

# LUST AUF MEHR LEBEN

**ROGER  
SCHAWINSKI**

Strategien für ein erfülltes  
und glückliches Leben ab 50



**mvg**verlag 

Roger Schawinski

# Lust auf mehr Leben



Roger Schawinski

# Lust auf mehr Leben

*Strategien für ein erfülltes und  
glückliches Leben ab 50*

**mvg**verlag 

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:  
[schawinski@mvg-verlag.de](mailto:schawinski@mvg-verlag.de)

Nachdruck 2013

© 2002 bei mvgVerlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Coverdesign Uhlig, Augsburg  
Satz: Redline GmbH, J. Echter  
Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-384-4  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-421-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter  
[www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>9</b>
<b>1. Türen öffnen</b> .....	<b>15</b>
Traum-Zielort Leben .....	18
Türen öffnen .....	20
Altern als Gewöhnungsmechanismus .....	21
Entscheidung für das Wichtige .....	22
<b>2. Wir machen alles anders</b> .....	<b>25</b>
Wir Baby Boomers .....	27
Neue Werte .....	28
Neue Karrieren .....	30
Ausgemustert? .....	32
Genetisches Programm .....	33
Tödliche Fehler und Freie Radikale .....	35
<b>3. Man nehme...</b> .....	<b>37</b>
Die Wundermethoden .....	39
Warum nicht vegetarisch? .....	41
Problem Alkohol .....	42
Wasser ist Leben .....	44
Maßstab Fettanteil .....	44
Gewicht und Lebenserwartung .....	46
Vitamine – wenig gesicherte Erkenntnisse ...	48
Heilkraft aus der Natur .....	51
Hormone – die Wundermittel? .....	52

<b>4. Der Marathon des Lebens</b> .....	<b>59</b>
Gesundheitsförderer Sport .....	62
Lebensverlängerer Sport .....	64
Überwindung nötig – aber keine Extreme ...	65
Ziele setzen .....	67
Königsdisziplin .....	69
Die Theorie .....	71
Die Praxis .....	73
Vielerlei Wirkung .....	75
New York, New York .....	78
Das letzte Mal? .....	81
<b>5. Körperliche Höchstleistung ohne Erschöpfung</b>	<b>83</b>
Meditation statt Lauftraining .....	85
Die Erkenntnis .....	87
Leiden als Lust? .....	87
Die eigenen Grenzen kennen .....	89
Leicht und mühelos .....	92
Eine neue Sphäre .....	94
Das eigene Ziel formulieren .....	95
<b>6. Spiritualität</b> .....	<b>99</b>
Forschungsreise zu sich selbst .....	102
Vielfältiges Angebot .....	103
Meditation als Lebensverlängerer .....	104
Böse Kräfte .....	106
Die Kritiker .....	109
Frauensache Esoterik? .....	110
Die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen .....	111

---

<b>7. Sexualität: Use it or lose it</b> .....	<b>113</b>
Zentrale Bedeutung .....	116
Die Spannkraft erhalten .....	117
Enthaltbarkeit killt die Lust .....	118
Entspannende Beziehungen .....	119
Lust-Findung .....	121
Offen für Veränderungen – auch beim Partner .....	122
Für die Reise gerüstet .....	124
<b>8. Mein nächster Job</b> .....	<b>125</b>
Magische Schwelle .....	127
Düstere Aussichten .....	129
Neue Perspektiven .....	131
Kampflos und lustvoll .....	134
Die Schlüssel abgeben... ..	136
...und trotzdem aktiv bleiben .....	139
Realistische Ziele .....	142
Krankmacher ausschalten .....	143
Bedürfnisse abdecken .....	144
Neue Rollen .....	146
<b>9. Money, money</b> .....	<b>149</b>
Geänderte Voraussetzungen .....	151
Generationenkampf .....	152
Vorsorge treffen .....	155
Einfache Rechnung .....	156
Sinnvolle Geldanlage .....	158
Vorhersehbare Umwälzungen .....	160
Realistische Erwartungen .....	161
Die Sache mit dem Erben .....	163
Freiheit sichern .....	165

<b>10. Altersheim – nein danke!</b> .....	<b>167</b>
Neue Möglichkeiten .....	170
Endlose Ferien .....	171
Sinnvolle Beschäftigung .....	173
Geronto-WG .....	174
Altersheim neu .....	176
<b>11. Ab in die Zukunft</b> .....	<b>179</b>
Die Wende .....	182
Andere Werte .....	183
Nur ein einziges Lebenswerk? .....	185
Loslassen lernen .....	186
Die eigenen Fähigkeiten kennen .....	188
Das Ego-Projekt .....	189
<b>Literatur</b> .....	<b>191</b>
Bücher .....	191
Artikel in Zeitschriften, Zeitungen und Websites .....	193
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>195</b>
<b>Über den Autor.</b> .....	<b>201</b>

## Einleitung

Dieses Buch behandelt das wichtigste Projekt, das es für Sie und für mich gibt: uns selbst! Es ist endlich Zeit, dass wir uns ernsthaft mit uns befassen, nachdem wir uns so lange und so intensiv mit anderem beschäftigt haben. Zum Beispiel mit der Karriere. Oder mit dem Geldverdienen. Oder mit der Gründung unserer Familie. Das war äußerst wichtig, und wir glaubten, all dies sei unsere Aufgabe und wir würden uns damit unseren Zielen nähern. Aber wo sind wir selbst dabei die ganze Zeit über geblieben? Wo blieben unsere eigenen, ursprünglichen Bedürfnisse? Sie blieben im Hintergrund und wurden verdrängt von immer neuen, drängenden Anforderungen, die wir pausenlos zu erfüllen hatten.

Dieses Buch richtet sich an Menschen jenseits der 40. Wir alle in dieser Generation haben eine einzigartige Chance, unser Leben durch einen neuen, zusätzlichen Zyklus zu erweitern. Wir müssen nicht fatalistisch der Pensionierung und dem Altersheim entgegentaumeln, mit dem Wissen, dass uns die Gesellschaft als ausgelaugte Restbestände mit so wenig Aufwand wie möglich entsorgen möchte, um uns vom Zentrum ins Abseits zu schieben.

Natürlich haben wir alle Angst vor dem Altern, wenn wir ganz tief in uns hineinhorchen. Auch ich. Es ist eine Reise in eine Richtung, die nicht sehr verheißungsvoll erscheint. Das restliche Leben liegt vor uns wie eine einzige lange Bremsspur, ein Ausrollen bis zum Stillstand. Neue Höhepunkte, neue Horizonte scheinen nicht in Sicht.

Dies war nicht nur früher der Fall – auch heute noch trifft es vielfach zu. Doch wir, die erste Nachkriegsgeneration und viele Jahrgänge, die nachfolgen, müssen da nicht mehr mitspielen. Wir können neue Regeln setzen, für uns selbst und damit auch für die gesamte Gesellschaft. Wir haben die Möglichkeiten dazu. Nun gilt es, sie zu erkennen und zu nutzen.

Dies ist das Thema dieses Buches. Es ist eine Anleitung, wie wir ein neues Kapitel in der Menschheitsgeschichte aufschlagen können, mit uns selbst als Hauptakteuren. Das ist gar nicht so vermessen, wie es aufgefasst werden könnte. Das Ego-Projekt zeigt auf, wie wir unser Selbstbewusstsein stärken können. Dafür braucht es klare Handlungen und Überlegungen. Denn nur, wenn wir uns gut fühlen, können wir für unser unmittelbares Umfeld positive Signale setzen. Wenn wir umgekehrt aber langsam verkümmern, werden wir zur Belastung für alle Menschen, mit denen wir uns umgeben.

Dabei geht es vor allem darum, einige Eigenschaften und Verhaltensweisen bewusst zu stärken: zum Beispiel den Mut, das heißt das Bekämpfen von Angst. Oder das Durchhaltevermögen, die Fähigkeit, gegen das Nachlassen oder das Aufgeben anzukämpfen. Auch die Sorgfalt gehört dazu, mit der man Probleme und Aufgaben bewältigt. Ebenso die Geduld, die es oftmals aufzubringen gilt, wenn man nicht kopfüber ins Desaster stürzen will. Wichtig ist das Mitgefühl für andere Menschen, denn ohne Mitgefühl ist man kein wirklich soziales Wesen. Auch die eigene Authentizität ist eine Eigenschaft, die man ständig für sich selbst überprüfen muss. Verantwortungsbewusstsein ist eine weitere entscheidende Qualität, die man anstreben sollte. Weiter ist es wichtig, die Unterscheidungsfähigkeit ständig weiterzuentwickeln, um so die richtigen Entscheidungen treffen

zu können. Außerdem benötigt man die Fähigkeiten, sich in gewissen Situationen verwundbar zu zeigen und wenn nötig auch nachzugeben. Mit Sturheit und Rechthaberei schadet man sich oft völlig unnötig. Und schließlich ist es unumgänglich, dass man für sich Visionen konzipiert und dass man sich und sein gesamtes Umfeld mit Humor erleben kann.

Das sind ziemlich hohe Ansprüche, ich weiß. Aber es geht darum, die Qualitäten zu leben, sich in all diesen Bereichen zu verbessern. In diesem Buch lege ich klare, nachvollziehbare Fakten vor, die aufzeigen, wie es möglich ist, 100 Jahre alt zu werden – und dabei glücklich zu sein. Dabei stütze ich mich nicht allein auf Studien und Dritterfahrungen, sondern mindestens ebenso stark auf das, was ich erfahren und lernen konnte. Eine Theorie, die man nachlesen kann, ist wertvoll; die praktische Umsetzung am lebenden Objekt – eben an sich selbst – ist jedoch das Entscheidende.

Genau darum geht es. Nur wenn wir mit derselben Professionalität, mit der wir etwa im Berufsleben Grundkenntnisse und Erfahrungen gesammelt haben und erfolgreich wurden, unser künftiges Leben managen, können wir unser Potenzial ausschöpfen. Dinge, die wir bisher vielleicht am Rande mitbekommen und teilweise auch umgesetzt haben, werden nun, mit fortschreitendem Alter, zu zentralen Aufgaben.

Natürlich haben wir uns bisher nicht ernsthaft damit befasst, wie alt wir werden können. Solange man jung ist, kann das kein Thema sein. Erst wenn man sich einer gewissen Schwelle nähert, wird die Frage der Lebenserwartung erstmals wichtig.

Die Beschäftigung mit den noch vor uns liegenden Jahren bedingt ein Umdenken, und zwar in größerem Maße, als es auf den ersten Blick erforderlich scheinen

mag. Dabei sind die Dinge, die wir in Zukunft tun sollten, alles andere als spektakulär. Neu und entscheidend ist allein die Kombination und die Intensität, mit der sie unser Leben bestimmen können.

Das Wissen, etwas in Angriff nehmen zu müssen, ist nicht der entscheidende Schritt. Wissen kann man leicht erwerben, sogar Erkenntnis. Ganze Bibliotheken stehen uns zur Verfügung. Aber relevant wird dieses Wissen nur, wenn eine Aktion folgt.

Wie viele Menschen kennen Sie, die seit Jahren immer wieder erklären, sie müssten den Job wechseln? Oder abnehmen? Oder das Rauchen aufgeben? Oder eine verkorkste Beziehung beenden? Wie glaubwürdig wirken diese Aussagen bei den einen und wie lächerlich bei anderen?

Deshalb gilt es, ehrlich mit sich selbst zu sein, sich zu fragen, zu welcher Gruppe man gehört. Zu jener, die jahrelang immer nur redet, oder zu jener, die handelt? Und es gilt herauszufinden, in welchen Bereichen man eher bereit ist, etwas zu verändern, als in anderen. Wo sind die Grenzen des Handelns, von denen man sich immer wieder zurückhalten lässt? Und ist es nicht das Allerschlimmste, genau zu wissen, was das eigene Wohlbefinden langfristig verbessern könnte, aber unfähig zu sein, es endlich anzupacken?

Das Ego-Projekt soll Anleitungen dazu liefern, wie man es besser macht. Wer sich darauf einlässt, für sich selbst die bestmöglichen Lebensbedingungen zu schaffen, ist kein verabscheuungswürdiger Egoist, sondern ein Mensch, der auch in späteren Phasen seines sehr langen Lebens aktiv seine Umwelt mitgestaltet. Der in der Lage ist, Leistungen zu erbringen, von denen nicht nur er selbst oder sein direktes Umfeld profitieren können. Er ist fähig, auch für weitere Teile der Gesellschaft positive Impulse

zu generieren. Denn eine Zivilisation mit einer sehr großen Zahl von Menschen mit intaktem Selbstbewusstsein, die auch die Möglichkeit haben, die eigenen Träume zu verwirklichen, funktioniert einfach besser. Das gilt ganz besonders für Angehörige der älteren Generation. Und das sind – unweigerlich – irgendwann einmal wir selbst.

Bei meinen Recherchen habe ich immer deutlicher die einmalige Chance erkannt, die sich uns eröffnet. Als erste Generation ist es für uns möglich, ein längeres, besseres und aktiveres Leben zu führen, das uns in bisher unvorstellbare Bereiche vordringen lässt.

Der biblische Stammvater Abraham durfte gemäß der Überlieferung 120 Jahre lang leben, und damit wurde er auch in dieser Sparte zum Vorbild für alle späteren Generationen. Bis auf den heutigen Tag wünschen sich traditionelle Juden beim Abschied gegenseitig ein Leben „bis 120“. Das ist besonders in der Welt von Menschen, die sich über die Jahrhunderte vor einer Vielzahl von lebensbedrohenden Gefahren zu schützen hatten, das größtmögliche Glück.

Doch was bisher unerreichbares, ungreifbares Wunschdenken war, rückt nun in den Bereich des Möglichen. Die Zahl der Menschen, die 100 Jahre alt werden, wird sprunghaft zunehmen, und einige von uns werden es sogar schaffen, die Vorgabe Abrahams zu erreichen. 120 Jahre sind nicht mehr bloße Fiktion, sondern eine Chiffre für eine denkbare Zukunft.

Und weil das so ist, lohnt es sich besonders, sich darüber zu informieren, wie man diese ganz, ganz lange Zeit, die vor uns liegt, mit Lebenslust erfüllen kann. Dazu habe ich einige Vorschläge.



TEIL I

# TÜREN ÖFFNEN



---

Älter werden wir alle. Aber macht es uns auch Spaß? Ist 100 Jahre alt zu werden überhaupt erstrebenswert?

Wenn man ältere Menschen sieht, wie sie sich durch ihre letzten Jahre quälen, so ist das oft abschreckend. Nein, so möchte man nie werden, ist man sich sicher, nein, ein solches Leben ist alles andere als attraktiv. Das langsame Wegdämmern im Altersheim, der unaufhaltsame Verlust von zentralen körperlichen und geistigen Funktionen – all dies ist schmerzvoll, und zwar ebenso für die betroffene Person wie für ihr Umfeld. Selbst wenn diese ganz späten Lebensphasen oft verbrämt und verklärt werden, so ist es doch ein langsames Sterben, bei dem die Trauer über das Verlorene immer präsent ist. Und die Lust, die kommt immer mehr abhanden, bis sie überhaupt nicht mehr aufzuspüren ist.

Dabei könnte man in späteren Jahren viel bewusster das genießen, was einem zuvor, in jungen Jahren, beinahe automatisch zugefallen ist. Das Wissen über die vielfältigen Erfahrungen, das man erworben hat, würde einen alles Lustvolle viel tiefer erleben lassen als früher. Der englische Dichter George Bernard Shaw klagte deshalb, dass es schade sei, dass die

*Viele unserer Jugendgefühle können wir in spätere Lebensphasen mitnehmen und so dem Leben eine erweiterte Dimension geben.*

Jugend sinnlos bei jungen Menschen verschwendet werde. Ältere Menschen würden von der Jugend viel besseren Gebrauch machen... So war das bisher, aber so muss es in der Zukunft nicht weiterhin sein. Wenn wir uns richtig verhalten, können wir viele der Gefühle, die wir in der Jugend erlebt haben, in spätere Lebensphasen mitnehmen und sie dort vielleicht noch intensiver erfahren. Das Leben wird so zusätzlich eine neue, erweiterte Dimension erhalten.

## Traum-Zielort Leben

War es nicht erst gestern, als wir immer der oder die Jüngste einer Gruppe waren? Stolz und erstaunt waren wir damals und wunderten uns, dass wir bereits so früh an diesem Ziel angelangt waren. Und jetzt ist man 36. Oder 44. Oder 56. Und vielfach ist man der Älteste einer Gruppe.

Wir wundern uns, wie schnell das alles gegangen ist. Und wir fragen uns, ob wir wirklich das erreicht haben, was wir uns immer erträumt haben. Ist dieses Leben alles, was möglich gewesen wäre? Wo sind die großen Erfolge, die ganz großen Befriedigungen geblieben? Und selbst wenn wir einiges erreicht haben, so fragen wir uns, ob das schon alles war. Haben wir den Höhepunkt des Lebens bereits hinter uns? Befinden wir uns schon unweigerlich auf der abschüssigen Bahn? Läuft uns die Zeit so schnell, viel zu schnell davon? Und wenn die Dinge schon nicht unbedingt besser sein können, weshalb sind sie zumindest nicht anders, damit wir wenigstens noch etwas Spannung und Abwechslung erleben?

Wenn man jung ist, so hat man das Gefühl, dass alle Türen offen stehen. Man kann frei wählen, entscheiden, handeln. Zwar ist die Realität im Beruf und im Privatleben meist etwas komplizierter, aber das Gefühl der Unbeschwertheit und Freiheit ist zunächst einmal umwerfend. Wie in einem Reiseprospekt voller Traum-Zielorte blättert man durch die Angebote, die das Leben bereithält. Manche erscheinen unerschwinglich, andere kann man mit einigem Aufwand erreichen, wenn man es nur richtig anstellt.

Das Älterwerden wird dabei als Prozess erlebt, bei dem nach und nach einige dieser Türen geschlossen werden, bis man sich ohne Auswahl eingengt und

erdrückt in einem immer kleineren Umfeld bewegt. Das wird meist als deprimierend empfunden. Man glaubt zu wissen, dass die Träume jeden Bezug zur Wirklichkeit verloren haben. Im privaten Bereich ist vielleicht alles verkrustet, und man spürt instinktiv, dass einen diese Lebensform nicht glücklich macht. Oder man sitzt im Beruf auf einem Platz, bei dem es keine Veränderungen im positiven Sinn mehr geben kann, und man wartet nur auf einen baldigen, unheroischen Abgang in eine möglichst ruhige Zukunft. Und gesundheitlich spürt man den Verfall, wie er sich mit oft überraschenden Krankheitszuständen immer deutlicher ins Bewusstsein drängt.

Je älter man wird, desto zurückhaltender ist man, Risiken einzugehen, und das mit gutem Grund. Die verbleibende Zeit, Fehler zu korrigieren, ist kürzer. Eine katastrophale Investition mit 34 ist etwas anderes als mit 56. Wer sich in der Wahl des Jobs oder des Partners irrt, der erlebt das anders, wenn es mit 30 oder mit 50 geschieht. Wenn man seinen Irrtum einmal entdeckt, kann es zu spät sein, ihn auszubügeln – befürchtet man. Also bleibt man in einer Sackgasse stecken, obwohl man sich in ihr nicht wohl fühlt.

*Wer für 100 Jahre plant, sieht zusätzliche Gestaltungsmöglichkeiten.*

Man opfert also Lebenslust für Sicherheit – eine vordergründige Sicherheit. Wie aber ist das, wenn man seinen Horizont in eine viel weitere Zukunft versetzt, wenn man sich darauf vorbereitet, noch viele, viele Jahre sein Leben gestalten zu können? Wenn man nicht nur bis 70 vorausblicken müsste, sondern bis 90 und mehr? In diesem Fall wäre man doch eher bereit, Risiken einzugehen, um eine unbefriedigende Situation zu ändern. Wer für ein 100-jähriges Leben plant, hat also viele zusätzliche Gestaltungsmöglichkeiten, um bewusst die richtigen Dinge zu tun. Er wird sich nicht vorzeitig mit unbefriedigenden

Umständen zufrieden geben, sondern auch in späteren Jahren Risiken in Kauf nehmen.

## Türen öffnen

Lebenslust erfährt man nur, wenn man aktiv dafür sorgt, dass sich die Türen im Leben nicht oder nur langsam schließen. Und besser noch ist es, wenn man ständig neue Türen öffnet. Das heißt, dass man sich aktiv auf die Suche nach neuen Türen machen muss, hinter denen sich neue Welten und neue Abenteuer befinden. Dies ist ein ganz bewusster Vorgang, und dieses Buch soll einige Vorschläge dazu liefern, wie man sich entsprechend darauf einstellen kann.

Das Erhalten der Lebenslust ist vielleicht der schwierigste, mit Sicherheit aber der wichtigste Job, den wir in unserem Leben noch zu erfüllen haben. Daher wäre es wirklich dumm, sich nicht ernsthaft damit auseinander zu setzen. Die Schwierigkeiten des Alltags dürfen auf keinen Fall den Blick auf dieses große, alles überstrahlende Thema verstellen. Die zentrale Frage muss deshalb ganz klar heißen: Was mache ich mit dem Rest meines Lebens – vor allem, wenn dieser Rest ein überraschend langes Stück Weg darstellt, das vor uns liegt.

Diese Suche ist gerade deshalb so spannend, weil das Öffnen von Türen nicht nur die Lebenslust erhöht, sondern auch gleichzeitig die Chance bietet, das eigene Leben zu verlängern. Diese beiden Dinge gehen Hand in Hand und verstärken sich gegenseitig, wie ich noch darlegen werde. Das heißt, die Lebenslust ist die wichtigste Voraussetzung für ein langes, glückliches Leben. Ich kenne niemanden, der eine solche Perspektive einfach unbeachtet lassen würde.