

Martin Knispel

Neuanfang *im Ruhestand*

Wie der Umbruch zum
Aufbruch werden kann


Francke

Inhalt

Vorwort: Wo, bitte, geht's zur Zukunft? 7

Kapitel 1 – Der Sturm 12

Mein Körper, das Biest 12

Gefühle – war da was? 16

Beziehungen sind auch nicht mehr das, was sie mal waren 19

Sorgenfrei in die zweite Hälfte – das liebe Geld 21

Die innere Leere 24

Die Frage nach dem Sinn 29

Die Lebensmitte als die große Krise des Lebens annehmen 31

Kapitel 2 – Die Hoffnung: zurück zu unseren Wurzeln 35

Hoffnung als Haltung 35

Gott im Sturm entdecken 37

Das große »Ja« 41

Versöhnt leben 44

Glaube, Hoffnung, Liebe 46

Kapitel 3 – Der Ausblick: Perspektiven für die kommenden Jahre 49

Die zweite Hälfte und wie es jetzt weitergeht 49

Gemeinschaft leben, Netzwerke pflegen 50

Spiritualität neu entdecken 56

Loslassen und Empfangen 65

Von Rosenzüchtern, Musikern und anderen Künstlern 72

Belastungen aushalten, Leben mit tragender Kraft 77

Selbstfürsorge und persönliches Wachstum 81

Kapitel 4 – Gelingendes Leben: Hoffnungsgeschichten, mitten aus dem Leben	88
Andreas Wegend: Vom Bundespräsidialamt zur Essensausgabe am Bahnhof Zoo.....	88
Volker Diehl: Wie aus dem Arzt und Forscher Mr Hodgkin wurde	97
Doris Schulze: Die Frau, die schlummernde Gaben ausgräbt...	109
Martin Knispel: Neustart mit Anfang 60.....	116
Sr. Rosemarie: Wie eine Diakonisse zur Mutter einer persischen Gemeinde wurde.....	127
Ausblick: Mit Teresa in die Zukunft	133
Gebet des älter werdenden Menschen.....	133
Was bleibt am Ende?	136

Vorwort

Wo, bitte, geht's zur Zukunft?

Mit einem fröhlichen Lachen und einer letzten herzlichen Umarmung verabschiedet sich die jüngste Tochter am Hauseingang. Ihr Freund wartet schon mit laufendem Motor vor dem Haus. Schwungvoll schlägt sie die Tür zu. Vollgepackt bis unters Dach machen sie sich auf in Richtung ihrer Unistadt. Dort wird sie nun studieren und leben. Die letzten Wochen waren aufregend und anstrengend. Ein Abschied jagte den nächsten, das Kinderzimmer wurde nach und nach leerer und nun steht da noch das Bett, ein kleiner Tisch und der alte Korbsessel. Gegen Abend sitzen die Eltern im Wohnzimmer und sprechen über den vergangenen Tag. Auf einmal bricht es aus der Frau heraus: »Jetzt sind wir ganz allein. Die Kinder sind nun alle aus dem Haus, der Hund ist auch tot und ich weiß noch gar nicht, was das für mich bedeutet.« Der Ehemann schaut von der Zeitung auf und merkt lapidar an: »Dann erfinden wir uns halt noch einmal neu!«, und liest weiter.

Was für ein Blumenstrauß! Was für eine schöne Feier! So gerührt hat man ihn eigentlich noch nie gesehen. Über 30 Jahre verantwortliche Mitarbeit und nun verabschiedet er sich in den Ruhestand. In der Firma haben sie sich selbst übertroffen. Es gab ein üppiges Büfett, der Abteilungsleiter hielt eine schöne Rede und danach klirrten die Gläser. Lange sitzt man noch zusammen und spricht über gelungene Projekte und die ärgerliche Konkurrenz. »Weißt du noch, damals, als wir dachten, das schaffen wir nie? Und dann ging es doch. Wir waren schon ein tolles Team.« Herzliche Umarmung, ein fröhliches »Man sieht sich«. Auf dem Weg nach Hause, seine Frau hat beschlossen, doch besser selbst am Steuer zu sitzen, zieht er sich die Krawatte vom Hals und murmelt

leicht ächzend ein »Das war's dann wohl« vor sich hin. Es wird die erste Nacht seit Langem sein, in der er nicht so gut schläft.

Fühlen Sie sich ertappt? Denken Sie: *So ähnlich war das auch bei mir?* Der Abschied steht plötzlich vor der Tür und tritt ungefragt ein. Jetzt sitzt der ungebetene Gast im Wohnzimmer und verbreitet eine seltsame Stimmung. Es ist fast so, als würde er uns zuflüstern: »Bei dir ist etwas zu Ende gegangen, das weißt du schon. Ein großer Lebensabschnitt ist vorbei. Ich bleibe. Du kennst mich noch nicht, aber gewöhne dich besser an mich. Ich bin dein neues Leben. Lerne, mich zu mögen, sonst wird es dir nicht gut gehen.« Zwiespältig denken wir vielleicht: *Was will der von mir? Ich habe ihn nicht kommen sehen. Nun ist er da und will Besitz von mir ergreifen. Er sagt sogar frech: »Ich bleibe!« Unerhört.*

Viele ähnliche Geschichten könnte man hier erzählen, aber sie wären nur Varianten der einen Erfahrung. In der Lebensmitte, so ab 50 Jahren etwa, werden grundlegende Veränderungen im Leben spürbar. Sie kommen ungefragt, auch wenn es schon das eine oder andere Anzeichen am Horizont gegeben hat. Sie werden zu einem neuen, wichtigen Faktor in unserem Alltag, wirbeln uns gehörig durcheinander und nicht jeder und jede ist gut darauf vorbereitet. Das jüngste Kind zieht aus, die eigenen Eltern, um die man sich lange gekümmert hat, sterben oder eine Beziehung ist nach einer langen Hängepartie zerbrochen.

Eine abrupte Veränderung gibt es erst recht und oft in verschärfter Form, wenn der sogenannte Ruhestand eintritt. Eigentlich ein schlimmes Wort, das nach Stillstand, stehendem Gewässer, fehlender Bewegung und irgendwie schlechter Luft riecht. War es das denn jetzt wirklich? Kommt jetzt noch etwas? Und dann fallen einem die Sätze von älteren Menschen ein, die immer davon sprachen, was man »noch« machen möchte. Einmal *noch* eine große Kreuzfahrt, einmal *noch* in die Berge, um zu schauen, wie viele Höhenmeter man *noch* schafft. Einmal *noch* – ist das die Ansage vor dem Ende, das auf uns wartet? Ist es jetzt schon bald so weit? Udo Jürgens scheint nicht recht zu haben, wenn er singt,

dass mit 66 Jahren das Leben anfängt. Es hört sich eher an wie das Aufbäumen vor dem unwiederbringlichen Ende.

Man kann eine neue Lebensphase aber auch anders angehen. Die zweite Lebenshälfte ist eine Zeit, die nach einer neuen Inspiration sucht. Einer neuen Herausforderung, die dem Leben eine unerwartete Wende gibt; eine neue Berufung vielleicht oder sogar einen neuen Sinn im Leben. Man war vielleicht über viele Jahre sehr beschäftigt und kam kaum zum Nachdenken. Der Beruf und die Familie hatten einen voll im Griff und die Urlaube hat man genutzt, um zu neuen Kräften zu kommen. Die Rushhour des Lebens heißt nicht umsonst so, denn man lebt in dieser Phase rasant, der Lebensmotor geht auf Hochtouren. Oft ist das eine gute, erfüllte, aber auch übervolle Zeit. Man gestaltet, baut auf und zeigt, was in einem steckt. Das Leben entfaltet sich in der Fülle der Aufgaben und Herausforderungen. Es ist auch eine Zeit, in der man wenig Freiraum hat. Und für viele Menschen ist es nicht die Zeit, um die Frage zu klären, was später einmal kommt.

Ich bin in meinem Leben durch viele Wechsel, Neuanfänge und Abbrüche gegangen und habe am eigenen Leib erfahren, wie sich Abschiede anfühlen. In aller Regel schmecken sie nicht, selbst wenn man auf eine gelungene Zeit zurückschauen kann. Wenn etwas zu Ende geht, muss das ausgehalten werden. Und bei einem beruflich bedingten Ortswechsel kann es durchaus passieren, dass die eine oder andere Freundschaft auf der Strecke bleibt. Das schmerzt. Eine solche Zeit ist eine Zeit des Loslassens und des Verlustes, aber auch des Lernens und Reifens. Sie kann zu einer Zeit neuen Wachstums werden, die uns herausfordert, zu einem Menschen zu werden, der tragfähig und resilient ist. Reife entsteht durch eine Weiterentwicklung, die sich im Leben bewährt hat. Und dazu gehören neben den Erfolgen auch die schwierigen Erfahrungen, die man verarbeiten musste. Die Siege des Lebens machen uns nicht zu dem Menschen, der wir heute sind. Es sind die Brüche, die schmerzhaften Erfahrungen und auch die Niederlagen, die wir verarbeitet und in unser Leben integriert haben. Und aus denen

wir gute, heilsame Schlüsse gezogen haben. Sie können uns stark und hoffnungsvoll machen, wenn wir uns ihnen stellen und unser Leben in allen Schattierungen bejahen.

Das Leben hält in jeder Lebensphase etwas Gutes, Wertvolles und im besten Sinne Starkes für uns bereit. Vielleicht wäre es gut, uns aus unserer beginnenden, leicht süßen Melancholie herauszuarbeiten, die uns hin und wieder in dieser Altersphase heimsucht. Kennen Sie dieses Gefühl? Man hat einen besonders schönen Abend mit Freunden erlebt und sitzt noch zu Hause ein wenig auf dem Balkon und schaut in den Himmel. Und so ganz leise beschleicht einen der Gedanke, dass die Zeit vergeht, wir offensichtlich immer älter werden. Zumindest waren die Gespräche ein Hinweis darauf, weil sie sich mal wieder um Ärzte und das hartnäckige Rückenleiden drehten. Wie ein Bodensatz, der hin und wieder aufgewühlt wird, sammelt sich die Melancholie gerne in unserer Seele an. Es ist diese leichte Traurigkeit, die eher schwermütige Erinnerung an das, was ganz langsam zu Ende geht. Bleibt es bei dem eher romantischen Blick zurück, dann ist das nicht weiter schlimm. Steigert sich die Melancholie aber zunehmend in Trauer oder Hoffnungslosigkeit, dann kann sie zu einer Erkrankung führen.

Aber die zweite Lebenshälfte hat auch reiche Schätze für uns bereit, die es zu heben gilt. Sie ist deswegen reich, weil sie sich von den Früchten unseres Lebens nährt. Wir dürfen ernten. Mit etwas Abstand entdecken wir vielleicht: Es ist vieles gelungen. Wir haben Situationen bewältigt, die wie Berge vor uns standen. Wir haben Krisen überwunden und sind weitergezogen. Wir sind reifer geworden. Wir mögen nicht alles erreicht haben, was wir uns vorgenommen haben, aber manches eben doch.

Im Berufsleben entdeckt man in der zweiten Hälfte dann auch eine neue Gelassenheit. Man hat ja durchaus schon einige Kämpfe und Auseinandersetzungen durchgestanden und sich früher gelegentlich auch etwas hitzköpfig ins Getümmel gestürzt. Die Aufgeregtheit der Jungen lässt einen heute eher schmunzeln. Nein, die

Welt geht nicht unter. Es wird ein Morgen geben, auch wenn wir es noch nicht kennen. Entspannt euch. Vielleicht hilft auch der Plan B. Diese Gelassenheit hat man als junger Mensch oft nicht. Da geht es ums Ganze. Erst mit den Jahren entdeckt man, dass diese ungesunde Hektik zu Schnellschüssen führt, die oft nicht durchdacht sind und Schaden anrichten. Nein, so möchte man ab der Lebensmitte nicht mehr handeln. Man hat die Erfahrung gemacht, dass in der Ruhe und Besonnenheit Kraft und Stärke liegen.

Aus der Wertschätzung dessen, was hinter uns liegt, kann nun etwas Neues wachsen. Warum sollten die nächsten Jahre denn nicht gut werden? Haben wir nicht *noch* viel einzubringen? Natürlich, und das sollen wir auch. Schließlich erreicht die Generation der Babyboomer heute ein ziemlich hohes Alter. Und neben ausgedehnten Reisen und mehr Freizeit bleiben Aufgaben, die gerade älteren Menschen auf den Leib geschneidert sind.

Unser Leben ist zu kostbar, um es dauerhaft an den Sonnenküsten dieser Welt zu vergeuden. Wir werden gebraucht, wir bringen uns ein, aber nun mit Besonnenheit und Gelassenheit. Gehen wir deshalb weise in unsere Zukunft. In ihr werden wir den Rest unseres Lebens verbringen.

Kapitel 1

Der Sturm

Mein Körper, das Biest

Die zweite Lebenshälfte beginnt bereits mit ungefähr 45 Jahren. Rein körperlich bauen wir aber schon ab den jugendlichen 20er-Jahren ab. Erste Organe verkleinern sich, ohne dass man es mitbekommt. Kleine Fältchen werden sichtbar, die Haare werden etwas dünner und auch weniger, ein leichtes Bäuchlein droht zu wachsen und dieser Prozess beschleunigt sich im Laufe der Jahre. Die Haut, die einst elastisch und glatt war, verliert ihre Spannkraft, Muskeln schwinden wie Sandburgen, wenn die Wellen kommen. Auch die Leistungsfähigkeit nimmt nach und nach ab. Es fällt uns etwas schwerer, dieselbe Joggingstrecke durchzustehen. Wenn wir es wirklich wollen, schaffen wir es, aber der Aufwand wird größer. Im mittleren Alter gibt es dann einen sogenannten Kipppunkt, der zur Folge hat, dass man auch durch Ausdauersport die eigene Leistungsfähigkeit nicht mehr auf dem gleichen Niveau halten kann. Es geht, körperlich gesehen, rückwärts. Physiotherapeuten raten deshalb Menschen ab etwa 50 Jahren zu Krafttraining. Dies beugt dem Abbau der Muskulatur vor, ohne automatisch ein mehr an Muskulatur aufzubauen. Es geht vielmehr um das Aufhalten und Erhalten dessen, was vorhanden ist. Je älter man wird, desto mehr ist »pumpen« angesagt.

Spätestens jetzt dämmert es uns: Wir können uns gegen den Verfall stemmen und sollten es auch tun, aber der Alterungsprozess läuft und ist unvermeidbar. »Forever Young« entpuppt sich als Werbelüge. Und das Bild der Golden Ager in der Werbung ist ebenfalls stark geschönt.

Andererseits ist es erstaunlich zu beobachten, wie Fitnessstudios, Fahrradläden und Outdoorgeschäfte immer mehr von Menschen im mittleren und fortgeschrittenen Alter bevölkert werden. In papageibunten Outfits fluten die Senioren die Fitnessstudios. Neonfarben brausen sie auf Hightechrädern durch die Wälder. Braun gebrannt und drahtig kommen diejenigen, die es sich leisten können, im März von einer längeren Reise von den Kanaren zurück. Der Teil der Gesellschaft, der finanziell gut aufgestellt ist, lässt sich seine Gesundheit etwas kosten und das ist gut so. Andere bevölkern die Baumärkte und werkeln sich durch Haus und Garten. Irgendetwas ist ja immer ...

Viele Menschen im vorgerückten Alter haben erkannt, dass man sich sehr wohl gegen den Alterungsprozess stemmen kann und dass das zu erstaunlichen Ergebnissen führt. Wir sind also dem Abbau nicht wehrlos ausgeliefert, vielmehr können wir sehr lange körperlich und geistig fit bleiben, wenn wir etwas dafür tun. Aber eines ist dennoch unabwendbar: Wir verabschieden uns nach und nach von den Höchstleistungen der Jugend, von durchgefeierten Nächten und sind froh, wenn wir abends im Bett liegen und schlafen dürfen. Wenn es denn geht ...

Gesundheitliche Herausforderungen

Der beginnende Alterungsprozess hat zur Folge, dass erste Krankheiten am Horizont erscheinen. Schon in der Mitte des Lebens kämpft ein nicht geringer Anteil der Bevölkerung mit Bluthochdruck und der Hausarzt rät zur Einnahme von Blutdrucksenkern. Die Gelenke beginnen zu schmerzen und rund 30 % der Deutschen bekommen in der zweiten Lebenshälfte Diabetes. Bei der Mehrheit ändert sich nichts Wesentliches, aber regelmäßig empfohlene Gesundheitschecks und präventive Maßnahmen zum Erhalt der Gesundheit werden wichtiger als zuvor. Der Blick in den Medizinschrank zeigt: Die Pillen nehmen zu, die Tröpfchen auch. Der Urologe freut sich, wenn die Ehefrau den Mann dazu überredet, endlich zur Vorsorge zu gehen. Was muss, das muss.

Die Hormone

Die Jahre der Lebensmitte schleichen sich gefühlt an wie ein Dieb in der Nacht – beinahe unsichtbar, und doch verändern sie alles. Es beginnt oft leise, kaum merklich. Ein Morgen, an dem der Körper sich schwerer anfühlt, obwohl man ausreichend geschlafen hat. Ein Abend, an dem der Ärger plötzlich schneller aufflammt oder ohne erkennbaren Grund die Tränen zu fließen drohen. Warum ist das so?

Im Inneren unseres Körpers tobt ein unsichtbarer Sturm. Die Hormone, einst wie ein perfekt eingestimmtes Orchester, beginnen aus dem Takt zu geraten. Östrogen und Testosteron, diese stillen Architekten von Jugendkraft und Leidenschaft, ziehen sich zurück, und mit ihnen verblassen nicht nur körperliche Kräfte, sondern auch vertraute Stimmungen und Empfindungen. Östrogen beeinflusst aber nicht nur den Zyklus der Frau, sondern auch das Gehirn. Wenn der Östrogenspiegel sinkt, dann kann das zu Stimmungsschwankungen und einer erhöhten Reizbarkeit führen. Stress wird nicht mehr so gut verarbeitet wie früher.

Frauen gehen in der Mitte des Lebens durch die Menopause, die sich bei manchen über viele Jahre zieht und mit heftigen Symptomen einhergehen kann. Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen machen ihnen bei ihrer körperlichen Umstellung zu schaffen. Dazu kommt, dass für älter werdende Frauen die Anerkennung in unserer Gesellschaft heute nicht mehr automatisch gegeben ist. Was zählt, sind Jugend und faltenfreie Dynamik. Die Werbung verschärft immer noch in geradezu sexistischer Weise unser Frauenbild. Wie gut, wenn der Partner oder die Familie das wissen und Frauen in dieser oft belasteten Phase Wertschätzung und Anerkennung für das bisher Erreichte entgegenbringen.

Wir Männer bekommen auch unser Fett weg! Auch wenn wir es nicht gerne zugeben, erleben wir zum ersten Mal, dass die Lust zurückgeht. War *Mann* doch so stolz darauf, immer »zu können«, so macht sich auch bei ihm der Rückgang des Testosteronspiegels

daran bemerkbar, dass er immer öfter zufrieden ist, nur gelegentlich Sex zu haben. Er ist abends einfach müde.

Hormonelle Umstellungen machen Männern und Frauen gleichermaßen zu schaffen. Sie erzeugen schlechte Laune, Müdigkeit und unerwartete Niedergeschlagenheit. Unsere manchmal schwankende Stimmung hat viel mit den Hormonen zu tun und der nicht aufgeräumte Wäscheschrank ist oft nur ein Auslöser für den letzten Ärger.

Wenn das Testosteron sinkt, bedeutet das im Ergebnis weniger Energie, gelegentliche Antriebslosigkeit und manchmal auch einen Verlust von Selbstvertrauen. Sätze wie »Ich fühle mich nicht mehr so leistungsfähig wie früher« sind ein sicheres Zeichen dieses Prozesses.

Mit den hormonellen Veränderungen gehen auch biochemische Veränderungen im Gehirn einher. Gedächtnis und Konzentration stolpern über Unsicherheiten und eine unerklärliche Müdigkeit breitet sich aus. Es kann zu einem Nachlassen der Freude an Aktivitäten führen, zu gelegentlicher Traurigkeit, aber auch zu Schlafproblemen und einer erhöhten Nervosität. Leichter Schlaf wiederum erhöht die Reizbarkeit tagsüber und senkt die Stress-toleranz. Es klingt wie ein Teufelskreis, der uns gefangen nehmen möchte. Für manche ist es, als ob ein Schleier über ihre Welt fällt. Die Botschaft lautet: Seid behutsam miteinander!

Doch die Hormone sind nicht nur Zerstörer. Sie sind auch die Gestalter einer neuen Lebensphase. Mit dem Rückgang der alten Kräfte erwächst die Chance, etwas Neues, bisher eher Unbekanntes zu entdecken: eine tiefere Gelassenheit, eine Kraft, die nicht aus der Jugend, sondern aus der Erfahrung geboren wird. Manche spüren eine innere Freiheit, als hätten die Hormone, die einst wie Fäden einer Marionette wirkten, endlich ihre straffen Knoten gelöst. Aus dieser Gelassenheit heraus kann eine innere Ruhe wachsen, die sich, je älter wir werden, immer mehr ausbreitet. Das ist ein schönes Gefühl, eine gute Entwicklung, trotz aller Schwierigkeiten.

Die Lebensmitte ist ein paradoxes Reich: ein Abschied und ein Neubeginn zugleich. Eine Krise, in die wir gestürzt werden, und eine neue Chance für eine veränderte Zukunft. Dieser Wandel ist in den tiefsten Zellen unseres Körpers eingeschrieben. Wer ihn versteht, sieht darin nicht nur Verfall, sondern auch Hoffnung für eine schöne, tiefere, gelassene Zukunft.

Es ist deshalb gut zu wissen, dass die emotionale Instabilität in der zweiten Lebenshälfte oft organische bzw. biochemische Ursachen hat. Um das seelische Gleichgewicht zu erhalten, sollten wir miteinander im Gespräch bleiben, uns immer mal gegenseitig in den Arm nehmen oder auch gezielt Aufgaben verändern und den Lebensstil an die neue Wirklichkeit anpassen.

Gefühle – war da was?

Emotionale Veränderungen werden also spürbar. Die Lebensmitte ist deshalb auch die Zeit der Lebenskrisen. Viele Menschen beginnen, das bisher Erreichte grundsätzlich zu hinterfragen. Wir blicken zurück. Hatte ich die richtigen Ziele? Habe ich Zeit vertan? Kommt noch etwas? War's das nun schon? In dieser Lebensphase schaut man auf das bisherige Leben und beginnt eine erste ernsthafte Bewertung. Man entdeckt, wo man vielleicht doch falsch abgebogen ist und Entscheidungen getroffen hat, die man heute bereut.

Diese Fragen können sich zu einer Krise entwickeln, in der Menschen in ernsthafte Schwierigkeiten geraten. Bekannt als Mid-life-Crisis, verbirgt sich hinter dem Phänomen nicht selten eine leichte oder mittelschwere Depression. Man entdeckt: Die Jugend ist unwiederbringlich vorbei, manche Träume haben sich nicht erfüllt und werden auch nicht mehr wahr. Der berufliche Werdegang wird infrage gestellt. Aber jetzt noch einmal einen Neuanfang wagen? Sicherheiten aufgeben? Nicht selten machen sich dann eine gewisse Traurigkeit und Melancholie breit. Man weiß, dass das Leben in einem beständigen Auf und Ab weitergeht.

Es wundert nicht, dass in der zweiten Hälfte des Lebens auch