

Für

Von

© 2018 Angelika Burger & Christina Lechner

Autorinnen:

Angelika Burger & Mag. Christina Lechner

Kontakt: buch@christinalechner.at

Umschlaggestaltung: Buchschmiede

Fotos: Barbara Krobath

Lektorat, Korrektorat: Mag. Sandra Lang

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.com

ISBN:

978-3-99070-848-4 (Paperback)

978-3-99070-849-1 (Hardcover)

978-3-99070-850-7 (e-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorinnen unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

50

Endlich
nicht mehr
jung!

Angelika Burger
Christina Lechner

Inhalt

Vorwort.....	7
Unsere Vorbilder	9
<i>Christina</i>	
48, 49,.. Annäherung an die magische Zahl..	15
<i>Christina</i>	
50 wird gefeiert!	23
<i>Gelly</i>	
Geschenke für echte 50er	37
<i>Christina</i>	
Selbstbewusst mit 50 und mehr	41
<i>Christina</i>	
Abenteuer mit der Lesebrille	51
<i>Christina</i>	
Farbenspiele am Haupt	59
<i>Gelly</i>	
Genuss und Schlemmerei	67
<i>Gelly</i>	
Wer uns motiviert	79
<i>Christina</i>	
Unser Rostschutzmittel heißt Bewegung	85
<i>Gelly</i>	
Entspannen und Wohlfühlen	99
<i>Christina</i>	
Unsere Beziehungen	109
<i>Gelly</i>	
Konflikte halten wir besser aus	121
<i>Christina</i>	
Wehwehchen.....	129
<i>Gelly</i>	

Worauf wir verzichten143
Gelly

Wir sind neugierig161
Christina

Endlichkeit.....167
Christina

Ziele173
Christina und Gelly

Danke179

Nachsatz: Zu Risiken und Nebenwirkungen 181

Vorwort

Die Idee zu diesem Buch entstand, als wir – zwei Freundinnen mit mehr oder weniger intensivem Kontakt seit über 30 Jahren – innerhalb weniger Monate unsere 50. Geburtstage feierten. Dabei waren wir nicht die Einzigen! Um uns herum tauchten plötzlich mehr und mehr 50er auf. Immer wieder erlebten wir dabei, wie vielfältig die Zugänge zu den Herausforderungen dieses neuen Lebensabschnitts sein können.

Rund um das magische Datum scheint sich bei vielen irgendeine Form der Veränderung oder eine Art Sinneswandel einzustellen. Für uns war dies der Anlass, uns näher mit der Vielfalt an Lebenseinstellungen rund um das halbe Jahrhundert zu befassen. Die Quintessenz daraus: Nicht nur wir beide, sondern auch viele Menschen die wir kennen, fühlen sich mit diesem besonderen Geburtstag in vielen Belangen glücklicher als zuvor.

Daraus entstand die Idee, unsere Gedanken und Erlebnisse in Buchform zu verarbeiten und dazu Interviews mit Menschen um die 50 zu führen. Mit den besten Aussagen und humorvollsten Statements, die zum Ziel „Auch mit 50 können wir glücklich sein!“ führen, haben wir unsere eigenen Erlebnisse bereichert.

Die Themen mit denen wir uns in den Kapiteln befassen, sind genau jene, die uns und unsere Mitfünfziger beschäftigen. Darüber waren wir uns von Beginn an einig. Über so mancher Formulierung mussten wir allerdings

ein wenig länger brüten. Das kommt eben heraus, wenn eine Psychologin & Journalistin und eine Lebens- und Sozialberaterin & Bloggerin gemeinsam ein Buch schreiben. Doch welcher Herausforderung wir auch immer begegnet sind, unser Motto lautet: „Mit 50 wird alles besser – oder zumindest gehen wir besser damit um!“ Es ist für uns Programm und Ziel zugleich.

Die Krönung des Projektes wäre es, wenn wir damit die eine oder andere inspirierende Idee für ein humorvolles, glückliches Erleben der oft gefürchteten 50er-Phase weitergeben könnten.

Angelika „Gelly“ Burger & Christina Lechner

Unsere Vorbilder

Christina

Es ist ein Moment, den ich einfach mit meinem Smartphone festhalten muss. Mir gegenüber sitzen drei meiner Lieblingskollegen: Karl, Martin und Friedl. Jeder von ihnen hat nach dem gemeinsamen Schitag ein zufriedenes Lächeln im Gesicht. Noch bevor ich den Auslöser der Kamera drücken kann, macht mich Friedl darauf aufmerksam, dass ich gleich rund 240 Jahre auf das Foto bannen werde.

Das mache ich nur zu gerne, schließlich haben die drei seit vielen Jahren für mich Vorbild-Charakter: Nicht nur, weil ich jeden Einzelnen selbst unter hunderten Schifahrern an seinem eleganten, ganz individuellen Stil auf der Piste erkenne, sondern vor allem wegen ihrer Begeisterungsfähigkeit.

Fast immer, wenn ich einen von ihnen treffe, hat derjenige mit Sicherheit ein verschmitztes Lächeln um die Augen. Richtig zu leuchten beginnen diese, wenn er seine Berg- und Schiabenteuer schildert oder von Plätzen auf dieser Welt erzählt, die ich seiner Meinung nach unbedingt noch sehen muss.

Dabei macht es meinen Kollegen scheinbar gar nichts aus, dass sie heute nicht mehr ganz so hohe Berge besteigen oder derart abenteuerliche Touren unternehmen

können. „Heute geh´ ich halt auf den Hanskogel!“ beendet Friedl mit einem Augenzwinkern seinen Bericht über frühere alpinistische Großleistungen. Dabei ist er mir am Schneeberg immer noch um Längen voraus! Seine Schilderungen sind immer so lebendig, dass vor meinem inneren Auge ganz leicht und ohne jegliche elektronische Verstärkung Filme seiner Erlebnisse ablaufen. Auch wegen dieser Art der packenden Erzählung und nicht zuletzt wegen ihrer Herzlichkeit gepaart mit Besonnenheit, zählen Karl, Martin und Friedl zu meinen Vorbildern.

*Vorbilder sind für mich Menschen,
die sich für etwas begeistern können und
dies auch verinnerlichen. Ebenso Menschen, die noch im
hohen Alter z. B. mit 90 Jahren auf der Bühne stehen
und andere begeistern.*

(Sabine)

Bei meinen Vorbildern orientiere ich mich nicht daran, ob sie berühmt sind oder Karriere gemacht haben, sondern ich schaue mir an, wie sie die Dinge angehen. Meine Vorbilder vermitteln mir so etwas wie ein Mosaik aus vorbildhaften Eigenschaften, Fähigkeiten und Verhaltensweisen.

Das Schöne an Vorbildern ist, dass sie uns Beispiele für die unzählbaren Varianten eines guten Lebens geben: Beispiele, die ich ausprobieren kann, aber nicht muss. Viel lieber schaue ich auf Einstellungen und Werthaltungen und frage mich, welche davon ich auf welche Weise übernehmen könnte.

Bei meinen Vorbild-Frauen frage ich mich, wie sie sich jenseits der 50 Strahlkraft und Charisma bewahren oder wie sie sich mit Begeisterung ihren selbst gewählten Zielen stellen.

Vorbilder sind für mich Personen, die mir zeigen, dass man vor dem Älterwerden keine Angst zu haben braucht.
(Barbara)

Tante Gusti ist 85 Jahre alt und reist noch immer zu ihren Töchtern in andere Länder, teilweise ganz selbstständig und teilweise lässt sie sich helfen. Weil sie über keine Englischkenntnisse verfügt, fragt sie sich einfach mit Händen und Füßen durch, um ihr Ziel zu erreichen.
(Mona)

Leopold und Leopoldine: im Alter kennengelernt und frisch verliebt – mit 81 und 72!
(Manuela)

Ich schaue also gerne auf Menschen, die sichtlich das Leben genießen und mit Freude die täglichen Herausforderungen bewältigen. Die Mehrheit davon ist 50plus – es dürfte also stimmen, dass mit 50 alles besser wird! Bei Vorbildern, die erst auf dem Weg zum 50er sind, fällt mir vor allem ihre Zielstrebigkeit auf; wie sie sich beharrlich und mutig für ihre Lebensträume einsetzen, zugleich aber nicht auf Genuss verzichten. Nach meinem Dafürhalten sind sie alleine damit auf einem guten Weg

und zeigen eindrucksvoll, dass Vorbild sein keine Frage von jüngeren oder reiferen Jahren ist.

In meinem ganzen Umfeld finde ich niemanden, der keine vorbildlichen Züge hat: An meiner Mutter bewundere ich ihre Ausdauer und ihr Durchhaltevermögen in allen Belangen. Elfi-Oma und Herbert-Opa führen nach 70 Jahren Zusammensein eine augenscheinlich harmonische Beziehung, eine liebe Freundin glänzt mit brillantem Humor und manche Kollegen mit exzellentem Fachwissen und gesunder Schlagfertigkeit.

*Ich bewundere ein Ehepaar aus meinem Bekanntenkreis dafür, wie es im Alter miteinander umgeht. Zudem sind beide aktiv, fit und unternehmenslustig.
(Gabriela)*

Wenn ich mir die Aussagen unserer Interviewpartner und Gellys Einstellungen ansehe, dann wird mir klar, dass wir uns vielleicht schon so gut an unseren Vorbildern orientiert haben, dass wir unsere eigene Vorbildwirkung womöglich unterschätzen. Gelly bezeichnet zum Beispiel alle Menschen, die älter als 50 und trotzdem positiv und aktiv sind, als ihre Vorbilder – keinesfalls Personen, die scheinbar in der Midlife Krise stecken geblieben sind!

Wer glaubt, jetzt alles nachholen zu müssen, was er nach eigenem Gutdünken vor dem 50er versäumt hat, schafft es sicher nicht auf das Podest unserer Vorbilder.

Menschen die es aber immer wieder gemeistert haben, sich neu zu orientieren – sei es nach einem Schicksalsschlag oder gravierenden Veränderungen ihrer Lebenssituation durch Job- Partner- oder Wohnungsverlust, nennt Gelly hingegen als ihre Vorbilder.

*Menschen, die mit Würde altern, also positiv denken.
Menschen, die sich aktiv mit dem Tod beschäftigen
und sich mit dem Sinn des Lebens auseinandersetzen.
Menschen, die sich ihre Neugier erhalten haben.
(Helmuth)*

Noch dazu schreibt Gelly all jenen vorbildhaftes Verhalten zu, die sich Zivilisationskrankheiten nicht beitragslos ausliefern. Dabei hat Gelly selbst wegen eines erhöhten Cholesterinwerts ihr Leben in puncto Ernährung und Bewegung ordentlich umgekrempelt. Nach meiner Einschätzung ist sie damit längst zu einem Vorbild für viele geworden, die alltagstaugliche Tipps für ein gesünderes Essverhalten und für mehr Bewegung suchen. Immerhin schreibt Gelly auf ihrem Blog gellysblog.eu regelmäßig über ihre Erfahrungen mit Strategien zur Erreichung eines gesunden Lebensstils. Sie selbst hat damit jedenfalls sowohl ihren Cholesterinwert als auch ihren Ruhepuls dauerhaft gesenkt.

Wir können also ganz selbstbewusst schon einmal dem Verein „Gute Vorbilder“ beitreten.

48, 49,.. Annäherung an die magische Zahl

Christina

Die Zeit des Countdowns vor dem 50. Geburtstag erleben selbst durchtrainierte und chronisch positiv denkende Menschen als eine Zeit des Hin- und Hergerissenseins. Gelly und ich bildeten da keine Ausnahme. Jedes Mal, wenn unsere Vernunft uns Weisheiten wie „Was soll sich schon ändern, es ist ja nur eine Zahl!“ oder „Jeder ist so alt wie er sich fühlt!“ servieren wollte, sträubten sich unsere Gefühle zunächst noch ordentlich dagegen.

Innere Zweifel, völlig unbegründete Sorgen und Furcht davor, vielleicht doch plötzlich zum „alten Eisen“ zu gehören, machten uns ganz schön zu schaffen. Gelly spielte sogar mit dem Gedanken, den 50. Geburtstag irgendwo ganz weit fort und möglichst unbeobachtet von Familie und Freunden zu verbringen.

*Bin ich schon 50?
(Maskulino)*

*Ich ignoriere diese Zahl. Wenn ich Schulkollegen oder
Bekannte von früher treffe, denke ich mir: Bua,
schau` ich auch schon so alt aus?
(Manuela)*

Außerdem hielten wir es als Noch-Endvierzigerinnen für äußerst angenehm, auf die Frage nach unserem Alter ganz gelassen mit einem ehrlichen „Achtundvierzig“ oder „Neunundvierzig“ antworten zu können. Wie würde sich das aber in drei Monaten, drei Wochen oder drei Tagen anfühlen? Würde uns die Fünfziger-Zahl genauso leicht und lässig über die Lippen kommen?

Für Martin mündete die Furcht vor dem 50er beinahe in eine handfeste Ehekrise. Irgendwo hatte er gehört oder gelesen, dass Männer ab 50 in der lateinischen oder medizinischen Fachsprache als „alt“ bezeichnet werden – und er sah dem Tag mit ziemlich schlechten Gefühlen entgegen.

*Meine Frau war wütend,
weil ich so ein Theater um meinen 50er gemacht habe.
Mir ging es schlecht, mich hat der 50er total geärgert,
weil ich auf einmal „alt“ sein sollte
– das führte fast zu einer Ehekrise.
(Martin)*

Heute sprechen Martin, Gelly und ich jedenfalls mit immer größerem Selbstbewusstsein über unser echtes Alter: 51 oder 53, ist doch ganz egal. Gelly deklariert sich sogar stolz als Mitglied des Clubs „50plus“.

Was uns Frauen angeht, so freut es uns und unsere Eitelkeit aber natürlich schon enorm, wenn wir nach einer ehrlichen Altersangabe ein erstauntes „Na, das sieht man

dir aber gar nicht an!" oder auch ein schmeichelhaftes „Eeecht?“ zu hören bekommen.

Die „Hilfe, wir werden 50!“-Falle, in die unsere Gefühls-
hirne zumindest die letzten Monate vor dem runden Ge-
burtstag getappt waren, hat vermutlich mit dem Bild
50jähriger in den Köpfen unserer Mitmenschen zu tun –
oder auch mit dem Bild, das Jüngere von 50plus-
Menschen haben. Selbst mir, als junge Zwanzigerin, ist
das passiert: Ich erinnere mich noch gut daran, dass
auch ich die meisten Gäste auf dem 50er-Fest meiner
Mutter als ziemlich alte Damen und Herren wahr-
genommen habe.

Dabei lassen sich viele der 50plus-Menschen – und
durchaus nicht nur gut gepflegte Stars – ihrem Aussehen
und Auftreten nach altersmäßig leicht unterschätzen.
Trotzdem wollten wir vor unserem 50er selbst nicht so
recht daran glauben, dass wir mit zwei- oder dreiund-
fünfzig und auch später noch genauso gut drauf sein
könnten wie einige Jahre davor.

Gellys Lieblingsweisheit „Echte Ausstrahlung kommt von
innen!“ brauchte eben ein bisschen Zeit, um in unserem
Denken und in unseren Gefühlen wirklich anzukommen.

*Es hat mich nicht belastet.
(Klaus)*

*Ein fließender Übergang.
(Mona)*

*Für mich ist es nur eine Zahl,
ich arbeite in anderen Kategorien,
z. B. „Opa werden“ ist eine Veränderung.
(Christian)*

Natürlich: Leicht ist es nicht, an mentaler und körperlicher Fitness zu arbeiten und die sinnvollen Ratschläge zur Pflege von Körper, Geist und Seele auch in die Tat umzusetzen. Wir beide haben jedenfalls in dieser Hinsicht noch einiges vor und Friseure sowie Hersteller guter Pflegeprodukte werden uns jedenfalls weiter als treue Kundinnen behalten, ebenso wie Sportartikelerzeuger oder Obstlieferanten.

Besonders spannend war es für mich, die Veränderung meiner Prioritäten zu beobachten, die sich um den 50. Geburtstag eingestellt hat.

Zufällig habe ich mit 50 Komma irgendwas auf meinem PC eine Datei gefunden, in der ich so um die 42 meine persönlichen Ziele formuliert hatte: Am Aufbau meiner Stärke oder an meiner beruflichen Weiterentwicklung wollte ich mit 40plus arbeiten. Jetzt habe ich diese Prioritätenliste ordentlich umgedreht und Genuss-Zeiten viel weiter oben eingeordnet. Zu viel an Stärke zu denken, führt leicht zu Nackenverspannungen. Zu viel Ehrgeiz und Leistungsdenken bedeutet zu langes Sitzen in Kursen und zu wenig Pausen.

Insofern hat sich mit dem 50. Geburtstag doch einiges geändert, aber das erlebe ich durchaus nicht als Nachteil.

*Konzentrierteres Leben auf dasjenige, was Freude macht.
Weniger Abschweifen. Intensiveres Wahrnehmen
des eigenen Körpers und der Seele.
Vorausschauend denken und spüren. Alter wahrnehmen
und auf den Prozess des Alterns eingehen.
(Helmuth)*

Eine solche Wende im Denken stellt sich natürlich nicht exakt am 50. Geburtstag ein, sondern vielleicht schon kurz davor oder auch erst mit 52. Dass sie sich aber einstellt, bekommen wir jedenfalls oft zu hören.

Die Alternative „Wegfliegen und unter dem Geburtstag durchtauchen“, war für Gelly tatsächlich nur kurze Zeit eine ernsthaft in Betracht gezogene Option und hätte rückblickend die Furcht vor dem 50er vermutlich noch verstärkt. Auch im Freundeskreis gemeinsam erlebte 50. Geburtstage haben Gelly den letzten Rest des Schreckens genommen. Ein Heurigenbesuch in einer witzigen Runde motivierter Menschen oder eine Gartenparty mit Grillerei in bester Gesellschaft von Familie und Freunden, sind nun wirklich keine Anlässe zum Fürchten.

Gellys erfolgreiche Bewältigungsstrategie in der Endvierziger-Zeit war es, sich der „Sache“ aktiv und mit der Vorbereitung eines Riesenfestes tatkräftig anzunähern. Mit den eigenen bis ins kleinste Detail durchdachten Party-Vorbereitungen hat Gelly auch gelernt, dass sie sich

vor dem 50. Geburtstag nicht zu fürchten braucht, sondern sich vielmehr richtig darauf freuen kann.

*Durch die Organisation der Geburtstagsfeier
habe ich mich mit meiner Kindheit auseinandergesetzt:
Das Foto für die Einladung – die kleine Adele
mit ihren leuchtenden Augen und das strahlende Herz
voll Vertrauen in alles, was ist und kommt
– da will ich wieder hin.
Freudig und vertrauensvoll durch das Leben gehen
– so gut es geht in dieser Welt.
(Adele)*

Die gelebten ersten fünfzig Jahre überhaupt nicht zu feiern und den ersten Tag mit 50 zu ignorieren, hätte uns jedenfalls die besten Chancen auf wunderbare Erlebnisse mit Freunden und Familienmitgliedern genommen. Das Zittern bis zum 50er war rückblickend zwar nicht nötig, vielleicht aber ein Denkkzettel im positivsten Sinn!

*Das Aussehen, die körperliche und geistige Leistungsbereitschaft und das Hinzukommen des Bewusstseins der eigenen Sterblichkeit,
sind für mich die markantesten Veränderungen.
Mit dem Aussehen kann ich leben,
ich war auch in jüngeren Jahren kein Prinz
und Falten sind eben die Landkarte des Lebens.
Mit den körperlichen Verfallserscheinungen
kann ich auch noch leben –
war ja nie der Schnellste.*