

10 Einleitung: Was wir ab 45 brauchen

Dr. phil. Petra Kiedaisch

Warum dieses Buch? **11** Was ist die Zweite Pubertät? **13**
 Welche Generationen sind gemeint? **15** Wir sind viele! **16**
 Was heißt das für mich? Wie hilft uns dieses Buch? **19**
 Zum Inhalt **20**

24 Philosophie: Ideen, die wir brauchen

Prof. Dr. Martin Gessmann

Orientierung und Raum: Wo bin ich wirklich zuhause? **27**
 Orientierung und Zeit: Wenn das Leben morgen zu Ende
 wäre, hätte ich wirklich gelebt? **30** Bewusstsein **31**
 Erkenntnis: Wenn man die Welt nicht mehr versteht **33**
 Handlung, Moral: Ist mir klar, was ich wirklich tun soll? **34**
 Hoffnung: das Leben ist ein Reißverschluss **35** Ästhetik:
 What a wonderful world it could be **37** Erscheinung: Die
 Welt, wie sie eigentlich sein sollte **38** Ein Ende finden –
 oder: mit etwas abschließen können **38** Checkliste **41**

42 Psychologie: Entscheidungen und Beziehungen, die wir brauchen

Dipl. Psych. Claudia Kühner (M.A.)

Blick zurück – Geworden sein **44** Der Anfang **45** Meilen-
 steine der Entwicklung **45** Verpasste Chancen **47** Verluste
 in Traum und Wirklichkeit **49** Das Hier und Jetzt, Acht-
 samkeit **50** Identität und Lebensbereiche **51** Identifika-
 tion von Blockaden **52** Beziehungen **54** Blick nach vorn
 – Ihre Zukunftsgestaltung **57** Bekenntnis zu Werten **58**
 Leben mit Zukunftsangst **59** Checkliste **61**

62 **Medizin: Gesundheit und Vorsorge, die wir brauchen**

Dr. med. Suso Lederle

Risikofaktoren, Prävention, Vorsorgeuntersuchungen **63**
Arteriosklerose vorbeugen **67** Cholesterin, Blutfettwerte
– regelmäßig checken lassen **67** Herzinfarkt – Vorboten
erkennen **69** Blutdruck – im Zaum halten **70** Schlag-
anfall – im Notfall schnell handeln **73** Arterielle Ver-
schlusskrankheit – auf gute Durchblutung achten **75**
Metabolisches Syndrom – Zeitbombe Diabetes **76** Über-
gewicht – als Risikofaktor ernst nehmen **77** Bewegung,
Sport – die Alleskönner **79** Krebs **81** Wechseljahre **83**
Stress **84** Checkliste **87**

88 **Ernährung: Lebensmittel und Essgewohnheiten, die wir brauchen**

Dr. rer. nat. Petra Forster

Wechseljahre – für uns alle **89** Lebensmittelqualität und
-kombination **90** Stoffwechsel und Fette **91** Nahrungs-
ergänzungsmittel und Superfoods **93** Knochendichte **96**
Mood Food gegen das Stimmungstief **96** Hitzewallung,
Thermoregulation und Düfte **97** Bewegung – Fitness und
Schlaf **99** Haushaltsmanagement und Wochenplanung **101**
Menüaufbau für Eilige **105** Checkliste **108**

110 Recht: Verträge und Dokumente, die wir brauchen

Rechtsanwalt Christian Hald, Rechtsanwältin Anja Heine

Familien- und erbrechtliche Vorsorge **112** Ich für mich: Rechtliche Betreuung **113** Ausnahme: Ehegattennotvertretungsrecht **115** Vorsorgevollmachten **116** Betreuungsverfügung **120** Patientenverfügung **120** Organspendeausweis **122** Generalvollmacht **122** Nachlassregelungen **122** Pflichtteil **123** Ehegattenerbrecht **126** Steuerrecht **126** Testament **127** Vermächtnis **128** Erbvertrag **129** Testamentsvollstreckung **129** Wir für uns: Ehevertrag **130** Partnerschaftsverträge **132** Trennungs- und Scheidungsfolgevereinbarungen **133** Ich/Wir als Eltern: Sorgerechtsverfügung und -vollmacht eigene Kinder **135** Ich/Wir für Eltern: Vorsorgevollmacht eigene Eltern **137** Checkliste **138**

140 Pflege(ver)sicherung: Unterstützung für unsere Eltern, die wir brauchen

Prof. Dr. Thomas Klie

Was heißt hier Pflege? Zwischen professioneller Versorgung und privater Sorge **141** Philosophie und Architektur der deutschen Pflegeversicherung **143** Kein „Pflegefall“: Was heißt Pflegebedürftigkeit! **145** Was bietet die Pflegeversicherung? Leistungen zwischen daheim und Heim **148** Von wegen Wahlfreiheit: oder wenn der Pflegemarkt nicht (mehr) funktioniert **156** Wichtig und häufig nicht genutzt: Beratung **159** Pflegerepublik Deutschland: ein paar Zahlen **161** Für mich wird gesorgt sein: Die Boomer gehen in Rente **163** Checkliste **166**

168 Finanzen: Strategien und Pläne, die wir brauchen

Prof. Dr. Philipp Schreiber

Renteneintrittszeitpunkt: Wann gehe ich in Rente? **169**
Wie viel Geld benötige ich im Ruhestand? **172** Renten-
einkommen: Was kann ich von der gesetzlichen Rente
erwarten? **174** Einkommen aus Betriebsrente und pri-
vater Rentenversicherung **176** Sparen und Anlegen: Das
Aktienportfolio zur Altersvorsorge **178** Entsparen: Finan-
zierung des Konsums im Alter durch angespartes Ver-
mögen **181** Immobilien: Mieten, Kaufen, Verkaufen? **182**
Verkauf der eigenen Firma und Fragen der Nachfolge **184**
Versicherungen: die wichtigsten Versicherungen im
Alter **185** Kredite tilgen oder neu finanzieren? **186**
Checkliste **188**

190 Religion: Glaube, den wir brauchen

Pfarrer Georg Eberhardt

Die Gretchenfrage **191** Was ist dir wichtig? **193** Formen
des Glaubens **194** Kontemplation **196** Motivation im
Alltag **198** Die Kraft des Glaubens, Resilienz **199** Leben
mit Verlust, Trauer, Krankheit, Schuld **201** Zusammen-
leben und Zusammenhalt **202** Seelsorge und praktische
Hilfen **204** Checkliste **205**

206 Quellen, Literatur und Links, die wir brauchen

Autorinnen und Autoren **215** Widmung, Dank **219**
Impressum **222**

Einleitung: Was wir ab 45 brauchen

Dr. Petra Kiedaisch



Warum dieses Buch?

Angefangen hat alles mit 49. Ich hatte das Gefühl, angekommen zu sein, im Reinen mit mir und auf dem Höhepunkt meines Lebens. Alles war gut, auch mein Beruf erfüllte mich. Ich befand mich jenseits von Burn-Outs und Midlife-Krisen. Ich wusste ganz genau, dass ich endlich erwachsen war, „reif“, wie man so schön sagt, und in einem Zustand, den ich nicht mehr verlassen wollte.

Ich hatte auch keinerlei Ahnung, was jetzt noch kommen sollte und null Fantasien zum Leben jenseits der 50. Die Ehe war glücklich, das Kind aus dem Haus, die Eltern in Rente, die wichtigsten Fernreisen gemacht, Gesundheit und Freundeskreis stabil. Zu gerne hätte ich also auf den Stop-Button gedrückt, da ja alles gut war, wie es war.

Und genau das war das Problem. Wie ein Blitzschlag kam der Bandscheibenvorfall, gefolgt von Schock und Verdrängung, schließlich in Rückenleiden mündend und frustrierte Akzeptanz. Kurz darauf setzten die Wechseljahre ein, erst schleichend, dann massiv und dauerhaft, gefolgt von frustrierter Akzeptanz. Dann kamen Fältchen und Äderchen, jetzt sichtbarer jeden Tag, auch dies mit Frust toleriert. Und schließlich folgten Bäuchlein und Beißschiene, Lesebrille und Gleitcreme – bei allem war die Gegenwehr zwecklos. Good Bye Östrogene, Hitzewallung statt Pickel.

Und nicht nur mein Leben änderte sich. Das ganze Umfeld änderte sich drastisch. Gleichaltrige Ehepaare trennten sich plötzlich nach langer Zeit, gleichaltrige Freunde zeugten mit deutlich jüngeren Partnerinnen wieder Kinder, gleichaltrige Freundinnen sattelten beruflich um, die Eltern wurden zum Pflegefall und machten einen selbst wieder zu Eltern. Von heute auf morgen drehte sich alles auf einmal um Demenz und Depression, Dopamin und Testosteron. Hormone schossen quer und schleuderten uns Rolle vorwärts in eine Zweite Pubertät.

Hätte mir doch vorher jemand gesagt, was man ab 50 braucht, um nicht durchzudrehen! Jeder Rat wäre willkommen gewesen, jedes Zuhören tröstlich, jede Warnung hilfreich, dumme Fehler vielleicht vermeidbar, schlimme Konflikte vorhersehbar. Aber man denkt, allein zu sein in dieser vertrackten Lebensphase, und redet nicht gern darüber, was Körper und Seele mit einem machen. Man fühlt sich hilflos, mit den Querschlägen der anderen umzugehen, richtig Rat geben kann man ihnen aber auch nicht.

So kämpft sich jeder durch und versucht, den Glanz der Jugend zu bewahren. Resilienz ist angesagt und zur Not lässt sich alles managen. Nur: der Lack dabei wird dünner, kratzt man dran, brechen erste Risse auf. Risse, die schnell zum Graben werden können: vom Frust zur Depression, von der Kränkung zur Aggression, von vertanen Chancen zur Verbitterung.

Dieser Ratgeber soll dem abhelfen. Aus allen Bereichen, die relevant sind für die Phase zwischen 45 und 65, ist das Wichtigste enthalten. Top-Expertinnen und Experten aus Medizin, Ernährung, Recht, Philosophie, Religion, Psychologie, Finanzen und Pflege geben Empfehlungen, worauf zu achten ist und welche Werkzeuge nötig sind, um unbeschadet durch diese herausfordernden Jahre zu kommen. Nützliche Checklisten runden die Beiträge ab.

Und ich verspreche: Wenn wir uns nicht einlullen lassen von einem verzagten „das ist der Lauf der Dinge“ oder frühzeitig vergriseln lassen von einem apathischen „das ist eben so, wenn man älter wird“, haben wir die einmalige Chance, diese Herausforderungen nicht als Krise, sondern als Stärkung zu erleben. Wir können diese Lebensphase nicht nur gesund und glücklich überstehen, sondern auch so gestalten, dass die nächste Altersschwelle keine Angst mehr macht. In der Zweiten Pubertät legen wir die Grundlagen dafür, ob und wie wir älter werden. Sei es, was die Gesundheit angeht oder das Zusammenleben mit Familie und

Freunden. Der bekannte Psychotherapeut Wolfgang Schmidbauer meint dazu: „Ich empfehle, sich schon mit 50 darüber Gedanken zu machen, wie das Leben mit 70 aussehen soll.“ Nutzen Sie deshalb diese Phase, den Lebensabend entsprechend vorzubereiten! So eine Pubertät gibt es nicht nochmal.

Was ist die Zweite Pubertät?

Erinnern Sie sich an die erste Pubertät? Die Hormone fluteten den Körper, die Gefühle nahmen überhand und man fragte sich, wer man eigentlich war und was man überhaupt wollte. Die ganze Welt lag einem zu Füßen oder zumindest die Ahnung vom Beginn der großen Unbekannten namens Liebe, Lust und Leben. Damals wussten wir allerdings noch nicht genau, wohin mit allem, mit sich und den anderen. Wir konnten unsere vagen Bedürfnisse und Wünsche noch nicht adäquat äußern und mussten uns stattdessen nach fremden Regeln richten, sei es von den Eltern oder der Schule. Kein Wunder, dass es oft knallte, um sich von seiner Umwelt abzugrenzen.

Ähnlich in der Zweiten Pubertät. Hier verlassen einen die Hormone wieder – bei den Frauen früher, bei den Männern etwas später –, und auch dieser körperliche Umbauprozess wird parallel von vielen Fragen begleitet, die sich nun in der Lebensmitte stellen: Bin ich glücklich mit meinem Partner und der Familie? Erfüllt mich mein Beruf? Habe ich gute Freunde? Will ich das alles weiter so machen oder ändere ich was? Was habe ich eigentlich für ein Ziel in meinem Leben? All diesen komplexen Fragen können wir jetzt aber im Vergleich zu früher mit viel Erfahrung und Reife begegnen. Wir können von der Mitte aus zurückblicken, können Probleme, Bedürfnisse und Wünsche konkreter benennen. Und wenn wir es konstruktiv und nicht ängstlich angehen, geraten wir dadurch nicht in eine Krise, sondern ergreifen die Chance, die Welt für uns ein zweites Mal neu zu entwerfen. Eine Midlife-Challenge statt Midlife-Crisis. Ganz bewusst bezeichne ich also

mit der „Zweiten Pubertät“ keine rein biologischen Prozesse, sondern den zweiten großen Umbruch in unserem Leben. Es ist kein streng wissenschaftlicher Begriff, aber das passende Bild für diesen komplexen Prozess.

Sprachgeschichtlich leitet sich das Wort Pubertät vom lateinischen „Pubertas“ (Geschlechtsreife) ab und meint in der Medizin vor allem die Veränderung des Körpers und Körperbaus im Kindesalter hin zur sexuellen und körperlichen Reife. Ausgelöst durch die hormonelle Umstellung des zentralen Nervensystems entwickeln sich dabei die sekundären Geschlechtsmerkmale, es kommt zu einem Wachstumsschub und starken Gefühlsschwankungen.

In der sogenannten Zweiten Pubertät erleben wir einen ähnlichen Prozess, nur umgekehrt: der Körper baut Hormone wieder ab, Körperbau, Knochen, Haut, Stoffwechsel und Sexualität verändern sich massiv und lösen ebenfalls starke Verunsicherungen aus. Teils erleben wir erste körperliche Einschränkungen, teils fühlen wir ein diffuses Unbehagen und stellen nun – in der Lebensmitte – vieles in Frage, was wir erreicht haben, was wir noch erreichen wollen oder was uns auf einmal nicht mehr so guttut oder vertraut ist.

Die Zweite Pubertät ist also der große Wendepunkt im Leben, die Wegscheide, an dem sich alles neu definieren und regeln lässt – wenn wir es nur wollen. Dass es darüber hinaus noch viele weitere Pubertätsphasen im Leben geben kann, ob in den 20ern, 30ern oder in den 70ern, versteht sich von selbst. Der Begriff fällt allgemein recht schnell, sobald jemand in Jugendwahn oder Identitätskrisen gerät, und hat spätestens seit den Bestsellern von Jan Weiler über die „Pubertiere“ oder von Maxim Leo und Jochen Gutsch über die „Alterspubertierenden“ große Popularität erreicht. Mir geht es hier aber um das „Bigger Picture“: die ganzheitliche Zweite Pubertät mit all ihren physischen, psychischen, sozialen ebenso wie rechtlichen oder finanziellen Konsequenzen.

Gerade letztere haben erst in der Zweiten Pubertät Relevanz und Bedeutung.

Welche Generationen sind gemeint?

Klar, wir alle werden älter, das ist nichts Neues. Auch unsere Großeltern und Eltern haben diese Lebensphase durchgemacht. Nur: sie waren völlig anders geprägt und hatten nicht unsere Möglichkeiten. Die Großeltern haben als Erwachsene den Krieg erlebt und überlebt und damit alle denkbaren existenziellen Entbehrungen durchgemacht: Gewalt, Enteignung, Zerstörung, Niederlage, Gefangenschaft, Vertreibung, Flucht, Armut, Verlust und Tod. Die Eltern wiederum wurden in die Kriegszeit hineingeboren, haben die letzten Bomben noch gehört und waren auf Wiederaufbau programmiert. Ihr Leben wurde von Arbeit, Fleiß, Moral und Disziplin bestimmt, ihre Ziele waren klar definiert: Karriere machen, Familie gründen, ein Haus bauen, es zu Wohlstand bringen. Themen wie Scheidung, Scheitern, Krankheit, Trauerarbeit oder gar Aufarbeitung der Vergangenheit waren tabu, darüber wurde nicht geredet. Beide Generationen waren überwiegend traumatisiert, sie hatten nicht die Freiheit, sich um anderes zu kümmern als das nackte Überleben, und haben nicht gelernt, sich mit anderen Dingen zu beschäftigen als den tradierten Werten und Zielen – am wenigsten mit sich selbst. Stellen Sie sich vor, Sie hätten Ihrer Großmutter zur Erholung einen Wellness-Trip vorgeschlagen oder Ihrem Vater Achtsamkeitsübungen gegen seine Wutanfälle ...

Ganz anders „unsere“ Generationen, die jetzt in der Zweiten Pubertät stecken. Damit meine ich die heute 45–65-jährigen, also die späten Babyboomer der Jahrgänge 1959–1964 und die Generation X der zwischen 1965 und 1979 Geborenen, der ich selbst angehöre. Beide Generationen sind unter völlig anderen Vorzeichen groß geworden und haben überwiegend Ausbildung, Wohlstand, Kontinuität, Sicherheit und Freiheit genießen können. Ihre Lebensläufe haben Platz für mehr als eine Karriere, ihr Ge-

fühlshaushalt und ihre Moral lassen mehr als eine Ehe oder einen Partner im Leben zu und ihre Bildung ermöglicht ihnen eine ganz andere Begegnung mit sich selbst. Jeder und Jede kann heute Gesundheit und Selbstentfaltung für sich definieren und mit unterschiedlichsten Mitteln pflegen bzw. erreichen. Medizin, Ernährung, Psychologie und Spiritualität bieten vielerlei Wege zur Prävention gegen typische Krankheiten und Beschwerden in der Lebensmitte. Tourismus, Freizeitindustrie und Fort- oder Weiterbildungsmarkt stillen die Sehnsucht nach neuem Wissen und Erleben jenseits des bereits Bekannten und Routinierten.

Genau deshalb gab es auch noch nie so viele Möglichkeiten, die Lebensphase der „Zweiten Pubertät“ so umfassend und selbstwirksam zu gestalten. Als Kriegsenkel zweier traumatisierter Generationen haben wir die einmalige Chance, die Tabus der Vergangenheit hinter uns zu lassen. Wir haben niemanden mehr vor, über oder neben uns, der uns sagt, wo es langgeht. Und falls doch, lässt sich das ändern, wenn es einem nicht guttut. Wir können nach eigenem Gusto entscheiden, verhandeln, investieren oder uns zurückziehen. In unserer Generation ist ein unglaubliches Volumen an Wissen, Erfahrung und Gütern vorhanden, das wir jetzt und für unsere Zukunft nutzen können – sei es persönlich oder gesellschaftlich.

Wir sind viele!

Die beiden genannten Generationen werden die gesellschaftliche Entwicklung der Bundesrepublik in den nächsten Jahrzehnten maßgeblich mitbestimmen. Laut Statistischem Bundesamt stellen beide mit über 30 % den größten Bestandteil der Gesamtbevölkerung dar und spielen damit einen zentralen Faktor im sozialen und wirtschaftlichen Leben. Wenn wir in Rente oder Vorruhestand gehen, ist ein Drittel der Deutschen nicht mehr erwerbstätig, wenn wir alt sind, ist der Gesundheits- und Pflegesektor so stark belastet wie nie zuvor.

Bis zum Renteneintritt bilden wir jedoch eine wertschöpfende und relativ wohlhabende Bevölkerungsgruppe, die bereit ist, viel in ihre Gesundheit, Selbstfindung, Weiterentwicklung und den späteren Lebensabend zu investieren. 69,6 % der 41–55-jährigen gaben im Jahr 2021 an: „Alles in allem habe ich genug Geld, um meine Bedürfnisse zu befriedigen“ (Statista, VuMa). Viele von uns genießen also das Privileg, sich das leisten zu können, was ihnen guttut, z.B. schöne Reisen, Spa Retreats, Designermöbel, Fortbildungen, Personal Trainer, Ernährungsberatung, Kräuter-Workshops, Fitness-, Meditations- und Yogakurse. Mit diesem Freizeit- und Konsumverhalten stärken wir den Dienstleistungssektor, den Bildungsmarkt, Start-Ups und vor allem das Brutto-sozialprodukt.

Andererseits schafft diese Freiheit auch Verantwortung. Wer den erreichten Wohlstand erhalten will, kann ihn in dieser Phase auf verschiedene Weise weitergeben. Entweder monetär, durch berufliche Nachfolge oder Vererben, dann müssen wir uns frühzeitig Gedanken machen über beides und dafür die notwendigen wirtschaftlichen, betrieblichen und juristischen Schritte einleiten. Dadurch lassen sich lebenslange Streitigkeiten und generationenübergreifende Konflikte vermeiden. Oder wir geben ideell weiter: durch Wissensvermittlung, kulturelles oder soziales Engagement. Von dieser Form des Vermächtnisses profitieren der Nachwuchs, Newcomer, Kunst und Kultur, sozial Benachteiligte oder Kranke. Das kann ebenso erfüllend sein und für die Gesellschaft äußerst systemstabilisierend. Derzeit engagieren sich z.B. rund 20 % der Generation X im sozialen Ehrenamt (Statista, VuMa).

Schließlich gibt es da noch einen anderen gesellschaftsrelevanten Faktor, der nicht zu unterschätzen ist: die Pflegeunterstützung unserer Eltern und der Älteren generell. Beide Generationen, Babyboomer und X, sind auf die eine oder andere Weise eingebunden in die Pflege der überwiegend noch lebenden Eltern. Oftmals

überraschend oder bedingt durch den herrschenden Pflegenotstand, finden wir uns – nolens volens – als pflegende Angehörige wieder. Ohne Vorkenntnisse werden wir katapultiert in Themen wie Pflegegradbeantragung, ambulante Pflegedienste, Pflegeheimsuche, Pflegefinanzierung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Hinzukommt der richtige Umgang mit Ärzten, Sozialdiensten, Apotheken und Pflegepersonal, nicht zu vergessen das persönliche Verkräften von Krankheiten wie Demenz, Altersdepression, Herzleiden oder Parkinson bei nächsten Familienangehörigen. Das sind alles einschneidende Erfahrungen und belastende Aufgaben, die auf den Schultern unserer Generation nebenher mitgetragen und miterledigt werden. Angesichts des zunehmenden Fachkräftemangels und begrenzter teurer Plätze in Heimen sind wir gefragt, auch eigene Lösungen, z.B. Wohngemeinschaften, zu finden und uns an ihnen zu beteiligen.

Älter werden heißt in unserem Fall also auch, erneut Verantwortung zu übernehmen – für sich, für Angehörige und die Gesellschaft. Gerade weil es uns historisch und wirtschaftlich gesehen so gut geht wie noch nie, müssen wir uns – trotz aller Probleme – dieser Privilegien bewusst sein. Nicht alle haben die Selbstbestimmtheit zur freien Gestaltung ihrer Zweiten Pubertät. Allein im Jahr 2022 lag die Armutsgefährdungsquote in Deutschland bei 16,7 % der Haushaltseinkommen, Menschen mit Migrationshintergrund nicht eingeschlossen (Statista, 2024). Gesundheitlich gesehen ist in unserer Altersgruppe (45–65 Jahre) immer noch Krebs die häufigste Todesursache und macht ein Drittel aller Sterbefälle aus (Statistisches Bundesamt, 2019). Und nach wie vor gibt es viele unter uns, die aufgrund psychischer Belastungen nicht aus einer Depression oder einem Burn-Out herausfinden. Umso mehr müssen wir Gesundheit, Freiheit, Wohlstand und Wohlbefinden als kostbare Güter betrachten und dürfen sie nicht für selbstverständlich nehmen. Es gilt, sie bewusst zu pflegen und zu erhalten, damit wir uns und anderen Gutes tun können.

Was heißt das für mich? Wie hilft uns dieses Buch?

Wir alle sollten uns jetzt, in dieser Lebensphase, zentrale Fragen stellen und auf zentrale Dinge achten. Von den großen existenziellen Sinnfragen „Wie und wo will ich leben?“, „Mit wem will ich älter werden?“, „Was macht mich glücklich, was belastet mich?“, „Wie bleibe ich gesund und resilient?“ über die mittelfristig wichtigen Fragen „Was möchte ich jetzt ändern oder optimieren?“, „Was will ich noch erreichen bzw. erleben?“, „Wie wollen die Eltern alt werden?“, „Wie sieht meine Altersvorsorge aus?“, bis hin zu alltagspraktischen Fragen „Wie ernähre und bewege ich mich richtig?“, „Welche Dokumente, Verträge und Finanzen benötige ich für meine Pläne?“ oder „Wo finde ich schnelle Hilfe und Seelsorge im Notfall?“

All diesen Fragen geht das Buch aus unterschiedlichen Perspektiven nach. Hier können Sie nachlesen, was es braucht, um den vielen Anforderungen gestärkt entgegenzutreten – mit den richtigen Ideen, Strategien und Instrumenten.

Wichtig bei alledem: dieser Ratgeber kann nur erste Hilfe zur Selbsthilfe bieten und ist kein Ersatz für individuelle Beratung. Wer komplexe, langanhaltende oder schwerwiegende Anliegen hat, sollte unbedingt professionelle Hilfe aufsuchen, ob bei Ärzten, Psychotherapeuten, Anwälten, Finanzberatern oder anderen Spezialisten.

Auch kann dieser Kompass keine Pauschalantworten liefern auf die anstehenden Fragen. Vor allem im Bereich unserer Ideen, Psyche und körperlichen Fitness gibt es keine Patentrezepte und muss jeder und jede für sich selbst herausfinden, was passt. Der eine hat bereits Ideen für die zweite Lebenshälfte und weiß nur nicht wie umsetzen, dem anderen fehlt dafür jegliche Vorstellung. Die einen haben Eltern oder Kinder, die es noch zu pflegen oder zu versorgen gilt, die anderen nicht. Die eine hat massive

Wechseljahresbeschwerden, die andere spürt die Konsequenzen kaum. Der eine tut sich schwer mit mehr Bewegung, Stressabbau und Gelassenheit, die andere findet dort bereits den nötigen Ausgleich. So gibt dieses Buch eben nicht die eine Antwort auf alles, sondern verschiedene Werkzeuge an die Hand, die es zur Wartung und im Notfall braucht.

Zum Inhalt

Das Buch beginnt mit den großen Fragen zu unserem Wohlbefinden in der Lebensmitte, begleitet uns dann durch die vielen Herausforderungen im Alltag und endet mit dem Blick aufs große Ganze: unseren Glauben und unsere Spiritualität. Sie können diesen Ratgeber als aufeinanderfolgend konzipierte Einheit lesen oder die Kapitel einzeln – je nachdem, was Sie gerade beschäftigt. Jeder Beitrag ist eine in sich geschlossene Einheit, die den jeweiligen Bereich in der gebotenen Kürze einer Anleitung abzudecken versucht.

Eröffnet wird die Reise durch die Lebensmitte von dem Philosophieprofessor Martin Gessmann. Mit seinem einführenden Beitrag *Ideen, die wir brauchen* hält er uns eindringlich vor Augen, mit welcher riesigen Chance wir es in dieser Phase zu tun haben. Jetzt, nach der ersten Jugend und Karriere, schreibt er, ist genau der richtige Zeitpunkt, neu festzulegen, „wohin die Reise eigentlich geht“. Statt frühzeitig zu verzagen, zu vergreisen oder gar wehmütig zu werden, rät er uns, diesen Wendepunkt im Leben so zu begreifen, dass Platz für Neues entstehen kann – seien es neue Ziele, neues Bewusstsein, neue Werte oder neue Hoffnung. Und mit welchen Ideen und Fragen im Gepäck wir dafür einen sicheren Kompass an die Hand bekommen, zeigt er mit konkreten Beispielen aus der praktischen Philosophie. So ausgerüstet, erhalten wir die richtige Orientierung für einen inspirierten und gelungenen Neustart.

Wie dabei unseren eigenen, inneren Weg finden, ohne auf die Landkarten anderer angewiesen zu sein? Die Psychologin Claudia Kühner skizziert in ihrem Beitrag *Entscheidungen und Beziehungen, die wir brauchen* die wichtigsten Wegmarken. Dazu gehören der schonungslose Blick zurück auf die eigene Kindheit, verpasste Chancen und Verluste ebenso wie die Identifikation von Blockaden, Lebensbereichen und Bindungen im Hier und Jetzt oder die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit und Zukunftsangst. Durch alle diese Themen hindurch begleitet sie uns in wenigen nachvollziehbaren Schritten und mit einfachen Übungen zum Selbermachen. „Werden Sie zum Regisseur Ihres Lebens“, fordert sie, und gibt uns dafür mögliche Instrumente.

Die besten Ideen und Einstellungen führen uns nicht weit, ohne das nötige körperliche Wohlbefinden. Und wie zentral dies in der Lebensmitte wird, beschreibt der erfahrene Arzt und niedergelassene Internist Suso Lederle in *Gesundheit und Vorsorge, die wir brauchen*. Erstmals beginnen in dieser Phase die Zellen zu altern und „werden langsamer repariert“, erklärt er, mit Auswirkungen auf Gefäße, Herz, Kreislauf, Stoffwechsel, Hormone und vieles mehr. Sein tröstliches Credo lautet jedoch: „Gesundheit beginnt im Kopf“, deshalb zeigt er uns viele Wege auf, wie wir dem körperlichen Älterwerden erfolgreich begegnen, Krankheiten vorbeugen und Fehlentwicklungen (noch) aufhalten können.

Ohne den richtigen Proviant kommen wir auf unserer Reise aber auch nicht weit. Denn zu einem gesunden Körper gehört gesunde Ernährung, das gilt ab den sogenannten „Wechseljahren“ mehr als je zuvor – und zwar für Frauen UND Männer. Mit großer Detailkenntnis macht uns die Ernährungsmedizinerin und -beraterin Petra Forster vertraut mit *Lebensmitteln und Essgewohnheiten, die wir brauchen*. Sie gibt wertvolle Hinweise dafür, was und wie wir essen, einkaufen und kochen sollten. Besonders auf „Lebensmittelqualität und -kombination“ kommt es jetzt an, vom richti-

gen Öl bis zum richtig dosierten Nahrungsergänzungsmittel und Superfood. Und weil wir alle in dem Alter wenig Zeit haben, liefert sie gleich noch die nötigen Rezepte, Wochenpläne und Menüzusammenstellungen „für Eilige“.

Auf diese Weise gut für die zweite Hälfte gerüstet, können aber auch Fallstricke von außen unseren Weg behindern. Deshalb ist es entscheidend zu wissen, welche *Verträge und Dokumente wir brauchen*. Die beiden Anwälte für Familien- und Erbrecht Anja Heine und Christian Hald führen uns kurz und für juristische Laien verständlich in die Welt der wichtigsten rechtlichen Regelungen ein, die wir klären, dokumentieren oder notariell beglaubigen lassen sollten, bevor es zum Ernstfall kommt – sei es durch Unfall, Erkrankung oder Versterben. Sie machen deutlich, dass es für uns, unsere Liebsten und alle Beteiligten nur von Vorteil ist, die Tabuthemen des Lebens frühzeitig offen anzusprechen und damit dauerhafte Konflikte und Verwerfungen zu vermeiden.

Was tun, wenn der Notfall eintritt und wir für Angehörige rasch Hilfe benötigen? Wenn ein Schlaganfall, Herzinfarkt, Sturz oder Demenz die Eltern pflegebedürftig werden lässt? In seinem Beitrag zur *Unterstützung für unsere Eltern, die wir brauchen* beschreibt der renommierte Autor und Sozialexperte Thomas Klie, was wir in solchen Situationen tun müssen: von der Organisation der privaten Sorge über professionelle Pflege bis hin zu Pflegeleistungen daheim und im Heim. Er stellt alles Wissenswerte zur Pflegeversicherung und ihren Kosten übersichtlich zusammen und zeigt, wo wir schnell und kompetent beraten werden. Sei es für die Eltern oder für uns selbst.

Grundlegend für die Gestaltung der zweiten Lebenshälfte sind natürlich auch die Finanzen. Jetzt gilt es die richtigen Entscheidungen zu treffen, was zum einen den Umgang mit dem Ersparten und Erarbeiteten angeht, zum anderen die Vorbereitung der Altersvorsorge. Der Finanzexperte und Bestsellerautor Philipp

Schreiber weiß dafür einige *Strategien und Pläne, die wir brauchen*: von der Frage des Renteneintritts, der individuellen Berechnung einer möglichen Rentenlücke, der kritischen Sichtung von Versicherungen, Krediten bis hin zu Tipps für Anlagen, Immobilien und Nachfolgeregelung. Mit einfachen Rechnungsbeispielen und dem neutralen Blick eines Hochschulprofessors gibt er uns Einblick in Fragen der finanziellen Gestaltungsspielräume.

Neue Ideen, psychische Ausgeglichenheit, körperliche Fitness und materielle Sicherheit bringen uns vielleicht sicher durch diese Jahre, doch was, wenn die Seele nicht mitspielt? Wenn wir mit unserem Schicksal hadern und uns nicht auf einer höheren Ebene getragen oder spirituell beheimatet fühlen? Georg Eberhardt führt uns daher zum Schluss den *Glauben, den wir brauchen* vor Augen und spricht aus seiner jahrzehntelangen Erfahrung als Kirchenrat und evangelischer Pfarrer. Menschen suchen im Bewusstsein ihrer Sterblichkeit dauerhaft nach Trost, Transzendenz, Halt, Kraft, und können es in verschiedenen Formen des Glaubens finden – der christliche Glaube an Gott ist dabei ein möglicher Weg. Jenseits von Konfession und Religion gelten die seelsorgerischen und praktischen Hilfsangebote der kirchlichen Einrichtungen jedoch für alle.

Die verschiedenen Beiträge zur Reise durch die Lebensmitte sollen Ihnen und uns gegenseitig Mut machen. Jetzt gilt es mehr als je zuvor, aus dem Erlebten zu lernen, die gewonnene Erfahrung zu nutzen, sich nicht mehr dauerhaft überfordern zu lassen, sondern zuversichtlich mit den anstehenden Themen umzugehen und sich mit ihnen weiterzuentwickeln. Schließlich gibt es genügend Dinge, die wir später im Leben nicht brauchen: unverarbeitungsfähige Altlasten, Altersdepressionen, Dauerkrisen, Erbstreitigkeiten, Pflegenotstände, Schuldenfalle, Einsamkeit, Verbitterung u.v.m. Gegen manches davon können wir frühzeitig etwas tun. Packen wir es an! Und wenn es mal nicht klappt, nehmen wir es mit dem nötigen Humor: Älterwerden ist nichts für Feiglinge.

Philosophie: Ideen, die wir brauchen



Prof. Dr. Martin Gessmann

Eigentlich ist es die komfortabelste aller Situationen, die man sich vorstellen kann: einmal die Sache aus ihrer Mitte heraus betrachten zu können. Mitte bietet Übersicht, Mitte bedeutet, das Wesentliche fest im Auge zu haben, oder, wie es in der Werbung heißt, mittendrin zu sein, statt nur dabei. Und ganz besonders gilt das dann für unser eigenes Leben.

Man denkt bei sich, man ist angekommen, wenn nicht jetzt, wann dann. In der Blüte seiner Jahre, im Vollbesitz der Kräfte, noch mit dem Schwung der Jugend versehen, aber auch schon ziemlich altersklug, zupackend, und auch schon ausreichend erfahren. Man kann noch alles stemmen so wie früher und hat doch auch das Gefühl, viel genauer und zielsicherer vorzugehen, wenn es etwas gleich auf Anhieb zu treffen gilt. Kurz: Es ist unser Moment, der Moment, auf den wir so lange gewartet haben: endlich das zu tun, was wir wirklich wollen, was wir am besten können, was wir uns immer vorgenommen haben. Den Ball zu versenken im Tor, souverän, kunstvoll, mit Schmackes und doch elegant, fein ausgedacht und unter dem Applaus all derer, die uns womöglich nichts Rechtes im Leben zugetraut haben.

So aufrecht wir auch gleich sitzen, wenn wir das für uns annehmen wollen, stellt sich doch auch gleich eine Nachfrage. Ein Einwand, der sich zuerst wie ein ungebetener Gast an unser komfortables Coffeetable setzt und uns nur kurios anschaut. Fragend, etwas aufdringlich und unhöflich bohrend. Was ist es denn, was du da wirklich willst? Was du immer schon tun wolltest, was eigentlich dein Lebenstraum ist, deine letzte und eigentliche Erfüllung bedeuten würde? Und dann ergeht es uns womöglich wie dem heiligen Augustinus, als er auf die Frage antworten sollte, was denn eigentlich Zeit ist. „Wenn mich niemand danach fragt, weiß ich es. Wenn ich dem Fragenden antworten möchte, weiß ich es nicht“ (*Confessiones*, Buch XI, 14). Es fehlen mir einfach die Worte. Obwohl ich doch ganz überzeugt bin oder es wenigstens schien.

Warum ist das so? Neben vielen persönlichen Gründen, die uns einfallen – nicht alles immer gute Gründe, wie man sich vermutlich eingestehen muss –, gibt es dabei auch etwas Grundsätzliches zu bedenken. Etwas, wenn man so will, das eigentlich gar nicht anders sein kann. Etwas, das uns verfolgt oder besser einholt, weil es halt so ist im Leben, in jedem Leben, egal, wer es durchlebt oder durchleidet. An der Mitte zu stehen, bedeutet nämlich nicht nur, einen Gipfel erreicht zu haben, eine entscheidende Anhöhe und Wegmarke, auf die man immer hingearbeitet hat. Es bedeutet auch sich zu fragen, wie es danach weitergehen soll. Und so trivial das aufs erste Hören klingt, so anspruchsvoll und vertrackt ist es doch in Wahrheit. Denn erst jetzt, nachdem man (im besten Fall) alles kann, was man muss, und (womöglich und wünschenswerterweise) auch noch die passenden Mittel dazu in der Hand hält, kommt man an den entscheidenden Punkt: Was soll das Ganze werden? Zu welchem Ende hin möchte ich die Sache haben? Was wird aus dem Anfang, wenn es ein guter Anfang gewesen sein soll? Und bringe ich überhaupt noch die Sache zu einem Finale, was immer es auch am Ende sein mag?

Ganz abstrakt gesprochen erscheint in solcher Nachfrage die Lebensmitte (egal in welchem Alter genau) nicht mehr nur als möglicher Höhepunkt oder Karriere-Zielstation, sondern als Kipp- oder Wendepunkt, als „tipping point“, wie man es englisch dramatisch heute gerne auflädt. Dramatisch aufladen kann man die Vorstellung, weil jetzt uns erst klarwerden muss, wohin die Reise eigentlich geht. Vielversprechende Anfänge kommen irgendwann an den Punkt, an dem die ganze Sache noch furchtbar schiefgehen kann, wie umgekehrt auch ein verkorkster Start noch zu einem grandiosen Ende führen kann. Und dramatisch, wie gesagt, ist der Augenblick in der (wenigstens) gefühlten Mitte, weil er uns als ein Moment der Wahrheit erscheint. Was soll es werden? Wie das Ganze und warum überhaupt und zuletzt? Konnten wir uns bislang im allgemeinen Vorankommen und täglichen Durchwursteln noch verstecken, kommen wir jetzt nicht mehr so

leicht davon. Es ist, wie wenn wir plötzlich im dritten Akt unseres kleinen Dramas aufwachen und dann spontan entscheiden sollen, wie es im vierten und fünften Akt weiter- und ausgeht. Und weil das alles so plötzlich und unvorhersehbar auf uns zukommt, deshalb sitzen wir hier zusammen, am nachmittäglichen Kaffeetisch, und fühlen uns unschön beobachtet und unversehens in Erklärungszwang.

Wie kann die Philosophie helfen? Im Grunde kann sie nur das tun, was sie immer tut und am besten kann: sehr allgemeine Kategorien bereitstellen, die bei der Orientierung helfen. Das sind Hinsichten, die beginnen mit dem Zurechtfinden in Raum und Zeit, die etwas zu tun haben mit Bewusstsein und Weltwahrnehmung, mit Erkenntnis, Moral und Hoffnung, mit Ästhetik und Erscheinung, mit dem gedanklichen Wunsch nach Abschluss. Klar, dass ganz zuletzt auch alles untereinander verbunden ist und eines nicht ohne das andere geht. Im Folgenden trotzdem der Reihe nach.

Orientierung und Raum: Wo bin ich wirklich zuhause? Wo ist meine wahre Heimat?

Vermutlich haben wir das alle inzwischen schon einmal erlebt. Lange haben wir die Orte unserer Kindheit und Jugend eher gemieden. Wir sind hinausgezogen in die Welt – wie klein oder groß sie tatsächlich gewesen sein mag bis hierhin – und fanden es immer ein wenig unnötig, wenn nicht sogar auch peinlich, zurückzukehren an Orte des Ursprungs und der Herkunft. Man war eigentlich ganz froh, sie hinter sich zu lassen. Früher war früher, jetzt ist jetzt, und wir wollten doch das werden, was wir aus uns machen und nicht am imaginären Tropf unserer eigenen Früh- und Vorgeschichte hängen. Selbstbestimmt und selbstbewusst wollten wir sein, die Orte der Kindheit und Jugend erscheinen uns wie Kinderbilder, die uns fast unangenehm sind.

Und dann kommt der Moment, in dem wir doch aus diesen oder jenen Gründen meinen gezwungen zu sein, zurückzukehren. Jahrgangstreffen, Zusammenkunft der Schulkameraden nach 20 oder 30 Jahren, die Nichte, die an selber Stelle eingeschult wird, was auch immer. Und jener Moment des Wiedersehens hat etwas Eigentümliches an sich: Ob wir es wollen oder nicht, wir möchten auf einmal wieder dahin zurück. Mag sein, dass man das abtun kann mit Allgemeinplätzen: Nostalgie überfällt einen, und die kommt eben erst später im Leben, wir werden vielleicht sentimental und auch schon ein wenig tütterich, so wie wir uns mit zunehmendem Alter schneller und heftiger von Musik rühren lassen und leichter ins Schwelgen kommen.

Es gibt aber auch noch anspruchsvollere Ansätze, Deutungen, die uns und unserem intellektuellen Anspruch gerne entgegenkommen. So denkt sich das zumindest die Philosophie. Ein Konzept bietet sich dazu besonders an. Es folgt einem Trend der Romantik, welcher es mit einer aufkommenden Sehnsucht zu tun hat. Und diese Sehnsucht will vor allem eines: Jene Frische und Unmittelbarkeit der Eindrücke noch einmal erleben können, die wir mit dem Stichwort: „Das erste Mal“ verbinden. Die erste Liebe und der erste Kuss, das erste echte Heureka-Erlebnis in der Schule, wenn man etwas wirklich und ganz kapiert hat; die erste Anerkennung, die uns seitens der Erwachsenenwelt einholt – man wurde ernst genommen, voll und ganz. Der Witz an einer Sehnsucht nach diesen Momenten ist natürlich, dass man dahin nicht mehr zurück kann. Aber wir beginnen, wie die Sinnsuchenden der Antike und des Mittelalters zu pilgern, immer wieder und erneut, dahin, wo wir meinen, dass sich eben diese Erlebnisse in aller Unmittelbarkeit und Unverbrauchtheit immer noch befinden müssten. Und auch wiederfinden und erleben lassen sollten. Es ist Marcel Prousts *Suche nach der verlorenen Zeit*, der ewige Aufbruch zum heiligen Gral bis zurück zu Odysseus‘ fast nie enden wollender Irrfahrt ins heimatische Ithaka.

Und weil solche Sehnsuchtsschleifen nicht geschnürt werden können ohne einen Anfangsverdacht, ein geheimnis- und schwungvolles Einstimmen, gibt es tatsächlich jene Momente, die uns Hoffnung machen. So wie Proust auf den Geschmack kam im wörtlichen Sinne, als er ein Teegebäck, eine Madeleine, in Lindenblütentee tauchte und er plötzlich hineinstürzte zurück in eine verlorenglaubte Kindheitszeit, und auch noch Odysseus den Sirenen lauschend glaubte, der Ausweg aus seinen Irrungen sei ganz nah, so werden auch wir immer mal wieder angefixt. Mag sein, dass unsere Motive etwas profaner sind, meinetwegen die alte schräge Schulglocke, die uns vom ersten Kuss abhielt, der Gehsteig, auf dem man zum ersten Mal auf dem Fahrrad fuhr und nicht umfiel, das Klavier, auf dem das erste Vorspiel dann doch noch gelang, und so weiter. Es reicht aber aus, um uns wie an einem Gummiband immer wieder zurückzuholen, je weiter wir in die Welt hinausgehen und je mehr dort gelingt und umso besser es uns dort geht. Wer gesteht es sich nicht ein, dass wir im Geiste und gerne vor dem finalen Einschlafen noch einmal an jenen Ort zurückkommen, wo wir genau wissen, wie es damals roch, wie warm es war, wie es sich durch und durch anfühlte, als wir dies oder jenes getan haben. Und wir ganz bei uns waren, wie selbstverständlich zuhause.

Unnötig zu sagen, dass die Orte jener neuen Sehnsucht Rückzugsorte sind – Refugien für eine Jugend, die nicht ganz verbraucht sein will, und den fatalen Wunsch, nie wirklich ganz erwachsen werden zu wollen. Wir brauchen diese Orte künftig, um nachzuvollziehen, wohin wir überhaupt unterwegs sind. Entfernen wir uns zu weit, kommt biografisches Heimweh auf, bleiben wir zu sehr in der Nähe, Langeweile. Wir müssen verstehen, was es heißt, in diesem Sinne Dauerreisende zu sein. Auf halbem Wege zwischen einer ewigen Jugend und der Drohung einer Frühvergreisung, die in Wahrheit schon weit vor der Zeit eingesetzt hätte.