

Die zweite Lebenshälfte – keiner weiß genau, wann sie beginnt.

Gehen wir von einem erreichbaren Alter von 90 Jahren aus, liegt sie also schon Mitte der vierziger Jahre. Aber wer denkt in unserer hektischen und auf ewige Jugend ausgerichteten Zeit mit 45 Jahren schon an Umkehr?

Na gut, 5 – 10 Jahre können wir noch in gleicher Weise weiter machen. Allerdings treten dann schon mehr oder weniger deutlich die ersten körperlichen unangenehmen Befindlichkeiten auf.

Beim Fußballspiel ist es völlig klar, dass nach der Halbzeit in die andere Richtung und auf ein anderes Ziel gespielt wird. Und im Leben?

Philosophische Theorien gehen davon aus, dass wir 6 Lebensstufen durchlaufen: die embryonale Entwicklung, die Kindheit, die Jugend, das Erwachsensein, das reife Erwachsenenalter (Mitte 40 – ca. 65J.) und das Alter (ab ca. 65 Jahre).

Was geschieht nun wirklich mit uns, wenn wir in das Alter eintreten? Ungefähr zeitgleich mit dem Beginn des Rentenalters. Eine feste Tagesstruktur entfällt, ebenso ein fest umrissenes Aufgabenfeld. Man ist frei von der Arbeitspflicht. Aber man verliert auch eine Zugehörigkeit. Was wiegt schwerer?

Wie gehen wir damit um, wenn endlich(!) das ersehnte Rentenalter erreicht ist?

Nehmen wir die nachlassenden körperlichen Kräfte wahr und v.a. nehmen wir sie an?

Nehmen wir den Verfall des Körpers an? Was macht es mit Ihnen, wenn Sie sich im Spiegel betrachten? Akzeptieren Sie die Falten, die lichten oder grauen Haare, die etwas schlaffere Figur? Natürlich kann man heutzutage viel dafür tun, um diese äußeren Zeichen zu kaschieren, das Sichtbarwerden hinaus zu zögern. Aber warum? Um nicht zu den Alten zu gehören? Sie kennen sicher den Satz: Jeder möchte alt werden, aber keiner möchte alt sein.

Die Orientierung geht bei dieser Betrachtungsweise immer nach Außen, auf das Äußerliche, auf das Materielle. Bedeutet Umkehr in der Lebensmitte aber nicht gerade auch Umkehr im Denken, in der Fokussierung auf Werte? Ist jetzt nicht das Andere, das innen Liegende, das Geistige an der Reihe, endlich Aufmerksamkeit zu bekommen?

Wie viel Lebenserfahrung liegt in jedem von Ihnen? Nutzen Sie sie! Was ist da noch, was in den vergangenen Jahrzehnten nicht beachtet werden konnte? Wo liegen wertvolle Ressourcen, die vielleicht so lange warten mussten, weil sie einer ganz besonderen Wertschätzung und Aufmerksamkeit bedürfen? Und die war in der Rushhour des Lebens nicht möglich.

Haben Sie wirklich schon all' Ihre Qualitäten erkannt? ... und ausgeschöpft? Fehlen für diverse Träume vielleicht nur Mut oder ein Schubser für den Beginn? Denken Sie doch einmal weit zurück. Was waren Ihre Kinder- oder Jugendträume? Etwas abgewandelt vielleicht könnte sich daraus eine große Erfüllung für die letzten Lebensjahre eröffnen.

Wie wäre es, nach den vielen Reisen in andere Länder auch einmal eine Reise zu sich selbst zu unternehmen? Geführte Trancereisen sind eine wertvolle Hilfe.

Wirklich erwachsen werden wir nämlich nur, wenn wir all' das was zu uns gehört, also auch unsere Schwächen und „Fehler“, unsere Taten und Unterlassungen, alle Wünsche,

Sehnsüchte, Schmerzen und Gefühle als zu uns selbst gehörig annehmen. Aber auch unsere Größe und Werte anerkennen, unsere Schätze bergen – auch das gehört dazu. „Ja“ zu sich selbst sagen, zu dem was wir vom Leben als Aufgabe und als Geschenk mitbekommen haben.

Erst dann können wir reife Erwachsene und viel später auch weise alte Menschen werden, die ihr Alter mit Würde tragen – und die vom Umfeld und von der Gesellschaft auch als solche gesehen und geachtet werden.

So kann also jeder selbst sehr viel für sein zufriedenes Altwerden tun.

Ein Prinzip des Alters ist die Erleichterung. Nicht mehr so viel essen, nicht so schwere und reichliche Nahrung zu sich nehmen. Nicht so schwer arbeiten, den Tagesablauf zeitlich klären. Wir denken daran, unser Erbe zu klären, verschenken oder entsorgen schon das eine oder andere Stück, das wir nicht mehr brauchen. Wiederum alles auf materieller Ebene.

Haben Sie schon einmal daran gedacht, sich auch emotionaler Lasten zu entledigen? Gerade jetzt, wo mehr Zeit ist zum Nachdenken kommen nicht gerade jetzt die alten Dinge hoch? Ein Streit, der jahrelang zurück liegt, eine gefühlte Schuld oder die Trauer über verpasste Gelegenheiten?

Und wie das so ist mit ungebetenen Gästen, man weiß nicht, wie man sie wieder loswerden kann. Gedankenkarusselle entstehen und rauben den Schlaf, die Ruhe und das so sehr verdiente entspannte glückliche Altsein.

In meinen Beratungen kommen sehr junge Menschen zu mir, aber auch sehr betagte (80 jährig!). Aufräumen der alten unerledigten Geschichten, um entspannt und dankbar die wertvolle Zeit des letzten Lebensabschnitts zu leben. Und zwar mit der Aktivität, mit der Geschwindigkeit und in den Lebensbereichen wo es gut tut und angebracht ist. Aus diesem einen Grund: um die Fülle des Lebens in Dankbarkeit erkennen und annehmen zu können. Gerade jetzt – oder: jetzt erst recht!

Es könnte sein, dass Ihnen der Mut fehlt, sich diesbezüglich allein auf den Weg zu machen. Bei mir finden Sie den geschützten Rahmen. Und auch das Wie ist wichtig. Wie gehe ich mit dem Belastenden um? Wie gehe ich an Lösungen heran? Welches ist das wirklich Vorrangige und was löst sich damit eventuell noch alles auf?

Auch seltsame Sorgen können körperliche Schmerzen verursachen. Wollen Sie sich damit wirklich Ihr Leben erschweren?

Ich wünsche Ihnen ein glückliches langes Leben – und wenn nötig, den Mut das Belastende genauer unter die Lupe zu nehmen. ... damit es leichter wird.

Herzlichst
Ihre Monika Niebisch

Sie erreichen mich telefonisch unter +49 (0)34 91 – 62 86 534 oder senden Sie mir eine E-Mail.