

Das 3. Leben

15 Fernsehdokumentationen à 30 Minuten

Pressetexte:

Das Projekt und die Gruppe

Film von Markus Hubenschmid

Der letzte Schachzug vor dem Alter, das ist der Übergang in den Ruhestand heute nur noch selten. Im Gegensatz zu früher liegt vor den Rentnern und Pensionären noch fast ein ganzes Lebensdrittel. Eine Lebensphase, die oft länger dauert als die Zeit unserer Jugend. 30 Ruheständler wurden in der Langzeitdokumentation „Das 3. Leben“ zehn Jahre mit der Kamera begleitet. Wie sehen die Erwartungen für das Älterwerden aus? Welche Erfahrungen werden gemacht? Auf solche und zahlreiche andere Fragen suchte das Fernsehprojekt „Das 3. Leben“ Antworten. Die Dokumentarfilmer des SWR haben einen weitgehend unerforschten Lebensabschnitt ins Blickfeld gerückt. Dabei gewähren die Teilnehmer Einblick in ihr Leben und bieten dem Zuschauer Verknüpfungen und Orientierungen für das eigene Älterwerden. Viele der Teilnehmer freuten sich z.B. darauf, endlich mehr Zeit für sich zu haben, sie wollten ausschlafen, reisen oder Haus und Garten umgestalten. Doch schon bald zeigte sich, dass diese Pläne von der Realität eingeholt wurden.

Das Rad des Lebens

Von Aufbruch und Abschied

Film von Hermann Sturm

Ein Rentnerinnenleben Ost, ein Rentnerleben West. Erst verliert die Berlinerin Sigrid Rautenberg ihren Arbeitsplatz, denn erleidet sie weitere Verluste. Bald stirbt der Ehemann und eine neu geschlossene Partnerschaft endet mit dem Tod des Freundes. „Gib nie auf“, so das Lebensmotto von Sigrid Rautenberg. Und so meistert sie die ersten zehn nachberuflichen Jahre mit gewachsenem Selbstbewußtsein.

Der Dortmunder Karl Schulte hält nicht viel vom Rückzug der Älteren in die Freizeit- und Konsumgesellschaft. Er selbst ist politisch aktiv, ist Gasthörer an der Universität und interessiert sich für Industrie- und Kirchengeschichte. Sein Leben nimmt eine dramatische Wende: Diagnose Krebs. Karl Schulte setzt sich intensiv mit dem nahen Tod auseinander.

Tao, Most und Ehrenamt

Lebens-Strategien

Film von Bernd Seidl

Das 3. Leben aktiv zu gestalten ist heute viel mehr Menschen möglich als zu früheren Zeiten. Doch die Strategien für den Alltag fallen höchst unterschiedlich aus.

Gerhard Böckle, Jahrgang 1930, ist tief verwurzelt in seiner schwäbischen Heimat im Gäu rund um Herrenberg. Mit 63 Jahren geht er in den Ruhestand. Er hat im Lohnbüro der Energieversorgung Schwaben gearbeitet und ist froh, dass er die Arbeit am ungeliebten Computer aufgeben kann. Jetzt will er sich endlich ganz seinem Hobby widmen, der kleinen Landwirtschaft, seinen Ehrenämtern in der Kommunalpolitik und bei der Volksbank. Eine tiefe Zufriedenheit strahlt er aus, wenn er sich den Most im Keller holt, wenn er die Enkel im Haus hat oder Schulklassen durch den Ort führt.

Hans Koritke, Jahrgang 1935, hat sich schnell von seinem Beruf bei der IBM gelöst. Jetzt, in seinem dritten Leben, engagiert sich der Physiker für Frieden und Ökologie. Auch im Privaten versucht er, so einfach und umweltverträglich wie möglich zu leben. Und er sucht nach innerer Ruhe, beschäftigt sich mit dem Taoismus, belegt Tai Chi-Kurse. Er zieht zu seiner Lebenspartnerin, heiratet noch einmal. Er will sein 3. Leben sehr bewusst gestalten, will Konflikte in Gesprächen lösen – aber er spürt, dass er zu wenig „Gefühlsmensch“ ist. Heute lebt er wieder allein, seine zweite Ehefrau hat ihn verlassen.

Am liebsten geht's gut

Von Schicksals- und anderen Schlägen

Film von Hermann Sturm

Vom entgegengesetzten Ende der sozialen Leiter aus starten sie in den Ruhestand: Ursula Krisch und Rudolf Diederichsen. Aber das Schicksal nimmt darauf keine Rücksicht. Es ereilt und bedroht beide in dramatischer Weise. Nach ersten bescheidenen und glücklichen Ruhestandsjahren treffen den Lübecker Rudolf Diederichsen drei Schlaganfälle – und weitere Schläge.

Mit 60 Jahren beginnt Ursula Krisch sich von der Umklammerung der Mutter zu lösen und kann sich schließlich im Tod mit ihr versöhnen. Dann die Diagnose Krebs. Die Hamburgerin setzt der Krankheit Selbstdisziplin, Tapferkeit und positives Denken entgegen.

Wohin wir gehören...

Von der Suche nach Geborgenheit

Film von Bernd Seidl

Das 3. Leben ist heute eine eigenständige Lebensphase, die für manche ganz neue Spielräume eröffnet. Die Zeit nach dem Berufsleben ist aber auch eine Phase, in der die Suche nach Geborgenheit häufig wieder eine neue Bedeutung bekommt.

Angelika Rupprecht-Horenburg, Jahrgang 1931, hat sich viel vorgenommen. Nicht nur, dass sie mit 61 Jahren zum ersten Mal in ihrem Leben heiratet. 1994 gibt die Yogalehrerin ihren Beruf auf und stellt ein Projekt für gemeinsames Wohnen im Alter auf die Beine. Sollte sie einmal pflegebedürftig werden, will sie auf keinen Fall in ein Heim ziehen, sondern bis zuletzt in einem Gemeinschaftshaus leben, in dem sich die Bewohner gegenseitig unterstützen. Doch es wird Jahre dauern und viele Nerven kosten, bis das Projekt in Heroldsberg bei Nürnberg verwirklicht werden kann.

Walter Häbich, Jahrgang 1933, hat keine großen Pläne für sein 3. Leben. Mit 60 geht der Technische Redakteur in den Ruhestand. Er widmet sich noch intensiver Haus und Hobbies, sortiert seine unzähligen Dias und ordnet Tagebücher und Archiv. Wann immer möglich, unternimmt er mit seiner Frau kleinere Reisen und Ausflüge in die nähere Umgebung. Einen tiefen Einschnitt erfährt er, als er sich einer Bypass-Operation unterziehen muss.

Alte Werte – neue Werte

Vom Sinn des Lebens

Film von Bernd Seidl

Glaube und Religion haben im Leben von Waldemar Bubeck und Karl-Otto Praefcke stets eine wichtige Rolle gespielt. Doch erst im 3. Leben, in ihrem Ruhestand, kommen die alten Lebens-Fragen wieder an die Oberfläche: Was wird aus mir nach dem Tod? Was ist der Sinn des Lebens? Nach dem Ausscheiden aus dem Beruf stellt sich für beide die Frage nach Gott mit einer neuen Dringlichkeit – aber unter ganz unterschiedlichen Bedingungen. Während Waldemar Bubeck mit 65 noch einmal eine neue Aufgabe in Ostdeutschland übernimmt und in den Vorstand einer Chemnitzer Textilmaschinenfabrik wechselt, geht Karl-Otto Praefcke wegen einer schweren Krankheit in den Vorruhestand.

Waldemar Bubeck und Karl-Otto Praefcke entdecken in ihrem 3. Leben alte Werte neu und lassen sich zugleich auf neue Werte ein. Während der eine einen gleitenden Übergang sucht, zwingt den anderen die Krankheit dazu, sich von seinem bisherigen Leben zu lösen. Dieser Film gewährt einen Einblick in diesen Prozess und erzählt die Geschichte zweier Menschen, die trotz aller Brüche in ihrem Leben sich stets geborgen und getragen wissen.

Geschenkte Jahre zu verschenken

Vom Engagement für andere

Film von Hermann Sturm

Vor 40 Jahren kam Gian Carlo Zagni vom italienischen Ferrara nach Stuttgart. Und hier will er den Lebensabend mit seiner Familie verbringen.

Gian Carlo Zagni ist aber auch ein Gastarbeiter der ersten Stunde. Obwohl er anfangs andere Pläne hatte, weiter nach England ziehen wollte, ist er heute in Deutschland über seine deutsche Frau voll integriert. Italien ist für ihn jetzt Urlaubsland.

Edith Wessel zog im frühen Erwachsenenalter vom Dorf in die große Stadt Hamburg. Und hier will sie ihren Lebensabend als Single gestalten.

Gian Carlo Zagni und Edith Wessel sind gesellschaftlich sehr engagiert. Vertretung im Stadtseniorenrat, Sozialberatung, Betreuung ausländischer Senioren auf der einen Seite, Gefängnisarbeit, Opferhilfe, Seniorenbildung auf der anderen Seite sind Beispiele.

Tiefe Wurzeln

Von Heimat, Hobby und Familie

Film von Bernd Seidl

Sie gelten vielen als „geschenkte Jahre“: die Jahre des 3. Lebens, des Vorruhestands und des frühen Rentenalters. Die Zeit, in der viele noch so fit sind, dass sie Neues unternehmen und vieles pflegen können, das bisher häufig zu kurz kam.

Roland Jann, Jahrgang 1937, kontrolliert bis 1992 die Abfüllung von Tankwagen bei der Deutschen Shell AG. Er lebt in Erlabrunn bei Würzburg, ist Mitglied im Gesang- und Schützenverein. Roland Jann nutzt die neu gewonnene Zeit für seine Vereinstätigkeiten, für die Familie, die Enkel. Und er verwirklicht sich einen Traum, kauft sich ein Cabrio und unternimmt mit seiner Frau immer häufiger Spritztouren.

Ingrid Tantzen, Jahrgang 1936, lebt in der Großfamilie auf einem Bauernhof in der Wesermarsch. Nach und nach gibt sie ihre Aufgaben auf dem Hof ab, bis der Betrieb 1999 vollständig an den Sohn übergeben wird. Doch bis heute ist Ingrid Tantzen eingebunden in den Alltag und in das Geschehen des Familienbetriebes.

Johann Müller, Jahrgang 1935, ist selbständiger Schreinermeister in Middel bei Aurich. Sein 3. Leben hat mit Ruhestand nichts zu tun. Zehn Stunden Arbeit und mehr sind auch jetzt noch keine Seltenheit. Das ändert sich, als er einen Herzinfarkt erleidet.

Unterwegs

Auf der Suche nach dem Ich

Film von Hermann Sturm

Oswin Ullrich ist ständig auf Achse. Das Leben eines „Nomaden“ will er führen, und so legt er sich einen Campingbus zu und startet mit unbekanntem Ziel ins 3. Leben.

Rosemarie Orth will erst etwas für sich tun, später für andere. So entwickelt sich ihr Engagement bei den „Grünen Damen“ und die Unterstützung ihrer kranken Tante im Laufe ihres Ruhestandes. Sie spürt, dass sie gegen die Schattenseiten des Single-Lebens im Alter angehen muss.

Vorsicht Baustelle !

Vom Reparieren, Gesund- und Krankwerden

Film von Hermann Sturm

Günter Ermel und Franz Kastner starteten mit großen Plänen – mit Bauplänen in ihr 3. Leben. Das Haus von Franz Kastner in Schortens wurde bald zur Baustelle. Und auf dem Gartengelände vor den Toren Berlins half Günter Ermel mit, das Haus für den Sohn zu errichten.

Doch eine andere Wirklichkeit holt die beiden bald ein: Schlaganfälle bei Franz Kastner und Hautkrebs bei Günter Ermel. Der Berliner besiegt den Krebs, so wie er seit seinem 25. Lebensjahr auch eine rheumatische Krankheit in Schach hält.

Franz Kastner legt sein Werkzeug zur Seite. Andere Dinge werden für ihn wichtig: Er genießt die späte Freiheit.

Sehnsucht Heimat

Vom Flüchten und Ankommen

Film von Hermann Sturm

Drei Ereignisse erschütterten das Leben von Dieter Ströhla: Der frühe Tod der Eltern, der Fall der Mauer und der Verlust der Arbeit. So streift er im Ruhestand rastlos durch Berlin. Sein großes Interesse gilt der Stadtentwicklung. Sein ehemaliger Beruf ist jetzt Hobby. Er führt ein flüchtiges Leben, getrieben von großen Sehnsüchten.

Die Türkin Nurten Everest kam 1966 nach Deutschland. Hier ist sie die Türkin und in der Heimat die Deutsche. Sie selbst hat dann entschieden, dass ihre Heimat dort ist, wo die Familie lebt, also in Nürnberg. Und doch pendelt sie zwischen zwei Kulturen. In der Hinwendung zum Islam will sie Halt beim Älterwerden finden.

Grenzerfahrungen **Von Sehnsucht und Kummer** Film von Bernd Seidl

Die hohe durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen in Deutschland hat das 3. Leben zu einer weithin aktiven, eigenständigen Lebensphase werden lassen. Das Leben nach dem Beruf bietet Chancen, konfrontiert viele aber auch mit ihren eigenen Grenzen.

Susanne Harms zum Beispiel. Sie trennt sich nur ungern von ihrem Job. 1993 geht die Hamburger Fachärztin für Psychiatrie in den Ruhestand. Kummer bereitet ihr die Frage: Wo werde ich künftig noch gebraucht, wo werde ich noch Einfluss haben? Lothar Sielaff geht dagegen mit 62 freiwillig in den Vorruhestand. Der alleinerziehende Vater will sich nun noch mehr um den Sohn und seine Partnerin kümmern. Doch viel zu schnell werden seine Pläne durchkreuzt: Die Partnerin trennt sich von ihm, die Mutter stirbt an Krebs, und schließlich beginnt er zu ahnen, dass ihm selbst Demenz droht.

Lothar Sielaff und Susanne Harms – zwei Biographien, die deutlich machen, wie wenig planbar das 3. Leben ist und wie sehr äußere Umstände dem Leben nach dem Beruf eine neue Richtung geben können.

Lebensträume **Zwischen Wünschen und Pflichten** Ein Film von Ana Rios

Sich all die Träume erfüllen, für die man im Berufsleben keine Zeit hatte. Reisen, Sprachen lernen und ein Häuschen auf Mallorca. Marion Darré hat sich viel vorgenommen für den Ruhestand und einiges davon erfüllt. Aber Träume sind oft schöner als ihre Erfüllung.....

Gertrud und Günter Kuhlmann wollen nach dem Berufsleben mehr für sich tun, doch sie stehen noch sehr in der Pflicht um ihre Eltern, ihre erwachsenen Kinder und Nachbarn. Sich sozial zu engagieren, ist für sie selbstverständlich, reibt sie aber auch auf. Nach 10 Jahren im Unruhestand sind sie sicher, dass ihnen die Gradwanderung zwischen eigenen Wünschen und den Pflichten gegenüber ihren Nächsten in Zukunft besser gelingen wird.

Das Leben als Reise

Zwei Sinnsucher im Ruhestand

Film von Markus Hubenschmid

Ingeborg Huber begreift den Übergang ins 3. Leben als Chance. Auch Wolfgang Meschke hat sehr konkrete Vorstellungen für die neue Lebensphase, auf den Abschied von Einfluss und Macht fühlt sich der ehemalige Shell-Manager gut vorbereitet. Beide Teilnehmer der Langzeitdokumentation „Das 3. Leben“ wollen ihren Lebensabend genießen und planen ausgiebige Reisen. Doch Verluste von nahestehenden Menschen, Krankheit des Partners, ein Sportunfall und erste Alterserscheinungen sind wichtige Ereignisse, die Änderungen bewirken. Sowohl Ingeborg Huber als auch Wolfgang Meschke müssen ihre bisherigen Vorstellungen überdenken.

Frei sein, aber auch geborgen

Partner-Beziehung

Film von Ana Rios

“Wenn die Kinder aus dem Hause sind, dann will ich mehr für mich tun.” Eva Moussa will Neues im 3. Leben wagen. Sie spielt Theater, geht noch einmal an die Universität, will ausprobieren, wozu sie in ihrem bisherigen Alltag als Hausfrau und Mutter nicht kam. Doch dann wird sie von den Ereignissen überrollt. Ihr Ehemann trennt sich von ihr, sie selbst wird krank, ihre Mutter stirbt. Eva Moussa verliert fast den Boden unter den Füßen bevor sie aus eigener Kraft wieder Oberhand gewinnt.

Gisela Trautmann hat eine für die DDR typische Biografie. Sie konnte ihren Beruf der Lehrerin mit dem der Hausfrau und Mutter immer verbinden. Der Zusammenbruch der DDR wirft sie aus ihrer bisherigen Lebensbahn, doch sie findet sich sehr schnell unter den neuen Bedingungen zurecht. Sie genießt ihr Leben, wäre da nicht das Klammern ihres Ehemannes. Seit die Eheleute im Ruhestand sind, muss Gisela Trautmann mehr um ihre Eigenständigkeit kämpfen. Frei sein, aber auch geborgen, das ist Eva Moussa und Gisela Trautmann im Alter wichtig.