

HELGA PRAŽAK

**WAS
MACHST
DU
JETZT?**

Vom Vergnügen in der Pension
und der Verantwortung
für ein vitales und glückliches Alter

my MORAWA

© 2019 Helga Pražak

Autorin: Dr. Helga Pražak-Reisinger

Umschlaggestaltung: Felix Pražak, Julia Löffler

Foto: Felix Pražak

Lektorat: Dodo Kresse

Verlag: myMorawa von Morawa Lesezirkel

ISBN 978-3-99093-105-9 (Paperback)

ISBN 978-3-99093-106-6 (e-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Wir sind für den Inhalt von Webseiten Dritter, die über einen zitierten Link erreicht werden, nicht verantwortlich. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Wir machen uns die Inhalte dieser Internetseiten ausdrücklich nicht zu eigen und können deshalb für die inhaltliche Korrektheit, Vollständigkeit und Verfügbarkeit keine Gewähr leisten.

INHALT

INHALT	5
VORWORT	9
MAI	13
Ich war 56 Jahre im Halbinternat.....	13
Wie im Urlaub.....	17
Ist eigentlich jeden Tag schönes Wetter?	18
Treffen wir uns? Alte und neue Freundschaften.....	19
Und was kommt jetzt?	22
Machen wir jetzt alles gemeinsam?	25
Selbständig sein ist wirklich anders	27
Wenn ich das jetzt nicht mache, ist es auch egal	30
Einkaufen ist schön, wenn man Zeit hat	32
Mein Körper erlebt eine Renaissance.....	33
JUNI	35
Ist das wirklich alles?	35
Ich dachte, ich bin vorbereitet.....	37
Herrlich kochen und zu viel naschen.....	41
Setz dich hin und tue nichts!	42
Gott sei Dank gibt es etwas zu arbeiten	43
Vorbilder – brauche ich die noch?	45
Wie haben meine Eltern die Pension ohne Internet geschafft?	48
Bin ich in Pension, in Halbpension, selbständig?.....	49
Die neue Lebensphase: Freiheit & Erfüllung!.....	52

Ich bin müde!.....	55
Chillen ist schön	57
Krafttraining ist angesagt	59
Meine Termine und vergessene Termine.....	60

JULI..... 61

Was ist Urlaub, wenn man immer frei hat?	61
Ein Jobangebot! Will ich das? (Teil 1)	63
So fühlt sich Hochsommer in Wien neu an	65
Ein Sommer wie in meiner Schulzeit	67
Langeweile, eine vergessene Kunst	70
Ich gehe meinem Mann auf die Nerven	73
Die neue Freiheit braucht Platz	74

AUGUST..... 80

Leistung oder Verwirklichung?.....	80
Welchen Tag haben wir heute?	82
Rituale geben dem Leben eine Struktur.....	82
Ein bisschen mehr Stress, bitte.....	84
Ein Jobangebot! Will ich das? (Teil 2).....	85
Das Kinderzimmer wird meine Arbeitszimmer.....	85
Wie wichtig ist es, am Ball zu bleiben?	88
Endlich authentisch sein können	90
Neue Glücksmomente erscheinen in meinem Leben....	94
Die gute, alte To-Do-Liste ist zurück	95

SEPTEMBER..... 96

Der Sommer ist vorbei, und jetzt?.....	96
Überraschende Visionen gehen auf	97
Meine Verantwortung für die nächsten 40 Jahre!.....	99
Und was machst du jetzt?	113
Kleider machen Leute oder was werde ich jetzt tragen?117	

Unsere Fahrten ins Blaue.....118

OKTOBER 120

Es gibt 5 Säulen für ein vitales und glückliches Alter ... 120

Was mir mein Knie erzählt 138

Raus aus der Komfortzone 139

Empörungen! Eine Verschwendung von Energie 141

Neue Leute kommen in mein Leben 145

Wir feiern die Liebe 146

Meine energetische Praxis entwickelt sich..... 147

NOVEMBER 150

Es ist Halbzeit 150

Was alles in einer Woche Platz hat..... 153

Konfrontiert mit dem Ende der Freiheit! 155

Sind Engel unsere Helfer im Alter? 157

Wieder kurz in mein altes Berufsleben eintauchen 159

Mit 91 um die halbe Welt reisen..... 161

DEZEMBER 164

Jazz – meine Reise in ein Neuland..... 164

Endlich eine ruhige Weihnachtszeit..... 166

Ich schaffe das!..... 168

Die ruhige Weihnachtszeit ist vorbei 169

Dankbarer Rückblick und Freude auf das neue Jahr 170

JÄNNER..... 171

Heute ist mein Geburtstag!..... 171

Neigung zum Stubenhocker?..... 172

Wir sind Schifahren ohne Schiurlaub 172

Viel Zusammensein bedeutet noch lange nicht Nähe .. 174

Vital & glücklich alt werden: Wie gehen wir es an? 175

Was wir von Hundertjährigen lernen können.....	180
Wann und wie stellen wir die Weichen?	181
FEBRUAR	184
Gleich zwei Wochen Schifahren.....	184
Meine innere Ruhe ist bereits sichtbar	185
MÄRZ.....	187
Die Dichte an Information ist überwältigend.....	187
Das konnte ich schon immer	188
Wir bleiben in Kontakt	189
APRIL	191
Alleine verreisen - Wann, wenn nicht jetzt?	191
Memoiren: Wer bin ich und was macht mich aus?.....	193
Beziehungen - keinen Sand ins Getriebe lassen!	195
Neues ausprobieren, das glücklich macht.....	197
Mein neuer Lebensabschnitt hat gerade erst begonnen ..	198
RESÜMEE.....	200
DANKSAGUNG.....	203
DEFINITIONEN UND QUELLENANGABEN....	205
DIE AUTORIN.....	211

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich lade Sie ein, mit mir gemeinsam mein erstes Jahr nach dem Ausscheiden aus dem aktiven Berufsleben zu erleben. Es sind sehr persönliche Erfahrungen und Gedanken, die ich hier festgehalten habe.

Mit diesem Buch möchte ich Sie mit meinen Ideen über den nächsten großen Lebensabschnitt inspirieren, den ich inzwischen „Freiheit & Erfüllung“ nenne. Selbst wenn man sich darauf vorbereitet, es kommen viele überraschende Erfahrungen auf einen zu und es ist bis zu einem gewissen Grad auch herausfordernd, diese neue Freiheit zu erleben und zu gestalten. Für mich hat dieser Zeitpunkt eine ähnliche Tragweite, wie die persönlichen Zwanziger, in denen wir sowohl den beruflichen wie auch den privaten Weg für die kommenden Jahrzehnte gewählt haben. Genau genommen ist die Zeit von dreißig bis sechzig genau so lange, wie jene von sechzig bis neunzig! Was wir in diesen dreißig Jahren alles erlebt und geschaffen haben, lässt für die kommenden Jahrzehnte ebenso eine Fülle von Neuem erwarten, wenn wir es richtig angehen.

Das Buch enthält viele überraschende Alltagssituationen. Es geht mir hier aber auch um ganz essentielle Fragen, wie zum Beispiel, ob wir das Alter als Schicksal betrachten und uns wie ein Passagier treiben lassen, oder sehen wir es als Krönung des Lebens, die wir selbst mitgestalten und in der wir Erfahrung mit Weisheit erleben und weitergeben können.

Diese Entscheidung liegt einzig und alleine bei uns. Wir tragen die Verantwortung für uns selbst!

Was ist mein Bild vom Alt-werden? Was ist in diesem neuen Lebensabschnitt wichtig? Wie organisiere ich mich? Wer begleitet mich auf meinem neuen Weg und wen begleite ich? Wie liebe ich meinen Körper, der alle möglichen Veränderungen durchläuft? Wie lebe ich so, dass ich maximal zufrieden damit bin? Heute ist es nicht mehr wichtig, den besten Job zu bekommen oder um Anerkennung zu kämpfen. Es geht um viel tiefere Einsichten und innere Reichtümer. All das kann sich ab jetzt entfalten. Das Tor zu einem neuen Lebensabschnitt ist offen – den Weg können nur wir selbst wählen. Genau darüber will ich hier schreiben.

Ich habe dieses Jahr rundum genossen und es hat mir in vielerlei Hinsicht völlig neue Einsichten über mich selbst gebracht. Weil es offensichtlich keine Zufälle gibt, sondern nur Synchronizitäten, hatte ich die Gelegenheit, einen Arbeitskreis zum Thema „Wie werden wir vital und glücklich alt“ gemeinsam mit Ärzten, Psychotherapeuten und Energetikern zu leiten. Dieser Arbeitskreis war eine Quelle an Inspiration und auch diese Ergebnisse und Einsichten werde ich hier einfließen lassen.

Die häufigste Frage, die mir in diesem Jahr begegnet ist, war: „**Was machst du jetzt?**“ Deshalb habe ich diese Frage als Titel für dieses Buch gewählt. Aus meinen Gesprächen mit so vielen anderen, die in der gleichen Situation sind, habe ich herausgehört, dass sehr viele Menschen in meinem Alter ihren neuen Weg suchen. Das trifft besonders auf all jene zu, die ihr gesamtes Berufsleben in unselbständigen Berufen ver-

bracht haben und jetzt aus diesen Organisationen ausscheiden. Von Selbständigen oder Freiberuflern habe ich erfahren, dass die Umstellung nicht ganz so groß ist, weil sie auch bisher schon viel mehr Spielraum hatten und nicht so sehr von außen bestimmt wurden. Auch haben jene die Möglichkeit, ihren Beruf nach eigenem Wunsch noch weiter fortsetzen zu können.

Bewusst ist dieses Buch KEIN RATGEBER geworden, etwa wie man in fünf Schritten zu einem vitalen und glücklichen Alter kommen könnte. Das wäre angesichts der vielen individuellen Geschichten und Situationen völlig unsinnig. Es enthält auch keine Anleitungen für Methoden, die anzuwenden sind, obwohl ich immer wieder auf solche referenziere. Mein Buch soll vielmehr EIN ANREGER sein, aus dem Sie, liebe Leserin oder lieber Leser, das herausnehmen können, was sie berührt.

Es ist mein Weg, den ich hier beschreibe. Für mich war es wichtig, zu reflektieren, was mit mir in dieser wichtigen Zeit meines Lebens passiert. Welche Gedanken mir durch den Kopf gehen und welche Ideen ich habe. Nach dem Ausscheiden als Managerin aus einem großen Konzern habe ich zu Beginn meine neue Freiheit in vollem Umfang erfahren und war von dem Ausmaß an Selbstbestimmung fasziniert. Dadurch ergibt sich ein völlig neues Zeitgefühl und neue Wege tun sich auf. Bis zu einem gewissen Grad muss man sich ganz neu erfinden.

Mir gab dieses Jahr auch die Gelegenheit, mich noch intensiver mit den Themen Energetik, Quantenphilosophie und vielen neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen, wie wir

durch unsere Einstellung und Gedanken unseren Körper sowie unsere Realität beeinflussen können, auseinanderzusetzen. Diese Aspekte scheinen mir als Voraussetzung für ein vitales und glückliches Alter essentiell zu sein. Je mehr ich mich damit beschäftigt habe, desto klarer ist mein Bild für die vor mir liegenden neuen Verantwortungen und Aufgaben geworden. All das habe ich ebenfalls hier festgehalten.

Aus den vielen Gesprächen mit Freunden, die an derselben Schwelle stehen, habe ich zusätzlich eine Menge vieler unterschiedlicher Ideen und Erfahrungen mitgenommen, wie man diesen neuen Lebensabschnitt mit Aufgaben und Inhalt erfüllen kann. Sie finden daher auf den kommenden Seiten auch viele verschiedene Beispiele.

Ich würde mich freuen, wenn Sie dieses Buch zu neuen Einsichten anregt und Sie vieles ausprobieren, um Ihren ganz persönlichen, großartigen Weg zu finden.

Wir sind eine neue Generation von Senioren. Wir haben die Verantwortung und die Möglichkeiten uns selber, unseren Kindern und der Gesellschaft sehr viel zu geben. Vor allem aber, unser Bestes dazu beizutragen, dass wir vital und glücklich alt werden.

MAI

Ich war 56 Jahre im Halbinternat

Es ist Mittwoch, der 2. Mai, und die Sonne scheint. Vor zwei Tagen habe ich meinen letzten Job als Angestellte mit einer kleinen, netten Feier mit meinen Kollegen beendet. Ich habe diesen Job sehr gemocht und war gerne in dieser Firma, er ist mir ja auch vor etwas mehr als einem Jahr wie ein Geschenk zugefallen. Damals sollte ich aus Sicht jenes Unternehmens, in dem ich 30 Jahre lang gearbeitet habe, „endlich“ in Pensio gehen. In Österreich verwenden wir den Begriff Pension für alle Arten von Rente oder Ruhestand. Den Jahren entsprechend war ich mit 62 schon längst überfällig und man hat mir unmissverständlich klargemacht, dass es an der Zeit sei, meinen „wohlverdienten Ruhestand“ anzutreten.

Ruhestand mit 62? Was für ein merkwürdiger Gedanke!
.....

Ich muss begreifen, dass ich frei habe – an einem ganz normalen Arbeitstag, heute und ab jetzt immer, wenn ich will. Was für ein merkwürdiger Gedanke!

Ich schnappe mein Fahrrad und starte Richtung Wiener Innenstadt. Ich habe keine Ahnung, wohin ich fahren werde, und vor allem habe ich keine Absicht, irgendetwas zu kaufen oder zu tun. Im Grunde will ich einfach nur mit dem Rad durch die Gegend fahren. Der Radweg von unserer Wohnung in die Innenstadt führt den Donaukanal entlang und

ist daher entspannt und wunderschön zu fahren. Ich versuche, mir all das bewusst zu machen, was mich umgibt, den blauen Himmel, die Sonne, die paar Leute am Weg, das Schiff auf dem Kanal, und ich genieße es in vollen Zügen.

Als ich in die Innenstadt komme, wird es etwas hektischer. Was um alles in der Welt machen diese vielen Leute hier? Was machen diese vielen anderen Radfahrer? Ich war noch nie an einem Mittwochvormittag einfach nur in der Stadt! Ich war im Büro! Ich schlängele mich weiter durch, die Ringstraße entlang bis zur Staatsoper. Es ist voll hier.

....

Ich bin verwirrt, setze mich in ein Café und denke nach. Es fühlt sich so an, als wäre ich gerade aus einem Internat ausgebrochen. Wie Schule schwänzen! Ein „Halbinternat“, in dem ich 56 Jahre jeden Tag, außer Wochenende und Urlaub, verbracht habe. Zuerst war es die Schule, dann das Studium, das bei uns eher schulischen Charakter mit vielen Laborpraktiken hatte, dann der Job, der weit über „Nine to Five“ hinausging. Mit Halbinternat meine ich diese Struktur, diese Anwesenheitspflicht. Eine bestimmte Zeit lang an einem bestimmten Ort wegen einer bestimmten Tätigkeit oder Arbeit sein zu müssen.

Plötzlich ist mir klar, dass ich seit meinem 6. Geburtstag nie an einem Mittwochvormittag in der Stadt war, um nichts zu tun. Es fühlt sich einerseits großartig an, andererseits bin ich fast etwas verlegen und habe nahezu ein schlechtes Gewissen, dass ich hier bin. Gleichzeitig schießt mir die Frage durch den Kopf: Warum sind diese vielen Menschen nicht auch im Halbinternat? Habe ich da etwas falsch gemacht?

Egal. Ich mache Fotos mit meinem Handy, um diesen Augenblick festzuhalten und genieße die entspannte und quirliche Atmosphäre meines ersten Tags in einer neuen Freiheit.

----- S. 49

Bin ich in Pension, in Halbpension, selbständig?

Wenn ich gefragt werde, „Bist du schon in Pension, beziehungsweise Rente?“ stellen sich bei mir alle Haare auf. Offensichtlich verbinde ich damit nicht unbedingt nur Positives. Meine erste innere Reaktion ist daher oft spontane Ablehnung. Offiziell betrachtet und nach dem Gesetz, bin ich natürlich bereits in Pension. Ich druckse herum und sage dann zumeist, „Ich bin selbständige Energetikerin mit Pension“. Das entspricht ziemlich gut dem, was ich Halbpension nenne.

Mit den offiziellen Begrifflichkeiten habe ich ein echtes Problem, weil sie einen in eine Kategorie drängen. In eine Schublade. Natürlich genieße ich es, dass jeden Monat, ohne dass ich dafür arbeiten muss, eine Zahlung auf mein Konto eingeht, die mir eine gewisse Sicherheit gibt, aber nur in Pension oder, noch schlimmer, im Ruhestand, will ich noch lange nicht sein.

Mit dieser Sichtweise bin ich offensichtlich nicht alleine. Konrad Beyreuther, Gründer des Netzwerks Altersforschung an der Universität Heidelberg und einer der Experten im Bereich Alzheimerforschung, meinte in einem Interview für die ZEIT, „Ruhestand ist eine Art Winterschlaf, Pensionierung ein Verbrechen. Das menschliche Gehirn braucht Sti-

mulation. Um das Gehirn fit zu halten, benötigt man Anregung von außen. Und das Berufsleben ist ein wichtiger Stimulus, deshalb halte ich die Zwangspensionierung für schädlich.“

Unser Bild vom Alter hat sich in den letzten Jahren massiv verändert. Oft heißt es *Sechzig ist das neue Fünfzig!* Damit kann ich sehr viel anfangen, denn so fühlt es sich für mich derzeit an. Unsere Lebensgewohnheiten und Fitness haben sich so verbessert, dass wir uns tatsächlich eher wie 50 als wie 60 fühlen. Wenn ich an meine Großmutter denke, so war sie mit 60 definitiv älter und ausgebrannter, als ich es jetzt bin. In jedem Fall war sie eine alte Respektperson, von Fitness und Lust, die Welt zu erleben, noch mal Leistung zu bringen, war aber keine Rede. Sie ist auf Kur gefahren und nicht mit dem Wohnmobil mehr als 10.000 km ans Nordkap und zurück, wie wir dieses Jahr.

Ich glaube, es sind diese Bilder unserer Kindheit, die mit dem Thema Pension und Ruhestand so innig verbunden sind. Ich gehöre zu den sogenannten Wohlstandskindern der Nachkriegszeit, die nicht all die Entbehrungen durchleben mussten, wie meine Eltern oder Großeltern. Für sie war das Alltagsleben mit vielen Strapazen verbunden, auch mit körperlichen. Daher hatte der Ausdruck vom *wohlverdienten Ruhestand* ganz sicherlich seine Berechtigung, aber stimmt das auch noch für uns so? Natürlich höre ich auch heute von gleichaltrigen Bekannten, dass sie wirklich ausgelaugt sind und dass sie auf eine ganz andere Art und Weise als unsere Eltern belastet sind. Lehrer, Ärzte oder Pflegepersonal zum Beispiel sind heute über alle Maßen beansprucht. Burn-Out und Depression, die psychischen Belastungen sind selbst bei jüngeren Leuten inzwischen weit verbreitet. Ich vergönne es

jedem, der diesen, oft brutalen, Arbeitssystemen entkommen kann. Das kann aber doch nicht das Ziel unserer Gesellschaft sein! Unsere Arbeitswelt muss doch eher so gestaltet sein, dass Arbeiten bis ins Alter gut ist.

----- S 73

Ich gehe meinem Mann auf die Nerven

Nachdem wir jetzt beide in Pension sind, müssen wir uns gemeinsam neu organisieren. Mein Mann hat schon lange sein Büro zu Hause und das Daheimsein ist für ihn keine so große Umstellung wie für mich. Ich bin ja jeden Morgen ausgezogen und am Abend wieder zurückgekommen. Jetzt bin ich den ganzen Tag lang da. Es ist einerseits wunderschön, die Tage gemeinsam zu genießen, sowohl zu Hause als auch, wenn wir gemeinsam etwas zu unternehmen. Aber es gibt auch Zeiten, wo mein Mann seinen Arbeiten nachgehen möchte und nicht permanent von mir angesprochen oder mit immer neuen Ideen überhäuft werden möchte.

Das gemeinsame Zu-Hause-sein verleitet dazu, jederzeit meinen Mann mit dem überfallen zu können, was mir gerade einfällt und was ich gerne teilen möchte, als Frage, als Hilfe oder einfach nur so. Er schaut mich dann an, schmunzelt in seiner wundervollen, liebenswürdigen Art und Weise und meint: „Kann ich das fertigmachen? Ich habe etwas zu tun.“ Meine kurze, ehrliche Antwort darauf: „Aber ich nicht!“ Also ziehe ich mich zurück mit dem, was mir auf der Zunge lag. Meistens waren es sowieso nur Kleinigkeiten. Ja, das richtige Gefühl dafür werde ich erst noch entwickeln.

Im Job und im Büro hat man permanente Ansprache und oft beklagt man, dass die Unterbrechungen viel zu häufig sind

und man kaum einen Gedanken fassen kann, schon klingelt das Telefon, kommt ein E-Mail herein oder ein Kollege kommt vorbei. Permanente Ablenkung nennt man das, eine der größten Seuchen unserer Gesellschaft. Auch ich war es so gewohnt, sofort meine Bedürfnisse nach Information zu befriedigen, sofort eine Frage zu stellen, damit ich weiterarbeiten konnte. So setzte ich diese Unsitte zu Hause fort. Im Grunde wirkt diese Sucht nach „Ich-muss-es-sofort-wissen“ im Büro ebenso störend. Viele Kollegen oder Mitarbeiter würden es sehr schätzen, nicht immerzu unterbrochen zu werden.

----- S. 82

Welchen Tag haben wir heute?

Mein Zeitgefühl ist mir völlig abhandengekommen. „Jeder Tag ist Sonntag, nur an einem Sonntag haben die Geschäfte zu. Genauso fühlt es sich an, wenn du in Pension bist“, meinte einer unserer besten Freunde.

Tatsächlich, genau so fühlt es sich an. Das bisherige Zeitgefühl löst sich vollkommen auf und es passiert mir immer öfter, dass ich kein Gefühl für die Woche mehr habe: Welchen Tag haben wir eigentlich heute?

----- S. 99

Meine Verantwortung für die nächsten 40 Jahre!

In letzter Zeit habe ich viele Diskussionen mit meinen Freunden und Bekannten geführt, die alle etwa im selben Al-

ter sind wie ich. Es ging dabei hauptsächlich um unsere Erwartungen an das, was das Alter bringt. Das ist die zentrale Frage, die mit diesem Lebensabschnitt zwangsläufig einhergeht und auf die eine oder andere Weise hat jeder dazu eine persönliche Einstellung.

Schon allein die Frage, wie alt möchte ich werden, könnte nicht unterschiedlicher gesehen werden. Ich richte mich einmal auf etwa weitere 40 Lebensjahre ein, dann bin ich knapp über 100 Jahre alt! Die Chance, 100 Jahre alt zu werden ist in den letzten Jahrzehnten enorm gestiegen und dieses Alter scheint mir durchaus realistisch zu sein. Aber genau diese Einstellung wird von manchen sehr brüsk mit dem Hinweis abgelehnt, dass wir keinen Einfluss darauf hätten. Andere wollen sich dazu gar keine Gedanken machen und einfach nur im Jetzt leben, für wieder andere ist es schlicht Schicksal, wie alt man wird, und schließlich wollen manche definitiv gar nicht so alt werden.

Wir könnten uns natürlich jetzt Statistiken zu diesem Thema ansehen, aber das ist nicht der Punkt. Ich glaube vielmehr, dass wir alleine mit der Haltung zu dieser Frage ausdrücken, wie wir diesen Lebensabschnitt gestalten wollen. Sehen wir die Möglichkeiten, positiven Einfluss nehmen zu können? Sehen wir uns in einer Art Opferrolle? Oder lassen wir uns schlicht freudig treiben und schauen was kommt? Wie alt wir dann tatsächlich werden, kann sowieso niemand vorhersehen.

Noch entscheidender scheint mir die Frage zu sein, wie ich diese Zeit erleben will. Aus meinen Gesprächen haben sich zwei Themenkreise herauskristallisiert, die allem zugrunde liegen: *Wie verbringe ich meine Zeit* und *wie steht es mit*

meiner Gesundheit? Daher möchte ich jetzt ein paar Informationen dazu zitieren, die ich im Rahmen meiner Recherchen gefunden habe.

91% der Pensionisten lehnen jede Verpflichtung im Alter ab! Diese Aussage stammt aus einer Studie in Deutschland mit dem Titel *Alter neu erfinden*, aus dem Jahr 2012 und hat mich einigermaßen verwundert. Ich nehme an, es geht um Verpflichtungen wie etwa im Beruf, denn für unser persönliches Leben haben wir uneingeschränkte, hundertprozentige Verpflichtung. Jetzt mehr denn je!

.....

77% der Befragten haben Angst vor Krankheiten und Einschränkungen im Alter. Das scheint für mich eine alarmierend hohe Zahl zu sein, wenn man bedenkt, dass allein die Angst vor einem möglichen Ereignis dazu führen kann, dass es tatsächlich eintritt. Es wird durch unsere Gedanken, Emotionen und Intentionen wie von einem Magnet angezogen.

.....

Andererseits haben wir mit positiven Einstellungen genau in diesem Bereich eine wunderbare Möglichkeit, die Weichen zu stellen. Ob ich ein vitales und glückliches Leben führen oder mich von alten und überkommenen Bildern und Programmen bestimmen lassen möchte, ist eine persönliche Entscheidung.

Die Weichen für meinen neuen Lebensabschnitt positiv zu stellen, sehe ich derzeit als meine wichtigste Verantwortung. Es ist eine Verpflichtung mir und meiner Familie gegenüber, die mindestens so wichtig ist wie bisher ein erfolgreiches Fa-

milien- und Berufsleben. Das beste Geschenk, das wir unseren Kindern machen können, ist, dass es uns bis ins hohe Alter gut geht und wir glücklich sind. Und die Vorbereitungen dazu beginnen spätestens jetzt!

Ich sehe für mich folgende Verantwortung, bis zu dem Tag, an dem sich meine Seele entscheidet, sich aus meinem Körper zurückzuziehen.

1. So vital, gesund und fit zu sein, dass ich mich mühelos bewegen kann und mich rundum wohl fühle
2. Meinen Alltag mit Begeisterung und Freude zu leben
3. Sinn zu finden bei allem, was ich tue und erlebe, und Sinnvolles zu erschaffen
4. Mit meinem Mann eine erfüllte Partnerschaft zu leben
5. Meinem Sohn immer das Gefühl geben zu können, dass es mir gut geht
6. Gut mit meinen materiellen Ressourcen umzugehen

Das ist mein neues Job-Profil, *meine neue Stellenbeschreibung*, wenn man es so nennen will. Es ist wie mein persönliches Rundumpaket, das über oberflächliche Tätigkeiten und Beschäftigungen hinausgeht. Natürlich werde ich diese Stellenbeschreibung in Zukunft auch den Gegebenheiten anpassen und sie kann selbstverständlich für jede Person unterschiedlich aussehen. Wenn man zum Beispiel Enkelkinder hat, kommen mit Sicherheit andere Aufgaben dazu.

.....