



# Neustart in der Lebensmitte

In bestimmten Lebensphasen stellt sich die Frage, ob wir die Person sind, die wir sein wollen.

Überwiegt die Zufriedenheit oder der Wunsch, dem Leben eine neue Richtung zu geben, eingefahrene Wege zu verlassen und neue Talente zu entfalten?

Text: Martin Erdmann

**M**ach doch noch die 16 Jahre!“ - Diese Worte einer Studienfreundin habe ich noch immer im Ohr. Ich hatte ihr gerade erzählt, dass ich meine langjährige Position als Produktmanager aufgeben würde zugunsten eines Lebens als selbstständiger Berater. Das war so ungefähr 16 Jahre vor meinem fiktiven Rentenbeginn. „16 Jahre“, so sagte ich ihr, „weißt du überhaupt, wie lang das ist?“ Nun, in gewisser Weise ist sie ganz anders als ich. Sie hat sich eingerichtet und schätzt langfristige Sicherheit und größtmögliche Klarheit im täglichen Ablauf. Auch ich dachte lange Zeit so – immerhin war ich fast 22 Jahre in meinem alten Beruf – aber diese Zeit war immer durchsetzt mit inneren Zweifeln und Sehnsüchten. Es gab spannende Momente, Lerneffekte, Erfolge, und es gab diese andere Seite, die mir sagte: Du lebst nicht deinem Naturell entsprechend. Ich bin freiheitsliebend, mag den Perspektivwechsel. Und irgendwann – bei mir war das vor ungefähr fünf Jahren – spürte ich, dass mein Veränderungs-Impuls unabweisbar stärker war als die vermeintliche Sicherheit. »



# „Nicht im Kopf, sondern im Herzen liegt der Anfang.“

Maxim Gorki (1868-1936), russischer Schriftsteller

## Grübeln oder gleich entscheiden?

Um ehrlich zu sein, liebe Leserin, lieber Leser: Oft frage ich mich, warum ich einen so langen Anlauf brauchte und mich dann doch am Ende radikal für etwas Neues entschied. Hätte ich das nicht auch schon deutlich früher haben können? Offenbar nicht, der Zeitpunkt war noch nicht da. Jedenfalls kann ich Ihnen hier die Geschichte abkürzen und verraten: Ich bin selbstständiger Berater geworden und habe den guten Rat, die 16 Jahre noch zu machen, in den Wind geschlagen. Für die neuen 16 Jahre nach meiner Fassung habe ich noch einmal drei Ausbildungen gemacht, und das mit Freude! Ich bin mein eigener Chef, mit allen Vor- und Nachteilen. Nun war ich mit Anfang fünfzig auch im kritischen Alter, in einer länger dauernden Midlife Crisis. Wann, wenn nicht jetzt, war die Zeit Entscheidung zu treffen? Und wie sollte das neue

Leben aussehen, radikal anders oder doch eher nach der Formel: das bisherige Gute plus dazu passendes Neues? Am Ende war es entscheidend, mich in meiner Haut wohler zu fühlen als bisher. Mehr und mehr das Gefühl zu haben, der Anzug, den man da anhat, sitzt so richtig gut, die Rolle, die man innehat, kommt authentisch rüber, nicht wie einstudiert, sondern aus sich heraus.

## Beobachten und Bilanz ziehen

Solche Midlife-Gefühle kann man nicht an einem ganz bestimmten Alter festmachen. Wann ist die Lebensmitte? Es ist müßig, nach einer festen Zahl zu fragen. Es ist eine Zeit, in der wir eine Zäsur spüren. In der es uns drängt, eine erste Bilanz zu ziehen, die auf Weiterentwicklung zielt: Was soll weitergehen, was soll enden, was soll Neues in unser Leben treten? Wir werden stärker zu Beobachtern. Und

schauen auch zurück: Was ist geworden, was auf der Strecke geblieben? Das Thema hat mich nicht nur persönlich intensiv beschäftigt, sondern auch vom theoretischen Standpunkt aus. Was sind die Zutaten der Lebensmitte? Worauf sollen wir unser Augenmerk lenken? Ich meine, es sind drei Dimensionen, in denen unsere Entscheidungsfindung verläuft:

- Normativität: „Habe ich die richtigen Werte?“
- Kompensation: „Woran muss ich arbeiten?“
- Integration: „Wie wird ein neues Ganzes daraus?“

Für mich ist die Frage nach den richtigen Werten grundlegend. Es kommt nicht darauf an, die ganze Welt mit etwas sensationell Neuem zu überraschen, sondern darauf, mit unserem Inneren in Einklang zu kommen. Unsere Selbsterkundung – wie immer wir das machen: allein grü-

**Gedanken verschriftlichen ist ein guter Weg, um sich über Dinge klar zu werden (li.o.). Jeder Neustart erfordert eine Portion Mut (li.u.). Tätigkeiten ausführen, die einen in den „Flow“ bringen, ist sehr befriedigend.**

belnd, schreibend, mit Persönlichkeits-tests, im Coaching, im Ausprobieren neuer Situationen – sollte immer ehrlicher darauf gerichtet sein, den wirklichen Beweggründen, die uns tragen, gerecht zu werden. Psychologisch spricht man von expliziten und impliziten Motiven. Was ist damit gemeint? Explizit – ausdrücklich – ist das, was wir spontan zum Ausdruck bringen können. Ziele, die uns toll und erstrebenswert vorkommen, aber manchmal vielleicht nur deshalb, weil wir andere darum beneiden und ihnen imponieren möchten, das auch zu können. Implizit – eingeschlossen – ist das, was uns unbewusst ist, aber eher unserem eigenen Wesen entspricht. Vielleicht ist das nicht so imponierend nach außen, aber es macht uns glücklich und vor allem erst recht wirksam. Daher wird unsere Veränderung auch unabhängig vom Alter umso mehr gelingen, je mehr die expliziten mit den impliziten Motiven im Einklang sind. Mir fällt dazu ein tolles literarisches Beispiel ein: der Roman „Käse“ von Willem

Elsschot. Ein kleiner Büroangestellter versucht, der Tristesse seines Lebens zu entfliehen und wird quasi über Nacht Käse-Großhändler. Obwohl er gar keinen Käse mag. Seine Lage wird nach und nach immer grotesker ... aber lesen Sie selbst! Es wäre gemein, wenn ich Ihnen die Pointe hier preisgeben würde. Ein Lese-spaß mit Aha-Effekt!

## Flow zeigt mir die Richtung

Wie kann man seinen impliziten Motiven auf die Spur kommen, wenn sie doch unbewusst sind? Mein Vorschlag ist ganz einfach: Stellen Sie sich in Gedanken alle Situationen vor, in denen Sie im Flow waren, mit sich und der Welt im Reinen und voller Freude durch Selbstwirksamkeit bei gleichzeitiger Selbstvergessenheit. Was haben Sie da getan und was war die Essenz davon? Haben Sie genug solcher Situationen im Alltag? Wenn nicht – was genau würde dazu beitragen, mehr davon zu erleben, ganz unabhängig von der Bewertung durch andere, vom Status und

ähnlichen Äußerlichkeiten? Mir wurde zum Beispiel schlagartig bewusst, als ich über meine Schulzeit nachdachte, dass ich den intensivsten Flow im Fach Erziehungswissenschaft verspürte und die mündliche Abiturprüfung in diesem Fall ein Highlight war, das ich nie vergessen werde. Diese psychologischen Fragen, die unser Lehrer da mit uns leidenschaftlich bearbeitete, die vibrierten in mir. Lernen, was es mit uns Menschen auf sich hat. Warum hatte ich eigentlich nie etwas gerade daraus gemacht? Und genau diese Erkenntnis war für mich entscheidend, ein Fernstudium zum psychologischen Berater zu absolvieren. Ich konnte an dieses Flow-Erleben aus der Schulzeit andocken.

## Welche Stärken soll ich stärken?

Woran muss ich arbeiten? In dem Zusammenhang wird immer sehr viel von Stärken und Schwächen gesprochen. Die klassische Frage bei Vorstellungsgesprächen, über die sich die meisten vorher den Kopf zerbrechen. Was sind meine persön-



**Auch wer viele Interessen hat, braucht manchmal etwas länger, bis er erkennt, welches der richtige und erfüllende Weg ist. Ein Neuanfang erfordert eine Offenheit gegenüber Veränderungen.**







*„Wir müssen bereit sein, uns von dem Leben zu lösen,  
das wir geplant haben, damit wir das Leben finden,  
das auf uns wartet.“*

Oscar Wilde (1854-1900), irischer Schriftsteller

lichen Stärken, was meine Schwächen? Mit dieser Frage hat sich zum Beispiel der bekannte Management-Wissenschaftler Fredmund Malik auseinandergesetzt. Er empfiehlt in seinem Buch „Führen, Leisten, Leben“: Allem voran vorhandene Stärken nutzen und ausbauen und nicht versuchen, neue Stärken aufzubauen oder Schwächen zu tilgen. Es sei sinnvoller, mehr von dem zu tun, was ohnehin schon gut funktioniert, denn: „Man wird nie wieder ein Motivationsproblem haben, und daher muss auch keines mehr gelöst werden.“

Kann ich meine Stärken gut genug einsetzen? Wenn nicht, was müsste passieren, damit es geschehen kann? Ein ganz neuer Weg? Oder eine Justierung? Oder eine neue Sichtweise auf das, was ist? Also, es ist nicht immer gesagt, dass in dem, was wir lauthals verkünden und beginnen, unsere ureigensten Motive liegen. In dem Fall laufen wir Gefahr, unsere wirklichen Stärken nicht oder nur unzureichend zu nutzen, während wir uns am Neuen, vermeintlich Interessanten mühsam abarbeiten. Auch darauf weist Fredmund Malik hin: Zuerst Wichtiges tun, nicht Interessantes – die richtigen Dinge tun und die Dinge richtig tun. Was für den Manager gilt, gilt auch für unser Selbstmanagement, denn unser Sinnerleben hängt ganz entscheidend von der Wirksamkeit unseres Handelns ab. Aber natürlich auch von vielen anderen Faktoren, die nicht zum Tun, sondern zum Sein gehören: geliebt werden, freundschaftliche Treue erleben, Natur erfahren, Spiritualität erleben, etwas „umsonst“ geben ... Welche Bereiche sind erfüllt, welche weniger oder gar nicht?

#### Muss ich mich neu erfinden?

Als ich gerade dabei war, meinen angestammten Beruf zu beenden, da traf es überraschend auch meinen Nachbarn und Freund Daniel. Wir leben Tür an Tür in Schöneberg, und eines Abends traf ich ihn im Treppenhaus, wo er mir schockiert erzählte, nach 22 Jahren als persönlicher Assistent körperbehinderter Klienten sei ihm von heute auf morgen gekündigt worden. Auch ich hatte fast 22 Jahre hinter mir, und wir sind ungefähr im selben Alter. Daniel, studierter Agrar- und Gartenbauingenieur und ein sehr sensibler, künstlerischer Mann, liebt Pflanzen und kümmert sich hingebungsvoll um unseren Garten im Hof. Beruflich kümmerte er sich bis dahin um Menschen, während ich dabei war, mich künftig als Berater mehr um Menschen und weniger um Dinge kümmern zu wollen. So erlebten wir diese Umbruch-Zeit gemeinsam und tauschten uns oft darüber aus. Inzwischen habe ich einen neuen Weg eingeschlagen, und Daniel arbeitet wiederum an anderer Stelle im angestammten Beruf. Auch er hatte sich längere Zeit über Alternativen Ge-

danken gemacht. „Ich dachte, es ist eine Chance, doch noch in dem Beruf anzufangen, den ich früher studiert habe – dieser Gedanke war prickelnd, andererseits mit großen Ängsten verbunden, weil mir die Erfahrung fehlte. Dazu das Alter ...“, erzählte er mir, als wir uns im Rückblick darüber unterhielten. Er hatte versucht, mithilfe eines Coachs dem Neuen auf die Spur zu kommen: „Coaching war ein guter Raum. Gärtnerisch, gestalterisch, kulturorganisatorisch: Wir schauten uns konkreter an, wo man einsteigen könnte, aber bei der letzten Sitzung merkte ich, dass ich mich von vielem in der Assistenz gar nicht trennen wollte. Was wollte ich abgeben, was behalten?“ Kurz und gut, durch einen unglaublichen Zufall traf es sich, dass Daniel einen neuen Klienten fand, der ihn sofort einstellte, einen Unternehmer. Daniel sagt: „Im neuen Job war sofort wieder alles erfüllt, was ich behalten wollte. Ich hatte wieder mal den Eindruck, es ist auf mich zugekommen, die Sachen und Begegnungen, wie schon so oft. Und ich sah: Ich bleibe doch beim Alten, es hat mich überrascht,

aber auch beruhigt. Ich dachte, vielleicht soll man es so lassen, man muss sich nicht neu erfinden.“

#### Wenn es sich richtig anfühlt

Daniel sagt von sich, er sei schon öfters „gefunden worden“, beobachte gern und warte auf Resonanz. Er meint von sich selbst, er sei eine treue Seele und ein Kümmerner. Das hört sich nur scheinbar passiv an. „Routine, Wiederholung und Beständigkeit haben auch ihren Wert, vor allem wenn man schon viel ausprobiert hat“, sagt er. Und können durchaus ein Aspekt der Selbstwirksamkeit sein. Für Daniel ist Kümmern eine Essenz, die verschiedene Formen annehmen kann. Er zieht eine Parallele zwischen Pflanzen und Menschen: „Man beobachtet und unterstützt an den richtigen Stellen. Dienen und Geben – man bekommt in Situationen etwas zurück, wo man es nicht erwartet. Das fühlt sich dann überraschend angenehm und energievoll an.“ Ich finde, das ist eine tolle ganzheitliche Haltung. Dabei erlebe ich Daniel immer zupackender und aktiver als mich selbst,

der ich eher grüblerisch bin und manchmal bis zur Entscheidung sehr lange brauche. Mein Freund meint mit Blick auf seine Arbeit als persönlicher Assistent: „Es hat sich schon früher richtig angefühlt, nicht wie Arbeit; es hat mich zwar nicht wirklich erfüllt, aber doch glücklich gemacht. Vielleicht wird es noch einen Umbruch geben, doch erst einmal bin ich sehr zufrieden.“

#### Die Essenz liegt in uns

Wie wird ein neues Ganzes daraus? Tür an Tür haben wir jeder für sich an dieser Frage gearbeitet, und unsere Antworten sind höchst unterschiedlich ausgefallen, jedoch für jeden von uns beiden stimmig. Entscheidungsfragen in der Lebensmitte können sehr drängend sein und zu einer Art Torschlusspanik führen. Was ich schon immer machen wollte, aber nie konnte, durfte, wozu mir die Voraussetzungen fehlten, was mir verwehrt wurde ... Wir suchen „Schuldige“ im Außen. Es kommt jedoch darauf an, zur Essenz vorzudringen, und die liegt in unserem Inneren bereit. Mir hilft eine Weisheit dabei,

die ich aus einem Dialog von zwei Zen-Mönchen abgeleitet habe: „Erkenntnis ist unabhängig von Geschwindigkeit.“ Oder mit Daniels Worten: „Es ist wie ein Andocken.“ Andocken an das, was wir sind und nicht an das, was wir sein wollen, um eine tolle Figur zu machen. Ob wir Neues wagen oder Bewährtem treu bleiben, es soll unserer tiefsten Sehnsucht entsprechen. Energievoll kann beides sein oder auch etwas dazwischen. ☞

#### UNSER AUTOR Martin Erdmann

Martin Erdmann wurde 1970 in Lippstadt geboren. Er lebt und arbeitet in Berlin als



Persönlichkeits- und Kreativberater. Veränderung in der Lebensmitte, Künstler- und Einzelunternehmer-Beratung sind seine Schwerpunkte. Mehr Informationen unter: [www.cogitato.de](http://www.cogitato.de)



# TIPPS ZUM NEUSTART

Talente erkennen und entfalten



## Wie andere Menschen Sie sehen

Bitte Sie um Rückmeldung aus Ihrem sozialen Umfeld

Oftmals sehen wir unsere eigenen Stärken nicht oder nehmen sie nicht als Stärke, sondern als Selbstverständlichkeit hin. Andere Menschen haben diese Talente oftmals schon längst in uns entdeckt und wundern sich vielleicht, wieso wir nicht mehr aus unseren Fähigkeiten machen.

Fragen Sie Freundinnen und Freunde, Familie, Kolleginnen und Kollegen, welche Fähigkeiten sie an Ihnen schätzen, welche Stärken Sie haben. Nehmen Sie das positive Feedback auf, schreiben Sie es sich auf und denken in Ruhe darüber nach.



## Wieso mich etwas glücklich macht

Forschen Sie nach den Beweggründen

Wer für sich erkennt, dass er zum Beispiel gerne kocht, muss es nicht gleich zu seinem Beruf machen. Doch es lohnt sich, genauer hinzuschauen und sich zu fragen, was am Kochen Freude bereitet. Ist es die Zubereitung der Lebensmittel, geht es um den Gesundheitsaspekt oder die Geselligkeit, wenn das Essen zusammen verpeist wird? Wer in die Tiefe geht, wird sich über die Beweggründe klar, die sich wiederum auf andere Bereiche übertragen lassen. Wenn ich mich zum Beispiel für das Thema Gesundheit interessiere, kann das eine Reihe von Möglichkeiten für mich eröffnen.

## Buchtipps zum Thema

Abel, Peter: Neuanfang in der Lebensmitte. Vier Türme Verlag, 9,95 Euro.

Schmales Bändchen mit Tiefgang, Anregungen zur Selbsterkenntnis und Spiritualität. Ein toller Einstieg ins Thema.

Edelmann, Walter & Wittmann, Simone: Lernpsychologie. Beltz Verlag 2019, 42, 95 Euro  
Ein Lehrbuch nicht nur für Fachleute. Wie lernen wir, was ist Kreativität?

Hötzel, Katrin & Ruth von Brachel, R.: Änderungsmotivation fördern. Hogrefe Verlag 2022. 24,95 Euro  
Beraterische Modelle, gut verständlich und auch im Selbstmanagement zu gebrauchen.

Martin, Nina: Plane nicht, lebe! Wie du ohne Masterplan glücklich wirst. Rowohlt Verlag 2021, 12,99 Euro  
Ein kreativer Weg, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen zu gewichten, ohne Workbook-Stress!

Fotos: S. 18: ob: nerenetus / stockadobe.com; um: Pixel-Shot / stockadobe.com; S. 18: ob: Tally 18 / stockadobe.com; un: Samanthra / stockadobe.com



## Das Hochzeitskleid des Neustarts

Hochzeit ist eines der stärksten Symbole für Hoffnung, Zuversicht und neues Leben. Vielleicht kennen Sie den alten Brauch, das Brautkleid solle etwas Altes, Neues, Geliebtes, Blaues an sich haben und die Braut einen Glückscent im Schuh. Mit diesen fünf Elementen in ihrem Zusammenspiel kann auch ein anderer Neustart im Leben glücken, zum Beispiel in der Lebensmitte:

- Etwas Altes: Wertschätzung des Bisherigen – nicht alles unterschiedslos über Bord werfen – auswählen, was weiterhin trägt
- Etwas Neues: Motivation durch neues Wissen, neu entdeckte Fähigkeiten, neue Sichtweise, neue Menschen
- Etwas Geliebtes: anerkennen, dass man neben eigener Leistung die Hilfe anderer braucht
- Etwas Blaues: Spiritualität – Nicht-Materielles – Kreativität – Träume – Himmel
- Glückscent: anerkennen, dass ein Quantum Glück, woher es auch kommt, immer dabei sein sollte



ANZEIGE

## Dem Besonderen auf der Spur

THOMAS MORUS  
AKADEMIE  
Bensberg



4. bis 15. Juli 2024 (Do.-Mo.)  
**Zwischen Kaukasus und Schwarzem Meer**  
Unterwegs im Westen Georgiens



22. bis 29. September 2024 (So.-So.)  
**Bunte Kirchen in bunten Felsen**  
Zauberhafte Pfade durch Kappadokien



13. bis 18. Oktober 2024 (So.-Fr.)  
**Bildkunst im Garten Gottes**  
Gärten und Skulpturenparcs in der Toskana



20. bis 29. November 2024 (Mi.-Fr.)  
**Faszinierendes Andalusien**  
Juden, Christen und Mauren in Südspanien

Bilder: vitalii-onyachuk / unpplash.com; aydin-basan / unpplash.com; StefanDK / CC BY-SA 3.0; vie.wikimedia commons; Jorge fernandez-ada, unpplash.com

## Reisen Sie mit der Akademie!

Gerne senden wir Ihnen unseren neuen Katalog „Ferienakademien & Erkundungen 2024“  
Weitere Informationen zur Akademie und ihren Veranstaltungen finden Sie unter [www.tma-bensberg.de](http://www.tma-bensberg.de)