

Leben als Kreislauf

Das menschliche Leben im 21. Jahrhundert lässt sich grob in zwölf bis 14 Lebensphasen einteilen (jede dauert etwa sieben Jahre). Und so wie die ersten drei Phasen (im Volksmund als GEBORGENHEIT, ABLÖSUNG und NEUGIER bekannt) dem körperlichen und geistigen Aufbau dienen, müssen wir auch akzeptieren, dass die letzten Phasen (RÜCKSCHAU, WEISHEIT und LOSLASSEN) dem möglichst würdevollen Prozess des geistigen und körperlichen Abbaus gewidmet werden sollten, um im Idealfall seine endgültige Lebenszufriedenheit zu erreichen.

Zwischen den ersten drei und den letzten Phasen liegen die sieben x sieben Jahre, in denen die Prozesse stattfinden, auf die ich mich in diesem Büchlein konzentriere: SUCHE (4), BEWÄHRUNG (5), REFLEXION (6), ABGRENZUNG (7), WEITBLICK (8), LEICHTIGKEIT (9), ERNEUERUNG (10). Dabei gehe ich nicht sequenziell auf die einzelnen Phasen vier bis zehn ein, sondern konzentriere mich auf die

phasenübergreifenden Prozesse, die sich für jeden Menschen auch in unterschiedlichen Lebensabschnitten abspielen können.

Produktiv kann der moderne Mensch vor allem in den knapp 50 Jahren (sieben Phasen) sein, die ihm – wenn ansonsten alle Umstände glücklich bleiben – vom Teenager- bis zum Seniorenalter zur Verfügung stehen. Somit ist auch klar, dass nicht Geld, sondern Lebenszeit der Maßstab ist, an dem man seine Ziele und sein Handeln ausrichten sollte. Innerhalb dieses großen Zyklus gibt es dann immer wieder neue Möglichkeiten, sich in jeder Phase neu zu erfinden, so einen ständigen Prozess der Erneuerung zu durchleben und dadurch das Leben als Kreislauf zu erleben.

Im Lauf meines eigenen Lebens habe ich festgestellt, dass uns in diesem ständigen „Tanz“ über die Generationen hinweg mehr verbindet, als wir als junge Menschen zunächst denken würden. Und da ich mich jetzt in dieser Phase darauf konzentriere, mich langsam und möglichst würdevoll von all dem zurückzuziehen, was ich in meinem Leben erreicht und aufgebaut habe, kann ich diese Zeit nicht nur dafür nutzen, meine materiellen Dinge an die nächste Generation

zu übertragen, sondern auch meine gesammelten immateriellen Werte und Erfahrungen mit den jüngeren Leuten (aber auch anderen Generationen) zu teilen.

Während für mich in diesem Lebensjahrzehnt also nicht mehr im Vordergrund steht, großartige neue Dinge zu erfinden, zu entwickeln, aufzubauen, umzusetzen oder zu monetarisieren, will ich dafür aber gern in der Rolle als Mentor und Wegweiser für diejenigen zur Verfügung stehen, die sich mit solchen Themen befassen, weil es für sie an der Zeit dafür ist. Man sagt Menschen, die durch die damit verbundenen täglichen Kämpfe über vier und mehr Lebensjahrzehnte gegangen sind, eine besondere Qualität an Lebensenergie nach – genauso fühle ich mich gerade.

Im Vordergrund steht für mich also jetzt nicht mehr die Vorbereitung auf das Leben, sondern das Leben selbst. Relevant sind die wirklich realisierten Erwartungen, und nicht mehr theoretisch mögliche grandiose zukünftige Aussichten. In diesem Zusammenhang bedeutet Lebensalter für mich nicht die Anzahl der gelebten Jahre, sondern die Qualität und Tiefe der gemachten Erfahrungen. „Reif“ zu sein heißt deshalb

auch nicht, „erledigt, müde“, oder „vor sich hin zu dämmern“, sondern viel mehr bereit, vollständig, geschickt und (möglichst) weise.

Um auch jenseits des 50. Lebensjahres ein sinnvolles Dasein zu verbringen, braucht man stets eine proaktive Agenda, die darauf ausgerichtet ist, das Leben zu feiern, und weiterhin Positives beizutragen, anstatt sich in eine Ecke der Bedürftigkeit zurückzuziehen. Mein Fokus liegt also mehr auf Freundschaften, Humor, und nicht monetären Interessen der Freizeitgestaltung – vor allem aber auf der Erweiterung und Vertiefung von Intimität und Fürsorge.

Während ich nun aktiv die Überzeugungen auslebe, die ich im Lauf meines Lebens entwickelt habe, werde ich weiterhin qualitativ hochwertige Erfahrungen machen und die Reise genießen. Mit diesem Buch möchte ich den folgenden Generationen so viel wie möglich von dem mit auf den Lebensweg geben, was ich bisher an Erkenntnissen sammeln konnte. Dazu ein (angebliches) Zitat von Friedrich Nietzsche:

**Wer ein Warum hat zu leben,
erträgt fast jedes Wie.**