Ab durch die Mitte

Wie man die Lebensmitte als Chance für eine Neuorientierung nutzt – ein Gespräch mit Jörg-Peter Schröder.

Von Anja Dilk

Im Fußball ist es klar: Da wird in der zweiten Halbzeit auf das andere Tor gespielt. Im wirklichen Leben jedoch hecheln die meisten Leute weiter in dieselbe Richtung. Ohne Unterlass, ohne nachzudenken. Das sollten sie aber, meint ein Arzt und Coach: In der Mitte des Lebens ist es Zeit, Bilanz zu ziehen und eingefahrene Muster zu hinterfragen. Denn nicht alles, was gestern galt, ist morgen noch gültig. Den Wert seiner Erfahrung überprüfen, die Perspektive wechseln, das Spiel anders angehen, darauf kommt es an.

Jörg-Peter Schröder arbeitet als Arzt und Coach seit 18 Jahren an der Nahtstelle von Führung, Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung. Als Burn-out-Experte begleitet er Menschen und Unternehmen in Umbruchsituationen.

Herr Schröder, bald die Hälfte der Bevölkerung ist über 45 Jahre alt – Zeit zum Innehalten, zum Nachdenken, zum Überprüfen der Lebensziele, sagen Sie. Wenn man Ihr Buch anschaut, hat man das Gefühl, dass viele da völlig auf der falschen Spur sind. Wie kommen Sie darauf?

Ich habe mich viel mit Leuten beschäftigt, die in einer Burn-out-Situation stecken. Wenn die ihr Leben lang nach den Mustern weitermachen, die sie mit der Muttermilch aufgesaugt haben, sind sie in der Mitte des Lebens oft ausgelaugt. Das ist wie im Fußball, zu dessen wichtigsten Regeln gehört, in der zweiten Halbzeit aufs andere Tor zu spielen. Die Perspektive wechseln, das Spiel anders angehen, darauf kommt es an. Doch es gibt viele 45-Jährige, die sich sagen: Wozu? Es hat doch bisher immer funktioniert, das wird es auch weiter tun. Und wenn dann ein junger Herausforderer in die Firma kommt, wollen sie es ihm erst recht zeigen. Das ist die beste Voraussetzung für ein Eigentor. Denn zum einen habe ich in der zweiten Halbzeit andere Stärken. Ich bin vielleicht nicht mehr genauso schnell wie mit Anfang 20, habe aber mehr soziale Kompetenzen, mehr Know-how. Zum anderen geht es in der zweiten Halbzeit nicht mehr um Wettbewerb, sondern vor allem um Balance im Leben und die Möglichkeit, sich persönlich weiterzuentwickeln.

Aber wenn ich mich wohl damit fühle und den Wettbewerb mag und weiterführen möchte?

Dagegen ist nichts zu sagen, dann spricht nichts dagegen, diesen Weg weiterzugehen. Aber ich will einen Anstoß zum Nachdenken geben. Mit 45 ist der Zeitpunkt gekommen, Bilanz zu ziehen und zu hinterfragen: Ist es gut gelaufen bisher, was wünsche ich mir anders, wo kann ich etwas ändern, damit es noch leichter

© changeX [21.04.2008] Alle Rechte vorbehalten, all rights reserved.

geht und ich noch zufriedener bin. Nur wenn ich mir diese Fragen stelle, bekomme ich Klarheit. Am Ende des Lebens ist es zu spät. Natürlich, wenn ich beim Nachdenken merke, dass ich rundherum zufrieden bin mit meinem Weg, umso besser.

Als Coach beraten Sie Menschen in der Lebensmitte. Menschen, die nicht rundherum zufrieden sind. Was läuft Ihrer Meinung nach häufig falsch?
Die Leute laden sich zu viel auf. Ihr Tagespensum ist völlig überdimensioniert, morgens Tisch decken, die Kinder zur Schule bringen, im Büro jagt ein Meeting das andere, ich hetze nach Hause, und doch sind die Kinder schon im Bett, vorlesen muss ausfallen. Wer sich 35 Sachen am Tag vornimmt und immer wieder nur drei davon schafft, behält ein schales Gefühl zurück. Wenn das tagtäglich passiert, kratzt das auf Dauer am Selbstwertgefühl. Ich sollte also dringend überprüfen: Welche Erwartungen habe ich? Wie realistisch sind sie? Es ist manchmal absurd, welche Diskrepanzen es da gibt.

Können Sie uns ein Beispiel nennen?
In einem Workshop hat mir mal eine 45-jährige Apothekerin gesagt, sie sei noch nie im Leben erfolgreich gewesen. Diese Frau hatte promoviert, ihr gehörten zwei Apotheken, sie hatte vier Kinder und lief nebenher noch Marathon. Ihre Wahrnehmung war völlig absurd, die Erwartungen an sich selbst waren zu hoch.

Wie kommen wir denn aus so einer Mühle von vollgepackten Tagen und überbordenden Erwartungen heraus?
Aus unseren Erfahrungen in der Vergangenheit formen wir Erwartungen in der Zukunft. Doch es gibt ein Ablaufdatum von Erfahrung. Nicht alles, was gestern galt, ist morgen noch relevant. Deshalb gilt es, den Wert der Erfahrung zu überprüfen. Statt immer schneller und schneller zu laufen, sollten wir entmüllen: Was ist wichtig, was nicht. Wer sich bei den Antworten selbst belügt, tut sich keinen Gefallen. Ein Typ, der politisch korrekt sagt: „Am wichtigsten ist mir meine Frau“, aber morgens um sieben aus dem Haus geht und abends um neun wiederkommt, ist offensichtlich nicht ehrlich. Wenn er behauptet: „Das mache ich nur für euch“, ist das schlicht Unsinn. Er selbst hat Spaß bei der Sache, erlebt Befriedigung, sonst würde ihm das nicht im Traum einfallen.

Wie erkenne ich, dass ich auf der falschen Spur renne?
Machen Sie sich auf die Suche nach Gelben und Roten Karten, den kleinen Hinweisen auf eine Fehlentwicklung. Chronische Nebenhöhlenentzündung? Haben Sie die Nase von den alten Routinen voll? Rückenschmerzen? Wird Ihnen die Last der Verantwortung nach der Beförderung zu schwer? Es ist hilfreich, solche Symptome überhaupt erst mal wahrzunehmen und dann eingefahrene Muster zu hinterfragen. Wieso reagiere ich immer gleich, wenn Müller reinkommt und brüllt? Wenn ich daran etwas ändern möchte, muss ich mir Zeit nehmen und die Situation noch einmal mit Abstand betrachten.

Also kleine Auszeiten in den Alltag streuen?
Genau. Statt mit den Kollegen mittags essen zu gehen, einen Spaziergang durch den Park machen und den Schwänen im Wasser zuschauen. Sich selbst einfach mal runterfahren und die Gedanken neu sortieren. Vielen hilft es, einen Zugang zu ihrer inneren Mitte zu finden. Menschen, die lange nach außen orientiert waren, haben den Zugang zu ihrer Innenwelt häufig verloren. Meditation, Tai-Chi oder Hobbys wie Angeln sind bewährte Wege, um diese Verbindung wiederherzustellen.

© changeX [21.04.2008] Alle Rechte vorbehalten, all rights reserved.

Was heißt Innenwelt?
Das, was mich als Person ausmacht, was mir entspricht, mir wichtig ist. Wenn ich diesen Zugang gefunden habe, werde ich schnell feststellen, ob mir das, was ich tue, guttut oder nicht. Ob der Alltag nur Anstrengung und Mühe ist, oder mir auch Freude bereitet.

Viele Menschen haben das Gefühl, es gebe in ihrem Leben kaum Spielräume für Veränderungen.
Umso wichtiger ist es, Geschwindigkeit aus seinem Leben rauszunehmen. Das öffnet den Blick für Möglichkeiten, die ich vorher nicht einmal gesehen habe. Wenn ich mit der Kutsche durch die Landschaft fahre, ist mein Blickwinkel automatisch größer, als wenn ich über die Autobahn rase. Und man sich sollte immer fragen: Welche Konsequenz könnte es schlimmstenfalls haben, wenn ich etwas ändere und Spielräume nutze, die mir riskant erscheinen.

Erstaunt hat mich: Gesundheit steht bei Ihnen ganz vorne, Job ganz hinten. Dabei fühlen sich viele mit 45 hoch leistungsfähig und wollen gerade jetzt die Früchte ihrer beruflichen Anstrengungen ernten.
Oh ja, die Ernte einfahren ist enorm wichtig. Da spricht überhaupt nichts dagegen. Aber die Gesundheit sollte man auf keinen Fall ignorieren, je älter man wird. Sie ist der wichtigste Wirtschaftsfaktor des Einzelnen. Wenn wir da nicht investieren, bekommen wir irgendwann die Quittung, wir zahlen mit der Lebensenergie.

Wie gehe ich damit um, wenn ich feststelle, dass ich in meinem Leben mehr Tore kassiert als Bälle gehalten habe?
Krisen bewältigen zu können ist ganz wichtig. Zumal man seit einiger Zeit auch in Deutschland seinen Arbeitsplatz schneller los ist, als man denkt. Doch im Gegensatz zu den USA ist die Wiedereinstellung hierzulande immer noch ein Problem. Also heißt es nachdenken: Was ist der Erfolg, der Nutzen des Scheiterns? Was ist der positive Effekt davon, dass man etwas nicht hat machen können? Wenn ein unglücklicher Controller, der eigentlich lieber einen kreativeren Job machen würde, entlassen wird, hat er die Wahl. Entweder er folgt dem gewohnten Muster und bewirbt sich wieder als Controller oder er nutzt die Chance, sich neu zu orientieren: Was gäbe es denn sonst noch? Welche Berufe gibt es überhaupt, was würde mir entsprechen? Wichtig ist, offen zu sein für all die Dinge, die ich bisher noch nicht wahrgenommen habe und noch nicht wahrnehmen konnte.

Unterm Strich, was ist für den richtigen Weg in die zweite Halbzeit wichtig, um glücklich bestehen zu können? Sie haben einen Spielplan entworfen.
Statt und im Nörgeln und Grübeln zu verlieren, können wir uns selbst einen Trainingsplan aufstellen: das Midlife-Power-Paket. Dieser Plan enthält einen Strauß von Maßnahmen, von einem liebevollen, achtsamen Umgang mit sich selbst über eine langsamere Gangart im Alltag bis zu einer systematischen inneren Führung. Dazu gehört, systematisch zu schauen: Was ist mein Entwicklungsziel, wie packe ich das konkret an? Entscheidend ist die innere Bereitschaft, die zweite Halbzeit neu anzupacken. Viele machen sich Sorgen um das, was kommen könnte, statt im Jetzt zu leben. Je mehr wir uns Gedanken um Zukünftiges machen, das vielleicht nie eintritt, desto mehr nehmen wir uns aus der eigenen Kraft des Augenblicks. Und wir vermiesen uns den Spaß, den wir jetzt haben könnten. Das Leben hält seine Schätze

© changeX [21.04.2008] Alle Rechte vorbehalten, all rights reserved.

häufig verborgen und ist, wie ein gutes Fußballspiel, immer wieder für Überraschungen gut. Wer sich darauf einlässt, kann es immer wieder neu genießen. Dann klappt's im Spiel des Lebens auch mit der inneren Meisterschaft.

Anja Dilk ist Berliner Korrespondentin und Autorin bei changeX.

Jörg-Peter Schröder:
Auf zur zweiten Halbzeit.
So wird das Spiel des Lebens richtig spannend.
Kösel Verlag, München 2008,
192 Seiten, 14.95 Euro.
ISBN 978-3-466-30798-2
www.frequenzwechsel.de

© changeX [21.04.2008] Alle Rechte vorbehalten, all rights reserved.