

## I. Wie gestalte ich meine Zukunft in der Zeit des Ruhestandes?.

---

### 1. Selbststeuerung des Lebens.

---

Bereits aus den frühen Trotz- und später den Pubertätsphasen der Kindheit sieht man, daß die Natur Elemente der "Selbststeuerung" angelegt hat. Geistige Prozesse laufen dabei z.T. durch den Einfluß von Hormonen unter Ausbildung geprägter "Verhaltensmuster" ab. Hintergrund dieser Selbststeuerung ist das "Hineinfinden" in die Gemeinschaft (= Sozialisation).

2. Derartige Selbststeuerungs - Prozesse werden in späteren Jahren bewußt erlebt mit "Erfolgslebnissen, Selbstbestätigung, persönl. Beglückung, aus folgender Motivation weiterzumachen"

Man kann diese Prozesse unter dem Motto "Versuch und Irrtum" (= trial and error) zusammenfassen. - Aus dieser Selbststeuerung -- Erke können lebenslang positive Kenntnis und Verhaltensmuster gewonnen werden, wobei i.d.R. die schlechteren von den besseren Problemlösungen verdrängt werden.

Hilfreich ist dabei, in einem Kreis von vertrauten Menschen (Familie, Beruf, Freundeskreis Senioren-Familie etc.-) diesen " Austausch " oder die "Verfeinerung" - bestehender Lebensmuster anzustreben, da hierbei die geistigen Horizonte größer sind.

---

### 3. Das Leben in Partnerschaften.

---

#### a. Die Richtschnur "Geben und Nehmen" belebt Partnerschaften

Partnerschaften können aber auch durch- Mechanismen, -die die Natur in uns und allen Lebewesen für das "Überleben" geschaff hat, insbesondere durch eine zu stark und lang anhaltende Ausprägung des Handlungsmusters "Eigennutz-Egoismus" ge- und zerstört werden. Viele Beispiele hierfür erleben wir heute. Natürlich darf man sich nicht die "Butter vom Brot nehmen lassen". Richtschnur könnte der Vorsatz "Geben und Nehmen" sein, verbunden mit einem überzeugenden Handeln, um, das Fundament für eine stabile Partnerschaft zu legen. Generell erscheint es zweckmäßig, von vornherein weitere sinnvolle Handlungsmuster anzustreben, die das Fundament für Partnerschaften verstärken (so weiter unten).

---

#### b. Verdrängung? Wann akzeptieren? --Wann und wie bewältigen?

Die Schutzfunktion der Verdrängung haben wir von der Natur mitbekommen, um bei schwierigen oder. z - Zt . nicht -lösbaren bzw. nicht zu vermeidenden Situationen, wie den Tod "Nahestehender" Zeit zu gewinnen. Dies ist nötig, um derartige Probleme aus einem "Tief" heraus aufarbeiten zu können. Die Verdrängung leichter oder mittelschwerer Probleme in das Unterbewußtsein erfolgt oft nur aus der Annahme, für deren Lösung nicht genügend kompetent zu sein . Es ist aber bekannt, daß "ungelöste" Probleme unter Ausbildung von "Angstgefühlen" oder durch Auslösung von "Träumen", Fehlleistungen, Neurosen, etc. wiederkehren und uns damit im Endeffekt schaden. In solchen Fällen würde man davon. profitieren, die Selbststeuerung zu aktivieren und zu versuchen,

am besten im Team, Lösungen in Stufen anzustreben. Die Teillösungen können bereits Erfolgserlebnisse eingeben und anregen, weiterzumachen. (s.o. )

---

**4.** Welche konkreten Folgerungen ergeben sich aus den vorstehenden Tatsachen für das Thema: Gestaltung der Zukunft im Ruhestand. Vielleicht kann man nach der alten allgemeinen Regel vorgehen: "DAS BESTE HOFFEN, SICH AUF DAS SCHLIMMSTE VORBEREITEN"

---

**a.** Der erste Satzteil: "Das Beste hoffen" entspricht z. B. dem natürlichen Wunsch, möglichst lange gesund zu bleiben und für schwierige Stunden und Zeiten, in denen das Alter seinen Tribut fordert, Menschen um sich zu wissen, die sich gegenseitig helfen.

-Wie findet man diese Menschen?

---

**a1.** Durch Kontakte und Partnerschaften in einer Senioren-Familie (= SeFa)!. Einzelheiten zur **SeFa** übermitteln wir Ihnen gern auf Anfrage.

---

**a2.** Partnerschaften sind etwas Kostbares, da wir anstreben, daß in den **SeFa**'s gegenseitig "Vertrauen, Hilfsbereitschaft, Flexibilität, sowie auch die Kunst der Konfliktlösung bzw. der Konfliktvermeidung usw. nach dem obersten Prinzip" gelebt werden. In vielfältiger Ausprägung sind diese und andere Elemente notwendig, um Gemeinschaften aus mehreren Personen zu bilden oder zu stabilisieren.

---

**a3.** In einer solchen Gemeinschaft wie einer **SeFa** kann sich dann .eine Tauschbörse für Lebenserfahrungen" (= know how) auf vielen Gebieten bilden. -Sie kann optimal helfen, weiterzuplanen. Es kann sich dabei handeln um:

- Tips für Einkauf (Qualität, Kosten; gebührenfreie Tele-Einkauf)
  - Tips für Gesundheitsförderung (Kontakte mit Ärzten / Kr . Gym.) Rheuma. mit Atemtherapie Blutdruck-Senkung, Gehirn-Training; (Ziel:Geist u. Körper fit zu halten).
  - Tips für Reparaturen
  - Tips für Fällung oder Findung von Entscheidungen
  - Tips für den Umgang mit Behörden oder anderen Dritten.- etc.
- 

**b.** Der zweite Satzteil: " Sich auf das Schlimmste- vorbereiten" führt zu der Frage, was man selber tun kann, um im breitesten Sinn "Vorsorge"! zu treffen: 6.h. körperlich, geistig-seelisch, finanziell, sowie in der Kommunikation und der Behandlung untereinander.

---

**b1.** Zur vorsorglichen, optimalen Lebensplanung gehört eine Abschätzung und die Beantwortung der Fragen: "Welche Ziele möchte ich erreichen und mit welchen bei der Umsetzung anfangen?" Ferner ist der Frage nachzugehen: "Wie kann ich zufriedenstellende Lösungen für meine Ziele erreichen "?

**Tip:** Vertrauen Sie der Team-Arbeit in einer SeFa!

Anschließend einige Beispiele, für die schon Grundlagen für Lösungen gelegt bzw. vorschattiert sind:

---

c. Was kann ich tun, um Körper und Geist gesund zu erhalten?

Siehe hierzu die Ausführungen in der SeFa-Broschüre betreffend die Zusammenfassung der Vorträge und Vorführungen einer "Vernissage am 29.01.95 im Holiday Inn, Main-Taunus-Zentrum"

---

c1. Anregungen der SeFa zum Thema "Humane Betreuung" (s.S.7/8 vorn) mit eigenen Wünschen vergleichen u. evtl. "Handlungsmuster ändern oder ergänzen."

**Tip:** Team-Arbeit in der SeFa.

---

c2. "Pflegeplan" der SeFa studieren und Handlungsmuster festlegen.

---

5. Anmerkungen zur Entstehung der SeFa - Konzeption -

---

Im Rahmen einer kulturellen Veranstaltungsreihe "Kunst - Wissenschaft Unterhaltung", die von Herrn Dr. Hellfritz entwickelt und seit 1981 moderiert wird, - referierte Dr. Hellfritz in einer Vernissage am 29. Mai. 1983 über das Thema "Markt, Menschen, Meditation". Fragen des Publikums wurden bereitwillig beantwortet durch die Fachleute Prof. Dr. von Nell - Breuning, Philosophie der Wissenschaft; Dr. Brühl, Volkswirtschaft; R. Mäusle, Betriebswirtschaft; Dr. Diehl, Neurophysiologe; J. Vervier, Deutsche Bank Führungskräfte Training.

Herr Dr. Hellfritz war jedoch gebeten worden, bezüglich der zu referierenden, damals steigenden Arbeitslosigkeit aufzuzeigen, wie man diesen ohne eigenes Verschulden arbeitslos werdenden, teilweise verzweifelnden Menschen eine sinnvolle Tätigkeit (= Arbeit) zu finden.

In diesem Zusammenhang war von Dr. Hellfritz unter dem Motto

"Kooperation ist besser als Aggression und Depression, um Probleme zu lösen" neben einer Reihe anderer Anregungen auch vorgeschlagen worden.

"Engagement - in gemeinnützige Aufgaben. gegenüber hilfsbedürftigen Personen; Altenbetreuung zu Hause statt im zusätzlichen Heimen angesichts des wachsenden Anteils der älteren Bevölkerung und knapper werdender Mittel".

Aus dieser Zielvorgabe wurde 1985 das Modell der "der Senioren Familie" zur Hausbetreuung älterer Bürger entwickelt.