

Enkelkinder hüten

Ausschlafen dürfen

Träume erfüllen

Ein Hobby pflegen

Ehrenamtlich helfen

Die Welt entdecken

POLITIK
VEREIN
SOZIALDIENST
KIRCHE
KOMMUNE

Ehrenamtlich tätig sein

Kultur genießen

Wandern

Nachberufstraining

Für einen guten Übergang in die nachberufliche Phase

VORWORT	S. 4
---------------	------

NACHBERUFSTRAINING – Für einen guten Übergang in die nachberufliche Phase Flyer zur Weiterbildung.....	S. 6
--	------

DIE WEITERBILDUNG: Aufbau – Erfolgsfaktoren – Ertrag

1) Welches Leben eröffnet sich nach dem Beruf? Ruhestand und Alter in der heutigen Lebenswelt.....	S. 7
2) Abschied vom Beruf	S. 10
3) Aktivitäten, Vorhaben, Projekte, Ideen – den eigenen Weg finden	S. 14
4) Gesund und zufrieden ins nachberufliche Leben aufbrechen	S. 16
5) Mein eigenes Veranstaltungsangebot	S. 18
6) Evaluation durchgeführter Beispielprojekte und der Weiterbildung	S. 19

PROJEKTKONZEPTE NACHBERUFSTRAINING.....	S. 21
--	--------------

DIE PROGRAMME DER SCHULUNGSMODULE 1-6.....	S. 23
---	--------------

LITERATUR UND VIDEOS (in Auswahl)	S. 30
---	-------

IMPRESSUM.....	S. 31
----------------	-------

Wer hätte vor zwei Jahrzehnten gedacht, dass die Gestaltung der nachberuflichen Zeit einmal den Charakter einer wichtigen Bildungsaufgabe annehmen wird? Noch vor wenigen Jahren bekam eine Seminarleiterin zu hören: „Warum müsst ihr Pädagogen immer alles so kompliziert machen? Warum soll ich mich jetzt auch noch auf den Ruhestand vorbereiten? Das wird sich alles schon ergeben, zumal ich noch jede Menge zu erledigen und nachzuholen habe: Tausende Digitalfotos müssen geordnet werden, das Gartenhaus soll bald fertig sein; es gibt mehr als genug zu tun.“¹ Nach ihren Seminaren waren dann doch alle froh, dabei gewesen zu sein und niemand zweifelte den Sinn der Beschäftigung mit der Zeit nach dem Berufsende mehr an. Diese Erfahrung haben wir bei der Weiterbildung „Nachberufstraining – Für einen guten Übergang in die nachberufliche Phase“ ebenfalls gemacht. Das Interesse an der Weiterbildung war groß; die 20 zur Verfügung stehenden Plätze schnell besetzt. Als dann die ersten Veranstaltungen der Teilnehmenden stattgefunden hatten, kamen sie mit guten bis hin zu begeisterten Rückmeldungen zurück. Sie hatten erlebt, wie gerne ihre inhaltlichen Inputs, ihre Impulse zur Selbstreflexion und ihre Übungen zur Entwicklung neuer Ideen aufgegriffen wurden. Immer wieder berichteten sie von Menschen, die im Rahmen ihres Veranstaltungsangebots Klarheit in schwierige Entscheidungen im Blick auf das Ausscheiden aus dem Beruf bringen konnten oder nach frustrierenden Jahren in der nachberuflichen Zeit wieder eine Perspektive für sich gefunden haben.

Das Besondere an dieser Bildungsaufgabe ist die Gestaltung und der Umgang mit einer Übergangskrise, die eine große Zahl von Menschen trifft, sich also nicht aufgrund von persönlichen biografischen Umständen mehr oder weniger plötzlich ereignet. Das eigene Berufsende ist vorhersehbar, planbar und in vielen Fällen sogar Jahre vorher terminlich bekannt. Trotzdem wird es für viele von den über 20 Millionen „Babyboomern“, die in den nächsten Jahren aus dem Berufsleben ausscheiden werden, mit einem kritischen Erleben verbunden sein. Für sie alle ist es hilfreich, die überpersönlichen Faktoren kennenzulernen, die mit diesem Übergang einhergehen. Denn für alle gibt es eine Gestaltungsnotwendigkeit, so sehr die konkreten Umsetzungen dann ein individuelles und persönliches Gesicht zeigen.

Mit dieser Broschüre möchten wir den Aufbau und den Ertrag der Weiterbildung samt inhaltlicher Schwerpunkte sowie gewählter Methoden weitergeben. Die Veranstaltungen, die daraus hervorgegangen sind, haben wir überblicksartig zusammengestellt, so dass die jeweiligen Besonderheiten gut erkennbar sind. Wir hoffen, damit allen Bildungseinrichtungen mit ähnlichen Vorhaben, einen hilfreichen und inspirierenden Leitfaden an die Hand geben zu können. Bei den Literaturangaben haben wir uns auf das Allernötigste beschränkt.

Ein besonderer Dank gilt dem Hessischen Kultusministerium, das durch sein Programm Weiterbildungspakt die Durchführung dieser Weiterbildung gefördert und ermöglicht hat.

Dr. Heike Radeck
(Projektleitung, Studienleiterin
Forum Bildung und Gesellschaft)

und

Jens Haupt
(Projektkoordinator,
Pfarrer i.R.)

Kassel, April 2026

¹So bekam es die Seminarleiterin Ursula Lenz immer wieder zu hören. S.: BAGSO (Hg.): Berufsende in Sicht?! Annäherung an eine neue Lebensphase; Beisner Druck, 2019 und 2. Auflage 2023, S. 4



Foto: Petra Schweizer

>> NACHBERUFSTRAINING: Flyer zur Weiterbildung

LEITUNG

Die Fortbildung wird geleitet und begleitet von
 - Dr. Heike Radeck, Pfarrerin, Systemische
 Therapeutin (SG), Referat Erwachsenenbildung
 - Jens Haupt, Pfarrer i.R., Systemischer Berater
 (SG), Spiel- und Theaterpädagogin

Sekretariat

- Janine Barrera-Ortiz, 0561 9378-354
 nachberufstraining@ekkw.de

KOSTEN

Die Weiterbildung kann aufgrund der Förderung durch das Land Hessen – abgesehen von den Fahrtkosten – kostenfrei angeboten werden.

VORAUSSETZUNGEN

- Durch die Teilnahme verpflichten Sie sich zur Durchführung eines eigenen Angebots in einem für Sie geeigneten Rahmen.
- Erfahrung in der Bildungsarbeit mit Erwachsenen ist eine unverzichtbare Teilnahmevoraussetzung.

INFORMATIONEN

Bitte wenden Sie sich bei weiteren Fragen an:

Dr. Heike Radeck
 Heike.radeck@ekkw.de
 0561 9378 1292

Jens Haupt
 Jens.Haupt@ekkw.de
 0170-6278704

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich online an:
 ekkw.de/erwachsenenbildung/anmeldung

Anmeldeschluss: 16.08.2024



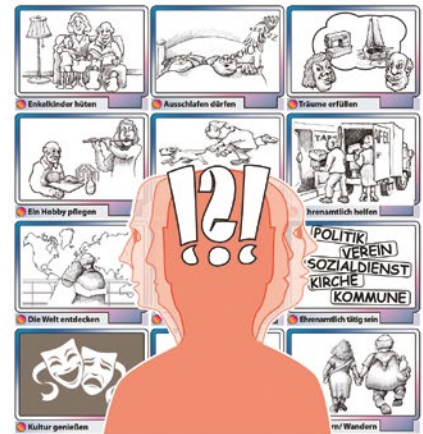
Qualifizieren Sie sich und werden Sie Nachberufstrainer*in. Die Übergangsphase, die mit dem Ende der Berufstätigkeit einhergeht, eröffnet eine Fülle von Perspektiven und Aktivitäten. Gleichzeitig sind Abschiede zu bewältigen. Die Weiterbildung bietet eine kognitive wie emotionale Auseinandersetzung mit den Herausforderungen dieser Umbruchszeit.

In sechs anderthalbtägigen Modulen erhalten Sie eine Qualifikation, um Interessierten ein eigenes Angebot machen zu können.

Mit Ihrer Erfahrung in der Bildungsarbeit erarbeiten Sie ein eignes Praxisprojekt, führen es in einem für Sie passenden Rahmen durch und erhalten ein Zertifikat.



Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts 2021-2025.



NACHBERUFSTRAINER*IN WERDEN!

NACHBERUFSTRAINING –
 FÜR EINEN GUTEN ÜBERGANG IN DIE
 NACHBERUFLICHE PHASE

WEITERBILDUNG IN 6 MODULEN
 30.08.2024 - 15.11.2025



Foto: baona / iStock

>> MODULE

M1 Ruhestand und Alter in der heutigen Lebenswelt 30. - 31.08.2024

Themen:

- Ist der Ruhestand noch zu retten?
 Geschichte und Wandel
 Dr. Andreas Jansen, Soziologe,
 Wirtschaftswissenschaftler,
 Duisburg-Essen
- Die Vielschichtigkeit des Alters –
 ein psychosozialer Blick auf das
 Altwerden in unserer heutigen
 Gesellschaft
 Prof. Dr. Meinolf Peters, Diplom-
 Psychologe, Psychoanalytiker,
 Marburg

M2 Abschied vom Beruf 08. - 09.11.2024

Themen:

- „Zu jung für alt“ –
 Ein Gesprächsabend mit dem
 Buchautor Dieter Bednarz, Hamburg
- Und was machst Du jetzt? –
 Von der Entwicklung eines verän-
 derten Selbstverständnisses zur
 authentischen Gestaltung einer
 neuen Lebensphase
 Regine Haber-Seyfarth, Geschäftsführerin im Verband ev. Kitas i.R.,
 Kassel

M3 Aktivitäten, Vorhaben, Projekte, Ideen – den eigenen Weg finden 07. - 08.02.2025

Themen:

- Nachberufliches Engagement
 zwischen Apathismus und selbst-
 bestimmter Teilhabe
 Prof. Dr. Silke van Dyk, Uni Jena
- Theorie U – der weise Umweg zur
 eigenen Projektidee für das nach-
 berufliche Leben
 Karin Nell, Diplompädagogin,
 Düsseldorf

M4 Gesund und zufrieden ins nachberufliche Leben auf- brechen 11. - 12.04.2025

Themen:

- Übergangsrituale für die nach-
 berufliche Zeit
 Britta Laubvogel, Bildungs-
 referentin i.R., Friedberg
- Selbständigkeit, Gesundheit und
 Teilhabe im Alter fördern
 Dr. Regina Görner (Vorsitzende
 der BAGSO)

M5 Mein eigenes Veranstaltungs- konzept 20. - 21.06.2025

M6 Evaluation durchgeführter Beispielprojekte und der Weiterbildung 14. - 15.11.2025

1) Welches Leben eröffnet sich nach dem Beruf? Ruhestand und Alter in der heutigen Lebenswelt

Prägend für den Aufbau der Weiterbildung ist die Verknüpfung von Expert*innenwissen mit Biographiearbeit. Die Projektleitung, Heike Radeck und Jens Haupt, hat dazu thematisch passende Impulse eingespielt. Da die meisten Teilnehmenden noch im Berufsleben gestanden haben, boten sich vor allem solche Methoden an, die ein Hineinspüren in die nachberufliche Zeit erlauben. Sie sind im Folgenden unter "Verknüpfung" detailliert beschrieben.

Jedes Modulthema hat den Charakter eines Arbeitsteppichs – gewoben aus biografiebezogenen Arbeitsmethoden und inhaltlichen Beiträgen verschiedener ausgewiesener Expert*innen.

Die Projektleitung war zuständig für die Moderation der thematischen Schwerpunkte, Vor-, Nach- und Weiterarbeit sowie den „roten Faden“ im Gruppengeschehen. Die angebotenen Methoden hat sie so ausgewählt, dass sie auch für die Übertragung in die eigenen Projekte der Teilnehmenden geeignet waren.

Wer sich mit der nachberuflichen Zeit beschäftigt, trifft häufig auf den Begriff „**Ruhestand**“. Die Rede davon ist inzwischen allerdings erklärungsbedürftig geworden. Denn die Zeiten sind vorbei, in denen „Ruhestand“ nach Ausbildung und Arbeit eine dritte erwartbare und planbare Phase war, in der die meisten auf Erwerbstätigkeit verzichten konnten. Zum einen passt die Vorstellung eines zurückgezogenen „ruhigen“ Lebens für viele Menschen nicht mehr zu ihren Wünschen für die Zeit nach der beruflichen Aktivität. Denn gestiegene Lebenserwartung und bessere gesundheitliche Verfassung machen mehr möglich als Muße und Freizeitgestaltung. Zum anderen gibt es Rente im Sinne von Besitzstandswahrung für immer weniger Menschen; zunehmend muss die Rente aufgebessert werden. Und in jüngster Zeit wächst dazu der gesellschaftliche und politische Druck auf die „Ruheständler“, so lange wie möglich weiterzuarbeiten.

Wer Menschen auf dem Weg in die nachberufliche Zeit hinein begleiten möchte, muss sich über den Umbruch, die bewegte und fließende Situation im Blick auf den „Ruhestand“ und die Heterogenität nachberuflicher Lebensgestaltung im Klaren sein. Daher haben Jens Haupt und Heike Radeck sich entschieden, mit diesem Thema in die Weiterbildung einzusteigen. Unter der Überschrift „**Ist der Ruhestand noch zu retten? – Geschichte und Wandel**“ hat Dr. Andreas Jansen von der Uni Duisburg-Essen einen Vortrag gehalten. Er arbeitet als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Soziologie der Fakultät für Gesellschaftswissenschaften und ist ein ausgewiesener Experte zum Thema Rente.

Verknüpfungen

Kurzfilm&Talk: Neustart im Alter I WDR Doku (45 Min) am Freitagabend

Vertieftes Kennenlernen / Gruppenbildung durch soziometrisches Stellen am Samstagvormittag mit Bezug auf die eigene lebensbiografische Situation im Blick auf den „Ruhestand“ – auf der Basis einer ersten gegenseitigen Vorstellung zu Beginn.

Mein Bild vom Alter – Kleingruppenarbeit mit den EmotionCards (liegen in doppelter Anzahl der Teilnehmenden auf einem Tuch auf dem Boden aus)

*Arbeitsauftrag: Suche Dir ein Bild, das im Blick auf das Alter für Dich interessant ist (positiv oder auch negativ). Lege Dein gefundenes Bild vor Dich auf den Boden und suche Dir zwei bis drei Kolleg*innen, die Du noch nicht gut kennst. Tauscht Euch über Eure Bilder aus. Gib Deinem Bild abschließend einen Titel. Plenumsrunde mit Bildern und Titeln*

Eng verbunden mit dem Ruhestandsthema sind die vorherrschenden **Bilder vom Alter**. Solange Defizitmodelle den Blick auf das Alter geprägt haben, gab es keine Ideen für Potentiale im Ruhestand. So geht etwa die Disengagement-Theorie mit der Annahme einher, dass sich eine funktionslose Ruhestandsphase mit den Präferenzen älterer Menschen deckt, und sich daher positiv auf deren Lebenszufriedenheit auswirkt. Mit der Einführung der dynamischen Rente 1957 hat sich die Zweiteilung in eine „autonome“ und eine „abhängige“ Altersphase entwickelt. Inzwischen sind die Altersbilder weiter ausdifferenziert. Dazu hat die Projektleitung Prof. Dr. Meinolf Peters eingeladen. Er arbeitet als Psychoanalytiker in Marburg in eigener Praxis mit einem Arbeitsschwerpunkt auf klinischer Gerontologie, Seniorenberatung und Alterspsychotherapie. Bekannt geworden ist er u.a. durch seine langjährige Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Hartmut Radebold. Sein Vortrag hatte den Titel: **„Die Vielschichtigkeit des Alters – ein psychosozialer Blick auf das Altwerden in unserer heutigen Gesellschaft“** und war am Vormittag des zweiten Modultags platziert. Darin haben sowohl die „Babyboomer“



Foto: Jens Haupt

als auch die Generation der 68er eine besondere Rolle gespielt. Das war ein wichtiger Aspekt, da diese Altersgruppen sich von ihren Vorgängern unterscheiden und gleichzeitig die größte Zielgruppe für die Projekte der Teilnehmenden sind.

Ein wesentlicher **Ertrag** der beiden Vorträge war die Einsicht, dass Altersbilder auch Konstrukte sind, die durch gesellschaftspolitische und kulturelle Instanzen geprägt werden. So war das Leitbild des aktiven Alterns die Grundlage der Altenhilfepolitik in den 70er und 80er Jahren. Die gegenwärtigen Bemühungen um ein Leitbild des „produktiven Alters“ werden insbesondere von Politiker*innen vorangetrieben, verbunden mit dem Interesse, den Anteil erwerbstätiger und auch ehrenamtlich arbeitender Rentner*innen zu erhöhen.

Verknüpfungen

Walk&Talk zu zweit **zur Frage „Wann bin ich alt?“** Jedes Paar bekommt einen Briefumschlag mit Kurztexten zum Thema Alter, *Arbeitsauftrag: Lest Euch die Texte vor und tauscht euch darüber aus.*

Einzelarbeit zum Ertrag der thematischen Spaziergänge: **„Elfchen“** schreiben, *Arbeitsauftrag: Halte den Ertrag von Eurem Austausch in verdichteter Form eines Elfchens fest.*

Wochenplan für eine Woche im Ruhestand: *Erstelle für 7 Tage einer Woche einen Plan. Verteile dann Symbole zu einzelnen Vorhaben nach folgenden Vorschlägen: Äpfel für die „Früchte des Lebens“; Blätter für das, was gerade bewegt; Blüten für die Frage nach Träumen, die verwirklicht werden; Rinde für die Frage nach dem, was nährt/was Kraft und Wurzeln für alles, was Halt gibt.*

Präsentation der „Elfchen“ und der Wochenpläne

2) Abschied vom Beruf

Der Abschied vom Berufsleben wird bekanntlich sehr unterschiedlich erlebt. Für die einen ist er ein Glücksfall, dessen Beginn sie herbeisehnen. Die anderen befürchten einen Absturz in den Bedeutungsverlust und erleben eine heftige Sinnkrise. Dabei lassen sich verschiedene Phasen wie etwa Begeisterung („honeymoon“), Ernüchterung und Neuorientierung nach dem Renteneintritt ausmachen.

Da die nachberufliche Zeit von ferne meist positiv gesehen wird, ist es für alle angehenden Nachberufstrainer*innen nötig, sich intensiv mit den schwierigen und kritischen Phasen auseinanderzusetzen. Und zwar so, dass sie als „ganz normale“ Reaktionen auf den Renteneintritt gewürdigt und ernstgenommen werden. Jens Haupt und Heike Radeck haben dazu bewusst eine weibliche und eine männliche Perspektive auf die nachberufliche Zeit ins Spiel gebracht. Denn häufig gibt es hier geschlechtsspezifische Unterschiede. Frauen sind in unserer Gesellschaft noch immer stärker in die Pflege von sozialen Kontakten eingebunden als Männer. Davon profitieren sie, wenn die beruflichen Kontakte wegfallen. Oft haben sie schon Netzwerke aufgebaut, in denen sie ihren Platz einnehmen können. Damit einher geht vielfach eine höhere soziale Kompetenz als bei Männern. Da Frauen zudem in hohem Maße in Care-Arbeit eingebunden sind, haben sie Erfahrung mit dem Einrichten von Tagesstrukturen jenseits ihrer Erwerbsarbeit. Auch darauf können sie zurückgreifen und dieses Potential weiterentwickeln. Drittens spielt die Fallhöhe aus dem – mit dem Beruf verbundenen – gesellschaftlichen Ansehen eine Rolle für das Erleben des Renteneintritts. Menschen in Führungspositionen müssen dann mit dem Verlust von Bedeutung und Prestige zurechtkommen. Da Männer in diesen Positionen immer noch überrepräsentiert sind, treffen sie die entsprechenden Veränderungen auch stärker als Frauen.

Doch es gibt auch geschlechtsspezifische Nachteile für Frauen: Da sie im Durchschnitt eine deutlich geringere Rente beziehen als Männer, sind sie mehr von Altersarmut betroffen. Das schränkt ihre nachberuflichen Freiheiten massiv ein.

Heike Radeck und Jens Haupt haben sich dafür entschieden, den ehemaligen Spiegel-Journalisten, Dieter Bednarz, der inzwischen als Autor, Dozent sowie Vortragsreisender bekannt ist, für den männlichen Blick einzuladen. Die ehemalige Geschäftsführerin im Verband Evangelischer Kindertagesstätten, Regine Haber-Seyfarth, konnten sie für den weiblichen Blick gewinnen.

Zur Gesprächsvorbereitung hatten alle Teilnehmenden das Buch **„Zu jung für alt. Vom Aufbruch in die Freiheit nach dem Arbeitsleben“** gelesen und damit zugleich eine Fülle von Informationen, Reflexionen sowie Beispielerzählungen rund um die Themen der Weiterbildung erhalten.

Verknüpfungen

Murmelgruppen zu zweit zu den Fragen: Was war spannend am Buch von Dieter Bednarz? Worüber möchte ich mit dem Autor ins Gespräch kommen?

Arbeitsauftrag: Schreibt Eure Beiträge auf Moderationskärtchen. Sie werden im Plenum an den Flipchart geheftet und geclustert.

4-Ecken-Gespräche zum Thema „Abschied vom Beruf“: In jeder Ecke des Raums liegen 3 übereinandergelegte Plakate mit Zitaten zu zentralen thematischen Begriffen (wie etwa: Neuanfänge, Verpasste Chancen, alte Träume, Desillusionierung, Netzwerke, Ressourcen, Marktwert etc.) aus.

Arbeitsauftrag: Schau Dich in den vier Ecken um, wähle das interessanteste Plakat für Dich und komme mit den anderen, die dort stehen, ins Gespräch.

Wenn die Gespräche abklingen, wird das jeweils zweite Plakat aufgedeckt. Zuletzt das unterste. Anschließendes Plenumsgespräch über besondere Gesprächserfahrungen.



Foto: Jens Haupt

Verknüpfungen

Kreisinterview: Was mein Arbeitsleben wertvoll (ge-)macht (hat). Die Gruppe teilt sich in zwei Hälften A und B. Alle „A's“ stellen sich in einen Kreis mit dem Gesicht nach außen. Alle „B's“ ordnen sich je einem A zu und stellen sich so davor, dass sie einander anschauen.
Arbeitsauftrag: Alle „B's“ im Außenkreis fragen ihre „A's“ im Innenkreis: „Was macht dein Arbeitsleben wertvoll?“ (Oder bei den TN im Ruhestand: „Was hat Dein Arbeitsleben wertvoll gemacht?“) B interviewt A ca. 3 Minuten, geht dann im Uhrzeigersinn weiter zum nächsten A und interviewt auf dieselbe Weise. Nach ca. 30 Minuten (oder wenn alle einmal interviewt worden sind) gibt es ein Signal für einen Rollentausch und die Kreisrichtung wechselt.

Der „Kick Off“ für die Publikation von Dieter Bednarz ist die Kränkung, von seinem Juniorchef völlig unerwartet auf eine Vorruhestandsregelung angesprochen zu werden. Seine drängende existentielle Frage nach dem „Wie jetzt weiter?“ führt ihn zu einer Fülle von Begegnungen mit Fachleuten, Betroffenen, Plattformen, Agenturen und Hoffnungsträgern. Die Suche nach einer passenden und sinnvollen Aufgabe ist der rote Faden für seine journalistische Reise, die mit Sachinformationen unterfüttert wird. All das ist in das Gespräch der Teilnehmenden mit Dieter Bednarz – hervorgehoben durch ihre Fragen – eingeflossen und diskutiert worden.

Die Einladung an Regine Haber-Seyfarth kam aufgrund von persönlichen Kontakten der beiden Projektleitenden zustande. Sie hatte die Entwicklung der Nachberufstrainings von Anfang an mit großem Interesse begleitet. Weniger prominent als ihr Vorredner hatte sie eine größere Nähe zu den Teilnehmenden. Das hat sich in ihren sechs Blitzlichtern zum „**Übergang in einen neuen Lebensabschnitt**“ gespiegelt. Darin steckt ihr persönlicher Umgang mit dem erst kürzlich vollzogenen Eintritt in die nachberufliche Zeit: Eine Selbstreflexion, verknüpft mit literarischen Einsichten und Zitaten.

Verknüpfungen

Spaß und Ballspiel zum Thema Wünsche und Befürchtungen im Ruhestand: Die Gruppe bildet einen großen Kreis. *Spielauftrag: Überlege einen Begriff/Stichwort für das, was Du auf keinen Fall im Ruhestand erleben möchtest. Wenn alle ihren Begriff haben, fang den Ball, sage Dein Wort und wirf den Ball zu einer anderen Person. Merke Dir diese Person. Wir wiederholen den Ablauf so lange bis alle sicher im Ablauf sind. Dann überlege Dir, was Dich im Ruhestand beflügelt.*

Es geht weiter wie beim ersten Ball. Wenn alle sicher sind, wirft die Spielleitung den ersten Ball noch einmal ins Spiel, so dass es zwei gleichzeitige Wurfkreise gibt. Dann bilden die immer wieder ausgesprochenen Wünsche und Befürchtungen eine Art Sound Loop.

Zwei grundlegende Erkenntnisse machen den **Ertrag** der beiden Gesprächsgänge aus. Der mögliche krisenhafte Charakter des Eintritts in den Ruhestand war nach dem Beitrag von Dieter Bednarz nicht mehr wegzudenken und wurde von den Teilnehmenden in ihre Projektplanungen mit einbezogen. Durch die Überlegungen von Regine Haber-Seyfarth gab es keinen Zweifel mehr daran, dass eine Fülle von Suchbewegungen - vor allem mit dem Beginn der nachberuflichen Zeit verbunden ist. Die Entscheidung eine männliche und eine weibliche Sicht, mit deren Erleben und Bewältigungsversuchen einzuladen, erwies sich als hilfreich, weil auf diese Weise deutlich wurde, dass die jeweilige Biografie und Berufssozialisation den Umgang mit dem Ruhestand sehr unterschiedlich prägen.

Schließlich haben beide Referierende auf ihre Weise deutlich werden lassen, wie nötig und sinnvoll die Beschäftigung mit Fragen rund um den Aufbau einer neuen Identität ist: Wer will ich jetzt sein? Welche Interessen aufgreifen? Von welchen alten Träumen möchte ich mich verabschieden? Welches Tempo und welche Strukturen passen zu mir?

Verknüpfungen

Übung Ressourcen-Check: 1. Schritt: Tragt auf einem DIN A 2 Blatt in jede der 4 Ecken die Begriffe: Arbeit – Familie/Partnerschaft – Freund:innen – Aktivitäten ein. Schreibt euren eigenen Namen in die Mitte des Blattes. Nun könnt ihr Namen oder Begriffe jeweils in den betreffenden Quadranten eintragen. Dabei gilt: Je näher Namen oder Begriffe am „Ich“ stehen, desto intensiver ist der Bezug. Im nächsten, 2. Schritt verknüpft ihr die Namen/Begriffe mit eurer Person durch Linien. Als Beziehungsmarker haben sie folgende Bedeutungen: Doppelte Linie = sehr starke Verbindung; Wellenlinie = ambivalente Verbindung; Zickzack-Linie = konflikthaft; Punkte = nicht mehr lebendige Verbindung (sollte überprüft werden). Zusätzlich, im 3. Schritt, können die Linien jeweils eine Pfeilrichtung bekommen: Der Pfeil in Richtung der eigenen Person = gibt mir Kraft/ich bekomme hier etwas; der Pfeil in die Richtung weg von der eigenen Person = hier gebe ich mehr als ich bekomme. Pfeile in beide Richtungen = hier bin ich in einem guten Ausgleich von Geben und Nehmen.

Nach Fertigstellung des Ressourcen-Checks erfolgt der nächste Arbeitsauftrag: *Schau Deinen fertigen Ressourcenbogen an mit dem Blick: So werden meine Ressourcen in 20 Jahren aussehen. Wer/was fällt weg, was werde ich vermissen und wo kommt ggf. Neues?*

Anschließend ist Zeit für persönliche Notizen.

3) Aktivitäten, Vorhaben, Projekte, Ideen – den eigenen Weg finden

Bei Gesprächen über die nachberufliche Zeit begegnet immer wieder das **Ehrenamt** als scheinbar perfekte Lösung: Auf der einen Seite sind da die Menschen, die viel Zeit haben und nach einer sinnvollen Beschäftigung suchen - auf der anderen Seite gibt es einen hohen Bedarf an ehrenamtlicher Arbeit, vor allem im sozialen Bereich. Doch hinter dieser scheinbar perfekten „Win-Win Situation“ verbergen sich immer wieder gesellschaftliche Schieflagen. Denn ehrenamtlich Engagierte werden gerne in zeitintensiven Bereichen eingesetzt, die dem Sozialstaat zu teuer sind. Dazu gehört etwa das weite Feld von Begleitungs-, und Betreuungsaufgaben für Hilfebedürftige, wie schulische Jugendbegleiter*innen, die Betreuung von Demenzkranken oder die Hospizbegleitung. Mindestens zwei problematische Aspekte gehen damit einher: Der eine betrifft die von ausgebildeten Fachkräften geleistete Arbeit. Sie erfährt eine Deprofessionalisierung, wenn sie von den Ehrenamtlichen ohne angemessene Ausbildung getan wird. Das verstärkt sich noch, wenn Paternalismus an die Stelle einer professionellen Haltung den Hilfebedürftigen gegenüber tritt. Der andere Aspekt betrifft die Ehrenamtlichen im Rentenalter selbst. Werden sie im gesellschaftspolitischen Diskurs als soziale Ressource aktiviert (Stichwort: Altersressourcen), dann lauert dahinter ein negatives Altersbild: ein wertvoller alter Mensch belastet die Gesellschaft nicht, sondern hat weiterhin etwas zu geben.

Jens Haupt und Heike Radeck war es angesichts der weit verbreiteten Ehrenamtseuphorie wichtig, die Weiterbildungsgruppe für deren problematische Bereiche zu sensibilisieren. Nicht um sich generell gegen ehrenamtliche Tätigkeiten zu positionieren, sondern um ihre eigentliche Qualität als freiwilligen Beitrag zur Gesellschaft zu stärken. Eine selbstbestimmte gesellschaftliche Teilhabe sieht anders aus als der instrumentelle Zugriff auf die Älteren als Ressource. Wer sich freiwillig eine neue Aufgabe sucht, wird das ganz von selbst mit dem Blick auf die eigenen Qualifizierungen als Voraussetzung für das gewählte Engagement verbinden.

Verknüpfungen

Lebenslinie des eigenen Engagements: *Notiere für dich, wo du dich mit sehr viel Herzblut und Energie einmal in deinem Leben (freiwillig) engagiert hast. Würdest du das als „Ehrenamt“ bezeichnen? Und welches gesellschaftliche Thema hat dich dabei interessiert?*

Da Prof. Dr. Silke van Dyk für ihre kritische Position dem Ehrenamt gegenüber bekannt ist, haben die beiden Projektleitenden sie eingeladen und um einen Vortrag mit dem Titel: „**Nachberufliches Engagement zwischen Ageismus und selbstbestimmter Teilhabe**“ gebeten. Silke van Dyk arbeitet als politische Soziologin am Institut für Soziologie der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

Komplementär zu diesem kritisch-konstruktiven Blick auf das Ehrenamt sollten die Teilnehmenden einen **anderen Entdeckungsweg für das eigene Engagement** kennenlernen. Dazu erschien der Projektleitung eine Einführung in Prozesse geeignet, die mit dem Aufspüren des persönlichen Herzensanliegens bzw. dem Funken einer zündenden Idee beginnen und über verschiedene Phasen bis hin zum neuen eigenen Projekt führen. Solche Prozesse sind etwa von der Kreativitätsforschung her bekannt. Ein vielfach rezipiertes Modell für innovative kreative Transformationsprozesse ist die Theorie U von C. Otto Scharmer. Das Kernstück seines Ansatzes ist ein U-förmiger Prozess, der schöpferisch zur Verwirklichung neuer Ideen führen soll. Wie alle kreativen Prozesse bezieht er sowohl krisenhafte Phasen als auch Unterbrechungen der gewohnten Routine und das unbewusste Wissen mit ein.

Seit vielen Jahren arbeitet die Bildungsreferentin Karin Nell erfolgreich mit diesem Ansatz. Sie wird nicht müde zu betonen, dass der Ausgangspunkt für sinnstiftendes eigenes Handeln nicht von außen auf einen Menschen zukommt, sondern im Aufspüren des motivierenden Funkens, der eigenen Herzenssache liegt. Nicht der Gang zur Freiwilligenbörse mache zufrieden, sondern das Engagement, das Menschen aus sich selbst heraus entwickeln. Gerne spricht sie in diesem Zusammenhang von Mikroprojekten im Sinne von Prototypen des Neuen. Auf eine kurze Formel gebracht: „Nicht Role-taking, sondern Role-making“!

Inspiziert durch die Theorie U hat Karin Nell selbst zahlreiche Projekte im Überschneidungsbereich von sozialer und kultureller Arbeit auf den Weg gebracht. Sie gehört mit zu den Pionierinnen von Keywork², hat den Kulturführerschein in Düsseldorf mitentwickelt, hat die „Herzenssprechstunde“³ auf den Weg gebracht und die erste deutsche „Wohnschule“ in Köln⁴ mitgegründet. Von Hause aus ist sie Diplom-Pädagogin und war lange Mitarbeiterin im Zentrum für innovative Seniorenarbeit des Ev. Erwachsenenbildungswerks Nordrhein (ZIS in NRW) sowie Lehrbeauftragte an der FH Düsseldorf im Fachbereich Sozial- und Kulturwissenschaften. Sie ist der Einladung gefolgt, einen Workshoptag unter dem Titel „**Theorie U – der weise Umweg zur eigenen Projektidee für das nachberufliche Leben**“ mit der Weiterbildungsgruppe zu gestalten.

Für die meisten Teilnehmenden war der kritische Blick auf das Ehrenamt neu. Die gelungene Verbindung von Theorie und Praxis hat viele überzeugt. Ein **Ertrag** des Moduls liegt in der Einsicht: Es lohnt sich, den Mut zu bewahren, mit Eigensinn und großer innerer Offenheit an die eigenen Pläne für die Nachberufliche Zeit heranzugehen. Eine Teilnehmerin, die in einem Freiwilligen-Zentrum arbeitet, hat die dort regelmäßig angebotenen Ruhestandsseminare auf dem Hintergrund des Modulwissens neu organisiert: Der Schwerpunkt „Ehrenamt“ ist ergänzt worden um die Auseinandersetzung mit der eigenen nachberuflichen Situation und den Blick auf Tätigkeiten sowie Kontakte unabhängig vom Ehrenamt.

Übungen zum Aufspüren des eigenen Herzensanliegens und der Entwicklung von Mikroprojekten sind von mehreren Teilnehmer*innen in ihre Veranstaltungskonzepte mit aufgenommen worden.

²s.: Knopp, Reinhold / Nell, Karin (Hgg.): Keywork. Neue Weg in der Kultur- und Bildungsarbeit mit Älteren; Bielefeld: transcript Verlag 2007.

³Beschrieben in: Akena, Dorothee / Zimmermann, Susanne (Hgg.): Herzensdinge. Biografie-Arbeit mit dem eigenen Herzensgegenstand; Wuppertal: Druckerei Hitzegrad 2023

⁴s.: <https://werkstattfuermiteinander.com/interview-karin-nell.html>; abgerufen am 9.1.2026

4) Gesund und zufrieden ins nachberufliche Leben aufbrechen

Ursprünglich hatte die Projektleitung vor, eine Referentin von einer der kirchlichen Segensagenturen (wie etwa St. Moment in Hamburg) zu gewinnen. Dort sind alle Menschen willkommen, die den Wunsch haben, für ein bestimmtes Anliegen gesegnet zu werden. Zunehmend kommt dort auch der Übergang in die nachberufliche Zeit als „segensrelevant“ in den Blick.⁵ Bekanntlich bieten die Kirchen gottesdienstliche Feiern mit rituellen Momenten für die Taufe, die Konfirmation, die Hochzeit und dann erst wieder für die Beerdigung an. In den letzten Jahren sind Einschulungsgottesdienste als Begleitung eines wichtigen Einschnitts im Leben eines Kindes dazu gekommen. Doch der Übergang vom Berufsleben in den „Ruhestand“ rückt erst allmählich ins Zentrum kirchlicher Gestaltungsnotwendigkeit.

Was es braucht, um zufrieden in die nachberufliche Zeit aufzubrechen, ist individuell höchst unterschiedlich und sollte gerade deshalb in der Weiterbildungsgruppe unbedingt thematisch bearbeitet werden.

Im Nachhinein hat sich die Absage sämtlicher (!) angefragter Referierender aus den Segensagenturen bzw. Gottesdienstinstituten als Glücksfall erwiesen. Denn mit Britta Laubvogel konnte eine Referentin gewonnen werden, die zu den Pionier*innen der nachberuflichen Bildungsarbeit gehört. In ihren Seminaren hat sie viel Erfahrung in der Arbeit mit Symbolen und Ritualen gewonnen. So konnte die Weiterbildungsgruppe sowohl praktisch als auch theoretisch von ihrer Bildungsarbeit profitieren. Der mit ihr gemeinsam entwickelte Workshop war über die beiden Modultage verteilt und hat am zweiten Tag die Erkundung der Natur als „Spiegel unserer Seele“ mit einbezogen. Britta Laubvogel hatte bei einem der Lehrer für „Vision Quest“⁶ die Methode der Schwellengänge kennengelernt. Sie ist so angelegt, dass wirklich Neues in unserem Bewusstsein ankommen kann und die Schwellenhüter unserer vertrauten Lebensmuster für die Zeit des Gangs in die Natur den Blick darauf frei geben.⁷ Von daher lassen sich die Schwellengänge gut mit der „Theorie U“ zusammendenken.

Inzwischen ist die – im Workshop angekündigte – Publikation von Britta Laubvogel frisch erschienen: *Auf dem Weg in den Ruhestand. Ein praktischer Begleiter*.⁸ Auch darin macht sie sich stark für die Suche nach einem persönlichen Übergangssymbol und dessen Integration in ein entsprechendes Ritual. Als wesentliche Übergangs-Aufgabe beschreibt sie hier den Weg vom Tun zum Sein. Es geht um nichts weniger als eine Neuformulierung der eigenen Identität, die sich nicht mehr daran festmacht, *was* ich bin, sondern *wer* ich bin.⁹

⁵Vgl. etwa die Broschüre „Wenn der Wecker nicht mehr klingelt. Segen für Rente und Ruhestand. Eine gottesdienstliche Feier.“ Herausgegeben vom Gottesdienst Institut in Nürnberg

⁶Das war Jan Frerichs. In seinem Buch „barfuß & wild“. Wege zur eigenen Spiritualität; Patmos 2018 findet sich ein Kapitel zur Natur als „Spiegel der Seele“, S. 74ff und im Anschluss beschreibt er das Initiationsritual der „Visionssuche“ oder „Quest“, S. 78ff.

⁷Holger Heiten beschreibt das anschaulich in seinem Buch „Trance und Chance. Die Königsmetapher und die Mitte der Initiatischen Prozessbegleitung. Ein Leitfaden in Theorie und Praxis“; Norderstedt BoD, 2020, in dem Kapitel „Kontemplatives Selbstverstehen“, S. 241-256

⁸Vgl. die Rezension von Jens Haupt in: Das Magazin für evangelische Pfarrer:innen 2026

⁹S. 73ff.

Der **Ertrag** von Britta Laubvogels Workshop spiegelt sich in mehreren Projekten der Teilnehmenden. Sie hatten selbst erfahren, dass die Arbeit mit Symbolen und Schwellengängen noch einmal eine andere Wahrnehmungs,- und Erlebnisdimension erreicht. Mit dem Körper die aktuelle Lebensbewegung nachzuempfinden (aufbrechen, sich auf den Weg machen, das Ufer wechseln, über eine Schwelle gehen), war dabei besonders beeindruckend. Die Arbeit in- und mit der Natur findet sich in drei Veranstaltungen an zentralen Stellen wieder; Symbolarbeit wird in fast allen Konzepten aufgegriffen.

Verknüpfungen

Mein Symbolkoffer: Alle angehenden Nachberufstrainer*innen erhalten einen hochwertigen Pappkoffer. Verschiedene Materialien, die als Symbole für die nachberufliche Zeit geeignet erscheinen, liegen auf einem Tuch (zum Beispiel: Schlüssel, Feder, Früchte, roter Faden/Wollknäuel, Kerze, Süßigkeit, Muschel, Schneckenhaus, Taschentücher, Spiegel, Murmel, Stein, Seifenblasen, Nuss).

Arbeitsauftrag: Wähle die Symbole, die Dir für Deinen Übergang in die nachberufliche Zeit wichtig sind und lege sie in Deinen Koffer. Anschließend: „Koffervernissage“



Foto: Heike Radeck

Bei der Konzeption des Weiterbildungsangebotes „Nachberufstraining“ war die Broschüre *Berufsende in Sicht?! Annäherung an eine neue Lebensphase* der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.) ausgesprochen hilfreich. Alle Teilnehmer*innen der Weiterbildung haben gleich zu Beginn ein Exemplar erhalten. Auch um von Angeboten der BAGSO - wie die bundesweite Veranstaltungsdatenbank zu Bildungsangeboten für ältere Menschen „wissendurstig.de“ – zu erfahren und sie nutzen zu können. Tenor der Broschüre ist die frühzeitige Beschäftigung mit dem nachberuflichen Leben als Bildungsaufgabe! So schreibt die Autorin Ursula Lenz in ihrer Einführung: „Diese...Broschüre soll zu einer frühzeitigen Annäherung an den Ruhestand motivieren. Sie soll ältere Berufstätige ermutigen, sich bereits vor ihrem letzten Arbeitstag gedanklich mit dem nachberuflichen Leben auseinanderzusetzen, damit sie ihre ‚späte Freiheit‘ als sinnvolle, befriedigende neue Lebensphase erleben können.“¹⁰

Die Vorsitzende der BAGSO, Dr. Regina Görner, war der Projektleitung mit ihrem Engagement für die Weiterbildungsbeteiligung Älterer bekannt. Ihre Zusage für das Thema **„Selbständigkeit, Gesundheit und Teilhabe im Alter fördern“** war mit einem freien Terminwunsch verbunden. So kam es vor dem letzten Workshopteil zu einem engagierten Gespräch über die These von Frau Dr. Görner: *Lebensplanung müsste – schon in der Schule – ein Bildungsthema sein. Lebenslanges Leben darf nicht auf das Erwerbsleben begrenzt werden. Bildung ist nötig, um unserer Lebensverantwortung im Alter gerecht zu werden.*

Die mit der Einladung von Frau Dr. Görner verbundene Intention war damit erfüllt. Die BAGSO ist nun allen Teilnehmenden als guter Ansprechpartner mit vielen abrufbaren Ressourcen und auch als Interessensvertretung für Ältere mit politischem Gewicht bekannt; die Beschäftigung mit der nachberuflichen Zeit als Bildungsaufgabe geschärft.

5) Mein eigenes Veranstaltungskonzept

Alle Teilnehmer*innen hatten anhand eines Projektjournals eine Präsentation des jeweiligen Planungsstands ihrer eigenen Veranstaltung vorbereitet. Zwei Veranstaltungen waren zu dem Zeitpunkt bereits durchgeführt und konnten im Sinne von Erfolgsmodellen vorgestellt werden.

Um Ermüdungserscheinungen zu vermeiden, hat die Projektleitung folgendes Präsentationskonzept entwickelt:

An 4 Tischen im Raum bauen 4-5 Teilnehmende ihre Präsentation auf. Die übrige Weiterbildungsgruppe teilt sich in vier Kleingruppen auf. Jede Kleingruppe zieht von Tisch zu Tisch, hört die Projektvorstellung und kommt mit der/dem Vorstellenden ins Gespräch über offene Fragen, gibt Tipps oder fragt kritisch nach. Für jede Präsentation stehen 15 Minuten zur Verfügung, dann ziehen die Kleingruppen zum nächsten Tisch weiter. Gesamtdauer eines Präsentationssettings sind 60 Minuten. In vier solcher Runden können – über die beiden Tage verteilt – alle Projekte vorgestellt werden.

¹⁰S. 5

Trotz aller Anstrengung durch die Fülle der Präsentationen war das Erleben sowie der **Ertrag** von diesem Modul etwas Besonderes. Mit welch hohem Engagement, welcher Vielfalt und Kreativität die Teilnehmer*innen die Aufgabe realisiert haben, eine eigene Veranstaltung zu entwickeln, war sehr beeindruckend. Auch die Nachfragen, Resonanzen und Anregungen der anderen Teilnehmenden haben die Präsentierenden ermutigt und zu manch neuer Überlegung angeregt.

Im Kapitel „**Die Veranstaltungsformate mit ihren Besonderheiten**“ sind alle Projekte kurz beschrieben.

6) Evaluation durchgeführter Beispielprojekte und der Weiterbildung

Auf dem 14. Deutschen Seniorentag in Mannheim war das Nachberufstraining mit einem Stand vertreten. So kam es zu einer Begegnung mit dem ehemaligen BAGSO-Vorsitzenden (2015-2021) Franz Müntefering auf dessen Standrundgang. Der ausgelegte Flyer fiel ihm positiv auf, und er sagte sinngemäß: „Solche Bildungsarbeit für Ältere ist wichtig für die Stärkung unserer Demokratie.“ Daraufhin lud die Projektleitung ihn kurzerhand zum sechsten Evaluations-Modul ein. Als erfahrener Politiker, der in seiner Zeit als Vizekanzler und Bundesminister für Arbeit und Soziales die Rente mit 67 durchgesetzt hatte, war ein interessantes Gespräch mit ihm zu erwarten. Zudem kann er als 85jähriger mit einem langjährigen Überblick über die Rolle der Älteren in unserer Gesellschaft punkten.

Verknüpfungen

Vorstellungsrunde mit einem **alternativen Begriff für „Ruhestand“**: Selbstbestimmte Zeit, nachberufliche (Lebens)phase, Nachspielzeit, späte Freiheit, lebendiges Lernen, Neu (Frei) Zeit, nachberufliches Leben, Freifrau, „Ich mach jetzt, was ich will“ – Zeit/Phase, Pensionist, neue Lebensphase

Ausstellung zur Evaluation der Weiterbildung: Die Tagesabläufe der 6 Module hängen auf große Plakate gedruckt an sechs Stellwänden. Klebepunkte in blauer, grüner und roter Farbe liegen aus.

Arbeitsauftrag: Schaut Euch noch einmal an, was wir in der Weiterbildung „Nachberufstraining“ gemacht haben und bepunktet die einzelnen Programmpunkte dann folgendermaßen: Ein blauer Punkt für „Das war für mich ein Höhepunkt“, ein grüner Punkt für: „Da habe ich am meisten gelernt“ und ein roter Punkt für: „Da hatte ich die meiste Energie“. Einzelne werden gebeten, etwas zu ihrer Auswahl zu sagen.

Natürlich war die Freude über seine Zusage groß! **Zwei Gesprächsgänge** wurden **mit Franz Müntefering** verabredet:

- Ein biografischer Einstieg zu den Vorstellungen und Erwartungen seiner Generation und der Generation seiner Eltern zum „Ruhestand“.
- Und eine zweite Runde zu der Frage: „Welche Bildungskonzepte sind hilfreich für Menschen, die sich auf ihre nachberufliche Zeit vorbereiten?“

Den Abschluss bildete die feierliche Überreichung der Zertifikate.

Die Einladung von Franz Müntefering war ein mehrfacher **Gewinn**: Ein externer Gesprächspartner mit profilierten Positionen hat ein – nochmaliges – Gespräch über biografische und gesellschaftspolitische Aspekte des Ruhestands erlaubt. Dass Herr Müntefering auch bei der Präsentation ausgewählter Projekte dabei war und sie wertschätzend zu kommentieren wusste, hat für alle Teilnehmenden eine Stärkung ihres Vorhabens bedeutet. Salopp gesagt: Sie haben eine gute Portion Rückenwind bekommen. Nicht zuletzt war es im Vorfeld motivierend, sich – in Erwartung eines prominenten Referenten – zum letzten Modul auf den Weg zu machen.

Kurzformate (unter 4 Std.)

ZukunftsWende – Die Zeit nach dem Beruf, 2-stündiger Vortrag, VHS Hanau

Gut vorbereitet in den Ruhestand, Impulsvortrag im Gesprächsforum Stadthof, Hanau.
Besonderheit: Kooperation mit dem Seniorenbeirat.

Weil das Leben nicht nur Arbeit ist – Berufsende in Sicht? 4-stündiger Workshop im Begegnungszentrum Hanau

Modularisierte Formate

Zwischen Enkelkindern, Ehrenamt und Espresso – Ruhestand: Wer bin ich und wo will ich hin?
2 aufeinanderfolgende Präsenztermine, jeweils 18-20:30 Uhr in der VHS Wiesbaden.
Besonderheit: Engagementformen und -angebote im Fokus

Ruhestand, ein unbekanntes Land!? Aufbruch in die dritte Lebenshälfte, Onlinekurs (5 x 90 min), geleitet von einem 3er Team, ausgeschrieben in 7 Dekanaten der EKHN. Besonderheit: Ein Onlinekurs zum Thema wurde bereits angeboten und für das neue Format überarbeitet. Zukünftig ist es als Angebot der Evangelischen Erwachsenenbildung der EKHN geplant (evtl. auch als Präsenzformat).

Nachberufszeit – Zum geglückten Übergang der Erwerbstätigkeit in die Rentenphase, 6 dreistündige Abendmodule im Haus der Bildung (VHS Main-Kinzig)

Mit Ruhe und Sinn in den Ruhestand, 3 Abende (18:30-21:00) in der Kath. Familienbildungsstätte in vierzehntägigem Abstand, Besonderheit: Zielgruppe sind Menschen in pädagogischen oder sozialen Berufen.

Kompaktformate (ein- bis mehrtägig)

Endlich in Rente – und dann? Ein-Tagesveranstaltung in einem Diakonischen Fortbildungszentrum. Besonderheit: Zielgruppe diakonische Mitarbeitende vor der Rente, das Angebot soll in Abständen verstetigt werden.

Ruhestand mit Risiko – Wie man die Fallstricke bewusst umgeht, Ein-Tagesveranstaltung in Privaträumen. Im Anschluss gab es die Verabredung zur Weiterarbeit in der Kleingruppe. Besonderheit: Der Fokus lag auf Sinnsuche, gearbeitet wurde mit Anregungen aus dem Ikigai.

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt, Ein-Tagesveranstaltung im Nachbarschaftstreff Wilhelmshöhe des Hand in Hand e.V. (Verein einer Wohnungsbaugenossenschaft). Besonderheit: Die Teilnehmenden verabredeten die Weiterführung als Gesprächstreff.

Neustart Ruhestand, Ein-Tagesveranstaltung/Workshoptag im Gemeindezentrum Langen, ausgeschrieben in der Kirchengemeinde und im Dekanat, geleitet von einem Team mit Gemeindepädagoginnen, Pfarrerin und Bildungsreferent. Besonderheit: Von 4 Workshops waren 2 wählbar, ein gemeinsam gestalteter Gottesdienst war zum Abschluss geplant.

Mit 66 Jahren ist noch lange nicht Schluss – Wochenendseminar zum Übergang in die nachberufliche Phase, Zwei-Tagesveranstaltung (ohne Übernachtung) im Diakonissenhaus Frankfurt. Ausschreibung durch den Evangelischen Regionalverband FFM/OF – und die Koordinationsstelle Erwachsenenbildung und die Seniorenarbeit im Rahmen der Aktionswoche Älterwerden in Frankfurt. Besonderheit: Eine Arbeitseinheit im Kunstmuseum.

66 ist das neue 55 – Oder: Mit 66 Jahren fängt das Leben an, Zwei-Tagesveranstaltung (Fr. 16:00-Sa.17:00) in einem privaten Tagungshaus, Ausschreibung auf dem freien Markt. Besonderheit: Einbeziehung des Hofgartens und der Flusslandschaft samt Fährüberfahrt ins Programm.

Die Rente ruft? Schritte für den Übergang, Zwei-Tagesveranstaltung (Fr.17:00-Sa.17:00) in der Tagungsstätte Evangelische Akademie Hofgeismar, Ausschreibung durch die Erwachsenenbildung der EKKW. Besonderheit: Ressourcenorientierter Ansatz

Abenteuer Ruhestand „Späte Freiheit – gut geplant“, 6 Tage Bildungsurlaub (Mo.-Sa.) in kirchlicher Trägerschaft im Haus Meedland auf Langeoog (Bildungsreferentin des Trägers war beteiligt). Besonderheit: Einbeziehung der Inselandschaft in das Tagesprogramm.

Sonderformate

Perspektiven Plus – Beruf und nachberufliches Leben, Online-Angebot für Unternehmen zur Bindung von Mitarbeitenden über den Ruhestand hinaus.

Wie können Mitarbeiter:innen in ATZ /Ruhestand gewonnen werden, weiterhin für den Arbeitgeber tätig zu sein?, eine Konzeptentwicklung für die Personalabteilung eines Unternehmens mit dem Ziel, Mitarbeitende über den Ruhestand hinaus in bestimmte Arbeitsprozesse weiterhin zu einzubinden.

Konzeptentwicklung mit Freiwilligen-Managerinnen des Kirchenkreises Schwalm-Eder, ein Projekt in Planung für Mai/Juni 2026. Besonderheit: Zielgruppe Engagierte/Ehrenamtliche im Landkreis

Entwicklung einer Toolbox, als Online-Angebot der Fachstelle Engagement der EKKW, soll Interessierten, vor allem Freiwilligenmanager:innen, Material für eigene Angebote ab Frühjahr 2026 zur Verfügung stellen.

Bei Interesse an einem der Projekte können Dr. Heike Radeck und Jens Haupt gerne einen Kontakt zur Veranstaltungsleitung herstellen.

Wiederkehrende Elemente

- **Kreative Skizzen am Samstagmorgen:** Dafür haben alle Teilnehmenden am ersten Weiterbildungstag ein Skizzenheft erhalten. Die Idee ist, am Samstagmorgen 15 Minuten Zeit zu haben, um Eindrücke, Fragen, Resonanzen zu notieren. Das ist ein offenes Angebot im Veranstaltungsraum. Dafür ist Schweigen verabredet.
- **Der Tagesimpuls am Samstagmorgen:** Im Anschluss an die Eintragungen ins Skizzenbuch gestaltet die Projektleitung einen Impuls zum Thema des Moduls. Damit wird noch einmal eine andere Ebene eingespielt: Von der klassischen Andacht über einen Bibliolog oder die Lesung eines literarischen Textes bis hin zur Performance.
- **Vorstellung unterschiedlicher Feedbackmethoden**



Fotos: Susanne Alpers

Modul 1: Ruhestand und Alter in der heutigen Lebenswelt 30.-31.08.2024

Fr. 30.08.

- 16:00 **Begrüßung** der Teilnehmenden und des Referenten Dr. Andreas Jansen, **Vorstellung** der Projektleitung (Dr. Heike Radeck und Jens Haupt als Projektkoordinator) und Vorstellung der Weiterbildung „Nachberufstraining – für einen guten Übergang in die nachberufliche Phase“
- 16:20 **Vorstellungsrunde der Teilnehmer*innen:** 2x 5 Min. gegenseitiges Kennenlernen zu zweit, dann 1 Min. Vorstellung des/der anderen
- 17:00 **Ist der Ruhestand noch zu retten? Geschichte und Wandel**
Dr. Andreas Jansen, Soziologe und Wirtschaftswissenschaftler, Duisburg-Essen, Vortrag und Diskussion
- 19:00 „Neustart im Alter“, **Kurzfilm & Talk**
WDR Doku (45 Min.)

Sa. 31.08.

- 09:00 Kreative Skizzen
09:15 Tagesimpuls (mit: Bertolt Brecht, Die unwürdige Greisin)
09:30 **Vertieftes Kennenlernen** (s. Verknüpfungen)
09:50 **Mein Bild vom Alter** (s. Verknüpfungen)
- 11:00 **Die Vielschichtigkeit des Alters – ein psychosozialer Blick auf das Altwerden in unserer heutigen Gesellschaft,**
Prof. Dr. Meinolf Peters, Diplom-Psychologe, Psychoanalytiker, Marburg
Vortrag und Diskussion
- 14:00 **Wann bin ich alt?** – kurzer Impuls der Projektleitung
Walk & Talk und anschließendes Verfassen von „Elfchen“ (s. Verknüpfungen)
- 15:30 **Berufsende – Annäherung an eine neue Lebensphase**
Wochenpläne für eine Woche im Ruhestand erstellen (s. Verknüpfungen)
16:30 Vorlesen der „Elfchen“ und Vorstellung der Wochenpläne
17:00 **Feedback**
17:45 **Ausblick** auf das Modul 2 mit Buchgeschenk und Lektüreaufgabe zu Dieter Bednarz: „Zu jung für alt. Vom Aufbruch in die Freiheit nach dem Arbeitsleben“
18:00 Abschluss

Modul 2: Abschied vom Beruf 08.-09.11.2024

Fr. 08.11.

- 16:00 **Begrüßung** der Teilnehmenden und des Referenten Dieter Bednarz
Ankommens-Runde: Was ich vom letzten Modul noch von Dir weiß...
- 16:20 **Resonanzen** auf das Buch von Dieter Bednarz
Murmelgruppen (s. Verknüpfungen)
- 17:00 **„Zu jung für alt“ – Im Gespräch mit dem Buchautor Dieter Bednarz**
- 19:30 **4-Ecken-Gespräche** zum Thema Abschied vom Beruf (s. Verknüpfungen)

Sa. 09.11.

- 09:00 Kreative Skizzen
- 09:15 Tagesimpuls (mit: Kurt Marti, Ermattung)
- 09:30 **Kreisinterview: Was mein Arbeitsleben wertvoll (ge)macht (hat)**
(s. Verknüpfungen)
- 11:00 **Und was machst Du jetzt? – Von der Entwicklung eines veränderten Selbstverständnisses zur authentischen Gestaltung einer neuen Lebensphase**
Regine Haber-Seyfarth, Geschäftsführerin im Verband ev. Kitas i.R., Kassel
Vortrag und Murmelgruppen zu folgenden Fragen:
- Welche der vorgetragenen „Schlaglichter“ auf die Übergangsphase sind mir persönlich nah und gut nachvollziehbar? Warum?
 - Welche der vorgetragenen „Schlaglichter“ auf die Übergangsphase sind mir persönlich eher fern und fremd? Warum?
- Austausch im Plenum
- 14:00 **Transfer:** Welche der gehörten Gedanken und meiner eigenen Überlegungen dazu sollten in meiner **Angebotskonzeption** berücksichtigt sein?
> auf Moderationskarten schreiben
- 15:30 **Moderationskarten** auf den Boden legen und Tandems zur gegenseitigen Beratung bilden
- 16:00 **Spaß und Ballspiel zum Thema Wünsche und Befürchtungen im Ruhestand**
(s. Verknüpfungen)
- 16:30 **Ressourcen-Check**, (s. Verknüpfungen)
- 17:00 Partnerarbeit: Wie sieht der Ressourcencheck mit 80 Jahren aus? Was ist dann anders? Wo entsteht Neues? Was müsste ich möglicherweise tun, um nicht mehr allein dazustehen? 5 Min Notizen im Heft
- 17:25 **Feedback: Was nehme ich mit? Was lasse ich hier?**
- 18:00 Abschluss

Modul 3: Aktivitäten, Vorhaben, Projekte, Ideen – den eigenen Weg finden 07.-08.02.2025

Fr. 07.02.

- 16:00 **Begrüßung** der Teilnehmenden und der beiden Referentinnen: Prof. Dr. Silke van Dyk und Karin Nell
- 16:10 **Lebenslinie des Engagements** (s. Verknüpfungen)
- 17:00 **Nachberufliches Engagement zwischen Ageismus und selbstbestimmter Teilhabe**
Prof. Dr. Silke van Dyk, Uni Jena
Vortrag und Diskussion
- 19:30 **Mein eigenes Projekt: Unterstützungsmöglichkeiten, Rahmen und Voraussetzungen**
Angebot: „Intervision: Ich teile meine vorläufigen Ideen für das Projekt mit dir“

Sa. 08.02.

- 09:00 Kreative Skizzen
- 09:15 Tagesimpuls: Bibliolog zu einer biblischen „U-Geschichte“
- 09:45 **Workshop:**
Theorie U – der weise Umweg zur eigenen Projektidee für das nachberufliche Leben
Karin Nell, Diplompädagogin, Düsseldorf
- 13:30 **Fortsetzung des Workshops**
- 16:00 **Feedback**
- 16:30 **Weiterarbeit an den eigenen Projekten** in Tandems
- 17:30 Abschluss

Modul 4: Gesund und zufrieden ins nachberufliche Leben aufbrechen 11.-12.04.2025

Fr. 11.04.

- 16:00 **Begrüßung** von Britta Laubvogel als Workshopleiterin
Ankommens-Runde mit dem Impuls: *Was hast Du in der letzten Woche dafür getan, gesund und zufrieden zu sein?*
- 16:30 Einstieg: **Die Brücke als Symbol für den Übergang kennenlernen** – Arbeit mit Postkarten, auf denen ein Brückenmotiv zu sehen ist. Übung: Welche Brücke passt zu meiner Art, auf die nachberufliche Zeit zuzugehen?
- 16:50 Impulsreferat (PPP) und Austausch zur **Bedeutung von Symbolen und Ritualen**
- 17:50 **Abschied in Sicht**
* In Kleingruppen Ideen für den Tag des Abschieds sammeln (Wie will ich mich verabschieden? Wie will ich verabschiedet werden?) und notieren
* Ergebnisse im Plenum zusammentragen und an die Stellwand heften
- 19:30 Bewegungsübung „Am Ball bleiben“ mit japanischen Papierbällen
- 19:45 **Mein Symbolkoffer** (s. Verknüpfungen)
- 20:30 Abschluss mit einem Koffergedicht

Sa. 12.04.

- 09:00 Kreative Skizzen
- 09:15 Tagesimpuls: Die Schlüsselblume als österliches Symbol
- 09:30 **Meine Abschiedsrede:** Schreibe kreativ, witzig, schräg – nach dem Motto „Was ich schon immer sagen wollte, mich nur nicht getraut habe...“
- 11:00 **Selbständigkeit, Gesundheit und Teilhabe im Alter fördern**
Dr. Regina Görner, BAGSO, Vortrag und Diskussion
- 13:30 **Erleben von Übergangsorten in der Natur**
Stationenweg über eine Schwelle im Garten des Tagungshauses, weiter über eine nahe gelegene Brücke, Innehalten am Fluss, am Wasserrad und am See – notieren, welche Einfälle zum Übergang mir an den Stationen kommen
- 16:00 Austausch über mögliche **Rituale**, die an/mit den erkundeten Übergangsorten stattfinden könnten
- 17:00 **Feedbackrunde**
- 17:30 Abschluss

Modul 5: Mein eigenes Veranstaltungskonzept 20.-21.06.2025

Fr. 20.06.

- 16:00 Begrüßung, Ankommen und **Motivationsmarkt mit soziometrischem Stellen** im Kreisbild zur Frage: „Bist Du heiß aufs Projektvorstellen?“ – dann stelle Dich ganz in die Kreismitte oder „Bist du ‚reif für die Insel‘“? – dann stelle Dich an den Rand des Kreises. Die vier Teilnehmer*innen, die der Kreismitte am nächsten stehen, dürfen ihre Tische vorbereiten.
- 16:20 Die anderen arbeiten an ihrer Motivation weiter. **Arbeitsauftrag:** Suche dir ein/e Partner/in und murmele mit ihr/ihm über die Fragen:
- Woran merkst du deine Unlust?
 - Was müsste passieren, damit deine Motivation wächst?
- Anschließend stellen Sie sich für die Runden 2-4 auf und tragen sich entsprechend auf der Flipchart-Liste ein.
- 17:00 **Erste Präsentations-Runde:** 4 Teilnehmende stellen ihr Veranstaltungskonzept an ihrem vorbereiteten Tisch jeweils einer Gesprächsgruppe von 3-4 Personen samt Rückfragen in 15 Minuten vor. Mit einem Impuls wechselt die „Besuchergruppe“ zum nächsten Tisch.
- 19:30 **Zweite Präsentations-Runde**

Sa. 21.06.

- 09:00 Kreative Skizzen
09:15 Tagesimpuls (Performance zum Wort „noch“)
09:30 **Dritte Präsentations-Runde**
11:00 Kollegiale Beratung
- 13:30 Methodenwerkstatt: In einem geschützten Rahmen Lieblingsmethoden oder Experimentelles ausprobieren
- 15:30 **Vierte Präsentations-Runde**
16:30 **Tipps und Tricks** zu Werbung und „anderen Kleinigkeiten“
Ankündigung eines optionalen „Online-Rastplatzes“ am 3.9. von 10-11:30 Uhr für Austausch, Fragen und Anregungen auf dem langen Weg bis zum Abschlusstreffen
17:00 **Feedback** mit den Emotion Cards
17:30 Abschluss

Modul 6: Evaluation durchgeführter Beispielprojekte und der Weiterbildung – Reflexionen mit Franz Müntefering 14.-15.11.2025

Fr. 14.11.

- 16:00 **Begrüßung** der Nachberufstrainer*innen und des Referenten Franz Müntefering
Vorstellungsrunde mit einem alternativen Begriff für „Ruhestand“ (s. Verknüpfungen)
Biografie und Gesellschaft in der Nachberufsphase – Erste Gesprächsrunde mit Franz Müntefering
- 17:15 **Evaluation I.: „Neustart Ruhestand“** – Workshoptag im Dekanat Dreieich
- 20:00 **Die Wundertyten – Was Rentner:innen und außen so erleben...**
Humoristischer Vortrag von Uwe Jakubczyk und Jens Haupt

Sa. 15.11.

- 09:00 Kreative Skizzen
- 09:15 Tagesimpuls zu Psalm 90
- 09:30 **Welche Bildungskonzepte sind hilfreich für Menschen, die sich auf ihre nachberufliche Zeit vorbereiten? – Zweite Gesprächsrunde mit Franz Müntefering**
- 10:45 **„Kurz und knackig“**
3 Projekteindrücke
- 11:15 **Evaluation II.: „Die Rente ruft?“** – Zweitägiges Seminar im Forum Bildung der EKKW
- 13:30 **Evaluation III.: „Nachberufstraining“** – Zweitägiges Seminar im Liederhof Hemeln
- 15:15 **„Kurz und knackig“**
3 Projekteindrücke
- 15:45 **Ausstellungseröffnung: Unsere Weiterbildung – die Module 1-6**
Betrachten, Erinnern, Bepunkten – Kurzinterviews
- 16:15 **Möglichkeiten der Weiterarbeit / Vernetzung**
Feierliche Übergabe der Zertifikate
Ausklang
- 17:30 Abschluss

Publikationen der Referent*innen

Bednarz, Dieter: Zu jung für alt. Vom Aufbruch in die Freiheit nach dem Arbeitsleben; Hamburg: Edition Körber 2018

Denniger, Tina / **van Dyk, Silke** / Lessenich, Stephan / Richter, Anna: Leben im Ruhestand. Zur Neuverhandlung des Alters in der Aktivgesellschaft; Bielefeld: transcript Verlag 2014

Jansen, Andreas: Kulturelle Muster des Altersübergangs: Der Einfluss kultureller Normen und Werte auf die Erwerbsbeteiligung älterer Menschen in Europa; in: Köln Z Soziol (2013) 65:223–251

Jansen, Andreas / Brüssig, Martin: Motivation zum längeren Verbleib im Arbeitsleben und Renteneintrittsmodelle. Institut Arbeit und Qualifikation (IAQ) Universität Duisburg-Essen 47058 Duisburg. Forschungsbericht erstellt im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales.; Juni 2024

Knopp, Reinhold / **Nell, Karin** (Hgg.): Keywork. Neue Weg in der Kultur- und Bildungsarbeit mit Älteren; Bielefeld: transcript Verlag 2007

Laubvogel, Britta: Auf dem Weg in den Ruhestand. Ein praktischer Begleiter; Gießen: Brunnen Verlag 2025

Peters, Meinolf: Die gewonnenen Jahre. Von der Aneignung des Alters; Gießen: Psychosozial Verlag 2017

Peters, Meinolf: Leben in begrenzter Zeit. Beratung älterer Menschen; Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2011

Empfehlenswerte Titel aus der Literaturfülle zum Thema

BAGSO (Hg.), Berufsende in Sicht? Annäherung an eine neue Lebensphase, 2023

Agena, Dorothee / Zimmermann, Susanne (Hgg.): Herzensdinge. Biografie-Arbeit mit dem eigenen Herzensgegenstand; Wuppertal: Druckerei Hitzegrad 2023

Gottesdienst-Institut der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern: Wenn der Wecker nicht mehr klingelt...Segen für Rente und Ruhestand. Eine gottesdienstliche Feier; shop.gottesdienstinstitut.org

Prossinger, Wolfgang: In Rente. Der größte Einschnitt unseres Lebens; Reinbeck: Rowohlt Verlag 2014

Radebold, Hartmut / Radebold, Hildegard: Zufrieden älterwerden. Entwicklungsaufgaben für das Alter; Gießen: Psychosozial Verlag 2015

Videos

Aufbruch in die Rente –
Über Leben im Ruhestand
Doku SWR, 45 min.
(u.a. mit Dieter Bednarz)



Heaven Can Wait –
Wir leben jetzt | NDR, 101 min.
(Chor aus Hamburg, beschrieben bei Bednarz, S. 132ff)



Müssen bald alle Deutschen
Rentner arbeiten?
Doku RealStories, 36 min.
(Arbeiten/müssen?)



Neustart im Alter
WDR Doku, 44 min.
(2 weibliche Perspektiven)



Arbeiten mit Ü65: Rentner im
Job | Die Nordreportage
NDR Doku, 29 min.
(Rentner im Job !!!)



The 4 phases of retirement
Dr. Riley Moynes
TEDxSurrey, 13 min.



Re: Ballettsprünge statt
Ruhestand
Doku (2024) Arte, 30 min.
(Ballettgruppe in Schottland)



37 Grad - Teil 3: Neustart
oder Lebensabend, 43 min.
(Männliche und weibliche
Perspektive)



Leben im Ruhestand: Glücklich
und gesund im Alter | Puls
SRF Wissen, 30 min. (ab 8:18! -
14:30 Vorbereitung auf Ruhestand)



Pensioniert und weg –
Vom Sinnsuchen im Rentner-
leben | Reporter | SRF, 32 min.
(2 Männer wandern)



Der Mönnerschuppen von Poel –
Die Nordreportage NDR, 28 min.



>> IMPRESSUM

Forum Bildung und Gesellschaft
Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck
Wilhelmshöher Allee 330
34131 Kassel

Heike.Radeck@ekkw.de

Druck
Hausdruckerei Landeskirchenamt
Druck auf Recyclingpapier mit Umweltzeichen
Blauer Engel
Satz & Layout: Carolin Ramus
Titelgrafik: Andreas Dangloff

HESSEN



Die Weiterbildung „Nachberufstrainer:in werden“ und die Erstellung dieser Broschüre wurden gefördert aus Mitteln des Landes Hessen.