



# Inhalt

## **Schiffstaufe: Auf dem Weg zu einer neuen Alterskultur**

Vorwort der Software AG - Stiftung, die das Projekt mit Fördermitteln möglich gemacht hat 9

## **Kapitel I: Kartenblätter 1-3**

Winkeltreu und flächenähnlich wird jedes See- oder Küstengebiet auf Karten abgebildet. Eine Seekarte zeigt alles, was wichtig ist für die sichere Navigation: Wassertiefen und Fahrrinnen ebenso wie Klippen, Riffe oder Strömungen. Die Kartenblätter zeigen das Wichtigste zum Forschungsprojekt „Den Ruhestand gestalten lernen“ auf einen Blick. 15

## **Kapitel II: Angeheuert**

Forscher/innen haben meist den Ruf, entweder im theoretischen Elfenbeinturm oder auf „Horchposten“ in sicherer Distanz zu den „Objekten“ ihrer Forschung zu sitzen. Das schützt sie vor allem vor der Diskussion mit den Objekten ihrer Forschung und möglichem Widerspruch. Für das Projekt „Den Ruhestand gestalten lernen“ hat man die „Beforschten“ als Expert/innen in eigener Sache „angeheuert“. Warum das die richtige Methode ist, beantworten Jutta Hollander und Sören Roters-Möller. 23

## Logbuch

### 1. Wache: Den Seebären lauschen oder: „... die Alten müssen auch mal zu Wort kommen“

Alte Seeleute, egal ob sie als Matrose, Kapitän oder Schiffskoch unterwegs waren, werden so bezeichnet. Besondere Kenntnisse von Wind und Wellengang machen deren Erzählungen ebenso plastisch wie ihre Erlebnisse und Erfahrungen aus fernen Ländern. Sieben Tagungen boten die Gelegenheit hinzuhören. 33

### 2. Wache: Den Hafen verlassen

Die Reise ist kein Sonntagssegeln, denn nicht jede/r in der Crew kennt schon jeden Handgriff genau. Alle waren schon auf See, aber das Schiff kennen nur wenige. Dieser Teil des Logbuchs dokumentiert die Ergebnisse von sieben Workshops mit Mitarbeiter/innen und zeigt, wie es gehen kann. 58

### 3. Wache: Was ist los unter Deck am Tag?

Solange alle auf denselben Lebensrhythmus verpflichtet sind, gilt derselbe Tagesablauf für alle. Mit dem Ruhestand aber differenziert sich das Bild und an Bord muss sich einiges bewegen. Wir gehen „unter Deck“. 76

### 4. Wache: Kohlenvorrat prüfen

Zeit ist Geld! Und das Geld reicht nie? Ein Besuch im „Maschinenraum“ mit der Frage, wie viel Kohlen man wirklich braucht um ein Schiff flottzumachen. 97

**Kapitel IV: Landgang**

Jeder startet von seinem eigenen Heimathafen aus und jede Einrichtung hat ihr eigenes Logbuch, das sie leitet. Darin finden sich Landmarken, Leuchttürme und Orientierungspunkte auch für andere, die unterwegs sind oder die die Reise noch vor sich haben. 107

**Kapitel V: Strömungen und Gezeiten**

Das Ziel der Reise „selbstbestimmter Ruhestand“ ist längst Recht und Gesetz. Und doch gibt es viele Gründe für Kursabweichungen und für die Scheu vor dem Unbekannten. 141

**Kapitel VI: Neuland betreten**

Eine kleine Anregung, das Schiff zu verlassen. 155