

# Inhalt

<b>Mein Leben bis heute – eine kleine Zwischenbilanz</b>	10
<b>Zehn Orte, an die Mann sich allein begeben sollte</b> . . .	11
Ins Kloster auf Zeit . . . . .	11
Auf eine einsame Hallig . . . . .	13
In die Wüste . . . . .	15
Ans Wasser: am Fluss, See oder Meer . . . . .	16
In den Wald . . . . .	18
Zu einem Gipfelkreuz – auf einem Berg . . . . .	20
Auf eine Pilgerreise . . . . .	21
An einen Ort, an dem es den Menschen schlechter geht als bei uns . . . . .	24
In Ihre Traumstadt . . . . .	25
An einen Ort, an dem Sie in Ihrer Kindheit sehr glücklich waren . . . . .	27
<b>Zehn Dinge, die Sie unbedingt tun müssen</b> . . . . .	29
Die Partnerin neu entdecken . . . . .	29
Ungeliebte Rollen ändern . . . . .	31
Etwas, das Sie noch nie getan haben . . . . .	33
Ihre Freunde mit einem Garten ehren . . . . .	34
Sich überlegen, was Sie hinterlassen wollen . . . . .	35
Mit alten Gewohnheiten brechen . . . . .	37
Neue Menschen kennenlernen . . . . .	38
Die Kinder loslassen . . . . .	39
Die Kinder um Rat fragen . . . . .	41
Ihre finanzielle Situation ordnen . . . . .	42

<b>Zehn Dinge, die Sie nicht mehr tun müssen</b> . . . . .	45
Runde Geburtstage feiern . . . . .	45
Krankfeiern . . . . .	47
Darauf achten, was die Leute sagen . . . . .	48
Für das Leben lernen . . . . .	49
Einen Sitzplatz im Bus/in der U-Bahn ablehnen . . . . .	51
Frauen abschleppen . . . . .	52
Für die Rente vorsorgen . . . . .	54
Geld für schlechte Zeiten zurücklegen . . . . .	55
Die Gesundheit ignorieren . . . . .	56
Belanglose Dinge ansammeln . . . . .	58

### **Zehn goldene Tipps, um Ihr Leben**

<b>zu entschleunigen</b> . . . . .	60
Bekämpfen Sie Störenfriede . . . . .	60
Verabschieden Sie sich vom Perfektionismus . . . . .	62
Erledigen Sie Dinge sofort . . . . .	63
Finden Sie Ihren persönlichen Rhythmus . . . . .	65
Vereinfachen Sie Ihre Kommunikation . . . . .	66
Verschaffen Sie sich kleine Fluchten . . . . .	67
Genießen Sie die Natur . . . . .	69
Versuchen Sie nicht, die Probleme anderer zu lösen . . . . .	71
Seien Sie entscheidungsfreudig . . . . .	72
Finden Sie Ihre Work-Life-Balance . . . . .	73

### **Zehn Dinge, die Mann gegessen oder getrunken haben sollte**

. . . . .	75
Einen selbst gefangenen Fisch . . . . .	75
Etwas Ekliges . . . . .	76
Ein exotisches Tier . . . . .	78

Eine extrem scharfe Chilischote . . . . .	79
Einen Wein, der teurer ist als das Hauptgericht . . . . .	81
Ein selbst gekochtes Gericht . . . . .	83
Eine mit viel Liebe gekochte Mahlzeit . . . . .	84
Kaviar . . . . .	85
Eine Frucht, die Sie nicht kennen . . . . .	87
Absichtlich etwas komplett Ungesundes . . . . .	88

### **Zehn Gründe, warum Mann mit 60 in der Blüte seiner Jahre ist** . . . . .

Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an ... . . . . .	91
Sie können immer noch Vater werden . . . . .	92
Sie sind immer noch sexy . . . . .	93
Sie haben mehr Freizeit und können sich selbst verwirklichen . . . . .	95
Sie sind reif, aber noch nicht spießig . . . . .	96
Sie haben sich selbst gefunden, das macht attraktiv . . . . .	97
Weil Sie wissen, dass das ganze Leben aus Auf's und Abs besteht . . . . .	98
Weil Sie wissen, was Sie an sich haben . . . . .	99
Sie verschwenden keine Zeit mehr mit unnötigen Reibereien . . . . .	100
Sie nehmen sich viel Zeit für Ihre Enkel . . . . .	101

### **Zehn Menschen, die mit 60+ Jahren Großes vollbracht haben** . . . . .

J.R.R. Tolkien veröffentlichte „Der Herr der Ringe“ (1954) . . . . .	104
George Bernhard Shaw stellte „Heartbreak House“ fertig (1919) . . . . .	106

Gian Lorenzo Bernini begann Kirchen zu entwerfen (1658) . . . . .	107
George A. Sheehan erzielte beim Boston Marathon sein bestes Ergebnis (1979) . . . . .	108
Der Arzt James Parkinson beschrieb die Parkinson-Krankheit (1817) . . . . .	109
Der Schriftsteller Jonathan Swift schrieb „A modest proposal“ (1729) . . . . .	110
Miles Davis spielte sein letztes Livealbum ein (1991) . . . .	112
Noah Webster stellte sein „American Dictionary“ fertig (1825) . . . . .	113
Viktor Frankl erwarb den Pilotenschein (1972) . . . . .	114
Und Sie? . . . . .	115

### **Die zehn wichtigsten Regeln für das würdevolle**

<b>Altern ab 60</b> . . . . .	117
Finden Sie Ihr inneres Gleichgewicht . . . . .	117
Akzeptieren Sie, dass Sie Enkel haben . . . . .	119
Lassen Sie sich von Ihren Enkeln Opa nennen . . . . .	120
Werden Sie ein Vorbild für andere . . . . .	121
Setzen Sie im Sport auf Technik und Raffinesse . . . . .	122
Stellen Sie sich nicht um 4 Uhr morgens für das neue iPhone an . . . . .	123
Stehen Sie zu Ihrer Frisur . . . . .	125
Lachen Sie auch mal über sich selbst . . . . .	127
Versöhnen Sie sich mit sich selbst . . . . .	128
Kennen Sie Ihren eigenen Stil . . . . .	129

<b>Die zehn besten Tipps, mit 60 so attraktiv zu wirken wie nie zuvor</b> . . . . .	131
Kleiden Sie sich attraktiv . . . . .	131
Schlafen Sie viel . . . . .	132
Lachen Sie viel . . . . .	133
Halten Sie sich fit . . . . .	134
Achten Sie auf Ihre Ernährung . . . . .	136
Akzeptieren Sie Ihre grauen Haare ... . . . .	137
... und Ihre kahlen Stellen . . . . .	138
Dopen Sie sich mit Senioren-Ecstasy . . . . .	139
Umgeben Sie sich mit älteren Freunden . . . . .	141
Wenn's nicht hilft: Schönheitschirurgie . . . . .	142
<b>Zehn goldene Tipps, um Ihr Leben zu entrümpeln</b> . . . . .	144
Kennen Sie Ihre Werte . . . . .	144
Verscherbeln Sie Ihr Gerümpel . . . . .	146
Legen Sie Listen statt Kisten an . . . . .	147
Kann ich das vielleicht noch mal brauchen? . . . . .	148
Leihen Sie, statt zu kaufen . . . . .	149
Eins rein, eins raus . . . . .	151
Werfen Sie wertlose Dinge weg . . . . .	152
Konsumieren Sie bewusst . . . . .	153
Misten Sie Bücher und CDs aus . . . . .	154
Was sollen Ihre Enkel bekommen? . . . . .	156
<b>Na also, so schlimm ist es doch gar nicht!</b> . . . . .	158

## Mein Leben bis heute – eine kleine Zwischenbilanz

Herzlichen Glückwunsch, Sie sind 60! Haben Sie schon den Sektkorken knallen lassen? Oder ist Ihnen gar nicht so sehr nach Feiern zu Mute?

Mit 60 haben Sie in Ihrem Leben schon einiges erreicht. Im Job haben Sie sich etabliert und können sich nun die letzten Jahre Ihres Berufslebens ein wenig zurücklehnen. Sie sind vermutlich verheiratet, manche von Ihnen vielleicht auch schon zum zweiten Mal. Kinder haben Sie wahrscheinlich auch in die Welt gesetzt. Vielleicht sind Sie ja sogar schon Opa oder werden es demnächst. Und die Pensionierung oder Rente steht auch bevor. Das erste Mal seit vielen Jahren stehen Sie also wieder vor einem ganz neuen Lebensabschnitt. Diese Umstellung fällt manchen Menschen leicht, anderen weniger.

Egal, in welcher persönlichen Lebenssituation Sie stecken: Der 60. Geburtstag ist immer ein Anlass, auf das bisherige Leben zurückzuschauen. Was ist gut gelaufen, was weniger gut? Was wünschen Sie sich für die nächsten Jahre?

Für das Leben gibt es kein Patentrezept. Es gibt niemanden, der uns sagt, wie wir unser Leben leben sollen – das müssen wir schon selbst herausfinden. Dieses Buch will Ihnen dabei ein wenig Orientierung geben. Es sagt Ihnen, was Sie mit 60 tun und lassen sollten, und gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie auch die kommenden Jahre gut überstehen. Und dabei gilt wie überall im Leben: Es darf gerne gelacht werden!

## Zehn Orte, an die Mann sich allein begeben sollte

*Mit 60 stehen Sie schon – so schlimm das jetzt klingt – im letzten Drittel Ihres Lebens. Sind Sie da, wo Sie mit 60 sein wollten? In der Hektik des Alltags haben wir oft keine Zeit, um in Ruhe über uns und unser Leben nachzudenken. Job, Partnerin, Kinder und Enkel, Freunde: Sie alle wollen unsere Zeit, doch nachdenken können wir in diesem Trubel nicht. Deshalb haben wir hier für Sie zehn Orte zusammengestellt, an die jeder Mann einmal alleine reisen sollte – um nachzudenken, um Zeit für sich zu haben oder um einfach einmal ein wenig Abstand zum Alltag zu gewinnen.*

### Ins Kloster auf Zeit

Immer weniger Menschen gehen einigermaßen regelmäßig in die Kirche. Auf dem Papier sind zwar rund 60 Prozent der Deutschen katholisch oder evangelisch, doch nur 13 Prozent der Katholiken und nur 3,6 Prozent der Protestanten besuchen sonntags einen Gottesdienst. Vermutlich gehören also auch Sie zu den Menschen, die nur bei Hochzeiten oder Beerdigungen eine Kirche betreten. Vielleicht noch an Weihnachten, zu-

sammen mit den Kindern. Und jetzt sollen Sie auch noch in ein Kloster gehen?

Bei einem „Kloster auf Zeit“ leben Sie nämlich einige Tage in einem Kloster mit, müssen sich aber natürlich auf keine Weise an das Kloster binden. Stattdessen können Sie dort an den Exerzitien, also den geistlichen Übungen, teilnehmen, Meditationsübungen machen oder einfach nur etwas Abstand zum Alltag gewinnen. Zahlreiche Klöster bieten mittlerweile solche Aufenthalte an. Oft können Sie dabei wählen, ob Sie in der Gemeinschaft mitarbeiten wollen oder eine geistliche Begleitung wünschen. Auch bei der Dauer des Aufenthaltes zeigen sich die Klöster meist flexibel: Von einzelnen Tagen über ein verlängertes Wochenende bis zu einer oder mehreren Wochen ist hier vieles möglich.

Bei so einem Klosteraufenthalt haben Sie viel Zeit, in sich hineinzuhorchen und herauszufinden, ob Sie sich auf dem richtigen Weg befinden. Vermutlich haben Sie sich jenseits des Religionsunterrichts in der Schule nicht mehr viel mit der Bibel beschäftigt. Der Aufenthalt im Kloster ist also auch eine gute Gelegenheit, wieder in Kontakt mit Gottes Wort zu kommen und herauszufinden, wie Sie christliche Werte im Alltag leben können. Und wenn Ihnen das alles zu religiös ist, können Sie einige Tage lang die Ruhe der alten Klostermauern genießen. Informationen über „Kloster auf Zeit“-Aufenthalte finden Sie auf der Website der Ordensgemeinschaften in Deutschland [www.orden.de](http://www.orden.de). Dort können Sie auch eine Broschüre namens „Atem holen“ anfordern, die Ihnen verschiedene Angebote näher vorstellt

### Warum mit 60?

Weil Sie mit 60 Ihre rebellische Phase, in der Sie mit Religion und dem Glauben an irgendeine höhere Macht nichts anfangen können, langsam hinter sich lassen. Heute denken Sie: „Wenn Menschen seit 2000 Jahren ein Glaubenssystem gut finden, dann scheint es ihnen auch etwas zu geben.“ Und so gehen Sie – obwohl Sie sonst höchstens mal an Weihnachten einen Gottesdienst besuchen – freiwillig ins Kloster. Sie begeben sich direkt dorthin. Sie gehen nicht über Los. Und ziehen Sie nicht – ach quatsch, das Leben ist doch kein Monopoly-Spiel!

### Auf eine einsame Hallig

Nur Sie und die endlose Weite des Meeres – das erleben Sie auf einer der zehn deutschen Halligen, die vom norddeutschen „Heimatlidher“ Theodor Storm nicht umsonst „schwimmende Träume“ genannt wurden. Die kleinen Inselchen befinden sich rund um die Insel Pellworm im nordfriesischen Wattenmeer. Sie sind nur wenige Meter hoch und werden bei Sturmfluten oft überspült. Deshalb errichteten die Bewohner der Halligen ihre Häuser auf Warften, künstlich aufgeschütteten Hügeln. Da der Marschboden der Inseln kein Süßwasser speichern kann, waren die Bewohner jahrhundertlang darauf angewiesen, Regenwasser zu sammeln und zu speichern. Erst seit den 1960er-Jahren führen Trinkwasserleitungen zu den meisten Halligen. Da die typische Vegetationsform der Halligen Salzwiesen sind, ist Landwirtschaft nur eingeschränkt möglich. Daher waren die meisten Bewohner ursprünglich

Seefahrer oder Walfänger. Heute leben die 230 Bewohner der Halligen vom Tourismus oder arbeiten für den Küstenschutz. Warum sollten Sie sich nun aber auf so eine Hallig begeben? Ganz einfach: Es ist hier herrlich ruhig. Da es auf den meisten Inseln kaum oder keinen Autoverkehr gibt, bleibt die Lärmkulisse des Alltags außen vor. Stattdessen erwarten Sie dort Spaziergänge, Wattwanderungen und viel Natur. Außerdem bekommen Sie auf einer Hallig einen Einblick in ein Leben, dessen Rhythmus von Ebbe und Flut bestimmt wird. Niemanden interessiert, ob Sie einen dringenden Termin auf dem Festland haben: Wenn es der Wasserstand nicht erlaubt, kommen Sie von der Insel nicht weg – oder müssen zu Fuß durch das Wattenmeer wandern. Auf jeden Fall haben Sie hier jede Menge Zeit, um mit sich allein zu sein und nachzudenken – nur das Geschrei der Möwen könnte Sie vielleicht dabei stören. Nähere Informationen finden Sie auf der Website des Tourismusbüros der Biosphäre Halligen unter [www.halligen.de](http://www.halligen.de).

### Warum mit 60?

Weil schon Hemingway – bekanntlich ein „echter“ Mann – ein Buch namens „Der alte Mann und das Meer“ geschrieben hat. Natürlich sind Sie mit 60 keineswegs alt, um Gottes willen, ganz und gar nicht. Aber Sie denken mit 60 immer öfter daran, dass Sie langsam älter werden. Und dabei kann das Meer unheimlich beruhigend wirken, denn es wogt und brandet seit Jahrtausenden und ist immer noch da.

## In die Wüste

Einmal im Leben muss man eine Wüste gesehen haben: ob in der Sahara, in den Vereinigten Arabischen Emiraten oder in Australien. Und wenn Ihnen diese Ziele zu weit (und vor allem zu teuer) sind, dann bleiben Sie einfach in Europa: Die Wüste von Tabernas in Andalusien ist immerhin 280 Quadratkilometer groß. Und als natürliche Wüste überzeugt sie auch optisch so sehr, dass hier unter anderem Filme wie „Lawrence von Arabien“, „Für eine Handvoll Dollar“ und „Indiana Jones und der letzte Kreuzzug“ gedreht wurden.

Eine Wüste macht uns klar, wie feindlich die Natur sein kann und wie sehr wir Menschen auf die Annehmlichkeiten unserer Zivilisation angewiesen sind, vor allem natürlich auf Wasser. Eines meiner beeindruckendsten Reiseerlebnisse überhaupt war ein Helikopterrundflug über das australische Outback. So weit das Auge reichte nur rote Erde. Dazwischen ein paar Büschel Spinifexgras und ab und zu einmal ein karger Eukalyptusbaum. Und das bis zum Horizont und noch Hunderte, wenn nicht gar Tausende Kilometer weiter. Am Boden herrschte eine Temperatur von 45 Grad im Schatten, und als ich meinen Blick aus dem Helikopter schweifen ließ, wurde mir klar, dass ich da unten wahrscheinlich keine drei Stunden überleben würde: ohne Wasser, ohne Schatten, bei dieser Hitze. Und ich fühlte mich auf einmal sehr, sehr klein und hoffte, dass der Heli mich auch wirklich sicher wieder zurück zum Flugplatz bringen würde.

Sie müssen sich nicht gleich im australischen Outback aussetzen lassen, um die Wüste zu erfahren – wie gesagt, können Sie

das auch in Südspanien erleben. Und dabei in sehr berühmte Fußstapfen treten: Denn auch Jesus wurde nach seiner Taufe vom Heiligen Geist in die Wüste geführt, wo ihn der Teufel in Versuchung führen sollte. Nachdem Jesus 40 Tage und 40 Nächte gefastet hatte, bekam er Hunger (was bei mir schon nach 40 Minuten der Fall gewesen wäre, aber ich bin ja nicht Jesus). Da erschien ihm der Teufel und forderte ihn mit den Worten heraus: „Wenn du Gottes Sohn bist, so befiehl, dass aus diesen Steinen Brot wird.“ Doch Jesus widerstand dieser Versuchung wie auch zwei weiteren Versuchungen und der Teufel ließ von ihm ab (nachzulesen unter Matthäus 4, 1–11). Jesus ging also in die Wüste, um seinen Glauben zu festigen, und Sie können in die Wüste gehen, um nachzudenken. Ablenkungen haben Sie dort garantiert keine.

### **Warum mit 60?**

Weil Sie mit 60 sonst nicht mehr allzu wüst leben. Ja, ich gebe zu: Das war ein ganz blöder Witz. Tatsächlich ist ein Aufenthalt in der Wüste in jedem Alter ein Gewinn. Allerdings können Sie mit 60 die karge Schönheit einer Wüstenlandschaft auch schätzen. Als junger Mensch denken Sie ja doch nur daran, dass man dort herrlich sandboarden oder mit einem Quad die Dünen herunterbrettern kann.

### **Ans Wasser: am Fluss, See oder Meer**

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich könnte stundenlang auf das Wasser blicken. Ganz egal, ob es sich um die Wogen

des Atlantiks, die sanfte Dünung der Ostsee an einem Sommertag oder die Strömung des Flusses in meiner Heimatstadt handelt. Ja, selbst an unserem Baggersee genieße ich es, meinen Blick einfach nur über die Wasseroberfläche schweifen zu lassen. Wasser übt eine besondere Faszination auf uns Menschen aus. Mal glasklar von Sonnenlicht durchflutet, mal undurchdringlich dunkel und gefährlich. Mal ruhig dahinplätschernd, mal ein reißender Strom. Mal sanfte Wogen, mal haushohe Wellen, die selbst großen Schiffen gefährlich werden können. Wasser zeigt uns, dass alles in Fluss ist, dass das Leben immer weiterfließt wie ein Fluss, der manchmal eben ruhig in seinem Bett bleibt, manchmal aber auch alles mit sich reißt.

Gerade am Meer wird es mir nie langweilig, die Wellen zu beobachten, immer auf der Suche nach der „perfekten Welle“, die für jeden anders aussieht. Eine Welle, die einen Tunnel bildet, wenn sie sich bricht – der Traum aller Wellenreiter von Hawaii bis Australien. Oder eine Welle, die sich schon weit draußen an einer Sandbank gebrochen hat und dann noch einmal kräftig anschwillt. Und mir kommen Gedanken wie: Ist das vielleicht auch mit meinem Leben so? Hat sich mir einmal eine Sandbank in den Weg gestellt und mich ausgebremst? Und kann mein Leben danach noch einmal neuen Schwung gewinnen? Es gab einmal einen französischen Film namens „Das Leben ist ein langer, ruhiger Fluss“ (1988). Ist Ihr Leben auch ein langer, ruhiger Fluss? Oder fließt es mal langsam vor sich hin, mal über reißende Stromschnellen? Wird Ihr Lebensfluss mal kanalisiert und (oftmals auch von anderen) begradigt oder bricht er aus seiner vorgezeichneten Bahn aus? Fließt er in Biegungen und Kurven vor sich hin? Geht es mal vor, mal wieder zurück, bis Ihr Fluss seine Richtung wiederfindet?

Ach, ich könnte stundenlang so weiter schreiben, genauso wie ich stundenlang das Wasser beobachten könnte. Und mich vom Tosen der Brandung, dem Plätschern des kleinen Bachs, dem Rauschen des Wasserfalls beim Nachdenken begleiten lassen. Denn das Wasser ist ein herrlicher Ort, um mit sich alleine zu sein. Am örtlichen Baggersee müssen Sie dann eben ganz früh unterwegs sein, sodass Enten und Schwäne Ihre einzige Gesellschaft sind. Dafür können Sie dann die Ruhe umso besser genießen.

### **Warum mit 60?**

Mit 60 haben Sie schon viel Wasser die Donau/den Rhein/die Elbe/den kleinen Bach in der Nähe Ihres Hauses hinunterfließen sehen. Sie haben schon einige Stromschnellen gemeistert, sind aber auch oft in ruhigen Gewässern gepaddelt. Sie verstehen, wie sehr der Fluss des Wassers für das Leben an sich steht. Und außerdem wirkt Wasser immer ungemein beruhigend.

### **In den Wald**

Manchmal sehen wir den Wald vor lauter Bäumen nicht. Das heißt: Wir sehen das Offensichtliche nicht, das direkt vor uns liegt. Oder wir sehen nur die Details, aber nicht das Ganze – uns fehlt der Überblick. Dann brauchen wir Zeit, um in Ruhe nachzudenken, und das können wir ganz hervorragend im Wald.

Ich weiß nicht, ob Sie in einer Großstadt oder in einer eher ländlichen Gegend wohnen. Ganz sicher haben Sie jedoch einen Wald ganz in der Nähe. Setzen Sie sich also aufs Fahrrad, in den Zug oder ins Auto, fahren Sie hinaus in die Natur und gehen Sie im Wald spazieren. Eine Stunde oder auch zwei oder drei. Genießen Sie die frische Luft, lauschen Sie den Stimmen der Vögel – wer weiß, vielleicht sehen Sie ja auch ein Reh oder einen Hasen? In der Natur sind Sie allein mit sich und können wunderbar über Ihr Leben nachdenken.

Schalten Sie Ihr Handy aus, damit Sie niemand stört, und genießen Sie einfach die Stille des Waldes. Hören Sie auf Ihre Schritte auf dem Waldboden, beobachten Sie die Umgebung. Welche Pflanzen kennen Sie, welche Tierspuren sehen Sie? Oder setzen Sie sich einfach auf eine Bank am Waldrand und denken Sie nach: darüber, was in den letzten 60 Jahren gut gelaufen ist, und darüber, was Sie noch in Angriff nehmen möchten. Der Wald hilft Ihnen beim Nachdenken. Außerdem wirkt die Farbe Grün beruhigend und entspannend, und Grün gibt es im Wald nun einmal mehr als genug. Gerade wenn Sie gestresst sind, kann Ihnen ein Waldspaziergang also sehr gut zu mehr Ruhe verhelfen. Und nun sehen Sie auch endlich wieder den Wald vor lauter Bäumen!

### **Warum mit 60?**

Dass man den Wald vor lauter Bäumen nicht sieht, kann einem in jedem Alter passieren. Allerdings gehen wir in jungen Jahren nicht gerne im Wald spazieren, denn da ist ja nichts los. Und wenn wir Pech haben, landen wir auch noch in einem Funkloch und unser Handy funktioniert nicht. Mit 60 wissen

Sie die Ruhe und Erholung eines Waldspaziergangs zu schätzen – und genießen dann beim Abendessen die Pilze, die Sie dabei gesammelt haben.

## Zu einem Gipfelkreuz – auf einem Berg

Wenn Sie auf einem Berggipfel stehen, liegt Ihnen die ganze Welt zu Füßen. Die Autos im Tal sehen aus wie Spielzeug, die Kühe wie kleine braune Flecken im grünen Gras und die Häuser wirken wie das frühere Puppenhaus Ihrer Tochter. Und Sie sind stolz auf sich, denn Sie haben es geschafft: Sie sind in aller Frühe aufgestanden und haben einen Berggipfel erklommen.

Eigentlich sollte man nicht allein in die Berge gehen, aber wenn Sie sich an einem sonnigen Samstag oder Sonntag im September oder Oktober auf den Weg in die bayerischen Alpen oder den Hausberg Ihrer Region machen, ist die Gefahr, dass Sie sich wirklich allein auf den Weg zum Gipfel machen, ohnehin sehr gering. Trotzdem können Sie die Ruhe der Berge genießen. Den Verkehrslärm lassen Sie bald ganz weit hinter sich im Tal und hören nur noch das Klingeln zahlreicher Kuhglocken, die vielfältigen Stimmen der Vögel oder das Pfeifen der Murmeltiere. Schritt für Schritt arbeiten Sie sich nach oben vor, mal über sanfte Gebirgswiesen, mal über felsiges Terrain. Und irgendwann sind Sie dann oben angekommen und können den Blick über das Tal genießen.

Vor allem in den Alpen markiert dann oft ein Gipfelkreuz den höchsten Punkt eines Berges. Ursprünglich kennzeichneten Gipfelkreuze Alm- und Gemeindegrenzen, hatten aber auch

eine religiöse Bedeutung – vom höchsten Punkt aus sollte Gott über die Gemeinde wachen. Heute werden sie von Sportvereinen, Tourismusbehörden oder der Bergrettung aufgestellt, oft auch nur aus ästhetischen Gründen, denn ein Berg mit einem Gipfelkreuz sieht einfach gut aus. Und auch auf dem Foto macht sich das Kreuz gut, denn wenn Sie neben dem Gipfelkreuz stehen, beweisen Sie allen Daheimgebliebenen: Ich war wirklich auf dem Großglockner!

Auf jeden Fall zeigt Ihnen die Aussicht von einem Berggipfel sehr schön, wie klein doch unsere Welt ist. Und wie klein auch manchmal unsere Probleme sind. Im Vergleich zur mächtigen Erhabenheit der Berge, die seit Jahrmillionen dort stehen und schon viele Menschen im Tal kommen und gehen gesehen haben.

### Warum mit 60?

In die Berge können Sie in jedem Alter gehen. Und mit 60 sind Sie immer noch fit genug für Bergtouren, solange diese nicht allzu viel Kletterei erfordern. Ein Blick auf die Erde von oben lohnt sich immer – also packen Sie es an!

## Auf eine Pilgerreise

Der Komiker Hape Kerkeling hat es uns vorgemacht: Er pilgerte auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela und erzählte davon in seinem Bestseller „Ich bin dann mal weg“. Vier Millionen Mal verkaufte sich sein Reisebericht, der noch

eine andere „Nebenwirkung“ hatte: 2007, im Jahr nach der Veröffentlichung von Kerkelings Buch, stieg die Zahl der deutschen Pilger auf dem Jakobsweg um 71 Prozent an.

Wer sich auf eine Pilgerreise begibt, tut dies in der Regel aus religiösen Gründen, zum Beispiel um Buße zu tun, um ein Gelübde zu erfüllen oder in der Hoffnung auf die Erhörung eines Gebetes. Nicht nur im Christentum gibt es diese Pilgerreisen, die bekannteste islamische Variante ist der Hadsch nach Mekka, den jeder Muslim mindestens einmal in seinem Leben antreten sollte. Viele Menschen begeben sich aber auch auf den Jakobsweg oder andere Pilgerwege, weil sie sich eine Zeit lang aus dem Alltag ausklinken wollen. Je nachdem, wie lang die gewählte Etappe ist, müssen sie einige Tage oder Wochen nichts tun außer gehen. Und haben dabei sehr viel Zeit, um über ihr Leben nachzudenken. Dazu kommt der Austausch mit Gleichgesinnten aus vielen Ländern in den Pilgerherbergen – auch hier lassen sich viele wertvolle Erkenntnisse nicht nur über den eigenen Glauben gewinnen.

Zugegeben: Von Einsamkeit kann auf dem Jakobsweg keine Rede mehr sein. 2010 machten sich rund 272000 Menschen auf den Weg nach Santiago de Compostela – schon beinahe eine kleine Völkerwanderung. Doch um zu pilgern, müssen Sie nicht bis Santiago de Compostela laufen – auch durch Deutschland führt der Jakobsweg oder besser gesagt mehrere Jakobswege. So beginnt der Münchner Jakobsweg am Angerkloster am Jakobsplatz in München, führt dann nach Bregenz am Bodensee und mündet in die Schweizer Jakobswege. Auch in Hessen verläuft ein Zweig des Jakobsweges von Fulda nach Trier. Aber auch jenseits des berühmten Jakobsweges gibt es in Deutschland unzählige Wallfahrtsorte: Klöster und Kapel-

len oder andere Punkte von religiöser Bedeutung. Googeln Sie einfach einmal Ihren Wohnort oder Ihre Region in Verbindung mit „Wallfahrt“ – Sie werden über die Anzahl der Suchergebnisse überrascht sein.

Und zu guter Letzt müssen Sie auch nicht unbedingt zu einem religiösen Ort pilgern. Sie können sich auch auf einen Weg machen, der nur für Sie eine spezielle Bedeutung hat. Das kann der Weg zu einem Kraftort in der Natur sein oder dem Ort, an dem Sie Ihre Partnerin kennengelernt haben. Wichtig bei Ihrer ganz persönlichen Pilgerreise ist, dass Sie eine Zeit lang nach innen schauen, sich besinnen auf das, worauf es im Leben ankommt, und ganz einfach einen Fuß vor den anderen setzen – so wie es im Leben ja auch Schritt für Schritt vorwärts geht.

### Warum mit 60?

Vor allem nach dem Erfolg von Hape Kerkelings Buch zog es auch viele junge Leute auf den Jakobsweg. Irgendwie musste man einfach dabei sein, genauso wie wir eben auf einmal Papst waren. Der Jakobsweg war sozusagen ein Happening. Doch wie viele dieser jungen Pilger tatsächlich auch – sagen wir mal vorsichtig – spirituelle Motive hatten, ist unbekannt. Mit 60 dagegen können Sie der inneren Einkehr, die eine solche Pilgerreise mit sich bringt, schon mehr abgewinnen. Sie sind nun in einem Alter, in dem Sie ganz gerne mal über Ihr Leben nachdenken und sich auch Gedanken über größere Zusammenhänge machen. Und dazu ist eine Pilgerreise hervorragend geeignet.

## An einen Ort, an dem es den Menschen schlechter geht als bei uns

Eine Reise in ein Entwicklungsland kann einem wirklich die Augen öffnen. Denn wir sehen, wie viele Menschen es gibt, die sehr viel weniger zum Leben haben als wir. Die in einfachen Häusern oder Hütten leben, in zerschlissenen Kleidern herumlaufen und sich freuen, wenn sie am Abend genug zu essen zu bekommen. Und trotzdem sitzen die Menschen nicht deprimiert herum, sondern gehen ganz normal ihrem Leben nach und kümmern sich darum, ihren mageren Lebensunterhalt zu verdienen.

Diese Armut hat viele Schattenseiten: Viele Menschen fertigen unsere Turnschuhe und Klamotten für einen Hungerlohn in Fabriken, die sich nicht um Arbeitszeitgesetze oder Arbeitssicherheit scheren. Kinder werden an reiche Touristen verkauft und eine vernünftige medizinische Versorgung können sich nur die Reichsten leisten. Und so bemerken wir plötzlich, wie gut es uns doch geht. Sauberes Wasser aus der Wasserleitung, ein Überangebot an Nahrungsmitteln und wenn wir krank sind, gehen wir eben zum Arzt.

Vielleicht sind wir ein kleines bisschen dankbarer für das, was wir haben, wenn wir von so einer Reise zurück nach Hause kommen. Reisen in weit entfernte Länder sind allerdings teuer. Doch ganz sicher gibt es auch in Ihrer Nähe Orte, an denen es den Menschen weniger gut geht. Fahren Sie nur mal nach Berlin-Neukölln, nach München-Hasenbergl oder Hamburg-Wilhelmsburg. Auch da müssen viele Menschen mit erheblich weniger auskommen als Sie. Arbeiten Sie ruhig mal ehrenamtlich mit, zum Beispiel beim Bundesverband Deutsche Tafel

(www.tafel.de), der überschüssige Lebensmittel an Bedürftige weitergibt. Sie haben Glück: Sie können sich jeden Tag etwas zu essen leisten. Nicht jeder auf der Welt und noch nicht einmal in Deutschland hat dieses Glück. Stimmt Sie das nicht auch nachdenklich?

### Warum mit 60?

Weil es nicht jedem 60-Jährigen so gut geht wie Ihnen. In manchen Ländern sind 60-Jährige schon zahnlose alte Opas oder gar nicht mehr am Leben. Wenn Sie also ein bisschen mit Ihrem 60. Geburtstag hadern, dann kann Ihnen ein Besuch an einem Ort, wo es den Menschen schlechter geht, den Kopf wieder geraderücken. Na gut, Sie werden 60! Aber gibt es nicht vielleicht auch Schlimmeres?

### In Ihre Traumstadt

Jeder von uns hat seine Traumstadt: eine Stadt, bei der wir uns denken: Da möchte ich leben! Manche von uns haben diesen Traum verwirklicht, sind nach Berlin, Hamburg oder auch Paris gezogen und ihrem großen Traum so einen Schritt näher gekommen. Andere dagegen himmeln ihre große Liebe aus der Ferne an und träumen weiter von einem Leben dort.

Zugeben: Wenn Ihre Traumstadt New York, Sydney oder Tokio ist, ist es nicht ganz leicht, dorthin auszuwandern. Und so einfach ein paar Tage zum Nachdenken nach Sydney zu verschwinden, will ich Ihnen jetzt auch nicht befehlen, denn erstens brauchen Sie das Geld vielleicht für andere Dinge dringender und zweitens

will ich keine bösen E-Mails von Ihrer Partnerin bekommen, in der sie sich beschwert, dass ich Ihnen geraten habe, sich „einfach nach Australien abzusetzen“. Dieser Punkt gilt für also für alle diejenigen, die eine Traumstadt in erreichbarer Nähe haben: Gönnen Sie sich einen Tages- oder Wochenendausflug und überprüfen Sie, ob Wien, München oder London immer noch Ihre Traumstadt ist. Ihre Partnerin und Kinder können Sie gerne mitnehmen, denn sich zwischendurch ein oder zwei Stunden zum Nachdenken abseilen können Sie immer.

Wofür steht Ihre Traumstadt und steht sie immer noch dafür? Was gefällt Ihnen daran so gut, wozu inspiriert Sie diese Stadt? Welches Leben würden Sie leben, wenn Sie dort hinziehen könnten? Und können Sie vielleicht ein bisschen von diesem Leben in Ihr jetziges Leben bringen? Falls Sie zu denjenigen gehören, die von San Francisco, Kapstadt oder Rio träumen, können Sie immerhin in Gedanken dorthin reisen. Was bedeutet dieser Traum heute in Ihrem Leben? Träumen Sie immer noch den gleichen Traum? Oder haben sich Ihre Träume vielleicht geändert? Jede Menge Stoff zum Nachdenken also – nicht nur mit 60 Jahren!

### **Warum mit 60?**

Zum 60. Geburtstag werden Sie jede Menge Geschenke bekommen. Aber warum beschenken Sie sich nicht auch selbst? Mit einer Reise in Ihre Traumstadt zum Beispiel? Alternativ können Sie natürlich auch Ihre Gratulanten um Geldgeschenke bitten, etwa weil Sie sich und Ihrer Partnerin eine Reise nach London schenken wollen. Da ist so ein runder Geburtstag doch ein herrlicher Anlass – finden Sie nicht?

## An einen Ort, an dem Sie in Ihrer Kindheit sehr glücklich waren

Bei mir ist das der Wald, der nicht weit hinter unserem Elternhaus begann. Er war nahe genug, dass uns unsere Eltern dort ganz alleine spielen ließen, aber weit genug, dass wir uns dort richtig frei fühlten. Wir bauten Baumhäuser und fischten in dem kleinen Tümpel nach Kaulquappen, die wir dann stolz in einem Marmeladenglas mit in die Schule brachten. Wir kletterten auf die höchsten Bäume und Stefan brach sich dort einmal den Arm, als er herunterfiel. Dann verboten uns unsere Eltern eine Zeit lang, auf Bäume zu klettern, aber wir taten es natürlich trotzdem. Wir stocherten mit Ästen in Kaninchen- und Fuchsbauten herum und sammelten im Herbst Brombeeren. Selbst im Winter hatte der Wald noch etwas zu bieten: Wir schlitterten auf dem Eis des Tümpels herum und bauten aus Schnee und kahlen Ästen Unterschlüpfe und Iglus. Heute wohnen meine Eltern woanders, doch den Wald gibt es immer noch. Und ich war neulich nach langer Zeit wieder mal dort. Wie klein mir das Wäldchen jetzt vorkam! Es war auch tatsächlich ein wenig geschrumpft, denn an zwei Seiten gruben sich Neubausiedlungen in den Wald hinein. Den Tümpel gab es, doch Kaulquappen waren in der sumpfigen Brühe kaum mehr zu entdecken. Ein paar rostige Nägel zeugten noch von unserem Baumhaus. Und da drüben – das war der Baum, von dem Stefan einst herunterfiel. Noch immer kenne ich dieses Wäldchen wie meine Westentasche und zahlreiche Erinnerungen kamen in mir hoch. Wie unbedarft wir doch damals in den Tag hinein lebten! Das Schlimmste, das uns passieren konnte, war, dass wir bei schönstem Wetter zum Nachsitzen verdonnert wurden

und deshalb nicht draußen spielen konnten. Aber ein bisschen was von diesem Neunjährigen steckt auch noch heute in mir, und so schaue ich mich erst gut um, ob mich auch ja niemand beobachtet, und setze dann ganz vorsichtig einen Fuß auf den untersten Ast meines Lieblingskletterbaums. Und dann ziehe ich mich ganz vorsichtig nach oben ...

### **Warum mit 60?**

In meinem Beispiel sind Sie mit 60 immerhin noch so gelenkig, dass Sie sich auf diesen Kletterbaum schwingen können – zumindest auf die unteren Äste. Ob Sie dann wieder herunterkommen, ist eine ganz andere Frage. Vielleicht haben Sie eine ganz anderen Ort, an dem Sie sich als Kind sehr glücklich gefühlt haben. Auch dann ist 60 ein gutes Alter, um ihn einmal wieder aufzusuchen. Erstens werden dabei viele schöne Erinnerungen wach und zweitens können Sie dann Ihren Freunden, die sich zu Ihrem Geburtstag sicherlich melden werden, davon erzählen. Und falls sich der Ort Ihrer glücklichen Kindheit stark verändert haben sollte, können Sie nun mit diesem Schock auch umgehen. Denn Sie wissen, dass das Leben immer auch Veränderung bedeutet.