

# Inhalt

„...“

## Vorab

Seite 4



## Ausblicken

Seite 14



## Abheben

Seite 24



## Aufladen

Seite 32



## Aufblühen

Seite 44



## Verbundensein

Seite 58



## Aufräumen

Seite 70



## Schmettern, singen, belegen

Seite 82



## Eintauchen

Seite 92



## Zuwenden

Seite 106



## Innehalten

Seite 120



## Ausdrücken

Seite 130



# Vorab

Sie müssen ab jetzt gar nichts mehr. Und Sie dürfen sehr viel mehr, als Sie vielleicht glauben.

\* \* \*

Der aufregendste, spannendste, abenteuerlichste, der freieste und selbstbestimmteste, der herausforderndste, der hältloseste und, wenn Sie es so wollen, schönste Teil Ihres Lebens beginnt wahrscheinlich ein bisschen verwirrt, vermutlich an einem gar nicht mehr so frühen Montagmorgen.

Der Wecker hat nicht geläutet. Sie wachen auf, Ihr erster Blick gilt der Uhr.

*Halb acht schon?, fragt schlaftrunken etwas in Ihnen.  
H a l b a c h t?*

Ein jahrzehntiefer Reflex schreckt hoch.

*Verschlafen??!*

Es wird nur einen halben Augenblick dauern, dann ist der Schreck verflogen.

*Ich brauche ja keinen Wecker mehr.*

Sie werden aufatmen. Vielleicht entspannt sich der Schreck in den Ansatz eines Lächelns.

Vielleicht schließen Sie sogar wieder die Augen.

*Ich werde nie wieder an einem Montagmorgen einen Wecker brauchen ...*

Vielleicht werden Sie sich noch einmal umdrehen, zurückrollen in die Nachtwärme der Decke, aber da hat sich schon ein Gedanke festgesetzt.

*... nie wieder ... für den Rest meines Lebens.*

Dann werden Sie wach sein.

*... für den Rest meines Lebens.*

Sie werden dann nicht nur hellwach sein, sondern von der Achterbahn der Gefühle auch ein bisschen mitgenommen.

Das waren Sie in den letzten Jahrzehnten nicht gewohnt, so viele Emotionen an einem Montagmorgen: zuerst der Schreck, dann die Freiheit wie zuletzt als Kind am ersten Morgen der großen Ferien, gefolgt von Erleichterung und Übermut, Melancholie, weil das „Nie wieder“ an diesem Montagmorgen ja auch ein endgültiger Abschied vom Bisherigen ist, und am Ende noch die Schwermut der Klarheit, dass Sie jetzt im letzten Abschnitt Ihres Lebens angelangt sind.

Sie werden ihn nicht lebend beenden.

So viele Gefühle in ein paar Sekunden, und Sie sind noch nicht einmal aufgestanden.

Hat irgendwer behauptet, dass im Ruhestand Langeweile droht?

\*

Der aufregendste, spannendste, abenteuerlichste, der freieste und selbstbestimmteste, der herausforderndste, der haltloseste und, wenn Sie es so wollen, schönste Teil Ihres Lebens ist der erste Abschnitt Ihres Lebens, dem keine Ziele übergeordnet sind.

Im Kindergarten, in der Schule, in der Lehre, vielleicht in der Universität ging es um Wachstum, um ein Vorankommen, darum, sich auf das vorzubereiten, was man „das Leben“ nennt, jeden Tag neue Kenntnisse und Fähigkeiten zu erwerben, soziale, handwerkliche, intellektuelle, sich zu „rüsten“, wie man das nennt. Als wäre das, was man „Leben“ nennt, etwas, für das man sich rüsten muss wie ein Ritter für die entscheidende Schlacht.

Dann die Zeit im Beruf, wahrscheinlich drei, vier Jahrzehnte, aufgespreizt zwischen Leistung und Gegenleistung, Erfolgen und Misserfolgen, Fortschritten und Frustrationen. Ein bisschen was hatten diese Jahrzehnte tatsächlich von einer Schlacht, wenn wir ehrlich sind, oder eher: einem Abnutzungskampf. Es gab Zahlen, immer neue, immer andere, aber irgendwie immer gleiche. Erhoffte, vorhergesagte, erfüllte, verpasste. Ganz oft ging es um nichts anderes als die Zahlen in irgendwelchen Excel-Sheets.

Es gab diese ewigen Beurteilungen. Von Vorgesetzten, Kolleginnen und Kollegen, Kundinnen und Kun-

den. Feedback, Evaluierungen, Reviews. Unzufriedenheit gab sich als Ansporn aus. „Vier Sterne? Wieso nicht fünf?“ Nichts erneuerte sich so zuverlässig wie Druck. Ein gesetztes Ziel erreicht zu haben, bedeutete, ein neues Ziel gesetzt zu bekommen. Meist war es kein gesetztes Ziel, sondern ein vorgesetztes.

Hinter Ihnen liegen Jahrzehnte mit immer neuen Karotten vor der Nase. Wenn wir ehrlich sind, mussten die Karotten mit den Jahren nicht mehr gar so frisch und knackig sein, um zu wirken. Dazwischen Momente des Erfolgs, der Anerkennung, der Zufriedenheit, des Gefühls, etwas verändert zu haben, bewirkt zu haben, beigetragen zu haben, die Welt ein kleines bisschen besser gemacht zu haben. Oder mutig einen Widerstand überwunden zu haben.

Was war die längste Zeit, die Sie sich genommen haben, um sich über einen Erfolg zu freuen? Ganz ohne Gedanken daran, was als Nächstes kommt? Haben Sie sich eigentlich wohlgefühlt in dem und mit dem, was Sie getan haben? Mit welchem Gefühl haben Sie sonntagabends an den Montag gedacht? Haben Sie Ihre eigenen Werte gelebt oder fremde? Wer hat bestimmt, was gut ist und was schlecht, was richtig ist und was falsch?

Wahrscheinlich haben Sie sehr oft reagiert in den vergangenen Jahrzehnten – viel öfter, als Sie agiert

haben. Und Sie haben sehr viel öfter „Ich muss“ gesagt als „Ich will“. War der Tausch von naivem Idealismus gegen professionelle Abgebrühtheit seinen Preis wert?

Was war der schönste Moment, der erfüllendste der Lebensphase, die Sie nun abschließen? Was hat diesen Moment so besonders gemacht? War es eine tiefe innere, eine eigene Zufriedenheit mit sich selbst? Oder war es die Anerkennung durch andere? War es Ihre Leistung, die Sie stolz gemacht hat, oder war es der Erfolg, für den andere die Kriterien definiert haben, vielleicht sogar über Sie hinweg?

Das alles ist ab jetzt, wenn Sie es so wollen, ganz anders.

Sie müssen sich ab heute nie mehr bewähren. Sie leben nach Ihren Werten, in Ihrem Rhythmus. Sie stecken sich Ihre eigenen Ziele, wenn Sie sich Ziele stecken möchten. Sie bestimmen selbst, was ein Erfolg ist und was nicht, und Sie bestimmen selbst, ob nicht vielleicht der Versuch, das Ziel zu erreichen, schon genug war.

Wenn Sie es wollen, sind Sie sich ab heute selbst genug. Sie dürfen in Ihrem Wortschatz alle Sätze ausmustern, die mit „Ich muss“ beginnen. Wenn jemand einen Satz an Sie richtet, der mit „Sie müssen ...“ oder mit „Du musst ...“ beginnt, sind Sie gar nicht unhöf-

lich, wenn Sie mit einem bestimmten „Nein“ unterbrechen.

\*

Der aufregendste, spannendste, abenteuerlichste, der freieste und selbstbestimmteste, der herausforderndste, der haltloseste und, wenn Sie es so wollen, schönste Teil Ihres Lebens, der an einem Montagmorgen mit einem Wecker beginnt, der nicht läutet, mit einem kleinen Schreck, einer Erleichterung, einem Abschied, einem Anfang und einem Ende – dieser Teil Ihres Lebens kann sehr gut als Raum gesehen werden.

Es ist der erste Raum Ihres Lebens, der nur eine Eingangs-, keine Ausgangstür hat. Der erste Raum, der nicht Durchgang ist. Der erste Raum, der nicht einen späteren Raum mitdenkt, der erste Raum ohne Verpflichtungen für einen folgenden. Der erste Raum, den Sie vollständig selbst gestalten dürfen, unabhängig. Sie erfüllen ihn mit Ihrem Leben, mit Ihren Werten, mit dem, was Ihnen Freude bringt und Lebensqualität. All das herauszufinden, wird Sie beschäftigen und fordern.

Wie Sie diesen Raum beleben, das ist Ihre Lebenswahrheit. Wie Sie leben, ab jetzt, das ist Ihre Art zu leben, das ist Ausdruck Ihrer Freiheit. Das gibt allem, was Sie in diesem Raum tun, etwas Gültiges. Und weil

Sie nicht wissen, wann, wo und wie dieser Raum endet, bekommt jeder einzelne Tag, jede Stunde, jeder Augenblick sogar ein bisschen Endgültigkeit.

Wie viel Unbeschwertheit, Unvernunft, Ungehorsam und Unfug in dieser Endgültigkeit stecken darf – davon handelt dieses Büchlein.

Es möchte Ihnen Mut machen und Vorfreude auf den Raum, dessen Tür Ihnen jetzt offen steht. Es möchte Ihnen Gedanken mitgeben, Fragen, Anstöße. Und wenn es gelingt, Ihnen das Gefühl mitzugeben, dass Sie gerade ein wunderbares Abenteuer geschenkt bekommen haben – vielleicht das größte Ihres Lebens –, hat dieses Büchlein einen großen Zweck erfüllt.

Sie müssen ab jetzt gar nichts mehr. Und Sie dürfen sehr viel mehr, als Sie vielleicht glauben. Viel Vergnügen damit.

Auf geht's!

**Mein Name ist Stefan Wagner.** Ich bin 56. Das ist ein Alter, in dem sich nicht mehr viele Gelegenheiten bieten, etwas zu tun, wofür man eigentlich zu jung ist. Mit umso mehr Freude habe ich dieses Buch für Sie geschrieben. Was mich trotz meiner Jugend möglicherweise qualifiziert, Sie in Ihre neue Lebensphase zu begleiten, ist meine Erfahrung, wie man ein vitales, intensiveres, energiereicheres Leben führt. Das habe ich nämlich selbst ausprobiert, am eigenen Leib und an der eigenen Seele, und es ist mir erstaunlich gut gelungen. Die Ausgangssituation, als ich vor 15 Jahren damit anfing, war ernsthaft düster. Heute werde ich deutlich jünger geschätzt als damals, und das liegt nur zum Teil daran, wie ich vor 15 Jahren ausgesehen habe.

Was ich in den vergangenen 15 Jahren an mir selbst ausprobiert habe, sickert nun ins öffentliche Bewusstsein und formiert sich zu dem, was man einen Megatrend nennt. Immer mehr Menschen wollen besser leben, länger leben, mit mehr Energie, mehr Lust, mehr Freude, mehr Vitalität. Und immer mehr Menschen wollen sich selbst darum kümmern, dass es ihnen gut geht. Genau damit habe ich viel Erfahrung. Ich weiß, was wirkt und was nicht wirkt. Ich weiß, was unnötig Mühe macht und was fast mühelos das Leben erfrischt. Dieses Buch ist also zunächst ein

Destillat der Erkenntnisse meiner letzten 15 Jahre. Es soll Ihnen erleichtern, Umwege auszulassen und auf Dummheiten zu verzichten.

Was mich außerdem qualifizieren mag, ist meine journalistische Neugier. Ich habe mich mit Menschen und ihren Erfahrungen mit dem Ruhestand auseinandergesetzt, um herauszufinden, was diese Phase ihres Lebens gelingen hat lassen und was nicht. Außerdem habe ich mich in den aktuellen Stand der Wissenschaft zum Thema jugendlicheres Altern und längeres Leben vertieft, und vor allem habe ich nachgesehen, was wir tun können, um in diese zusätzlichen Lebensjahre mehr Glück, Freude, Zufriedenheit und Schabernack zu bringen.

Ich nehme vorweg: Das geht alles. Die Wissenschaft ist so freundlich, uns mit jeder Menge entsprechender Erkenntnisse zu versorgen. Wir wissen mittlerweile, wie es uns gelingt, länger als jede Generation vor uns auf der Welt zu sein. Wie es uns gelingt, jugendlicher als jede Generation vor uns zu altern. Und was wir tun können, um unsere letzten Lebensjahrzehnte zu den schönsten zu machen. Das alles ist nicht einmal besonders kompliziert. Sie werden sehen, Sie beginnen gerade eine noch viel fantastischere Zeit, als Sie sich das vorstellen können. Bei mir dauert's noch mit dem Ruhestand, ich beneide Sie sehr.



„Ob wir die altersbedingten  
Krankheiten wie Krebs, Herzinfarkt,  
Demenz de facto abschaffen,  
ist mittlerweile keine Frage  
des Ob mehr.  
Es ist eine Frage des Wann.“

*Michael Greve, Tech-Milliardär,  
Investor in Gesundheitstechnologien*

„Nicht den Tod  
sollte man fürchten,  
sondern dass man nie  
zu leben beginnt.“

*Marcus Aurelius*