

# Alter

von Dr. Hans Savelsberg

---

*Um älter zu werden, darf man kein Feigling sein!*

... aber trotzdem fürchten sich viele vor dem Tag, wenn der Arbeitgeber sagt: Danke, jetzt brauchen wir Dich nicht mehr!

Woher kommt diese Furcht? Warum freuen wir uns schon Jahre vorher auf den Ruhestand und wissen nichts damit anzufangen, wenn wir ihn erreicht haben?

Vielleicht, weil wir das Gefühl haben, jetzt nicht mehr produktiv sein zu dürfen, nicht mehr dazu zu gehören, nicht mehr gebraucht zu werden und damit auch keine Anerkennung zu erhalten, keine Bestätigung für unsere Existenz.

Wobei, die Bestätigung erhalten wir doch von unserer Familie, unseren Freunden. Aber sie ist für uns nicht so viel wert, wie die, die wir ein langes Arbeitsleben in Form von Geld erhalten haben. Nebenbei bemerkt, ein gewaltiger Irrtum!

*Wie sah dies denn zu Beginn unseres Arbeitslebens aus?*

Mit dem Geld für unsere Arbeit konnten wir unsere Lebensträume erreichbar machen. Eine Familie

gründen, Statussymbole kaufen, Reisen unternehmen usw..

Das Leben bekam einen Sinn. Nämlich den Sinn, den wir ihm geben wollten mit unseren Träumen.

Allerdings waren dies nur die Träume, die alle haben und es einem erleichtern sollen, als Lohnsklave das Hamsterrad der Wirtschaft anzutreiben.

Und dann wurden die Träume im Laufe eines mehr als 40 jährigen Arbeitslebens erfüllt und mit dem Nahen des Ruhestandes fragt man sich, welche Träume habe ich denn jetzt noch?

Hinzu kommt, dass die Arbeit unser Leben von morgens bis abends strukturierte. Im Ruhestand muss dies auch noch selbst organisiert werden.

Also, zu den ausgelebten Träumen kommt die fehlende Tages-, Wochen- und Monatsstruktur. Das Leben gerät aus den Fugen und man selber findet nicht den Halt, um es wieder in den Griff zu bekommen.

Auch ist es meistens mit unserer Gesundheit nicht um das Beste bestellt. Das Alter schlägt erbarmungs-

los zu und macht es uns nicht leichter.

In der Summe aller genannten Probleme ist der neue Lebensabschnitt also eine echte Herausforderung, die Mut und Kraft erfordert, also nichts für Feiglinge!

*Aktiv in den Unruhestand!*

Warum eigentlich Ruhestand. Ich will nicht ruhig irgendwo da stehen, vielleicht sogar in irgendeiner Ecke und anderen dabei zu schauen, wie sie leben!

**Also, auf in unseren Unruhestand.**

Lasst uns das Leben über die Arbeitszeit hinaus angehen, es strukturieren, Träume haben und Pläne schmieden.

Aber die oberste Regel lautet:

*Genieße den Augenblick und zwar jeden!*

Zeigt es den Nicht-Unruheständlern, worauf sie sich freuen können. Macht sie neidisch auf diesen Lebensabschnitt, den man in vollen Zügen genießen kann.

Folgt nicht denjenigen die feige sind und ihr Leben nicht genießen können, sondern nehmt eure Partnerin oder Partner, eure Familie und Freunde und gestaltet jeden Tag aktiv.

Lasst euch inspirieren von anderen Gedanken und lasst eurer Kreativität freien Lauf und schenkt eurem

Leben den Sinn, den ihr ihm geben wollt.

*Ein sinnerfüllter Unruhestand – ein Traum, den es sich zu erfüllen gilt.*

**Wie? Egal wie.**

Ob ich viel oder wenig Geld habe, ob ich gesund oder krank bin, alleine oder in einer Partnerschaft, ich kann meinem Unruhestand einen Sinn geben.

Dazu muss ich mir Gedanken machen, was ich will und was ich kann.

Und nach der Planung kommt die Umsetzung und diese sollte erfüllt sein von der Sehnsucht nach diesem Leben.

*Und wann sollte ich mit der Planung anfangen?*

Da wir etwa 5-7 Jahre brauchen, um zu Beginn unseres Arbeitslebens in den Beruf hineinzufinden, sollte eine ähnliche Zeitspanne gewählt werden, um sich vom Arbeitsleben abzunabeln.

*Zu lang diese Zeit?*

Vielleicht, aber es macht Spaß damit zu beginnen und dies kann nicht früh genug sein!

Also mein Appell lautet:

*Soweit die See und der Wind uns trägt  
Segel hoch Volle Fahrt Santiano  
Geradeaus wenn das Meer uns ruft  
Fahren wir raus hinein ins Abendrot*

Santiano: Bis ans Ende der Welt