

# Der Unruhestand ist voller Möglichkeiten!

Der Ruhestand muss nicht zwangsläufig ruhig sein! **Die Seniorinnen und Senioren von heute sind eine aktive und engagierte Generation mit 20 gewonnenen Jahren, die ihr Leben gestalten will.** Wir sind nicht nur für unsere Kinder und Enkel, sondern auch für die Gesellschaft, für den Arbeitsmarkt und für das Sozialwesen ein unverzichtbarer Schatz.

## **Der Übergang in den Unruhestand kann aber natürlich auch Herausforderungen mit sich bringen**

Viele Senioren entdecken nach ihrem Berufsleben, dass ihnen wesentliche Aspekte wie soziale Kontakte, eine erfüllende Aufgabe, ein strukturierter Tagesablauf und das Gefühl der Zufriedenheit nach getaner Arbeit fehlen. **Die Pension, oft als das "dritte" Leben bezeichnet, bietet jedoch unzählige spannende Möglichkeiten ein neues Kapitel voller Abenteuer zu beginnen.**

Die Gestaltung dieses Lebensabschnitts ist geprägt von der Suche nach Sinn, der Erfüllung alter und neuer Träume sowie der aktiven Teilnahme am sozialen Leben. Ein Schlüsselaspekt des Unruhestands ist die Erkenntnis, dass körperliche und geistige Aktivität wesentlich zur Lebensqualität beitragen.

Viele Senioren nutzen die Zeit für Sport, sei es im Verein oder durch individuelle Aktivitäten und machen manchem Jungspund Konkurrenz. Träume die bislang an der Verantwortung des Alltags gescheitert sind, bekommen neues Leben eingehaucht und so wandelt mancher in seinem dritten Leben auf den Spuren von Christoph Kolumbus und erforscht völlig neues Terrain.

Andere widmen sich dem lebenslangen Lernen und beginnen endlich das langersehnte Studium, schreiben sich in einen Kurs ein oder erlernen ein Instrument. Die Freizeitgestaltung im Alter bietet auch Raum für kreative und verrückte Aktivitäten und so habe ich schon von Senioren gehört, die in ihrem dritten Leben begnadete Schauspieler wurden und sich endlich ihrer Passion gewidmet haben, eine Band gegründet haben und auf Tour gegangen sind oder als Künstler durchgestartet sind.

**Sich an neues heranzuwagen fördert die geistige Fitness, erweitert den Horizont und vertreibt Langeweile und Einsamkeit.** Die Bedeutung sozialer Kontakte kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Darum engagieren sich auch viele Senioren ehrenamtlich und bringen ihre Lebenserfahrung in gemeinnützige Projekte ein oder unterstützen dort wo eine helfende Hand gebraucht wird. Diese Tätigkeiten verleihen dem Alltag Struktur und Sinn und tragen zur persönlichen Zufriedenheit bei.

Wie steht es mit Ihnen? **Wie gestalten Sie Ihr "drittes Leben"?** Haben Sie sich langgehegte Träume erfüllt, sind Sie weiterhin beruflich aktiv oder widmen Sie sich ehrenamtlichen Tätigkeiten?

Schreiben Sie mir doch Ihre Geschichten und Erfahrungen – ich freue mich immer über persönliche Einblicke und bin gespannt wie Sie diese besondere Lebensphase für sich gestalten!