

Beate Hofmann

Und jetzt ich! – Kraft und Sinn in der Lebensmitte

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten

© 2021 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.verlagsgruppe-patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Umschlagfoto: Markus Weinberg, © Privat

Fotos Innenteil: © Hofmann_privat

Druck: Finidr s. r. o., Český Tešín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1386-6 (Print)

Inhalt

Leben mit leuchtenden Augen	9
--	---

Kapitel 1

Unseren Träumen auf die Spur kommen	11
Es ist nicht zu spät	13
Wenn wir den eigenen Weg suchen	14
Wendepunkte erleben	16
Auf dich kommt es an	18
Was ist dein Traum?	19
Aufwind im Leben suchen	21
Wagnisse eingehen	22
Wenn Krisen zu Chancen werden	23
Bevor ich sterbe, werde ich	25
Verschwende nicht die Zeit	26
Was das Leben wertvoll macht	27

Kapitel 2

Selbsterkenntnis: Ich bin noch so viel mehr	35
Unterwegs zu mir selbst	37
Vom Wert der Familiengeschichte	39
Die eigene Geschichte entdecken	41
Angekommen in der Gegenwart	44
Die Rollen hinterfragen	45
Selbst gesteuert oder auf Autopilot?	46
Nichts mehr bedauern müssen	50
Begib dich auf die innere Reise	54

Kapitel 3

Befreiung: Ganz anders kann ich leben	57
Du darfst Vertrauen haben	58
Wage es zu träumen	61
Inseln der Ruhe im Meer des Alltags aufsuchen	64
Achtsamer atmen – bewusster leben	65
Der rote Faden	68
Den Möglichkeitssinn entwickeln	71
Vom Mut, wesentlich zu werden	72

Kapitel 4

Widerstand: Eigentlich würde ich, aber	77
Blockaden und Störmanöver erkennen	79
Nichts müssen, alles wollen	81
Rein in die Wachstumszone	82
Die Angst vor der Angst überwinden	84
Bremsen in unserem Kopf	85
Einfach selbst für sich sorgen	87

Kapitel 5

Dranbleiben: Es geht weiter, wenn du weitergehst	93
Eine Reise in die Mitte	95
Die Magie des Labyrinthes erleben	97
Sich dem Weg anvertrauen	98
Es geht, wenn du weitergehst	101
Die Suche nach dem Elixier	104
Das Herz kennt den Weg	107
Training für dein »Dream-Team«	108
Klarheit durch ein verblüffend einfaches Modell	110

Kapitel 6

Verbundenheit: Vom Glück, nicht allein unterwegs zu sein

Keiner lebt für sich allein	115
Ein einziger Mensch genügt	117
Zuflucht im Sturm	119
Ermutigung macht mutig	121
Resonanz erfahren	123
Lagerfeuerorte schaffen	124
Wie wir Brücken bauen können	125

Kapitel 7

Ausrichten: Was ist eigentlich der Sinn meines Lebens?

Die Kraft des WOFÜR	133
Wo geht's denn hier bitte zum Sinn?	135
Elixier des guten Lebens	137
Sinnerfüllter arbeiten, aber wie?	139
Die richtigen Fragen stellen	140
Aufwachen zu neuer Lebendigkeit	142
Hoffend leben	144

Epilog – Aufbruch

Danke

Über die Autorin

Leben mit leuchtenden Augen

**»Die Normalität ist eine gepflasterte Straße; man kann gut darauf gehen – doch es wachsen keine Blumen auf ihr.«
Vincent van Gogh**

Wachsen noch Blumen auf deinem Lebensweg? Lebst du das Leben, das du wirklich, wirklich leben willst? Fühlt es sich stimmig an auf der Schnellstraße in der Rushhour deines Lebens oder sehnst du dich nach einem anderen Weg? Einem, auf dem du Neues entdecken kannst, der unverhoffte Steigungen oder Kurven, aber auch grandiose Ausblicke und Blumen am Wegrand bereithält?

Jenseits der vierzig weißt du, was du kannst, und kennst auch deine Schwächen. Du hast manches ausprobiert, hattest Erfolg, bist aber noch nicht endgültig angekommen. Dein Leben »funktioniert«, die Richtung ist klar, aber: Da ist diese Sehnsucht in dir, endlich umzusetzen, was noch in dir brennt. Vielleicht willst du teilhaben an einer größeren Sache, bedeutsam werden für andere oder du hast das Gefühl, dass es ein Potenzial, eine Berufung oder Fähigkeit in dir gibt, die du noch nicht wirklich gelebt und ausgeschöpft hast.

Vielleicht kannst du diese ungelebten Träume und Hoffnungen nicht einmal konkret formulieren, doch du weißt: Wenn du noch etwas verändern und beginnen willst, dann ist jetzt die Zeit dafür gekommen, in der gefühlten Mitte deines Lebens.

Nur wie geht das? Womit beginnen, was ist der erste Schritt und wann ist der beste Zeitpunkt dafür?

Als Coach und Seelsorgerin bin ich oft hautnah dabei, wenn Menschen Krisen erleben, suchend werden, ihrer Sehnsucht auf die Spur kommen und daraufhin ihre Kräfte neu ausrichten. Und ich weiß, es braucht zahlreiche Impulse und Fragen, die dazu führen, dass wir unsere Persönlichkeit weiterentwickeln, unsere Essenz erkennen und Entscheidungskraft zurückgewinnen.

Bist du bereit zu einer gemeinsamen Reise in deine Sehnsucht? Lass uns darauf schauen: Welche unerfüllten Träume schlummern in dir? Wo kommen sie her? Was ist es, das du gerne noch verwirklichen willst – und wie können konkrete Schritte dahin aussehen? Was sind Hindernisse, die dich abhalten, und wie kannst du sie umgehen? Woher weißt du überhaupt, was du wirklich zutiefst brauchst? Auf welche Potenziale und Fähigkeiten kannst du zurückgreifen? Was hat dich auf deinem bisherigen Lebensweg geprägt? Was lernst du daraus, und wie willst du das für deine Zukunft nutzen?

Wichtig ist zu Beginn lediglich eines: dass du dich aktiv entscheidest, den nächsten Schritt hin zu einem Leben zu wagen, das du wirklich leben willst.

Ich bin davon überzeugt: Wir schulden diesem einzigartigen Leben das Leuchten in unseren Augen. Und mit diesem Buch wirst du neue Strahlkraft gewinnen.

Ich freue mich, dich dabei zu begleiten!

Beate Hofmann

Kapitel 1

Unseren Träumen auf die Spur kommen



»Die Zukunft ist nicht irgendetwas Feststehendes, worauf wir uns hinbewegen, sondern wir gestalten sie täglich durch unser Handeln mit. Und dieses Handeln hat eine doppelte Wirkung: es wandelt uns und unsere Zukunft.«

»Ich habe Flügel!« Mit diesen Worten macht Anna sich Mut, etwas zu wagen, was ihr niemand zutraut, nicht einmal ihre Schwester und schon gar nicht ihr eigener Mann. Zu diesem Zeitpunkt ist sie vierzig, angesehen, gut situiert, etabliert in der Gesellschaft. Sie ist Ehefrau, Familienmanagerin, Dame des Hauses.

Und doch ist da dieser Traum, der sie nicht loslässt: Anna will eine eigene Modezeitschrift herausgeben. Sie hat eine Vision: den Frauen ihre Schönheit und Ausstrahlung zurückzugeben. Ihr Modemagazin soll Frauen in dieser tristen Zeit der Nachkriegsjahre wieder Farbe und Freude ins Leben bringen – und zwar durch pfiffige Schnittmuster für Kleider, Röcke und Mäntel, mit denen sie sich moderne Kleidung nähen können, ohne dafür viel Geld ausgeben zu müssen. Dafür brennt Anna. Es ist ihr innerer Antrieb, der ihr sprichwörtlich Flügel verleiht.

Die Umstände sprechen eigentlich dagegen: Zu dieser Zeit haben die Menschen genug damit zu tun, ihr Überleben zu sichern und die zerstörten Häuser und Fabriken wieder aufzubauen. Wer braucht da ausgerechnet eine Modezeitschrift? Hinzu kommt, dass ihr Gatte dagegen ist und ihr Steine in den Weg legt. Weil Frauen aber damals noch die Zustimmung ihres Mannes brauchten, wenn sie arbeiten gehen wollten, droht Annas Traum schon hier zu scheitern.

Doch sie lässt sich nicht davon abbringen. Zutiefst enttäuscht davon, dass ihr Mann eine Affäre hat, merkt Anna: Das Glück bleibt nicht von allein bei mir. Ich muss etwas dafür tun. Sie entscheidet sich, ihr Leben aus eigener Kraft und unabhängig von ihm neu auszurichten. Aus Anna wird Aenne, die sich von nun an nicht mehr aufhalten lässt. Ihrem Mann droht sie in ihrer

resoluten Art mit Scheidung, und so willigt er schließlich ein, ihr einen heruntergewirtschafteten Zeitschriftenverlag zu übertragen. Aenne übernimmt diesen mit hohen Schulden, setzt alles auf eine Karte und legt los.

Die Zeitschrift *Burda Moden* wird ein voller Erfolg. Zwanzig Jahre nach Verlagsübernahme verkauft Aenne Burda von jeder Ausgabe des Modemagazins weltweit 1,5 Millionen Exemplare und wird damit eine der erfolgreichsten Verlegerinnen der Nachkriegszeit.

Ihr Traum hat Aenne tatsächlich Flügel verliehen und ihre Geschichte inspiriert bis heute Frauen dazu, sich selbst und den eigenen Fähigkeiten zu vertrauen.

Es ist nicht zu spät

Die Lebensmitte ist eine Phase, in der bei den meisten von uns Fragen aufkommen. Langsam aber sicher wird einem klar, dass auch die eigene Lebenszeit begrenzt ist und wir nicht unendlich Zeit haben. Plötzlich werden Stimmen laut: »Ich wollte doch immer noch ...« Und mit diesen Gedanken kommt die leise Ahnung: Wenn ich noch einmal etwas ändern möchte, dann jetzt! Das Gute ist: Die Phase der Lebensmitte bietet so viele Freiräume, wie es sie nie wieder gibt im Leben. Wir sind beruflich schon einen guten Weg gegangen und müssen nicht mehr all unsere Zeit und Kraft investieren, um uns zu etablieren. Häufig geht damit eine gewisse finanzielle Sicherheit einher. Auch privat ist es eine Zeit mit vielen neuen Möglichkeiten: Die Kinder sind größer, vielleicht schon aus dem Haus, und Freiräume kommen zurück, wie wir sie lange nicht mehr hatten. Die eigenen Eltern sind in der Regel noch für sich selbst zuständig und erfordern keine Pflege oder zeitintensive Betreuung. Und im Gegensatz zu der Zeit mit Anfang zwanzig haben wir inzwischen genug Lebenserfahrung, um zu wissen, wie das Leben funktioniert.

Die besten Voraussetzungen, um noch mal richtig durchzustarten, oder?

Es ist möglich, dass du beim Lesen dieses Buches merkst, dass es reicht, wenn du an ein paar Stellschrauben in deinem Leben drehst, um zu deiner inneren Mitte zu gelangen. Es kann aber auch sein, dass du feststellst: Ich muss noch einmal einen echten Neustart hinlegen. Sonst bleibt mein Leben schal wie ein abgestandenes Bier oder mein Traum für immer ungelebt.

Ich bin überzeugt: Ein wirklich erfülltes Leben ist möglich. Ein Leben, das uns leuchten lässt. Eines, bei dem wir Sinn und Freude erleben, uns am richtigen Platz fühlen, anderen offen und aufrecht begegnen und eine Ahnung davon bekommen, dass wir ein wichtiger Teil von etwas Größerem sind.

Nach diesem Leben möchte ich mich mit dir auf die Suche machen.

Wenn wir den eigenen Weg suchen

Häufig kommen Menschen zu mir, die suchend oder unzufrieden mit ihrer gegenwärtigen Situation sind, ob privat oder beruflich. Und meistens ist ihnen entgangen, dass sie sich selbst über längere Zeit in eine Sackgasse manövriert haben. Erst wenn jemand von außen tiefer bohrt und fragt: »Was raubt dir in deinem Alltag immer wieder die Kraft? Welche Rollen füllst du in deinem Leben aus, und wie bringst du die unterschiedlichen Anforderungen unter ein Dach? Was für ein Vater, welche Mutter willst du deinen Kindern sein, sofern du welche hast? Für wen übernimmst du Mit-Verantwortung? Worin siehst du deine ganz eigene Berufung? Wieso sollte sich dein Partner heute gerade für dich entscheiden?«, dann sind sie bereit, die Augen zu öffnen. Und es gelingt, dass sie ihr System so betrachten, wie es tatsächlich ist, statt zu hoffen, dass es sich irgendwann auf wundersame Weise von selbst ändert.

Versteh mich nicht falsch, ich habe nichts dagegen, auf Wunder zu hoffen. Wunder geschehen. Viele von uns haben das schon

erlebt. Zum Glück gibt es tatsächlich mehr zwischen Himmel und Erde, als wir mit unserem Sinn und Verstand erfassen können. Doch das eignet sich nicht als Masterplan. Es ersetzt nicht das eigene Handeln.

Wir dürfen uns trauen, unser Leben zu bewältigen, auch wenn es schwierig wird. Denn wir sind in der Regel sehr gut dafür ausgestattet, ein Leben mit Krisen, mit Höhen und Tiefen zu bestehen. Auch wenn wir nicht mehr die Energie von Zwanzigjährigen haben, wir können das locker mit Wissen und Lebenserfahrung ausgleichen, denn wir haben schon etliche Krisen bewältigt.

Gerade in schweren Zeiten lernen wir häufig am meisten über uns selbst.

Ich verstehe Schwierigkeiten als Stolpersteine, die mir helfen, die Füße zu heben, aufmerksamer unterwegs zu sein und auf meine Balance zu achten. Siehst du das ähnlich oder fällst du in den Anklage- oder Jammermodus, sobald es schwierig wird? Mit vierzig oder fünfzig Lebensjahren haben wir jede Menge Erfahrung im Umgang mit Hindernissen gesammelt. Und jetzt müssen wir uns der Aufgabe stellen, eine Inventur, eine Bestandsaufnahme in unserem Leben zu machen: Bin ich noch auf dem Weg, der mich ans Ziel bringt, oder ist das eine Sackgasse, in der ich mich befinde? Und wenn ja, wie gehe ich damit um? In Kanada hatte ich vor Jahren ein Aha-Erlebnis. Von einer Wanderung kommend waren mein Mann und ich einer schmalen, unbefestigten Straße gefolgt, die an einem See entlang zurück in Richtung des Zeltplatzes führte, den wir erreichen wollten. Der Blick, den man unterwegs auf den See hatte, war wunderschön. Wir kamen zügig voran und freuten uns schon auf das warme Essen, das wir uns zubereiten wollten. Doch ein gutes Stück, bevor wir den Campingplatz erreichten, endete der Weg plötzlich in einem Platz, der es größeren Fahrzeugen

ermöglichte, zu wenden. Dahinter kam nur noch dichter Wald mit so viel Unterholz, dass es zwecklos war, sich einen Weg hindurch zu suchen.

Ich war sauer, aber es half alles nichts. Wir kehrten um und liefen den gesamten Weg zurück. Und schließlich, am Anfang der Straße, sah ich es: das große grüne Verkehrszeichen, das die Sackgasse angekündigt hatte. »Dead End« stand in großen Buchstaben darauf. Mein Fehler! Ich hatte es einfach übersehen! Als ich kurz durchschnaufte und dabei das Schild betrachtete, stutzte ich. In Deutschland sind Sackgassen so ausgeschildert, dass eine weiße Straße auf blauem Grund in einer roten Barriere endet. Botschaft: »Hier ist Schluss. Dumm gelaufen, du steckst fest!«

Das kanadische Zeichen für Sackgasse dagegen hat eine andere Botschaft. Auf dem Schild ist ein Pfeil zu sehen, der geradeaus führt, dann einen Kreis bildet und wieder zum Ausgangspunkt zurückführt. Botschaft: »Kehr einfach um – und dann versuchst du es einfach auf eine andere Weise.« Also nicht Endstation, sondern: Geh einen anderen Weg.

Wendepunkte erleben

Länderübergreifende Studien zeigen, dass sehr viele Menschen, egal ob in Island oder Indonesien, in der Mitte ihres Lebens, zwischen vierzig und fünfundfünfzig, in eine Sackgasse geraten. Für viele ist es eine Phase der Ent-Täuschung oder Desillusionierung, in der man sich von unerfüllten Träumen verabschiedet oder aus unglücklichen Beziehungen löst. Das kann ziemlich schmerzhaft sein, und es ist erstaunlich, wie viele Menschen im selben Lebensabschnitt von diesen Themen betroffen sind. Selbst wenn es in dieser Zeit zu keinen starken Brüchen kommt, fallen viele in ein Loch, und sie fragen sich, ob das schon alles war. Mitten in der Lebensmitte stecken diese Menschen in einer Talsohle fest. Unzufriedenheit macht sich breit, das Gefühl, am Eigentlichen vorbeizuleben. Viele quälen sich dann noch

eine Weile weiter, weil sie nicht wissen, wonach genau sie eigentlich Ausschau halten, weil sie schon zu lange auf diesen Pfaden unterwegs sind, um noch einmal alles infrage zu stellen, und sie schieben einen Richtungswechsel in ihrem Leben hinaus.

Häufig ist dann der Anlass, wirklich etwas zu verändern, eine äußere Krise. So wie bei Aenne Burda.

Bei ihr war es die Affäre des Mannes. Es gibt unzählige Varianten dieser Krise in den mittleren Jahren: sei es, dass die berufliche Hochleistung nicht zum erwarteten Karrieresprung führt, sondern nur zum Zwist mit weniger eifrigen Kolleginnen; da flattert die Aufforderung zur Mammografie in den Briefkasten, und der Befund macht deutlich, dass man doch nicht so unverwundbar ist, wie gedacht; die Kinder sind gerade erst aus dem Haus, und da fordern die eigenen Eltern auf einmal wieder Unterstützung; andere empfinden ihre Beziehung zunehmend als leer, weil jeder schon viel zu lange alles mit sich selbst ausmacht, und plötzlich spricht der Partner das Thema Trennung an; das Unternehmen wird umstrukturiert und die erarbeiteten Privilegien sind Schnee von gestern.

Je mehr wir erkennen, dass das Glück nicht automatisch bei uns bleibt, dass unser Leben begrenzt ist und unsere Tage – vielleicht schon sehr viel früher als gedacht – gezählt sind, desto mehr wird die Frage in uns laut, wofür wir eigentlich auf dieser Welt sind. Dann bricht die Sehnsucht auf zu fragen: Was will ich eigentlich noch erreichen? Was erwarte ich von den restlichen Jahren, von der zweiten Hälfte oder dem letzten Drittel meines Lebens? Wie will ich meine Arbeit, meine Partnerschaft, meine Freundschaften und Beziehungen leben? Habe ich überhaupt noch die Möglichkeit, eingefahrene Bahnen zu verlassen, und wenn ja, welche? Was trägt mich, wenn ich mich nicht allein auf meine Kräfte verlassen kann? Gibt es zwischen Himmel und Erde mehr als das, was ich mir vorstelle – und welche Bedeutung habe ich selbst in diesem großen Gefüge?