



Prälatur
STUTTGART

Maike Hinze und Georg Gullatz kümmern sich um das Stressmanagement von Menschen im Ruhestand.

Foto: Brigitte Jähnigen

Achterbahnfahrt Ruhestand

STUTTGART – Ruhestand ist, anders als es der Begriff suggeriert, oft gar nicht so ruhig. Da beschäftigt sich auch ein Projekt der Magdalenengemeinde Stuttgart. Das Netzwerk „Im Aufbruch“ richtet sich an Menschen, die bald in den Ruhestand gehen oder schon im Ruhestand sind – und eine Art Stressmanagement bieten. *Von Brigitte Jähnigen*

Das Projekt wurde im Herbst/Winter 2022 von Mitgliedern der Kirchengemeinde in einer Ideenwerkstatt entwickelt und in einer Auftaktveranstaltung im Frühjahr 2023 gestartet. Seitdem tragen viele Beteiligte Bewegung ins Netzwerk.

„Viele unterschätzen mögliche Fallstricke, wenn es nach dem Eintritt ins Rentenalter keine feste Struktur mehr gibt“, sagt Georg Gullatz. Diese Lebensphase sei Stress und brauche Stressmanagement, so der Ehrenamtliche im Projekt. „Manches bleibt, aber vieles muss neu gelernt werden. Veränderungen lösen oft Ängste aus“.

Eine junge Ruheständlerin habe für ihre Situation das Achterbahnfahren als Bild gewählt und gesagt: „In Rente kommen ist wie Achterbahnfahren, mal fühlst du dich frei wie ein Vogel, dann wieder fällst du in ein Loch und weißt nicht, wie du da wieder herausfinden sollst.“

Das Projekt „Aufbruch“ steht für Bildung und Vernetzung, für Themen des Älterwerdens im Allgemeinen und Speziellen und für Bezüge zum christlichen Glauben.

„Wir treffen uns regelmäßig in der großen Gruppe, um uns über das Leben im fortgeschrittenen Alter zu unterhalten und daraus Themen zu entwickeln“, sagt Diakonin Maike Hinze. Die meisten Menschen

gingen heute fit ins Rentenalter und nicht alle hätten sofort eine klare Perspektive, wie sie die kommenden Jahrzehnte gestalten wollten, sagt die Projektleiterin. Mancher wolle mit anderen regelmäßig joggen oder walken, andere mit Gleichgesinnten ins Theater oder Museum gehen. Wieder andere fragten sich, wie das gehen



könne: lange leben, gesund bleiben, schnell sterben. Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist offen für jedermann. „Unsere Rolle dabei ist, zu unterstützen und zu vernetzen“, sagt Hinze. Regelmäßige Newsletter informieren Interessenten.

Drei Kirchengemeinden gehören zur Magdalenengemeinde: Gedächtniskirche, Rosenberkkirche und Waldkirche West. Schauen die Projektführenden zurück, gab es schon besondere Ereignisse im Programm. So haben die Teilnehmenden gemeinsam das Hölzelhaus in Degerloch als Ort der Moderne angeschaut, Konzerte besucht oder einen Workshop

Unterstützen und vernetzen

mit dem Thema „Lasst uns reden“ organisiert. „Ich bin hauptsächlich in der Walkinggruppe mit sehr netten Menschen. Es ist schön, diesen wöchentlichen Termin zu haben. Manchmal ergeben sich auch weitere Treffen“, sagt eine Teilnehmerin. „Das ist eine wunderbare Sache, fußläufig ‚neue‘ Nachbarn zu haben.“ Denn obwohl sie einen großen Freundeskreis habe, seien viele noch bei der Arbeit oder mit Enkeln beschäftigt, haben einen

Partner oder wohnen weiter weg. Ruhestand habe ich überlegt, mich engagieren. Durch den Einladungsbrief bin ich auf das Projekt gestoßen“, erzählt eine andere Teilnehmerin. Sie habe an verschiedenen Stationen ihres Lebens „eine sehr rige Beziehung zur Institution Kirche“ gehabt. „Aber ich finde es, dass die Kirche das Projekt gesteuert hat. Ich arbeite gerne mit und bringe mich mit meinen Erfahrungen ein.“ „Ich wohne schon seit 40 Jahren in Stuttgart, meine Kinder sind hier geboren und zur Schule gegangen“, berichtet eine weitere Teilnehmerin. „Ich habe in verschiedenen Chören gesungen und bin ganz gut eingebunden. Durch dieses Projekt die Vernetzung fühle ich mich trotzdem nochmal anders angekommen auch in der neuen Lebensphase.“ „Die meisten kommen der Gemeinschaft wegen, andere wegen Themen“, fasst Diakonin Maike Hinze als Koordinatorin des Projekts den bisherigen Erfolg von „im Aufbruch“ zusammen.

■ Nähere Informationen gibt es unter Telefon 0711-1209223.