

STRATEGIEN FÜR DEN RUHESTAND

Keiner muss alleine sein

Nach gut einem Jahr kommt er mal wieder zu seiner ehemaligen Wirkungsstätte in der Heresbachstraße, in die Hauptverwaltung der BERGISCHEN. Dieses Mal in anderer Funktion. Bis Mai 2019 war Frank Benstein in der Beitragsabteilung als Versicherten- und Arbeitgeber-Berater beschäftigt. Über 14 Jahre war der gebürtige Solinger Teil des BERGISCHEN Teams. Heute ist der 63-Jährige in anderer Mission unterwegs. Er kommt in Begleitung von Lutz Jablonski. Die beiden fitten Herren, denen man das Rentner-Dasein überhaupt nicht anmerkt, erzählen begeistert von ihrem neuen Leben. Sie haben keinen klassischen Arbeitsalltag mehr. Das heißt aber nicht, dass sie nicht weniger beschäftigt sind. Kennengelernt haben sie sich über ZWAR – Solingen-Wald. Das ist die Abkürzung für „Zwischen Arbeit und Ruhestand“. Nun werben beide nachhaltig für die Idee dieser Netzwerke und nutzen deshalb auch gerne die „Bühne“ der BERGISCHEN, um Menschen in der gleichen Lebensphase darauf aufmerksam zu machen.

TEXT Heike Ambaum FOTO Alf Dahl

„Zuerst ist die freie Zeit nach dem Arbeitsleben toll, irgendwann fängt man an, sich zu langweilen und soziale Kontakte zu vermissen“, erzählt Frank Benstein. „Ich habe dann im Internet nach sinnvollen Beschäftigungen gesucht. So hatte ich schon einen 450-Euro-Job, der mich aber nicht ausfüllte, danach habe ich mich ehrenamtlich im Altenheim engagiert. Wegen Corona musste ich dort aufhören. Über das Stadtportal der Stadt Solingen fand ich das Seniorenbüro und stieß darüber schon im Oktober 2019 auf ZWAR.“ Der Kontakt war schnell hergestellt und seitdem hat er viele neue und nette Leute kennengelernt. Frank Benstein lebt allein in Solingen-Wald, seine beiden erwachsenen Kinder wohnen weit weg und während seines Berufslebens hatte er einfach keine Zeit, Freundschaften zu pflegen. „Wenn ich heute über die Straße gehe, grüße ich Nachbarn, an denen ich früher vorbeigegangen bin.“

Das Besondere an den ZWAR-Gruppen ist, dass sie basisdemokratisch und selbstorganisiert sind. Das heißt, es gibt keine Vereinsstruktur oder Hierarchie – von Mitgliedsbeiträgen ganz zu schweigen. Jeder bestimmt für sich selbst und gemeinsam mit anderen, je nach Lust und Laune, was man tun möchte. Das gemeinsame Handeln und



ZWAR – Zwischen Arbeit und Ruhestand
Frank Benstein und Lutz Jablonski im „Unruhestand“

Tun fördert die Beziehung der einzelnen Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer und stärkt die Gemeinschaft. Alle, die sich für die ZWAR-Idee begeistern lassen, treffen sich dann regelmäßig zu sogenannten Basisgruppentreffen. Hier werden Aktivitäten geplant und abgesprochen. Frank Benstein hat die E-Bike-Gruppe in Solingen-Wald ins Leben gerufen und ist darin als Moderator aktiv. Das heißt, er organisiert die Touren. Bei anderen Gruppen-Aktivitäten wie Wandern, Nordic-Walking oder zwanglosen Treffen im Biergarten ist er Teilneh-

mer. Dart, Billard, Kegeln, Kreativ- und Kulturgruppen runden das Angebot ab. Lutz Jablonski hebt das große nachbarschaftliche Engagement in Corona-Zeiten hervor. In Zeiten von Abstand muss man soziale Nähe fördern. „Wir haben einfach mal alle Personen, deren Namen auf unserer Liste standen, angerufen und gefragt, wie es ihnen geht und ob jemand Hilfe braucht.“ Ihr Appell an Menschen im Ruhestand oder kurz davor. „Melden Sie sich direkt bei uns. Oder besuchen Sie die Website von ZWAR und schauen, welche Gruppen es in Ihrem Wohnort gibt.“ ■

55+

In NRW gibt es die ZWAR-Netzwerke in rund 70 Kommunen. Das sind Gruppen, in denen sich interessierte Menschen in ihrem Heimatort treffen und gemeinsam ihre Freizeit sinnvoll gestalten. Jeder Mensch ab 55 ist herzlich willkommen. Allein im Bergischen Land und Raum Bergisch Gladbach gibt es viele Gruppen.

<https://www.zwar-ev.de/zwar-netzwerke/>
<https://zwar-solingen-wald.de>

ZWAR Solingen-Wald wird im Rahmen der Seniorenarbeit durch die Stadt Solingen und die Fuhrgemeinschaft e.V. Fuhrstraße 1, 42719 Solingen, Telefon: 0212 31 35 11 unterstützt. Alle 14 Tage montags werden das Basistreffen sowie verschiedene Kurse durchgeführt. Die Räumlichkeiten in der Fuhr werden kostenlos zu Verfügung gestellt. Interessierte können sich auch bei Frank Benstein persönlich melden. Telefon: 0212 230 78 71 (AB)