

# Geheimnisse für die zweite Lebenshälfte

## Aufbruch zu neuen Ufern

*Rüdiger Standhardt*

Wann ist die erste Lebenshälfte zu Ende? Wo liegt etwa die Lebensmitte? Wann beginnt die zweite Lebenshälfte? Fragen, auf die es keine klaren Antworten gibt. Aber es gibt Durchschnittswerte, wie lange Frauen und Männer leben. Die Lebenserwartung bei Frauen liegt bei 84 Jahren, bei Männern bei 79 Jahren. Nehmen wir diese Daten als Grundlage, dann liegt die Lebensmitte bei Männern bei ca. 40 Jahren und bei Frauen bei knapp 42 Jahren. Auf die Frage, wann die Lebensmitte anzusetzen ist, nennen die meisten Menschen nicht den 40. oder 45. Geburtstag, sondern den 50. Geburtstag. Viel wichtiger als der Zeitpunkt der Lebensmitte ist jedoch, ein Verständnis darüber zu haben, worum es in der ersten Lebenshälfte geht, welche Chancen die zweite Lebenshälfte hat und was in der Lebensmitte wesentlich ist. Auf den Unterschied der beiden Lebenshälften machte bereits der Tiefenpsychologe Carl Gustav Jung in einem Vortrag vor über neunzig Jahren aufmerksam:

**Wir können den Nachmittag des Lebens  
nicht nach demselben Programm leben wie den Morgen,  
denn was am Morgen viel ist, wird am Abend wenig sein,  
was am Morgen wahr ist, wird am Abend unwahr sein.**

*Carl Gustav Jung*

Für nicht wenig Menschen ist die Unterscheidung in zwei Lebenshälften zunächst fremd, doch ein Blick auf den Fußball kann hier schnell weiterhelfen. Im Fußball ist es ganz selbstverständlich: 45 Minuten wird in die eine Richtung gespielt, dann gibt es eine längere Pause und anschließend wird 45 Minuten in die andere Richtung gespielt. Und manchmal gibt es eine Verlängerungszeit. Die Verlängerungszeit sind die Jahre nach der durchschnittlichen Lebenserwartung; meine Oma nannte sie die „Gnadenjahre“.

Wenden wir uns zunächst einmal der ersten „Halbzeit“ zu. Es ist eine Zeit, in der wir unseren Platz in der Welt finden müssen. Wir lernen das Laufen und Sprechen, gehen in den Kindergarten und die Schule, machen eine Ausbildung oder Studieren und haben irgendwann unseren ersten Arbeitsplatz. Wir finden Freunde, meist eine Partnerin oder einen Partner,

vielleicht heiraten wir. Bei einigen Paaren kommen Kinder dazu, Arbeitsplatzwechsel gilt es zu bewältigen, vielleicht wird Wohneigentum erworben – kurz und gut: es gibt viel zu aufzubauen und zu tun. Es ist vor allem eine *äußerliche Reise*, bei der es auch darum geht, dass wir „funktionieren lernen“, um den vielfältigen Aufgaben des Lebens gerecht zu werden.

Mit 40 haben wir dann die Lebensmitte erreicht. Körper und Seele signalisieren in diesen vierziger Jahren deutlich, dass es nicht länger um Aufbau, Reproduktion und Leistungssteigerung geht. Bewusste Entschleunigung ist angesagt, das Abwerfen von Ballast, die Bilanzierung des bisherigen Lebens und der Ausblick auf die „zweite Halbzeit“. Eine solche Standortbestimmung ist in unserer Kultur nicht vorgesehen und lediglich der fünfzigste Geburtstag, der bereits in der zweiten Lebenshälfte liegt, wird meistens etwas ausgiebiger gefeiert. Doch am Montag geht alles wieder seinen geregelten Gang in die gleiche Richtung.

Worum geht es in der zweiten „Halbzeit“? Es geht vor allem um eine *innere Reise*. Nur noch zu funktionieren und im Autopiloten den Alltagsaktivitäten nachzugehen ist viel zu wenig angesichts der Kostbarkeit und Begrenztheit des eigenen Lebens. Am Wichtigsten ist es einen Weg vom Tun zum Sein zu finden, von der Unbewusstheit zur Bewusstheit, vom Angepasstsein zur inneren Freiheit. Die zweite Lebenshälfte könnte, wenn es nicht schon in der ersten Lebenshälfte geschehen ist, zu einer Zeit der Selbsterkenntnis werden, in der wir herausfinden, was wirklich wichtig ist im Leben und auch noch auf dem Sterbebett bedeutsam ist. Wir könnten uns dafür interessieren, welche Weisheiten Menschen am Ende des Lebens herausgefunden haben. In dem Buch *Die fünf Geheimnisse, die Sie entdecken sollten, bevor Sie sterben* berichtet John Izzo darüber, wie er 235 Menschen befragt hat, was sie für ihr Leben als wesentlich erkannt haben. Den Frauen und Männern, die alle über 60 Jahre alt waren, wurden verschiedene Fragen gestellt: Was hat Ihnen in Ihrem Leben das stärkste Gefühl von Erfüllung und Sinn gegeben? Was bereuen Sie am meisten? Was zählt wirklich, und was stellte sich als unwesentlich heraus? Gibt es etwas, von dem Sie bedauern, es nicht früher erkannt zu haben? Bei den Antworten ging es nicht um Geld oder Status, sondern es kristallisierten sich fünf Geheimnisse heraus:

**(1) Seien Sie sich treu.**

**(2) Leben Sie so, dass Sie später nichts zu bereuen haben.**

**(3) Lassen Sie die Liebe in sich lebendig werden.**

**(4) Leben Sie im Augenblick.**

**(5) Geben Sie mehr als Sie nehmen.**

John Izzo macht in seinen Ausführungen darauf aufmerksam, dass der erste Schritt zur Umsetzung dieser Weisheiten in dem Entschluss besteht, sich selber zu lieben, denn die Selbstliebe ist eine wesentliche Voraussetzung für ein erfülltes Leben. Es braucht also eine bewusst Zuwendung zu uns selbst, den Blick von außen nach innen. Die zweite Lebenshälfte ist eine Zeit, um tiefer über unser eigenes Leben nachzudenken und zu neuen Ufern aufzubrechen. Was sind aber diese neuen Ufer? Vielleicht wollen wir die Stille und Achtsamkeit entdecken, um mehr im Hier-und-Jetzt zu leben? Vielleicht wollen wir uns mit der Frage beschäftigen, wie viel Zeit wir uns für unsere wichtigsten Beziehungen nehmen und ob diese Beziehungen uns glücklich machen oder ob wir nur daran festhalten, weil wir Angst

vor dem Alleinsein haben? Wie sieht es in unserem Beruf aus? Ist die Tätigkeit, die für viele Menschen die meiste Lebenszeit ausmacht, befriedigend und inspirierend oder gibt es Ideen und Träume, die endlich realisiert werden wollen? Es gibt eine Vielzahl von Fragen, die für die zweite Halbzeit herausfordernd und spannend sind: Wie kann ich die Beziehung zu mir selber pflegen? Was ist der Sinn meines Lebens? Welchen Ballast will ich abwerfen, damit ich mit leichtem Gepäck reisen kann? Wie kann ich lernen, klar und freundlich Nein zu sagen zu den Dingen in meinem Leben, die mich vom Wesentlichen wegführen?

*Diese Reise nach innen geschieht nicht von alleine.* Auch in der zweiten Lebenshälfte sind die meisten Menschen im Tun gefangen und setzen sich selber meist an die letzte Stelle ihrer „To-Do-Liste“. Selbstliebe meint jedoch genau das Gegenteil! Ich nehme mich mit meinen Wünschen sehr wichtig und ich überlasse es nicht dem Zufall, ob es Zeit für Stille, Selbstreflexion und kontinuierliches Lernen und Wachsen gibt. Was unterstützt uns für eine solche Reise nach innen? Wir könnten uns einen Tag in der Woche reservieren, um Tagebuch zu schreiben, ausführlich Yoga zu machen und/oder zu meditieren, in einem Buch zur Persönlichkeitsentwicklung lesen (z.B. Bronnie Ware: *5 DINGE, die Sterbende am meisten bereuen. Einsichten, die Ihr Leben ändern werden* oder *Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit* von Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt). Oder wir schenken uns durch Coaching oder Therapie Zeit, um eine genaue Standortbestimmung vorzunehmen, um uns tiefer verstehen und lieben zu lernen. Auch das von mir entwickelte und seit mehr als zehn Jahren durchgeführte dreitägige (Online-)Seminar „Die 50 überschritten. Persönlichkeitsentwicklung in der zweiten Lebenshälfte“ kann uns darin unterstützen, die Stille einzüben und Impulse für die noch verbleibende Lebenszeit zu bekommen.

**Es ist nie zu spät, die eigenen Träume zu verwirklichen.**

*Dieter Mueller Harju*



**Forum Achtsamkeit**  
Institut für Ausbildung, Training und Coaching

**Rüdiger Standhardt**  
Schützenstraße 61  
35398 Gießen  
Tel.: 06 41 / 49 36 05  
Mobil: 0160 / 84 61353  
info@forumachtsamkeit.de  
www.forumachtsamkeit.de