



Hammer, Das Beste kommt noch.

Description

Eckart Hammer, Das Beste kommt noch. Männer im Unruhestand. Kreuz Verlag, Freiburg i.Br. 2010. ISBN: 978-3-7831-3434-6, 180 Seiten.

Nach seinem erfolgreichen Werk „Männer altern anders“ (vgl. MidK 2/2007) befasst sich der Gerontologe Eckart Hammer, Professor für Gerontologie an der Evangelischen Hochschule in Ludwigsburg nun mit dem dritten Lebensalter von Männern: Der Ruhestand. Auf humorvolle Weise führt der Autor in die „Problematik“ eines Ruheständlers hinein: „Gibt es ein Leben nach der Arbeit?“ (S.26). Gerade hier besteht die Gefahr, jetzt, wo man(n) Zeit hat sich all die aufgeschobene Ziele und Wünsche sich zu erfüllen, in ein Loch der Antriebslosigkeit zu fallen und dort zu bleiben. Doch bekanntlich gibt es auch viele Ruheständler, die sehr unruhig werden und sich noch einmal engagieren, einbringen oder einsetzen wollen und das ganz nach ihren Vorstellungen. In Hammers Ausführungen wird deutlich, dass jeder seinen eigenen Weg in den Ruhestand finden muss und dass es dabei aber auch viel zu gewinnen gibt.

Anhand von vier Wegweisern „Die späte Freiheit auskosten“ (S.44ff), „Kompetenzen weitergeben“ (S.80ff), „Sich engagieren“ (S.104ff) und „Früher an später denken“ (S.139) soll dem Leser eine Vielzahl von Möglichkeiten geboten werden, wie man in diesem dritten Lebensalter ungeahntes Potenzial entwickeln und realisieren kann. Hammer nennt auch stets Internetadressen, die weitere Anregungen und Tipps für die Zeit im Un-Ruhestand bieten. Manche der genannten Beispiele können sicherlich nicht immer einzueins umgesetzt werden bzw. sind eher unwahrscheinlich, wie beispielsweise der Sprachkurs auf Gegenseitigkeit (S.62).

Neben der eben erwähnten Sammlung von Internetlinks (S.177f) sind auch die Erfahrungsberichte von Ruheständlern zu empfehlen, um zu erkennen, dass man nicht der Einzige ist, der einen neuen Lebensabschnitt beginnen kann oder muss. Darüber hinaus gibt Hammer auch Tipps und Anregungen wie man sich davor schützt sich in seinem Engagement nicht all zu sehr einnehmen zu lassen (S.112). Dieses Buch ist ein nützlicher Ratgeber sich frühzeitig auf die Zeit nach der Arbeit vorzubereiten oder einen neuen Input zu erhalten.

Manuel Gall

Category

1. Buchbesprechungen

Tags



1. Lebenshilfe

Date Created

25. September 2012

Author

doellmann-3854