Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 7-8: Chronische Entzündungen : Chaos im Körper

Artikel: Neue Impulse 50plus
Autor: Weiner, Christine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815901

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Neue Impulse 50plus

In der Mitte des Daseins einen Neuanfang wagen? Das kann ungeheuer anregend sein und die Erfüllung bisher nicht umgesetzter Lebenswünsche mit sich bringen.

Text: Christine Weiner

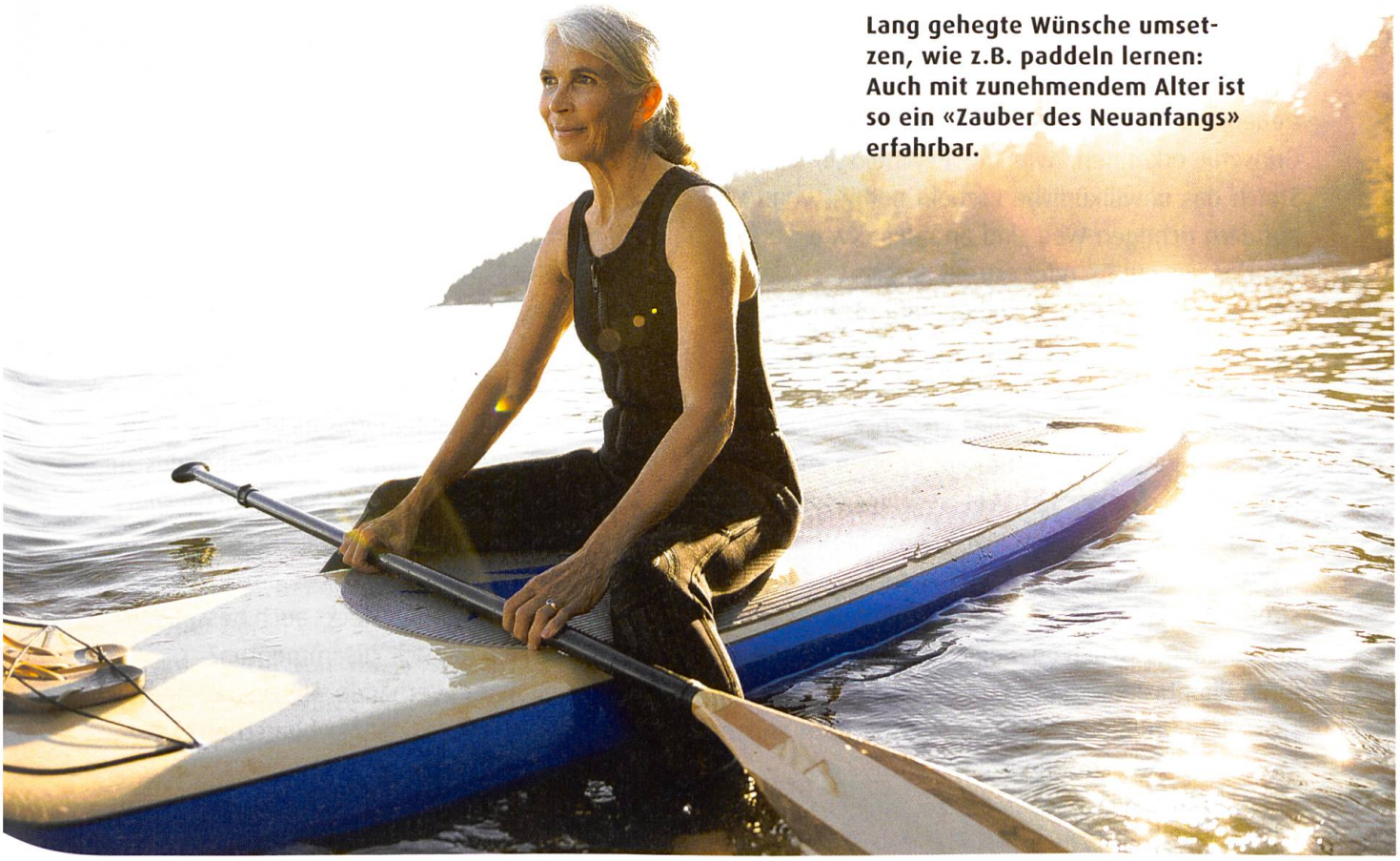
Der Impuls, (sich) noch einmal «neu» zu er- und empfinden, schleicht sich bei vielen Menschen über 50 Jahre in Herz und Verstand. Es ist eine Art Frühlingssehnsucht, verbunden mit dem Wunsch, etwas zu beginnen, zu probieren oder auszuleben. «Merkwürdig», denkt man verwundert, «was ist los mit mir?» Nutzte man früher die Umschreibung «zweiter Frühling» vornehmlich für die Liebe zu einem anderen Menschen, ist es vielleicht doch eher die Liebe zu sich selbst, die gelebt sein will. Ein «Jetzt bin ich dran» beginnt, sich innerlich zu formulieren. Kein Wunder, denn in der Mitte des Lebens tut sich tatsächlich eine Freiheit auf, die Raum für die individuelle Entwicklung gibt.

Manchmal haben wir den ersten Schritt selbst gesetzt, manchmal kommt etwas von aussen, das uns stört, freut, irritiert, auf jeden Fall aber anregt, loszugehen, um erneut ein Glück zu finden. Das «gewisse Alter» hat dabei viele Geschenke parat: Vorteile hinsichtlich Erfahrung, Gelassenheit und Überblick. Menschen, die sich in der Mitte ihres Daseins und darüber hinaus befinden, können von ihrer Lebens- und Berufserfahrung profitieren und wissen auch, dass Fehler nicht zum Zusammenbruch der Welt führen.

«Ich war Mitte 50», erinnert sich Gudrun, «als ich angefragt wurde, ein Restaurant zu führen. Meine gastronomischen Kenntnisse waren begrenzt, aber ich wusste, was ich als Gast gerne mag und habe mich auf diese Spürnase verlassen. Ich traute mir das zu, hatte enorme Lust auf dieses Abenteuer und übernahm diese Verantwortung dann für nahezu 15 Jahre.» Auch der Unternehmer Karl Ludwig Schweisfurth, der einst in Deutschland «Herta Wurst» gründete, wusste mit einem Mal, dass es auch über 50 noch neue berufliche Horizonte gibt. «Dorothee, wir steigen aus und fangen noch mal von vorne an», soll er zu seiner Frau gesagt haben, gründete eine Stiftung und die Herrmannsdorfer Landwerkstätten, eine ökologische Landwirtschaft, Tierhaltung und Produktion. Für seine inneren Werte und das, was er im Leben wirklich wollte, ein ganz grosser Erfolg.

Doch es geht auch kleiner. Beginnt man sich mit dem zu beschäftigen, was noch sein könnte, tauchen viele Möglichkeiten auf, die zeigen können, was erlebbar und realistisch ist. Menschen übernehmen mit einem Mal soziale Verantwortung, werden Vorlesepaten im Kindergarten, geben Kurse an der Klubschule, gründen Stiftungen, entdecken die Natur oder unterstützen als Mentorinnen junge Leute, die sich gerade auf den Weg machen.

Julia Onken, Gründerin und Geschäftsführerin des Frauenseminars am Bodensee, startete mit 70 Jahren eine Zeitschrift, dann eine Internetseite für Menschen ihres Alters. Sie wollte kluge Diskussionen erleben, sich darüber austauschen, womit sich Menschen über 60 beschäftigen und Experten zu Wort kommen lassen, die in diesem Alter sind. Denn es gibt eine Menge neben Bridge und einem Theaterabonnement! Wer z.B. als junge Frau von einem Einsatz als Au-pair im Ausland träumte, kann diesen Wunsch nun als Au-pair-Oma nachholen.



Lang gehegte Wünsche umsetzen, wie z.B. paddeln lernen: Auch mit zunehmendem Alter ist so ein «Zauber des Neuanfangs» erfahrbar.

Trotz der Fülle an Möglichkeiten fällt der erste Schritt doch oft zögerlich aus, es mangelt an Mut und Zuversicht. «Ich hätte schon früher damit beginnen können. Mein Zögern war nicht nötig. Nun bin ich glücklich, meinen Plan umgesetzt zu haben», sagt Paul, der erst mit Anfang 60 einen Hochschulabschluss für sich nachholt. Schaut man genauer hin, sind Unsicherheit und Zögern nicht so verwunderlich. Je älter wir werden, desto mehr bekommen wir gespiegelt, dass dies eine Welt der Jungen ist. Immer mehr technische Kenntnisse sind Voraussetzung und egal, wie wissbegierig wir uns auch geben – den natürlichen Umgang mit Internet & Co. wird keiner von uns Älteren in der Weise leben können, wie das die «Digital Natives» tun.

Doch sich selbst durch Vergleiche stressen, bremst die Motivation. Hat denn nicht jede Generation ihr ganz eigenes Know-how? Ganz gewiss können Menschen mit Mitte 50 gut zuhören und sich auf ein Thema einlassen. Man sollte sich also fragen: Was kann ich gut? Wo liegen meine Stärken? Was hat schon früher zum Erfolg geführt?

«Es war mir bald bewusst», erzählt Maria, «dass, wenn ich mich und meine Wünsche nicht wichtig nehme, es niemand tut. Jeder ist doch mit sich beschäftigt und in meinem Alter ist für jeden die Lebenszeit ein ganz kostbares Gut. Also habe ich einfach gesagt, was ich kann und will und siehe da, ich habe es bekommen.» Und sei es, wie in Marias Fall einen Freiraum in der Familienwohnung, in der sie mit Farben und Papier ein Talent auslebt, das sie so gar nicht bei sich kannte.

Angst vor Fehlentscheidungen braucht man nicht zu haben – das Alter um die 60 hat den Vorteil, dass man sich in der Regel nicht mehr beweisen braucht. Karriere und Erfolg werden nun anders definiert. «Als ich es wagte, darüber nachzudenken, meine Erlebnisse aufzuschreiben, war mein ganzer Körper wie energetisiert», erzählt Isolde, die erst spät mit Schreiben begann. Es geht dabei nicht um das

Verfassen von Bestsellern. Im Vordergrund steht das Verwirklichen.

Ob wir richtig liegen und unsere Seele mit dem erfreuen, was wir tun, lässt sich auch am «glückseligen Grinsen» erkennen, wie die Psychologin Dr. Maja Storch das unwillkürliche Lächeln nennt, wenn wir auf dem richtigen Weg sind und uns etwas vorstellen, das uns gut tut oder erfreut. Dieses Lächeln und unsere Vorstellungskraft sollten wir nutzen.

Der amerikanische Trickfilmzeichner und Filmproduzent Walt Disney wünschte sich, dass wir alle bewusst tagträumen: «Du kannst alles erreichen, was du dir vorstellen kannst.» Damit meint er eben jene inneren Bilder, die entstehen, wenn wir uns etwas «ausmalen». Wie könnte das dann aussehen? Tauchen beim «in-sich-gehen» Pinsel und Farbe auf, ein Instrument oder scheint ein Weg auf, die Begegnung mit einem Menschen oder einem Tier? Malen Sie sich Ihren Phantasieraum aus und betrachten Sie, ob Sie sich allein im Raum bewegen oder ob noch andere Menschen darin zu sehen sind.

Um Ihren persönlichen Fundus zu entdecken und zu nutzen, müssen Sie ihn erkennen. Da ist Selbstbeobachtung gefragt. Ähnlich, als wollten Sie mit neugierigem Blick den Kühlschrank absuchen, weil Sie spontan etwas kochen möchten. Die Metapher lässt sich noch weiter nutzen. Auch bei der Ideen- und Ressourcenanalyse braucht es – trotz aller Kochkenntnisse – etwas Mut, will man aus vorhandenen Zutaten etwas Neues kreieren:

* Der Blick in Ihre Vorratskammer: Welche Fähigkeiten haben Sie erworben, wo liegen Ihre Talente?
* Das Reflektieren des Appetits: Was möchten Sie gerne kochen, auf was haben Sie Lust, was könnte Sie ansprechen?
* Noch etwas einkaufen: Was nicht da ist, kann besorgt werden. Es gibt so viel Spannendes zu lernen, bleiben Sie neugierig und wissensdurstig.
* Mit anderen am Tisch: Gemeinsam kocht es sich nicht nur lustig, es schmeckt auch besser. Mit wem könnten Sie sich zusammentun? Gibt es Gruppen, Verbände, Netzwerke oder einfach Freunde aus der Nachbarschaft?
* Tu dir was Gutes und rede darüber: Nicht umsonst lesen wir gerne von Menschen, die etwas wagten. Erzählen Sie von Ihrem Weg! Wenn Sie etwas beginnen, machen Sie dadurch anderen Mut und setzen Impulse.

Fragen an mich selbst

* Was fördert positiv meine seelisch-geistige Entwicklung und was sorgt negativ für Tendenzen der Verhärtung bei mir?
* Ist es ausreichend, was ich bislang in meinem Leben schuf?
* Was schlummert noch in mir? Was kann ich noch in mir entdecken?
* Habe ich alle meine Talente ausgelebt oder gibt es verborgene Fähigkeiten?
* Wie gehe ich mit dem allmählichen Nachlassen meines körperlichen Potenzials um?