

## Die Reise vom aktiven Leben in den Ruhestand, Passo Fundo, Brasilien

Am 15. Juli 2017 nahm eine große Zahl von Schwestern aus der Heilig Kreuz Provinz an dem Workshop *Die Reise aus dem aktiven Leben in den Ruhestand teil*, den die Professoren Luiz A. Bettinelli und Agostinho Both anboten.



Dieser Workshop war Teil des größeren Projekt *“In Harmonie mit dem Leben”*, das in der Provinz durchgeführt wurde, um den Schwestern zu helfen, mit den verschiedenen Phasen des Alterns umzugehen.

In den Ruhestand gehen und die Umgebung des Arbeitsplatzes verlassen bedeuten eine große Veränderung im Leben eines Menschen. Man muss sein Leben und seine soziale Rolle neu verstehen lernen. Verschiedene Wege helfen uns dabei.

Arbeit ist einer der wichtigsten Aspekte der Identität eines Menschen. Wie der Name einer Person bringt sie gesellschaftliche Anerkennung. In unserer Kultur ist der Beruf einer der Grundpfeiler der Selbstachtung, der Identität und des Bewusstseins, nützlich zu sein. Die Aufgabe der Arbeit und damit der Verlust von gesellschaftlichen Beziehungen kann für einen Menschen eine Verminderung der Lebensqualität bedeuten und zu einem Gefühl der Nutzlosigkeit, der Einsamkeit und zu einem geringen Selbstwertgefühl führen. [Ich bin in den Ruhestand gegangen und was dann? Magalhães et al. 2005]

Der Ruhestand hat auch seine positive Seite, denn der Mensch hat mehr Zeit zur Verfügung zur Muße oder um Begabungen zu entfalten, die lange Zeit unbeachtet blieben. [Eine alternde Bevölkerung: Eine brasilianische Realität. Christina B. Veras et al. 1987]



Der Ruhestand ist ein Abenteuer auf einem unbekanntem Weg. Hab Geduld. Zum ersten Mal in deinem Leben hast du eine Lebensphase zur Verfügung, die voller Freiraum ist.