Späte Erfüllung – Junge Senioren fürs Ehrenamt gewinnen

von Angelika Specht und Daniel Goldmann

Zwei Jahre vor der Freistellungsphase im Vorruhestand kümmert sich Friedrich vorsorglich um die anstehende Phase, in der er viel Zeit haben wird, und das, was ihn dann im Alltag umtreiben wird. Das Einfamilienhaus mit seinem Garten ist wunderbar fertiggestellt, die Nachbarschaft ist freundlich, man respektiert und hilft sich gegenseitig. Die verwandtschaftlichen Verpflichtungen versprechen überschaubarer zu werden. Kontakt ist für Friedrich ein Lebenselixier, sodass er sich gern mit seinen im Beruf erworbenen Kenntnissen für andere Menschen einsetzt und dies in den nächsten Jahren intensivieren will.
*Friedrich ist ein Glücksfall für jeden Verein und eine Freude für das gemeinnützige Engagement auf dem Dorf. Das ist keineswegs selbstverständlich. Er macht sich früh Gedanken über seine Zukunft - und damit hat er gute Chancen länger als der Durchschnitt seiner Altersgenoss*innen fit und fidel zu bleiben.*

Nach langen Jahren des Arbeitsalltags kommt endlich der wohlverdiente Ruhestand und mit ihm eine neue Lebensphase. Die Zeit für *alles, was man schon immer mal machen wollte,* ist reichlich da. Doch was, wenn der Garten endlich durchforstet, das Haus gründlich ausgemistet und alle Reisen vorbereitet und eventuell sogar schon angegangen worden sind?

Erfahrungsgemäß entsteht nach einer Weile der Freude über den ausgemisteten und auf das Wesentliche reduzierten Lebensalltag auch der Wunsch nach sinnstiftender Tätigkeit!
Ein neues Ehrenamt bietet oft einen Rahmen für ein erfüllendes Engagement - oft mit Bezug zum eigenen Lebensumfeld.

Wer sind ‚junge Senior*innen'?

Im Fokus stehen hier Menschen, die bereits im oder kurz vor ihrem Ruhestand stehen, und das Bedürfnis nach Engagement und Austausch verspüren. Ihr Erfahrungshorizont ist weit und ihr Weisheitsbrunnen tief. In ihrem Berufsleben haben sie sich spezialisiert und möchten ihre Expertise nach dessen Ende nun weiter nutzen. Generell geht es darum herauszufinden, wie und wo Menschen gegen Ende ihres Berufslebens nach dem Motto leben und handeln können. Es lohnt ein gemeinsames Nachdenken über diese Lebensphase, in der sich viele fragen: *Wie kann ich zurückgeben, was mir in meinem bisherigen Leben Gutes widerfahren ist?*
Gute Einstiegsphasen in ein Ehrenamt sind

- kurz vor oder am Beginn der Vorruhestandsphase
- die Freistellungsphase
- der Anfang der Rentenphase bis 1-2 Jahre nach dem Renteneintritt

Im individuellen Fall kann auch ein späterer Beginn Sinn für Senior*innen und Einsatzstellen machen.

Wie kann ehrenamtliche Tätigkeit auf dem Dorf jungen Senior*innen Lebensqualität stiften?

Mit einem Ehrenamt lässt sich im selbstgewählten Ausmaß der Wunsch Gutes zu tun oder zurückzugeben erfüllen. Ob sich mit dem gewählten Amt beispielsweise in der

- Unterstützung von Hilfsbedürftigen,
- politischen Tätigkeiten in der Gemeinde
- Weitergabe von persönlichen Erfahrungen und Kompetenzen in Mentoringprogrammen oder
- Wahrung von Tradition und Geschichte in Heimatvereinen
- u. ä.

engagiert werden soll, ist dabei eine Sache der persönliche Vorliebe. Fest steht, dass wer anderen hilft, (fast) automatisch auch sich selbst hilft. Im Vordergrund stehen Werte wie Hilfsbereitschaft, Freundschaft, Gemeinschaft, Gesundheit und Solidarität.

Viel kommt zurück: Dankbarkeit, Freude der beglückten Personen und das Gefühl, dass die eigene Existenz noch lange zu Gutem dient. Kontakt und Verbundenheit bereichern.

Gesundheit ist eine wesentliche Folge der aktiven Mitgestaltung einer Gemeinschaft. Zeitlich und inhaltlich angepasste Tätigkeiten und Kontakte vermindern das Stresserleben. Das Gefühl von Willkommensein und menschlicher Verbindung ist eine der Grundlagen für Erfüllung. Auch häufig vorkommenden, aber tabuisierten Probleme wie Einsamkeit, Depression oder Sucht im Alter lassen sich mittels einer erfüllenden Aufgabe in einem Ehrenamt an- beziehungsweise gänzlich umgehen. Engagement fördert den Selbstwert und stärkt zwischenmenschliche Beziehungen. So schrumpft die Gefahr im Alter frühzeitig in eine Abwärtsspirale zu fallen. Dafür wächst die Möglichkeit, sich aus eigener Kraft oder mit der Hilfe anderer wieder aus ihr zu erheben.

Und wer kennt nicht die Freude und Aufregung, wenn ein neues Einsatzfeld erschlossen oder neues Wissen erlernt wird?

Die Liste ist lang und folgende Zahlen sprechen Bände:
So hat die Generali-Altersstudie von 2017 gezeigt, dass die Prozentzahl der Ehrenamtlichen generell in der älteren Generation höher ist als in der jungen und sich speziell in ländlichen Regionen mehr junge Senior*innen engagieren als in der Stadt.[1]
Gleichzeitig wurde in der repräsentativen Umfrage ein hohes Maß an Zufriedenheit unter Deutschlands 65-80 Jährigen festgestellt. Beides zeigt deutlich, wie wichtig ehrenamtliche Tätigkeit von (jungen) Senior*innen im ländlichen Lebensumfeld sein kann.

[1] Insgesamt zeichnet die Generation der heute 65- bis 85-Jährigen ein positives Lebensgefühl und eine hohe Lebenszufriedenheit aus: auf einer Skala von 0 („überhaupt nicht zufrieden“) bis 10 („völlig zufrieden“) wählen die 65- bis 85-Jährigen im Durchschnitt die Skalenstufe 7,2. […] Die hohe Bereitschaft zur Mitverantwortung der Älteren drückt sich im großen ehrenamtlichen Engagement der älteren Generation aus. Insgesamt 42 % der 65- bis 85-Jährigen engagieren sich derzeit ehrenamtlich. (Christoph Zekra: Newsletter für Engagement und Partizipation Deutschland, 8/17).

Welche Vorteile bringt es für ländliche Gemeinden und Lebenszusammenhänge, junge Senior*innen für Ehrenämter zu gewinnen?

Gerade die hier angesprochene Zielgruppe bringt eine Menge an Berufs- wie Lebenserfahrung und Kompetenzen mit, die in der Gemeinde gut eingebracht werden kann. Beispielsweise haben junge Senior*innen häufig gute Onlinekenntnisse und finden sich in der digitalen Welt wesentlich besser zurecht als die Generation vor ihnen. Die Kreativität, die sich im Ruhestand wieder völlig frei entfalten kann, birgt ebenfalls ein nicht zu unterschätzendes Potenzial für Weiterentwicklung und Erneuerung bestehender Strukturen innerhalb des Gemeinwesens. So könnten zum Beispiel mehrere Ehrenamtliche aus unterschiedlichen Bereichen ihre Talente bündeln, um örtliche Verschönerungen mit Nachhaltigkeitsgedanken zu kombinieren. Zum Beispiel lassen sich gemeinsam Blühstreifen mit Wildblumen am Rand von Feldwegen artenschutzgerecht anlegen und pflegen.

Es gibt etliche weitere denk- wie dankbare Einsatzfelder für gemeinnützige Tätigkeiten. Solche Ehrenämter in den Vereinsstrukturen reichen vom Schatzmeisteramt, der Öffentlichkeitsarbeit bis zum Fundraising oder zur Festgestaltung. Menschen mit Personalverantwortung setzen sich gern als Koordinator*innen im Ehrenamt ein und begleiten als Vernetzung zwischen Vorstand, Hauptamtlichen und freiwilligen Helfer*innen Jüngere durch ihr Ehrenamt.

Unser anfänglich genannter Friedrich empfindet es als Glück, dass auch seine noch länger im Beruf stehende Frau Elisabeth in Kürze in unserem Verein mitwirken möchte, allerdings auf ganz anderem Gebiet. Auch hier ist dadurch eine glückliche Verbindung geschaffen, die gleichwohl das Gemeinwesen als auch das Zusammenleben der beiden bereichert. Elisabeth und Friedrich steht so eine aktive, erfüllende Zeit bevor, die sie gut aufeinander abgestimmt gemeinsam gestalten.

Dorfmoderator*innen als Verbindungsstelle für junge Senior*innen und ehrenamtliches Engagement

Als Dorfmoderator*in kennen Sie vermutlich einige unterschiedliche Beispiele von engagierten und nicht engagierten Senior*innen.

Welche Erfahrungen haben Sie mit der Zielgruppe ‚junge Senior*innen' gemacht?
Wie gewinnen Sie selbst junge Senior*innen fürs Ehrenamt?

Der Verein ‚Bunte Lebenswelten' aus der Gemeinde Friedland möchte mit Dorfmoderator*innen, Profis aus dem Freiwilligenmanagement und kommunalen Unterstützer*innen sowie anderen Organisationen gemeinsam hierüber nachdenken. Hilfreich könnte es sein, eine vorwiegend online kooperierende Initiative gründen, um nützliche Instrumente für ein Ehrenamt für junge Senior*innen zu entwickeln. Vorstellbar ist, gemeinsam Print- und Online-Werbung zu gestalten, Ansprechinstitutionen gewinnen und spannende weitere Maßnahmen zu entwickeln.

Melden Sie sich unter mail@bunte-lebenswelten.de mit Ihren Erfahrungen und Anregungen, gern auch mit Ihrem Interesse an der Zusammenarbeit in dieser neuen Zielgruppen-Gewinnung.