



[Forschung Selbstmanagementfoerderung](#)

1. Carpe Diem? Herausforderung aktives Rentenalter

[2016-12-21 Heidi Kaspar](#) 8235 Views [0 Comment](#) [Alter](#), [Ruhestand](#), [Selbsthilfe](#)

In Kürze: Die Zeit nach der Pensionierung birgt viele Chancen. Sie zu nutzen ist aber nicht einfach. Das Projekt «Carpe Diem» begleitet diesen Prozess der Neu-Orientierung unterstützend. Ein neuer Nachdiplomkurs soll Menschen zu Coaches für die nachberufliche Phase ausbilden. Aber welche Art von Begleitung brauchen Menschen in dieser Lebensphase überhaupt?

2. Einen neuen Zustand entdecken

Im Film [The Best Exotic Marigold Hotel](#) von John Madden reist eine Gruppe von Seniorinnen und Senioren aus England nach Indien, um dort ihren Lebensabend zu verbringen. Die Gründe dafür sind individuell, aber für alle bedeutet die Reise einen Aufbruch in eine unbekannte Welt.

Wenige legen mit dem Übertritt ins Rentenalter so viele Kilometer zurück. Dennoch ist es für viele eine Reise ins Ungewisse. **Der Übergang ins Rentenalter ist eine Phase der Neuorientierung.** Für viele ist er eine Chance, Neues auszuprobieren oder lang gehegte Pläne umzusetzen. Das **zeigen** auch sehr deutlich die **Gruppen- und Expertengespräche, die im Rahmen des Projekts «Carpe Diem» durchgeführt wurden.**

Die Ideen sind dabei so vielfältig wie die Menschen selbst: mehr Zeit für die Enkelkinder, die eigene Familiengeschichte aufarbeiten, einen Wochen-Markt organisieren, Kindern in der Schule das Lesen näherbringen, ein eigenes Geschäft eröffnen, die bisher ungekannte Leere unverplanter Tage auf sich wirken lassen...

Projekt «Carpe Diem»

Die Idee des Projektes «Carpe Diem» ist einfach:

Viele Ältere an der Schwelle in die nachberufliche Phase suchen ein neues Lebensprojekt. Bei dieser Suche könnten sie tatkräftig begleitet werden von Peers, die gelernt haben, wie ein solches Coaching funktioniert. Wie und was aber könnten und sollten solche Coaches lernen?

Basierend auf Studien der Alter(n)sforschung und eigenen Datenerhebungen trägt das Projekt zusammen, was wir über Aktivitäten in der nachberuflichen Phase wissen. Aufgrund dieser Wissensgrundlage entwickelt «Carpe Diem» einen Nachdiplomkurs, der Coaches für die nachberufliche Phase ausbildet.

Das Kooperationsprojekt «Carpe Diem» wird von der Kommission für Technologie und Innovation gefördert. Es arbeiten bis September 2017 zusammen:

- [Akademie der Erwachsenenbildung \(aeB Schweiz\)](#)
- [Pädagogische Hochschule Luzern](#)
- [Careum Forschung](#)
- Prof. Dr. François Höpflinger

3. **Gemeinsinn und Eigennutz**

Aktivitäten in der nachberuflichen Phase können wie andere ehrenamtliche Tätigkeiten auf das Gemeinwohl oder die Selbstverwirklichung ausgerichtet sein – oft auch auf beides: auf öffentlichen und privaten Nutzen (Müller et al. 1988). Auch der [Freiwilligen-Monitor Schweiz 2016](#) (Freitag et al. 2016) hält fest, dass die Motivationen zunehmend vermischt werden.

Freiwilligenarbeit wird also dort geleistet, wo sie auch mit einem persönlichen Nutzen verbunden werden kann. Besagte Studie stellt dies für die jungen Erwachsenen fest. Dieser Befund ist nicht neu, scheint sich aber gerade in der Generation der Babyboomer noch deutlich zu verstärken (Steffen et al. 2015: insb. Kapitel zu Engagement). Auch in den Gruppengesprächen mit aktiven Seniorinnen und Senioren kam diese Haltung zum Ausdruck. Ähnliches zeigt sich auch in anderen Projekten, beispielsweise bei [Älter werden im Quartier \(AwiQ\)](#).

4. **Menschen in die nachberufliche Phase begleiten**

Die erwähnten Gruppengespräche im Rahmen des Projektes «Carpe Diem» fanden mit Menschen über 60 Jahren statt. Sie alle wollen gemeinsame oder individuelle Projekte umsetzen. Andernfalls liebäugeln sie mit der Idee, dies zu tun.

Zusammen mit Studien der Alter(n)sforschung dienen sie als wissenschaftliche Grundlage für die Entwicklung eines Nachdiplomkurses.

Ziel des Kurses ist es, Coaches auszubilden, die Menschen in der Aufgabe unterstützen, die nachberufliche Phase aktiv zu gestalten. Wir sprechen im Projekt von so genannten Lebensprojekten.

Lebensprojekte

Lebensprojekte sind Bündel von Aktivitäten, die auf ein bestimmtes Ziel oder Thema ausgerichtet sind. Dieses Ziel oder Thema wird als **sinnstiftend** und **erfüllend** erlebt. Was das konkret ist, ist individuell verschieden. Deshalb müssen Lebensprojekte von jeder Person selbst entwickelt und erarbeitet werden.

Wenn ein Lebensprojekt formuliert ist, bietet es Orientierung, um sich im teils unübersichtlich gewordenen «Markt der Möglichkeiten» zurechtzufinden. Der Begriff Lebensprojekte wurde u.a. geprägt von Illeris (2004).



Rentenalter heisst mehr Zeit für individuelle Lebensprojekte, wie z.B. sich vertieft mit Kunst auseinanderzusetzen. Foto: Unsplash/Søren Astrup Jørgensen

5. «Diese wunderbare Freiheit halten»

Den meisten Befragten scheinen Ideen und Anfragen für Aktivitäten nur so zuzufliegen. Gleichzeitig kommt sehr deutlich zum Ausdruck, dass dieser Lebensabschnitt von einem grossen Gewinn geprägt ist: Bedingt durch den Wegfall der Berufstätigkeit geniessen viele nie gekannte Freiheiten. Diese schätzen viele der befragten Personen sehr. Eine Beteiligte nannte sie liebevoll: «*Diese wunderbaren Freiheiten*».

- **Zeitautonomie:** Die Möglichkeit, frei und nach eigenem Gutdünken und spontanen Neigungen folgend über den Tag verfügen zu können

- **Inhaltliche Selbstbestimmung:** die Freiheit zu entscheiden, womit man seine Zeit verbringt

Freiheit bedeutet aber auch die Notwendigkeit, zu steuern und zu gestalten. Sie bedeutet in der Regel auch, verschiedene Interessen gegeneinander abzuwägen. Denn, bei aller Liebe zum Engagement: erklärtes Ziel vieler Gesprächsteilnehmenden ist es, «*diese Freiheit [zu] halten*».

6. Lizenz zum Experimentieren

Nichtsdestotrotz sind viele Menschen im Rentenalter in verschiedensten Projekten und Aktivitäten engagiert. Manche sind zeitlich kaum weniger gebunden als im Beruf. Diese «Arbeit» unterscheidet sich aber ganz wesentlich von der Erwerbstätigkeit: Es gibt keinen Erfolgsdruck!

- **Die Freiheit zu scheitern.**

Unentgeltlich geleistete Arbeit kann durchaus ambitioniert sein; aber wenn man in eigenem Auftrag arbeitet und keine Karriere mehr auf dem Spiel steht, ist man anderen nur sehr bedingt Rechenschaft schuldig. Das lässt mehr Spielraum zum Experimentieren. Es können vergleichsweise unbeschwert unkonventionelle Ideen verwirklicht und neue Umsetzungswege erkundet werden. Es ist legitim, sich in Bereiche vorzuwagen, in denen man (noch) wenig Erfahrung gesammelt hat. Man darf sich irren und Umwege gehen.

7. Coaching: Ein vielseitiger Begriff

Es ist eine neue und gänzlich verschiedene Welt. Die Herausforderung besteht darin, zurechtzukommen. Aber nicht nur zurechtzukommen, sondern zu gedeihen. Evelyn (Judi Dench) im Film «The Best Exotic Marigold Hotel»

Das gilt auch für das Ankommen in der nachberuflichen Phase. Menschen sind für diese Aufgabe unterschiedlich gut gewappnet. Die Personen im Film haben eine wesentliche Eigenschaft gemeinsam: Sie sind selbständig und ihre Gesundheit erlaubt es ihnen, sich vielseitig und selbstbestimmt zu engagieren.

Das trifft auch für die Menschen zu, die das Projekt «Carpe Diem» anspricht. **Der zu entwickelnde Nachdiplomkurs soll aktive Seniorinnen und Senioren darin unterstützen, ihre Ideen zur Reife zu bringen, Pläne auszuarbeiten und Projekte umzusetzen, damit sie mit ihren Vorhaben nicht alleingelassen sind und diese zur Blüte bringen können.**

Befragte äusserten in der Tat den Wunsch nach Begleitung für diesen Prozess. Viele würden es schätzen, wenn sie besser informiert wären, wo sie spezifisches Fachwissen abholen können. Manche wünschen sich eine Person, die mit ihnen kritisch und wohlwollend mitdenkt. Diese Anliegen entsprechen den Aufgaben eines Coaches in einem modernen Fachverständnis, das gezielt darauf verzichtet, Menschen mit Lösungsvorschlägen anzuleiten.

Direkt auf ein mögliches Coaching angesprochen, wollten die Beteiligten jedoch nichts davon wissen. **Das hat mit ihrem Verständnis von Coaching zu tun: Coaching wurde als belehrender, auf Erfolg, Effizienz und Wirksamkeit angelegter Eingriff in ihre Selbstbestimmung verstanden.**

Der Coach ist der, der alles weiss und mit dem man dann jeden Schritt absprechen muss. Aussage eines Teilnehmers

Ein solcherart verstandenes Coaching stellt klar eine Gefährdung der neu gewonnenen Freiheiten dar und stösst daher auf Ablehnung.

8. Wie weiter?

Für den geplanten Nachdiplomkurs bedeutet dies, dass Begriffe sehr sorgfältig gewählt und präzise umschrieben werden müssen. So kann beispielsweise Coaching nicht als allgemein bekannter Begriff vorausgesetzt werden.

Ferner stellt sich die Frage, wie eine begleitende Unterstützung gestaltet werden kann, die neu und liebe gewonnen Freiheiten nährt und stärkt, statt sie zu gefährden. Wahrscheinlich klappt dies besonders gut, wenn die Haltungen und Zusammenarbeitsformen von der Idee der Koproduktion getragen werden.

Quelle: [Carpe Diem? Herausforderung aktives Rentenalter?](#)

9. Was ist Ihre Meinung? Mitdiskutieren!

- Zwischen Ruhestand und Unruhestand: Wie möchten Sie persönlich Ihre nachberufliche Phase gestalten?
- Aktives Alter(n) – Wie stellen Sie sich das vor? Wie leben Sie das?
- Könnten Sie sich vorstellen, sich für den Übergang in die nachberufliche Phase in irgendeiner Art unterstützen zu lassen?
- Welche Art von Unterstützung wüssten Sie sich?

10. Mehr erfahren

1. [Projekt «Carpe» Diem»](#)
2. [«Carpe Diem»-Blog der Pädagogischen Hochschule Luzern](#)

11. Zitierte und weiterführende Literatur

Erlinghagen, Marcel (2009). Soziales Engagement im Ruhestand: Erfahrung ist wichtiger als frei verfügbare Zeit, in: Jürgen Kocka, Martin Kohli, Wolfgang Streeck (Hg.), Altern: Familie, Zivilgesellschaft, Politik, Altern in Deutschland, Bd. 8, Stuttgart: Kohlhammer: 211-219.

Freitag, Markus; Manatschal; Anita, Ackermann; Kathrin, Ackermann, Maya (2016). [Freiwilligen-Monitor Schweiz 2016](#), Zürich: Seismo-Verlag.

Höpflinger, François (2010). Intergenerationenprojekte – in Arbeitswelt und Nachbarschaft, in: Schweizerische Akademie der Geistes- und Sozialwissenschaften (Hg.), Auf dem Weg zu einer Generationenpolitik, Bern: SAGW: 181-196.

Illeris, Knud (2004). Adult education and adult learning. Malabar, Florida: Krieger.

Müller, Siegfried; Rauschenbach, Thomas & Otto, Ulrich (1988). Vom öffentlichen und privaten Nutzen des sozialen Ehrenamtes, in: Müller, Siegfried & Rauschenbach, Thomas (Hg.), Das Soziale Ehrenamt. Weinheim, S. 223-242.

Otto, Ulrich & Lessenich, Stephan (2005). Das Alter in der Aktivgesellschaft – eine Skizze und offene Fragen zur Gestalt eines “Programms” und seinen Widersprüchen, in: Otto, Ulrich (Hg.), Partizipation und Inklusion im Alter. Aktuelle Herausforderungen. Jena: IKS Garamond, S. 5-18.

Perrig-Chiello, Pasqualina & Höpflinger, François (2009). [Die Babyboomer](#). Eine Generation revolutioniert das Alter, Zürich: Verlag Neue Zürcher Zeitung.

Stamm, Margrit (2015). Potenziale im Alter(n). Unausgeschöpfte Talent- und Expertisereserven, Dossier 15/1, Bern.

Steffen, Gabriele; Klein, Philip; Abele, Lisa & Otto, Ulrich (2015). [Älter werden in München](#). Abschlussbericht (Langfassung, 332 S.). München/Stuttgart: Weeber+Partner.

van Dyk, Silke (2015). [Soziologie des Alters](#). Bielefeld: transcript. Kap. 2: Die Neuverhandlung des Alters in der Aktivgesellschaft.

van Dyk, Silke & Lessenich, Stephan (Hg.) (2009). [Die jungen Alten](#). Analysen einer neuen Sozialfigur. Frankfurt a.M./ New York: campus.

•

-
-
-
-
-
-

- [← Neue Berufsprofile erreichen die Schweiz: ANP, NP, PA – Wer versteht etwas?](#)
- [Breast Cancer: How self-management helps →](#)



12. Heidi Kaspar

Heidi Kaspar ist promovierte Sozialgeographin und arbeitet als Senior Researcher im Forschungsbereich der Careum Hochschule Gesundheit zu Fragen rund ums Alter(n), zu Sorge-Beziehungen und zu Themen an der Schnittstelle von Mobilität und Gesundheit.