

# ZWAR-Gruppe: Die große Freiheit in der Freizeit

## Einsamkeit nach dem Berufsleben entgehen und neue Aufgaben finden

**Klaus Görzel**

**Herdecke.** Eine Zeit zwischen den Jahren gibt es eigentlich nicht. Und doch ist das Gefühl weit verbreitet, dass mit Weihnachten etwas zu Ende geht, was erst mit dem neuen Jahr eine Fortsetzung findet. Eine Zeit zwischen Arbeit und Ruhestand gibt es eigentlich auch nicht. Und doch hat auch Herdecke seit knapp zehn Jahren eine ZWAR-Gruppe: Zwischen Arbeit und Ruhestand fühlen sich offenkundig immer mehr Menschen. Aktuell platzt das regelmäßige Basistreffen im Ender Gemeindehaus aus allen Nähten.

Was macht die monatlichen Meetings so erfolgreich? Unter anderem die vielen Aktivitäten, die hier verabredet werden. Wilfried Hoppe ist in der Wohnmobilgruppe, Jürgen Reith fährt mit Gleichgesinnten auf dem Motorrad durch die Gegend, Hans-Joachim Wackrow geht einmal wöchentlich zum Qi Gong. Zu Dritt sind sie in die Redaktion gekommen, um zu erklären, warum es so gut läuft mit der ZWAR-Gruppe in Herdecke. Wo doch in der Corona-Zeit ein Auseinanderbrechen gefürchtet worden war.

Das Projekt lebt von der Begegnung. „Die Menschen genießen, dass sie nicht allein sind“, sagt Jürgen Reith. Ein Grünkohlessen beispielsweise ist eine Gemeinschaftsaktion, und es ist eine Aufgabe. Das kann wichtig sein, wenn nicht mehr der Beruf einen großen Teil des Tages ausfüllt. Manche in der ZWAR-Gruppe haben noch ein paar Monate Arbeit vor sich, andere sind in der passiven Phase der Altersteilzeit und noch wieder andere bereits im Ruhestand, wollen sich aber nicht zur Ruhe setzen. Bei ZWAR liegt die Schwelle zum Mitmachen denkbar niedrig.

Die erste Frage des Moderators bei den Basistreffen gilt immer den Neuen, berichtet Hans-Joachim Wackrow. Wie heißen Sie, werden die Neuen angesprochen, wobei nur der Vorname zählt. Nächste Frage: Haben Sie eine Vorstellung von dem, was Sie gerne mit anderen aus der großen Gruppe machen wollen? Jens, der kürzlich dazu gestoßen ist, hat eine. Er ist ausgebildeter Qi-Gong-Lehrer. Schon ist die Liste der möglichen Aktivitäten der ZWAR-Gruppe einen Eintrag länger – und Hans-Joachim Wackrow jeden Freitag zusätzlich beschäftigt. Mehr Prozedere zur Einführung aber ist nicht.

Meist sind es zwei, drei Neue, die sich und ihre Ideen bei den Basis-

treffen vorstellen. Einmal im Monat finden sie statt und machen deutlich, was eine ZWAR-Gruppe von einem Verein unterscheidet. „Wir sind ein lockerer Zusammenschluss ohne Satzung, ohne Vorstand und ohne Häuptling, der meint, er hätte das Sagen“ – für Wilfried Hoppe ist das einer der Gründe, warum ZWAR zunehmend nachgefragt ist, während das Leben in einem Verein vielfach als zu verbindlich empfunden und entsprechend abgelehnt wird. Bei ZWAR lockt die große Freiheit. Du darfst alles, musst aber nichts, bringt es Hoppe auf den Punkt.

Die Basistreffen sind auch ein Stück Basisdemokratie. Entscheidungen dauern schon mal ein bisschen länger, sagt Wilfried Hoppe. Er weiß aber auch: „Dann reifen sie viel besser.“ Manchmal ziehen sie sich über mehrere Treffen hinweg. Oder der neu eingerichtete Stammtisch bereitet sie mit vor. „Manche müssen diese Freiheit der Mitbestimmung noch lernen“, hat Wilfried Hoppe den Eindruck. Andere müssen lernen, dass ihre Stimme nicht mehr zählt als die von anderen, dass sie unabhängig ist von früherem Beruf, Status oder Vermögen. Hans-Joachim Wackrow spricht von einer Erkenntnis und einer neuen Rolle, die er angenommen habe nach einem Leben in festen Strukturen und Hierarchien.

In einer neuen Rolle erfahren sich aber auch insbesondere viele Männer. Im Berufsleben haben sie oft ihre Partnerinnen auf dem Markt einkaufen lassen. Wenn sie mal mitgekommen sind, konnten sie nur staunen, wie viele Anknüpfungspunkte sich da ergeben haben. Jetzt zeigt sich auch für die Männer immer mal wieder ein bekanntes Gesicht. Ihr Glückserlebnis: „Endlich kenne ich auch jemanden beim Besuch auf dem Markt.“ Hans-Joachim Wackrow erinnert sich an seine Jugend in Herdecke. Absprachen über Handy gab es nicht. Man ging ohne Verabredung in die Stadt und fand doch immer jemanden zum Klönen.

Der Gang in die Stadt ist für Jürgen Reith nichts Neues. Er war 36 Jahre Polizist in Herdecke. Auch für ihn gilt, was Hans-Joachim Wackrow sagt: „Wer bei ZWAR einsteigt, bei dem fallen alle anderen Rollen weg.“ Jetzt ist Jürgen Reith jemand, der mit anderen gerne auf dem Motorrad unterwegs ist. Die Vorgeschichte zählt immer weniger, die Persönlichkeit immer mehr. Für Menschen zwischen Arbeit und Ru-

Dörken Stiftung an der Wetterstraße und die städtische Begegnungsstätte Frühlingstraße.

Jetzt kommen einmal im Monat bei den **Basistreffen** rund 70 der insgesamt 160 ZWARler und ZWARlerinnen im Gemeindehaus der evangelischen Kirchengemeinde in Ende zusammen. Statt einem zweiten Treffen im Monat, wie es über Jahre der Fall war, gibt es nun zusätzlich an jedem zweiten Dienstag im Monat einen Stammtisch im Blue Jay.

**Die Anfänge** von ZWAR hängen mit dem Ende des Bergbaus zusammen. Als NRW-Ministerpräsident habe der spätere Bundespräsident Johannes Rau nach Angeboten gesucht, dass die Frührentner „gar nicht erst in ein Loch fallen und ausreichend vor die Tür kommen“, erinnert sich Wilfried Hoppe, der seit den Gründungstagen der Herdecker Gruppe 2014 dabei ist.

**Erste Treffpunkte** waren der Saal der Werner-Richard/Carl-



**Die Herdecker ZWAR-Gruppe um Uschi Beyling (links) bietet seit November im evangelischen Gemeindehaus an der Stiftskirche einen Mittagstisch für ältere Mitbürger an**

STEFFEN GERBER

hestand heißt das auch, dass sie sich weiterentwickeln können. Viele sind zu ZWAR gekommen und haben dann auch noch woanders mit-

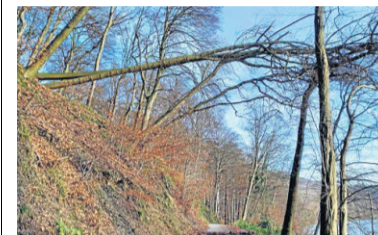
gemacht. In der Kirche, in Vereinen und in Projekten, die aus der ZWAR-Gemeinschaft heraus entwickelt worden sind. Der Herdecker

Tauschring fällt Wilfried Hoppe als Beispiel ein oder der Mittagstisch an der Stiftskirche. Ruhestand kommt ja erst noch.

## Sperrung auf dem Weg um den Hengsteysee

**Herdecke.** Aufgrund mehrerer umgefallener Bäume, die auf anderen Bäumen am Waldhang liegen, musste der Seeweg ab dem Koepchenwerk bis zum Herdecker Seeschlösschen aus Sicherheitsgründen gesperrt werden. Es besteht die Gefahr, dass die Bäume weiter abrutschen und auf den Seeweg fallen, so die Stadt Herdecke in ihrer Mitteilung am Mittwochmorgen.

Die Stadt Dortmund als Grundstückseigentümer werde sich laut Mitteilung zeitnah um die Entfernung der Bäume kümmern.



**Umgestürzte Bäume am Seeweg in Herdecke.**

BODO SÖLTER/STADT

Anzeige

**Mettenden**  
aromatisch geräuchert,  
je 10 Stück à 80 g = 800 g  
(1 kg = € 11.10)

**100% NRW.**

Haltungsform: 2

**888** ~~15.99~~

**Spanien**  
**Mandarinen**  
„Clemen Gold“,  
Klasse I, 1,750 g Netz  
(1 kg = € 2.65)

**199** ~~2.99~~

**Griechenland/Ägypten**  
**Erdbeeren**  
Klasse I, 250 g Schale  
(1 kg = € 7.96)

**199**

**Frischer Schweinenackenbraten**  
mit Knochen, der rustikale Braten,  
je 1 kg

**100% NRW.**

Haltungsform: 2

**555** ~~8.49~~

**Wir feiern 2024!**  
**GROSSE 1 € WOCHE**  
Nur vom 08.01. bis 13.01.2024  
\*Alle Informationen zur Aktion unter edeka.de/jahresstart

**Arla Buko**  
versch. Sorten und Fettstufen,  
je 120 g - 200 g Becher /  
Packung (1 kg = ab € 5.00)

**-49%**  
**100** ~~1.99~~

**Frucht Liebe**  
versch. Sorten,  
je 1 l Flasche  
zzgl. € 0.25 Pfand

**-49%**  
**100** ~~1.99~~

**Activia**  
versch. Sorten, je 4 x 115 g =  
460 g / 4 x 110 g =  
440 g Packung  
(1 kg = € 3.46 / € 3.61)

**-40%**  
**159** ~~2.69~~

**Melitta Filterkaffee**  
gemahlener Röstkaffee,  
vakuumverpackt,  
versch. Sorten,  
je 500 g Packung  
(1 kg = € 7.58)

**-41%**  
**379** ~~6.49~~

**Milka Schokolade**  
versch. Sorten,  
je 87 g - 100 g Tafel  
(1 kg = ab € 7.90)

**-41%**  
**079** ~~1.35~~

**müller Joghurt mit der Ecke**  
versch. Sorten,  
je 113 g - 150 g Becher  
(1 kg = ab € 2.20)

**-58%**  
**033** ~~0.79~~

**Leerdammer**  
in Scheiben, versch. Sorten  
und Fettstufen,  
je 100 g - 160 g Packung  
(1 kg = ab € 8.06)

**-55%**  
**129** ~~2.89~~

**Dr. Oetker Ristorante Pizza**  
oder **Bistro Flammkuchen**  
tiefgefroren, versch. Sorten,  
je 235 g - 410 g Packung  
(1 kg = ab € 4.37) auch  
Ristorante Piccola im Angebot

**-48%**  
**179** ~~3.49~~

**Vernel Weichspüler**  
versch. Sorten,  
je 34 WA / 32 WA  
Flasche (1 WA =  
€ 0.04 / € 0.05)

**-16%**  
**149** ~~1.79~~

**SAMSTAGS-KRACHER!**  
Sa. 13.01.

**Kasseler-Nacken**  
ohne Knochen,  
goldgelb geräuchert,  
je 1 kg

**-34%**  
**777** ~~11.99~~

**Spanien**  
**Saftorangen**  
Klasse I, 1,5 kg Netz  
(1 kg = € 1.66)

**-37%**  
**249** ~~3.99~~

\*Niedrigster Gesamtpreis der letzten 30 Tage: Mettenden € 15.90, Mandarinen € 1.99, Schweinenackenbraten € 8.49, EDEKA Frucht Liebe € 1.19, Dr. Oetker € 3.49, Milka € 0.66, Melitta € 3.69, Arla Buko € 0.99, müller Joghurt mit der Ecke € 0.39, Arla Buko € 0.99, Vernel € 1.79, Leerdammer € 2.69, Activia € 2.69, Saftorangen € 3.99.

EDEKA Rhein-Ruhr Stiftung & Co. KG, Edekaplatz 1, 47445 Moers. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Artikel ohne Deka.

**02. Woche, 11.01. - 13.01.2024**

**Wir ♥ Lebensmittel.**