

Umbruch in der Lebensmitte

Leben Sie Ihr bestes Leben – jetzt!



Robert Betz (57)

„Es liegt an uns, das Leben reicher zu gestalten“

Der Rheinländer studierte Psychologie und Sozialpädagogik in Hamburg. Weil er sich mit 28 Jahren für die psychotherapeutische Arbeit zu jung hält, geht er zunächst in die Wirtschaft. Dort macht er bei einem amerikanischen Unternehmen Karriere – als Marketing-Manager für Europa. In dieser Funktion scheidet er mit 42 Jahren aus und gibt seinem Leben eine radikale Wende. Seither arbeitet der Diplom-Psychologe als Autor und Seminarleiter zu den Themen „Lebenssinn und Erfüllung“. Er hat seinen eigenen psychotherapeutischen Ansatz entwickelt: Die „Transformations-Therapie“, die auf einer christlich-spirituellen Ausrichtung beruht. Seine motivierenden Gedanken (s. Text) entstammen dem Buch: „Raus aus den alten Schuhen“, Integral Verlag, 17,95 €, www.robert-betz.de

Erkennen Sie Ihre alten Schuhe – und steigen Sie aus. Der Diplom-Psychologe Robert Betz über das Glück der Veränderung in der Mitte unseres Lebens

Text: R. Betz/S. Vincenz

Je länger ich dabei bin, die Menschen um mich herum zu beobachten, desto stärker habe ich den Eindruck, dass sich die Mehrheit in einem tiefen Schlaf befindet. Die meisten leben tagein, tagaus, jahrein, jahraus das immer gleiche Leben. Für sie verändert sich kaum etwas, außer alle paar Jahre das Auto, mitunter auch der Partner, ab und zu der Job. Aber es kommt so gut wie nie etwas wirklich Neues hinein. Die meisten Menschen schlafen, obwohl sie sich fürchterlich anstrengen und oft übermüdet oder überlastet erscheinen. Sie haben nie wirklich Zeit, wirken gehetzt und gestresst, machen alles schnell, als sei jemand hinter ihnen her. Sie tun oft viele Dinge auf einmal, besonders die Frauen, aber sie werden nie fertig und sind auch nie wirklich zufrieden. Sie schlafen – mit offenen Augen.

Und dann kann es passieren, dass wir zu bestimmten Zeiten des Lebens gerüttelt und gestoßen werden, um aufzuwachen. Es mag ein Unfall sein, eine Krankheit, der Verlust eines lieben Menschen, des Arbeitsplatzes, ein Konflikt, der an die Nieren geht, ein unangenehmes Ereignis. Solche „Aufwachversuche“ kommen meistens im Alter zwischen 35 und 50 Jahren. Es ist der Ruf des Lebens, der uns sagen will: Wach auf! Lebe dein Leben! Sei du selbst!

Es sind die Frauen, die die größten Veränderungen im Zusammenleben der Menschen erschaffen. Wodurch? Indem sie auf-

wachen und mit Mut einen neuen Weg gehen. Warum sind es die Frauen? Weil sie oftmals als Erste an einem Nullpunkt ankommen, an dem sie ihr Leben von Grund auf betrachten. Ihr Aufwachen beginnt immer mit dem entscheidenden Satz: Jetzt reicht's! Wer diese Worte mit Kraft ausrufen kann, dem widerfährt tatsächlich etwas Neues in seinem Leben. Es gibt niemanden, der uns dieses „Jetzt reicht's“ abnimmt, nicht einmal der liebe Gott. Erst wenn wir es selbst tun, werden neue Entwicklungen möglich und eingeleitet. Ich habe den Eindruck, dass das ganze Universum beginnt, uns zu unterstützen, wenn wir zu diesem Entschluss gelangen. „Jetzt reicht's!“ heißt: „Ich will nicht mehr. Ich

habe schon viel zu lange durchgehalten. Jetzt ist es Zeit für Veränderung – und damit für Entscheidungen. Ich will meine Not wenden, und darum ist jetzt Neues notwendig.“

Der erste Gedanke auf diesem neuen Weg lautet: „Du bist der allerwichtigste Mensch in deinem Leben. Und es ist deine Verpflichtung dir selbst gegenüber, allerbestens für dich zu sorgen, dich zu ehren, zu loben und zu lieben.“ Dies ist die Überschrift

für ein völlig neues Leben. Und sie widerspricht allem, was die meisten von uns bisher gehört und gelebt haben.

Es ist wichtig zu erkennen, dass es nicht „die böse Welt“ oder die „beknackten Männer“ sind, die das Schicksal von Frauen bestimmen. Die verhindern, dass Frauen ein glückliches Leben führen. Frauen waren, wie Männer, immer schon die Schöpfer ih-

„Es sind die Frauen, die neue Wege gehen. Ihr Neuanfang beginnt mit dem Satz: jetzt reicht's!“

res eigenen Lebens. Nur hat ihnen keiner gesagt, wie man sein eigenes Leben erschafft. Niemand hat ihnen gesagt: „Pass auf, Mädchen, was du denkst, sprichst und tust in deinem Leben. Denn deine Gedanken, Worte und deine Handlungen sind das Material, aus dem du dein Leben baust.“

Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Wenn Sie denken, Sie seien nicht viel wert, dann werden andere Menschen Ihnen das bestätigen.

Wenn Sie sich nicht selbst lieben, werden Sie schwerlich die Liebe anderer erkennen und annehmen können. Denn wie Sie über sich selbst denken, so wird Ihnen die Welt von außen begegnen. Wenn Sie sich selbst nicht ehren, würdigen und achten, steht auf Ihrer Stirn geschrieben: „Mit mir kann man's machen!“ Eine Aufforderung, Sie auszunutzen und zu benutzen.

Darum: Kümmern Sie sich zunächst um das, was Sie bisher über sich selbst denken und fühlen. Erkennen Sie, in welchen Bereichen Sie sich bisher „hinuntergedacht“ haben durch Abwertung und Selbstverurteilung. Und öffnen Sie Ihr Herz für sich und dafür, Ihnen selbst zu vergeben.

Ein neues Leben starten – das gelingt, wenn wir unsere vielen Urteile zurücknehmen, die wir gefällt haben über uns und die anderen. Ich lade Sie also ein, Ihre Verantwortung für Ihren bisherigen Lebensweg zu übernehmen und zu sagen: „Ich öffne mich dem Gedanken, dass ich meinen Lebensweg – seit ich von zu Hause auszog – durch mein unbewusstes Denken, Sprechen und Handeln selbst erschaffen habe.“ Und im selben Atemzug dürfen Sie sagen: „Ich habe es so gut gemacht, wie ich konnte und wusste. Und dafür will ich mich loben.“ Erst dieser Schritt bringt uns dazu, aus einer Position der Ohnmacht in eine neue Position der Mächtigkeit zu gelangen. „Ich nehme mein Leben selbst in die Hände und gestalte es – egal wie die äußeren Lebensumstände gerade aussehen.“

„Gehst du nicht nach innen, dann gehst du leer aus“, heißt es in dem Buch „Gespräche mit Gott“ des US-Autors Neale Donald Walsch. Jeder wirksamen Veränderung im Außen geht eine grundlegende Veränderung im Innen voraus. Nur wer sich selbst ändert, bleibt sich treu. Die beiden Frauen, die uns in tina ihre Geschichte erzählen, sind aus ihren alten Schuhen hinausgetreten. Sie haben ihrem Leben eine neue Richtung gegeben. ■

„Du bist der wichtigste Mensch deines Lebens“



Sie fand sich selbst in Afrika: Barbara Imgrund mit Kiki, dem zahmen Geparden

Barbara Imgrund (42)

„Ich glaubte, mich zu kennen. In der Wüste fand ich mein wahres Ich“

Zwei Wochen nach ihrem 40. Geburtstag hatte Barbara Imgrund eine schlaflose Nacht. Es war Vollmond, und sie wanderte durch die Wohnung. Legte sich auf Sofa, schaltete den Fernseher an. Es lief „Auf nach Afrika“, eine Dokumentation über die Wildnis Afrikas. Als Barbara Imgrund ihr Lieblingstier, den Geparden, entdeckte und sah, wie die Volontäre einer Auffangstation für wilde Tiere sich um ihn kümmerten, wusste sie zwei Dinge: „Ich will da hin!“ und „Afrika wird etwas mit mir machen“. Den Morgen darauf mailt sie der Farm N/a'an ku sê und bewirbt sich als Volontär (www.naankuse.com).

In Afrika wurde aus Barbara ein anderer Mensch: „In dieser Nacht vor zwei Jahren steckte ich in einer Phase des Loslassens und des Ausprobierens. Ich war gerade 40 geworden und zog Bilanz. Mein Lebensplan, Familie und Kinder“ hatte sich nicht erfüllt. Ich arbeitete seit 15 Jahren in meinem Beruf als Lektorin. Mein Leben hatte keine Tiefen, aber auch keine Höhen. Ich fragte mich: Was ist denn jetzt? Du kannst doch mehr als das. Mach dich auf den Weg. Ja, und dann kam meine schlaflose Nacht. Und ich machte mich

auf den Weg. Seither haben mich Namibia und der Zauber der Wüste nicht mehr losgelassen. In diesem Sommer fahre ich zum vierten Mal auf die Farm zu ‚meinen‘ Geparden.

Ich glaubte, mich gut zu kennen nach 40 Jahren. Aber mein Bild von mir stimmte einfach nicht. Erst in der Wüste von Namibia fand ich mein anderes Ich. Und auch das ist nicht in Stein gemeißelt. Jeden Tag frage ich mich: Wer bin ich eigentlich? Jeden Tag gibt es darauf andere Antworten. Ich wollte immer die Kontrolle über alles behalten. Auf einmal konnte ich spontan sein, vor vielen Menschen reden. Ich arbeite jetzt in meinem eigenen Redaktionsbüro in Heidelberg. Ich kann fünf gerade sein lassen und mich selbst weniger wichtig nehmen. Ich kann viel mehr, als ich dachte. Mein Wunder – das bin ich selbst.“



Zum Weiterlesen

In „Wild Woman. Die Fremde in mir“ beschreibt Barbara Imgrund, wie sie Weite, Wüste und wilde Tiere suchte. Und zu sich selbst fand. Ein spannendes und poetisches Buch. Ludwig, 18,95 €

Karin Knorr (49)

„Auf meiner Wunschliste stand: Ich will etwas Aufregendes erleben“

Sieben Jahre ist es her, seit Karin Knorr vor einer Weggabelung stand. „Mein Mann hatte sich von mir getrennt, und unsere Baufirma musste Insolvenz anmelden. Da stand ich nun, mit zwei Kindern, 13 und 17 Jahre alt, und fragte mich: Wie soll mein Leben jetzt weitergehen? Soll ich auf Rügen bleiben und versuchen weiterzumachen, irgendwie? Oder fange ich ganz neu an? An irgendeinem anderen Ort, der mir und meinen Kindern vielleicht mehr Glück bringt?“

Sie entschied sich für „Alles neu“ und zog nach Dortmund. Die gelernte technische Ingenieurin fand einen Job in einer Fensterbaufirma und eine Wohnung für ihre

kleine Familie. Aber war das wirklich das Leben, wonach sie sich sehnte? „Ich verlor mich selbst immer mehr aus den Augen. Mein Körper reagierte darauf mit einem trägen Stoffwechsel. Innerhalb von zwei Jahren nahm ich über 10 Kilo zu.“

In dieser Zeit fiel Karin Knorr das Buch „Die Wunschliste“ von Jill Smolinski in die Hände (s. Kasten). In diesem Roman geht es darum, Wünsche wahr werden zu lassen. „Das hat mich zum Nachdenken ange-regt, und ich musste lange überlegen, was ich mir eigentlich wünsche“, erinnert sich Karin Knorr. „Zuerst fiel mir überhaupt nichts ein. Bisher hatte ich ja immer nur

an andere gedacht. Allen voran an meine Kinder.“ Je mehr sie sich mit sich selbst und ihren Wünschen beschäftigte, desto wacher wurden ihre Wunschgeister. „Ich wollte etwas Aufregendes, Verrücktes erleben, und ich wollte nie wieder die Frau sein, die auf ihrem Sofa alt und grau wird und im Job unglücklich ist.“

Sie entrümpelte ihr Leben, indem sie begann, ihre Wohnung auszumisten. „Mit jeder Ecke, die ich aufräumte, mit jedem Gegenstand, den ich weggab, schaffte ich Platz für Neues.“ Und plötzlich schossen ihr immer mehr Ideen für Ihre Wunschliste durch den Kopf. „Ich sehnte mich nach einem Partner. Mittlerweile habe ich ihn tatsächlich gefunden. Und ich wollte gern mein Hobby zum Beruf machen.“ Also besuchte Karin Knorr mit 48 Jahren wieder die Schule, um eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin zu machen. Vor einem halben Jahr hat sie sich mit dem Ernährungstraining www.knorr-fit.de selbstständig gemacht. „Es läuft super. Ich bin so glücklich wie nie. Endlich bin ich die, die ich schon immer sein wollte.“

Das Wünschen hat sie nicht gelassen. „Wenn mir ein neuer Wunsch einfällt, schreibe ich ihn auf und hänge ihn an den Küchenschrank. Heute weiß ich, dass Wünsche wahr werden können. Wenn man fest an sie glaubt.“ Auf ihrer Wunschliste steht: Im nächsten Jahr finden wir unser kleines Haus mit Praxis und Kräutergarten.

„Die Wunschliste“ von Jill Smolinski



Küsse einen wildfremden Mann, sieh dir einen Sonnenaufgang an, verändere das Leben eines anderen Menschen – drei von zwanzig Aufgaben, die Marissa bis zu ihrem 25. Geburtstag erfüllen wollte. Doch

sie wird diesen Geburtstag nicht mehr erleben. Als Marissa bei einem Auto-unfall ums Leben kommt, ist June, die Fahrerin des Wagens, voller Schuldgefühle. Erst als ihr Marissas Liste unerfüllter Herzenswünsche in die Hände fällt, sieht sie wieder Licht am Horizont. Ein fremder Mann zum Küssen ist auch schnell gefunden, und die Sonne geht schließlich jeden Tag auf – doch wie verändert man das Leben eines anderen? Während June mit den Aufgaben kämpft, verändert sich ihr eigenes Leben. Der Bestseller-Roman der US-Autorin ist leicht geschrieben, unterhaltsam – und steckt zugleich voller tiefer Inspiration (Knaur Taschenbuch, 8,95 €).

