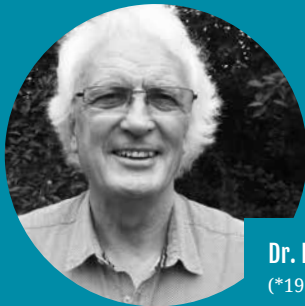


verwundbarkeit trifft lebensmut

Männer zwischen Arbeit und Alter



Dr. Hans Prömper

(*1950) ist Pädagoge und Theologe. Er war erst Bildungsreferent, dann viele Jahre Leiter der Katholischen Erwachsenenbildung Frankfurt. Dazwischen promovierte er über Männerbildung. Seit 2016 im aktiven Unruhestand, lehrt er an der *Universität des 3. Lebensalters Frankfurt*. Er leitet Seminare, veröffentlicht und engagiert sich in den Feldern Erwachsenen- und Männerbildung, Kultur, Migration und Altern. Ihn treibt seit vielen Jahren die Frage: Was ist gutes Leben für Männer?

Aus einem Forschungsseminar zum Übergang in den Ruhestand

Eine eigentümlich beredte Schweigsamkeit liegt über dem Thema. „Den Rentnern geht es gut.“ „Endlich in Rente.“ Vielen verschlägt es die Sprache bei so viel kommunizierter Zufriedenheit mit dem Ruhestand, wenn sich andere Gefühle breitmachen. „Was willst du denn?! Sei froh, dass du jetzt so viel Zeit hast und nicht mehr arbeiten musst.“ Bleibt so nur Stummheit beim Übergang in den Ruhestand? Die etwas verbirgt? Die folgende Studie basiert auf einem mehrsemestrigen Forschungsseminar an der *Universität des 3. Lebensalters (U3L)* in Frankfurt, in welchem frische „Neurentner“ versuchen, ihre Lebensphase zu verstehen. Gruppendiskussionen, Selbstzeugnisse und fast 30 leitfadengestützte Interviews ermöglichen „Tiefenbohrungen“ zu Befindlichkeiten und Handlungsmustern, mit denen Männer diese kritische Lebensphase bewältigen. Allen Beteiligten sei an dieser Stelle sehr herzlich gedankt!

Fokus Männer. Warum?

Anerkannte Männlichkeit ist konnotiert mit Arbeit. Was geschieht mit dieser Arbeits-Männlichkeit, wenn im Ruhestand die Arbeit wegfällt und ein neuer Status „ohne Arbeit“ eingenommen wird? Unsere Studien zeigen signifikante Störzonen männlicher Lebenszufriedenheit im Altern: Das Ringen um Status und Bedeutung in einem Lebensfeld „nach dem Beruf“, die Suche nach Identität und Anerkennung in einer Lebensphase „nach der Arbeit“, das Streben nach innerer Autonomie und selbstgestalteter Lebensführung in der nachberuflichen „Freiheit“. Ausgangspunkt war die Frage: Sind Männer in dieser Phase des Übergangs eine besonders verwundbare Gruppe, deren Risiken dominant übersehen und öffentlich wenig bis garnicht diskutiert werden, ja deren Risiken den Betroffenen vielfach selbst verborgen bleiben? Einerseits zeigen repräsentative Befragungen eine hohe kommunizierte Zufriedenheit im Alter. Andererseits liegt statistisch bei Männern im Ruhestandsalter die Suizid-Rate dreimal höher als bei Frauen und steigt mit fortschreitendem Alter sogar an.¹ Dieser widersprüchliche Befund war Anlass, einen besonderen Blick auf spürbare und kommunizierte Verletzbarkeiten und Krisensymptome von Männern zu richten.

Schlüsselwörter des Übergangs

Berufsaustritt und Übergang in den Ruhestand werden unterschiedlich erlebt, je nach Lebensalter bei Berufsaustritt, Art und Zeitpunkt, Freiwilligkeit und Steuerbarkeit, Gesundheit und Belastungen, Berufsidifikation und Gestaltungsfreiheit im ausgeübten Beruf, Situation von Partnerschaft und Familie. Es finden sich aber auch gemeinsame Aspekte, die sich in verschiedenen Einfärbungen zeigen.

Kompetenzverschrottung

Fähigkeiten, Kompetenzen und Ressourcen werden von heute auf morgen nicht mehr gebraucht. Aus, Ende. „Man wird als Rentner zu einem Nichts in der Erwerbsgesellschaft.“ Nicht jeder drückt es so drastisch aus. Immer wieder konnten wir Verletzungen, Kränkungen und langanhaltenden Groll darüber erleben, dass das Arbeitsvermögen nicht mehr gebraucht wird, dass Lebensleistungen versickern. Einfach so. „Es ist besser, du gehst jetzt. Komm nicht wieder. Wir fangen hier neu an.“ „Ich bin der Typ, der gerne weitergearbeitet hätte, auch ein bis zwei Jahre – reduziert – länger.“ Wie weggeworfen. Der Verlust wiegt umso schwerer, je zentraler die Berufsarbeit Element der Lebensführung war. „Womit willst du nun um die Liebe der Welt werben?“ Was nun? Ohne den Weltbezug der Tätigkeit, der Arbeit als Selbsta Ausdruck? „Wenn etwas gut gelang, dann haben wir alle Momente von wirklichem Glück erlebt.“ Die Wunde schließt sich eher langsam. Manchen bleiben Narben. Oder sie fragen sich, was ihnen bleibt von ihrem Vermögen. Anzeichen eines Protests, Aufstands der Rentner dagegen, haben wir nicht feststellen können; eher Enttäuschung, Unbehagen und Selbstzweifel.

Verlusterleben

„Nicht nur die Arbeit als solche fehlt, sondern auch die Einbindung (...). Es fehlt die Anerkennung.“ „Vorher fühlte ich mich mehr als ein ‚Teil des Ganzen‘. Es entstand ein Gefühl der Einsamkeit, schlimmer noch, des Verlusts einer Zugehörigkeit. Ich kann jetzt nachvollzie-

hen, wie es ist, wenn der Platzhirsch aus seinem Rudel verdrängt wird und er fortan als Einzelgänger durch die Wälder streifen muss.“ „Gleichzeitig habe ich so etwas wie einen Bedeutungsverlust gegenüber meiner Berufsarbeit erlebt.“ Anerkennung, soziale Kontakte, Bedeutung, Gemeinschaft, Zugehörigkeit ... Der Beruf hat vieles gegeben, was wegfällt und neu gefunden werden muss. Vielfach beginnt eine Suche nach neuen Resonanzräumen. Oder Resignation und Rückzug machen sich breit. Viele träumen noch lange von der früheren Arbeit.

Freiheit als Geschenk und Zumutung

„Die neu gewonnene Freiheit fühlte sich gut an.“ „Ich kann jetzt wieder mehr über mein Leben bestimmen.“ „Nach meinen langen Jahren des Arbeitsdrucks, der körperlichen und psychischen Probleme (...). Es hat etwas von Erlösung.“ Der Eintritt in den Ruhestand ist für viele der Eintritt in einen Raum der Freiheit. Sie erleben eine Erlösung von Arbeits- und Berufsdruck, vom „Getriebensein“. Das ist schön. Aber die Offenheit beunruhigt auch. Die Freiheit gerät zur Zumutung. „Ich kann alles und nichts machen. Nichts ist notwendig.“ „Jetzt muss ich alles aus mir selbst heraus veranlassen, und das ist schwierig.“ Die alten Sicherheiten fehlen. Die Freiheit belastet auch. „Ich überlege mir jeden Tag, was ich eigentlich tun will.“ „Ich suche einen Alltag, über den ich nicht mehr nachdenken muss.“

Zeit, gedehnte Zeit und Endlichkeit

„Ausschlafen.“ „Mehr gemeinsame Zeit.“ „Mittagsschlaf.“ „Endlich tun können, was ich möchte.“ „Einfach im Sessel sitzen und ein Buch lesen.“ Vielfältig beschreiben unsere Gesprächspartner den neuen Zeitwohlstand. Das tut gut. Zeit haben ist aber auch gefährlich. „Gammelfase.“ „Ich habe seitdem viel mehr Zeit für Grübeleien.“ Die geschenkte Zeit wird zur gedehnten Zeit, in der „Dämonen“ und „Gespenster“ lauern. Es gilt immer wieder „die Leere zu vertreiben“. Und noch ein anderes Zeiterleben tritt in den Vordergrund: Die begrenzte Zeit, die „noch“ zur Verfügung steht. „Die Sicht auf die Zukunft ist eine andere geworden, dadurch, dass eine Endlichkeit ins Blickfeld rückt.“

Partnerschaft

Dies ist ein sehr sensibler Punkt im Erleben und in der Gestaltung des Übergangs. „Singles trifft die Rente härter.“ So drückt es einer aus. Singles erscheinen im Übergang verwundbarer und einsamer. „Das soziale Umfeld ist bei mir nicht sehr ausgeprägt.“ Für viele Männer spielen die Lebenspartner*innen in der Bewältigung des Übergangs eine wichtige Rolle. Als Gesprächspartner*innen und Unterstützer*innen. „Meine Frau war im Umgang mit Krankheit eine wichtige Hilfe.“ „mehr Zeit für die Partnerschaft.“ Die Partnerschaft erhält vielfach eine neue Bedeutung, wird häufig neu belebt. Es gibt auch neue Konfliktfelder. „In der Küche bin ich nicht gerne gesehen.“ Und es gibt leerlaufende Sehnsüchte, Belastungen und innere Konflikte, wenn die Interessen und Möglichkeiten auseinandergehen. „Ich würde gerne mit meiner Frau gemeinsam mehr unternehmen, aber dies ist kaum möglich.“ Krankheiten und Pflegebedürftigkeit der Partner*innen können neue Felder eigener Sinnggebung und Bedeutsamkeit eröffnen. „Nun ist meine Frau seit über einem Jahr immer stärker erkrankt und zunehmend auf meine Hilfe angewiesen. (...) Diese Tätigkeit für meine Frau gibt mir Bedeutung.“ Der Eintritt in den Ruhestand kann aber auch noch ganz andere Prozesse und Fragen auslösen. „Will ich mit dieser Frau, meiner Ehefrau, alt werden? Kann ich mir das vorstellen? (...) Wenn die Kinder aus dem Haus sind?“ So oder so: Die Partnerschaft ist ein entscheidender Moment in der Gestaltung des Übergangs. Weitere Aspekte des Übergangs werden unten in der Zusammenfassung aufgegriffen.

Kommentar: Ruhestand in der singularisierten Arbeitsgesellschaft

Die Interviews vermitteln eine untergründige Ambivalenz, die oft erst ‚hinter dem Gesagten‘ sichtbar wird. Eine Art Unbehagen liegt über dem Ruhestand, der sich immer wieder rechtfertigen muss. Denninger/Dyk/Lessenich/Richter (2014) vermuten zum Ruhestand in der „Aktivgesellschaft“ einen „Subtext der Ambivalenz“ und denken, dass sich ein „faktisches Leiden unter der Norm (der altersgebundenen Erwerbsentpflichtung) als nicht sprech- und problematisierbar erweist“ (S. 342).

Beim Nachspüren des Gesagten und Nichtgesagten kam mir manchmal das Gefühl einer sprachlosen Fassungslosigkeit angesichts der Widerfahrnis des Ruhestands: spürbar als Unbehagen, als Schwierigkeit, als nicht aussprechbares Leiden. Das ist mehr und anderes als der Wegfall von Resonanz, mehr als die Kränkung des Nichtmehrgebrauchtwerdens, mehr als die Suche nach neuen Räumen von Anerkennung und Bedeutung. Drückt sich in der spürbaren Ambivalenz noch etwas anderes aus? Ein Zwang zum Selbstsein im Ruhestand, das auch verfehlt werden kann? Treibt auch im Ruhestand die Vorstellung des aktiven, selbstverantwortlichen Einzelnen, dessen Singularität und Souveränität der Lebensführung prinzipiell immer darzustellen ist? (Reckwitz 2017) Wenn es kein Maß für das Gelingen des Ruhestands gibt, dann liegt die ständige Gefahr des Scheiterns über diesem neuen selbstgewählten Leben: Es könnte alles ja auch anders sein, besser, authentischer, mir selbst besser entsprechend. Verstärkt wird diese Erfahrung der möglichen Verfehlung des richtigen, mir gemäßen Ruhestands durch eine zweite Erfahrung der Frist, des Noch. Tag für Tag schwindet verfügbare Zeit. Das noch nicht beendete Projekt des selbstgewählten ‚gelingenden Ruhestands‘ kann jederzeit abrupt scheitern.

Lernraum Forschungsseminar: Was ist anders?

„Dieses Seminar ist für mich das Wertvollste in diesem Semester.“ „Ich habe noch nie so viel über mich nachgedacht, wie seitdem ich hier sitze im Seminar.“ „Viele suchen solche Gespräche, finden aber niemanden.“ Die Kommunikation im Seminar war schnell offen und personenorientiert, dazu haben die persönlichen Berichte der Teilnehmer beigetragen. Es wurde erzählt und nachgefragt. Unsicherheiten, Ängste, Verletzungen wurden ausgesprochen.

„Ich dachte immer, es geht nur mir so.“ Schnell wird deutlich, dass „nicht nur ich so einer bin“. Das Aussprechen und Benennen von unklaren Gefühlen, von Erfahrungen und Träumen, von Kränkungen und Verletzungen, von Schambesetztem und Tabuisiertem wird ermöglicht und getragen von einer Atmosphäre der Anerkennung. Die vorgestellten Themen, Forschungsarbeiten und theoretischen Reflexionen erhalten schnell eine persönliche biografische

Bedeutung. Das Forschungsseminar wird für viele zu einem biografischen ‚Übergangsraum‘, in dem sie einander zu ‚signifikanten Anderen‘ werden.

Wegmarkierungen für gelingende Übergänge. Eine Zusammenfassung

Krise

Einfach ist er nicht, der Übergang. Der biografische Weg von einer um Arbeit zentrierten Identität zum Leben als alternder Mann „im Ruhestand“ ist ein komplexer Prozess. Er berührt Dimensionen wie Anerkennung, Bedeutungsfelder, Tagesgestaltung, Partnerschaft, Resonanzerleben, Lebenssinn, Zeiterleben und vieles mehr, mit dem vielfach nicht gerechnet wird. Er gleicht einer Expedition in unbekanntes Gelände. Viele sind schlecht gerüstet. Vielfach stehen emotionale Lernprozesse an; oft parallel und umfangreicher, als manchen lieb und bewältigbar erscheint.

Ambivalenz

Es gibt wenig klare Antworten und Eindeutigkeiten. Fraglose Sicherheiten der Lebensführung werden ersehnt, aber vieles ist mehrdeutig, trägt nicht so recht, ist zwiespältig. Die ersehnte Freiheit entpuppt sich als Dauerzwang zur täglich neuen Entscheidungsfindung, der Müßiggang weckt Schuldgefühle, hinter dem Loslassen der Pflichten lauern Leere und Sinnverlust, die tägliche Selbstverantwortlichkeit gerät zur Last. Widerstrebende Gefühle und Bewertungen markieren einen wirklichen Übergang, der wahrgenommen und als Aufgabe erkannt werden will.

Loslassen

Die Arbeit ist nicht mehr, die Berufstätigkeit ist Vergangenheit. Uns begegnete viel Trauer, viel Verlust. Es schmerzt, nicht mehr gebraucht zu werden. Je stärker jemand seine eigene Motivation einbrachte, sich mit den Zielen und Inhalten seiner Berufstätigkeit innerlich verband, je stärker Selbstwert und Selbstwirksamkeit vom Beruf genährt wurden, desto schwerer wiegt der Schmerz des Abschieds. Gerade für Fach- und Führungskräfte gilt es loszulassen. Die Kunst des Abdankens (Haubl 2017) will immer wieder neu erlernt sein.

Neuorientierung

Tätigkeiten und soziale Beziehungen wollen neu gewichtet, auch gefunden werden. Vergangenes will mitgenommen und wertgeschätzt werden, Wunden wollen heilen, das Leben will neugestaltet werden. Ruhestand ist auch Arbeit an sich selber. In den Gesprächen spürten wir das Verlangen nach neuen Selbstverständlichkeiten und Sicherheiten. Manche fragen sich, ob es überhaupt wieder so etwas wie eine fraglose Sicherheit der Lebensführung geben wird.

Verwundbarkeit

Der Berufsaustritt verbindet sich häufig mit weiteren Krisen, Verlusten und Übergängen. Diese Verletzungen geschehen oft unvorhergesehen. Je überraschender die Verwundbarkeit aufbricht, je stärker sie mit einem Selbstbild von Stärke und Lösungskompetenz kollidiert, umso mehr kann sie beschämen und drängt dazu, versteckt, nicht kommuniziert zu werden. Kreisläufe von Verletzungen, Scham, Schweigen, Rückzug und neuer Verwundbarkeit können drohen.

Jeder Fall ist anders

Weder gibt es einen Normalfall noch einen Musterübergang in den Ruhestand. Aber diese Unterschiede werden häufig nicht gesehen, auch nicht kommuniziert. Es liegt ein merkwürdiges Schweigen über dem Eintritt in den Ruhestand, so, als könne man(n) vieles falsch machen. Überraschend war für viele Betroffene, in den fremden und oft sehr unterschiedlichen Lebens- und Konfliktgeschichten anderer dann doch Gemeinsames entdecken zu können: Gefühle von Verlust und Scham, Ängste, Sehnsüchte nach Anerkennung.

Stimmungen und unklare Gefühle

In den Gesprächen und bei einzelnen Fragen begegneten uns neben Schweigen auch Berichte über merkwürdige und ungewohnte Stimmungen und Gefühle. Wenn die gewohnte „Normalität“ des Lebens sich verändert, scheint vieles „durcheinander“ zu geraten. Sich offen diesen emotionalen Unklarheiten und Symptomen (wie Bluthochdruck, Energiemangel, Traurigkeiten ...) stellen können, scheint eine wichtige Bewältigungskompetenz zu sein.

Gesprächspartner und Gruppen

Mit den Übergängen verbundene Schmerzen, Unsicherheiten und Ängste lassen sich nach unserer Erfahrung umso leichter ertragen, je mehr sie mit anderen geteilt werden können. Viele leiden hier nicht nur unter ihrer eigenen Sprachlosigkeit, sondern gerade auch unter dem Fehlen von Gesprächspartner*innen. Häufig scheint die gewohnte Lebensumwelt überfordert oder wenig geübt, in dieser Zeit des Übergangs zu unterstützen. Partnerschaften können eine neue Qualität und Bedeutung gewinnen.

Resonanzräume finden

Zur Neuorientierung im Ruhestand gesellt sich die Suche nach neuen Resonanzfeldern. Freundschaften, Enkel- und Pflegedienste, Ehrenämter, Hobbies und neu entdeckte Interessen und Fähigkeiten, das Einüben und Praktizieren von neuen ‚Künsten‘ bereichern und erschließen oft ungeahnte Räume von Resonanz, Anerkennung, Bedeutung und Gebrauchtwerten.

Zeit lassen, Zeit geben

Die Übergänge zwischen Arbeit und Alter brauchen Zeit. Das Verarbeiten von Emotionen und Erfahrungen, das Ausprobieren von neuen Wegen und Interessen, das Einlassen auf neue Kontakte und Lebensräume brauchen Zeit und Geduld. Es geht anscheinend umso besser und sicherer, je mehr Zeit zum Innehalten ist, je mehr sich Lebensmut mit Geduld und Aufmerksamkeit paaren kann. Vieles gelingt, wenn es nicht sofort gelingen muss.

Männlichkeit, Herausforderungen für Männer

Wir verstehen Männlichkeit als Muster, dem Leben und seinen Herausforderungen zu begegnen, anderen und sich selbst Anerkennung zu geben für Ziele, Fähigkeiten und Ressourcen, für Kompetenzen und Eigenschaften. Als habituelles Wissen ist Männlichkeit (wie Weiblichkeit auch) nicht gewusst, wird immer wieder performativ bestätigt und anerkannt. Im Umgang mit dem Übergang, in der Ausgestaltung der neuen Lebensphase lassen sich vielfach Umwertungen und neue Qualitäten von ‚männlichem Verhalten‘ beobachten: Das Inventar der Anforderungen ‚richtigen‘ und ‚gelingenden‘ Lebens von Männern im Alter(n) ändert sich. Hier haben offene, ehrliche und authentische Gesprächsräume eine enorm wichtige Funktion in der reflexiven Stabilisierung und Anerkennung solcher neuen Wege von Männern im Altern.

Quellen

- * Böhnisch, Lothar (2013): *Männliche Sozialisation. Eine Einführung*. 2., überarb. Aufl., Weinheim, Basel: Beltz Juventa.
- * Denninger, Tina/Dyk, Silke van/Lessenich, Stephan/Richter, Anna (2014): *Leben im Ruhestand. Zur Neuverhandlung des Alters in der Aktivgesellschaft*. Bielefeld: transcript Verlag.
- * Haubl, Rolf: *Die Kunst des Abdankens. Von Abschieden und Übergängen*. In: *Forschung Frankfurt* 1/2017, S.82–87.
- * Prömper, Hans (2015): *Das Leben neu (er)finden? Männer zwischen Beruf und Lebensabend*. In: Hans Prömper / Robert Richter (Hrsg.): *Werkbuch neue Altersbildung. Praxis und Theorie der Bildungsarbeit zwischen Beruf und Ruhestand*. Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag, S. 304–316.
- * Reckwitz, Andreas (2017): *Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel in der Moderne*. Berlin: Suhrkamp Verlag.
- ¹ Aktuelle Zahlen für 2015: https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/Sterbefaelle_Suizid_ErwachseneKinder.html [Abfrage am 20.3.2018]