

## Zwanzig Jahre Ferien

In einem Magazin habe ich kürzlich diese Headline gelesen: 20 Jahre Ferien. Dieser Titel hatte meine Aufmerksamkeit auf sich gezogen. Eine tolle Idee! Doch dann ist mir beim Lesen klar geworden: Das geschieht ja fast jedem von uns! Ich erkenne: Dieser Artikel widmet sich dem Thema Altersvorsorge – 20 Jahre Ferien, einmal eine ganz andere Formulierung für das Rentnerdasein!

Einige Wochen danach: Es ist ein schöner (Vor-)Frühlingstag. Ich sitze gemütlich in der Provence. Es ist Donnerstagmittag in einer verträumten Stadt namens Lourmarin, mit einem kleinen Dorfplatz und drei Restaurants. Die Uhr zeigt 11.30 Uhr. Keinerlei Touristen sind da, nur einige Mütter mit ihren Kleinkind(ern) und ein typischer Franzose mit seinem Péret. Alle sitzen an der Sonne und geniessen diesen Vormittag. Ich geselle mich dazu in diese idyllische Atmosphäre. Ich hatte meine Ferien sechs Monate (6!) im voraus geplant, um genau diesen Moment zu geniessen. Die Bedienung bringt mir mein bestelltes Getränk. Ich sitze da, höre den Gesprächen zu und – vor allem – genieße mein Sein: Vivre la France! Inmitten des Stimmengewirrs höre ich plötzlich diesen Satz in meinem Kopf: 20 Jahre Ferien. Wow! Ein Glücksgefühl durchströmt mich.

Jetzt denkt es einfach und vor allem sehr plötzlich und ungewollt. Die idyllische Ruhe ist vorbei, abgelöst durch eine aufgewühlte, unruhige Stimmung in mir. Was ist, wenn das Leben mit 65 gar nicht so gemütlich ist? Ebenso plötzlich habe ich im Hinterkopf die Melodie (und sogar die Stimme von Udo Jürgens): „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an!“. Eben habe ich mich noch einen Moment zur Ruhe setzen und einfach einen Espresso geniessen wollen! Schliesslich bin ich nach einer Schlossbesichtigung einfach müde. Sie ist übrigens so richtig französisch gewesen: staatlicher Eintritt, wenige Räume zu besichtigen, klar abgesperrte Fussgängerwege. Nicht einen intimen Blick vom Schloss sollte der Besucher erhaschen können. Nach wenigen Minuten bin ich bereits wieder auf der Strasse!

Schnell vorbei ist das Schwelgen in früheren, königlichen Zeiten. Nun möchte ich zumindest meinen Kaffee geniessen und entspannen. In diese genüssliche Stimmung treffen mich die Worte von Jürgens: „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an!“. Es fängt nochmals an! Dabei war mein Selbstgespräch noch vor einigen Augenblicken, mich 20 Jahre zur Ruhe zu setzen!

**Kontaktadresse:** Coachingplus GmbH  
Postfach 409  
CH 8424 Embrach

[www.coachingplus.ch](http://www.coachingplus.ch)

Und jetzt „gesellt“ sich auch noch mein innerer Vorsorgeberater hinzu, nicht mit netten Ratschlägen, sondern nur mit nackten Zahlen: „Ihr Monatseinkommen nach der Pensionierung? Schluss mit lustig!“ Ich stehe auf, bezahle und eile innerlich gestresst durch die historischen Gassen.

„Na, so schön ist dieser Ort auch wieder nicht!“ Das einengende Selbstgespräch verstärkt in diesem Moment die urplötzlich negative Stimmungslage. Zurück in das Maison d’Ami. Vielleicht ist da „ein bisschen Frieden“ zu finden. Doch die Gedanken denken automatisch und völlig selbständig weiter.

Ein Gedanke jagt den nächsten, nun in Form einer verführerischen Genussstimme „Das Leben ist zu kurz für Zwieback zu knabbern“. Jawohl, ich werde das genüssliche Nachtessen nicht rechtfertigen. Morgen früh werde ich auch nicht die Waage danach befragen. Nicht einmal im Traum denke ich daran, dies zu tun!

Ja, wie wahr! Das gilt nicht nur für Zwieback. Das Leben ist ebenso zu kurz:

- um schlechten Wein zu trinken.
- um Dosenravioli und Päcklisuppe zu essen.
- um Ferien an einem Ort zu machen, an dem das Essen schlechter ist als zu Hause.

Und jetzt meldet sich ein ganz anderer Gedanke: Ja, die Ferien sind mehr als gut geplant. Ich höre noch genau den Redner eines kürzlich besuchten Seminars in meinem Ohr. Mit kräftiger, männlicher Stimme höre ich ihn sagen: Es braucht drei Dinge, um glücklich alt zu werden:

1. Tägliche Bewegung
2. Gesunde Ernährung
3. Permanente Weiterbildung

Das sind prägnantere und vor allem umfassendere Themen als das hektische Selbstgespräch, ob das Geld für 20 Jahre Ferien reicht. Und jetzt sitze ich da in meinen vollverdienten Ferien, gut und lange voraus geplant. Ja, ich will gesund und vital alt werden. Am Abend eines wunderschönen Frühlingstages wird mir klar: 20 Jahre Ferien werden etwas Besonderes sein. Ja, diese drei Punkte Bewegung, Ernährung und Weiterbildung habe ich nun verankert. Vielen Dank Frankreich, dass ich hier alles bedenken konnte. Wie sagte René Descartes (ja genau, schon wieder ein Franzose!): „Ich denke, also bin ich.“

Autor: Urs R. Bärtschi

**Unsere Ausbildungen finden Sie hier:**

**10-tägiger Studiengang**

<http://www.coachingplus.ch/termine.php>