

Meine eigene Transformation

Viele Menschen ab 50 haben das Gefühl, dass das Leben scheinbar komplizierter wird. Gesundheitlich steht nicht mehr alles zum Besten. Leute verlieren in diesem Alter die Freude an vielen Aktivitäten und werden ängstlicher. Die Jungen scheinen einen links und rechts zu überholen mit Ihrer Vitalität und Kraft. Vielleicht hast Du oder jemand in deinem Umfeld eben den Job verloren. Und es ist tatsächlich sehr schwierig, ab 50 wieder einen gut bezahlten Job zu finden. Gar nicht zu reden von den hormonellen Umstellungen bei Frauen und Männern. Die Kraft scheint einen langsam zu verlassen.

Dazu kommt, dass die meisten von uns realisieren, dass die Träume, die man in der Vergangenheit hatte, nicht wie geplant aufgegangen sind.

So beschleicht einen das ungute Gefühl, dass es langsam in Richtung Sonnenuntergang geht. Na ja, dann ist es eben so, man kann das akzeptieren.

Doch halt, das muss nicht sein! Gerade um die 50 bietet sich nochmals die Gelegenheit, einen Neustart zu wagen. Die Kinder verlassen das Haus, viele Verpflichtungen entfallen. Eigentlich wäre es jetzt der beste Zeitpunkt endlich das zu tun, was man schon immer tun wollte, sich regelrecht zu befreien.

Wie wäre es, wenn Du mit wenigen Massnahmen - ohne operative Eingriffe und ohne Einnahme von bewusstseinsverändernden Substanzen – wieder zu mehr Kraft und Lebensfreude kommen könntest? Und damit auch im Beruf erfolgreich durchzustarten!

Bei mir ist das tatsächlich passiert. Und ich weiss, woran es liegt. Nun möchte ich dir helfen, von meiner eigenen Erfahrung zu profitieren. Ich werde dir aufzeigen, wie Du mit wenigen Massnahmen wieder Freude, Energie, Kraft und Motivation erhalten. Und damit das Leben geniessen kannst.

Bevor Du weiterliest, muss ich dich aber auch warnen: Wenn Du meinen Rat befolgst, kann das am Anfang verstörende Auswirkungen auf dein Umfeld haben. Das war auch bei mir so. Aber inzwischen haben meine Familie und Freunde viel Freude an mir. Und ich habe ganz neue Menschen kennengelernt, von denen einige wieder Freunde geworden sind.

Bist Du nun immer noch bereit, dein Leben nachhaltig zu verbessern? Dann folgt nun meine Story.

Seit einigen Jahren habe ich das Gefühl, dass ich wieder jünger werde. Und ich glaube zu wissen, woran das liegt.

Dazu musst du wissen, dass ich Mitte 50 bin und ich mit meiner Familie in Zürich lebe.

Aha, ein typischer Fall von Midlife-Crisis. Das hast du vermutlich jetzt gedacht. Und vielleicht spielt das auch mit eine Rolle.

Tatsache ist: Ich fühle mich heute wesentlich besser als noch vor 5-6 Jahren. Obwohl ich nicht weniger arbeite, nicht im Lotto gewonnen habe und sich auch sonst nichts überaus Dramatisches ereignet hat, was mein neues Lebensgefühl erklären würde. Es war eher ein Zusammenspiel von verschiedenen Faktoren, die das ausgelöst haben. Und nachträglich lässt sich das Muster erkennen und replizieren.

Diese neu gewonnene Jugend äussert sich vor allem dadurch, dass ich mich körperlich und mental besser fühle. Ich habe mehr Elan und bin motivierter als früher. Ich habe beschlossen, öfter wieder aus zu gehen, sei es in Konzerte, Ausstellungen oder genieße meine neue Leidenschaft, das Tanzen. Seit ich mit 50 Jahren zum ersten Mal mit Familie und Freunden auf Ibiza in den Ferien war, habe ich entdeckt, dass ich wieder ausgehen und tanzen mag bis in die Morgenstunden. Diese neue Freude und Energie habe ich mit in die Schweiz genommen und es war für mich eine entscheidende Erfahrung, wieder etwas Leichtigkeit in mein Leben zu bringen. Ich habe von da an beschlossen, nicht mehr alles so ernst zu nehmen, vor allem nicht mich... und wieder achtsamer auf das Jetzt und Heute zu werden. Dadurch hat auch meine Familie wieder mehr Freude an mir – und umgekehrt! Mit anderen Worten: Meine Lebensfreude hat sich verbessert und ich bin in jeder Hinsicht leistungsfähiger geworden.

Mit diesem neuen Ich-Zustand gibt es einige Nebenwirkungen: Dinge, die mir früher wichtig waren – vor allem materielle Dinge – haben ihren Reiz weitgehend verloren. Meine Interessen haben sich verschoben. Es ist mir heute viel weniger wichtig als noch vor wenigen Jahren, was andere über mich denken. Dies hat auch dazu geführt, dass einige alte Bekanntschaften in die Brüche gegangen sind. Einfach, weil sich unsere Interessen verschoben haben.

Zugegeben: Ich war schon immer ein Optimist. Aber ich kann trotzdem ganz neutral sagen: Alles in allem geht es mir heute in jeder Hinsicht besser als damals.

Heile Welt

Dabei hat noch vor wenigen Jahren alles seinen normalen Lauf genommen. Meine Frau und ich sind beide berufstätig und haben uns über die Jahre ein gutes Leben eingerichtet. Zwar haben wir hart gearbeitet und hatten wenig Zeit füreinander, aber das ist bei vielen anderen Familien genau gleich. Unser Sohn ging in die Schule und bereitete uns meist viel Freude. Wir haben in einem guten Stadtteil von Zürich gelebt und taten Dinge, die man in unserem Alter halt so tat: Man ging je länger je weniger aus, traf sich mit Freunden zuhause zu gutem Essen und schönen Weinen. Beruflich ging es schön aufwärts und das nächste wäre wohl die Mitgliedschaft im lokalen Golfklub gewesen.

Natürlich stellte ich mir ab und zu die Frage, was ich in meinen letzten 10-15 Berufsjahren machen wollte. Schliesslich drängten die jungen, motivierten und bestens ausgebildeten Mitarbeiter grade in meinem Beruf als Unternehmensberater ständig nach oben. Und der Druck, die vereinbarten Budgets zu erreichen nahm eher zu als ab. Aber das war ok und sozusagen der natürliche Lauf der Dinge.

Alles in allem waren wir also auf dem besten Weg, langsam in Richtung Sonnenuntergang zu reiten und uns auf das letzte Drittel unseres Lebens einzustellen.

Erste Risse: Die Gesundheit

Wie so oft sind es gesundheitliche Ereignisse, die zu Zweifeln führen. Es brauchte ein Warnsignal des Körpers um zu erkennen, dass man älter wird und dass man sich zu viel zumutet.

So war es auch bei mir. Eines schönen Tages vor rund 5 Jahren, an einem Wochenende, traf mich ein stechender Schmerz im Rücken. Ich konnte nicht mehr aufstehen und bekam es mit der Angst zu tun. Eben noch bester Laune war ich innert wenigen Augenblicken wie ein nasser Sack zusammengefallen. Meine Frau fuhr mich zum Arzt und ich war völlig verzweifelt. Dieser attestierte einen Hexenschuss und gab mir schmerzstillende Mittel. Dies erlaubte es mir, wieder mehr oder weniger gut arbeiten zu können.

Dazu ging ich auf Anraten einer Freundin zu einem «Heiler», der mit Handauflegen meine Schmerzen lindern würde. Das tat mir im ersten Moment sehr gut.

Aber es ging nicht lange, bis sich die Attacke wiederholte. Nun machte ich mir echte Sorgen, ob ich meinen Rücken jemals wieder normal belasten könnte. Der Arzt erklärte mir, dass dieser Zustand einerseits stressbedingt sei, andererseits aber auch mit meinem alternden Körper zu tun hatte. Er riet mir, mit speziellem Krafttraining die Muskulatur wieder zu stärken. Dafür hatte er spezielle Maschinen in seiner Praxis, die ich nun regelmässig zusammen mit anderen älteren Leuten benutzte. Ich nannte es scherzhaft «Altersturnen».

Ausserdem riet mir der Arzt, einen weiteren Spezialisten aufzusuchen, was ich auch tat. Dort lernte ich in einem speziellen Rückentraining, worauf ich besonders achten musste.

Es gab zwar noch einen Rückfall, weil ich wieder in den alten Trott zurückfiel und die Trainings zu wenig ernst nahm. Danach ging ich aber in ein spezialisiertes Fitness-Studio und gehe nun sehr regelmässig 1-2 mal pro Woche ins Krafttraining. Seither – seit nun 3 Jahren – habe ich keine körperlichen Beschwerden mehr. Im Gegenteil: Mein Körper ist stärker geworden und das gibt mir ein sehr gutes Gefühl.

Diese Zeit hat mir die Augen geöffnet für einen wichtigen Aspekt meiner neuen Jugend: Meinen Körper darf ich nicht vernachlässigen, wenn ich gesund und leistungsfähig bleiben will.

Ein Wendepunkt: Der 50. Geburtstag

Ende 40 dachte ich oft über meinen 50. Geburtstag nach und was dieser für mich bedeuten würde. Als es dann soweit war, erlebte ich eine Überraschung: Das vorausgeahnte Tief stellte sich nicht ein - es war die pure Freude und ich habe mit meiner Familie und vielen Freunden die Nacht durchgefeiert.

Ich fühlte mich ausgesprochen wohl und hatte Freude an allem und jedem. Ich empfand nun eine grosse Dankbarkeit dafür, dass ich in meinem Leben viel Glück hatte.

Dieser 50. Geburtstag hat mir die Augen geöffnet. Mir wurde plötzlich klar, dass alles was jetzt noch kommt, nurmehr eine Zugabe ist. Und deshalb wollte ich es von nun an geniessen und dafür sorgen, dass ich so lange wie möglich Freude an meinem Leben haben wollte.

Dankbarkeit ist also einer der grossen Auslöser für meine neu gewonnene Lebensfreude. Und diese Dankbarkeit hilft mir nun, die Dinge einerseits gelassener anzugehen. Aber andererseits auch mit grosser Entschlossenheit dafür zu sorgen, dass ich von nun an vor allem die Dinge tue, die mir Freude machen.

Du bist so alt wie Du dich kleidest

Mit dieser Erkenntnis fing ein Prozess der Veränderung an, der mir tatsächlich das Gefühl gibt, jünger zu werden. Und zwar von innen heraus, im Kopf. Diese Veränderung ist auch von aussen erkennbar. Ich liess mir z.B. einen Bart wachsen. Und ich trage nun ganz andere, jüngere Kleidung.

Auch hier gab es ein Schlüsselerlebnis. Meine Frau und ich besuchten eine Party unseres Coiffeurs. Ich trug schicke beige Hosen, Hemd und Blazer, meinem Alter entsprechend. Wir waren mit einigem Abstand die Ältesten, aber das waren wir uns dort gewohnt, weil sich vornehmlich ein jüngeres Publikum dort die Haare schneiden liess.

Was mich aber erstaunte: Alle waren schwarz oder sonst eher dunkel gekleidet, mit T-Shirt und Turnschuhen. Plötzlich fühlte ich mich richtig alt und ging gleich am nächsten Tag schwarze Hosen, Shirts und Turnschuhe kaufen.

Auch bei der Arbeit fing ich an, mich lockerer zu kleiden. Als Unternehmensberater war es üblich, Anzug und Krawatte zu tragen. Als erstes liess ich die Krawatte konsequent weg. Und niemand hatte ein Problem damit. Heute trage ich Sneakers und Jeans und bin leger gekleidet. Das hängt auch damit zusammen, dass ich mittlerweile in einem jungen Umfeld mit Startups arbeite.

Ist es nicht sehr gewöhnlich, gar lächerlich, dass man seinen Kleiderstil an andere anpasst? Das ist natürlich jedem selbst überlassen. Für mich war es ein wichtiges Statement meiner Veränderung und ich fühle mich damit sehr wohl – und jünger. Es führt auch dazu, dass sich Grenzen zu jüngeren Menschen abbauen. Und diese Offenheit tut mir gut. Soviel sei gesagt: Eine Krawatte ist das beste Mittel, wenn man älter aussehen und sich abgrenzen will...

Die Hippies hatten recht!

Mit dieser neuen Offenheit habe ich neben Ibiza auch Marrakesch und Lamu besucht und habe das Gefühl, dass diese energetischen Orte mich bereichern. Ich fühle mich wohl, wenn ein Ort eine spezielle Atmosphäre ausstrahlt und kann dies in vollen Zügen geniessen und bilde mir ein, den Hippie Geist zu spüren. Früher wäre ich einfach durchgereist, heute erlebe ich bewusst.

Toleranz und Offenheit sind Dinge, die mir sehr am Herzen liegen. Offenheit auch gegenüber fremden Kulturen. Ausgrenzung macht alt.

Umzug ins Stadtzentrum, Open Minded

Apropos Ausgrenzung: Alt macht auch die Nähe zu sehr konservativen Menschen. Das habe ich erlebt, als wir in einer Gegend von Zürich gelebt haben, die als gehoben gilt. Dort musste ich erkennen, dass man vor allem Wert darauf legt, sich von anderen abzugrenzen. Das ständige Zurschaustellen von Bedeutung, Herkunft und Ordnung hat unsere Lebensqualität so stark negativ beeinträchtigt, dass wir von dort weggezogen sind.

Nun leben wir in einem sehr lebhaften, multikulturellen Quartier in der Stadt. Mit einfachen aber freundlichen Menschen. Man unterstützt sich gegenseitig und lebt nach dem Motto: Leben und leben lassen.

Einige unserer Freunde waren durchaus befremdet über unseren Umzug. Aber das war uns herzlich egal. Denn es ist für uns nicht wichtig, was andere von uns denken. Diesen Druck haben wir gänzlich abgelegt. Und sind stolz darauf!

Downsizing

Die Fähigkeit, die Ansprüche zu senken, ist ebenfalls ein wichtiger Faktor. Oft hat man Angst, dass Freunde und Bekannte schlecht über einen denken, wenn man das Auto verkauft oder in eine bescheidenere Wohnung zieht. Aber wir haben für uns festgestellt, dass Dinge, die uns früher wichtig waren, es heute nicht mehr sind. Dafür sind andere Dinge wichtiger geworden, die vielleicht weniger wert, aber für uns wertvoller sind.

Wichtig ist, was dir selbst gefällt. Man merkt mit 50 auch, was für einen wichtig ist und was nicht. Und es ist für mich zum Teil erschreckend, wofür ich mich in der Vergangenheit so abgemüht hatte.

Aber auch hier: Was für mich gilt, muss für dich nicht gelten. Ich beschreibe hier die Veränderungen, die mir widerfahren sind und mich beeinflusst haben.

Tanzen!

Manchmal dürfte es von aussen etwas seltsam aussehen, wenn man sich auf der Tanzfläche inmitten all der jungen Leute bewegt. Aber das ist mir absolut egal und ich freue mich über die positiven Kommentare dieser jüngeren Leute. Tanzen ist Bewegung und tut nicht nur gut, sondern macht auch viel Freude.

Silicon Valley & Startups

Vor rund 5 Jahren war ich zum ersten Mal im Silicon Valley und habe erlebt, wie optimistisch man dort an der Zukunft arbeitet. Alles ist eine riesige Chance, die man nutzen soll. Während man in Europa doch eher besorgt in diese Zukunft schaut.

Aber es ist noch etwas anderes, was mir im Valley besonders gefallen hat. Die Art, wie man sich gegenseitig unterstützt, war für mich neu. Jeder will dem anderen helfen und versucht, Ideen zu unterstützen. Dieser kollaborative Geist führt dazu, dass man viel kreativer Ideen generieren kann und sich nachher Feedback abholt. Eine wirklich grossartige Erfahrung, die mich ebenfalls stark geprägt hat.

Es war klar, dass mich diese Erfahrung auch beruflich verändern würde. Heute arbeite ich nicht mehr für grosse Beratungsunternehmen. Sondern ich arbeite mit Startups zusammen und versuche, diesen Jungen Unternehmern mit meiner Erfahrung zu helfen. Das schönste daran ist, dass sich junge Menschen auch gerne helfen lassen.

Mein Sohn und junge Leute

Was mich ebenfalls stark beeinflusst ist, dass ich Freude daran habe, mit jungen Leuten zusammen zu sein, privat wie bei der Arbeit. Mein Sohn macht selbst Musik und wir haben oft seine Freunde bei uns zuhause oder gehen mit diesen zusammen aus. Damit sind wir zwar immer die Ältesten, aber das stört die Jungen nicht, im Gegenteil. Die finden es toll, dass wir manchmal mit dabei sind, oder so sagen sie es zumindest...

Auch im Job habe ich viel mit jungen Leuten in der Startup-Szene zu tun. Das macht mir viel Spass und hält mich mental fit. Junge Leute sind grade im Job unglaublich gut ausgebildet und man sollte Ihnen auf Augenhöhe begegnen, niemals von oben herab. Heutzutage sind ganz andere Werte massgebend als zu meiner Anfangszeit. Es geht um Teamwork. Aber auch darum, eine Balance zwischen Arbeit und Privatleben zu halten. Die Jungen Mitarbeiter haben viel weniger Respekt vor einem Mitglied der Geschäftsleitung. Sie wollen mit Leuten zusammenarbeiten, von denen sie etwas lernen können und im Team mehr erreichen. Und wir Älteren profitieren von dieser grossen Energie und dem Gestaltungsdrang, den man im Team erlebt.

So weit zu meinen eigenen Erfahrungen. Was heisst das jetzt alles für dich, um selber jünger zu werden? Lies das nächste Kapitel mit den 9 goldenen Regeln.