

Beate Hofmann

UND JETZT ICH!

Kraft
und Sinn
in der
Lebens-
mitte



PATMOS

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	115
Keiner lebt für sich allein	117
Ein einziger Mensch genügt	119
Zuflucht im Sturm	121
Ermutigung macht mutig	123
Resonanz erfahren	124
Lagerfeuerorte schaffen	125
Wie wir Brücken bauen können	128

Kapitel 7

Ausrichten: Was ist eigentlich der Sinn

meines Lebens?	133
Die Kraft des WOFÜR	135
Wo geht's denn hier bitte zum Sinn?	137
Elixier des guten Lebens	139
Sinnerfüllter arbeiten, aber wie?	140
Die richtigen Fragen stellen	142
Aufwachen zu neuer Lebendigkeit	144
Hoffend leben	147

Epilog – Aufbruch	151
--------------------------------	-----

Danke	157
--------------------	-----

Über die Autorin	159
-------------------------------	-----

Kapitel 3

Befreiung: Ganz anders kann ich leben



**»Wir brauchen nicht so fortzuleben, wie wir gestern gelebt haben. Machen wir uns von dieser Anschauung los, und tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein.«
Christian Morgenstern**

Die ersten beiden Kapitel waren herausfordernd, oder? Sich dem eigenen Leben und dem, was uns ausmacht, in so komprimierter Form zu stellen, ist nicht leicht. Bist du dir nähergekommen? Dir und dem, was dich ausmacht? Dem, was du möchtest?

In diesem Kapitel geht es um Klarheit. Um die Fragen: Wohin sollen meine Schritte nun gehen? Was fange ich an mit dem, was ich über mich herausgefunden habe? Es geht darum, deinem Traum einen Namen zu geben und vom »ich könnte« zum »ich werde« zu gelangen. Falls du denkst: Oh nein, das wird ja noch mal anstrengender – keine Sorge, denn um herauszufinden, wo es nun hingehet, ist erst mal eines wichtig: Ruhe!

Meiner Erfahrung nach brauchen gute Visionen vor allem Stille, um zu reifen. Und dann brauchst du Freiraum, um das, was du spürst, einzuordnen und aufzuschreiben. Oft gibt es dabei einen spirituellen Moment der Erkenntnis, den ich als ein Geschenk bezeichne. Denn wir können uns einer Erkenntnis nur annähern, ihr den Weg bereiten. Erzwingen funktioniert nicht.

In diesem Abschnitt geht es darum, wie wir uns den Freiraum schaffen können, damit unsere Träume in uns reifen und Gestalt annehmen.

Du darfst Vertrauen haben

Ich erinnere mich sehr gut daran, dass ich mit Mitte vierzig nicht genau wusste, wie mein Leben weitergehen sollte. Ich war suchend, spürte, dass es an der Zeit war, danach zu fragen, welche Träume und Visionen in meinem Leben noch offen waren. Ich ahnte, dass

es ein Zu-spät geben kann, wenn ich mich jetzt nicht auf den Weg mache. Doch ich konnte den konkreten Weg nicht sehen, wusste nicht genau, wohin die Reise stattdessen gehen sollte.

Vielleicht geht es dir ähnlich. Du weißt nicht genau, was sich ändern soll. Doch du sehnst dich danach, immer stärker in Übereinstimmung mit dem zu leben, wofür dein Herz schlägt. Und zugleich ist da diese Angst, alles aufs Spiel zu setzen, was du bisher erreicht hast. In solchen Zeiten fühlen wir uns zerrissen zwischen vernünftigen-berechenbaren Lebensplänen, die man viele Jahre verfolgt hat, und unseren Herzenswünschen, die dabei häufig zu kurz gekommen sind, weil sie uns riskant oder unvernünftig erschienen. Doch sie tauchen immer wieder in unseren Träumen auf, sie versetzen uns in freudige Erwartung und lassen unsere Augen leuchten. Ganz anders könnte man leben. Wie aber soll man herausfinden, was jetzt dran ist?

Nachdem wir seit Monaten unzählige Gespräche über unsere Zukunft geführt hatten und nicht wirklich zu einer Entscheidung kamen, nahmen mein Mann und ich uns eine Woche Auszeit. Manchmal hilft es, das gewohnte Umfeld zu verlassen und an einen Ort zu gehen, der schon andere Menschen inspiriert hat. Wir fuhren ins italienische Assisi, um Klarheit zu finden. Der in den grünen Hügeln Umbriens gelegene Ort ist solch eine inspirierende Umgebung. Im zwölften Jahrhundert wurde Giovanni di Pietro di Bernardone dort geboren, besser bekannt als Franz von Assisi. Der inzwischen heiliggesprochene Francesco erlebte seinen inneren Auf- und Umbruch nicht erst mit vierzig, sondern bereits mit Anfang zwanzig. Auf seinen Spuren also waren wir unterwegs.

Wir schlenderten über die Piazza von Assisi, durch stille Gassen und sonnige Olivenhaine. Der Gedanke, dass jeder von uns, so wie Franziskus, seiner eigenen Herzensstimme folgen kann, begleitete uns auf Schritt und Tritt. Er machte die Tage zu einer außergewöhnlichen Zeit. Früh am Morgen saß ich in menschenleeren Kapellen und hatte Zeit, zu Gott und zu mir selbst zu kommen. Bei einem aromatisch duftenden Espresso im Schatten der alten Gemäuer sinnierten wir darüber, was die Würze

des Lebens für uns ausmacht und wie viel oder wenig Luxus man braucht, um glücklich zu sein. Die ungewöhnliche Mischung aus Alleinsein und intensiven Gesprächen als Paar, die Spuren des Franziskus, auf die wir an vielen Orten stießen – alles brachte uns ins Nachdenken und rührte zugleich das Herz an. Die Woche wurde zu einer kostbaren inneren Erfahrungsreise. Am vorletzten Tag stiegen wir auf den knapp eintausend Meter hohen Hausberg Assisi, den Monte Subasio. Dort oben suchten wir uns einen abseits gelegenen Felsvorsprung, von dem aus wir weit ins Land hineinschauen konnten.

Ich sehnte mich nach so einem Weitblick über mein Leben. Doch zugleich erkannte ich, dass ein Wandel nicht von heute auf morgen stattfindet. Und auch bei Franziskus gab es den Weitblick nicht in Form einer Erleuchtung. Die Klarheit entwickelte sich auf dem Weg, es gab sie nicht als Vorschuss. Franziskus musste einen ziemlich schmerzhaften Bruch mit seiner Familie überstehen. Doch er folgte kompromisslos seinem Herzen. Im Innersten wusste er sich von Gott geleitet.

Wir suchten weder einen Bruch mit jemandem noch den Ausstieg aus unserem recht angenehmen Leben – und schon gar nicht die Armut und Ehelosigkeit, die Franziskus wählte.

Ich habe in dieser außergewöhnlichen Woche begriffen, dass ich mir Zeit lassen kann. Niemand, auch nicht ein Franziskus, hat sein Leben urplötzlich verändert.

Wer spürt, dass eine Wandlung dran ist, der braucht sich weder zu fürchten noch zu beeilen.

Wir müssen lediglich achtsam dafür sein und danach fragen, wie es Schritt für Schritt gehen kann. Es ist ein Prozess, der seine Zeit braucht, auch wenn wir es gerne rascher hätten. Aus Assisi kehrte ich mit der Erkenntnis zurück, dass es darum geht, dran-zubleiben und zu vertrauen, dass sich der eigene Weg zeigen wird.

Vielleicht geht es dir gerade ähnlich wie mir damals. Du weißt nicht genau, was sich ändern soll, doch du sehnst dich danach, immer stärker in Übereinstimmung mit dem zu leben, wofür dein Herz schlägt. Wie aber soll man herausfinden, was jetzt dran ist?

Zuerst möchte ich dir für deine persönliche Suche ans Herz legen: Lass nicht locker, stelle deine Fragen wieder und wieder und zwar so lange, bis du eine für dich befriedigende Antwort gefunden hast.

In diesem Abschnitt wirst du Übungen und Impulse finden, die dich bei der Suche unterstützen. Nicht jede und jeder kann für eine Woche nach Assisi fahren. Das Gute ist: Das ist auch gar nicht nötig. Wichtig ist es, sich zu öffnen und mit suchendem Herzen unterwegs zu sein. Dann wird der Traum sich zu einer inneren Erkenntnis und Klarheit weiten, der du folgen kannst.

Wage es zu träumen

»Ich schließe meine Augen, um besser zu sehen«, soll der französische Maler Paul Gauguin gesagt haben, und genau dazu lade ich dich jetzt ein. Zu einer kleinen Traumreise. Stell dir vor, du liegst sanft schaukelnd in einem bequemen Hängesessel unter einem alten Baum. Es gibt nichts zu tun. Du bist zeitreich und blinzelst versonnen in das grüne Blättermeer über dir. Sonnenstrahlen schimmern hindurch, und du kommst ins Träumen.

Es gibt so viele Optionen im Leben. Was würde dich noch locken? Wie wolltest du schon immer mal leben? Wer soll dich dabei begleiten? Wem oder was willst du gerne begegnen? Was reizt dich, es auszuprobieren? Worauf bist du neugierig? Ein Baumhaus bewohnen, eine Tauchschule am Roten Meer betreiben, eine Alm inmitten schneebedeckter Gipfel bewirtschaften und hungrige Wanderer an Leib und Seele stärken? Entwickelst du mit kreativen Menschen zusammen eine App in einem Co-Working-Space? kümmerst du dich um hilfsbedürftige Menschen, stehst du hinter dem Tresen eines veganen Bistros in

einer lebendig pulsierenden Großstadt oder nimmst du einen der vielen Pilgerwege unter die Füße?

Welche inneren Bilder tauchen auf, wenn du dir das Träumen erlaubst?

Bei mir sieht das so aus, dass ich in einem Holzhaus mit ausladender Terrasse wohne. Der Blick geht hinaus auf den See und die Berge. Am Morgen weckt mich der helle Schrei des Adlers, der seinen Horst in der harzig duftenden Zeder neben meinem Haus hat. Der Adler und ich, wir lieben den Weitblick. Ich sitze in einem dieser wuchtigen Holzstühle mit hoher Rückenlehne und breiten Armlehnen, auf der ich meine Tasse Tee abstelle, und schaue über den See. Ich höre die Wellen plätschernd an den Strand rollen und freue mich über die silbergrauen, abgeschliffenen Treibholzstämmen, die am sandigen Ufer liegen. Und wie der Rahmen eines überdimensionalen Gemäldes umsäumen die bewaldeten, grünen Bergketten diese Kulisse.

Es fühlt sich leicht an, dieses Lebensgefühl. Der perfekte Ort, an dem ich schreiben und beraten kann. An manchen Tagen kommen Menschen zu mir, auf der Suche nach Orientierung und Klarheit in ihrem Leben. Wenn sie gegangen sind, bleibe ich zufrieden zurück in der Gewissheit, dass sie die Welt dort, wo sie sind, zu einem besseren Ort machen werden und ich einen Anteil daran habe.

Doch das mit dem Träumen ist gar nicht so einfach. Irgendwann wird man unruhig. Ich jedenfalls kann dann die Stimme in meinem Inneren nicht länger ignorieren: »Träum nicht rum! Du bist nicht im Café am Rande der Welt. Wenn es so einfach wäre, würde es jeder machen!«

Und weg ist der Zauber. Der Alltag hat mich wieder und kommt mir so eintönig vor. Ich sehne mich nach bunt.

Kennst du das auch? Ich frage mich dann: Warum können wir als Erwachsene so schlecht in den Tag träumen? Mit unseren Gedanken farbenfrohe Bilder entwickeln? Einfach so? Wie Kinder, die mit Fingerfarben übermütig und fantasievoll experimentieren, ohne dass ihnen jemand dabei etwas über Perspektivwahl, Farbspektren, den Goldenen Schnitt oder Kunstgeschichte

abverlangt. Sich verlieren in inneren Bildern und bewusst in den Tag träumen scheint unschicklich zu sein. Warum eigentlich? Vielleicht liegt es an der scheinbaren Nutzlosigkeit. Kindern gestehen wir es noch zu, uns Erwachsenen eher nicht. Und das ist der Grund, warum ich dich hier ausdrücklich dazu einlade, dir das Träumen wieder zu erlauben. Ich glaube, dass Paul Gauguin deshalb davon spricht, die Augen zu schließen, um besser sehen zu können.

Große Ideen müssen reifen dürfen, ohne sofort einem Realitätscheck unterzogen zu werden.

Wer immer gleich nach der konkreten Umsetzung fragt, macht sich den Traum kaputt oder klein. Und damit verliert er seine Sogwirkung. Es fallen uns tausend Möglichkeiten ein, warum etwas nicht funktionieren kann und was das große Aber dabei ist. Ich weiß, wie unklug das ist, denn ich bin Spezialistin im kritischen Fragen. Zum Glück holt mich mein Mann dann direkt aus der selbst gemachten Denkfalle, indem er mich fragt, ob dieser Gedanke jetzt ein hilfreicher ist. Kleiner Tipp: Wenn es dir ebenso geht, wenn du dir ausmalst, wie du eigentlich gerne leben willst, was möglich sein könnte ... dann achte mehr als bisher auf deine Gedanken. Was ist das wiederkehrende Motiv dabei? Ist es die Ruhe, die Natur, die Lebendigkeit, die Selbstbestimmung, das Fremde, was du im Grunde suchst? Und wenn dir auffällt, dass du dir mitten im schönsten Tagtraum selbst »Steine« in den Weg legst, indem du nach der Machbarkeit fragst, dann stelle dir nur eine einzige Frage:

»Stärkt dieser Gedanke meine Kraft und hilft er mir, der Umsetzung meines Traumes näher zu kommen?«

Wenn du das mit »Nein« beantwortest, dann überlege dir, ob du diesen Gedanken lieber energisch stoppst. Er ist ein Krafträuber, dem du selbst die Tür öffnen würdest. Du entscheidest, wen du hereinlässt.

Inseln der Ruhe im Meer des Alltags aufsuchen

Hirnforscher und Psychologen betonen längst, wie wichtig Zeiten des absichtslosen Verweilens, des Nichtstuns sind. Gerade in Phasen, in denen wir uns damit beschäftigen, wie unser Leben sich verändern könnte.

Schon für fünf Minuten vom Schreibtisch aufstehen, ans Fenster treten und Wolken, Wind, Licht bewusst beachten, das ist wie ein Urlaubsmoment. Wenn wir dabei tief durchatmen, führen wir unserem Körper eine ordentliche Menge Sauerstoff zu. Das entspannt und konzentriert. Plötzlich wird einem bewusst, dass die dringenden Dinge nicht immer wichtig sind. Man kann innerlich förmlich einen Schritt zurücktreten und gewinnt eine andere Perspektive auf sich und seine Umwelt. Wer stattdessen gekrümmt am Bildschirm hocken bleibt, atmet flacher und tankt weniger Sauerstoff. Das ist fatal, denn tief zu atmen hat eine unmittelbare Wirkung auf unser Denken und Stressempfinden. Je bewusster wir atmen, desto besser können wir aus stressigen Situationen herausfinden und klarer entscheiden, was uns jetzt weiterhilft und guttut.

Halte doch einmal kurz inne und atme tief ein, während du gedanklich langsam bis fünf zählst. Pausiere einen Moment und atme langsam aus, während du bis sieben zählst. Bis sieben? Ja, genau. Es kommt wesentlich darauf an, länger aus- als einzuatmen, wenn du deinem Körper aus der Anspannung heraushelfen und dich mental beruhigen willst. Nicht umsonst sagen wir in stressigen Situationen: »Da muss ich erst mal tief durchatmen.« In der biblischen Schöpfungserzählung ist die Rede davon, dass der Mensch den Atem Gottes eingehaucht bekommt. Es ist ein schöner Gedanke, unseren Atem als etwas Kostbares, ja, Göttliches zu betrachten. Unzählige Studien und Forschungen widmen sich dem Zusammenhang von Atmung und mentaler Kraft. Egal ob du das für die Vorbereitung von Prüfungen, Bewerbungen, Krisengesprächen, sportlichen Wettkämpfen oder für die persönliche Neuausrichtung nutzt, es ist eine der besten Möglichkeiten, den eigenen Gemütszustand gezielt positiv zu beein-

flussen. Wer es einmal erlebt hat, wie sich die Unruhe löst, Gedanken sich klären und sich damit wieder ein weiter Horizont statt des gedanklichen Tunnelblicks einstellt, der wird mehr davon wollen.

Ich habe für meinen Alltag kleine Rituale entwickelt, in denen ich offline bin und neue Kraft gewinne: vor dem Essen still werden, danken für das, was mich nährt, und mich verbunden wissen mit denen, die Anteil an dem haben, was meinen Teller füllt; oder am Morgen mit einer Tasse Tee auf einem Stuhl sitzen und den Himmel beobachten, der sich langsam immer heller färbt. Am Mittag nutze ich den Klang der Glocken im Ort, um gezielt innezuhalten, die Hände in den Schoß zu legen und ganz im Jetzt zu sein. Schon fünf oder zehn Minuten Stille helfen mir, mich zu erden und danach wieder fokussiert zu arbeiten, mich auf eine neue Person oder einen nächsten Termin einzustellen.

Momente, in denen wir offline gehen und uns Stille erlauben, sind kostbar. Denn genau da können uns tausend neue Möglichkeiten begegnen, die uns zu neuem Leben einladen.

Achtsamer atmen – bewusster leben

Jetzt verstehst du bestimmt, warum ich behaupte, unser Atem ist einer der stärksten Faktoren für ein kraftvolles Leben. Und wir haben unseren Atem überall dabei. Egal wo du bist, du kannst dir den natürlichen Rhythmus immer wieder bewusst machen. Ich mache dir Mut, deinen Atem mit kleinen, täglichen Übungen zu trainieren. Auch das wird dazu führen, dass du entspannter und überlegter reagierst. Darüber hinaus macht es uns stauender, liebevoller und neugieriger. Jede Form der Atemmeditation beginnt ganz klein. Daher stelle ich dir die kürzeste Version, die »Eine-Minute-Meditation« vor. Ausdehnen kannst du sie beliebig.

Vorbereitung ist keine notwendig, die Übung ist überall anwendbar – sogar in einer nervigen Sitzung, sofern du die Augen dabei nicht schließt, sondern dich nur innerlich zurücknimmst.

Setz dich aufrecht und dabei entspannt hin. Atme durch die Nase ein und spüre dabei den leichten Luftzug im Inneren der Nasenwand. Mit jedem Atemzug strömt frischer Sauerstoff zu dir, füllt deine Lungen, deinen Körper und nimmt das Verbrauchte mit sich mit. Lass diesen Atem durch die leicht geöffneten Lippen ausströmen. Lege die Hände dabei locker in Höhe des Bauchnabels auf deinen Bauch und spüre, wie sich deine Bauchdecke leicht nach außen wölbt, während die Atemluft in dich hineinströmt und wie sie nach innen geht, während du ausatmest. Folge dem Ein- und Ausatmen mit deiner Aufmerksamkeit, ohne den Rhythmus deines Atems dabei zu verändern. Schenke dir mit jedem Ausatmen ein inneres Lächeln der Dankbarkeit, denn dein Lebensatem kommt und geht – ganz ohne dein Zutun. Er ist deine pure Lebenskraft, die du dir damit bewusst machst. Zugleich kommst du aus dem Stress heraus, wenn du länger aus- als einatmest. Erinnerung dich daran, bis fünf beim Einatmen und bis sieben beim Ausatmen zu zählen.

Wer auf so eine Weise in sich selbst ruhen kann, der erlebt häufig eine ungeahnte Tiefe dabei. Erkenntnis und Klarheit stellen sich am leichtesten dann ein, wenn wir es schaffen, zur Ruhe zu kommen. Mit anderen Worten: Wenn du schweigst, hat Gott die Möglichkeit zu sprechen. So sah es der Mystiker und Theologe Johannes Tauler und formulierte vor mehr als fünfhundert Jahren: »Soll Gott sprechen, so müssen alle Dinge schweigen.« Erinnerst du dich an die Geschichte der weisen Frau im letzten Kapitel? Es ist die gleiche Erkenntnis, nur mit anderen Worten.

Wenn wir uns die Zeit nehmen, das Lassen zu praktizieren, verlassen wir die kreisenden Gedanken und damit ängstliche Vorahnungen, die uns vom wirklichen Leben abhalten.

Wer Inseln der achtsamen Ruhe in seinem Alltagsmeer einrichtet, wird erleben, wie wohltuend es ist, immer häufiger im Jetzt

zu sein und damit in seiner Kraft zu wachsen, um seine Zukunft zu gestalten.

Manchmal mögen Dinge anders sein, als wir uns das wünschen. Doch was uns tatsächlich die Kraft raubt, sind nicht die Umstände, sondern unsere Sorge vor dem, was kommen könnte, oder der Ärger über das, was war. Probiere es selbst aus und erlebe, wie du damit ruhiger und innerlich unabhängiger von den Bewertungen anderer wirst. Wir kommen in Kontakt mit der Kraft, die in uns wohnt. Es beginnt schon damit, dass wir uns körperlich viel intensiver spüren. Dass der Rücken angespannt oder die Kiefermuskeln viel zu gepresst sind, bemerke ich erst, wenn ich meine Aufmerksamkeit darauf richte. Aber auch dass das Herz ohne mein Zutun schlägt und der Atem bis in den Bauch oder in die Lenden strömt, bemerke ich nur, wenn ich darauf achte. Und das tut richtig gut – seelisch wie körperlich. Erstaunlich ist, dass Zeiten achtsamer Präsenz unser Gehirn förmlich nebenher ordnen. Wir geben unserem Gehirn Gelegenheit, sich neu zu sortieren, zu ordnen, Informationen abzulagern oder zu komprimieren. Es wird »Speicherplatz« frei, den wir dringend benötigen, um Neues aufzunehmen und einfallreich zu bearbeiten, ähnlich einer Festplatte, die defragmentiert wird. Und genau das ist eine wesentliche Voraussetzung, willst du kraftvoll in eine neue Lebensphase aufbrechen.

Coaching-Übung

Ein achtsames Morgenritual

Mich selbst begleitet der nachfolgende Text seit vielen Jahren morgens in den Tag. Du kannst ihn für dich umformulieren und mit eigenen Bewegungen passend für dich gestalten. Zuvor bitte ich dich, fünf bis zehn Minuten eine Zeit der Stille zu haben.

Atme tief ein und noch länger aus. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei diesem Atmen. Stell dir vor, wie die neue Kraft des jungen Morgens in dich einströmt und

alles, was dich bedrückt oder sorgt, mit dem ausströmenden Atem von dir wegfließt. Beende diese Atemmeditation damit, dass du dir bewusst machst, was jetzt, in diesem Moment gut ist, und gib der Dankbarkeit dafür Raum.

Dann steh auf und sprich den folgenden Gebärdensegen für dich selbst laut und klar:

Komm, Schöpfergott/Kraft des Lebens,

(die Arme nach vorne ausbreiten mit einer einladenden Geste)

erfrische mich, wie Tau am Morgen,

(sich von Kopf bis Fuß sanft abstreichen)

öffne mich,

(Arme weit ausbreiten und sich dem Tag mit seinen Aufgaben zuversichtlich zuwenden)

halte mich, *(Arme über dem Oberkörper kreuzen und umfassen)*

fülle mich, *(Hände zu einer Schale formen und gedanklich beschenken lassen mit dem, was ich heute dringend nötig habe)*

hier bin ich. *(Hände in einer offenen, segnenden Weise erheben und sich in den Kraftstrom Gottes stellen – durch mich hindurch darf Gutes zu anderen fließen)*

Wer sich regelmäßig in die Kraft des größeren Ganzen stellt, der öffnet sich mit seinen Fähigkeiten und mit seiner Person für Möglichkeiten, die das eigene Wollen übersteigen. Das bedeutet, ich erkenne an, dass ich in Gottes Kraft geborgen und vom Leben gewollt bin. Lass dich beschenken, statt alles selbst machen zu wollen. Du wirst erleben, dass dir damit eine Last genommen wird und neue Kraft wächst.

Der rote Faden

Ich glaube, es ist an der Zeit, dass wir das Leben von der Leine lassen. Wir brauchen tatsächlich nicht so fortzuleben, wie wir bisher gelebt haben. Es liegt bei dir und mir, wofür wir uns entscheiden und worauf wir uns ausrichten.

Du hast dich selbst kennengelernt, hast dir Zeit genommen zum Träumen. Die Grundlagen sind gelegt. Nun heißt es, den »roten Faden«, das wesentliche Motiv oder das tragende Element in unserem Leben zu erkennen. Ich habe gelesen, dass diese Rede vom »roten Faden« darauf beruht, dass die königlich-britische Marine Mitte des 18. Jahrhunderts begann, einen roten Faden in die Tauen einzuarbeiten. Dieser Faden war eine Art Diebstahlschutz in der Seefahrt. Man sah nämlich sofort, wem das Tau gehörte, und konnte es nicht unbemerkt anderweitig nutzen. Wollte jemand den roten Faden entfernen, ging das nicht, ohne das Tau zu zerstören.

Diesen roten Faden, das, was unser Leben einzigartig und unvergleichlich persönlich macht, gilt es für sich zu finden.

Eine der besten Möglichkeiten besteht darin, ein Tagebuch zu führen. Es hilft, die Ausrichtung zu finden, sich zu reflektieren, bewusster und vor allem auch dankbarer zu leben.

Ich bekam mein erstes Tagebuch jenseits der vierzig. Mein Bruder schenkte mir das edle schwarze Buch mit dem Hinweis darauf, dass so etwas ein Muss für alle kreativen Köpfe sei, um eigene Gedanken, schöne Zitate, Weisheiten und Visionen zu notieren. Und irgendwie hat es einen Nerv bei mir getroffen, sodass diese Tagebücher inzwischen zu meinen Lebensbegleitern geworden sind. Sie sind ein roter Faden für mich, weil ich darin den Spuren meiner Gedanken hin zu den noch unverwirklichten Träumen oder Werten folgen kann. Ich kann nachvollziehen, wie lange zurückliegende Impulse zu Entscheidungen in meinem Leben führten. So manche biografische Weichenstellung wird damit klar.

Und das gilt nicht nur rückwärts betrachtet. Denn dass wir unser Leben verändern können, wenn wir unsere Einstellungen und unser Denken verändern, erkannte vor über einhundert Jahren der amerikanische Arzt und Philosoph William James.

Heute wissen nicht nur die Spezialisten, dass es sich lohnt zu beobachten, was wir wann denken, es zu reflektieren und aufzuschreiben. Denn indem wir schreiben und unsere Gedanken zu Papier bringen, entwickeln wir das Gedachte kreativ und visionär weiter.

Tagebücher sind ein wunderbares Medium dafür. Eines meiner alten Tagebücher beginnt mit kunstvoll gemalten Buchstaben. »Gott ist schon da«, schrieb ich auf die erste Seite als eine Art Overtüre für das nächste Lebensjahr. Für mich ist das die Kurzfassung, also eine Art Twitter-Nachricht eines der bekanntesten Psalmen der Bibel, Psalm 139. Dort heißt es: »Nähme ich die Flügel des Morgenrots, ließe ich mich nieder am Ende des Meeres, auch dort würde deine Hand mich leiten und deine Rechte mich ergreifen.«

Dieses tiefe Vertrauen, geborgen und geleitet zu sein, sollte der rote Faden für dieses Jahr sein. Wenn ich heute durch das Buch blättere, schaue ich fast ehrfürchtig auf die Erlebnisse und Gedanken, die ich notiert habe, denn jener rote Faden ist klar erkennbar. Obwohl wir stets nach vorne leben, verstehen wir manche Zusammenhänge rückwärts betrachtet viel besser. Das macht es für mich so spannend, in den alten Tagebüchern zu lesen.

Wie oft sagen wir, es wäre leichter, den nächsten Schritt zu gehen, wenn wir wüssten, dass wir nicht scheitern können. Doch ich glaube, sogar dieses Nichtwissen, ob etwas erfolgreich ist, und die damit verbundene Unsicherheit hat ihren Sinn.

Manchmal bereichert uns unverhofft auch das Scheitern, denn wir erleben, dass wir an Schwierigkeiten wachsen, sofern wir sie bewältigen können.

Vielleicht kann dich im Blick auf die Angst vor dem nächsten Schritt der heilsame Satz leiten, der auch mir geholfen hat,

vertrauensvoll Schritt für Schritt zu wagen: Gott ist schon da!

Egal wohin du gehst und wofür du dich entscheidest, das Leben ist gut, auch wenn es nicht vollkommen ist. Zu dieser Sichtweise und Lebenshaltung lade ich dich ein und deshalb lohnt es sich, die eigenen Möglichkeiten ganz neu wahrzunehmen.

Den Möglichkeitssinn entwickeln

Jede und jeder von uns hat eine Menge an Möglichkeiten, nur sind wir uns ihrer häufig kaum bewusst. Neulich kam eine Frau zu mir, die sich in einer Sackgasse fühlte. Ihr Leben erschien ihr so eng und vorgezeichnet und sie sah keine Spielräume. Seit Jahren lief es so ab, dass sie ihrem Mann abends das Essen bereitete und dafür zu einer bestimmten Zeit zu Hause sein wollte. Das wiederum nahm ihr die Möglichkeit, einen Fitnesskurs zu belegen, sich fortzubilden oder mit Freundinnen etwas zu unternehmen. Sie hatte Angst davor, Routinen umzustellen oder mit ihrem Mann neu auszuhandeln. Gemeinsam nahmen wir ihren Alltag und ihre Beziehungen unter die Lupe. Eine wunderbare Coachingfrage heißt: Was noch? Also welche Möglichkeit hast du außerdem? Was kannst du trotzdem tun? Was geht darüber hinaus auch noch?

Ich nenne es, den Möglichkeitssinn zu entwickeln. Wer begreift, dass es kleinste oder auch größere, bisher nicht genutzte Möglichkeiten gibt, der dreht in der Sackgasse um und wird mutig, nach neuen Wegen zu suchen. So wie diese Frau, die es schaffte, ihre Arbeitszeiten innerhalb der Woche anders zu verteilen, und sich dadurch einen freien Nachmittag schuf, an dem sie ihren Interessen in aller Freiheit nachgehen konnte, ohne den gewohnten Ablauf in ihrer Familie ändern zu müssen. Wenn das auch für dich eine gute Idee ist, dann lade ich dich dazu ein, deinen Möglichkeitssinn zu trainieren. Das beginnt ganz einfach damit, konkret aufzuschreiben, was du selbst beeinflussen oder entscheiden kannst.

Hier meine aktuellen Möglichkeits-Favoriten:

Ich habe die Möglichkeit, meinen Fokus auf das Gute und Stärkende in meinem Leben, meiner Arbeit, meinen Beziehungen zu richten.

Ich habe die Möglichkeit, mit weniger zufrieden zu sein, als mir die Werbung einredet.

Ich habe die Möglichkeit, heute als den ersten Tag vom Rest meines Lebens zu betrachten und etwas für die Zukunft zu ändern.

Ich habe die Möglichkeit, störende Gedanken wahrzunehmen, mich davon zu distanzieren und gegenwärtig zu sein.

Ich habe die Möglichkeit, loszulassen, was mich gekränkt hat.

Ich habe die Möglichkeit, zu akzeptieren was ist, statt mich dagegen aufzulehnen.

Kannst du diese Fülle der Möglichkeiten erkennen? Wir müssen nicht zwangsläufig genauso weiterleben, wie wir bisher gelebt haben. Wir haben die Freiheit, jetzt danach zu fragen, was für uns selbst dran ist. Du brauchst nämlich nicht alles, sondern das, was für dich richtig ist. Willst du zu den Menschen zählen, die träumen, um besser einzuschlafen, oder zu denen, die träumen, um endlich aufzuwachen?

Wenn du aufwachen und ins Handeln kommen willst, dann beginne damit, dass du dir Zeit nimmst, um nach innen zu hören und deine Möglichkeiten zu prüfen. Es können schon Stunden genügen, in denen du den üblichen Druck und alle deine Verbindlichkeiten einmal loslässt. Nur aus diesem Abstand zum Alltag heraus kann eine Vision hervorgehen, die dir zum Leitstern für ein erfülltes Leben wird.

Vom Mut, wesentlich zu werden

Und manchmal kommen wir mit Lebensgeschichten anderer Personen in Berührung, die uns ermutigen, auch unsere Möglichkeiten neu zu erkennen und Träume endlich umzusetzen.

Für mich ist Albert Schweitzer solch eine inspirierende Person. Im Studium, wo wir einige von Schweitzers Predigten und theo-

logischen Schriften lesen mussten, wurde mir noch nicht klar, dass Albert Schweitzer derselbe Mann war, der hörenswerte Orgelkonzerte gab, sich als Arzt in einem Tropenkrankenhaus hingebungsvoll um Menschen und Tiere kümmerte, vehement gegen die atomare Aufrüstung protestierte und schließlich 1952 den Friedensnobelpreis erhielt. Erst auf einer Studienreise mit unserem Theologiedozenten in die elsässische Heimat Albert Schweitzers begann ich, dessen Vielseitigkeit zu verstehen. Er hätte ebenso gut Pfarrer, Dozent oder Konzertmusiker werden können. Denn Schweitzer studierte in nur sieben Jahren gleich drei Fächer: Theologie, Philosophie und Orgel. Er promovierte in zwei Fächern, habilitierte in Rekordzeit und bekam zusätzlich zum Pfarramt einen Lehrauftrag an der Universität in Straßburg. Das alles war ja eigentlich erstaunlich genug. Doch nur zwei Jahre später, am 13. Oktober 1905, schrieb Albert Schweitzer seinen Eltern und Freunden, dass er die Absicht habe, Arzt im afrikanischen Urwald zu werden, und daher ein Medizinstudium beginnen werde. Zu diesem Zeitpunkt war er dreißig Jahre alt. Das muss man sich mal vorstellen: ein Professor, der sich an derselben Universität, an der er gelehrt hat, erneut als Student im ersten Semester zum Studium einschreibt. Seine Ankündigung, noch einmal von vorn zu beginnen, schlägt ein wie eine Bombe. Denn damit lässt er alles los, was er sich in den vergangenen Jahren aufgebaut hat. Er pfeift auf eine glänzende Karriere an der Universität und darauf, was andere von ihm denken. Unbeirrt folgt Albert dem, was ihm wesentlich ist, seinem Traum, seinem Herzensweg, seiner Berufung. Acht Jahre später ist das Medizinstudium abgeschlossen. Als Arzt verlässt er Deutschland gemeinsam mit seiner Frau Helene Bresslau, um eine Klinik mitten im afrikanischen Urwald aufzubauen. Was für eine Zielstrebigkeit! Im Albert-Schweitzer-Haus in Königsfeld stoße ich auf Briefe, die Albert an Helene schrieb, als er sich mit dieser Entscheidung herumplagte, ob er noch einmal von vorne beginnen und Medizin studieren sollte. Was ich lese, kommt mir vertraut vor. Ich begegne der Sehnsucht, wahrhaftig zu leben, wirksam und wesentlich zu werden. Das ist die gleiche Sehnsucht, die mir

Menschen anvertrauen, wenn sie meine Begleitung als Coach bei der Neuausrichtung in der Mitte ihres Lebens suchen. Bei Albert Schweitzer hört es sich so an: »Ich will mich aus diesem bürgerlichen Leben befreien, das alles in mir töten würde. Ich will leben, als Jünger Jesu etwas tun.«

Da ist er, dieser Wunsch, ganz anders zu leben. Und auch bei ihm ist das kein plötzlicher Einfall, sondern eine gewachsene Idee. Albert beschreibt es so: »Dieser Gedanke, nicht nur durch die Wissenschaft etwas zu sein, sondern durch das Leben, ist mir zunächst auf unerwartete Weise gekommen. Wie eine kleine Wolke in der Ferne, am Horizont, so erschien es mir. Und jetzt ist die Wolke größer geworden. Ich erwarte etwas anderes, etwas, das mein Leben betrifft! Ich habe nicht mehr den Ehrgeiz, ein großer Gelehrter zu werden, sondern mehr – einfach ein Mensch.«

Einfach ein Mensch! So schlicht und so klar.

Albert hatte diese Sehnsucht, etwas für andere Menschen zu bewegen, schon mit Anfang zwanzig. Jahre später kommt er darauf zurück, so wie viele von uns auf ihre Vorstellungen und Träume der Jugend zurückkommen, wenn ihnen bewusst wird, dass ihre Lebenszeit begrenzt ist.

Unsere Welt wäre eine andere, wenn jede und jeder von uns die Träume umsetzen würde, die wir mit vierzehn geträumt haben.

Dieser Überzeugung Schweitzers schließe ich mich an. Wenn auch du darüber ins Nachdenken kommst und nicht auf den Tag warten willst, an dem du das Gefühl hast, am eigentlichen Leben vorbeizuleben, dann ist es wichtig, spätestens jetzt, in der Mitte deines Lebens, die Spur deiner Träume wieder aufzunehmen, egal wie viel Zeit inzwischen vergangen ist. Es sind wenige, aber wesentliche Fragen, die du für dich klären musst, um dich auf den Weg zu machen:

Was soll bleiben, wie es ist? Was soll sich (wieder) ändern? Wie möchtest du in Zukunft leben und arbeiten? Welche deiner Fähigkeiten und Talente haben bisher zu wenig Aufmerksamkeit bekommen? Was würde sich ändern, wenn du sie ans Licht holst und nutzt? Welche Möglichkeiten hast du dafür? Was wird dann aufblühen?

Verwirklichen lässt sich nur, was wir uns vorstellen können. Und Begeisterung ist dabei ein Motor unseres Handelns. Denn das, was wir begeistert tun, gelingt uns müheloser, und es wird einfach besser. Also wenn der Impuls, deiner Sehnsucht zu folgen, bei dir stark genug ist, dann lade ich dich dazu ein, die nachfolgende Übung zu nutzen. Sie wird dir dabei helfen herauszufinden, wie du deine Träume in deine Wirklichkeit holen kannst.

Bist du dabei?

Coaching-Übung

Im Schuhladen meines Lebens

Joggingschuhe, Wanderstiefel, Arbeitsschuhe, Stiefeletten, Lackschuhe, Schnürschuhe, Gummistiefel, Schläppchen, Sandaletten ...

Der Anlass entscheidet, welches Schuhwerk wir tragen.

In Absatzschuhen wird niemand eine Bergtour beginnen und in Gummistiefeln vermutlich keiner eine Sitzung leiten. Wir wählen uns in der Regel Schuhwerk, das dem Zweck dient, das uns nützlich ist und zugleich eine stumme Botschaft aussendet. Ich lade dich ein, im Schuhladen deines Lebens zu wählen, welche Schuhe du für deine nächsten Schritte wirklich brauchst.

Du brauchst dafür deine Schuhe, fünf A4-Blätter, die du nummerierst von 1 bis 5, und dicke Filzstifte.

Schritt 1: Was ist der nächste konkrete Schritt, den du gehen möchtest, um deinem Lebenstraum näher zu kommen

und erfüllter zu leben? Passend zu deiner Wahl suchst du einen Schuh heraus, der symbolisch für diesen Wunsch steht, und stellst ihn auf das Blatt.

Ein Beispiel: Träumst du davon, mehr Sport zu machen und irgendwann sogar einen Langstreckenlauf zu absolvieren? Dann nimm die Turnschuhe.

Willst du einen neuen beruflichen Weg einschlagen und doch noch mal Pädagogik studieren? Dann nimm die Kinderschuhe.

Schritt 2: Notiere auf dem Blatt, was du mit diesem Traum verbindest und warum du ausgerechnet diesen Schuh dafür gewählt hast.

Beispiele: Du möchtest dich als Teamleiterin bewerben – die sportlichen Schuhe aus schönem Leder stehen für Flexibilität, guten Stand und Wertigkeit. Oder du willst endlich wieder mehr Zeit mit deiner besten Freundin, deinem besten Freund haben? Dann stelle die bunten Schlappchen auf das Blatt – sie stehen für Freiraum, Feiern, Gelassenheit und gute Laune.

Schritt 3: Schau dir die fünf Wünsche, die sich in den Schuhen ganz praktisch zeigen, aufmerksam an, und dann ordne sie der Dringlichkeit nach. Welche Veränderung ist in deinem Leben jetzt ganz unmittelbar dran, was kommt danach und was hat noch etwas Zeit?

Schritt 4: Mache ein Foto von diesen Schuhen und hänge es dir gut sichtbar auf, sodass du häufig daran erinnert wirst, was deine nächsten Schritte sind.