

Podcast mit Christine Zarzitzky

****Jutta Ribbrock**:** [00:00:09] Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz Leben, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben freudvoller, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Christine Zarzitzky. Sie ist Pädagogin, Coach und Trainerin. Sie engagiert sich unter anderem als Mentorin für solo-selbstständige Frauen. Und sie leitet schon ganz viele Jahre ein immer wiederkehrendes Seminar für Frauen, die sich in einer ganz besonderen Umbruchphase befinden. Das Seminar hat den Titel ****Spurwechsel ab 55****. Es richtet sich an Frauen auf dem Weg in die Zeit nach der Berufstätigkeit, nach der Familienphase, in der die Kinder aufgewachsen sind und wir als Mütter dauernd gefordert waren. Jetzt verlassen die Kinder so langsam ihr Elternhaus oder sind schon weg. Die Partnerschaft verändert sich oft noch mal in dieser Zeit. Das eigene Befinden mit zunehmendem Alter auch. Und da stellen sich viele Fragen: Wie möchte ich leben? Was möchte ich anfangen mit meiner neu gewonnenen Freiheit? Was kann mir auf neue Weise Sinn geben? Über dies und vieles mehr sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Christine, herzlich willkommen. Schön, dass du da bist. Ja, vielen Dank.

****Christine Zarzitzky**:** [00:01:48] Danke für die Einladung.

****Jutta Ribbrock**:** [00:01:48] Du bist sozusagen Wunschkandidatin. Viele meiner Hörerinnen, die mir geschrieben haben und gesagt haben: "Mensch, Jutta, mach doch mal so eine Folge mit einer Gesprächspartnerin, die sich in positiver und konstruktiver Weise mit den Themen des letzten Lebensdrittels, des Älterwerdens, einer möglichen Neuorientierung befasst." Und da bist du da. Wie war das bei dir, dass dieses Thema dich gefunden hat und wahrscheinlich auch begeistert hat, das so als Spezial in deiner Tätigkeit auszuwählen?

****Christine Zarzitzky**:** [00:02:22] Ja, das hat natürlich mit meiner eigenen Geschichte auch zu tun. Ich war viele Jahre Geschäftsführerin der gemeinnützigen Einrichtungen und habe mich mit 55 entschlossen, dass eine Veränderung anstehen soll, dass ich ja in diesen eng getakteten Arbeitszeiten nicht mehr weitermachen will, dass ich auch jüngere Menschen nachkommen lassen will, was weitergeben will. Und dann habe ich mich entschlossen, freiberuflich zu arbeiten. Mein Mann war damals schon in Rente und so konnten wir einfach unsere gemeinsame Lebensplanung besser absprechen. Und ich konnte mich Themen widmen, die mir sehr nahe sind. Ja.

****Jutta Ribbrock**:** [00:03:01] Also, konnte dein Mann ist er dann so in die Freizeitphase Mann rein und du hast sozusagen reduziert und machst noch ein bisschen weiter oder wurschtelt er auch noch?

****Christine Zarzitzky**:** [00:03:11] Ich habe ihm ein Jahr gelassen zu Hause, bevor ich dann praktisch in meine Selbstständigkeit gegangen bin. Und er ist super beschäftigt, hat seinen eigenen Rhythmus und ich habe mein Arbeitszimmer im ersten Stock. Also wir können unsere Vormittage, die von einem unterschiedlichen Rhythmus geprägt sind, sehr gut gestalten und haben unsere Zeiten, wo wir Dinge gemeinsam machen. Und das klappt sehr gut.

****Jutta Ribbrock**:** [00:03:38] Das klingt toll. Apropos super beschäftigt: Es gibt ja so ein schönes Klischee. Also die Rentner, die quasi für gar nichts Zeit haben, weil sie so krass beschäftigt sind mit verreisen, Golf spielen, Ausstellungen besuchen und so weiter, Tennis spielen und diese Sachen. Und auf der anderen Seite sehen wir uns selber vor uns in einer Zeit, wo wir vielleicht schwächer werden, vielleicht krank werden, nicht mehr so recht können, körperlich nicht mehr so fit sind und vielleicht auch einsamer werden. Und ich habe bei der Vorbereitung auf dieses Gespräch wieder an Greta Silver gedacht, die ich auch interviewt habe und die so einen wunderbaren Satz gesagt hat, nämlich dass die Lebenszeit, die wir zwischen 60 und 90 haben, also wir haben genauso viel Lebenszeit wie zwischen 30 und 60, und das hat tatsächlich meinen Blick darauf noch mal so ganz weit gemacht, weil ich dann gemerkt habe, so unbewusst habe ich diese Zeit dann so vielleicht so ein bisschen als weniger wertvoll eingeordnet. Ja, dann kommt irgendwann der Rollator und dann macht das ja alles nicht mehr so ein Spaß. Wie ist dein Blick darauf?

****Christine Zaritzky**:** [00:04:51] Ja, diese 30 Jahre sind berechtigt und mein Blick ist darauf, dass man einfach auch seine Zeit entsprechend einteilen soll. Dass man nur die Dinge macht, die einem Freude machen, die einem liegen und auch immer wieder Neues ausprobieren. Denn man weiß, die Zeit verfliegt schnell, wenn es Routinen sind. Ja, also man sollte sich regelmäßig neue Dinge vornehmen, neue Aufgaben stellen, etwas Neues ausprobieren und dann ist die gefühlte Zeit auch viel länger. Und man muss natürlich auch immer wieder sein Leben anpassen, immer wieder schauen: Passt es noch so für mich? Bin ich körperlich noch fit genug für das, was ich, was ich vorhabe, gestehe ich mir ein, dass manches nicht mehr so gut geht. Also immer wieder die Dinge auf den Prüfstand nehmen und schauen: Passt es für mich noch? Muss ich noch schneller, höher, weiter? Oder geht es auch in einem langsameren Tempo, das auch Spaß machen kann? Oder kommen neue Dinge in meinem Leben, die ein bisschen entspannter sind, ein bisschen ruhiger sind oder auch nicht? Oder ich mache noch ganz aktive Dinge, probiere vieles aus. Also es steckt voller Überraschungen, was auf einen zukommen kann.

****Jutta Ribbrock**:** [00:06:00] Du machst jetzt dieses Seminar ****Spurwechsel**** schon ganz, ganz lange und hast bestimmt ganz viele Biografien, die dich vielleicht zum Teil auch überrascht haben oder berührt haben. Hast du vielleicht ein, zwei Beispiele mal, die du uns erzählen kannst, was Frauen so dann gemacht haben, als diese große Veränderung gekommen ist?

****Christine Zaritzky**:** [00:06:22] Es ist eine ganz breite Palette, was die Frauen auch dann machen. Im ersten Schritt ist es so: Die Frauen kommen, weil sie sich, ja, es ist ein ganz mutiger Schritt. Einfach zu sagen: Ich mache zehn Wochen ein Seminar, nehme mir die Zeit, mal auf mich zu schauen. Das ist nach der Berufstätigkeit oft was ganz Neues. Mal auf sich zu schauen und nicht mehr vorschreiben zu lassen, was ich dann mache. Es ist eine riesen Palette, was die Frauen machen, von sage ich mal: Mein Leben ist gut so, wie es ist und ich genieße es und brauch mich nicht rechtfertigen für das, was ich mache, dass ich gerne ins Museum gehe, mich mit Freunden treffe und nichts Besonderes mehr mache oder vorzeigen kann, bis hin zu einer Teilnehmerin, die nach Mexiko gegangen ist, dort Physiotherapeuten mit ausgebildet hat, also ihren eigenen Beruf noch mit eingebracht hat für ein paar Wochen. Im letzten Seminar haben zwei Frauen einen Tanz-Event organisiert. Sie haben sich zusammengefunden in München, speziell für Frauen. Ich war leider im Urlaub, aber es muss ein Riesenerfolg gewesen sein. An die 80 Frauen müssen abgezockt haben. Und das wird scheinbar wiederholt, weil viele Frauen auch Lust aufs Tanzen haben und die Männer weniger. Eine Frau hat ja in der Trennungsphase von ihrem Mann, die war auch schon um die 70 und die hat eine ganz tolle Transformation

erlebt, weil sie plötzlich sich anders angezogen hat. Sie hat eine andere Frisur, sie hat sich abgenabelt dann von der Beziehung, weil sie sich noch etwas gekümmert hat um ihren Mann. Und ja, war eine selbstbewusste, starke Frau, die auch guckte, was Leben, was, was bietest du mir noch, genau? Was will ich noch genau? Also eine ganz vielseitige, von: Ich möchte nicht mehr abhängig sein mit dem Computer. Ich mache noch was. Mein Mann hat bisher alles gemacht. Ich möchte es gern selber machen. Dann ja, ein Instrument spielen lernen. Das steht auch. Zum Beispiel Ukulele haben jetzt drei Frauen, die unabhängig voneinander Ukulele spielen. Es geht schnell, hat schnell ein Erfolgserlebnis, macht Freude. Theaterspielen. Eine Teilnehmerin wollte unbedingt mal in einem Studio arbeiten als Redakteurin. Das war so ein Wunsch. Und es gibt ja in München Radio Lora, hat sich da mal umgesehen und hat dann aber doch nichts für sich gefunden. Es ist viel zu stressig, aber es wird ausprobiert. Und das ist das Schöne, das ist die gute Chance, einfach Dinge auszuprobieren, was ich schon immer gerne mehr machen wollte, mich vielleicht nicht getraut habe.

****Jutta Ribbrock**:** [00:08:57] Sich einfach noch mal selber neu erleben.

****Christine Zaritzky**:** [00:08:58] Neu erleben. Man kann sich auch neu erfinden. Man muss sich nur trauen, aus der Komfortzone rauszugehen, mal so einen Schritt die Nase raus zu stecken, schnuppern. Was gibt es denn da noch? Und durch die Unterstützung in der Gruppe, im Seminar fällt es den Frauen leichter.

****Jutta Ribbrock**:** [00:09:16] Ja. Ja, klingt toll. Also, da haben wir jetzt, ich sage mal so ein bisschen vielleicht den Idealzustand. Ich gehe in Rente, die Finanzen stimmen. Vielleicht habe ich auch einen Partner, der auch noch fit ist. Und wir können zusammen auch viele schöne Sachen unternehmen. Oder eben, wie du gerade geschildert hast, dass man auch für sich so was macht. Also jetzt nicht unbedingt mit einem Partner zusammen und lauter Sachen wie: Ich kann morgens mal ausschlafen, mich mehr um mich kümmern. Kriegt das ein großer Teil der Älteren tatsächlich so hin nach deiner Erfahrung? Weil dann kommen ja auch so Sachen wie: Darf ich das? Kann ich das mit meinem Gewissen vereinbaren? Einfach so dieses auf Freizeit fahren?

****Christine Zaritzky**:** [00:10:03] Also diese Frage: Darf ich das? Das ist eine ganz wichtige, denn dann ist ein Prozess. Man muss sich vorstellen, dieser Übergang in die nachberufliche Zeit, das geht nicht so wie Schalter umlegen und jetzt bin ich hier drin, sondern das fängt immer mit einem Ende an, das ich gut gestalten muss. Also ich muss, wenn ich aufhöre, berufstätig zu sein, ist es ja ein Abschiednehmen. Ja, und da empfehle ich schon, es zu gestalten, das zu zelebrieren. Wenn die Firma oder der Arbeitgeber hier keine, keine Rituale hat, kann man sich vielleicht selber auch Rituale überlegen, was einem wichtig wäre, mit den Lieblingskollegen essen gehen. Oder es gibt viele Möglichkeiten, was zu gestalten, sich aufzuschreiben, was vermisst ich. Also das ist ein richtiger Prozess, den es zu gestalten gilt. Und wer das gut schafft, der kann dann, man nennt das dann auch so, diese Zwischenphase, bevor das Neue anfängt und in dieser Zwischenphase sich die Mühe, die Zeit lassen, die Erlaubnis geben, einfach mal da zu sein, zu schauen, was, was möchte ich eigentlich? Und die, ja, die Frage, vor der viele sich fürchten, ist von den Kollegen: Was machst du denn dann?

****Jutta Ribbrock**:** [00:11:17] Ja.

****Christine Zaritzky**:** [00:11:18] Ganz berühmte, ist wirklich fast für manche eine Horrorfrage, weil sie es nicht wissen, keine Antwort haben und so noch in so einem Leistungsmodus drinnen sind. Eine Teilnehmerin hat mir gestanden, sie hat den

Kolleginnen was erfunden. Ja, ich mache dann dies und jenes ehrenamtlich, einfach um Ruhe zu haben. Also dieser Leistungsmodus, ich muss ja irgendwas Besonderes machen und ich bringe dann gern den Spruch auf, auf die Frage hin: Was machst du dann? – "Ich lasse das Leben auf mich regnen." Ah, das ist ein ganz schöner Spruch. Und jetzt fällt mir gerade der Name nicht ein. Aber macht auch nichts. Und dieser Satz löst bei vielen auch natürlich Irritationen aus. Wie: Das geht doch gar nicht. Man kann doch nicht einfach so in den Tag hinein leben und erst mal nichts machen. Aber das zulassen und zu schauen, was macht es mit mir? Was vermisste ich diese, diese neue Lebensphase? Was, was brauche ich? Und ich empfehle auf jeden Fall, dass man sich darauf einlässt und nicht sofort in eine Aktion vielleicht stürzt, um dieses Gefühl zu befriedigen. Ich tue ja etwas oder nach außen zu zeigen, ich mache was Sinnvolles. Sondern sich wirklich die Zeit zu nehmen. Und dann kommen auch die neuen Dinge. Und dann kann man ganz gut weitermachen mit dem, was einem vielleicht, ob es jetzt weiterarbeiten ist, was auch gut sein kann. Manche Frauen machen auch noch eine Zusatzausbildung. Das gibt es auch, die dann noch weiterarbeiten möchten, vielleicht auch müssen. Aber trotz allem: Ich entscheide, was ich danach machen möchte. Und mit einer guten, mit einer guten Basis bis zum Prozess durchlaufen habe, zu schauen: Was möchte ich eigentlich? Was ist das, was mich bewegt, mit was ich in Resonanz gehe? Was sind das für Themen? Wo bin ich gut? Was will ich ausprobieren? Ja.

****Jutta Ribbrock**:** [00:13:18] Ja, schönes Bild. Das Leben auf mich regnen lassen und umgekehrt. So ein bisschen lauschen, was so in einem selber aufsteigt.

****Christine Zarzitzky**:** [00:13:25] Was aufsteigt. Und in diesem Bild das Wort Mali hat mal gesagt: „Manche spüren den Regen und manche werden nur nass.“ Das macht das noch ergänzend, sondern auch dem nachspüren: Was macht es mit mir, sich darauf einzulassen? Was regt sich da bei mir? Wo ist Freude? Wo ist vielleicht Angst da? Und sich damit auseinanderzusetzen. Und es geht halt in dem, in einer Gruppe viel leichter als alleine. Ja.

****Jutta Ribbrock**:** [00:13:54] Das ist schon ein toller Gedanke, weil oft auch durch die Gespräche mit den anderen auch Ideen entstehen. Ah ja, das könnte für mich auch interessant sein. Und auch, dass man merkt, andere haben ähnliche Gedanken und vielleicht auch ähnliche Ängste oder Ungewissheiten. Und wenn man die teilt, ist es schon viel leichter.

****Christine Zarzitzky**:** [00:14:14] Auf jeden Fall. Und man inspiriert sich gegenseitig und stärkt sich auch. Man hört, man sieht manches in einem anderen Blickwinkel, was vielleicht vorher als merkwürdig, was diese Ideen, Gedanken sind. Aber man könnte ja auch mal überlegen, was bedeutet es für einen selber?

****Jutta Ribbrock**:** [00:14:32] Ja. Ich habe ja eingangs schon erwähnt, dass viele Hörerinnen mir geschrieben haben und sich dieses Thema auch mal gewünscht haben. Da ist dann auch so dieser Gedanke: Man wird nicht mehr gebraucht. Wie sehr belastet gerade Frauen dieses Thema, nicht mehr so gebraucht zu werden, weil ja oft Frauen doppelt Vollgas geben, also mit Beruf und Familie.

****Christine Zarzitzky**:** [00:14:58] Also, wenn es ein starkes Bedürfnis ist, gebraucht zu werden, dann gilt es zu überlegen, wo kann ich denn dieses Bedürfnis anderweitig mir holen, wenn es ganz wichtig ist? Vielleicht bin ich aber auch entlastet, dass ich nicht mehr gebraucht werde. Das kann ja auch sein, sagen: "Hurra, jetzt kann ich meine Dinge machen." Aber wenn es sehr wichtig für einen ist, dieses gebraucht werden, dieses

Gefühl, dann gibt es viele Möglichkeiten, wo man sich das holen kann. Das kann man sich erarbeiten. Zu schauen, in welchem Bereich könnte ich tätig sein? Zum Beispiel ehrenamtlich gibt es ja auch ein breites Feld, wo man tätig werden kann. Man kann andere unterstützen, helfen, in Gruppen arbeiten. Also, das ist ein ganz breites Feld, das wir eben auch besprechen, im Seminar erarbeiten: Wo, wo sehe ich mich und wo kriege ich das Gefühl auch zurück, dass Dankbarkeit, gebraucht werden?

****Jutta Ribbrock**:** [00:15:53] Da kam auch ein so ein Gedanke auf bei diesen Zuschriften, dass dann oft bei Frauen gleich wieder an so soziale Arbeiten gedacht wird. Und das wäre dann ja wieder so ein bisschen in unserer Mädchen-Ecke spielen. Also die Frauen, die schon immer sich sozial engagiert haben und diese Dame hatte selber jetzt gar nicht so eine andere Idee, aber es war so ein bisschen so, was könnte denn was anderes sein, als dass ich mich wieder kümmere?

****Christine Zaritzky**:** [00:16:22] Also völlig richtig, diese Kümmerer-Rolle mal weglassen. Man kann sich ja auch im Bereich Beispiel Ökologie engagieren. Eine Teilnehmerin hat tatsächlich auch in den Klostergarten, da gibt es eine ehrenamtliche Gruppe, die den Klostergarten pflegen. Wir pflanzen im Moment ein. Die versorgt werden und wollen sonst weiter nichts von ihr als betreut werden. Das ist auch eine Möglichkeit. Man kann. Ja, es kommt darauf an, was man eben gerne möchte und man kann das nicht so schnell beantworten, sondern muss auch ein bisschen tiefer nachfragen: Wo könnte ich mir denn das holen? Was macht mir Freude? Ja, und diese Befriedigung, kann ja auch gebraucht werden, auf ganz verschiedenen Ebenen erfolgen. Ja, aber da erfordert es eben auch Gespräche und ein bisschen tiefer nachgehen. Ist es das, was ich brauche? Oder gibt es so eine Frage hinter der Frage, die man ein bisschen erkunden kann?

****Jutta Ribbrock**:** [00:17:22] Hm, ja. Genau.

****Christine Zaritzky**:** [00:17:25] Auf jeden Fall richtig, dass Frauen ganz schnell in dieser, in diesen Aufgaben sind, die dann auch ehrenamtlich noch weiter gemacht werden.

****Jutta Ribbrock**:** [00:17:35] Also ich stelle mir das aber auch toll vor. Gut, ich habe zum Beispiel immer mit Sprache zu tun und bin Journalistin. Und ich stelle mir immer vor, ich möchte später so was wie Lesepaten sein für Kita-Kinder und Grundschulkinder, weil Sprache der Anfang von allem ist. Also mich beschäftigt so was zum Beispiel extrem, dieses so die Startbedingungen, um eine gute Ausbildung machen zu können, da irgendwie ein bisschen mitzumachen, da zu helfen, weil dann können Kinder gut lernen, wenn sie eine Sprache gut können. Das würde mir zum Beispiel...

****Christine Zaritzky**:** [00:18:07] Total Spaß. Gibt es auch. In München ist ja wirklich gibt es ja viele Beratungsstellen, auch zum Ehrenamt oder der Verein, für den ich tätig bin. In dem Seminar gibt es auch das Projekt Lesepaten zum Beispiel für Kinder. Also wirklich eine breite Palette. Und wenn man weiß, da hängt mein Herz dran, das würde ich gerne machen. Es gibt so viele Möglichkeiten.

****Jutta Ribbrock**:** [00:18:30] Da sind wir auch schon bei einem Thema: in Kontakt bleiben. Also wir reden ja jetzt noch so ein bisschen von diesem schönen: Man hat, man ist in der Partnerschaft, man ist fit. Und so weiter. Es kann ja auch in dem, in dem die Erziehungszeit vorbei ist, in dem man nicht mehr mit Kollegen immer zu tun hat und so weiter, auch Isolation und Einsamkeit entstehen. Und letztlich, solange man mit Menschen arbeitet und gerade auch mit jungen Menschen, bleibt man selber auch jung und man bleibt in Kontakt mit dem Leben. Das finde ich auch.

****Christine Zarzitzky**:** [00:19:03] Auf jeden Fall. Also diese generationenübergreifende Kontakte finde ich auch sehr, sehr wichtig. Und es gibt ja auch, wenn man sagt, so diese fünf Säulen des Lebens, die man anschauen kann: Jetzt wo betätige ich mich, der Beruf fällt weg. Das könnte jetzt an Stelle des Bereichs kommen, dieser Säule, das soziale Netz. Wie sieht es da aus? Ist das gut aufgestellt oder habe ich genug Kontakte? Oder merke ich plötzlich: Meine Kolleginnen sind nicht meine Freundinnen? Ja, gerade wenn man sich sehr stark engagiert hat und aktiv war, fällt viel weg. Man wird auch oft nicht mehr eingeladen, nicht mehr eingebunden, da zu schauen, wo braucht es dann nachjustieren? Auch die eigene Gesundheit? Wie stehe ich dazu? Passt es für mich? Habe ich genug Schlaf? Ist Ernährung? Kann ich da irgendwas noch verändern, dass es mir gut geht? Natürlich auch die materielle Sicherheit. Muss ich noch was dazuverdienen? Welche Möglichkeiten gibt es? Und dann auch die Sinnfrage. Ja, so Werte sind: Was ist mir wichtig? Und diese Säulen, die kann man natürlich sagen, alle zehn Jahre, das verändert sich ja auch immer wieder. Welche Säule ist stabil genug, welche braucht, hat meine besondere Aufmerksamkeit? Vielleicht die Gesundheit, dass, wenn der Stress jetzt weg ist, dass ich wieder zu Kräften komme, der Stress von der Arbeit. Gerade Frauen, die in Berufen waren, Pflegekräfte oder mit der Arbeit mit Kindern, Lehrerinnen, die sind dann oft ganz froh, erst mal Ruhe zu haben und Kräfte zu sammeln.

****Jutta Ribbrock**:** [00:20:41] Dann gibt es natürlich auch eine Gruppe von Frauen und eher Frauen als Männer, die von Altersarmut bedroht sind. Das ist sehr viel stärker, weil oft für das Alter nicht so gut vorgesorgt wurde durch Teilzeitjobs oder Minijobs. Wie auch immer, wo dann nicht genügend in die Rente eingezahlt wurde und schon gar nicht nebenher noch was aufgebaut wurde. Kennst du da auch Fälle, wo Frauen einfach gezwungen waren, auch noch und sind ja, Geld zu verdienen?

****Christine Zarzitzky**:** [00:21:08] Jeden Fall. Diese Frauen sind bei uns auch im Seminar willkommen, weil da findet man eine Lösung, gerade wegen der Kosten. Das ist kein Hinderungsgrund. Aber wir leiten die Frauen an die entsprechenden Beratungsstellen auch weiter. Viele scheuen sich ja auch davor, Anträge zu stellen und das offen auszusprechen und versuchen da schon auch die Scheu zu nehmen, sich an die entsprechenden Stellen zu wenden. Es gibt Unterstützungsmöglichkeiten und da können wir gerne auch weiterleiten.

****Jutta Ribbrock**:** [00:21:38] Und sagen wir mal, auch wenn man sagt: "Ich will ganz gerne, vielleicht schaffe ich auch kräftemäßig einen kleinen Job zu machen." Hast du Beispiele? Was für Sachen? In was für Bereichen Frauen dann oft auch noch arbeiten, wenn sie eigentlich schon Rentnerin sind?

****Christine Zarzitzky**:** [00:21:55] Also wenn sie dazuverdienen. Es ist oft so im Einzelhandel. Es ist ganz oft stundenweise da. Nachdem es eh so einen Mangel gibt, findet man Frauen dann oft im Einzelhandel wieder. Und es kommt natürlich auf die Vorbildung, an Ausbildung. Aber auch, wenn ich einen Beruf habe, wo ich andere vielleicht auch unterstützen kann im Bereich von Coaching als Mentorin stundenweise, dann besteht da natürlich auch die Möglichkeit.

****Jutta Ribbrock**:** [00:22:29] Das finde ich auch noch ein tolles Thema in dieser Zeit. Es ist ja so, dass wir so viel Kenntnisse und Fähigkeiten und Kapazitäten aufbauen im Laufe unseres Lebens. Wenn ich mich quasi in die hundertprozentige Freiheit, Freizeit verabschiede, geht es verloren. Und wie? Welche Wege gibt es, um das Wissen der Älteren noch nutzbar zu machen, noch, noch zu halten? Es gibt ja oft so: zehn Jahre, die

in Firmen noch mal stundenweise bleiben und da noch mit den Jüngeren arbeiten und so weiter.

****Christine Zarzitzky**:** [00:23:10] Es empfiehlt sich auch, frühzeitig mit dem Arbeitgeber zu sprechen, zu sagen: Ich möchte vielleicht auch die, meine Nachfolger noch einarbeiten, möchte die noch vielleicht ein Jahr oder zwei als Mentorin zur Seite stehen. Wenn einem das sehr wichtig ist, das noch weiterzugeben, dann empfiehlt sich das auf jeden Fall vorab zu klären. Und das ist ja auch für neue Mitarbeiter auch entspannend, wenn, sagen wir, so eine alte Häsin noch unterstützt und uns hilft. Und wenn ich es brauche, ja, da gibt es die Möglichkeit und ich muss da schauen, was ist mir wichtig weiterzugeben. Manchmal sind es oft nicht viele Frauen. Auch: "Ich habe in meinem Beruf dies und jenes geleistet und gemacht, aber ich will damit jetzt gar nichts mehr zu tun haben." Ich habe jetzt noch andere Fähigkeiten oder es fließt in eine andere Fähigkeit ein, das, was ich gut kann und möchte in dem Bereich dann aktiv werden.

****Jutta Ribbrock**:** [00:24:05] Dass man sich einfach ein anderes Feld sucht.

****Christine Zarzitzky**:** [00:24:07] Ein anderes Feld suchen, wo ich, vielleicht bin ich super im Organisieren und es macht mir Freude. Und dann habe ich den Stress aber nicht mehr im Büro, weil ich dann vielleicht ein Team leiten musste und alles im Überblick. Aber so ein Teilbereich. Da suche ich mir ein Feld, wo ich da noch meine Energie reinstecken oder mein Wissen einbringen kann.

****Jutta Ribbrock**:** [00:24:28] Also mir sind zwei Beispiele eingefallen. Jetzt bei meinem Bruder zum Beispiel. Der ist in der IT-Branche, der ist jetzt schon Rentner und macht tatsächlich, für seine Firma arbeitet er einfach noch ein bisschen länger. Das ist natürlich auch ein Beruf, wo Fachkräfte fehlen und die freuen sich wie Schnitzel, dass er noch bleibt. Und eine ganz, ganz liebe, eine meiner besten Freundinnen, die etwas vorzeitig aufgehört hat und sich ausgerechnet hat, dass sie, wenn sie so ein bisschen jobbt, noch so ein bisschen über die Runden kommt, bis dann richtig Rente kommt. So, und die hat sich dann mehr so im kulturellen Bereich jetzt angesiedelt. Die lebt in Nordrhein-Westfalen und ist bei so einem Kulturprojekt, wo sie jeden Tag ein paar Stunden ist und kriegt da so tolles Feedback. Da ist sie so für Kontakt, Kundenkontakt und so zuständig und hat gesagt so: "Wow, ich blühe noch mal so richtig auf, weil so in meiner Firma, wo ich halt 1000 Jahre war, ist das vielleicht gar nicht mehr so richtig wahrgenommen worden." Und da ist sie auf einmal so, so richtig, so richtig. Ja, so eine Heldin oder wie auch immer. Also wird einfach ganz, ganz toll, ist da ganz toll aufgenommen worden und strahlt mit ihrem Strahlen. Hat sie da alle so verzaubert irgendwie.

****Christine Zarzitzky**:** [00:25:54] Manche Frauen sind super Netzwerker, die dann auch wieder andere verbinden. Und es gibt eine Fülle an Möglichkeiten, wo man sich engagieren kann und auch, sage ich mal, vielleicht so Kompetenzen, die verdeckt noch nicht so zum Tragen kamen, vielleicht auch im Alter eher zum Vorschein kommen.

****Jutta Ribbrock**:** [00:26:15] Na ja, das schöne Geschichte. Gerade haben wir schon gesagt, vielleicht wollen manche aber auch gar nichts mehr weitermachen. Jetzt gibt es ja aber genau diesen Erwartungsdruck, auch was so Seniorinnen und Senioren heute der Gesellschaft noch geben sollen. Eben gerade, weil sie ja auch viel zu geben hätten, wenn sie das wollten. Also da noch mal dieses Thema: Wie mache ich mich frei von diesem Erwartungsdruck und und und? Spür wirklich einfach mal in mich rein. Worauf habe ich jetzt einfach Bock?

****Christine Zaritzky**:** [00:26:50] Das ist ganz wichtig. Sich also die Gesellschaft erwartet immer noch, leider gibt es noch so stereotype: Rentner muss dann aktiv sein, dass er sich nicht langweilt und was Sinnvolles machen. Aber was ist das Sinnvolle? Was ist denn für mich sinnvoll? Das kann für jede Person anders sein und wir wirklich noch mehr nachspüren: Was sind meine Werte? So, was? Was ist mir wichtig? Ist mir Ruhe wichtig? Mag ich gerne in Gesellschaft sein? Brauche ich Aktivitäten? Was ist mir wichtig? Worauf möchte ich nicht verzichten? Und auch zu gucken, wo, was? Wo sind die Prioritäten? Kann man ja auch ein bisschen gucken. Was liegt an oberster Priorität? Was ist das Allerwichtigste für mich? Und danach zu schauen und sich dann so weiterzuarbeiten, bis man das findet, was man gerne machen möchte. Und wenn es ist, die Bienen im Garten beobachten oder täglich spazieren zu gehen. Ja, wenn es die Erfüllung ist, dann ist es so und man braucht sich da von niemandem zu rechtfertigen.

****Jutta Ribbrock**:** [00:27:53] Dann ein anderer Bereich noch: die Partnerschaft. Ich denke, das ist auch ein Riesending, wenn. Also ich musste so lachen, jetzt auch ist mir eingefallen, als ich unser Gespräch vorbereitet habe, dass eine Nachbarin aus meinem Haus, die selber schon viele Jahre einfach Hausfrau war und dann ist ihr Mann in Rente gegangen. Dann hat sie gesagt: "Mensch, jetzt ist er jeden Tag zu Hause und dann holt er morgens immer Brötchen. Und ich habe sonst eigentlich gar nicht groß was gefrühstückt. Und jetzt will er immer schön frühstücken." Ist ja eigentlich lieb gemeint, aber irgendwie hat sie die Zeit, wenn er dann weg war und sie zu Hause ihr Ding gemacht hat, auch genossen. Und das man muss sich dann auch in der Partnerschaft neu erfinden.

****Christine Zaritzky**:** [00:28:38] Absolut. Es ist ein Krisenherd, kann es sein. Man denkt an den Film mit Lorient und man hat das oder der Manager zu Hause alles in die Hand nimmt. Ja, aber man muss sich wirklich neu, die Beziehung noch mal neu ausloten und am besten, man spricht auch drüber. Also das zeigt sich so in der, wenn der Ruhestand da ist, für gute Beziehungen ist, wie tragfähig die Beziehung ist oder war es nur einmal, ist sich immer aus dem Weg gegangen.

****Jutta Ribbrock**:** [00:29:09] Ja.

****Christine Zaritzky**:** [00:29:10] Niemand konnte, sofort ins Sofa und dann am nächsten Tag geht es wieder los. Also man muss sich da schon überlegen, was macht, was macht das mit uns? Und mal gucken. Vorab drüber reden. Was möchtest du gern? Wie stellst du dir das vor? Ein schöner Gesprächsstoff. Es empfiehlt sich eigentlich ein Spaziergang. Nicht so am Tisch gegenüber, wo es dann zu streng wird. Oder aber einfach vielleicht mal beim Spaziergang drüber reden. Jetzt gehst du bald in Rente. Was möchtest du oder was erwartest du dir? Wie stellst du es vor? Und sich da auch auszutauschen.

****Jutta Ribbrock**:** [00:29:47] Und da auch im Gespräch bleiben, wenn es dann soweit ist.

****Christine Zaritzky**:** [00:29:51] Man muss ja nicht alles gemeinsam machen. Es gibt ja auch, wenn jemand Ruhebedürfnis hat und der andere Partner mehr Aktivitäten macht, dann gibt es diese Phasen und Zeiten, wo man wieder gemeinsam was macht. Die Erwartung, da jetzt von früh bis abends Dinge gemeinsam zu erledigen? Solche Paare gibt es auch, aber das ist mir persönlich ein bisschen zu viel. Und es ist doch jeder noch ein Individuum und möchte seines machen. Und das kann man absprechen oder auch mal so diese berühmte Liste erstellen: Was möchte ich noch machen, bevor ich den Löffel abgebe?

****Jutta Ribbrock**:** [00:30:28] Das ist die Löffelliste.

****Christine Zarzitzky**:** [00:30:31] Das ist die Löffelliste, die man auch alle paar Jahre überprüfen kann. Das kann man auch in jungen Jahren schon machen. Was möchte ich alles erleben?

****Jutta Ribbrock**:** [00:30:36] Ja.

****Christine Zarzitzky**:** [00:30:37] Und manches verändert sich bei mir. Was ich hatte lange so einen Fallschirmsprung auf der Liste, ist mir heute nicht mehr wichtig. Habe ich gestrichen.

****Jutta Ribbrock**:** [00:30:45] Und hast du auch nicht gemacht.

****Christine Zarzitzky**:** [00:30:46] Habe ich nicht gemacht, mit den Kindern und geschoben und dann ist in Vergessenheit geraten und ich habe es dann wieder hervorgekramt. Dann steht der Fallschirm. Brauch ich nicht mehr. Ja, genau, die früheren Zeiten ändern sich und dafür kommen dann neue Dinge dazu. Wo möchte ich noch hinreisen? Was will ich sehen, was will ich erleben? Und sich da auch auszutauschen. Man kann das auch getrennt voneinander machen, als Paar. Jeder schreibt seine Dinge auf. Mal, wo gibt es Gemeinsamkeiten oder wo nicht? Und wie kann man damit umgehen?

****Jutta Ribbrock**:** [00:31:22] Ich habe. Mir ist eingefallen, dass ich in Gesprächen mit Jens Korken zum Beispiel, der hat, der hat gesagt, das ist gut, wenn wir immer mal ein neues Framing machen, sozusagen. Wir geben in unserer Beziehung eine neue Überschrift. Was sind wir eigentlich? Also am Anfang: Wir sind die frisch Verliebten. Dann, wie man sich da verhält, dann irgendwann: Wir sind Eltern und das ist was anderes als: Wir sind immer noch die frisch Verliebten. Jetzt kommt halt noch eine Person dazu oder zwei, das funktioniert so nicht. Dann ist es tatsächlich eine Rollenveränderung. Und dann ja, so im Alter: Wir sind ja, was denn? Genau. So sind wir jetzt, die, die Reisegefährten, die durch die Weltgeschichte reisen und so, also sich so neu zu definieren und es irgendwie definieren.

****Christine Zarzitzky**:** [00:32:12] Und man kann ja auch verschiedene Rollen innehaben, das geht ja auch. Man kann Reisegefährten sein, man kann auch die Rolle der Großeltern haben, man kann die Rolle der Abenteurerin vielleicht haben, und der andere hat noch eine Rolle als einen ruhigeren Part im Leben haben. Und wir leben ja alle aktuell immer verschiedene Rollen. Es ist ja nicht nur eine, und die kann man genauso im letzten, in den letzten 30 Jahren auch leben und sich dann auch wieder neu definieren. Oder welche Rolle nehmen wir jetzt das nächste halbe Jahr zusammen? Das muss ja alles nicht so ganz festgeschrieben, dafür immer wieder neu ausgelotet, wenn man merkt, es macht doch nicht mehr so eine Freude oder ist zu anstrengend. Dann guckt man gut, was passt für uns?

****Jutta Ribbrock**:** [00:32:57] Genau und sich auch an die eigenen Fähigkeiten wieder anpassen. Das wäre jetzt auch noch so ein Punkt, wenn man merkt, man wird schwächer. Vielleicht ist man auch krank oder hat sogar mit einer schweren Krankheit zu tun, dann denke ich, dass es auch noch so ein Ding in die Akzeptanz zu kommen. Also ich habe bei meiner Mutter beobachtet, immer wenn es so Zäsuren gab, wo sie etwas aufgegeben hat, zum Beispiel Fahrradfahren, hat sie irgendwann mit aufgehört und die ist noch bis ins hohe Alter, hat die mit Freundinnen riesen Touren gemacht mit 40, 50 Kilometern am Tag und so und irgendwann hat sie gespürt, ich fühle mich jetzt nicht mehr so richtig sicher,

aber das hat trotzdem echt reingehauen. Also wie kommen wir da in die Akzeptanz, das anzunehmen?

****Christine Zaritzky**:** [00:33:43] Ist auch ein Prozess, dieses Loslassen. Also letztendlich ist es ja wieder ein Übergangsthema. Ich muss was abschließen, muss das gut abschließen und kann auch wieder sagen, was vermisste ich dran an dem nicht mehr Fahrradfahren können? Wahrscheinlich die Unabhängigkeit, schnell von A nach B zu kommen, die frische Luft und da zu gucken. Gut, wo kann ich mir das Stück Unabhängigkeit, in welcher anderen Form kann ich es mir vielleicht holen? Was gibt es für Möglichkeiten? Dazu bewegen, auszuprobieren. Aber es ist ein Widerspruch, wie gesagt, zum Prozess des Loslassens. Ja.

****Jutta Ribbrock**:** [00:34:20] Ja, auch andere körperliche Hilfsmittel. Dann also zum Beispiel der berühmte Rollator, den wir immer wie ein Symbol auch sehen. Ab da geht's bergab. Und da sehe ich eben auch, wann immer ich davon höre, von Menschen, die in diesem Älterwerden-Prozess sind, dass das wirklich so eine Barriere ist. Und da könnte man eigentlich auch sagen: "Ja, aber es erweitert deinen Range wieder, du kannst dich dann wieder wohin bewegen." Als meine Mutter den einen Rollator dann irgendwann meinte, war ihr klar, dass es gut ist, eins zu haben. Dann hat sie zu ihrem Arzt gesagt: "Ja, ich hätte gerne so einen, wo man vorne so Einkäufe und so reinlegen kann." Sie: "Sie brauchen, Sie möchten einen Einkaufstransporter." Ja, genau. Und dann hat sie das einfach so gesehen, dass das war natürlich auch als Gehhilfe irgendwie geeignet war. Aber es war für sie eher so, ich gehe damit zum Supermarkt und lade meine Einkäufe rein und dann gehe ich mit dem Zeug nach Hause.

****Christine Zaritzky**:** [00:35:16] Und bin unabhängig.

****Jutta Ribbrock**:** [00:35:18] Genau. Dadurch kann ich es noch schaffen.

****Christine Zaritzky**:** [00:35:20] In welchem, mit welchem Blick schaue ich das an? Was, was, was denke ich dazu? Und wenn man das nur so isoliert sieht, als Rollator, alt, behindert, wie es die Gesellschaft sieht, dann also, wenn man sich umschaute und auch Menschen mit Rollator sieht. Ich wohne gegenüber von dem Altersheim, auch da gibt es viele. Aber es gibt auch Frauen, die fahren den ganz stolz spazieren aufrecht, andere hängen sich gebückt, was sie sonst gar nicht mehr weiter kämen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das zu nutzen und zu sehen. Wie bei allen Unterstützungsmöglichkeiten, Hilfen auch, wie Autofahren ist auch so ein Thema. Wenn es, wenn es nicht mehr möglich ist, da loszulassen und zu gucken, was gibt es für Alternativen? Hmm.

****Jutta Ribbrock**:** [00:36:11] Eine Frage, die ich daran anknüpfen möchte, kam auch aus meiner Hörerschaft: Gesundheitsfürsorge im weitesten Sinne. Was wäre da wünschenswert? Sie hat so Ideen. So ja, gäbe es vielleicht etwas in der Gesundheitsförderung, was man auch gemeinsam mit anderen älteren Menschen machen kann? Gesundheitszentren für Seniorinnen und Senioren. Was fändest du da wünschenswert? Dass ich nicht allein als Individuum, ja, ich muss dauernd zum Arzt rennen, sondern einfach auch etwas für mich tun. Gemeinsam mit...

****Christine Zaritzky**:** [00:36:47] Anderen. Gemeinsam mit allen. Ja, es gibt viele Angebote. Kurse an Volkshochschulen zum Beispiel. Oder in, in München gibt es die sogenannten alten Service-Zentren. Das klingt natürlich als Service, hilfebedürftig, aber die bieten ganz tolle Kurse auch an für jetzt auch Bewegung oder Sprache oder Austausch, viele Möglichkeiten. Und es kommt darauf an, welche Bewegungsform mir

widerlegt, was mir Freude macht. Das macht wenig Sinn, wenn ich im Alter wieder mit Bewegungen anfangen, die mir widerstreben. Manche Leute joggen noch gerne und andere finden das ganz schrecklich. Aber welche Bewegungsform tut mir gut? Bemerke ich das? Man kann verschiedene ausprobieren. Es gibt Yoga für Senioren, zum Beispiel Seniorinnen, das auch mal ausprobieren und gerade so Kurse an Volkshochschulen, die sind ja auch begrenzt. Gibt Schnupperkurse. Da kann man auch mal reingucken oder auch Tanzen. Es ja auch.

****Jutta Ribbrock**:** [00:37:45] Ja.

****Christine Zarzitzky**:** [00:37:46] Tanzen kann man auch mit Rollator, das geht genauso. Und sich damit bewegen. Und das machen viele Frauen sehr, sehr gerne.

****Jutta Ribbrock**:** [00:37:55] Ja. Ja, schön. Eine Hörerin hat mir auch geschrieben, dass sie in dieser Phase, wo sie ja am überlegen war, was möchte ich für mich anderes, Wie kann ich für mich neuen Sinn finden, dass da so reingrätschen, dass ihr Vater schwer krank wurde und zwar so, der hat dann so abgebaut, dass er auch ins Pflegeheim musste. Die Mutter konnte das nicht mehr leisten. Hat dadurch jetzt natürlich auch Bedürfnisse an die Tochter wiederum und ihr kam so die Frage in den Sinn so: "Wow, jetzt kommt eigentlich oder käme eigentlich die Zeit, wo ich etwas für mich tun kann?" Wie sehr, also die Frage traut man sich ja kaum zu stellen, sind wir als Kinder, die ja jetzt auch schon etwas älter sind, verpflichtet, uns um unsere alten und kranken Eltern zu kümmern? Wie, wie egoistisch darf ich sein?

****Christine Zarzitzky**:** [00:38:51] Also man darf aus meiner Sicht auf sich schauen. Es hat mit Egoismus, meine ich, nichts zu tun, sondern man muss auch schauen, was kann ich leisten, was kann ich auch emotional leisten? Wie war die Beziehung zu den Eltern? Wenn die Beziehung nicht gut war und man macht das nur aus Pflichtbewusstsein, ist es auch keine gute Betreuung, auch keine gute Hilfe. Also auch da noch mal nachschauen, was ist meine Intention? Mache ich es wirklich aus Pflichtgefühl? Mache ich es gerne? Und inwieweit kann ich helfen? Wo ist meine Kraft? Ich brauche ja auch Kraft für mich und für mein Leben. Das ist absolut legitim und ich kann auch nur unterstützen, wenn es mir selber gut geht und auch da Hilfen annehmen, auch da. Es gibt vielfältige Hilfsmöglichkeiten mit Betreuung, Pflege, Beratungsstellen dazu, wo man das, sein, sage mir, auch Dilemma aussprechen kann. Gruppen von Angehörigen, wo man erzählen kann, ja, das belastet mich, da geht es mir nicht gut damit. Wie? Was gibt es für Lösungsmöglichkeiten? Auch hier in der Gruppe gibt man mir Ansätze und auch auch Hilfen wieder. Wo kann ich Unterstützung kriegen? Und man muss nicht alles selber machen.

****Jutta Ribbrock**:** [00:40:08] Also im Grunde sich eine Gruppe suchen, wo man diese Themen einfach auch besprechen kann und andererseits, ja, dann muss man halt schauen und organisieren, ob man einen Pflegedienst findet, der so Teil, Teil Sachen schon schon bietet für, für die Eltern vielleicht. Ich kenne das auch, dass man dann bestimmte Stunden pro Woche darf man in Anspruch nehmen. Für Einkaufen, für Putzen, daheim, für pflegerische Sachen, für Körperpflege, wenn die Eltern das schon brauchen.

****Christine Zarzitzky**:** [00:40:39] Man kann sich da wirklich beraten lassen. Wo gibt es finanzielle Unterstützung? Und vielleicht fühle ich mich wohler, wenn ich eher organisiere die Dinge. Manche haben ja auch eine Scheu davor, die Eltern körperlich zu pflegen. Manchen macht das nichts aus und ich muss mir dessen bewusst sein: Wenn ich das

nicht gerne mache, dann muss ich mir jemanden holen, der das übernimmt. Und ich organisiere selber die Dinge und fühle mich dabei wohler. Und das ist genauso wertvoll.

****Jutta Ribbrock**:** [00:41:04] Absolut. Sehe ich auch so, ja. Eben haben wir drüber gesprochen, wie wir, also wenn wir älter werden, unsere Fähigkeiten noch teilen können. Andersrum, was lernen die Alten von den Jungen noch? Also es gibt ja so, nur die Oma, die sich noch das Smartphone erklären lässt von den Enkeln usw. Also damit wir auch nicht irgendwann, wenn wir älter werden, ich sage mal so vollkommen abgehängt werden. Was? Was sollten wir uns noch drauf schaffen? Wo sollten wir einfach auch mal die Anstrengung auf uns nehmen, das noch zu lernen? Ich finde, dieses ganze Digitale, was schon sich rasant entwickelt hat und die jetzt die Menschen, die jetzt in diese Lebensphase kommen, sind ja eigentlich alle schon in Berührung damit, also Computer zu bedienen. Und so weiter, Die, die das noch nicht so sind, sind ja eher jetzt die, die ja schon lange im Rentenalter sind, aber trotzdem. Jetzt kommt zum Beispiel dieses Dranbleiben. Was meinst du, sollten wir auf jeden Fall nicht loslassen und dann da noch teilhaben?

****Christine Zaritzky**:** [00:42:19] Also ich finde, dieses neugierig bleiben ist ganz wichtig. Neugierig bleiben. Was tut sich um mich herum? Auch Gespräche mit den Jungen finden. Was bewegt euch, was oder was gibt es Neues, was wir erzählen können? Und wenn ich nicht selber ausprobieren möchte, also ich denke, es gibt viele Frauen, dazu zähle ich mich auch, die probieren einfach die Dinge sofort oder gerne aus, informieren sich drüber. Wenn ich das nicht möchte, dann kann ich ja nachfragen, auch bei den, bei den Kindern, Enkeln. Was ist denn das? Es gibt genügend Literatur drüber, es gibt Berichte im Fernsehen, im Radio, Internet. Aber ich denke, es ist wichtig, sich nicht zu verschließen und zu sehen, was passiert denn da um mich herum? Ja, weil sonst wird der Blickwinkel immer enger, der Lebensraum wird enger. Und wenn ich jetzt bei der Komfortzone, bei diesem Modell bleibe, wenn man aus der Komfortzone austritt, lernt man dazu. Und wenn ich nichts mehr lerne, dann wird dieser Bereich des Lernens immer kleiner. Und dann kommt dahinter so eine Panik, so eine Angstzone, wenn sich etwas verändert. Also, wenn ich nicht gewohnt bin, weiter zu lernen, aktiv teilzuhaben, dann können mich so Veränderungen eher erschüttern und Angst machen, als wenn ich immer wieder gucke, was gibt es Neues, was tut sich da? Dann kann ich auch mit Veränderungen besser umgehen.

****Jutta Ribbrock**:** [00:43:49] Ich finde es auch so wichtig, gewisse Fähigkeiten sozusagen permanent zu trainieren. Und zwar auch, wenn manche, wenn ich in einer Partnerschaft bin. Es ist doch bei den meisten Paaren so, dass im Laufe der Jahre man sich so ein bisschen so aufteilt. Er macht immer das, Ich mache immer das. Und ich finde es so wichtig, dass die Dinge, die einfach nötig sind, dass man sie einfach auch für sich selber weiter als Fähigkeit bewahrt. Also Steuererklärung machen und so schöne Dinge zum Beispiel, die, glaube ich, viele Frauen gerne an die Männer abgeben. Also ich kann schon seit Jahrzehnten eine Bohrmaschine bedienen. Und so weiter. Und mir ist das total wichtig, die Sachen selber zu können und es ist mir fast ein bisschen peinlich. Aber ich habe jetzt neulich war ich in einer Situation, wo ich, wo etwas bevorstand, wo ich dachte, das mache ich mit meinem Partner zusammen und dann ist der plötzlich weggebrochen und ich habe das alleine gemacht. Und dann dachte ich so: "Wow, wie ich mich schon dran gewöhnt habe, dass, wenn wir so zusammen unterwegs sind, dass ich mich so auf ihn verlasse, dass er da so bestimmte Sachen macht." Und ich habe noch mal gedacht, das ist so wichtig. Und selbst wenn man einen Trip in die Wüste plant oder irgendwas, wo man denkt, ja, das kann man ja eigentlich nur mit mehreren oder zu zweit oder so. Nee,

aber man muss es im Grunde so planen, dass man im Fall der Fälle auch mit allem alleine zurecht kommt und alles dabei hat, was man dafür braucht.

****Christine Zarzitzky**:** [00:45:18] Oder man weiß, wo man sich Hilfe holt. Ja, gerade, wenn ich keine Bohrmaschine habe, aber dann weiß ich vielleicht, wen ich fragen kann, dann ist es auch wichtig, wenn ich es nicht selber machen möchte. Aber auch daran denken, also diese, diese Routinen, die sich da einspielen und die, wenn ein Partner verstirbt oder man trennt sich, dann steht man plötzlich da und fühlt sich hilflos. So, dieses Ausgeliefertsein. Und das ist nicht gut, wenn man das Gefühl hat, ich bin unfähig, kann bestimmte Dinge nicht machen. Man hat vielleicht noch nicht ausprobiert.

****Jutta Ribbrock**:** [00:45:56] So ist es.

****Christine Zarzitzky**:** [00:45:58] Also man kann auch ein Spiel daraus machen, die Dinge umkehren, umkehren können wir dich mal und die Steuererklärung und dann auch zu sehen. Okay, wie anstrengend es vielleicht auch ist, wenn man es nicht gerne macht und der andere Part übernimmt dann auch das andere.

****Jutta Ribbrock**:** [00:46:11] Das finde ich auch cool.

****Christine Zarzitzky**:** [00:46:13] Also einfach mal so ein Rollen verkehren oder Aufgaben wechseln, ausprobieren.

****Jutta Ribbrock**:** [00:46:20] Ja, genau. Beziehungen da auch noch mal, wo du gesagt hast: "Ja, wenn ich plötzlich merke, meine Kolleginnen waren gar nicht meine Freundinnen." So neue Freundschaften knüpfen, noch mal so auch üben, auf andere zuzugehen. Ist ja auch noch mal eine Geschichte, oder?

****Christine Zarzitzky**:** [00:46:39] Absolut. Wir machen auch im Seminar so Übungen dazu. Die habe ich jetzt natürlich nicht. Das ist dann aber auch hier das eine. Eine Frau hat mir mal erzählt, sie ist alleine essen gegangen und so hätte sie nie gemacht. Hätte sich mal ausprobiert, alleine essen zu gehen und zu gucken. Also ein Spiel daraus gemacht. Wie wird sie im Restaurant behandelt, wenn sie alleine isst, am Tisch in der Ecke ist, freundlich bedient, hat sich dann wirklich ein Spiel gemacht. Aber das ist natürlich jetzt auch wieder alleine, aber da ausprobiert und es ist nicht einfach, sich einen neuen Freundeskreis aufzubauen, wenn man älter wird, also da auch, wenn man Kurse besucht oder eine neue Stadt oder aufs Land zieht. Da einen Neustart zu machen erfordert viel Energie und Offenheit auch.

****Jutta Ribbrock**:** [00:47:29] Und da hilft wahrscheinlich aber tatsächlich, wenn man zum Beispiel Kurse besucht oder in Vereine, vielleicht auch geht, in Vereine, Initiativen oder...

****Christine Zarzitzky**:** [00:47:38] Und die Frauen, die jetzt das Seminar besucht haben, das gibt es jetzt nicht, 30 Jahre dann schon, die treffen sich ja regelmäßig weiterhin. Also da entstehen Beziehungen, Freundschaften, vielleicht auch in kleinere Gruppen, aber die unternehmen immer noch Dinge gemeinsam oder sehr häufig Theater oder Wanderungen von Stammtischen bis Schafkopfrunden. Also das ist ganz vielfältig. Ja, und da kann man sich auch ausprobieren. Also im Seminar auch sich öffnen, sich zeigen und das ist extrem wichtig, also die Sozialkontakte zu haben. Ja.

****Jutta Ribbrock**:** [00:48:16] Und wenn gar kein Partner mehr da ist und man möchte vielleicht einen neuen Partner finden, das ist ja auch noch ein Thema.

****Christine Zarzitzky**:** [00:48:23] Es ist ein Thema, aber da tauschen sich auch die Frauen über Optionen aus, gibt da vielfältige Möglichkeiten, was man machen könnte und was vielleicht auch zu mir passt. Welche, ob es jetzt Online-Formate sind oder wo hingehen oder sich zu engagieren. Und es gibt in München auch so ein Single-Club, hat mir eine Teilnehmerin erzählt, die dort ist. Die unternehmen dann einfach Dinge gemeinsam. Und da auch gucken: Wo? Was passt zu mir? Wo sind Leute, die so ähnlich sind wie ich? Und wenn es beim ersten Mal nicht gleich klappt und eine Gruppe kommt dem nicht so, das sagt, dann probiere was anderes aus.

****Jutta Ribbrock**:** [00:49:03] Und hast du Frauen in deinen Kursen gehabt, die zum Beispiel online noch einen Partner kennengelernt haben?

****Christine Zarzitzky**:** [00:49:10] Ist mir jetzt keine bekannt, aber eine, die geheiratet hat während des Seminars, die zwar in der längeren Beziehung war, aber die nie heiraten wollte. Und es kommt ja auch das Thema Partnerschaft und Freundschaft vor. Wo sie dann gesagt hat: "So, und jetzt hat sie doch Lust zu heiraten."

****Jutta Ribbrock**:** [00:49:28] Echt angeregt durch das, was im Kurs war.

****Christine Zarzitzky**:** [00:49:30] Was so durch dieses Thema eben, weil es zieht sich auch durch. Wie wichtig ist mir Partnerschaft? Wie wichtig ist mir Freundschaft? Was erwarte ich von mir? Was brauche ich? Und wo sie dann gemerkt hat, eigentlich hat sie jetzt doch Lust zu heiraten.

****Jutta Ribbrock**:** [00:49:45] Wie toll.

****Christine Zarzitzky**:** [00:49:46] Dann haben wir zusammen mit den anderen Frauen Hochzeit gefeiert.

****Jutta Ribbrock**:** [00:49:51] Wunderbar! Was mich auch noch beschäftigt, ist beim Älterwerden, dass ich. Mir vorstelle. Man hat doch in der Rückschau verpasste Chancen, Dinge nicht erreicht, die man eigentlich erreichen wollte. Es gibt irgendwie Lücken in der Biografie. Dieses Frieden Schließen damit, wie das Leben bisher gelaufen ist, finde ich auch nicht so einfach.

****Christine Zarzitzky**:** [00:50:22] Ist nicht so einfach. Ist es wichtig, sich damit zu beschäftigen und zu gucken, mal wirklich so eine biografische Rückschau zu machen? Das ist ja auch Thema. Und zu gucken: Aber was lief denn gut? Hmm, ja, nicht schauen, was lief nicht gut. Es gibt viele Dinge, die nicht so gelaufen sind. Waren. Oder falsche Entscheidungen getroffen. Aber aus der damaligen Sicht eben vielleicht gut. Aber wir schauen, Mensch, so Erfolgsgeschichten. Was habe ich denn toll gemeistert, ohne jetzt so meine normalen Routinen anwenden zu können? Sondern was habe ich wirklich? Was lief dann alles gut? Was habe ich gemanagt? Vielleicht habe ich auch eine gescheiterte Beziehung gut überwunden und mir geht es gut. Vielleicht habe ich einen riesen Umzug mit der Familie gemanagt. Was? Was waren nicht die Dinge, die ich gut gemacht habe und wo ich stolz drauf sein kann? Ja.

****Jutta Ribbrock**:** [00:51:20] Und bei den Sachen, die noch so pieksen und einen quälen. Was du gerade schon angedeutet hast: die Entscheidungen, die wir da getroffen haben, vielleicht vor zehn oder 15 oder 20 Jahren, haben wir nach dem Ermessen und nach den

Fähigkeiten, nach den Möglichkeiten, die wir damals hatten, entschieden. Wir können nicht von uns erwarten, sie mit dem heutigen Wissen entschieden zu haben.

****Christine Zaritzky**:** [00:51:46] Wir können nicht in die Glaskugel gucken und wissen, wie was passiert und sich das auch noch mal vor Augen führen. Damals war die Entscheidung richtig. Hat sie vielleicht später als falsch möchte ich nicht sagen, aber man hätte sich eine andere Entwicklung vielleicht gewünscht. Und dann trotz allem entsteht, denke ich, immer irgendwas Positives draus. Auch aus Fehlentscheidungen hat sich vielleicht eine andere Tür geöffnet, die man vorher nicht bedacht hat. Und hier auch gucken, was, was lief dann aber gut. Ja, und dieses Hadern, also man muss auch hier loslassen lernen und jetzt wird zu schauen, was lief gut, woran kann ich mich freuen? Was bin ich stolz drauf, was habe ich gut gemacht?

****Jutta Ribbrock**:** [00:52:30] Und dann fällt mir jetzt irgendwie ein, können wir auch wieder anknüpfen an den Anfang, auch das Wertschätzen der Zeit, die jetzt noch vor uns liegt. Weil, also vieles, was ich vielleicht noch nicht gemacht habe in meinem Leben, kann ich auch noch machen. Oder irgendwie vielleicht nicht genau so, aber in etwas abgespeckter oder veränderter Form. Weil da musste ich auch ein bisschen über mich schmunzeln, weil ich so dachte, ja, mir geht es auch schon manchmal so, dass ich denke, also gerade auch seit ich diesen Podcast mache und so viel tolle Gesprächspartnerinnen habe mit so viel Input, dass ich denke manchmal, ach, schade, dass ich das nicht früher mir schon mal bewusst gemacht habe und dass ich jetzt erst darauf komme, dass ich das Leben so oder so angehen kann oder auf die Weise entspannter sein kann oder auch wohlwollender oder wie auch immer. Und dann einfach zu sagen, na ja, aber wenn ich das dann jetzt begreife, ist doch auch noch ganz cool.

****Christine Zaritzky**:** [00:53:26] Würde ich auch so sehen. Und ich denk mir, auch die jungen Leute, die, die jüngeren, die immer viel frischer und frecher an Dinge heran, was man vielleicht selber gemacht hat in jungen Jahren. Und ich denke mir auch, na ja, toll, kannst jetzt auch Dinge machen und lernst dazu und man entwickelt sich auch immer weiter. Es kann kein Ende, gibt es keine Altersgrenze bei der Weiterentwicklung?

****Jutta Ribbrock**:** [00:53:53] Also frisch im Kopf bleiben, frisch im Herzen.

****Christine Zaritzky**:** [00:53:57] Genau. Ja und frisch in die Zukunft gucken, wenn ich sage.

****Jutta Ribbrock**:** [00:54:01] Ja, ja. Wunderbar. Haben wir jetzt an alles gedacht?

****Christine Zaritzky**:** [00:54:05] Ich überlege gerade, im Prinzip ja.

****Jutta Ribbrock**:** [00:54:11] Aber eins fällt mir noch ein: Was fandest du gut an neuen Lebensmodellen für die ältere Generation? Also meist ist ja doch noch eher so eine Vereinzelung, also dass man als Paar noch zusammenlebt. Oder dann, wenn es keinen Partner, keine Partnerin gibt. Gucken wir jetzt mal aus allen Sichten, Männer und Frauen, alleine lebt. Es gibt Pflegeheime, es gibt Altenheime und es gibt auch so was wie Mehrgenerationenhäuser, aber eigentlich noch recht wenig. Also das ist auch noch ein großes Feld, finde ich, wo nach meiner Auffassung sehr viel mehr möglich wäre.

****Christine Zaritzky**:** [00:54:49] Oder ist absolut mehr möglich. Also ich weiß von, von Frauen oder Paaren, so um die 50, die sich da auch jetzt schon Gedanken drüber machen frühzeitig, was, was gibt es für Möglichkeiten, wo können wir uns zusammentun? Vielleicht

ein Haus kaufen, mieten und hier mal planen, wie man dann gemeinsam, gemeinsam lebt. Also ich denke, da bewegt sich sehr viel. Es ist noch, man muss rechtzeitig anfangen, sich Gedanken darüber zu machen. Wie möchte ich denn eigentlich leben? Auf was kann ich verzichten? Was ist nicht verzichtbar? Was absolutes Muss, was ich bis ins hohe Alter brauche und sich da Gedanken machen. Ich denke, da wird sich viel, wird sich viel tun im Laufe der Jahre noch.

****Jutta Ribbrock**:** [00:55:37] Das hat ja mehrere Seiten. Das eine ist, wenn ich nicht alleine sein will, muss ich auch was teilen. Ich muss Räumlichkeiten teilen und auch ertragen, wenn jemand mir in meiner Küche dann was hinstellt, was ich da eigentlich nicht haben will. Jetzt mal so das Kleinklein des Alltags. Aber man hat Gesellschaft und kann vielleicht auch, wenn es darum geht, um pflegerische Bedürfnisse, dass man da auch was teilen kann, ist ja auch ein Vorteil.

****Christine Zaritzky**:** [00:56:04] Es gibt auch Modelle, dass jeder seine eigene kleine Wohnung hat mit Gemeinschaftsräumen. Das gibt es auch und also seine Privatsphäre, aber trotzdem in Gemeinschaft sein. Also es gibt ganz, ich. Es muss halt wichtig zu schauen, wie, wo fühle ich mich wohl, was ist für mich wichtig? Und gerade für Alleinlebende ist es natürlich auch toll, nicht alleine zu sein, aber trotzdem seine Privatsphäre zu haben.

****Jutta Ribbrock**:** [00:56:30] Und toll natürlich auch noch, wenn man mit der jungen Generation auch was teilt. Das natürlich noch, finde ich, so die Idealform.

****Christine Zaritzky**:** [00:56:38] Was gibt es für auch für die Kommunen sicher noch viele Möglichkeiten, das Bauvorhaben weiterzutreiben, so Mehrgenerationenhäuser nicht nur zum Treffen, sondern auch zum Wohnen miteinander, wo die Wege dann auch kürzer sind. Es gibt auch so eine Form, dass junge Menschen bei Älteren, gerade junge Studenten bei Älteren wohnen. Gegen Mithilfe gibt es auch einen Verein in München, der sich drum kümmert. Ist auch eine Möglichkeit, dass man da auch den Kontakt zur Jugend und trotzdem Unterstützung, Hilfe und es ist eine Win-Win-Situation.

****Jutta Ribbrock**:** [00:57:14] Das finde ich großartig. Und da auch dann im Gespräch zu bleiben und mitzukriegen, was interessiert die jungen Leute so, was ist gerade so angesagt, was, was, was läuft.

****Christine Zaritzky**:** [00:57:25] Was läuft, was geht?

****Jutta Ribbrock**:** [00:57:30] Ja. Schön. Ich glaube und hoffe, wir haben jetzt wirklich alles abgeklappert und keine Fragen offen gelassen. Ich habe am Schluss, liebe Christine, immer noch eine Frage an meine Gäste, die möchte ich dir auch stellen. Was ist für dich persönlich Glück?

****Christine Zaritzky**:** [00:57:53] Glück ist für mich. Es ist ein Augenblick, ist ein Moment, wo ich wirklich strahle, mich wohlfühle. Glück ist was, was ganz Kostbares. Was Kleines ist für mich. Ja, das ganz oft kommen darf. Und ja, heut Nacht hatte ich ein besonderes Glück: Zum zweiten Mal Großmutter oder Oma geworden zu sein, ist geboren. Und das war ein Glücksmoment, dass alles gut gegangen ist, alle gesund, wohlauf und sich freuen. Das ist auch so ein Glücksmoment.

****Jutta Ribbrock****: [00:58:30] Herzlichen Glückwunsch! Toll. Schön, dass du hier bei mir sitzt, nach so einer aufregenden Nacht. Dass alles gut gegangen ist. Toll. Und ganz lieben Dank für dieses tolle Gespräch.

****Christine Zarzitzky****: [00:58:47] Vielen, vielen, ja. Ich danke dir fürs Interesse dran.

****Jutta Ribbrock****: [00:58:57] Wenn du mehr über Christine Zarzitzky erfahren möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du unter anderem Infos auch zu ihrem Kurs ****Spurwechsel ab 55****. Du kannst diesen Podcast auch bewerten auf Spotify oder Apple, iTunes oder YouTube, wo auch immer du uns hörst. Darüber würden wir uns sehr, sehr freuen. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil bekommst du auf einfachganzleben.de und noch mehr tolle Podcasts findest du auf argonpodcast.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.