

Vom Management zur Philosophie

Die Trennung von ihrem Lebenspartner brachte Gerda-Marie Adenau dazu, ihr Leben neu zu sortieren. Mit 55 begann die Martinsriederin ein Philosophiestudium. Heute ist die ehemalige Siemens-Managerin selbstständig und unterstützt Frauen ab 50 in Umbruchsituationen.

VON NICOLE KALENDA

Martinsried – Gerda-Marie Adenau stammt aus einer Arbeiterfamilie in der Eifel. Sie absolvierte eine Ausbildung bei der Sparkasse und machte dann Abitur auf dem zweiten Bildungsweg. Ihr Schnitt von 1,2 hätte ihr so ziemlich jede Tür geöffnet, doch sie entschied sich für das, was sie schon kannte: Zahlen. Adenau studierte Betriebswirtschaftslehre an der Fachhochschule.

Die heute 64-jährige landete bei Siemens und stieg die Karriereleiter hoch. Erst war sie zuständig für Personalentwicklung und Training, später wechselte sie in die Unternehmenskommunikation, wo sie im Bereich Gesundheit, Sicherheit und Umweltschutz in leitender Position arbeitete. Nebenbei zog sie ihre beiden Kinder groß. Die Tochter ist heute 29 und lebt in Berlin, der 26-jährige Sohn studiert Tourismusmanagement und wohnt bei Adenau in Martinsried. Sie sagt: „Über lange Zeit war mein Alltag stark vom Funktionieren geprägt – als alleinerziehende Mutter und in Vollzeit im Siemens-Konzern.“

■ Patchwork-Familie

Privat war Adenau mit einem ebenfalls alleinerziehenden Vater liiert. Sie waren eine Patchwork-Familie mit zwei Wohnsitzen und wollten zusammenziehen, sobald seine beiden Kinder und ihre Tochter aus dem Haus wären. „Mein Sohn ist das jüngste Kind. Ihn wollten wir noch mitnehmen. Das war der Plan.“ Beruflich sei für sie klar gewesen: „Ich bleibe bei Siemens bis 67, bis zur Rente.“

Zwölf Jahre ging die Beziehung gut, dann verliebte sich der Mann in eine andere Frau. „Ich bin aus allen Wolken gefallen“, sagt Adenau. Sie habe versucht, „ein bisschen zu kämpfen“, ihm aber rasch gesagt: „Geh, wohin dein Herz dich trägt.“

Adenaus Lebensentwurf war plötzlich nichts mehr wert. „Eins ist nicht passiert: Ich habe nicht an mir gezweifelt.“ Die Trennung sei sauber, transparent und human verlaufen. Die Beziehung sei zerschmettert gewesen, nicht sie.

Die Martinsriederin benötig-



Wenn es ihr Terminkalender zulässt, reist Gerda-Marie Adenau. In Paris belegte sie einen Sprachkurs.

te Zeit, um emotional zur Ruhe zu kommen. Zwei, drei Jahre vergingen, bis sie sich ans Single-dasein gewöhnt hatte. Gleichzeitig merkte sie, dass ihre Karriere ausgereizt war, sie sich nicht mehr weiterentwickelte. „Damals stand die Digitalisierung bevor. Es wurde gesagt, die ganze Unternehmenswelt wird sich ändern. Ich war mir nicht sicher, ob ich meinen Job behalten kann.“ Als alleinerziehende Mutter mit zwei Kindern sei sie auf der sicheren Seite gewesen. „Aber wenn man dann älter wird, dann muss man damit rechnen, dass man entweder Ausstellungsangebote kriegt oder abgescho-ben wird auf eine Stelle, die einem nicht gefällt.“

■ Beruf und Studium

Adenau begann, ihre berufliche Situation zu überdenken. Dass es ein Studium an der Hochschule für Philosophie in München wurde, war mehr oder weniger Zufall. Die Philosophie sei immer ihr Begleiter gewesen, seit sie während ihrer Abizeit mit ihr in Kontakt gekommen war. „Diese so logische Art des Denkens fand ich faszinierend.“

Als sie einer Kollegin einmal sagte, sie wolle Philosophie studieren, wenn die Philosophie groß seien, habe diese geantwortet: „Aber bitte nur bei den Jesuiten

Neustart als Chance

Der Anteil der Beschäftigten, die innerhalb eines Jahres ihren Beruf wechseln, hat zwischen 2013 und 2024 um 13 Prozentpunkte zugenommen. Das geht aus einer Untersuchung hervor, die das Institut für Arbeitsmarkt und Berufsforschung Ende Juli veröffentlichte. Dabei wechseln nicht nur junge Menschen Arbeitgeber und Aufgabe, auch in der Lebensmitte sind immer mehr bereit, sich neu zu orientieren. In loser Folge stellen wir Würmtalerinnen und Würmtaler vor, die den Bruch in ihrem Lebenslauf bewusst vollzogen haben, weil sie den Neustart als Chance begreifen.

in München.“ Eines Tages stand sie auf einmal bei einem geführten Spaziergang durch die Landeshauptstadt vor der Hochschule, deren Träger die Gesellschaft Jesu ist, und erinnerte sich an das Gespräch. „Die Gruppe ging schon weiter. Ich habe einen Aushang mit Studiengängen ab fotografiert.“

Adenau recherchierte, führte Beratungsgespräche an der Hochschule und schrieb sich ein. Sie begann mit 55 ein berufsbegleitendes Studium. „Eine meiner Stärken ist, dass ich

mich ausgezeichnet organisieren, und zwar so, dass ich dann nicht k.o. in der Ecke liege.“ Ihre Seminararbeiten hatten Bezug zum Unternehmen und zum Business. „Ich war schon der Meinung, dass Unternehmen gerade Wirtschaftsethiker brauchen. Und ich war vollkommen davon überzeugt, dass da eine neue Zukunft bei Siemens auf mich warten könnte.“ Mit 57 ging sie für ein Erasmus-Semester nach Krakau, mit 60 schloss sie ihren Master in Philosophie/Wirtschaftsethik ab. Die Masterarbeit schrieb sie für ihre Abteilung. Thema: organisationale Resilienz.

Aus den erhofften Sonderprojekten wurde nichts. Ihre Ideen seien nicht goutiert worden. „Ich fühlte mich zunehmend überflüssig.“ Weil sie die Zeit bis zur Rente nicht absitzen wollte, entschied sich Adenau für ein berufsbegeleitendes Postgraduiertenprogramm der Universität Wien in philosophischer Praxis, auf der Website des Postgraduiertencenters überschrieben mit „Meta-Reflexion als Kompetenz für komplexe Zeiten“.

■ Selbstständigkeit

Sie beschloss, sich selbstständig zu machen. Um das Ganze finanziell abzufedern, ging sie in Altersteilzeit. In den drei Jah-

ren der aktiven Phase baute sie ihr Geschäft in kleinem Rahmen auf. „Ich wollte nicht in die Unternehmen als Ethikberaterin. Das Wirtschaftsleben habe ich 40 Jahre gemacht.“ Adenau wandte sich Frauen 50 plus zu, um sie in Umbruchphasen zu unterstützen. Die ersten Klientinnen hatte sie noch während ihrer Ausbildung in philosophischer Praxis. Seit 2025 bietet sie philosophische Retreats an, Auszeiten, in denen die Teilnehmer neue Energie schöpfen und sich und ihr Leben aus einem anderen Blickwinkel betrachten können. Adenau nennt es einen „Raum, in dem ich philosophische und literarische Impulse gebe“. Seit vergangenen März ist sie in der Ruhephase der Altersteilzeit angelangt. Seitdem konzentriert sie sich auf die Retreats, genießt es aber auch, zu reisen, etwa nach Frankreich, wo sie sich gerade wieder aufhält.

■ Frauen 50 plus

„Als Frau 50 plus hatte man noch nie so viele Möglichkeiten wie heute. Auf der anderen Seite gibt es ganz konkrete Restriktionen oder Lebenssituationen, auf die geachtet werden muss“, sagt Adenau. Da seien die Jobfrage, das eigene Selbstbild, die Frage nach dem Umgang mit den erwachsenen Kindern und das Verhältnis zu den Eltern. „Es gibt viele Umbrüche: beruflich, privat, die Angst vor dem Alter, die Veränderung im Körper. Das verursacht bei vielen Frauen, ich sage mal, ein bisschen Kuddelmuddel im Kopf. Ich möchte ihnen helfen, das zu entwirren.“

Dass die Retreats die Teilnehmerinnen weiterbringen, zeigten drei Beispiele. Eine Selbstständige habe sich danach getraut, mit ihrer Mutter über ein vorgezogenes Erbe zu sprechen und sich beruflich neu zu orientieren. „Heute arbeitet sie im Bereich Kommunikation und Eventmanagement für eine Stiftung – zunächst auf Mini-job-Basis, inzwischen als feste Freie.“ Eine Angestellte habe sich getraut, sich ihren Ängsten, auch den finanziellen, zu stellen. „Sie weiß jetzt, was im Fall eines Jobverlusts auf sie zukäme, und geht dadurch viel souveräner mit der Unsicherheit um.“ Eine verheiratete Frau sei im Retreat zu der Entscheidung gelangt, sich ihren seit Jahren gehegten Wunsch, nach Tibet zu reisen, ohne ihren Mann zu erfüllen, der kein Interesse gezeigt habe. Für den Herbst hat die Frau sich für Adenaus Seminar „Familie in Bewegung“ angemeldet, einen Workshop für Frauen in und ab der Lebensmitte. Informationen zu den philosophischen Retreats gibt es unter gerda-marie-adenau.de.

Altersgerechtes Wohnen im Kreis München

Landkreis München – Im Landkreis München gibt es etwa 171.600 Wohnungen. Gerade einmal 11.600 von ihnen, also circa sieben Prozent, sind für ältere Menschen ausgelegt, wenn sie auf einen Rollator oder Rollstuhl angewiesen sind. Das ergab eine regionale Wohnungsmarkt-Analyse des Pestel-Instituts im Auftrag des Bundesverbandes Deutscher Baustoff-Fachhandel (BDB).

Im Fokus der Untersuchung lag die „Alterstauglichkeit“ der Wohnungen. In den nächsten zehn Jahren gehen rund 52.100 Baby-Boomer in Rente. Laut Katharina Metzger, Präsidentin des BDB, müsse man deshalb möglichst schnell für mehr Seniorenwohnungen im Landkreis München sorgen. „Jede altersgerechte Sanierung ist günstiger als ein Umzug ins Heim“, wird Metzger in einer Pressemitteilung zitiert. „Vor allem wollen die meisten in den eigenen vier Wänden alt werden.“ Laut Pestel-Institut brauche es breite Türen und viel Platz. Schwellen, Stufen oder Treppen sind dagegen hinderlich.

Matthias Günther, Leiter des Pestel-Instituts, erklärt die häufigsten Unzulänglichkeiten der Wohnungen im Landkreis. „26 Prozent aller Hausflure sind nicht breit genug, um mit dem Rollstuhl durchzukommen.“ Das betreffe rund 48.900 Wohnungen. Oft seien sogar schon die Haustüren zu schmal. Entscheidend wird es aber in der Küche und im Bad: In rund 50.500 Küchen (29 Prozent) können Menschen mit einem Rollstuhl nicht wenden. Bei den Bädern seien 73.300 und damit 43 Prozent zu klein.

Das „A-und-O-Kriterium“, um in der eigenen Wohnung alt werden zu können, ist eine bodengleiche Dusche. Das erfüllten lediglich 24 Prozent der Wohnungen, so Günther. Der Landkreis München habe einen „enormen Nachholbedarf“, um den Wohnungsbestand fit fürs Alter zu machen.

Für Katharina Metzger kam der altersgerechte Umbau jahrzehntelang zu kurz. Die Mieter, Wohnungs- und Hauseigentümer benötigen dafür allerdings Unterstützung der Bundesregierung: „Boomer-Zuschüsse, mit denen sich barrierearme Wohnungen machen lassen“, so die BDB-Präsidentin. Der „bestehende Mix aus Förder-töpfen“ reiche nicht aus, um eine effektive Umbauwelle loszutreten.

mm

IN KÜRZE

Maria Eich feiert Patrozinium

Planegg – Die Planegger Wallfahrtsstätte Maria Eich feiert an Mariä Himmelfahrt Patrozinium. Am Vorabend, Freitag, 14. August, findet eine Lichterprozession statt. Beginn ist um 20.30 Uhr. Ein Gautinger Bläser-Duo spielt. Bei Regen findet die Andacht in der Wallfahrtskirche statt. An Mariä Himmelfahrt, Samstag, 15. August, beginnt der Festgottesdienst mit Pfarrer Robert Borawski aus Würzburg um 11 Uhr. Kräuterbuschen werden gesegnet. Die Blasmusik Schöngesing sorgt für die musikalische Unterhaltung.

mm

Hortkinder spenden BRK-Bereitschaft

170 Euro aus den Einnahmen eines Adventsmarktes

Stockdorf – Kinder des AWO-Horts in Stockdorf haben 170 Euro an die BRK-Bereitschaft Gauting und die Breitenausbildung des BRK-Kreisverbands Starnberg gespendet, wie der Kreisverband Starnberg mitteilte. Die Kinder hatten für einen Adventsmarkt Plätzchen gebacken sowie Adventsschmuck, Armbänder und Tee-

lichter gebastelt und Postkarten gemalt und alles an Eltern und Unterstützer verkauft. Die eine Hälfte des Geldes ging an die Bereitschaft Gauting. Zur Spendenübergabe fuhr ein Rettungswagen auf den Innenhof des Horts. Der Gautinger Bereitschaftsleiter Matthias Hella erklärte den Kindern die gesamte Ausrüstung des Fahrzeugs. Ein-

richtungsleiterin Andrea Beudert begrüßte die Wahl der Kinder. Die Ehrenamtlichen der Bereitschaft sind laut Mitteilung auf Spenden angewiesen, da Ausbildung, Materialien und Unterbringung Kosten verursachen. Die andere Hälfte des Geldes nahm Ausbilderin Jeannine Rötzer für die Breitenausbildung entgegen.

mm



Besuch der Bereitschaft: Bei der Spendenübergabe durch die Hortkinder dabei waren Einrichtungsleiterin Andrea Beudert (l.), Matthias Hella als Leiter der BRK-Bereitschaft Gauting und Breitenausbilderin Jeannine Rötzer.

BRK