

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Ressourcen gestalten, nicht verwalten  
**Autor:** Bähler, Rudolf  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820652>

#### 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:** 02.02.2026

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

# Ressourcen gestalten, nicht verwalten

**Spätestens im mittleren Lebensalter wird es uns zum Bedürfnis, im Alter ist es ein Muss: die meiste Zeit das zu tun, was uns von innen her motiviert. Wenn uns das gelingt, können wir uns bis ins hohe Alter weiterentwickeln.**

VON RUDOLF BÄHLER

Wann ist der Zenit des Lebens? Für Carl Gustav Jung war es das Alter zwischen fünfunddreißig und vierzig Jahren. Bei seinen Patientinnen und Patienten sah der Schweizer Psychiater in diesem Lebensalter Anzeichen von Veränderungen. Bisherige Neigungen und Interessen verblasen. Eigenschaften, die seit dem Kindesalter verschwunden waren, kommen wieder zum Vorschein. Oder bisherige Überzeugungen und Prinzipien beginnen sich zu verhärteten. In diesem Zusammenhang beklagte Jung die Tatsache, dass es für Vierzigjährige keine Schulen gebe, die sie auf ihr kommendes Leben vorbereiten.

Wenn Menschen aus ihrem Leben erzählen, erwähnen sie weniger die Phasen, in denen alles in einem normalen Trott verlief. In Erinnerung haften ihnen die schweren Lebensabschnitte. Sie erwähnen den Schuleintritt, den Eintritt ins Berufsleben, die Heirat, die Geburt der Kinder. Sie beklagen Schicksalschläge, den Tod von Verwandten oder nahen Freunden, sie berichten über Arbeitslosigkeit oder Krankheit.

All das sind, genauer betrachtet, Übergänge im Leben. In den meisten Lebensberichten geht allerdings ein bedeutender Übergang vergessen: der Übergang in der Mitte des Lebens, den der «Seelenarzt» Jung schon 1930 in seinem Vortrag «Die Lebenswende» erwähnt und den er mit dem höchsten Stand der Sonne am Mittag vergleicht. Um zwölf Uhr beginne der Untergang und damit die Umkehrung aller Werte und Ideale des Morgens.

Seit einigen Jahren befasst sich auch die Psychologie mit dem mittleren Lebensalter. Viele Forschungsarbeiten haben ergeben, dass Männer, noch stärker als Frauen, beim Eintritt in die mittlere Lebensphase tiefere Werte beim psychischen Wohlbefinden angeben als beim Über-

gang ins höhere Alter. Erstaunlich: In einer Lebensphase, in der die meisten Menschen immer mehr «Altersgebretten» haben oder sogar ernsthaft krank sind, in der ihnen immer mehr enge Bezugspersonen wegsterben und sich die Schicksalsschläge häufen – in dieser Lebensphase soll das Wohlbefinden wieder höher sein?

## Die Weichen für das höhere Alter stellen

Auch wenn zahlreiche Studien immer wieder zu diesem Schluss gelangen, können uns die Forscher nicht sagen, was die genauen Ursachen dieses erstaunlichen Befunds sind, der als «Paradox des Wohlbefindens» bezeichnet wird. Eines darf jedoch nicht übersehen werden: Es handelt sich bei den Ergebnissen dieser wissenschaftlichen Untersuchungen immer um Durchschnittswerte. Sie zeichnen keine individuellen Verläufe nach. Das heißt, dass es durchaus auch Menschen gibt, bei denen das Wohlbefinden mit zunehmendem Alter schlechter wird.

Carl Gustav Jung hat diese Anzeichen von Veränderung im mittleren Lebensalter als Bedürfnis nach «Individuation» beschrieben, als Bedürfnis, die unbewussten Anteile der eigenen Persönlichkeit allmählich kennenzulernen zu wollen. Bei den Frauen und Männern im mittleren Lebensalter, die mich in meiner Praxis aufsuchen, fallen mir immer wieder zwei Muster auf. Viele haben konkrete Ziele und Vorhaben, die sie aber aus unerfindlichen Gründen nicht umsetzen können.

Andere spüren tief in sich ein diffuses Unbehagen, das sie nicht richtig benennen können. Die Ursache ist jedoch oft dieselbe: Man realisiert oder spürt, dass das, was man über viele Jahre hinweg gemacht hat, offenbar nicht mehr in allen Teilen von innen her motiviert ist –

## Zur Person

Rudolf Bähler ist Psychologe FSP und zertifizierter ZRM-Trainer. Er berät und begleitet vor allem Menschen im mittleren Lebensalter in Fragen der Berufs- und der Lebensgestaltung. Er hat eine eigene Praxis in Zürich.  
[www.age-management.ch](http://www.age-management.ch)



oder dass sich das, was uns im Leben antreibt, im Laufe der Zeit verändert hat. Die Folge: Unser Wohlbefinden beginnt zu leiden.

Diese krisenartige Entwicklung im mittleren Lebensalter spüren nicht alle Menschen, und von denen, die davon betroffen sind, spüren sie nicht alle gleich. Je mehr man sich von seiner inneren Motivlandschaft entfernt hat und je intensiver man sein Innenleben wahrnimmt, umso heftiger manifestiert sich aber in der Regel die Krise.

#### Ressourcen werden kostbarer

Der Mechanismus, der einer solchen Krise zugrunde liegt, betrifft alle Menschen. Irgendeinmal im mittleren Lebensalter – beim einen etwas früher, bei der anderen etwas später – kommt der Moment, wo die Ressourcenbilanz zu kippen beginnt: Wir müssen immer mehr Ressourcen einsetzen, um unsere schwächer werdenden körperlichen, geistigen, psychischen und sensorischen Ressourcen zu kompensieren. Nur wenn es uns gelingt,

möglichst wenig Ressourcen zu vergeuden, nur wenn es uns gelingt, möglichst im Einklang mit unseren inneren Motiven zu handeln und auf diese Weise haushälterisch mit unseren Ressourcen umzugehen, können wir uns weiterhin eine Wahlfreiheit offenhalten.

Wir müssen also lernen, nicht mehr hartnäckig an Zielen festzuhalten, wenn sie für uns nicht mehr stimmen, und uns vielmehr in flexibler Zielanpassung üben. Je mehr wir unser Leben gestalten und es nicht nur verwalten, desto besser stehen die Chancen, dass wir uns wohlfühlen. Mit jedem Tag, den wir älter werden, wird das wichtiger. Deshalb: Wenn wir eine krisenhafte Entwicklung erleben – im mittleren Lebensalter oder später –, sollten wir diese als Chance nutzen und bilanzieren, ob unser Handeln nach wie vor mit unseren inneren Motiven in Einklang steht. Falls nicht, ist es höchste Zeit, seine Zielsetzungen oder seine Ansprüche in Ruhe zu überdenken. Nicht schicksalsergeben erdulden, sondern aktiv wählen und gestalten, lautet das vielversprechende Motto.