

Aus Erfahrung besser!

Ergreifen wir die **Midlife-Chance!** Jetzt ist es Zeit, mit unseren gesammelten Erkenntnissen, Erfahrungen und unserem Können unsere Herzensprojekte zu verwirklichen

Von Sibylle Hettich & Sibylle Royal



Endlich hab' ich meinen eigenen Laden!

Ute Endler, 68, war schon immer verliebt in Mode und eröffnete ihre eigene Boutique

Mach das nicht, das funktioniert nie!", warnte mein Chef mich. Da packte mich der Ehrgeiz. Ich lasse mich heute nicht mehr so schnell verunsichern, weil ich so viel selbstbewusster und gelassener bin! Mein ganzes Leben lang habe ich im Mode-Business gearbeitet. Edle Stoffe, fantastische Schnitte, tolle Marken: Mode gehört für mich zum Lebensgenuss wie die italienische Küche oder Sonnenaufgänge in den Bergen. 15 Jahre lang beriet ich Großkunden beim Ordern ihrer Kollektionen, betreute dann VIP-Kunden und stürzte mich zuletzt für ein bekanntes Label erfolgreich in

den Außendienst. Als auf einer meiner Touren 2009 eine Boutique-Besitzerin fragte, ob ich nicht ein eigenes Geschäft eröffnen wollte, dachte ich spontan: Das ist es. Jetzt verwirklicht du endlich deinen Traum!

Wenn man eine Tür schließt, öffnen sich ganz viele neue.

Davon bin ich fest überzeugt, seit ich mich mit 49 von meinem ersten Mann trennte. Nach 27 Ehejahren! Aber es ging einfach nicht mehr. Für den Neuanfang ließ ich in Hessen alles hinter mir. Als ich diesen Schnitt geschafft hatte, kam nur noch Positives auf mich zu: Ich fand sofort eine

Wohnung in München, dann eine spannende Stelle und schließlich sogar eine neue Liebe. Mit Ulf bin ich bis heute glücklich. Er bestärkte mich, meinen Traum vom eigenen Laden zu verwirklichen, obwohl ich null Startkapital mitbrachte. Dafür floss schließlich mein jahrzehntelanges Know-how in die Boutique Mode Exklusiv - und meine Menschenkenntnis. Ich mag es einfach, andere ehrlich zu beraten, ganz gleich, ob es die Omi aus der Nachbarschaft ist oder die Kundin mit Porsche. Selbst Büroarbeit am Wochenende stört mich nicht, ist ja für mich! Ich möchte hier noch bis mindestens 70 stehen ...

Wenn Männer sich plötzlich Harleys kauften, neue Haare transplantierten und mit den Söhnen Party machen gingen, sagten wir lange etwas mitleidig: Der Arme steckt mitten in der Midlife-Crisis. Bei uns Frauen waren die mittleren Jahre eher mit leidigen Wechseljahresbeschwerden verbunden. Aber ist diese Lebensphase zwischen 50 und 60 wirklich so frustrierend? „Im Gegenteil“, sagt Susanne Kucklei, Coach für Menschen in der Lebensmitte (www.die-lebensmitte.de). „Sie ist eine Riesen-Chance. Wir haben so viel Potenzial und Weisheit, weil wir über die Jahre eine Menge Erfahrung gesammelt haben.“ Alles, was wir tun müssen, ist, diesen Schatz auszugraben und zu nutzen. Wichtigste Voraussetzung: Wir dürfen nicht in der Vergangenheit verharren und dem nachtrauern, was wir eventuell verlieren. Was sind schon ein paar Fältchen mehr, wo wir doch wahre Lebens-Experten geworden sind?

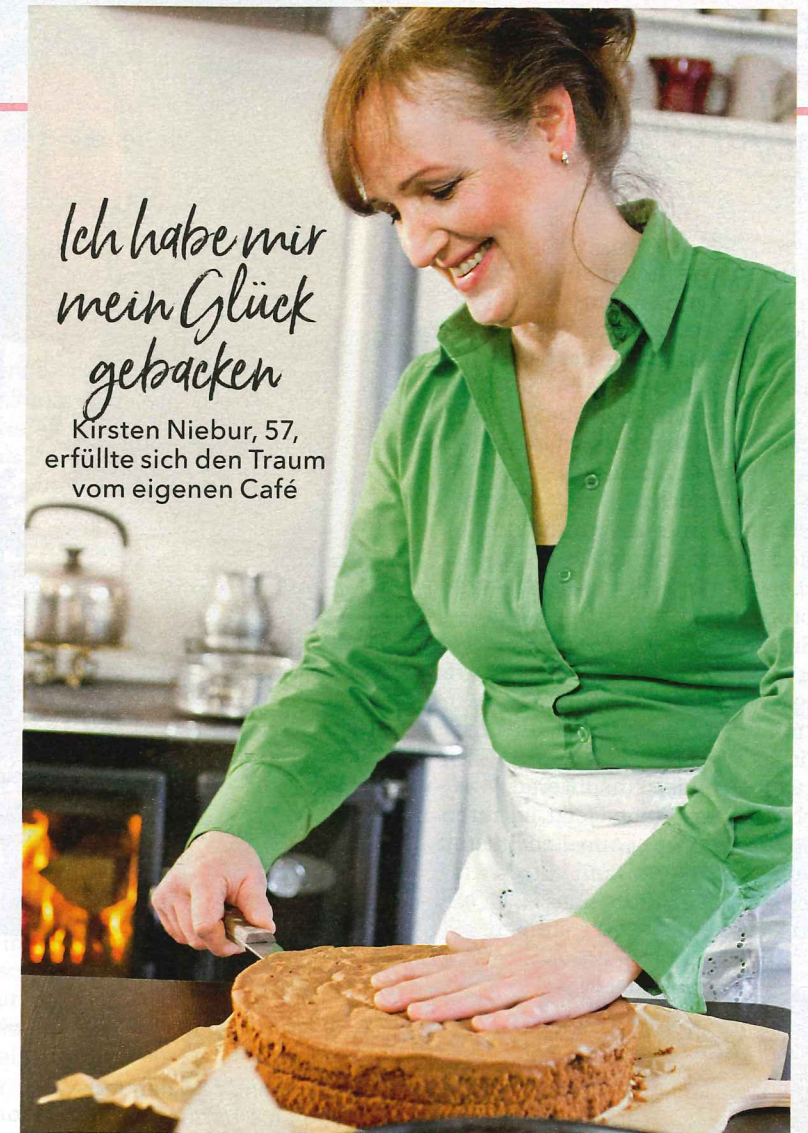
Das Tolle ist: Wir haben jetzt die Gelassenheit zu erkennen, was schon immer in uns steckte. Uns fällt auf, was uns einzigartig macht. Wir wurden bei Familienfeiern schon immer für unsere tollen Torten gelobt oder um Rat gefragt, wenn die Steuererklärung anstand - warum aus unseren Stärken nicht voller Selbstvertrauen mehr machen? „Geh jetzt dein

In uns warten so viel Potenzial und Weisheit

Lebensmitte-Coach Susanne Kucklei

Herzensprojekt an und beginne, es Stück für Stück umzusetzen“, rät Autorin Katrin Bringmann in ihrem Ratgeber „Die Midlife Chance“ (Humboldt Verlag). „Wir können uns in den verpassten Gelegenheiten suhlen und damit alle Entscheidungen, etwas zu verändern, verdrängen, aber dann bleiben wir auch immer auf der Warteliste des Glücks.“

Jetzt ist es Zeit, an uns zu denken. Das Umfeld findet das egoistisch? Egal, wir haben uns lange genug um andere gekümmert. Mit 50+ darf der Blick auf uns selbst gelenkt ▶



Ich habe mir mein Glück gebacken

Kirsten Niebur, 57, erfüllte sich den Traum vom eigenen Café

Gelernt habe ich es eigentlich nie. Aber als ich Mutter wurde, fing ich damit an. Jeden Samstag holte ich Mehl, Eier und Zucker aus dem Schrank und backte einen Kuchen. So wie es meine Mutter auch immer getan hat. Zu besonderen Anlässen machte ich es mir zur Gewohnheit, kleine Kunstwerke zu kreieren: Zitronentorte, Kirschsahnetorte, Buttercremetorte ... Mir machte es Spaß, den Gästen schmeckte es. Mir gefiel das direkte Feedback, das ich in meinem Job als Immobilienverwalterin manchmal vermisse. Als ich meine neue Liebe Ulli traf, nahm mein Leben eine Wende. Wir entschieden uns, auf einen alten Resthof im 600-Seelen-Dorf Behrendorf bei Husum zu ziehen. Und ich sah Potenzial im ungenutzten Stall! Der perfekte Platz für ein Café mit meinen selbst gemach-

ten Kuchen! Ich krepelte die Ärmel hoch und kreierte mein kleines Idyll selbst. Bei der Eröffnung des „Café Melkkann“ stellte ich leicht nervös meine Lieblinge in die Auslage ...

Meine Torten waren gleich der Renner!

Einheimische, genauso wie Wanderer, Radfahrer und Ausflügler, sind heute meine Gäste. Dass man in meinem Sortiment ausschließlich Torten findet, liegt an der Nachfrage: Hier auf dem platten Land muss es sahnig sein - und reichlich! Ich musste mich erst mal daran gewöhnen, meine Torte in nur acht statt wie üblich in zwölf Stücke zu schneiden. Die absoluten Favoriten: Trümmertorte mit Stachelbeeren und Baiser und Moortorte mit Bananen. Es ist noch immer das tollste Gefühl der Welt, wenn am Abend kein Krümel mehr übrig ist!

Psychologie

werden. Welche Talente sind es wert, noch mehr zum Strahlen gebracht zu werden? Können wir sie so vertiefen, dass sie unserem Alltag noch mehr Sinn und Freude beschern? Mit 20 oder 30 hatten wir weder die Zeit, uns darüber Gedanken zu machen, noch die Fertigkeiten, die man für viele Business-Ideen braucht. Und wir wussten einfach nicht, was uns wirklich im tiefsten Inneren tagtäglich glücklich machen würde. Weil wir es noch nicht ausprobiert hatten.

Susanne Kucklei rät Klienten in ihrer Lebensmitte-Praxis zu einer Art Spiegel-Strategie: „Am besten tun wir uns mit Leuten zusammen, die uns ehrliches Feedback geben. Und lassen uns von Vorbildern inspirieren. Was machen andere Frauen jetzt aus ihren Fähigkeiten und gesammelten Erkenntnissen?“ Und dann? Dann nutzen wir unsere Midlife-Chance und setzen um, wovon wir schon immer träumten. •



Ich bringe anderen bei loszulassen

Patricia Behrens, 52, machte sich als Aufräum-Coach selbstständig

Jetzt ist deine Kindheit zu Ende. Es mag irrational klingen, aber als nach meiner Mutter 2016 auch noch mein Vater starb, zog mir das den Boden unter den Füßen weg. Am Tag seiner Beerdigung suchte ich nach einem Buch, das mich von meiner Trauer ablenken könnte. Und entdeckte Marie Kondos Ratgeber „The Life-Changing Magic of Tidying Up“, zu Deutsch „die lebensverändernde Magie des Aufräumens“. Ihre Botschaft: Wenn wir Äußeres ordnen, schenkt das auch innerlich Klarheit und Stabilität. Das war genau mein Weg!

Ich konnte noch nie ein Auge zukriegen in einem Schlafzimmer voller Kleiderberge. Mit der ersten eigenen Wohnung lernte ich Ordnung lieben. Das machte sich auch gut beim Aktenpflegen in meinem Job als Bürokauffrau. Manche haben ja eine Papierallergie, aber ich half schon immer gern Freundinnen beim Unterelegen sortieren. Und dass ich gut darin bin, andere zu unterstützen, hat mich auch die Behinderung meines inzwischen erwachsenen Sohnes gelehrt. Aufräum-Queen Marie Kondo bekräftigte mich in all meinen Stärken. 2017 ließ ich mich zur KonMari-Beraterin ausbilden. Seitdem biete ich Hausbesuche, Workshops und Vorträge an (www.clutterfreeyou.de). Gestern nahm mich eine Kundin vor lauter Dankbarkeit in den Arm. Loslassen tut gut.

78% aller Menschen 50+ sind offen für einen Neustart

Quelle: forsa-Umfrage der Körber-Stiftung, 2019

Farben waren schon immer meine große Leidenschaft

Evelyn Ruhnke, 66, stellt heute ihre Kunst aus

Mit zwölf bekam ich den allerersten meines Lebens: aus edlem Mahagoniholz, mit goldenen Schlössern und einer richtigen Palette drin. Ein Malkasten als Preis für den ersten Platz bei einem Aufsatzwettbewerb! Er sollte noch eine große Rolle in meinem Leben spielen ... Denn Farben haben es mir angetan. Ich wuchs in der Flower-Power-Ära auf und wäre am liebsten Modezeichnerin geworden. Doch es wurde eine solide Versicherungslehre. Malen blieb mein Hobby – auch als vorübergehend Schminkfarben im Malkasten landeten. Nach 40 Jahren im Büro stand ich urplötzlich vor dem Nichts: outgesourct, von heute auf morgen! Ich fiel in ein unfassbar tiefes, schwarzes Loch. Bis mir der Gedanke kam:

Eigentlich bist du jetzt frei und kannst machen, was immer du willst! In der Mitte meines Lebens ließ ich mich zur Visagistin und Farbberaterin ausbilden, begann, Bräute zu schminken. Zufällig lernte ich dann eine Galeristin für naive Malerei kennen. Was ich in meiner Freizeit schon immer auf die Leinwand bannte, gefiel ihr so gut, dass sie mir mit 57 meine allererste professionelle Ausstellung ermöglichte. Inzwischen hingen meine Bilder bereits in Polen, Frankreich, der Schweiz, ja sogar in Taiwan. Ich male regelmäßig Kalendermotive für einen Verlag und veröffentlichte 2016 mein erstes selbst geschriebenes und selbst illustriertes Kinderbuch (www.evelyn-ruhnke.de). Was für ein Glück, dass ich jetzt meine Leidenschaft leben darf.



FOTOS: JAN C. BRETTSCHEIDER, KATRIN DENKEWITZ, EVA HUBER, STEFAN ZEITZ, PRIVAT



Ich war schon immer die Kummertante für alle

Heike Niemeier, 60, ist Sexualberaterin

Wenn Freunde Beziehungsprobleme hatten, kamen sie immer schon als Erstes zu mir. Ich interessierte mich für diese Themen, verschlang jedes Buch, jede Zeitschrift dazu. War die Kummertante für alle. Dennoch landete ich jobmäßig erst einmal in einer anderen Ecke. Ich wurde Eventmanagerin, stellte viele tolle Veranstaltungen auf die Beine. Doch mit Mitte 50 fiel mir die Arbeit immer schwerer. Der Ton wurde rauer, die Kundenansprüche größer. Ein Sturz, bei dem ich mir das Wadenbein brach, brachte mich zum Nachdenken ...

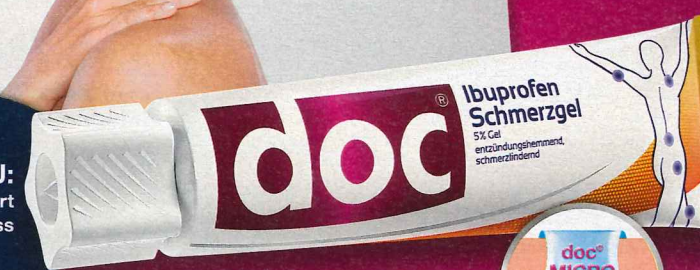
Sollte ich etwas Neues wagen? Etwas, das wirklich zu mir passt? Bei einem Business-Coaching fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Sexualberaterin wäre genau mein Ding! Schließlich hatte ich mit meinen privaten Beratungen nie aufgehört und mein Kommunikationstalent immer weiter ausgebaut. Ich machte eine Ausbildung und gründete eine eigene Praxis (www.heikeniemeier.de). Es ist schön, Menschen zu einem besseren Sexualleben zu verhelfen – heute mache ich genau das, was ich am besten kann!

Tiefer Schmerz. Tiefe Wirksamkeit.

Danke doc. Ich liebe dich!



Jetzt NEU: doc® Comfort Plus Verschluss



Bei Gelenk- und Rückenschmerzen:

- wirkt tief
- lindert Schmerzen gezielt
- gut verträglich

Entdecken Sie die Tiefenwirkung.

doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schienbein, Sehnen, Sehnenansätze, Bänder und Gelenkkapseln), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. HERMES ARZNEIMITTEL GMBH - 82049 Großhesselohe/München. Stand 02/2012