

# Die Chance auf einen Neuanfang

Der Arbeitskreis Leben gründet einen Gesprächskreis zum Thema „Leben nach der Arbeit“

Für viele Menschen ist die Zeit nach der Erwerbstätigkeit nicht einfach. Oft fallen sie in ein Loch, die Leere wird unerträglich. Der Arbeitskreis Leben (AKL) möchte ab dem 6. November mit einem Gesprächskreis Abhilfe leisten.

VON MYRIAM SCHÄFER

**NÜRTINGEN.** Der Gesprächskreis „Leben nach der Arbeit“ solle als Unterstützung dienen, erklärt AKL-Geschäftsführerin Ursula Strunk. „Es geht darum, aktiv zu werden. Eine Aufgabe soll wieder in die Hand genommen werden können.“

Interessen und Bedürfnisse müssen erst wieder geweckt werden. Viele Menschen sind in ihrer Arbeit so sehr aufgegangen, dass die Bedürfnisse außerhalb völlig an den Rand des Vergessens gedrückt wurden. Nun müssten diese erst wieder entdeckt und hervorgeholt werden. Auch dazu soll der Gesprächskreis dienen.

„Endet eine gewerbliche Arbeitszeit, so endet damit auch oft soziale Beziehungen“, berichtet die Sozialarbeiterin

Strunk. „Das stellt eine große Belastung für viele dar.“

Der AKL möchte mit dem kostenlosen Gesprächskreis neue Perspektiven aufzeigen. Das Angebot richtet sich speziell an Menschen ab 50 Jahren. Sie sollen dort die Möglichkeit haben, sich auszutauschen und voneinander zu lernen. Aber auch die Chance haben, neue Kontakte zu knüpfen.

In der Zeit zwischen dem 6. November und dem 22. Januar 2010 trifft sich der Gesprächskreis an sechs Freitagen. Es bestehe die Möglichkeit, ihn später auch als Selbsthilfegruppe fortzusetzen. Auch eine gemeinsame Unternehmung sei geplant, die werde gemeinsam organisiert und solle für die Teilnehmer „ein besonderes Erlebnis“ werden, erklärt Strunk.

Durch den Verlust des Arbeitsplatzes bekommen viele Menschen Zukunftsängste. Ein Haus kann zum Beispiel plötzlich nicht mehr abbezahlt werden. „Die Menschen kommen in unsichere Situationen“, sagt Strunk. Das eigene Leben werde von Außenstehenden bestimmt und man könne selbst nichts dagegen tun, beschreibt Strunk die schwierige Situation, in der sich viele Menschen befinden.

„Das Leben nach der Arbeit ist für diese Menschen eine Krisenzeit.“ Diese Krise betreffe nicht nur Rentner, sondern auch oft Arbeitslose und Menschen in Kurzarbeit. Der Kreis der Betroffenen sei groß. Es fehle die Alltagsstruktur, die die Arbeit vorgegeben hat.

## Sich nach dem Arbeitsleben neuen Aufgaben widmen

Oft leiden die Menschen in dieser Phase ihres Lebens an einer depressiven Verstimmung. Nicht alle Menschen finden sich in einer Leere wieder. Einige können sich nach ihrem Arbeitsleben ohne große Probleme neuen Aufgaben widmen. „Sie müssen den Sinn wiederfinden“, fasst es Ursula Strunk zusammen. Es komme auch vor, dass man schon wieder eine neue Aufgabe gefunden habe, die innere Leere aber trotz allem überhandnehme.

Die psychischen Belastungen dieser Lebenskrise lösen in vielen Fällen auch körperliche Beschwerden wie Magenschmerzen, Kopfschmerzen oder Antriebslosigkeit aus.

„Allgemein sagt man, dass Frauen leichter mit dem Wechsel aus dem Arbeitsleben umgehen können als Männer“, weiß Ursula Strunk. Das liege an ihrer Biografie. Bei Frauen gäbe es zum Beispiel Schwangerschaftsurlaube und Babypausen. Viele Männer dagegen arbeiteten die ganze Zeit ohne wesentliche Unterbrechungen.

Wird der Hauptverdiener einer Familie plötzlich arbeitslos, drehen sich die Rollen bisweilen um. „Es beginnt eine Neuorganisation“, die für eine Familie nicht immer einfach verlaufe, berichtet die Sozialarbeiterin. In der Zeit nach der Arbeit ist die Unterstützung durch Familie und Freunde daher sehr wichtig. Die Beziehung zum Partner kann auf eine harte Probe gestellt werden.

Der Gesprächskreis richtet sich an alle Betroffenen, will aber auch Menschen helfen, denen diese Situation bevorsteht, so Strunk. Für viele sei die Beendigung eines Arbeitsverhältnisses auch die Chance auf einen Neuanfang.

■ **Anmeldung zum Gesprächskreis unter Telefon (0 70 22) 3 91 12 oder auch per E-Mail [ursula.strunk@ak-leben.de](mailto:ursula.strunk@ak-leben.de).**



ARBEITSKREIS LEBEN E.V. (AKL)