

FREIHEIT IM DRITTEN ALTER

von Monika Kiel-Hinrichsen

Fast auf den Tag genau ist es ein Jahr her, dass mein angestelltes Berufsleben ein offizielles Ende fand. Seither darf ich mich Rentnerin nennen. Aber als nun nur Freiberufliche genieße ich die Freiheit, weiter arbeiten zu dürfen. Ich liebe meine Arbeit und meine Arbeit mich. So scheint es jedenfalls. Doch immer häufiger werde ich gefragt, wann ich denn endlich meinen Ruhestand genießen – mich «zur Ruhe setzen» will. Dann frage ich mich, ob mit mir etwas nicht stimmen könnte, dass ich immer noch tätig sein mag.

Seit ich zum letzten Weihnachtsfest auf meinem Gabentisch das Buch von Verena Kast (Professorin für Psychologie) *Altern – immer für eine Überraschung gut* vorfand, habe ich endlich eine «solidarische Kollegin» gefunden. Sie wehrt sich entschieden dagegen, ins Alter «geredet» zu werden. «Ich will selbst entscheiden, was ich noch mache, was mir noch Freude macht, was ich noch will – das ist doch die Freiheit des Alters, die ich hoch schätze und die werde ich mir zu erhalten wissen», schrieb sie 2015 zweiundsiebzigjährig und hat seitdem noch so manche Bücher geschrieben und viele Projekte begleitet.

Mir ist bewusst, dass es ein Privileg ist, weiterhin tätig sein zu dürfen, welches nicht jedem vergönnt ist. Wir Menschen haben unterschiedliche Biografien und Lebensaufgaben und wir altern auch

verschieden! Deshalb dürfte es eigentlich keine Altersgrenze für den Beruf geben, sondern eher eine bewegliche Richtlinie. Zwar gibt es hilfreiche biografische Gesetzmäßigkeiten für das Alter, die jedoch nicht den gesetzlichen Ruhestand als Maßstab haben, sondern den Abbau und die Verwandlung von Lebenskräften meinen.

Zugegebenermaßen: Auch ich bin nicht mehr so schnell wie früher, komme leichter aus der Puste, wenn Bahnsteige gewechselt werden müssen – und mein Gepäckumfang auf Seminarreisen sollte unbedingt kleiner werden. Da übe ich noch! Aber mein Geist, der hat einen Quantensprung gemacht. Gerne gebe ich meine Erfahrungen an Studierende und jüngere Kolleginnen und Kollegen weiter und entdecke eine ganz neue Beweglichkeit im Denken. Meine Lebenskräfte haben eine Metamorphose durchgemacht.

Steifere Glieder – wacher Geist? Im Seelischen orientiere ich mich an der Lebensspannenpsychologin Ursula Staudinger. Sie hat den Begriff «Wohlbefindensparadox» geprägt. Trotz körperlicher Einschränkungen und vielfältigen Verlusten kann das Wohlbefinden so gut (oftmals sogar besser!) als in jüngeren Jahren sein. Wie wahr! Nein, ich möchte nicht jünger sein und durch so manche Erfahrungen noch einmal hindurchgehen müssen. Schließlich habe ich aus diesen gelernt

und bin auf dem Wege Lebensweisheit zu entwickeln. Aus dieser heraus lässt sich das Leben souveräner und reifer zugleich gestalten. Biografisch nennen wir diese Zeit die «Freiheit im dritten Alter». Sie beschert uns eine innere und äußere Freiheit. «Ich werde frei von der Vergangenheit und frei für die Zukunft», sagte einmal ein älterer Kollege. Ich höre aus seinen Worten eine Gegenwart heraus, die uns mehr ins Sein mit der Qualität eines neuen Bewusstseins heben will.

Auf die Altersfrage ist mir in diesem Jahr der Song von Udo Jürgens im Ohr: «Mit sechsundsechzig Jahren, da fängt das Leben an, mit sechsundsechzig Jahren, da hat man Spaß daran, mit sechsundsechzig Jahren, da kommt man erst in Schuss, mit sechsundsechzig Jahren ist lange noch nicht Schluss!»

Ich gehe zwar nicht mehr auf Partys, aber ich freue mich darauf, auch noch im fortgeschrittenen Alter mit dem Cellospielen zu beginnen, Romane zu schreiben und vor allen Dingen neben meiner Freiberuflichkeit mein Leben freier gestalten zu können. ■

Monika Kiel-Hinrichsen (www.kiel-hinrichsen.de) ist Autorin und neben ihrer Seminar- und Vortragstätigkeit im In- und Ausland in freier Praxis als Erziehungs- und Paarberaterin sowie in den Bereichen Mediation, Supervision und Biografiearbeit tätig.



Foto: AlexAlex / photocase.de