

VD 406 TH Rückblick auf 50 Jahre - 19.11.2021

Liebe Zuschauerinnen und Zuschauer,

gestatten Sie mir anlässlich meines 50. Geburtstags einen kleinen Rückblick auf mein bisheriges Leben. Dieses Video ist auch für jene Zuschauer gedacht, die das 50. Lebensjahr noch nicht erreicht haben und gerne wissen möchten, wie es sich anfühlt, 50 zu sein.

Neben der Beschreibung dieses neuen Lebensgefühls werde ich Ihnen in diesem Video jedoch auch ein paar Ratschläge geben und über Erfahrungen berichten, die für Sie hilfreich sein können.

Zunächst möchte ich sagen, dass 50 Jahre doch recht schnell vergehen, gerade, wenn man sie rückblickend betrachtet. Das sollte einen jedoch nicht beunruhigen, sondern eher klug und umsichtig werden lassen, falls man dies bisher noch nicht war.

Mit zunehmendem Alter wird die Lebenszeit immer kostbarer. Es ist daher nicht nur sinnvoll, sondern auch sehr vernünftig, sich über die verbleibende Rest-Lebenserwartung Gedanken zu machen.

Manche haben mit 50 ihr halbes Leben noch vor sich, während andere schon vor dem letzten Lebensdrittel stehen. Ab 50 ist die Möglichkeit, zu sterben, schon deutlich höher als mit 30 oder 40. Diese schmerzliche Erfahrung machen insbesondere jene Menschen, die glücklich verheiratet waren und ihren geliebten Lebenspartner durch plötzlichen Tod verlieren.

Im Bereich der Gesundheit machen sich ab 50 schon die ersten Probleme bemerkbar, die uns in vielen Fällen bis ins höhere Alter begleiten werden. Es ist daher auch hier wichtig, einmal genauer hinzuschauen, was man verändern oder verbessern kann.

Der 50. Geburtstag ist in der Tat eine Lebenswende, er teilt ein Jahrhundert in zwei Hälften. Nicht nur privat, sondern auch gesellschaftlich und politisch verändern sich im Verlauf von 50 Jahren viele Dinge. Es gibt neue Trends, neue Strukturen, Ideologien, Entwicklungen, Innovationen, Erkenntnisse. Sie alle verändern und prägen unser Leben. Oft können wir uns diesen Strömungen kaum entziehen. Manchmal wollen wir dies auch gar nicht.

Das Lebensgefühl ist mit 50 gewiss anders als mit 20 oder 30. Insgesamt sollte man mit Erreichen des 50. Geburtstags schon eine gewisse Stabilität aufweisen, die sich idealerweise sowohl aus der bisher gesammelten Lebenserfahrung, aus der gewonnenen Menschenkenntnis als auch aus dem erreichten Entwicklungsgrad der Persönlichkeit und des Charakters speist.

Wenn ich auf mein persönliches Leben zurückblicke, schaue ich überwiegend auf negative Ereignisse. Die erfreulichen Momente waren eher dünn gesät. Dennoch bin ich darüber nicht traurig, sondern dankbar. Gerade unangenehme oder schmerzliche Erfahrungen können lehrreich und später auch sehr hilfreich sein.

Man lernt dadurch, Gefahren und Risiken besser einzuschätzen, was bei wichtigen Entscheidungen äußerst nützlich ist. Der Blick in so manche menschliche Abgründe lehrt uns, dass das Böse ein Bestandteil dieser Welt ist, mit dem wir uns auseinandersetzen und umzugehen lernen müssen.

Die Würze des Lebens entsteht nicht dadurch, dass alles stets süß und bekömmlich ist. Oft ist es das Herbe, manchmal auch das Bittere, das uns als Menschen prägt und formt und den Geschmack des Daseins in seiner vollen Breite und auch Tiefe kosten lässt.

Eigenschaften wie Mitgefühl, Verständnis, aber auch Urteilsfähigkeit über schwierige Situationen, in welchen man bisweilen steckt, entwickeln sich gerade aus diesen schmerzlichen Erfahrungen.

Ich werde nie wissen, wie Schmerz sich anfühlt, bis ich mich selbst einmal in den Finger geschnitten habe. Erst durch diese Erfahrung kann ich andere glaubwürdig und mitfühlend trösten, denen dieses Missgeschick widerfahren ist.

Mit 50 sollte man aufhören, ständig auf frühere Erfolge oder Glücksmomente zurückzuschauen. Stattdessen sollte man sich mit den Dingen beschäftigen, die man sich für die Zukunft vorgenommen hat. Dies können Projekte sein, die man noch verwirklichen oder Ziele sein, die man noch erreichen will.

Den übertriebenen Ehrgeiz oder eine gewisse Verbissenheit sollte man jedoch mit 50 bereits abgelegt haben. Fragen Sie sich stattdessen: Was will ich wirklich noch? Was ist noch erstrebenswert? Was von meinen Wünschen und Träumen hat sich inzwischen auf natürlichem Wege erledigt?

Auch das Vergleichen mit anderen, was wir gerade in jüngeren Jahren gerne tun, sollte ab 50 einer inneren Ruhe und Gelassenheit gewichen sein. Fragen Sie sich: Muss ich noch überall mithalten? Muss ich noch jedem Trend folgen? Wie gehe ich mit dem Älterwerden um?

Ein gesunder Realismus ist ab 50 auch nicht verkehrt. Machen Sie sich bewusst, dass Sie nicht ewig jung sein werden. Schließen Sie Frieden mit den natürlichen Veränderungen Ihres Körpers. Nehmen Sie es demütig an, dass die Figur breiter, die Haare dünner, aber dafür auch die sympathischen Lachfältchen im Gesicht ausgeprägter werden.

Deswegen sind Sie nicht weniger liebenswert. Was an dieser Stelle zählt, ist eine positive Grundeinstellung zum Leben, wobei eine Portion Demut nicht schadet, sowie die Ausstrahlung von Zufriedenheit und Dankbarkeit, welche davon zeugt, dass man eine gewisse Lebensweisheit erlangt hat.

Was den religiösen Bereich betrifft, sollten Sie mit 50 schon auf einer stabilen Glaubensbasis stehen, die Sie durch die kommenden Jahre trägt. Dabei ist das regelmäßige, tägliche Gebet sowie auch andere Rituale, die Ihnen geistig guttun, wichtig.

Körper und Geist sind eine Einheit, deshalb ist ab der Lebensmitte eine erhöhte Achtsamkeit gegenüber den Bedürfnissen des eigenen Körpers geboten. Zum Glück kennen wir uns mit 50 selbst schon sehr gut. Wir wissen, wo unsere Schwachstellen und Wehwehchen sind. Wir

kennen gute Hausmittel, Entspannungsmöglichkeiten und achten auf einen ausgewogenen Tagesablauf, wobei sowohl gesunde Ernährung als auch ausreichend Schlaf einen wichtigen Stellenwert einnehmen.

Genussmittel und Suchtgifte sowie ungesunde Nahrungsmittel sollten ab 50 tabu sein. Der Körper verzeiht es nicht mehr so leicht, wenn wir in diesen Bereichen über die Stränge schlagen.

Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, um mit dem Rauchen aufzuhören, den Alkohol- und Kaffeekonsum zu reduzieren und auf Speisen, die uns nicht guttun, zu verzichten.

Ab 50 beginnt für viele leider eine Phase der Gewichtszunahme, welche verschiedene Ursachen haben kann. Unter anderem die hormonelle Umstellung, schlechte Ernährungsgewohnheiten, Bewegungsmangel und Stress können diese Entwicklung begünstigen. Wenn Sie dies an sich beobachten, sollten Sie rechtzeitig gegensteuern und Ihr bisheriges Verhalten überdenken.

Die Leistungskraft ist nicht mehr so wie mit 20 oder 30 vorhanden. Die Energie ist nicht mehr so verfügbar, wie wir es gerne hätten. Wir ermüden rascher und werden in unseren Handlungsabläufen langsamer.

Hier helfen leichte, aber regelmäßige sportliche Betätigung, Spaziergänge an der frischen Luft sowie eine Umstellung auf eine kalorienreduzierte Kost. Häufig essen wir in gewohntem Umfang weiter, obwohl wir nicht mehr so viel Energie verbrauchen wie früher.

Wichtig ist – und das gilt für jedes Lebensalter – dass wir geistig agil bleiben. Laufende Fortbildung und lebenslanges Lernen sollten daher keinen Zwang darstellen, sondern Freude machen. Bleiben Sie wach und offen für Neues, lesen Sie regelmäßig gute Bücher und Zeitschriften und bleiben Sie über die Medien informiert.

Liebe Zuschauerinnen und Zuschauer, ich hoffe, ich konnte Ihnen aus meiner eigenen Lebenserfahrung ein paar gute Anregungen geben, die Sie in Ihrem Alltag umsetzen können. Nun freue ich mich auf die nächsten Jahre, die der liebe Gott mir noch schenken wird und blicke mit Optimismus in die Zukunft!

Copyright by Andrea Pirringer
www.andrea-pirringer.com