

Noch einmal durchstarten? Aktiver Ruhestand. Was kommt nach dem Beruf?



Mein Eintritt in den Ruhestand begann im Alter von 57 Jahren völlig unvorbereitet und überraschend. Ich wurde so krank, dass ich meinen Beruf nicht mehr ausüben konnte. Nach einigen Monaten waren die Ärzte der Meinung, dass eine entscheidende Besserung nicht mehr zu erwarten sei - und entließen mich in den Ruhestand. Eine Zeit lang sah es so aus, als wenn sie Recht behalten sollten. Damit musste ich mich abfinden. Aber allmählich besserte sich mein Zustand. Ich konnte wieder anfangen zu planen und Perspektiven zu entwickeln. Mir wurde klar: Gott hat einen bestimmten Plan und eine Aufgabe für mich. Die habe ich gerne angenommen und darf nun meine Gaben in einem christlichen Werk ehrenamtlich einsetzen. Das alles war auch mit einem Wohnortwechsel verbunden. Meine Frau und ich begannen, neue Kontakte zu knüpfen und uns in die Gemeinde hier am Ort zu integrieren und einzubringen.

So beginnt der Eintritt in den Ruhestand sehr unterschiedlich. Das Berufsleben geht zu Ende - ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Selbst wenn der Zeitpunkt abzusehen ist, scheint es nicht ganz einfach zu sein, sich auf das Neue vorzubereiten. Wir haben das sicher schon alle einmal beobachtet: der eine scheint den Ruhestand zu erwarten, zu erhoffen - der andere scheint ihn eher zu befürchten. Das kann die unterschiedlichsten Gründe haben. Da geht einer in seinem Beruf auf, findet Erfüllung, hat Erfolg. Es ist nicht verwunderlich, dass er dem

Ruhestand mit gemischten Gefühlen entgegenseht. Dem anderen wird die Last des beruflichen Alltags allmählich zu schwer. Er freut sich auf den Ruhestand. Ob erwartet oder befürchtet - der Eintritt in den Ruhestand ist für jeden eine große Herausforderung. Schließlich bietet er ganz neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung. Die müssen aber erst einmal entdeckt werden.

Mit dem Ruhestand beginnt die „nachberufliche Lebensphase“ mit der Frage: „Wie plane ich mein Leben neu?“ Damit sollte man früh genug anfangen. Manche denken einfach: „Dann suche ich mir ein Steckenpferd“. Aber sie merken sehr bald, dass das nicht reicht. Wie wird der Ehepartner einbezogen und welche Rolle spielt er bei den Planungen? Der eine hat Sorge, dass er für den Haushalt verplant wird - bei dem anderen fürchtet die Frau, dass ihr Mann demnächst das Kommando in der Küche und im Haus übernehmen wird.

In der neuen Lebensphase gibt es neben den vielen altbekannten Dingen eine Menge Neues zu entdecken. Man kann kreativ sein - sich noch einmal aus altbekannten Mustern lösen - neue Entscheidungen treffen. Es eröffnet sich die Möglichkeit, Dinge zu tun, die bis dahin nicht möglich waren: Reisen, Hobbys, Lesen, vielleicht intensiveren Kontakt zu den Enkelkindern usw. Das ist für viele zu einer echten Bereicherung geworden. Erfreulicherweise sind die „Alten“ heute länger jung. Mit dem Eintritt in den Ruhestand gehören sie noch lange nicht zum „alten Eisen“.

Der eine hat Sorge, dass er für den Haushalt verplant wird - bei dem anderen fürchtet die Frau, dass ihr Mann demnächst das Kommando in der Küche und im Haus übernehmen wird.



Erfreulicherweise sind die „Alten“ heute länger jung. Mit dem Eintritt in den Ruhestand gehören sie noch lange nicht zum „alten Eisen“.

Geht man als Christ in der Gemeinde ebenfalls in den Ruhestand?

Wenn man sich aus den beruflichen Aktivitäten verabschiedet, besteht die Gefahr, dass man auch den Einsatz in der Gemeinde einschränkt oder beendet. Das wäre sicher nicht richtig. Aber: Auch hier kann eine Neuorientierung gut sein. Vielleicht ist es „dran“, Leitungsaufgaben abzugeben oder Nachfolger vorzubereiten - vielleicht ist aber auch ein intensiverer Einsatz richtig. Es kommt darauf an, zu geben, was man hat: Zeit, Erfahrung. Gerade die Erfahrung ist wichtig. In der Gemeinde sind „Väter und Mütter in Christo“ gefragt.

Möglichkeiten, für das Reich Gottes aktiv zu sein

Es ist gut, sich zunächst einmal Zeit zu nehmen, *das eigene Leben* aufzuarbeiten: was ist schief gelaufen, wo sind Beziehungen zu klären? Solchen „Ballast“ kann man abwerfen und damit frei werden zu einem Dienst für Gott. Was man sich lange gewünscht hat, ist nun möglich: man hat mehr Zeit zum Gebet und zum persönlichen Bibelstudium. Mancher nutzt die Möglichkeit, sich durch Seminare weiterzubilden. Auch für die Vorbereitung von Predigten, Bibelstunden u.ä. steht mehr Zeit zur Verfügung.

Die *Familie* erhält einen ganz neuen Stellenwert. In der Berufsphase musste sie in der Regel zurückstehen. Jetzt rückt sie deutlich in den Mittelpunkt. Der Ehepartner erhält mehr Aufmerksamkeit und



man kann gemeinsame Zeit mit den Enkelkindern verbringen, um eine persönliche Beziehung zu ihnen zu pflegen.

Auch die *Gemeinde* wartet auf Geschwister, die für andere da sein können. Wer besucht Alte und Kranke, wer führt praktische Arbeiten am Gemeindehaus aus? Ruheständler haben vielleicht ein Herz und einen Blick für Freundschaftsevangelisation unter „ihresgleichen“.

Auch in der *Mission* besteht eine Möglichkeit, die neu gewonnene Zeit gut und segensreich einzusetzen. Die Missionare draußen warten auf einen Gruß oder auf einen Ausdruck der Anteilnahme an ihrem Dienst. Auch praktische Einsätze in Missionsländern sind möglich. Viele Brüder und Schwestern im Ruhestand ahnen gar nicht, welch ein Segen es sein könnte, wenn sie ihre Kräfte und Fähigkeiten für bestimmte Zeitabschnitte auf dem Missionsfeld einsetzen würden.

Die Aufforderung des Paulus: „*Alles, was immer ihr tut, im Wort oder im Werk, tut alles im Namen Jesu*“ kann im Ruhestand noch einmal ganz neu Wirklichkeit werden. Wie schön, wenn man ohne den Druck des beruflichen Alltags sein Leben neu ordnen und unter dem Segen Gottes leben kann.

Paul-Otto Schnurr 