

## 5. AUFBRUCH ZU NEUEN UFERN

### DIE JAHRE UM DIE FÜNFZIG

von Monika Kiel-Hinrichsen

Fünfzehn Frauen besuchen seit drei Tagen das Existenzgründungsseminar im Frauennetzwerk und folgen gespannt den Informationen der Dozentin über Buchführung. Darunter auch Magdalena K., Physiotherapeutin, 47 Jahre alt. Sie hat bisher als Angestellte in verschiedenen Praxen gearbeitet. Jetzt will sie sich selbstständig machen, da sie zunehmend eine innere Unfreiheit und Unzufriedenheit in ihrem jetzigen Arbeitsverhältnis erlebt. Magdalena hat sich auf verschiedenen Gebieten durch Fortbildungen spezialisiert und spürt, wie ihre ungenutzten Potenziale aufblühen. Manchmal weiß sie gar nicht genau, woher ihr der Mut erwächst, diesen Schritt zu tun. Sie ist sich einfach sicher, dass «es» jetzt dran ist. Eigentlich hat sich die Idee schon mit ihrem dreiundvierzigsten Geburtstag angekündigt, damals bekam sie eine Anfrage einer älteren Kollegin, deren Praxis zu übernehmen, doch fehlte ihr zu dem Zeitpunkt die innere Sicherheit und auch der äußere Freiraum, da noch zwei Kinder vor den Schulabschlüssen standen. Anders heute: Magdalena spürt eine neue Kraft in sich: «Endlich darf ich mir gehören», sagt sie über sich. Sie hat ganz genaue Vorstellungen von ihrer Praxis. Parallel dazu arbeitet sie an ihrer Webseite, verteilt Flyer und stellt sich bei Ärzten vor. Sie strahlt dabei Überzeugungskraft, Klarheit und Professionalität aus.

Magdalena hat sich vor zwei Jahren von ihrem Mann getrennt, weil es im Laufe der Ehezeit bei ihm immer mal wieder zu Außenbeziehungen kam, die sie sehr kränkten und wodurch sie sich von ihm innerlich entfernte. Durch die Trennung hat Magdalena zu einem neuen Selbstbewusstsein gefunden, mit dem sie ihre neuen Lebensziele verwirklichen kann.

Hart setzt der Flieger auf der Landebahn auf! Florian T. lehnt sich erschöpft zurück. Hinter ihm liegen anstrengende Tage. Er kommt von einem Kongress aus Südafrika zurück, auf dem er zwei Vorträge gehalten und diverse Gespräche geführt hat. Florian T. ist fünfundfünfzig Jahre alt

und Ingenieur für Solartechnik. Er ist in den letzten Jahren auf seinem Gebiet sehr gefragt und international tätig. Man schätzt neben seinem hohen Fachwissen seine Warmherzigkeit und souveräne Art, die ihn schnell zum Vertrauten werden lassen. Florian genießt seinen beruflichen Erfolg, doch beunruhigt ihn seit längerem sein Gesundheitszustand: Er fühlt sich häufig unter Druck, leidet unter Schlafstörungen, und vor ein paar Wochen diagnostizierte sein Arzt bei ihm Bluthochdruck. Seitdem fühlt sich Florian verunsichert. Nachts wälzt er sich im Bett hin und her; die Angst vor einem Herzinfarkt sitzt ihm im Nacken. Seine Frau ist einerseits besorgt um ihn, andererseits auch ärgerlich darüber, dass er so wenig Zeit mit ihr verbringt. Vor einem Jahr ist das letzte der vier Kinder ausgezogen. Besonders im ersten halben Jahr hat danach sie unter dem «leeren Nest» sehr gelitten. Kein Trällern der Töchter mehr im Haus, keinen Gesprächspartner, wenn Florian auf Geschäftsreisen ist – und überhaupt diese ganz neue Lebenssituation für sie als Paar «ohne Kinder»! Sie sehnt sich nach mehr Ruhe und Gemeinsamkeit mit ihrem Mann. Florian erlebt seine Erschöpfung meistens erst, wenn er zu Hause ist, manchmal fühlt er sich depressiv und weiß nicht damit umzugehen. Er spürt, dass Veränderungen in seinem Leben anstehen, scheut sich aber, Entscheidungen zu treffen, weil er nicht weiß, welche die richtige wäre.

«Das Leben beginnt mit 40» lautet eine Redensart. Die sogenannte «Midlife-Krise» kann sich bis in die Vierziger erstrecken und für Irritationen im Alltagsleben sorgen. Sie hat zum Ziel, den Menschen über sein Alltags-Ich hinaus wachsen zu lassen und wirkt im Sinne einer strengen Prüfung: Bin ich am Wesentlichen meiner Lebensaufgabe dran? Einerseits beginnen die Lebenskräfte abzunehmen, andererseits wachsen im Innern neue Kräfte heran, durch die eine größere Klarheit und Übersicht in Bezug auf die Weltzusammenhänge wie auch uns selbst gegenüber zu Tage tritt. Der



Mensch hat bis zur Lebensmitte sein biografisches Instrument übend beherrschen gelernt, jetzt beginnt er mehr kreativ eigene Kompositionen zu spielen. Die ersten Lebensfrüchte werden geerntet. Bei Frauen mündet diese Phase am Ende der Vierziger in die Menopause. Die Zeit der körperlichen Fruchtbarkeit geht ihrem Ende entgegen, jetzt besteht die Chance, «geistige Kinder» zu gebären. Magdalena fühlt eine neue Kraft in sich, sie benennt sie mit dem Satz «Endlich darf ich mir gehören». Dem kann eine Angst vor dem Älterwerden entgegenstehen, welche die Illusion einer «zweiten Jugend» heraufbeschwören und durch betont äußerliches Junghalten von den wesentlichen Aufgaben ablenken kann.

Der Übergang in die Fünfziger scheint deshalb für viele Menschen ein schmerzhafter Prozess zu sein; die Konfrontation mit dem Alter zeigt sich deutlicher: Eine erste Welkheit des Körpers wird sichtbar. Statt äußerer Anmut bedarf es jetzt mehr einer inneren Schönheit: Milde im Umgang mit Jüngeren, aber auch mit sich selbst, innere Ruhe und Weitblick sind jetzt Qualitäten, die es zu erüben gilt. Stand in den Vierzigern die Selbstverwirklichung im Vordergrund, ist es nun die zunehmende Selbstlosigkeit. Viele Menschen haben in diesem Alter Führungsaufgaben zu erfüllen, bei denen genau diese Eigenschaften benötigt werden. Das Denken weitet sich, wird global, wie bei Florian. Er hat seine Kompetenzen seit Jahren weltweit zur Verfügung gestellt. Oft ist er dabei über seine physischen Grenzen gegangen. Der Bluthochdruck scheint der Preis dafür zu sein. Gerade in der Zeit zwischen 49 und 56 Jahren reagiert das Herz-Kreislaufsystem besonders anfällig, sodass seine Ängste vor einem Herzinfarkt berechtigt sind. Die Weisheit des Körpers will Gehör finden. Wie soll das Herz einerseits Weisheit, Milde und Selbstlosigkeit als seelische Qualität entwickeln, wenn es andererseits physische Höchstleistungen erbringen muss? Jetzt gilt es, die Aufgaben nicht mehr alleine zu bewältigen, sondern Nachwuchs heranzuziehen. Delegieren heißt das Zauberwort in dieser Lebensphase. Mit 55 Jahren und zehn Monaten erleben wir den sogenannten dritten Mondknoten: Verlusterlebnisse, Abbrüche von Beziehungen, Umbrüche sorgen für eine Art Rückschnitt: Das Wesentliche wird vom Unwesentlichen befreit! Dies kann ein schmerzvoller Prozess sein. Er dient der Entwicklung neuer Fähigkeiten im nächsten Lebensabschnitt. Auch in der Partnerschaft beginnt eine neue Lebensphase: Die Kinder sind erwachsen, das Nest ist leer und bedarf nun der gemeinsamen Aufmerksamkeit und Pflege, damit die Beziehung eine Vertiefung erfahren kann. ■

**Monika Kiel-Hinrichsen**, geboren 1956, ist Mutter von fünf Kindern. Nach der Ausbildung zur Erzieherin studierte sie Sozial- und Waldorfpädagogik und sammelte Erfahrungen in der Heilpädagogik. Neben ihrer Seminar- und Vortragstätigkeit leitet sie die Bildungsstätte «Forum Zeitnah» ([www.forum-zeitnah.de](http://www.forum-zeitnah.de)) und die neu begründete ipsum-Elternberaterausbildung «Frühe Kindheit» in Kiel ([www.ipsum-institut.de](http://www.ipsum-institut.de)). Mehr über Monika Kiel-Hinrichsen und ihre Bücher sind zu finden unter: [www.urachhaus.de/urheber/monika-kiel-hinrichsen](http://www.urachhaus.de/urheber/monika-kiel-hinrichsen)

Ruth Ewertowski

Und wenn dir ein

**ZIEGELSTEIN**

auf den Kopf fällt

Rudolf Steiner lesen

Freies Geistesleben

www.geistesleben.com

Ruth Ewertowski  
**Und wenn dir ein Ziegelstein auf den Kopf fällt**  
 Rudolf Steiner lesen.  
 168 Seiten, gebunden mit SU  
 € 14,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2490-5  
 jetzt neu im Buchhandel!

## Rudolf Steiner lesen

«Es gibt so etwas wie einen <Horror contradictionis>, unter dem viele denkende Menschen leiden, eine Angst vor dem Widerspruch. Ich weiß nicht, woran es liegt, dass ich diesen <Horror> nicht habe, im Gegenteil: Mich faszinieren Widersprüche immer wieder, weil sie den Geist offen halten, und Rudolf Steiner spart ja auch nicht mit ihnen.»

Ruth Ewertowski

Rudolf Steiner zu lesen ist auch für Geübte stets von Neuem eine Herausforderung. Eine höchst anregende allerdings, die das Denken in Bewegung bringen kann.

Ruth Ewertowskis knappe, klare essayistische Betrachtungen einzelner Aussagen Steiners, oft aus ungewohntem Blickwinkel und mit Bezug zum Alltag angestellt, zeigen, wie ein heutiger Weg zum Verständnis aussehen kann.