

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

In der Mitte des Lebens

Inhalt

Heft 104

- Gut zum inneren Kind sein
- Die eigene Berufung leben
- Mit der Zukunft verbunden
- Schmetterling statt Raupe
- Bilanz auf dem Berggipfel
- Die Liebe wird reifer
- Chancen zum Neusortieren



Dem Ruf der Lebensmitte folgen

Mit praxisbewährten Denkanstößen möchte Martina Nohl alle aus der Komfortzone locken, „die es noch einmal wissen wollen“.



Dr. Martina Nohl bildet Veränderungs- und Übergangskoachs und gemeinsam mit Barbara Willmroth Laufbahnberater nach dem Zürich-Mainzer-Laufbahnberatungsmodell aus. In ihrer Praxis begleitet sie Menschen in der Lebensmitte bei beruflichen Veränderungsprozessen.
www.meinberufsweg.de

„Ein Schmetterling hadert nicht mit seinem Vorleben als Raupe.“

Sind Sie auch mittendrin in der Rush-Hour Ihres Lebens? Oder klingt sie bei Ihnen schon ab? In unserer Gesellschaft hecheln wir von Ende zwanzig bis weit in unsere vierziger Jahre von einer Lebensbaustelle zur nächsten. Manche wählen wir selbst, manche wählen uns. Wir managen unseren Berufseinstieg, organisieren das Leben mit Kindern und Haushalt, machen Sport, versuchen uns gesund zu ernähren, kümmern uns um unser berufliches Fortkommen, treiben Beziehungspflege, bewältigen Krankheiten und andere Herausforderungen, gestalten Haus und Garten, engagieren uns im Sportverein oder in der Flüchtlingsarbeit und sorgen uns in zunehmendem Alter um unsere ebenfalls alternden Eltern. Manchmal sacken wir erschöpft auf dem Sofa zusammen und fragen uns, warum das Leben – obwohl wir doch so viel in ein einziges Leben stopfen – gefühlt an uns vorbeizieht und wir uns so leer fühlen. Wir fragen uns, ob es denn vielleicht ganz anders sein könnte? Ob es wohl noch eine realistische Chance gibt, der diffusen Sehnsucht nachzugehen und uns beruflich zu verändern? Einer sinnvollen Tätigkeit nachzugehen, die uns erfüllt? Können Sie sich diese Gedanken erlauben? Vielleicht sogar denken, dass Sie alles so gewählt und gestaltet haben, wie es sich jetzt in Ihrem Leben zeigt? Doch wenn es so wäre, warum sehnen Sie sich dann nach etwas ganz anderem?

Von der Raupe zum Schmetterling werden

Könnte es sein, dass Sie aus Ihrem alten Leben herausgewachsen sind, sich weiterentwickeln wollen und müssen? Wie eine Schmetterlingsraupe ihren Kokon abstreifen muss, um fliegen zu lernen, geht es jetzt für Sie in die nächste Lebensphase, in der Sie sich weiter entfalten. Den Entfaltungsweg beschreiten Sie erfahrungsgemäß leichter, wenn Sie ihn versöhnt gehen. Ich vermute, ein Schmetterling hadert nicht mit seinem Vorleben als Raupe. Sehen Sie daher Ihre bisherigen Lebenserfahrungen nicht als vergeudet, sondern als notwendige Grundlage des Neuen an. In der Laufbahnberatung mit Menschen in der Lebensmitte darf ich immer wieder erleben, wie plötzlich vieles, was Menschen in unterschiedlichsten Stationen ihres Lebens an beruflichen – und oft ganz diversen – Erfahrungen gesammelt haben, zu einem Neuentwurf zusammenfließt, an dem alles passt, seinen Platz findet. Das kann ja erst ab der Lebensmitte geschehen, denn vorher mussten Sie ja noch Erfahrungen als Lebens-Bausteine sammeln.

Die drei Ungeheuer auf dem Veränderungsweg

Spannenderweise denken die meisten Menschen von sich, dass sie besonders schwere Fälle sind, wenn sie an der Schwelle zur Veränderung stehen. Tatsächlich sind ihre Zweifel und Ängste etwas, was alle Menschen bewegt, die sich noch einmal neu auf den Weg machen möchten. Sie haben es keinesfalls mit persönlichem Versagen zu tun, es sind psychologische Muster, die sich auf eine innere oder systemische Veränderung einstellen. Verrückt ist, dass unser Gehirn mit vollem Arsenal darauf reagiert, selbst wenn wir nur vorsichtig an potenzielle Veränderungen denken! Nicht selten ziehen wir uns dann ganz erschrocken wieder in unsere Komfortzone zurück, bis die Sehnsucht erneut an die Tür klopft. Doch welche „Ungeheuer“ sind es, die Sie abhalten könnten, sich in die nächste berufliche Phase zu trauen? Verunsicherung: Ist der Zug schon abgefahren?

Private Veränderungen sind vielleicht noch möglich, denken Sie, aber beruflich ist doch der Zug spätestens mit Mitte vierzig abgefahren! Ja und nein. Schmerzhaft erfahre ich in der Beratung, dass ältere Arbeitnehmer*innen nicht gerne eingestellt werden. Sie gelten als anspruchsvoll, wollen mehr Geld als Jüngere, sind oft weniger flexibel. Der Weg über die normale Bewerbungsmechanik ist dann sicher

nicht der beste. Wenn Sie auf dem ersten Arbeitsmarkt unterkommen wollen, können Sie sich etwas Besonderes einfallen lassen. Sie könnten mit ihrer einzigartigen Expertise oder Kombination beruflicher Erfahrungen einen Mehrwert für Unternehmen schaffen und ihn auf unkonventionellen Wegen kommunizieren. Doch dazu müssen Sie wissen, was und wen Sie da präsentieren. Und da sind wir bei den großen Fragen der Menschheit: Wer bin ich? Was will ich und was kann ich eigentlich?

Wir nennen das in der Laufbahnberatung eine Standortbestimmung. Sie halten inne, um sich noch einmal gründlich mit sich selbst zusammen- und auseinanderzusetzen. Diesen inneren Klärungsprozess können Sie zielgerichtet und intensiv in einer Laufbahnberatung vornehmen. Diese Reise zu sich selbst können Sie auch mit Literatur, auf Reisen, in Meditations- und Achtsamkeitskursen oder durch Schreiben durchführen. Weg und Form sind zweitrangig, sie sollten sich allerdings stimmig anfühlen. Hierzu eine kleine Reflexions-Übung:

- Schauen Sie auf dem Zollstock die Zahl 84 an, ein gut gerechnetes durchschnittliches Lebensalter, und finden Sie Ihr jetziges Lebensalter. Entscheiden Sie, wie lange Sie „offiziell“ noch arbeiten und danach „inoffiziell“ tätig sein möchten.
- Denken Sie darüber nach, wie wichtig Ihnen die Aspekte Sicherheit und Kontinuität oder Freiheit und Selbstverwirklichung sind.
- Wenn Ihre berufliche Lebenszeit in Phasen aufgeteilt ist, wie würden diese heißen? Welchen Titel würden Sie der anstehenden Phase geben?
- Hören Sie auf Ihr Gefühl: Ist der Zug schon abgefahren? Oder stehen noch diverse Züge für Sie bereit, in die Sie je nach Reiseziel einsteigen könnten? Wenn Sie die freie Wahl hätten, in welchen würden Sie liebend gerne einsteigen?

Zweifel: Wenn ich jetzt doch nicht das Richtige finde?

Viele Klienten kommen mit großem Druck in die Beratung, weil sie das Gefühl haben, sie müssten jetzt endlich alles richtig machen. Oft haben sie sich jahrelang ein Luftschloss namens „Traumjob“ aufgebaut, das sie nun in unerreichbarer Höhe vor sich her schweben lassen. Da muss dann einfach alles perfekt geplant sein, der Weg dorthin sauber vor ihnen liegen. Und während sie warten, dass sich diese Bedingungen einstellen und jemand für sie diesen sicheren Weg zum Traumjob-Schloss baut, vergehen Jahre. Die Unzufriedenheit rumort immer stärker, wird aber gedeckelt, weil der „vollkommene Weg“ noch nicht da ist.

Viele bleiben gerne in der Wartehalle des Lebens sitzen. Doch woher kommt die Vorstellung, dass das Leben uns die Gelegenheiten vor die Haustür liefern muss? Haben

wir es verlernt, selbst ausziehen und die Welt zu erkunden? Wir alle waren neugierig, forsch, frech ... Das Rad können wir nicht mehr zurückdrehen, doch Gespräche mit spannenden Leuten führen, die etwas tun, was uns reizen würde. Oder im Kleinen etwas ausprobieren, also Probehandeln: Wenn wir ein Buch schreiben wollen, beginnen wir mit einem Blog-Artikel. Wenn wir ein Café eröffnen wollen, übernehmen wir eine Urlaubsvertretung. Vielleicht haben Sie damit einen Trittstein im Neuland entdeckt, von dem Sie sich mutiger ins Unbekannte wagen können. Je wachsamer Sie sind, desto mehr entwickeln Sie ein Gefühl für den „Kairos“, den richtigen Moment, um etwas auszuprobieren oder jemanden anzusprechen und Ihre Ideen vorzustellen.

Angst: Was, wenn ich (doch wieder) versage?

Da ist ein attraktiver beruflicher Zukunftsentwurf – und plötzlich erwischt es Sie eiskalt: „Mach dich doch nicht lächerlich! Wie soll das gehen? Dafür bist du doch gar nicht qualifiziert! Was wird dein Mann dazu sagen, wenn du der Familienkasse auf der Tasche liegst?“ Sie erkennen das Ungeheuer Angst an klaren, wenig freundlichen Du-Botschaften. Die Angst scheint wie ein Leibwächter zu sein, der einen besonderen Weg aus Ihrer Komfortzone beschützt. Selbst konnte ich beobachten und erleben, dass die Angst wunderbare Hinweise auf etwas gibt, was uns wohl sehr wichtig zu sein scheint. Sie signalisiert uns: Hier hängt sehr viel für uns ab von einem Scheitern oder Gelingen. Stellen Sie sich vor, Sie drehen den Drehregler der Angst etwas herunter. Nicht selten wandelt sich dann das Gefühl in Erwartungsspannung – also Vorfreude: Was wäre, wenn sich diese Idee tatsächlich noch verwirklichen ließe? Hilfreich ist auch der „Sterbebett-Test“: Können Sie sich dann im Rückblick verzeihen, wenn Sie es nicht versucht hätten? Dennoch blockiert Angst diesen Weg, der für Sie so interessant sein könnte?

Wussten Sie, dass Angst ein Scheinriese ist, wie in der Geschichte von Jim Knopf und Lukas, dem Lokomotivführer? Wenn man auf ihn zugeht, wird er immer kleiner. Anders als in unserer Alltagswahrnehmung. In dem Moment, in dem Sie durch die Angst hindurchgehen, ist sie weg. Denken Sie einmal an eine Situation in Ihrem Leben zurück, wo Sie sich einen Ruck gegeben und trotz oder mit Angst etwas getan oder jemanden angesprochen haben: Im Moment der Handlung ist die Angst noch da, doch ist es getan, ist sie weg. Was bleibt, ist eher ein freudiges Nachzittern.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzender, Johannes Ott

Künkelsgasse 19 / D-98574 Schmalkalden / Tel.: +49(0)3683-665383 / e-mail: j.ott@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Übergänge gestalten

Redaktionsschluss: 15. August 2018

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus-Knapp

Tel.: +49(0)7151-90 62 50 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de
Kontaktperson für zertifizierte Familienrat-TrainerInnen

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Michaela Brand

Tel.: +49(0)9367-499 01 40 / e-mail: m.brand@vpip.de
Kontaktperson für neue Medien

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.