

Angelika Rohwetter, Marlies Böner Zollenkopf
Altwerden, wie es mir gefällt

verstehen lernen

Angelika Rohwetter, Marlies Böner Zollenkopf

Altwerden, wie es mir gefällt

Ein Lesebuch

Psychozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2017 Psychosozial-Verlag

Walltorstr. 10, D-35390 Gießen

Fon: 06 41 - 96 99 78 - 18; Fax: 06 41 - 96 99 78 - 19

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: *Senior woman kissing* © SuzanaMarinkovic/Thinkstock
Umschlaggestaltung & Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

Satz: metiTEC-Software, me-ti GmbH, Berlin

ISBN 978-3-8379-2629-3

Inhalt

Vorwort	9
Übergänge	15
Was heißt heute »alt sein«?	15
In Rente gehen	17
Warum fällt es mir schwer, aufzuhören zu arbeiten?	17
Fahrradfahren und Spuren suchen	20
Von der Rente etwas haben	22
Arbeit ist Tagesstruktur	24
Entwicklung: Krisen, Chancen und Entscheidungen	29
Ein anderes Modell: Das Ashramadhama	33
Unerfüllte und erfüllte Wünsche	36
Der Klempnermeister	38
Beziehungen	41
Neue Beziehungen zwischen den Generationen	41
Warum möchten wir unsere alten Eltern pflegen, obwohl wir bereits selbst zu den jungen Alten gehören?	45
Verantwortung	45
Wiedergutmachung	47
Vergangenheitsbewältigung	48
Rache	49
Kleiner Exkurs für Liebhaber von Verschwörungstheorien	50

Was die Generationen voneinander erwarten	55
Veras Mutter	60
Versöhnung	61
Mein kleiner dicker Vater	62
Unser Haus in Norden	68
Freundschaft und Liebe im Alter	71
Freundschaft	72
Liebe	73
Erotik und Sexualität	75
Tantra	79
Selbstbestimmtes Wohnen im Alter	81
Keine Pyjamaparty im Altenheim	81
Lieselotte	84
WLAN für Horst	85
Wohlhabende alte Personen bevorzugen Seniorenresidenzen	86
Altenheime und Alten-WGs	87
Als Pfleger im Altenheim	90
Josephines Mutter	90
Im Alter weiterhin zu Hause wohnen	92
Positive Erinnerungen – Imagination	95
Anne	95
Alte Menschen und Trauma	100
Imagination	101
Annes Geschichte	103
Positive Erinnerungen	104
Täuschung und Ent-täuschung	105
Gerda	106
Religiosität und Spiritualität	111
Exkurs: Achtsamkeit und Meditation	116

Archetypen des Alters	121
Theorie	121
Weibliche Archetypen	123
Die Verführerin – die Prinzessin	123
Die Große Mutter	124
Die Weise Frau	125
Die Starke Alte	125
Die männlichen Archetypen	127
Der Ewige Jüngling – der Kämpfer	127
Der Heiler – der Weise Alte	128
Der Vater	130
Der Krieger	131
Was ist der Sinn?	132
Lebensende	133
Alter, Sterben und Tod	133
In den Urlaub fahren	134
Gespräch mit Monika	136
Übermorgen können wir über das Sterben reden	138
Alle Menschen sind sterblich – außer mir	141
Sanfte Tode	144
Lena und Robert	144
Marions Mutter starb im Mai	147
Ursulas Schwiegermutter	147
Elisabeth	148
Ich bin unendlich müde	149
Der Welleneffekt	151
Ein Nachruf	151
Du fehlst mir	153
Statt eines Nachwortes: Ein neuer Blick auf ein Märchen	155

Anhang: Was dieses Buch offenlässt	157
Patientenverfügung	157
Betreuungsverfügung	157
Testament	158
Vorsorge für die Bestattung	158
Demenz	158
Pflegebedürftigkeit	159
Stress	159
Sport und Bewegung	160
Ernährung	160
Lebenslanges Lernen	161
Kommentierte Literaturliste	163
Internetquellen	169

Vorwort

»I feel like myself and I like it.«

Georgia O'Keeffe (1887–1986)

In diesem Buch beschäftigen wir uns mit älteren und alten Menschen, ihren Lebensumständen, ihren Beziehungen, ihren Problemen und ihrer neuen Freiheit.

In den letzten Jahrzehnten hat sich der Blick auf das Alter verändert. Die meisten Menschen sind länger berufstätig als ihre Eltern, viele gründen deutlich später eine Familie, die Lebenserwartung ist erheblich gestiegen.

Es gibt Fotos von unseren Großmüttern in den 50er Jahren. Wir sehen alte Frauen in dunklen Mänteln, dem schwarzen Hut mit dem kleinen Schleier auf dem Kopf und der Handtasche am Arm. Die Gesichter sind oft müde und abgearbeitet. Damals waren unsere Großmütter gerade 60 Jahre alt. Ihre Rolle war klar definiert. Sie betreuten ihre Enkelkinder, halfen im Haus und im Garten, strickten Pullover und stopften Strümpfe. Wenn Arbeiter in Rente gingen, waren sie oft schon krank von 45 Jahren schwerer Arbeit. Viele erlebten ihren 70. Geburtstag nicht mehr.

Alte Eltern lebten vor 40, 50 Jahren oft im Haushalt ihrer Kinder. Durch ihre Mitarbeit unterstützten sie die Familie, solange es ihnen möglich war. Wenn sie gebrechlich wurden, pflegten die Angehörigen sie zu Hause.

In dem 1978 erschienen Buch *Alter als Stigma* schreibt Jürgen Hohmeier, dass alte Menschen eine gesellschaftliche Randgruppe bilden, die Hilfsmaßnahmen in Anspruch nehmen muss: »Die Notwendigkeit dazu hängt ebenso wie die Häufigkeit von zahlreichen individuellen und sozialen Faktoren ab, wie Gesundheitszustand, Einkommens- und Vermögensverhältnissen, Verhalten der Angehörigen etc.«

Heute bezeichnet die Werbung die 60- bis 70-Jährigen als Menschen im besten Alter. Nie besaß diese Altersgruppe eine größere Kaufkraft. Viele haben es zu einem ansehnlichen Wohlstand gebracht. Das Einkommen aus vielen Jahren

Berufstätigkeit war gewinnbringend angelegt und kann nun ausgegeben werden, für Kleidung, Kosmetik, Reisen oder zum Einzug in eine Senioren-Residenz.

In den letzten Jahren nahm sich auch der Buchmarkt dieser Altersgruppe an. Viele der Bücher, die speziell für ältere Menschen geschrieben werden, sind Ratgeber, in denen es darum geht, »schön und fit« bis ins hohe Alter zu bleiben.

Der Leser und ganz besonders die Leserin werden aufgefordert, Sport zu treiben, Kurse zu besuchen und sich an strenge Ernährungsregeln zu halten. Eine 70-jährige Frau, so die Verheißung, könne immer noch aussehen, als wäre sie 50 Jahre alt, und ein Mann mit Ende 60 immer noch am New York-Marathon teilnehmen.

In den Jahren nach der Berufstätigkeit diese Ansprüche zu erfüllen, klingt anstrengend und ist wohl nicht jedermanns Sache. Viele Menschen wollen sich im Alter von langer Berufstätigkeit, Kindererziehungszeiten, Haus- und Gartenarbeit ausruhen. Sie legen keinen Wert darauf, zehn oder zwanzig Jahre jünger auszusehen, als sie sind.

*

Im vorliegenden Buch wenden wir uns den »jungen Alten« im Alter zwischen 60 und 70 Jahren zu, die sich gerade damit beschäftigen, aus dem Berufsleben auszusteigen. Sind sie erleichtert, nach 40 Jahren Berufstätigkeit endlich ihre Zeit selbst einteilen zu können, viel Zeit mit der Familie zu verbringen, mit den Enkelkindern zu spielen, die Rosen zu beschneiden? Oder macht ihnen die Zukunft ohne Arbeit Angst? Empfinden Sie es als bedrohlich, nicht mehr mitten im Leben zu stehen, nicht mehr in ihrer einstigen Qualifikation gefragt zu sein? Befürchten sie, ein Leben ohne die Strukturen des Berufsalltags könne ihnen entgleiten und sie vielleicht sogar depressiv werden lassen?

Wir beschäftigen uns in unserem Buch mit den »Übergängen« im Leben: von der Berufstätigkeit zum Rentenalter, vom Wohnen in der eigenen Wohnung zum Leben in einer kleinen Seniorenwohnung oder im Altenheim. Dazu besuchen wir viele ältere Menschen. In der Regel sind sie zufrieden, dass sie noch in ihrem eigenen Haus leben können und sich selbst versorgen, eine kleine Wohnung in einer Seniorenunterkunft für sich einrichten konnten oder auch ein passendes Altenheim für sich gefunden haben. Dem »Wohnen im Alter« haben wir ein eigenes Kapitel gewidmet.

Besonders beschäftigen wir uns damit, wie körperliche Veränderungen und gesundheitliche Einschränkungen im Alter angenommen werden können. Im Leben der über 60-Jährigen werden die Entscheidungen für den Rest des Lebens getroffen. Wie sieht dann das Leben der oder des Einzelnen aus? Ist man bitter,

weil das Leben einem nicht gegeben hat, was man sich gewünscht hat? Ist man verzweifelt, krank, einsam? Macht man der Welt, seinen Mitmenschen, seinen Kindern Vorwürfe? Mag man seinen alten Körper nicht mehr? Hat man Angst vor dem Tod? Welchen Umgang mit unerfüllten Wünschen, Krankheit, Einsamkeit gibt es? Kann man sich aussöhnen mit der eigenen Vergangenheit oder will man unzufrieden bleiben? Wir schreiben über Menschen, die ihren Weg nach den Jahren der Berufstätigkeit gefunden haben. Sie arbeiten weiter, freiwillig, weil ihnen ihre Arbeit Tagesstruktur gibt, weil sie zu ihrer Rente noch etwas dazu verdienen möchten, weil es ihnen Freude macht, sich ehrenamtlich in einem sozialen oder kulturellen Projekt zu engagieren.

Julia Onken sagt in ihrem Buch *Im Garten der neuen Freiheiten* dazu:

»Die Arbeit trägt mich. Ja, so ist es, wer sich leidenschaftlich einer Arbeit verschreibt, wird erleben, wie sich dieses Engagement als tragfähige Basis für das eigene Dasein auswirkt. Hat man diesen Zusammenhang einmal begriffen, ist es einfach unmöglich, die Hände in den Schoß zu legen und zu warten, bis es Abend wird und das Licht ausgeht. Dann setzen wir alles daran, um weiterhin mit Begeisterung und Leidenschaft alles zu unternehmen, um das, was wir empfangen durften, zurückzugeben« (Onken, 2015, S. 167).

Nicht mehr berufstätig zu sein bedeutet auch, sich Wünsche erfüllen zu können, ein eigenes, neues Tempo zu entwickeln. Es ist die Möglichkeit, nach langer Berufstätigkeit das zu tun, was man möchte.

Doch auch, wenn im Alter mehr Zeit zur Verfügung steht, ist man in vielen Bereichen nicht mehr so schnell wie früher. Es gibt gesundheitliche Einschränkungen: Der Rücken schmerzt, der Blutdruck ist vielleicht zu hoch, man schläft nicht mehr so gut. Wie finden Menschen trotz ihrer Einschränkungen zu einem positiven Lebensgefühl? Viele ältere und alte Menschen suchen nach einem neuen Sinn für ihr Leben. Vielleicht wenden sie sich wieder der Religion ihrer Kindheit zu, besuchen wieder Gottesdienste, lesen in der Bibel und schließen sich einer Kirchengemeinde an. Oder sie besuchen Klöster, Kurse im Schweigen, beginnen zu meditieren. Darüber berichten wir im Kapitel »Religiosität und Spiritualität«.

Die Menschen, die heute alt sind, haben den Zweiten Weltkrieg erlebt. Die ganz alten Männer waren noch Soldaten und gerieten am Ende des Krieges in Gefangenschaft. Wieder zu Hause, bauten sie das Land auf und schwiegen zu ihren Erfahrungen. Auch die Frauen sprachen nicht über ihre traumatischen Erlebnisse. Sie haben Bombennächte erlebt, manche waren aus Schlesien, Pommern und Ostpreußen geflüchtet, waren Hunger, Kälte und Vergewaltigungen ausge-

setzt. Jetzt, im hohen Alter holen die Schrecken der Vergangenheit sie manchmal ein. Im Kapitel »Positive Erinnerungen – Imagination« haben wir uns mit einer Form von Lösungsmöglichkeiten für die späten Traumafolgen beschäftigt.

Das Alter ist zudem die Zeit der Abschiede. Die alten Eltern sterben, gleichaltrige Freunde, Geschwister. Es ist nicht mehr so einfach, sich auf neue Beziehungen einzulassen und Freundschaften zu schließen. Vorhandene Beziehungen bekommen eine andere Bedeutung. Die langjährige Partnerschaft verändert sich, Sexualität wird neu definiert, bekommt einen anderen Stellenwert. Und schließlich ist die Auseinandersetzung mit dem Tod des Lebenspartners und dem eigenen Tod ein Thema, dem wir ein ganzes Kapitel widmen.

Nicht zuletzt widmet sich dieses Buch den Beziehungen zwischen den beiden Generationen der »jungen Alten« und den »alten Alten« und ihren jeweiligen Besonderheiten. Ein wichtiger Aspekt war für uns der Prozess der Individuation im Alter.

*

Wir wollen keine Forderungen stellen, sondern erzählen und beschreiben. Dieses Buch soll verschiedene Perspektiven auf das Älterwerden zeigen, ohne es zu romantisieren. Es beschreibt Facetten der Realität und der Normalität, ohne Ansprüche zu stellen. Es geht weniger um Veränderungen, als vielmehr um die Akzeptanz dessen, was ist – und was kommen wird. Es geht nicht um die Optimierung der Altersjahre, sondern darum, individuelle Wege zu finden und zu respektieren. Auch Räume für Erschöpfung, Lebensmüdigkeit, Schwäche und Nicht-mehr-Wollen, für Sich-nicht-mehr-anstrengen-, Nicht-mehr-kämpfen- und Nicht-mehr-gut-sein-Müssen soll es geben. Ein Rückzug bedeutet nicht Resignation, sondern eine aktive Umgestaltung des Lebens.

Alter bedeutet – das beschreiben wir in unserem Buch – Veränderung, Abschied, Beschwerden akzeptieren, Loslassen, Gewohntes aufgeben. Altwerden bedeutet aber auch, eine neue Freiheit zu erfahren. Julia Onken schreibt, dass es im fortgeschrittenen Alter hilfreich sein kann, sich die traurigen, schweren und belastenden Erfahrungen des Lebens noch einmal ins Bewusstsein zu rufen, aber nicht, um weiterhin darin zu verharren, sondern um sie zu bearbeiten und sich dann von ihnen zu verabschieden. Zum Leben, meint Onken, gehören auch all die schönen, glücklichen Begebenheiten und Momente. Es lohne sich, diese in den Fokus zu rücken. Schon die Erinnerung daran bringe die angenehmen Emotionen in Bewegung, die mit dem Erlebnis verbunden waren. Wer sich freue, dem öffne sich die Welt.

»Leben heißt«, so Onken »einen Entwicklungs- und Reifungsprozess durchzumachen, der so lange dauert, wie das Leben selbst – bis zum letzten Atemzug.«

So ist es der Wunsch der Autorinnen, die Leserinnen und Leser zu ermutigen, ihren eigenen Weg ins und durch das Alter zu finden. Gleichzeitig hoffen wir, zum Verständnis der Generationen (der jungen Alten und der alten Alten) beizutragen.

Wir bedanken uns bei allen Menschen, die uns so bereitwillig aus ihrem Leben, von ihren Wünschen und Ängsten erzählt haben. Ihnen ist dieses Buch gewidmet.

Angelika Rohwetter & Marlies Böner Zollenkopf

Übergänge

Was heißt heute »alt sein«?

Seit wenigen Jahren – vielleicht seit zwei Jahrzehnten – gibt es eine neue Altersdefinition. Die klassische »Altersgrenze«, das Ausscheiden aus dem Beruf, wenn man in Rente oder in Pension ging, besteht nicht mehr. Die Menschen, die jetzt in dieser Lebensphase sind, fühlen sich noch keineswegs besonders alt – und sie sehen auch nicht so aus. Aber jung sind sie auch nicht mehr – dafür umso beliebter als Konsumenten, denn sie sind noch sportlich, abenteuerlustig, interessiert an Dingen, an Reisen, an »lebensverlängernden Maßnahmen«. Auch dieser Begriff hat eine neue Bedeutung erhalten. Gemeint sind nicht mehr nur künstliche Beatmung und Magensonde, sondern Aktivurlaub, die »richtigen« Lebensmittel, ergänzende biochemische Präparate und Gehirnjogging bis hin zum Seniorenstudium. »Lebenslanges Lernen« ist nur eines von vielen Schlagworten aus diesem Kontext.

Die Menschen zwischen 60 und 70 Jahren sind die jungen Alten. »60 ist die neue 50« und ähnliche Slogans gehen heute durch die verschiedenen Medien. Das impliziert eine ganze Anzahl an Vorschriften und Forderungen, einen regelrechten Optimierungskatalog: schönste Großmütter, achtzigjährige Marathonläufer, Dokortitel nach Beendigung der Berufstätigkeit, Tauch- und Bergsteigerlehrgänge extra für diese Generation. Computerkurse für Rentnerinnen und Rentner sterben langsam aus, einen PC bedienen können mittlerweile fast alle, ebenso ein Smartphone oder eine Digitalkamera.

Was sie nicht mehr dürfen, diese jungen Alten: frühzeitig ermüden, an Hüft- oder Knieschmerzen leiden, keine Lust mehr auf Kurse haben. Überhaupt keinen Sport zu treiben, ist eine moderne Todsünde.

Dabei hat diese Generation mehr gearbeitet als die aufbauende Generation ihrer Eltern und Großeltern nach dem Krieg. Die meisten Frauen waren neben der Arbeit mit Haushalt und Kindern ganz oder teilweise berufstätig, die Männer haben sich durchaus an dieser Doppelbelastung beteiligt. Dazu kamen soziale Ansprüche, die früheren Generationen fremd waren. Ein großer Freundeskreis erforderte viel Zeit. Kindern wurde eine ganz andere Aufmerksamkeit entgegengebracht, Mitarbeit der Eltern in Kindergärten und Schulen war selbstverständlich. Neben allen Freuden und Vorteilen, die viele soziale Kontakte mit sich bringen, wird einfach verschwiegen, wie viele Stressfaktoren sich darin verbergen. Diese sozialen Kontakte können sehr aufwändig sein und – verstärkt durch die permanente Erreichbarkeit mithilfe der modernen Kommunikationsmittel – werden oft als anspruchsvoll und sogar als übergriffig erlebt. Und Berufstätigkeit bedeutete nicht einfach, in ein und derselben Firma bis zur Rente zu arbeiten. Höchste zeitliche und räumliche Bewegungskomfortbereitschaft waren und sind gefordert, der Wille, sich fortzubilden und die Freude daran, in wirtschaftlich schlechten Zeiten für weniger Geld mehr zu arbeiten.

Dann gibt es nach diesen anstrengenden Jahrzehnten noch den Anspruch, die Alten mögen politisches, gesellschaftliches oder soziales Engagement zeigen, als Ehrenamtliche oder Freiwillige tätig sein. Die heute 60- bis 70-Jährigen waren es doch, die diese Kultur von Bürgerwachheit, Widerstand und Engagement entwickelt haben. Und sie fühlen sich dieser Kultur weiter verpflichtet, nicht zuletzt, weil sie nicht sehen, dass die nachfolgenden Generationen (inzwischen sind es schon zwei) ihnen diese Aufgabe abnehmen. Natürlich befinden sie sich da im Irrtum: Die heutigen Jungen sind nicht weniger aufmerksam, sie agieren einfach anders, klüger, weniger wild und trotzig. Sie haben auch weniger Gründe, sich gegen ihre Eltern aufzulehnen. Jedenfalls finden sich bei der allgemein nachlassenden Wahlbeteiligung die höchsten Wählerzahlen in der Generation der jungen Alten.

Sich ein bisschen zurückziehen zu wollen, nicht mehr auf allen Feiern dabei zu sein, lieber in den Schwarzwald zu fahren als nach Südtirol, auf der Donau Kreuzfahrten zu machen statt auf dem Jangtse – das kommt nicht gut an. Natürlich sind alle diese Aktivitäten erlaubt! Wunderschön, wenn es Freude macht, der Seele guttut und den Geist frisch erhält! Schrecklich nur, wenn die neue Lebensart, so jung wie möglich alt zu werden, zur Pflicht wird, wenn es nicht erlaubt ist, dass die Kräfte nachlassen, und es Tadel hervorruft, wenn man zugibt, dass man gern allein ist, für Stunden oder für Tage oder tatsächlich gern allein lebt.

In Rente gehen

Der Beginn der Lebensphase »Alter« wird häufig mit dem Eintritt in das Rentenalter und dem Ende der Erwerbstätigkeit verknüpft (vgl. hierzu Backes & Clemens, 2013).

Warum fällt es mir schwer, aufzuhören zu arbeiten?

Seit über 30 Jahren bin ich Sozialpädagogin. Immer arbeitete ich in schwierigen Arbeitsbereichen, zunächst mit straffällig gewordenen Männern, dann mit Frauen, die sich von ihren oftmals gewalttätigen Männern trennen. Die Arbeit verlangt mir viel ab; besonders die Frauen erwarten meinen vollen Einsatz. Das bedeutet oft, in die Auseinandersetzung mit Behörden und Ämtern zu gehen. Eine Verlängerung der Aufenthaltserlaubnis bei der Ausländerbehörde zu erreichen, eine Kostenübernahme für den Deutschkurs zu bekommen oder einen Platz in einer Krabbelgruppe zu finden sind nervenaufreibende Unterfangen. Es gibt auch schöne, innige Momente, die für viele Mühen entschädigen. Wenn ich erreicht habe, dass die Schulden, die eine Frau beim Jobcenter hat, durch Spenden bezahlt werden können, wenn das kleine Mädchen, das ich seit seiner Geburt kenne, mit ersten, wackligen Schritten auf mich zukommt, wenn mich der junge Mann, dessen Eltern aus Nigeria kommen, anruft und mir erzählt, dass er einen Studienplatz in Biologie bekommen hat und dass ich für die junge Mutter aus Ghana endlich eine Wohnung gefunden habe, spüre ich den Sinn meiner Arbeit.

Ich habe Menschen aus den unterschiedlichsten Ländern kennengelernt und an ihrem Leben teilgenommen. Sie sprachen mit mir über ihre Kultur, ihre Religion, ihr Heimweh, über ihre Sprache. Sie erzählten mir von ihren Familien, ihren Träumen und Hoffnungen, ihren Lebensgewohnheiten und Wünschen.

Ich habe zwei berufsbegleitende Fortbildungen abgeschlossen, eine Wohngruppe für türkische Mädchen mit aufgebaut und eine Migrantinnengruppe betreut.

Manchmal bin ich müde. Dann möchte ich nicht mehr so viel arbeiten. Ich bin fast am Ende meiner Berufstätigkeit angelangt.

Es sprechen viele Gründe dafür, vorzeitig in Rente zu gehen und nicht damit zu warten, bis ich das 65. Lebensjahr erreicht habe: Ich kann es mir finanziell leisten, mit dieser Arbeit aufzuhören, auch wenn ich nicht die volle Rente bekommen würde. Nur mein jüngerer Sohn studiert noch, und auch er verdient schon sein eigenes Geld. Wir haben ein Haus und zahlen keine Miete. Es gibt ein Sparkonto mit einem finanziellen Polster. Ich habe oft Schmerzen. Mein Rücken ist

nicht in Ordnung. Wenn ich nicht berufstätig wäre, könnte ich mehr für meine Gesundheit tun. Ich hätte die Zeit, öfter zum Schwimmen zu gehen, an Kranken- und Wassergymnastik teilzunehmen. Meine Mutter ist 88 Jahre alt und lebt allein. Ohne meine Arbeit könnte ich sie öfter besuchen und mich um sie kümmern.

Warum höre ich also nicht auf zu arbeiten?

1. Ich habe Angst, nicht mehr >dazuzugehören<.
2. Als Rentnerin wäre ich endgültig alt. Ich wäre keine Sozialpädagogin mehr, sondern eine >ehemalige Sozialpädagogin< (was vielleicht niemanden interessiert).
3. Ich hätte Angst, meinen Tag nicht genügend strukturieren zu können, Zeit zu verträdeln. Davon weiß ich, dass es mich unzufrieden macht.
4. Bei meiner Arbeit bin ich ständig unter Menschen. Ich teile mir mit einer Kollegin das Büro, mit der ich auch befreundet bin. Wir haben so die Gelegenheit uns fachlich auszutauschen, aber es bleibt auch immer mal Zeit für ein Gespräch über private Dinge. Meine Klientinnen leben im gleichen Haus. Ich habe oft täglich Kontakt zu ihnen. Wenn ich nicht mehr arbeite, müsste ich mich um alle Kontakte selbst bemühen und ich müsste Verabredungen treffen. Vielleicht würde ich mich einsam fühlen.
5. Zeiten in meinen Leben ohne feste Arbeit taten mir nie gut.

Es gibt aber auch einige Dinge, die es mir leichtmachen würden, eher aufzuhören mit der Arbeit:

1. Ich könnte an ein oder zwei festen Gruppen teilnehmen, wenn ich nicht mehr berufstätig wäre. Geschichte, Literatur, Film und Theater interessieren mich. Ich sollte mich jetzt schon mal um eine Gruppe bemühen.
2. Ich hätte Zeit, Freunde zu besuchen und etwas länger bei ihnen zu bleiben, als es mir heute möglich ist – die Studienfreundin in Berlin, meine polnische Freundin in Chicago, Freunde in Süddeutschland.
3. Mein Mann, der jünger ist als ich, würde gerne für einige Zeit im Ausland arbeiten. Ich könnte ihn ohne Probleme begleiten und die Zeit nutzen, um zu schreiben, Archive und Bibliotheken zu besuchen, schöne Dinge machen.

So denke ich: Gut, dass ich noch etwas Zeit habe, mein Rentenalter zu planen.

M. BZ.

*