



# Visionen für einen erfüllenden Lebensabend

Visionen gehören auch und besonders in den Lebensabend. Welche Bedeutung Visionen im Leben des Einzelnen haben und wie wir mit unseren Visionen ein dynamisches Kräftegleichgewicht finden können, zeigt Martin Bertsch in folgendem Beitrag.



Martin Bertsch

Stellen Sie sich vor: Ihnen erscheint auf wundersame Weise eine zauberhafte Fee und schenkt Ihnen zwanzig Jahre Extra-Lebenszeit. Nicht etwa zwanzig Jahre harter Arbeit und Plackerei, sondern Jahre, in denen Ihre Existenz vollkommen gesichert ist und Sie ungeahnte Freiheiten so richtig auskosten können. Sie können sich frei von finanziellen Sorgen ohne Wenn und Aber dem hingeben, was Ihnen Erfüllung verheißt. Ist dies bloß Phantasterei? Nicht ganz, denn alljährlich begleitet diese Fee Tausende nach ihrer Lebensarbeitszeit in den Ruhestand. Und es werden immer mehr: Durch die höhere Lebenserwartung der Bevölkerung bei gleichzeitig rückläufiger Geburtenrate steigt der Anteil dieser Glücklichen gegenüber dem Anteil jüngerer Arbeitstätigen stetig. Heute beträgt er bereits über zwanzig Prozent.

## Sinnerfüllte Tätigkeit

Aber nicht nur die Altersdemographie verändert sich, auch unsere Bilder über das Altwerden sind in Veränderung begriffen. Wo früher von Überalterung, Vergreisung und Rentnerschwemme die Rede war, spricht man heute von den neuen Alten, der goldenen Generation und der silbernen Revolution. Im Marketing-Bereich spricht man von Best-Age, dem solventen Kundensegment mit Wachstumspotential. Wo man früher von Anti-Aging sprach, erwacht heute ein neues Selbstbewusstsein mit Pro-Aging, der Kunst des Alterns.

Dazu gehört auch eine sinnerfüllte Tätigkeit. Fast die Hälfte der SeniorInnen ist deshalb auch aktiv in der Freiwilligenarbeit und neuen Projekten tätig, wie Senioren im Klassenzimmer, Mentorenprojekte für Stellensuchende oder Organisationsberatung für gemeinnützige Organisationen.

Freiwilliges Engagement geschieht heute bei Senioren und Seniorinnen immer mehr aufgrund individueller Bedürfnisse und nicht mehr nur aufgrund von sozialen Normen und etwaigen Erwartungen des Umfeldes, wie das im Erwerbsprozess häufiger der Fall ist. Stehen die Erwerbstätigen also vor dem Ruhestands-Paradies?

## Gezielt vorbereiten

Kehren wir zurück zur Zauberfee und erlauben wir uns einige Fragen. Wenn uns im Übergang zu einem neuen Lebensabschnitt diese Fee erscheint: Haben wir unsere Vision griffbereit? Sind wir uns unserer Herzenswünsche, unserer innersten Sehnsucht und dessen, was wir bewegen möchten, bewusst? Und sind wir bereit, diesen Weg zu gehen, auch wenn er Risiken in sich birgt? Auch wenn es Abschied von vielem bedeutet, was uns lieb geworden ist? Viele Rentnerinnen und Rentner ziehen ein Leben in der Komfortzone vor und lassen allzu leichtfertig diesen verheißungsvollen Moment an sich vorüberziehen: So entschwindet dann die Zauberfee oft unverrichteter Dinge wieder.

Was wäre die Alternative? Wie können wir uns auf den Lebensabend gezielt vorbereiten, so dass wir unter den erleichterten Rahmenbedingungen einer Existenzsicherung ohne Erwerbsarbeit ein authentisches, selbstbestimmtes und erfüllendes Leben führen? Hier möchten wir einige

Grundzüge der Visionsarbeit darlegen. Nicht zuletzt, weil wir Visionen biographisch gesehen vor allem im Lebensabend verorten.

## Zwischen Mission und Vision

Oberflächlich betrachtet könnte man meinen, dass die Jugendzeit vor Freiheit und Visionen strotzt. Wenn wir genauer hinsehen, erkennen wir, dass Kinder zunächst stark von der Ursprungsfamilie geprägt werden, später dann von Cliquen und Peergruppen. Erst über die Jahre und Jahrzehnte hinweg reift das Ich, grenzt sich gezielter von äußeren Einflüssen ab und beginnt immer mehr innenbestimmt das äußere Leben zu ordnen und seinem Wirken eine Richtung und Gestalt zu verleihen.

In der Kindheit und Jugend wird die Bestimmung, der Lebenszweck oder die Mission eines Menschen deutlich. Später erst entwickeln sich klarere Visionen für das Leben, die dann durch entwickelte Ressourcen leichter umzusetzen sind. Unser Leben steht im Spannungsfeld von Mission und Vision, die idealerweise in einer Übereinstimmung sind. Gerade in unserer zweiten Lebenshälfte sind wir herausgefordert, unsere Visionen in die Welt zu tragen. Dies lässt sich schematisch in einem Gleichgewichts- oder Homöostase-Modell (siehe Diagramm) darstellen.

Die Vision zielt in die Zukunft. Sie ist ein Stern am Firmament, der unserem Streben eine Richtung gibt und unser Wirken bündelt. Eine Vision ist dabei mehr als eine bloße Projektidee, sie trägt die Tiefe unserer Seele in sich, unser Wesen und Selbst wird in ihr sichtbar.

Kräftige, tragfähige Visionen sind aber auch verbunden mit dem Aspekt der eigenen Mission für die Welt, der Bestimmung und Berufung: Wo bestehen in der Welt Probleme, die ich lösen kann? Wofür braucht mich die Welt?

## Bezug zur Außenwelt

In meiner Arbeit als Visions-Coach und Visions-Trainer ist mir mit der Zeit bewusst geworden, dass eine lebendige Vision die Verbindung mit einem Problem in der Außenwelt braucht. Aber es braucht auch eine Verbindung zu den jeweiligen Begabungen, Talenten und der Berufung. Schließlich habe ich mir die Frage gestellt, ob vielleicht nicht nur wir Visionen für die Welt haben, sondern ob nicht auch die Welt eine Vision für uns hat? Eine Frage, die den Einzelnen aus der Isolation seiner selbst hinein in die offene Weite der Welt und der Verbundenheit mit ihr treibt.

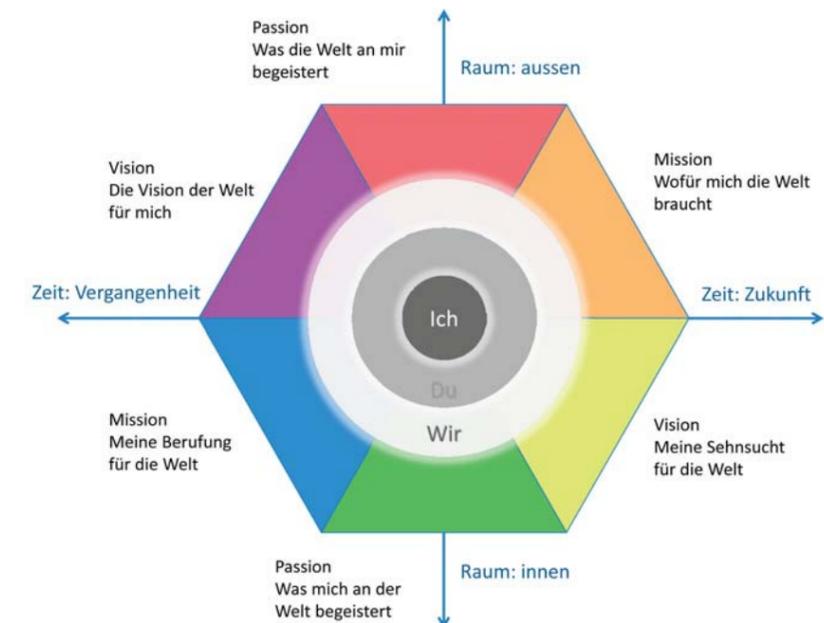
Schließlich geht es darum, den Dreiklang Mission, Passion und Vision in einer Harmonie zum Ausdruck zu bringen. Die Passion ist der Aspekt der Begeisterung: Was begeistert mich? Diese Frage führt mich auch zu meiner persönlichen Kraftquelle. Es geht aber um mehr als nur um Fun und Lifestyle. Es geht auch darum, unsere Begeisterung in die Welt zu tragen. Hier ernten wir so viel Anerkennung wie nirgendwo sonst: Dann, wenn wir der Welt geben, was wir am liebsten tun und am besten können. Die Passion ist die Schnittmenge vom Potential der Zukunft und den Ressourcen der Vergangenheit.

In dieser Schnittmenge der Achsen Zeit und Raum, im Hier und Jetzt, steht mein Ich. Dieses Ich ist aber nicht in einem isolierten Raum anzusiedeln, sondern erwächst aus dem Nährboden von Beziehungen: zunächst der Paar-Ebene der Polarität von Du und Ich, schließlich wurzelt unser Ich auch auf der Gesellschaftsebene, dem Wir. Wie der Dreiklang von Mission, Passion und Vision soll auch der Dreiklang von Ich, Du und Wir in einer Harmonie stehen. Wir sprechen hier von einer Work-Life-Balance, einem Fließgleichgewicht von Rekreation und Stärkung des Ichs und der Lebensweltorientierung durch Arbeit, Familie und andere Aktivitäten in der Gesellschaft.

## Visionsfindung

Eine lebendig sprühende und krafterfüllte Vision für den Lebensabend ist daher kein Ego-Projekt. Es geht darum, in seinem Wirken einen authentischen, stimmigen Ausdruck zu finden, wo man mit seinen Talenten auf die Bedürfnisse der Welt einwirken kann. Es geht darum, seiner Seele, seinem Inneren Raum zu geben. Eine Vision ist gekoppelt an Mut, Zuversicht, Hoffnung, Hingabe, Liebe, Beständigkeit und andere Tugenden. Eine Vision fällt uns aber auch nicht einfach in den Schoß. Sie will gefunden, herausgearbeitet, gefühlt und im Leben konkretisiert werden. Das gelingt selten alleine. Vielmehr ist es wichtig, Elemente der Vision wie in einem Puzzle zusammenzutragen und sich dabei von anderen Menschen inspirieren zu lassen.

Martin Bertsch



Martin Bertsch hat als Primarlehrer, Sozialarbeiter, psychologischer Berater und Job-Coach für Arbeitssuchende gearbeitet. 2008 gründete er die Visions-Schmiede in Bern, seit 2009 organisiert er die internationalen Tagungen am Visions-Forum Schweiz ([www.visionsforum.ch](http://www.visionsforum.ch)). In seinen Workshops und Einzelcoachings begleitet Martin Bertsch Menschen im Auffinden und Umsetzen von Herzenswünschen und ureigenen Visionen.

**Kontakt:** Martin Bertsch, Visions-Schmiede, Maulbeerstr. 14, CH-3011 Bern, Tel. +41 (0)31-387 68 77

**Weitere Info:** [www.visions schmiede.ch](http://www.visions schmiede.ch)