

Ein Buch zum «Lebenssinn, der an jeder Ecke lauert»

Kurz vor ihrem 60. Geburtstag ging die Psychologin Erica Binder mit sich in Klausur. Aus ihren tiefen Erkenntnissen ist das Buch «Lebensqualität und Sinn im Golden Age – Selbstcoaching als Reifungschance 55+» entstanden.



Christina Burghagen

Die Berner Psychologin Erica Binder sprach im Orellfüssli über Lebensqualität im Golden Age.
Bild: Christina Burghagen

«Setzen Sie sich bequem hin und stellen Sie sich eine Lichtdusche in einer angenehmen Farbe vor, die Sie erfrischen soll.» Rund 25 Gäste folgten am Mittwoch den Ausführungen der Berner Psychologin Erica Binder, die sie mit kleinen Übungen garnierte. Vier Wochen vor ihrem 60. Geburtstag habe sie sich in eine Hütte zurückgezogen, eine Menge Fachliteratur zum Thema Alter gewälzt und ihre alten Tagebücher gelesen.

«Jede Lebensphase habe ich schriftlich neu interpretiert und die alten Fassungen dann verbrannt», erzählte die heute 64-Jährige über die Geburtsstunde ihres Buchs, das helfen soll, eine zukunftsweisende Lebensbilanz zu ziehen. «Die Zahl 60 tanzte vor meinen Augen, mal fröhlich, mal bedrohlich», offenbarte Erica Binder. Sie beschloss: «Altes Eisen? Nein! Goldenes Alter!» Dabei wolle sie in ihrem Buch nicht schönfärberisch diese Lebensphase verklären, aber eben auch nicht miesmachen.

Goldenes Alter statt altes Eisen

Als «Golden Age» bezeichnet die Autorin die Lebensphase zwischen Berufsleben und Alter, die mit bewusster Sinnfindung ganz konkret und praktisch erfüllend gestaltet werden könne. Es sei an der Zeit, nach dem Altbrunnen zu suchen, zitierte Binder die amerikanische Psychologin Betty Friedan.

«Das Leben ist ein Blumenfeld, und
jeder stellt sich seinen eigenen
Strauss zusammen.»

Erica Binder

Die Referentin fragte in die Runde, welchen Satz sie zu einem jungen Menschen sagen würden, der sie fragt, wie er zu einem sinnvollen und erfüllten Leben finden kann? «Finde etwas, was du gerne tust und suche jemanden, der dich dafür bezahlt»,

meinte eine Dame. Vorschläge wie «Es ist nicht schlimm, Fehler zu machen – schlimm ist nur, wenn man es nicht wieder probiert» oder «Habe eine positive Sicht auf die Dinge» kamen aus dem überwiegend weiblichen Publikum. Mit verpassten Chancen solle man Frieden schliessen, forderte die Autorin auf, die ihr Buch nicht nur als Ratgeber, sondern als Unterstützung fürs Selbstcoaching schrieb. Jeder könne schlummernde Störungen nur auf der Bewusstseinssebene bearbeiten.

Das Wort Schicksal erweitert Erica Binder mit den Begriffen «Machsals», Lebensumstände, die wir selbst beeinflussen, und «Mixsals», ein Zusammenwirken von Schicksal und eigenem Engagement. Ihr Buch gibt mit praktischen Übungen Anstösse zur Findung von «Lebenssinn, der an jeder Ecke lauert». Selbstverwirklichung, womit nicht Egotrip gemeint sei, sowie eigene Ressourcen zu entdecken, führen zu einer erfüllten dritten Lebensphase, ist sich die Psychologin sicher: «Das Leben ist ein Blumenfeld, und jeder stellt sich seinen eigenen Strauss zusammen.»

Das Buch von Erica Binder: «Lebensqualität und Sinn im Golden Age – Selbstcoaching als Reifungschance 55+» mit Zeichnungen von Esther Killias, Junfermann-Verlag, 272 Seiten, 31.90 Franken. (Thuner Tagblatt)

Erstellt: 17.11.2017, 11:18 Uhr