

# Zwischen Arbeit und Ruhestand

Siegburger geben ihrem Leben eine neue Struktur: Sie wollen die freie Zeit im Alter gemeinsam nutzen

VON NADINE QUADT

**SIEGBURG.** Quirlig, dynamisch, teilweise auch ziemlich laut – wenige Worte nur brauchen Ellen Kellershoff, Gert Chlupaty und Wilfried Birr, um die Gruppe zu beschreiben, die seit fünf Jahren regelmäßig im Siegburger Servatiushaus zusammenkommt. Bei den drei Worten bleibt es aber nicht. Sie würden den vielen Aktivitäten und verschiedenen Charakteren der insgesamt 152 Mitglieder auch nicht gerecht werden. Eines aber haben sie alle gemeinsam: Sie haben die Arbeit hinter sich gelassen – oder stehen kurz davor – und wollen die neu gewonnene Zeit sinnvoll füllen.

„Wir stehen alle an einem ähnlichen Punkt in unserem Leben“, fasst es Wilfried Birr zusammen – zwischen Arbeit und Ruhestand (ZWAR). So ist auch der Name des Siegburger Ablegers der landesweit verbreiteten Netzwerke. Deren Ziel sei es, soziale Kontakte aufzubauen, gemeinsame Aktivität und gegenseitige Unterstützung zu fördern und so auch die geistige Fitness zu erhalten, erklärt Gert Chlupaty, einer von drei Siegburger Gruppensprechern.

„Wenn man arbeitet, ist man eingespannt, hat feste Verpflichtungen auf der Arbeit und in der Familie“, sagt Ellen Kellershoff, die als Sozialarbeiterin gearbeitet hat. Mit dem Eintritt in den Ruhestand falle all das weg. Die Kinder beschäftigten sich zudem längst selbst und man habe viel Zeit. „Am Anfang ist es schön, endlich mal ausschlafen zu können“, sagt die 66-Jährige aus eigener Erfahrung. Irgendwann habe man aber genug geschlafen – „und plötzlich dümpelt man so vor sich hin“. Aus diesem Grund hat sie sich vor vier Jahren zusammen mit ihrem Mann entschieden, bei einem Treffen der Siegburger ZWAR-Gruppe vorbeizuschauen – beide haben bis heute kaum ein Treffen verpasst.

„Die ZWAR-Gruppe ist wie ein bunter Blumenstrauß, man kann sich das für sich Passende herausplücken“, beschreibt die Siegburgerin, was die Gruppe für sie ausmacht. Denn abgesehen von den zweiwö-



Wilfried Birr (von links), Ellen Kellershoff und Gert Chlupaty wollen die Treffen der ZWAR-Gruppe nicht missen. FOTO: QUADT

chentlichen Basistreffen zum Austausch und Planen gemeinsamer Projekte haben sich inzwischen viele, verschiedene Untergruppen gefunden, die je nach Interessenslage gemeinsam etwas unternehmen. Ob Stricken, Literatur, Boule, Englisch, Reibekuchen, Wandern oder Kegeln – die Thementafel, die die Aktivitäten der ZWARler auflistet, ist prall gefüllt. „Teilweise verliert man den Überblick, was es alles gibt“, sagt Gert Chlupaty. Und es komme immer wieder Neues hinzu. Auch das ist ZWAR: „Jeder kann eine Aktivität vorschlagen“, sagt er. Einzige Bedingung ist: „Die Organisation muss er dann auch selbst in die Hand nehmen.“ So wie etwa die 82-Jährige, die gerne einmal Billard spielen wollte, einen Termin und einen Tisch organisierte und sich seitdem regelmäßig mit anderen zum Billardspielen trifft.

Denn hinter der Gruppe steht keine Vereinsstruktur. „Es ist ein zwangloses Miteinander, ohne Mitgliedsbeiträge und auf freiwilliger Basis“,

sagt Wilfried Birr. Jeder, der älter als 55 Jahre ist, kann mitmachen, nach oben gibt es keine Grenzen. Die Gruppe selbst bestimme das Angebot, in demokratischer Abstimmung. Jeder könne sich mit eigenen Kompetenzen einbringen und seine Potenziale zum Wohle der Gruppe entfalten. „Dadurch gibt es hier eine große Eigendynamik“, sagt Chlupaty. Wer neu hinzustoße, fühle sich davon mitunter etwas überfordert.

Deswegen bekommt jedes Neumitglied am Anfang einen Paten an die Seite gestellt. So viele, verschiedene Menschen mit unterschiedlichen Meinungen zusammenzubringen, sei auch eine Herausforderung, räumt Gert Chlupaty ein, der von Anfang an dabei ist. „Wir sind alle keine Jugendlichen mehr, die meist offen für alles sind, sondern bringen alle unsere Erfahrungen mit“, sagt er. Im ersten Jahr sei die Gruppe

deswegen von der Caritas begleitet worden – unter anderem, um Moderationstechniken weiterzugeben, die das Miteinander erleichtern. Regelmäßig gebe es Seminare, die helfen gruppenspezifische Prozesse zu lernen. „Eine so große, offene Gruppe mit viel Spielraum ist auch anstrengend“, sagt Chlupaty. Viele hätten das Bedürfnis nach einem Führungszirkel. Als solchen wollen die drei Gruppensprecher, zu denen auch Ellen Kellershoff zählt, aber nicht verstanden werden. Sie sehen sich mehr als Kontaktpersonen – intern, aber auch nach außen zu verschiedenen Kooperationspartnern.

„Es ist ja nicht nur der Job, der auf einmal weg ist“, sagt Wilfried Birr. „Die Sozialstrukturen verändern sich, die Kinder sind selbstständig, manche haben einen Partner verloren und der Körper ist keine 20 mehr“, sagt der Architekt im Ruhestand. Damit gebe es schon mal eine grundlegende Gesprächsbasis unter den Mitgliedern. Und auch Verständnis für die jeweiligen Unpässlichkeiten. „Man hilft sich gegenseitig“, sagt Ellen Kellershoff. Daraus und über die verschiedenen Unternehmungen seien Freundschaften entstanden und eine große Vertrautheit sei gewachsen. Birr und Chlupaty konnten sich etwa vor fünf Jahren noch nicht: „Inzwischen telefonieren wir jeden Tag miteinander.“ Oder gehen spontan einen Kaffee trinken in der Stadt. Dafür gibt es eine eigene Whatsapp-Gruppe: Wer Gesellschaft im Café sucht, schreibt in die Gruppe und sitzt dann meist nicht mehr allein vor seiner Kaffeetasche.

„Wir müssen nur aufpassen, dass die Gruppe nicht zu alt wird“, sagt Ellen Kellershoff. Die Mischung mache es. „Mit dem Alter wird man zunehmend träger“, sagt sie. Dagegen helfe der Schwung, den Menschen, die frisch im Ruhestand sind, mitbringen. Die wiederum profitierten auch von den Älteren. „Manche Ü80-Jährige tragen die Gruppe“, sagt Chlupaty. Ihre Gemeinschaft sehen alle drei als Mehrwert für die Gesellschaft, den sie nicht mehr missen wollen. „Soziale Kontakte halten einen geistig fit“, sagt Chlupaty. Wilfried Birr ergänzt: „Wenn man nur noch zu Hause vor dem Fernseher sitzt, ist das das Ende.“

## „Es ist ja nicht nur der Job, der auf einmal weg ist“

Wilfried Birr  
Architekt im Ruhestand

## ZWISCHEN ARBEIT UND RUHESTAND

### Frauenanteil in Siegburger Gruppe bei 90 Prozent

„Die Idee geht auf eine Initiative des Landes NRW zurück, die damit ursprünglich Bergarbeitern, die ab 55 Jahren in den Ruhestand gingen, eine Struktur und Perspektive geben wollte“, erklärt Gert Chlupaty, einer der insgesamt drei Siegburger Gruppensprecher. Inzwischen seien die ZWAR-Gruppen nicht mehr allein aufs Ruhrgebiet beschränkt, es gebe insgesamt 300 in mehr als 70 NRW-Kommunen und weitere auch in anderen Bundesländern.

„Die Gruppen sind untereinander vernetzt, tauschen sich regelmäßig aus“, sagt Chlupaty. Ihrer aller Ziel sei es, der Vergreisung der Gesellschaft entgegenzuwirken, soziale Kontakte, gemeinsame Aktivität und gegenseitige Unterstützung zu fördern. In Siegburg hat die Stadt vor fünf Jahren alle Bürgerinnen und Bürger, die älter als 55 Jahre angeschrieben, um auch in der Kreisstadt eine Gruppe aufzubauen. Inzwischen hat sie 152 Mitglieder, zu 90 Prozent Frauen. Seit ein paar Monaten gibt es eine zweite Siegburger ZWAR-Gruppe in Kaldauen. otn