

H.-W. Müller-Wohlfahrt: So schützen Sie Ihre Gesundheit

Das Einmaleins der Achtsamkeit - vom sorgsamem Umgang mit alltäglichen Gefühlen von Jessica Wilker, Herder-Verlag

Anregungen:

Osteopathie, Feldenkrais, Augentraining, funktionelle Entspannung, Achtsamkeitstraining

(„Anti-Stress-Tr.“) nach Jon Kabat-Zinn; Fußmuskeltraining; gelbe Früchte/Gemüse

Für eine sich aufbauende Ordnung in der Seele: eigenes Tagebuch beginnen (*auch wenn der erste Satz lautet „Ich weiß nicht, was ich schreiben soll“*)