

## Altern, ohne alt zu werden

Warnung:

Der heutige Artikel ist nichts für schwache Nerven. Denn heute geht es vor allem um das Altern und den Tod. Es sind die einzigen zwei Gewissheiten, die wir haben: Wir wissen (meistens) nicht, wann wir sterben werden, aber wir wissen, dass wir sterben werden.

### Das Maß der Dinge

Am 20. Juli 2023 vor 50 Jahren starb Bruce Lee. „Be water, my friend“ – das war das Motto des Mannes, der nicht nur akrobatische Tritte und blitzartige Schläge draufhatte. Fließend bewegte er sich in den Kämpfen, aber auch zwischen den Kulturen – bevor er 1973, erst 32-jährig, vermutlich an den Folgen einer Hirnschwellung starb.

Du lebst noch.

Laut Daten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 2019 beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung in den Ländern der DACH-Region (Deutschland, Österreich, Schweiz):

#### *Deutschland:*

Männer: etwa 79 Jahre  
Frauen: etwa 83 Jahre

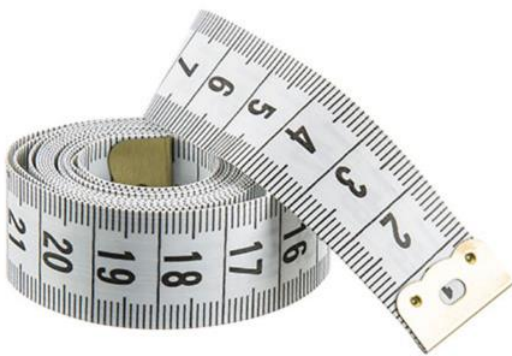
#### *Österreich:*

Männer: etwa 79 Jahre  
Frauen: etwa 84 Jahre

#### *Schweiz:*

Männer: etwa 82 Jahre  
Frauen: etwa 85 Jahre

Also könnten wir uns auf einen Durchschnitt von 82 Jahren einigen. Besorg dir ein Maßband oder stelle dir das folgende als Gedankenspiel vor:



Schneide das Maßband bei 82 durch. Dann setze die Schere bei deinem Alter an und schneide.

Wie viele Jahre hast du statistisch gesehen noch vor dir?

Wenn du noch ein bisschen weiterdenken willst, dann schneide noch ein Drittel vom Rest ab - das ist die Zeit, die du schlafend verbringst.

Jetzt könnte die eine oder andere Frage auftauchen:

- War es das?
- Ich brauche Freude und Spaß; ist es zu spät?
- Die Planung meines Ruhestands lässt mich alt aussehen.
- Ich habe Fehler gemacht und möchte einige Lebensbereiche neu überdenken.
- Wie gehe ich mit meinen erwachsenen Kindern um?
- Ich kann mir keine Fehler mehr leisten.
- Ich brauche Fähigkeiten in Bereichen, die ich in der Vergangenheit vernachlässigt habe.
- Eines Tages werde ich alt sein und sterben.
- Wie werde ich sterben? Gesund oder krank?
- Ich mache mir Sorgen um meine Gesundheit.

## Lebensphasen

Das Konzept der Lebensphasen ist von den Arbeiten von Haley und Milton Erickson beeinflusst.

Lebensphasen sind die verschiedenen Punkte im Leben, die man durchläuft. Eine Lebensphase kann mit einem Alter oder einem Ereignis zusammenfallen, wie z.B. dem ersten Job, der Heirat, der Geburt eines Kindes, der Übernahme einer neuen beruflichen Verantwortung, dem Verlust eines geliebten Menschen oder einer beruflichen Neuorientierung.

Wir wachsen ständig, wir entwickeln uns ständig weiter, und auf dem Weg dorthin gibt es Übergangspunkte.

Die größten Probleme vieler Menschen treten in einer der kritischen Lebensphasen auf. Leider ist dies in unserer Kultur oft die Zeit, in der Menschen dazu neigen, sich zu betäuben, sich scheiden zu lassen oder etwas zu tun, was sie ablenkt, wie zum Beispiel eine Rolex, noch eine Gucci Tasche oder einen Ferrari kaufen.

Viele der Probleme sind jedoch eigentlich nur Übergangskrisen in die nächste Lebensphase. Diese drei oder vier großen Dinge in einem Leben erfordern Streben nach Wachstum und Anstrengung, um den Übergang zu bewältigen, und sie bedeuten, dass die Person damit vorankommt und wächst.

Eine dieser Lebensphasen nennen wir „das letzte Drittel“. Die Zeit zwischen 30 und 60 Jahren ist genauso lang wie die zwischen 60 und 90 Jahren - und ja, unsere Lebenserwartung steigt. Seit 1950 um etwa 15 Jahre, das sind fast 25 % mehr an Jahren. ([Quelle](#)).

Gerade im „letzten Drittel“ geht es darum, sich darüber im Klaren zu sein, was man will und was für einen wirklich, wirklich wichtig ist.

## Lösungsansätze

Im "letzten Drittel" könnte man sich fragen: **Wofür bin ich hier?** Nutze die Gelegenheit, um Bilanz zu ziehen und herauszufinden, was aus deiner bisherigen Lebenserfahrung werden soll. Was willst du daraus machen? Diese Jahre im letzten Drittel sind ein guter Zeitpunkt, um Antworten auf deine Fragen zu finden.

Die nächste Frage, die du dir stellen könntest, lautet: **Wann fange ich an?** Nimm dir diese Worte zu Herzen: JETZT ist der Moment. Das Alter kennt keine Grenzen; Neuanfänge und Veränderungen sind immer möglich. Nutze das letzte Drittel deines Lebens, um deine Ideen, Wünsche und Träume zu verwirklichen.

Doch bevor du loslegst, solltest du innehalten und dich fragen: **Was ist unbefriedigend - was möchte ich hinter mir lassen?** Es ist wichtig, deine Vergangenheit zu akzeptieren und zu umarmen, sie also zu verarbeiten und damit festzustellen was dich bis anhin zurückgehalten hat.

Und schließlich frage dich selbst: **Wie und wofür willst du den Rest deines Lebens leben?** Hier kommt deine bisher erworbene Weisheit ins Spiel. Finde heraus, wie du deine verbleibenden Jahre gestalten möchtest. Vielleicht möchtest du etwas zurückgeben, dich neu orientieren oder neue Erfahrungen machen. Wofür du dich auch immer entscheidest, lebe und gestalte dieses "letzte Drittel" deines Lebens bewusst und mit Hingabe.

Wenn dich dieses Thema anspricht und du weitere Informationen und Anregungen erhalten möchtest, trage dich hier in den „[Altern, ohne alt zu werden](#)“ E-Mail-Verteiler bei den Klugen Köpfen ein. Dort erhältst du Antworten und Angebote genau zu diesem Thema.

*Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben,  
wie andere es von mir erwarteten.*

[Bronnie Ware](#)