

Der Halbzeitpfiß des Lebens

Lustvolle Strategien für die 2. Lebenshälfte

von Karsten Ritschl

Sie taucht auf – manchmal schleicht sie sich über die Hintertür in den Alltag hinein, Schritt für Schritt – manchmal steht sie plötzlich vor einem – unausweichlich, obwohl man sie nicht bestellt hat: die Sinnfrage.

Es ist die Phase im Leben eines Menschen, in der die Zeitrechnung sich verändert. Wenn die Routine des Alltags eine kleine Pause macht, bekommt das Bewusstsein für einen Moment den Blick frei für die Weite des Lebens. Man ist keine zweiundzwanzig mehr. Huch!

Auf der Zeitlinie des Lebens nimmt die vergangene Zeit immer mehr Raum ein und die zukünftige immer weniger. Halbzeit – der Halbzeitpfiß ist nicht mehr zu überhören. Der Blick in die Zukunft schließt nun die Erkenntnis des Todes und des Sterbens mit ein. Wie viel Zeit habe ich noch? Der Countdown läuft! Oft macht sich Ernüchterung breit, manchmal auch Kampfgeist gegen die Vorstellung des Älterwerdens.

Die Reaktionen auf den Halbzeitpfiß sind unterschiedlich.



Der Ewig Junge

Es gibt Menschen, die verlängern ihre erste Halbzeit und ignorieren den Halbzeitpfiß. Man tut so, als hätte man ihn nicht gehört und spielt fleißig weiter. Man wechselt den Ort und spielt bei anderen mit, die gerade ihre erste Halbzeit genießen. Nun gut, es wird etwas anstrengender, wenn man das gleiche Tempo beibehalten möchte. Aber es gibt viele Spielarten, sich jünger zu machen oder jünger zu denken, als man ist – die Mode, die Schönheitsmedizin, die Durchgangszeiten beim Marathon, der jüngere Partner usw. Zur Hymne „Forever young – I want to be forever young“ wird fleißig mitgesungen und ausgelassen getanzt. Hast du das Gefühl, nicht mehr mit den Jungen Schritt halten zu können? Hast du manchmal

das Gefühl, die anderen überholen dich? Der Ewig Junge ist proaktiv in Bezug auf all die Tätigkeiten, die das Bewusstsein des Alterns vermeiden.

Der Bedauernde

Dann die Menschen, die den Halbzeitpfiß als Anlass nehmen, auf die verpassten Tor-Chancen und nicht umgesetzten Spielzüge zu schauen: Hier werden die ungelebten Anteile ins Bewusstsein gerufen. Jede Entscheidung im Leben hat dazu geführt, dass man etwas nicht oder falsch gelebt und umgesetzt hat. Die Entscheidung für eine Heirat ist eine Entscheidung gegen das Single-Dasein. Die Entscheidung für die Selbstständigkeit ist eine Entscheidung gegen das Angestellten-Dasein.



Der Ewig Junge

Diese Menschen lassen sich nicht die zweite Halbzeit wirklich genussvoll erleben, da sie einen Teil der Lebensenergie in der Resignation binden.

Der Erwachte

Es gibt Menschen, die in der ersten Halbzeit gut gespielt haben – auch viele Tore geschossen haben – und eigentlich stolz sein könnten. *Eigentlich*, denn nun wird das Spiel an sich in Frage gestellt. Die Frage, die der Liedermacher Wolf Biermann in seinem Lied vom donnernden Leben stellt: „Das kann doch nicht alles gewesen sein?“ Dann die Aktion, meist übereilt. Jetzt schnell noch die wesentlichen Dinge leben. Das Glück schultern. Das Leben wird revolutioniert. Alles anders machen. Proaktiv in die Zukunft. Manchmal wird dabei im Eifer des Gefechts mehr verändert als notwendig gewesen wäre. Aber das kann man ja nun nicht vorher wissen. Die Aktion gibt zumindest das Gefühl, das Leben und sein Glück in der Hand zu haben.

Der Sabbat-Gänger

Auch wenn die erste Halbzeit erfolgreich war, gibt es die Liebhaber der Halbzeit-Pause. Sie haben genug gemacht. Jetzt lieben sie die Auszeit. Sie entziehen sich dem Spiel, weil sie insgeheim wissen, dass es auch ohne sie weitergeht – die Spielzeit verstreicht. Die Auszeit ist manchmal ein Ausstieg. Aus dem bisherigen Leben aussteigen. Dass sich der Aussteiger dabei mit all seinen Mustern, Vorlieben und Angewohnheiten mitnimmt, spürt er meist etwas später.



Der Erwachte

Die Wegbeschreibung heißt: „Vom Machen zum Sein“. Auch mal nichts tun. Reagieren, auf das, was kommt und zukünftig die Aktionen einladen, die der eigenen Existenz Raum und Zeit geben.

Midlife ohne crisis

Im Alltag taucht das Thema der Lebensmitte in unterschiedlichem Gewand auf, seit den Siebzigern auch unter der Bezeichnung „Midlife crisis“. Es war der misslungene Versuch, die Krise der Lebensmitte als Teil der normalen Entwicklung im Erwachsenenalter darzustellen. Für viele Menschen nicht sehr treffend. Muss ich eine Krise haben, um mich mit den Themen der Lebensmitte auseinanderzusetzen? Wohl kaum. Natürlich geht es nicht darum, jedes Veränderungsthema eines Menschen zwischen 30 und 50 Jahren in die Schublade „midlife crisis“ zu stecken, sondern darum, existenzielle Lebensthemen von „erwachsenen“ Menschen einzuladen. Die meisten Menschen, die ich kenne, brauchen keine Krise, um sich mit den Themen der 2. Halbzeit des Lebens intensiv auseinanderzusetzen. In persönlichen Veränderungsprozessen entstehen Wünsche, Hoffnungen, Sehnsüchte und meist auch neue Ziele. Man überprüft sie nach ihrer Wohlgeformtheit, ihrer Ökologie, ihrer Evidenz etc., entwickelt die passenden Strategien und



Der Bedauernde

Der Sabbat-Gänger



stärkt die Ressourcen, um sie erreichbar werden zu lassen.

Manchmal ist ein schnelles Ziel die leichteste, aber nicht die beste Lösung für ein komplexes Problem. Überhaupt sind manche Probleme in der Lebensmitte eher philosophischer als psychologischer Natur. Die Qualität und Tiefe der Ziele wächst mit der Evolution des Bewusstseins.

Das Funktionale rückt öfter in den Hintergrund. Auch die Ziele zielen nicht mehr auf das Funktionieren in bestimmten Kontexten. Das „Schneller, Besser, Höher“ verliert seinen Reiz. Es geht bei vielen Menschen nicht mehr darum, die Karriereleiter möglichst schnell nach oben zu klettern, sondern man wird sensibel für die Frage, ob man sie an die richtige Wand gestellt hat. Neue und andere Qualitäten rücken nach. Die Ansprüche verändern sich. Die Perspektiven weiten sich. Die Person und existenzielle Themen rücken mehr und mehr in den Vordergrund.

Das Rad des Lebens dreht sich weiter – und damit auch unsere Werte und Fragestellungen ans Leben. Als 30-Jähriger steht man an einer anderen Stelle als mit 40 oder 50 oder 60 (...) Jahren.

Jede Zeit hat ihre eigenen Qualitäten, es gilt sie zu entdecken und zu leben, wenn man in Würde und Weisheit alt werden möchte. Die Lebensmitte ist deshalb ein so wichtiger Wendepunkt im Leben, da sie die Endlichkeit in das Blickfeld rückt und eine Auseinandersetzung mit dem Tod – und das zu Lebzeiten. Kein Grund, in die Depression zu fallen. Eher ein Grund, sich auf Wesentliches zu konzentrieren.

Fragen für die Bilanz:

Was habe ich erreicht? Was und wie habe ich gelebt? Wo stehe ich jetzt?

Fragen für die Verabschiedung:

Welche verpassten Chancen im Leben will ich loslassen? Welche Träume möchte ich aktualisieren?

Fragen für Werte:

Welche Werte sind aktuell bedeutsam? Was ist für mich wertvoll? Über welche Qualitäten habe ich noch nicht nachgedacht?

Fragen zur Identität:

Wer bin ich? Wer will ich sein?

Fragen für den Sinn:

Was möchte ich, dass mein Leben bedeutet haben soll? Wofür lohnt es sich zu leben?

Die Sinnfrage ist eine existenzielle Frage, sie erfordert häufig existenzielle, philosophische und spirituelle Antworten.

Was kann man selbst tun?

Zeit für Bilanz

Spätestens jetzt ist Zeit für eine Zwischenbilanz. Manchmal verändern sich Ziele, wenn man sich mit der Vergangenheit ausgesöhnt und versöhnt hat. Auf der anderen Seite kann jede Verletzung und Kränkung ein wichtiger Treiber für Veränderungen sein. Bei der Zwischenbilanz können beide „Wahrnehmungsbrillen“ eingesetzt werden. Die großen und die kleinen Siege, aber auch die großen und die kleinen Niederlagen. Man kann sich anschauen, was man in seinem Leben schon alles erreicht hat, welche Erfahrungen und Schätze das Leben bisher geboten und welche Themen und Fähigkeiten man sich erobert hat.

Zeit für Verabschiedungen

Ab der Lebensmitte übt man sich auch im Verabschieden. Eine Chance, sich zu lösen und loszulassen. Zeit, um sich auch die „verpassten“ Möglichkeiten anzuschauen. Was hat man versäumt? Zeit zum Trauern, um die Träume von damals zu verabschieden oder zu aktualisieren. Eine Möglichkeit, wieder eine neue Kraft in sich aufzunehmen, Raum zu haben für die anderen Qualitäten, wie zum Beispiel Gelassenheit, inneren Frieden und Weisheit.

Regelmäßiges Update der höchsten Werte

Ohren und Augen auf – der Halbzeitpiff ist ein wichtiger Startschuss für eine neue Lebensphase. Die beste Prävention gegen eine heftige Krise in der Lebensmitte ist das regelmäßige Abgleichen der höchsten Werte.

Werte beschreiben bereichernde Qualitäten im Leben. Wertvolles gibt uns Sinn, Orientierung und Erfüllung. Sie verändern sich in der Regel nicht über Nacht. Jedoch werden die Gewichtun-

gen anders, die Akzentuierungen wandeln sich, so wie sich die Vorstellungen von einem erfüllten Leben im Laufe der Jahre ändern.

Raum für die eigene Identität

Wer ist das eigentlich, den wir meinen, wenn wir vom „Ich“ sprechen? Es ist das Selbstbild, die Vorstellung, die wir von uns selbst haben. Mit zunehmendem Alter wird auch die persönliche Identität vielfältiger und komplexer – manchmal auch widersprüchlicher. Auf einmal bin ich einer von denen, die ich in meiner Jugend als „Oldies“ oder „Grufties“ bezeichnet und nicht wirklich wahrgenommen habe. Die Lebenserfahrungen sind gewachsen. Nicht immer ist man schlauer geworden. Aber jede Erfahrung hat uns mit zu dem werden lassen, der wir heute sind. Welchen Aspekten und Qualitäten in mir habe ich Raum gegeben, sich auszuleben? Ist z.B. der Liebende, der Kreative, der Erfolgreiche, der Genießer, der Abenteurer, usw. Teil meines Selbstbildes? Und wird mein Selbstbild von anderen wahrgenommen? Nichts ist doch furchtbarer, als dass man eine Vorstellung von sich selbst aufgebaut hat – und keiner sieht sie.

Die Identität eines „erwachsenen“ Menschen braucht manchmal Zeit und Raum, um die Erfahrungen zu integrieren und das Selbst auf zukünftige Lebensqualitäten und Ziele hin zu aktualisieren.

Raum für die Sinnfragen

Die Sinnfrage ist eine innere Frage, die eine innere Standortbestimmung benötigt. Neugierig entdecken, welche inneren Orte noch zu leben und zu genießen sind.

Manchmal kann man das Leben fragen und bekommt auch aus dieser Richtung eine Antwort. Es ist das achtsame Leben. Das aufmerksame Beobachten der Lebenssituationen. Das Annehmen der Fragen und das Reifenlassen der Antworten. Die persönliche Biografie gibt bereits Hinweise.

Manchmal ist Sinnfindung auch eine persönliche Sinnggebung. Ein aktiver Prozess. Ein Gestalten. Seine Aufgabe finden und seinen Beitrag leben. Die Spielfelder dazu sind bunt: Im Sozialen, Gesellschaftlichen, Politischen, Kreativen, Familiären, Künstlerischen, Kulturellen usw. Du kannst entscheiden, welche Qualität du in der Welt mehr werden lassen möchtest.

Eine ursprüngliche Bedeutung des Begriffs Sinn ist „Weg, Reise, Gang“, „einen Weg nehmen, eine Fährte suchen“. Möge der Halbzeitpfeiff des Lebens jedem die nötige Muße bieten, um innezuhalten und sich neu zu orientieren. In diesem Sinne wünsche ich allen Reisenden allzeit eine gute Fahrt!

Die Zeichnungen sind von Josephine Bienert.



Zentrum für Naturheilkunde
Aus- & Fortbildungszentrum für
Naturheilkunde - Ernährung - Psychologie
Reinhold Thoma, Hirtenstraße 26, 80335 München
direkt am Hauptbahnhof, im ruhigen Innenhof

Psychotherapie

Grundlagenjahr in Psychologie und Psychotherapie
Ausbildung in Holistischer Psychotherapie
Fortbildung in Voice Dialogue
Prüfungsvorbereitung - heilkundl. Psychotherapie

Weitere Ausbildungen

Heilpraktiker/-in
Ernährungsberater/-in
Osteopathie

Für nähere Informationen fordern Sie bitte unsere
Prospekte und unser Gesamtprogramm an!

Tel: 089 / 545 931 - 0 Fax: 089 / 545 931 - 99
E-mail: office @zfn.de Http: //www.zfn.de



Karsten Ritschl, Diplom-Psychologe und Geschäftsführer von Spectrum KommunikationsTraining in Berlin. Er arbeitet als Berater, Lehr-Trainer und Lehr-Coach im Business- und NLP-Ausbildungsbereich und ist Autor zahlreicher Fachbücher.

www.nlp-spectrum.de