

Vera Schneider-Berzsenyi

Dynamisch ins Dritte Drittel

Unsere besten Jahre selbst gestalten

ACABUS | Thema

Vera Schneider-Berzsenyi

**Dynamisch ins Dritte Drittel
Unsere besten Jahre selbst gestalten**

Buch: ISBN 978-3-86282-010-8
PDF-ebook: ISBN 978-3-86282-011-5
BuchVP: 14,90 EUR
ebookVP: 9,99 EUR

208 Seiten
Paperback
14 x 20 cm
Erscheinungstermin: März 2011

Das Buch

Dieses Buch hat das Anliegen, älteren Menschen einen Rückhalt zu bieten. Anhand von teils selbst, teils durch Freunde und Bekannte erlebten Beispielen, möchte die Autorin aufzeigen, wie man sich selbst helfen und eine lebenswerte und dynamische Zeit im dritten Drittel des Lebens verbringen kann, ohne im Abseits zu stehen. Durch die Pensionierung, aber auch durch fremd- oder selbstbestimmte, momentane Lebensveränderungen, kann es sehr oft zu Identitätsproblemen kommen, deren Erkennung und Behebung die Autorin mit ihrem Buch zu erleichtern sucht.

Diese Probleme können mannigfaltig sein und äußern sich zum Beispiel bei den Betroffenen durch Depressionen, ein geringes Selbstwertgefühl, sowie daraus resultierende körperliche Beschwerden oder gefühlt verminderte Lebensenergie. In 28 Kapiteln behandelt die Autorin verschiedene Themen, wie Werte und Traditionen, das Verhalten gegenüber sich selbst und anderen, Gesundheit, das Umgehen mit unseren neugewonnenen technischen Mitteln, die Möglichkeit im Alter noch zu studieren und vieles mehr. Sie gibt dabei zahlreiche praktische Anregungen und zeigt Möglichkeiten für Aktivitäten und Beschäftigungsbereiche für diejenigen auf, die mit ihrer neugewonnenen Zeit vielleicht noch nicht umzugehen wissen. Dabei macht sie Mut, jedem Lebensabschnitt, vor allem aber dem „Dritten Drittel“, lebensbejahend, offen und positiv gegenüberzustehen, um diese von ihr bezeichneten besten Jahre kraftvoll, selbst gestaltend und in Harmonie mit sich selbst erleben zu können.

Die Autorin

Vera Schneider-Berzsenyi wurde 1944 in Wien geboren. Nach der Pflichtschule und einer zweijährigen Handelsschule absolvierte sie ein Gesangs- und Musikstudium. Danach war sie bis zu ihrer Pensionierung freiberuflich an vielen Theatern im deutschsprachigen Raum tätig. Unter anderem gastierte sie in Wien am Theater an der Wien, Volksoper, Raimundtheater, Kammerspiele, an der Züricher Oper, Grazer Oper, im Opernhaus Dortmund, in Salzburg etc.

In den letzten 16 Jahren vor ihrem Pensionsantritt unterrichtete sie zusätzlich noch an der Universität für Musik und Darstellende Kunst in Graz. Durch ihre eigenen Erfahrungen seit der Pensionierung wurde sie motiviert, mit „Dynamisch ins Dritte Drittel“ ein Buch zu schreiben, das Menschen helfen soll, ihre besten Jahre selbst zu gestalten.



Leseprobe

Aus 3. Pensionsantritt:

Der Gedanke, ab dem Pensionsantritt in eine völlige Unabhängigkeit zu geraten, macht vielen Menschen zu schaffen. War doch bisher alles geregelt, jede Minute verplant und gab einem doch diese gewisse, sichere Routine eine durchaus wohlige Rückendeckung. Man stand, so glaubte man zumindest, mitten im Leben, wurde respektiert ob seiner Berufserfolge, war auch immer bemüht noch ein Stück „weiter“ zu kommen – und mit einem Schlag befand man sich auf einem Seil ohne Netz darunter. Alles was man jahrzehntelang angestrebt und zum Teil auch erreicht hatte sollte auf einmal zu Ende sein? Und waren da nicht auch noch die lieben, guten Freunde, die einem dringend abgeraten hatten, die Sicherheit, die uns die Ausübung unseres Berufes doch geben kann, aufzugeben? Im Sinne von: „Na, du wirst schon sehen!“ und „Hand aufs Herz, seit der Nachbar in Pension ist, tut er sich schwerer als früher; sein Gang ist anders, er spricht über andere Dinge, bemerkt auf einmal, dass ihm dies und das weh tut und jammert einen eigentlich nur noch an. Die ganze frühere Spannkraft und Energie ist aus seinem Körper gewichen.“

Ich gebe zu, dass mir Menschen mit den letztgenannten Schwierigkeiten bekannt sind. Ich habe allerdings auch die Anderen kennen gelernt oder schon gekannt. Diejenigen, welche noch mit 80 in TV-Sendungen etwas zu sagen hatten, die in diesem Alter sogar noch Erfindungen gemacht haben, die niemals nachgelassen haben, ihren Interessen nachzugehen, und die sich dadurch eine immense Lebenskraft erhalten konnten, welche sich auch in Form einer stabilen Gesundheit manifestierte.

In vielen Köpfen der sogenannten Älteren geistert die Erwartungshaltung herum, dass man alles das, was man vor der Pension nicht gemacht hat, dann endlich, weil man ja Zeit hat, machen darf und kann. Leider funktioniert das in dieser Art nicht ganz. Wenn man vor der Pensionierung ein langweilig Desinteressierter war, wird man das wahrscheinlich auch in der Pension sein. Der Grundstein für ein erfülltes Leben wird natürlich nicht mit dem Pensionsantritt gelegt. Ich will damit sagen, dass man denen, die ihr ganzes Leben keine Interessen für irgend-etwas gehegt haben, die Interessen nicht einimpfen kann. Ganz abgesehen davon, dass dieses Buch sowieso nur für diejenigen geschrieben ist, die Verantwortung für sich und ihr Leben übernehmen und nicht auf ein Wunder warten. Auch Wunder müssen vorbereitet und erarbeitet werden.