



WANN, WENN NICHT JETZT?

Dieser Abschnitt kommt
mit Sicherheit auf uns zu:
Gedanken zur Lebensmitte.

VON SUSANNE KUCKLEI

Am Ende stellt sich die Frage:
Was hast du aus deinem Leben gemacht?
Was du dann wünschst getan zu haben,
das tue JETZT.

Erasmus von Rotterdam

Die Halbzeit ist vielleicht schon überschritten. Die Kinder verlassen das Haus, die Eltern werden alt und hilfsbedürftig. Es drängelt sich vielleicht ein Traum oder Ziel aus Jugendtagen ins Blickfeld. Und wir fragen uns, was wir bisher getan und erreicht haben. C.G. Jung, der sich intensiv mit der zweiten Lebenshälfte beschäftigte, sagte über die Lebensmitte: „Und dann, in der geheimen Stunde des Lebensmittags ... wird der Tod geboren.“ Woran wir bisher so gar nicht dachten, drängt plötzlich in unser Bewusstsein.

Es ist ein Vorgeschmack auf Trauer: Wir begreifen es an eigenen Erfahrungen, dass Altes stirbt. Wir sind nicht mehr jung, doch auch noch nicht alt. Das Gewohnte greift nicht mehr recht. Das Neue ist noch nicht da.

Je nach unseren körperlichen, psychischen und sozialen Ressourcen kann sich dieser Umbruch als Chance erweisen oder als krisenhaft erlebt werden. Eine „Midlife-Crisis“ ist keineswegs zwangsläufig und sie ist auch keine seelische Erkrankung. Die Lebensmitte zählt zu den entwicklungspsychologischen Übergangszeiten und ihre Chance besteht darin, auf wichtige Fragen Antworten zu bekommen, die uns für den Rest des Lebens tragen:

- Wer bin ich?
- Worauf kommt es mir jetzt an?
- Wie geht's weiter? Wie will ich den Rest meines Lebens gestalten? ...

Es steht also eine „Bilanz zur Halbzeit“ an.

In dieser Übergangsphase macht sich auch der Körper anders als bisher bemerkbar: Hormonelle Veränderungen und Alterserscheinungen lassen uns Grenzen spüren. In der Lebensmitte gibt es die meisten Burnouts. So mancher stellt plötzlich fest, dass er den größten Teil seines Alltags damit verbringt, die Anforderungen anderer zu erfüllen. Und so mancher reagiert auf diese Erkenntnis mit Resignation: Okay, jetzt ist mein Leben gelaufen! Manche versuchen hastig, ihr Leben umzukrempeln, suchen sich neue PartnerInnen, gründen (nochmals) Familien, übersiedeln in ein anderes Land oder suchen sich ganz andere berufliche Herausforderungen, die deutlich vom bisherigen Lebenskonzept abweichen. Andere wiederum hinterfragen das Abstrampeln für die Karriere oder das „harmonische“ Familienleben.

Sinn finden

Für C.G. Jung ist die Lebensmitte der Höhepunkt eines Menschenlebens. Er vergleicht die menschliche Entwicklung mit dem Lauf der Sonne: Kindheit und Jugend finden am Morgen statt – zu Mittag, am Höchststand der Sonne, sind wir in der Lebensmitte – und ab dann wird es langsam Abend. Jung betont, dass Morgen, Vormittag, Mittag, Nachmittag und Abend alle gleich wichtig sind. Doch sie folgen anderen Gesetzen.

In der ersten Lebenshälfte gehe es darum, zu wachsen und seinen Platz im Außen, in der Gesellschaft zu finden. In der zweiten Hälfte sind wir aufgerufen, Innen und Außen in Übereinstimmung zu bringen. Statt Expansion ist nun das Besinnen auf Wesentliches angesagt: Wer bin ich – jenseits von Rollenerwartungen, Tradition und Gesellschaft? Und wie kann ich das, was ich bin, ausdrücken und in die Welt bringen?

Einen wertvollen Weg zu den Antworten habe ich in meiner Coaching-Ausbildung kennengelernt: Beim Aufzeichnen und Ausfüllen einer eigenen Lebensuhr konnte ich Bilanz ziehen und mir Gedanken über die nächsten Schritte für den „Rest des Lebens“ machen. Die Lebensuhr zeigt inzwischen auch meinen Klientinnen nicht nur, wo sie jetzt gerade stehen, sondern sie eignet sich hervorragend dazu, verborgene Schätze in uns wiederzuentdecken.

Haben und Sein

Ich selbst habe nach der Analyse mittels meiner Lebensuhr ein paar wichtige Entscheidungen getroffen. Die erste war: Raus aus dem Aktivismus! Bis dahin waren nämlich fast alle meine Tage vollständig durchstrukturiert. Um mehr Raum für Orientierung zu bekommen, reduzierte ich meine Arbeitszeit um ein Fünftel – und hatte einen vollen Tag mehr Zeit für mich! Ich wollte nicht mehr länger bloß die Anforderungen eines Unternehmens erfüllen, sondern mir etwas Eigenes schaffen. Das hatte einen höheren Wert als das Materielle. Denn natürlich ▶

Äußerlichkeiten verlieren an Bedeutung und innere Werte rücken in den Vordergrund.

reduziert sich mit der Arbeitszeit auch das Einkommen.

Erich Fromm hat diesen Wandel vom Haben zum Sein sehr eindrücklich beschrieben. Wer als junger Mensch beim Kaufen von Dingen vielleicht Lust und Zufriedenheit empfand, wird feststellen, wie der geliebte Einkaufsbummel plötzlich einen Teil seines Reizes verliert. Langjährige Hobbys fühlen sich auf einmal fad oder langweilig an. Manche hören auch auf, sich ständig mit Karriereplänen oder Schlankheitskuren zu quälen. All das kündigt an, dass Äußerlichkeiten in ihrer Bedeutung verlieren und innere Werte in den Vordergrund rücken. Je älter wir werden, desto deutlicher wird uns bewusst, dass die Befriedigung im „Sein“ aus uns selbst heraus entsteht – aus dem, was wir sind und wie wir mit anderen Menschen und der Welt umgehen.

Neue Werte

Eine zweite wichtige Entdeckung am Beginn der Lebensmitte war meine Kreativität, denn Kreativität entsteht nur, wenn freie Zeit zur Verfügung steht. Ich begann Neues zu probieren und ganz Altes wiederzuentdecken. Zum Beispiel meine Lust am Schreiben. Vor allem aber fand ich eine neue, tiefere Beziehung zur Natur. Ich nahm mir eine fünftägige Auszeit und wanderte allein am langen Lahnhöhenweg, täglich etwa 15 Kilometer, über Berg und Tal entlang der sanft strömenden Lahn. Schon die Tatsache, dass ich zu Fuß unterwegs war, ließ mich die Natur viel intensiver erleben. Von Tag zu Tag wurden meine Schritte langsamer, und ich konnte

spüren, wie das Sein in der Natur und die Langsamkeit auch meine Gedanken, meinen Geist und meine Seele zur Ruhe bringen. Mittlerweile sind diese Auszeiten – ohne geplante Struktur und nur für mich allein – zur Tradition für mich geworden.

In diesen Tagen habe ich immer ein Heftchen mit, in dem ich meine Gedanken festhalte. Was mir im „Sein“ mit mir so alles einfällt, spiegelt oft am stärksten wider, was mich im Tiefsten bewegt. Ich kann das Jetzt genießen und die Wunder, die die Natur um mich herum erschaffen hat, bewusst wahrnehmen. Das tiefe Gefühl von Verbundenheit und Glück ist eine der Ressourcen für meinen Alltag.

Sei du selbst!

Die Lebensmitte ist eine Zeit der radikalen Überprüfung alter Muster und Werte. Sie stellt uns manchmal auch anstrengende oder schmerzvolle Fragen. Wie gut uns zum Beispiel die Partnerschaft tut – und ob sie uns auch auf unserem Entwicklungsweg unterstützt. Wie tragfähig alte Freundschaften sind und von wem wir uns trennen sollten, weil der Kontakt uns mehr Energie nimmt, als wir von ihm erhalten. Oder ob unser Job tatsächlich der richtige für uns ist. In der Lebensmitte geht es darum, sich von Illusionen und falschen Lebenskonzepten freizumachen. Das kann das Gefühl einer Krise erzeugen. Und auch darin steckt die Chance zum Neubeginn.

Wann, wenn nicht jetzt? Wir sind fit genug, um vieles, was wir bisher vernachlässigt haben, nachzuholen und neu zu entdecken. In wenigen Worten

könnte man es so beschreiben: Anhalten – Bewusstwerden – neue Wege entdecken und sie dann gehen. Und wie es Oscar Wilde ausdrückte: „Sei du selbst! Alle anderen sind schon vergeben.“



Zur Autorin

Susanne Kucklei

Jahrgang 1964,
Systemischer Coach und
Personalentwicklerin mit
eigener Praxis in Mainz
und Wiesbaden.

www.die-lebensmitte.de

LITERATUREMPFEHLUNG

Pasqualina Perrig-Chiello (2011): In der Lebensmitte. Die Entdeckung des mittleren Lebensalters. Zürich, NZZ Libro

Ingrid Riedel (2005): Die gewandelte Frau: Vom Geheimnis der zweiten Lebenshälfte. Freiburg im Breisgau, Herder Verlag

Ingrid Riedel (2005): Wechseljahre. Sich selbst und dem Leben eine neue Richtung geben. Stuttgart, Kreuz Verlag

Verena Kast (2010): Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben. Die Kraft des Lebensrückblicks. Freiburg im Breisgau, Kreuz Verlag

David Bainbridge (2012): Middle-Ager – a natural history. London, Portobello Books

Gail Sheehy (1974): In der Mitte des Lebens. Die Bewältigung vorhersehbarer Krisen. München, Kindler Verlag

Bernhard Sill (1994): Projekt Lebensmitte. Regensburg, Verlag Friedrich Pustet