

# Wendezeit – Lebenszeit

VON DIETER WARTENWEILER

Wenn wir über die Schwelle der aktiven Berufstätigkeit hinaus-treten, verlieren wir berufliche Beziehungen, viele Aufgaben und die Bedeutung, die wir in diesem Umfeld hatten. Das ist ein schwerer Einschnitt, und nicht allen Menschen gelingt ein harmonischer Übergang ins «dritte Lebensalter». Ein Bekannter von mir entwickelte ein Modell von Checklisten, Prioritäten und Umsetzungen, um den Übergang in den Ruhestand gut zu bewältigen. Darin führte er seine Lebensbereiche nach Wichtigkeit auf: zuerst die Finanzen, dann die Partnerschaft und andere Beziehungen, und schliesslich die Sinnfragen. Er war ein erfolgreicher Chef gewesen und hatte seine Aufgaben wohl schon immer so geordnet.

## Fehlt noch etwas?

Für viele stellt sich zu diesem Zeitpunkt die Frage: Was habe ich bisher verwirklicht, und was sollte ich nun noch tun? Das ist eine wichtige Frage, und wenn wir sie ernst nehmen, führt sie zu einer Abrundung unseres Daseins. Manche fragen auch nach dem Sinn des Lebens. Es verhält sich damit allerdings, als ob man dem Leben noch etwas hinzufügen müsste, damit es vollständig werde. Einige suchen noch weitergehend und wollen erkunden, was es mit dem Leben denn «eigentlich» auf sich hat – ahnend, dass es mehr sein müsse, als was sie bisher erfahren haben. Auf diesem Weg sind Kreativität und Mut fürs Unbekannte gefragt. Was wie ein Sprung ins Ungewisse erschei-

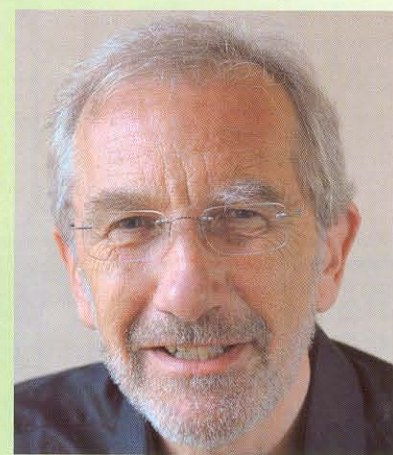
nen mag, kann sich dabei als wahre Befreiung erweisen.

Das Leben ist nicht einfach das Gegenteil des Todes. Das Kind, das wir einmal waren, gibt es nicht mehr. Wir finden es nur noch auf alten Fotos und in unseren Erinnerungen. Und doch ist es nicht gestorben. Wir wandeln uns, und doch bleibt in uns etwas immer gleich. Manche kennen in sich den persönlichen Klang, der immer schon war – als Kind, im tätigen Erwachsenenalter und darüber hinaus. Darin sind wir zeitlos. Und das ist mehr als eine stetige Fortdauer.

## Alles ist das Leben

Das Leben selbst ist unfassbar, und doch ist es überall präsent. «Nirgends gibt es einen Platz auf dieser Welt, wo man sagen kann, hier ist das Leben, aber dort nicht. Nirgendwo im Universum ist so ein Ort», sagt ein Zen-Meister. Alles in unserer Welt gehört zum Leben. Schliessen wir aber aus, was uns nicht passt, dann wird es flach. In der Folge suchen wir nach «Action», neigen zur Resignation oder fragen wie der Fisch, der sich zwischen zwei Korallenbänken bei einem andern erkundigte: «Wo ist denn hier der Weg zum Meer?» Wir rennen dem Leben hinterher, wo es uns doch jede Sekunde umgibt.

Das Leben selbst ist die Antwort auf die Frage nach dem Lebenssinn. Nur schade, dass wir unser Leben oft nur wie einen schalen Aufguss bereiten und seine Essenz nicht wahrnehmen. Stattdessen ersehnen wir, was wir schon haben – das umfassende Sein, das



**Dr. Dieter Wartenweiler (65)** steht nach manchen Aufgaben in Beruf und Familie am Übergang ins «dritte Lebensalter». Dabei fühlt er sich rege wie eh und je. Er widmete sich in drei Ausbildungen den Lebenskreisen Materie, Psyche und Geist. Als Ökonom war er Unternehmensberater, Führungsperson und Firmeninhaber; als analytischer Psychologe hatte er eine Praxis für Paar- und Psychotherapie, und neu begleitet er Menschen als Zen-Lehrer. Er ist ein erfahrener Kursleiter, Referent und Buchautor.

alles in sich birgt. In der Wendezeit können wir ein neues Gefühl für die Vollständigkeit des Lebens gewinnen. Gelingt uns gar der Sprung in eine tiefe Erfahrung, dann kommen wir an, wo wir schon immer waren: im tatsächlichen Leben und bei uns selbst.