

BESPRECHUNGEN

Leben im Alter

LANGMAACK, Barbara: *Ruhestand. Annehmen – Gestalten – Leben*. Stuttgart: Klett-Cotta 2002. 183 S. Br. 19,-.

Ein „Lese- und Arbeitsbuch“ (9) mit „Arbeitshilfen für Menschen, die ihr Ausscheiden aus dem Arbeitsleben nicht untätig hinnehmen wollen, sondern die diesen neuen Lebensabschnitt aus eigener Perspektive zu gestalten gedanken“ (11) – so umschreibt die Autorin die Absicht ihres Buchs. Ihre Ausbildung als Partnerschafts- und Konfliktberaterin und ihre praxisorientierte Tätigkeit als Lehrbeauftragte und Fortbildnerin qualifizieren sie dazu. Sie hat viele Betroffene an ihren Überlegungen beteiligt und legt Wert auf Lebensnähe, wenn sie sich in diesem Buch bemüht, Ruheständlern bewußt zu machen, in welche neue Situation sie sich hineinfinden sollten, ohne daß es zu den oft bitteren Brüchen im Lebensprogramm kommt. Ihre zahlreichen praktischen Anregungen sollen ihnen helfen bei der Suche nach neuen Möglichkeiten, ein „lohnendes“ Leben zu führen.

In den einführenden Abschnitten geht es um die aktuelle Situation des Ausscheidens aus dem Beruf, wobei mehrere Dimensionen dieses Ereignisses dargestellt und bewußt gemacht werden. Allerdings werden auch darüber hinausweisende Fragen wie die einer neuen, jedoch „namenlosen Generation“ (18) aufgegriffen. Damit meint Langmaack jene im Entstehen begriffene Generation, die das Erwachsenenalter (erwerbstätige Alter?) überschritten hat, ohne mit der Generation der Alten identisch zu sein. Hier geht es um sehr grundsätzliche Aspekte des Ruhestands wie beispielsweise und in erster Linie die Kopplung von Berufsleben und Erwerbsarbeit einerseits und Lebenssinn andererseits.

Es folgt der eher beunruhigende Aufweis der aktuellen Auswirkung unserer veränderten Altersstruktur auf den Arbeitsmarkt – oft ein vorzeitiges Ausscheiden aus dem Arbeitsleben, das in keiner Weise selbstbestimmt ist, sondern ohne sinngebende Alternativen für die Zukunft, meist mit dem Ergebnis der Orientierungslosigkeit.

Konkrete Erfahrungen, die verständlich dargestellt werden, lassen Bruchstellen erkennen, über die selten gesprochen wird, bis hin zum Verlust der eigenen Identität. Es gibt freilich auch noch andere psychische Probleme, die vor allem in der ersten Ruhestandszeit bedrohlich auftreten. Maschinen kann man folgenlos abschalten; bei Menschen kann man einen Belastungsabbau auf Null kaum verantworten, ohne nicht wenigstens das Trauma des Abbruchs bedacht zu haben.

Um dabei behilflich zu sein, werden auf der Grundlage einer sozialwissenschaftlichen Studie von Marie Jahoda Erlebnisfelder des Berufslebens erläutert – der Arbeitsplatz als Erlebnisort – und fünf Erlebnisbereiche unter dem Aspekt des Ausscheidens aus dem Arbeitsleben näher betrachtet. Die Erlebnisbereiche werden nicht nur fundiert beschrieben – es werden jeweils auch sehr hilfreiche Übungen empfohlen.

Als weiteren Schritt schildert das Buch eine Reise in die eigene Vergangenheit anhand konkreter Fragen, um den „roten Faden des Lebens“ erkennbar zu machen. Die Selbstanalyse will den Blick jedoch nach vorn lenken, auf der Suche nach der Perspektive nachberuflicher Lebensgestaltung: „Neue Schritte gehen – Perspektiven entwickeln“.

Diesem Thema ist der restliche Teil des Buchs gewidmet, obwohl im Grund das ganze Werk die Entwicklung von Perspektiven für die nachberufliche Lebensgestaltung behandelt: Welche Tür öffnet sich der Herausforderung? Wofür will ich leben? „Sei selbständig, kombiniere und werde kreativ!“ „Vier Gestaltungswege für das Leben danach“ (138) wollen dazu anregen, den individuellen Schwerpunkt zu finden.

Zum Abschluß folgen Schilderungen, wie andere ihren Weg gefunden haben, und weitere Modelle der Ruhestandsgestaltung. Fazit: Ein anregendes und nützliches Buch für Betroffene, und nicht nur für diese; leicht zu lesen, weil es viele Erfahrungen und praktische Anregungen auf theoretischem Hintergrund vermittelt.

Hans Zwiefelhofer SJ