

# Wenn wir Männer älter werden

Wenn wir Männer merken, dass wir älter werden, haben wir gewöhnlich unser Berufsleben hinter uns, und die große Freiheit vor uns. Und was fangen wir damit an? Wartet schon das *süße Nichtstun, die große Langeweile, das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden*, oder jetzt *alles nachholen zu müssen, was uns das vorangegangene Leben vorenthielt*, auf uns?

Wie auch immer.

Experten, die uns in Vorträgen, Büchern oder Fernsehbeiträgen meinen sagen zu müssen, wie das Leben jetzt zu meistern ist, und uns mit Vorschlägen nur so vollstopfen, gibt es genug.

Fertige Konzepte und nach der Pfeife anderer tanzen zu müssen, haben wir in unserem Leben zur Genüge kennen gelernt.

Jetzt schon wieder? Soll das unsere neue Zukunft sein?

Das Leben nach dem Berufsausstieg, ein einmaliges und unbearbeitetes Terrain für die meisten von uns Männern.

Macht es etwa Sinn, sich mit diesem neuen Lebensabschnitt, der sogenannten „dritten Lebenshälfte“ sowie seiner Planung und Gestaltung, frei von allen Vorgaben, selbstbestimmt zu befassen?

Meine bisherigen Erfahrungen: Aber ja !

Dabei geht es nicht nur um Freude, Erleichterung oder Trauer nach dem aufgegebenen Berufsleben, sondern auch um Fragen nach

1. Der Bedeutung meines aufgegebenen Berufslebens
2. Neuen Lebensinhalten- und zielen
3. Beschaffenheit der bestehenden Partnerschaft und Freundschaften
4. Status und Pflege der eigenen Gesundheit
5. Umgang mit den schwindenden Kräften, Sinnen, Leidenschaften
6. Sinnstiftenden Betätigungen, Lebensbilanz, welche Spuren hinterlasse ich, möchte ich hinterlassen, wenn ich einmal diese Welt verlasse?

Wie diese beispielhafte Aufzählung zeigt, gibt es genügend Themen, über die sich der reflektierte Mann Gedanken macht und austauscht, um für sich selbstbestimmt neue Lebenshorizonte und -perspektiven zu entdecken und zu entwickeln.

Die „dritte Lebenshälfte“ ist einfach eine beunruhigend vielgestaltige Lebensphase.



Deren „Weiten und Tiefen“ im Kreise Gleichgesinnter gelegentlich immer wieder mal neu „auszuloten“, soll vornehmliches Ziel meines erneuten Gesprächsgruppenangebots sein.

In diesem Sinne lade ich interessierte Männer ein, sich auf diesen spannenden und wenig vertrauten Weg einzulassen.  
Wer Interesse hat, kann sich zu einem intensiven Austausch mit anderen Männern über insgesamt 10 Sitzungen unter meiner Anleitung anmelden.

Die Konditionen im Einzelnen:

Die Gesprächsgruppe findet in Kooperation mit pro familia Berlin statt und beginnt am Mittwoch, den 11. Januar.

Maximal sind 8 Teilnehmer vorgesehen.

Die einzelnen Sitzungen werden im wöchentlichen Abstand jeweils von 19Uhr – 21Uhr stattfinden.

Die Gesprächsreihe findet in den Räumen der



Kalckreuthstr. 4 / IV. Etage  
10777 Berlin Schöneberg  
statt.

Der Teilnehmerbeitrag für alle 10 Sitzungen beträgt 150.00 €, in besonderen Fällen ist nach Rücksprache mit mir eine Ermäßigung um 20% möglich.

Für die Anmeldung und weitere Einzelheiten rufen Sie mich bitte an oder schicken bis Jahresende eine E-Mail-Nachricht an:

P.-M. Röseke

☎ 030 821 71 79

Dipl.-Psychologe [p.m.laroe@gmx.net](mailto:p.m.laroe@gmx.net) Psychologische Praxis

Salzburger Str. 10A

10825 Berlin