



Ulla Atzert und Uli Höhmann

Leben für Fortgeschrittene - Vom Glück des Alterwerdens

Kurzbeschreibung:

„Georg erfüllt sich seinen Jugendtraum und schwingt sich auf eine Harley. Heidi schult um. Markus wird noch mal Vater. Und Harald läuft weiter, aber nicht mehr den Iron-Man, sondern den Jakobsweg. So unterschiedlich die 16 Figuren in diesem etwas anderen Ratgeber sind, sie haben eines gemeinsam: In der Lebensmitte angekommen, fragen sie sich: War's das? Kommt noch was? Gestern noch jung - heute schon ...

Nein, nicht alt – fortgeschritten. Denn Älterwerden ist eine Herausforderung, die das Leben an uns stellt – was für ein Glück! Was für ein Glück mit zunehmenden Jahren Regisseur des Lebens zu werden, statt ein Statist zu bleiben. Die Charaktere der 16 Geschichten sind Beispiele, die Lust machen, die bislang nicht gelebten Aspekte im eigenen Leben zu erkennen. Einen ermuntern, dieses persönliche Neuland für sich zu entdecken. Psychologischer Selbsttest inklusive. Geschichten zum Lachen und zum Weinen. Wie das Leben. Mit dem Ziel, glücklich älter zu werden.“

Leseprobe:

Manche leben so vorsichtig, dass sie wie neu sterben.

Oscar Wilde

33,3 Jahre! Zufrieden lächelnd schiebt der Versicherungsmakler Ulla die Tabelle mit der ihr verbleibenden Restlebenszeit und ihrem statistischen Todestag entgegen. Sie schaut ihn entgeistert an. „Sie können ja noch mal darüber schlafen“, lenkt er ein. Mit ihr ist augenblicklich kein guter Abschluss zu machen. „Ja, natürlich“, sagt sie mechanisch, verabschiedet sich rasch und hastet die Treppe hinunter an die frische Luft. **33,3 Jahre.** Das ist überschaubar. Vor gut 33 Jahren hat Ulla gerade ihren ersten festen Job angetreten. War das nicht gestern, als sie den Herd in ihrer neuen Wohnung passend zu den Stühlen rot angestrichen hat – samt Herdplatten?

Manchmal kommt die Wahrheit auf leisen Sohlen, so nebenbei, oder wird von jemand ausgesprochen, der eigentlich nicht auf dem Programm steht. Wie dieser Versicherungsmensch, bei dem Ulla nur ganz schnell zwischen zwei Terminen ihre Lebensversicherung aufstocken wollte. Für später. Doch wann ist später? Bald?!

Die Generation der 40- bis 60-Jährigen ist der Bauch der Bevölkerungspyramide, der ständig weiter nach oben wandert und bald den Kopf bildet. Die Babyboomer kommen in die Jahre. Dabei fühlen sie sich nach wie vor angesprochen, wenn von Jugend die Rede ist und meiden Auseinandersetzung mit dem Alter. Sie haben Eltern, die sie noch als Kinder sehen und manchmal auch so behandeln, und erwachsene Kinder, die sich in ihren Interessen kaum von ihnen unterscheiden. Da „chillt“ er nun auf dem Sofa, der flüggefaule Nachwuchs und schaut sich lässig eine DVD an, während Oma am Computer die nächste Studienreise nach Tibet recherchiert.

Die Rollen Jung und Alt sind besetzt. Die mittlere Generation – die der Babyboomer muss sich neu erfinden. Klingt gut. Wäre da nicht der Faktor Zeit. **33,3 Jahre.**

Der Gedanke an den Tod ist der Weckruf für das Leben. Egal, wie alt wir heute sind.

Manchmal wird man sich der eigenen Endlichkeit bewusst. Und der Zeit die einem noch bleibt. Doch keine Angst: Das ist noch genug. Aber eben kein ganzes Leben mehr. Kein Grund für Hals- über Kopfentscheidungen. Nein. Eher dazu, einen Moment inne zu halten, und sich zu stellen: Was machen wir mit dem Rest unseres Lebens? Dazu gehört auch, dass manche Hoffnungen wie beispielsweise unerfüllte Beziehungs-, Berufs- oder Kinderwünsche endgültig losgelassen werden. Und wir müssen eine grundsätzliche Entscheidung treffen: Entweder wir klammern uns am Bisherigen fest, was vielleicht irgendwann zu Unzufriedenheit und sogar zur Depression führen kann. Oder wir brechen auf zu neuen Ufern und entwickeln in uns angelegte Fähigkeiten und Eigenschaften. Hier beginnt ein spannender Weg. Einer, der Möglichkeiten eröffnet, die das eigene Ich vorher nicht zu ahnen gewagt hätte. Ein Weg, der Ängste überwindet, Sehnsüchte entfesselt, Persönlichkeit entfaltet, Unterdrücktes befreit, die Seele groß werden lässt und Träume verwirklicht. Ein Weg, an dessen Ende wir angekommen sind. Bei uns selbst.

Voraussetzung ist, dass wir uns auf diesen Weg begeben. Denn eins ist sicher: Es passiert sehr selten etwas von allein. Weder der Sechser im Lotto noch wird plötzlich jemand vor unserer Tür stehen und uns fragen, ob wir nicht Lust hätten, in Kanada einen Film über wilde Bären zu drehen, mit ihm oder ihr auf dem Rad die Wüste Gobi zu durchqueren, in den Weltraum zu fliegen oder jetzt einfach mal schnell Nachwuchs zu zeugen. Träume haben wir, klar, aber wir sind auch nicht mehr siebzehn. Will man das – oder nur so jung aussehen?

Wir haben uns mit den Jahren Partner, Kinder, Freunde, Bekannte, Jobs, Kreditkarten, Schulden, Engagements, Meinungen, Grundsätze, Vorlieben, Behinderungen und Ängste zu- und abgelegt, die uns anders entscheiden lassen als früher. Unsere Lebenserfahrung kann uns helfen, die gewünschte Wende in unserem Leben herbeizuführen und glücklich älter zu werden. Ist es nicht wunderbar, mit zunehmendem Alter mehr und mehr zum erfahrenen Regisseur des eigenen Lebens zu werden, statt Statist zu bleiben?

Dazu muss man auch das, was man abgespalten und verdrängt hat, vielleicht weil es einem nicht gefällt, ansehen und integrieren. Und anerkennen, dass es ein Teil von einem selbst ist. Das können Charakterschwächen, unliebsame Gefühle oder nicht verarbeitete Erlebnisse sein. Dass deren Anerkennung nicht so einfach ist, wie es sich anhört, merkt man, wenn man einmal eine Liste schreibt mit der Überschrift: „Das bin ich nicht!“ Darunter fallen dann Worte wie beispielsweise „dumm, neidisch, feige, gemein, langweilig, oberflächlich, klatschüchtig“ usw. Daneben listet man auf, was man ist, also etwa: „intelligent, tolerant, nett, lustig, interessant, tiefgründig“ usw. Integration bedeutet, zu erkennen, dass wir immer beides sind. Das, was wir sein wollen und das, was wir nicht sein wollen. Es gilt zu erkennen und anzunehmen, dass wir intelligent und dumm, tolerant und neidisch, gemein und nett, langweilig und interessant, oberflächlich und tiefgründig sind. Und dennoch – oder gerade deswegen – einzigartig und wunderbar. Das Anerkennen von Fehlern hilft außerdem, sie zu vermeiden. Wer vor sich selbst zugibt, dass er feige war, kann sich dafür entschuldigen, dort wo es nötig ist. Beim nächsten Mal wird er weniger feige sein. Allein deshalb, weil die Entschuldigung so mutig war.

Je mehr man wirklich man selbst sein darf, authentisch und einzigartig und fähig zur Weiterentwicklung, umso erfüllt wird das Leben sein. Umso mehr wird es einem gehören und man hat wirklich gelebt. Als Mensch, der – im Unterschied zum Tier weiß, dass sein Leben endlich ist. Diesem Wissen sollte er sich verpflichtet fühlen. Sich weiter entwickeln, bewusst entscheiden – den Tag mit Leben füllen, erfüllt leben – nicht konsumierend, nicht Instinkt geleitet. Diesen Anspruch sollte man sich bewusst machen ohne sich über andere zu erheben. Gelebt haben, um los zu lassen – darum soll es gehen. Und weil wir nichts Haltbares hinterlassen, nichts, was wir erhalten, sondern nur hinterlassen, was wir geben, sollten wir das geben, was wir geben können. Unsere besten Seiten. Und noch sind nicht alle entdeckt.

In der heutigen Entwicklungspsychologie stehen nicht mehr nur die Altersabbauprozesse, sondern Theorien zur lebenslangen Entwicklung im Mittelpunkt. Die Optionen und Qualitäten der heutigen langen Lebensphasen werden immer weiter und besser erforscht und erkannt. Was ist zu entdecken, wenn wir vitalen Frauen und Männern begegnen, die ihr Alter nicht verleugnen, sich nicht als Opfer fühlen, sondern lebensneugierig weiter wachsen, Menschen, die ihre Kräfte nicht in einem Anti-Aging-Kampf verschwenden, sondern gelassen sind?

Wo diese Ganzheit fehlt, wo Menschen keine Kohärenz, keinen Zusammenhang in ihrem Leben finden, sind sie oft demoralisiert, stumpfen ab und verkümmern im Alter. Und nutzen nicht die Chance, die Individuation heute bedeuten kann. So wichtig und notwendig es ist, seine Ganzheit zu suchen, so richtig ist auch das Gegenteil: mit dem Unvollständigen, Unvollkommenen, Fragmentarischen des eigenen Lebens einverstanden sein zu können. Wir haben versucht zu beschreiben und auch vorwegzunehmen, wie Menschen älter werden. Wie sich bestimmte Typen im Alter entwickeln, wenn sie die andere Hälfte, das bisher nicht Gelebte in sich entdecken.

Dabei haben wir unsere Figuren bewusst überspitzt, weil das mehr Freiraum bietet, sich selbst darin zu entdecken. Wie Georg, fünfzig Jahre, er will noch mal wild werden, will mit der Harley durch die Wüste. Kauft sich eine Lederjacke, wechselt von Klassikradio zum Popsender, geht mit I-pod im Ohr zum Einkaufen und nennt sich von nun an Schorsch. Es kann die richtige Entscheidung sein, vielleicht ist es auch völliger Quatsch. Gut, wenn es ihn wirklich glücklich macht. Schlecht, wenn er auf diesem Weg nur den Berufsjugendlichen spielt. Dieses Buch soll helfen, die richtige Entscheidung zu treffen: Was sollte verwirklicht werden? Und was nicht? Da ist Shania, die Werbekauffrau, die dem Ruf ihres Schamanen folgt, und nun zur Sicherung ihrer Existenz Heilsteine verkauft. Markus, der noch mal ein Kind zeugt und damit beinahe zeitgleich Opa und Papa wird, weil sein erstes Kind bereits erwachsen ist. Christian, der Top Manager, für den nichts als Leistung zählt, und dann doch einen LKW spendet für ein afrikanisches Hilfsprojekt. Britta, die Botox spritzt, um ewig jung zu bleiben oder wenigstens so auszusehen. Die operative Runderneuerung, der nächtliche Wüsten-Triathlon oder das Sammeln von Spendengeldern zur Rettung der Fruchtliege – die Versuche, seinem Leben noch mal irgendwie Sinn zu geben, entbehren nicht der Komik, nicht der Tragik.

Nichts ist mehr zu fürchten als die eigene Furcht.

Ingmar Bergmann

Die Geschichten in diesem Buch sind zum Lachen, zum Weinen. Wie das Leben. Und der Spaß am Lesen ist eine Voraussetzung für den Spaß am Leben, egal, wie alt man ist. So wenig, wie der Tod verschwindet, nur weil man nicht hinsieht, so wenig verschwindet die Wahrheit, nur weil sie auch mal komisch ist.

Diese Szenarien zu entwickeln, macht Freude – man kann sich richtig austoben, auch mal spinnen, was aus diesem oder jenem werden kann. Und was aus uns werden kann. Aber es gibt auch Mitmenschen, Partner, Kinder, Freunde, die vielleicht auf der Strecke bleiben. Vielleicht. Nicht unbedingt. Verantwortlich sein für sich und für andere ist eine Gratwanderung zwischen Opferbereitschaft und Selbstverwirklichung. Klarheit hilft. Und die Erkenntnis dessen, was man wirklich braucht. Wie man damit glücklich wird? Das hängt davon ab, ob man wirklich seine andere Seite lebt oder nur einem Trend hinterher hechelt. Ob man seine Ängste überwindet oder nicht. Ob man überhaupt sehen kann, was die andere Seite in der eigenen Persönlichkeit ist. Um zu erkennen, wo man hin will, muss man erst mal wissen, wo man steht. Das zu testen und zu wählen: Welche Persönlichkeitsmerkmale lebe ich aus und welche nicht, dafür gibt es dieses Buch. Um richtig zu entscheiden. Und um dann dort anzukommen, wo man wirklich hingehört: bei sich selbst. ■