



**Deutscher
Seniorentag**

Worauf es ankommt

2.-4. April 2025
Congress Center Rosengarten
Mannheim

Verwundbarkeit trifft Lebensmut. Erfahrungswerkstatt zu: Männer im Übergang zum Ruhestand

Verantwortlich: Bundesforum Männer

Mitwirkende: Seniorenstudierende der Universität des 3. Lebensalters Frankfurt (U3L)

Moderation: Dr. Hans Prömper, Universität des 3. Lebensalters Frankfurt (U3L)

Wie erfahren Männer den Übergang zwischen Arbeit und Alter? Was fördert einen Neustart zum Leben? Das waren die zentralen Fragen des Workshops auf dem 14. Deutschen Seniorentag, der persönliche Perspektiven und wissenschaftliche Erkenntnisse in Verbindung brachte.

Mit dem Berufsende fallen häufig Tagesstruktur, Sinn, Kommunikation, Anerkennung und vieles andere weg, das bislang die tägliche Arbeit vermittelte. Der Übergang vom Beruf in die nachberufliche Freiheit ist deshalb gerade für viele Männer aufgrund ihres langen Berufslebens ein „kritisches Lebensereignis“ – oft mit unvorhergesehenen gesundheitlichen und seelischen Folgen.

Ein Kurzvortrag stellte Ergebnisse einer Forschungswerkstatt mit betroffenen Männern an der Frankfurter Universität des 3. Lebensalters (U3L) vor. Zentrale Themen des Übergangs sind im Erleben vieler die Aspekte: „Kompetenzverschrottung“, Verlust erleben, Neue Freiheit, Zeiterleben, Partnerschaft und Loslassen des Berufs. Drei „Neurentner“ gaben anschließend Einblicke in ihre ebenso persönlichen wie unterschiedlichen Erfahrungen in der Zeit des Übergangs und in der Gestaltung ihres „Ruhestands“.

Als Workshop wurden diese Perspektiven ergänzt und konkretisiert um die Fragen und Erfahrungen der Teilnehmenden. Es ging um persönliche Verletzungen und Hoffnungen, um Abschiedskulturen von Unternehmen oder Fragen der Neujustierung von Partnerschaft und Tätigkeiten. Zu Wort kamen viele Betroffene, aber auch Töchter mit ihren Fragen, was sie für ihre Väter in dieser schwierigen Lebensphase tun können.

Abschließend berichtete Christian Schade vom Männernetzwerk der BASF, in welcher Weise Unternehmen und Arbeitnehmer sich Fragen des Übergangs stellen können – noch im Beruf.

Mit über 50 Teilnehmenden war der Workshop ausgebucht. Veranstalter war das Bundesforum Männer, das als Akteur auf Bundesebene mit 40 Mitgliedsorganisationen Themen und Interessen einer gleichstellungsorientierten Politik für Männer vertritt.