

## **„Endpunkt(?) oder Wendepunkt!“**

### **Impulsgedanken und Seminarangebot zum Themenschwerpunkt: „Pensionierung – Vorbereitung und Bewältigung“**

Dass sich die Zeit der nachberuflichen Lebensphase während des jüngst vergangenen vorigen Jahrhunderts drastisch verlängert hat, ist durchaus schon weithin verbreitetes Allgemeinwissen. Dass die damit verbundenen Herausforderungen für Menschen in sozialen, medizinischen und therapeutischen Berufen und vor allem für Betroffene selbst ebenso gewachsen sind, nämlich mit dieser durch weit höhere Lebenserwartung gewonnenen Lebenszeit sinn-voll umzugehen, bedarf, glaube ich, noch eines guten Stücks mehr an Bewußt-Seins-Bildung!

Damit diese Zeit nach Beendigung der Berufstätigkeit tatsächlich eine Lebens-Zeit und nicht ein Ab-warten, Dahin-kränkeln, ein in das „berüchtigte Loch“ Fallen oder auch ein ständiges Getrieben-sein („Pensionisten haben’s immer eilig ....“) wird, hängt einerseits sicherlich von äußeren, günstigen oder belastenden Lebensumständen ab; andererseits jedoch vor allem auch von der persönlichen, inneren Einstellung und Grundhaltung dem Leben und sich selbst gegenüber. In diesem Zusammenhang kommt eine ganz wesentliche Bedeutung der Bereitschaft zur rechtzeitigen und bewussten Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensführung und Lebensgestaltung zu. Ich halte das Reflektieren des eigenen Lebensstandortes, der eigenen Lebens-Balance, (nämlich als des ausgewogenen Umgangs mit sich selbst, mit anderen in Beziehungen, mit Interessen und Berufstätigkeit und mit dem „In-der-Welt-Sein“, dem sich Beteiligen und Anteil nehmen) für grundsätzlich wichtig und unerlässlich für ein befriedigendes Leben.

Über-denken, auf-spüren, hinter-fragen, nach-fühlen sind wichtige Fähigkeiten im Umgang mit dem eigenen Leben bzw. dem eigenen Lebendig-Sein. Gerade aber in Zeiten der Veränderung und des Wandels, des Übergangs in neue Lebensphasen sind diese Haltungen und Verhaltensweisen besonders bedeutsam und not-wendig. Um zu erkennen und zu verstehen, was und wie zu verändern ist - z. B.: was loszulassen und was wichtig zu erhalten ist; was vom bisherigen Lebenskonzept auch weiterhin gut passt, und was neu zu finden, zu begreifen oder ergreifen ist, und auch, was neu definiert werden muss - bedarf es der Zeit, Ruhe, Stille und Be-Sinn-ung.

Gerade auch die Frage nach dem Sinn, den Werten und Zielen im Leben, wird in diesem Lebensabschnitt wieder besonders und nochmals anders und neu wichtig. Perspektivlosigkeit, ausgelöst z. B. eben durch Wegfallen der Berufstätigkeit und ihrer psychosozial wichtigen Bedeutung und Auswirkung führt oft - gerade bei Menschen, deren Haupt-Lebens-Inhalt Arbeit gewesen ist - zu Resignation, Krankheit, Leere, Gefühlen von Wertlosigkeit und Sinnlosigkeit und letztendlich auch zu Depression.

#### **Ruhe-Stand darf nicht zum Still-Stand werden!**

Gerade auch in der Lebens-Zeit des Älter- und schließlich „Alt-Werdens“ geht es immer wieder auch noch um Weiter-Entwicklung, Neu-Orientierung, mitunter auch Rück-Besinnung; um aus dem Frei-Sein von (... Berufsarbeit) zum Frei-Sein für (... bisher nicht Gelebtes, Vernachlässigtes, höchstens Erträumtes oder Versäumtes, aber auch für Zukünftiges, End-gültiges, Spirituelles ... ) zu gelangen. Selbstverständlich ist dies unter Berücksichtigung - durch Annahme statt Verleugnung - naturgegebener, lebensaltersbedingter Grenzen und Beeinträchtigungen durch Nachlassen der Körperkräfte und Belastbarkeit zu verstehen.

Zu dieser hier kurz beschriebenen Thematik können Wochenendtermine gebucht werden.