

KATRIN BRINGMANN

DIE
MIDLIFE
CHANCE



**Die Mut-Strategie
für die Mitte des Lebens**
Neue Herausforderungen,
neues Selbstbewusstsein,
neues Glück

humboldt

KATRIN BRINGMANN

DIE
MIDLIFE
CHANCE

humboldt

INHALT

Vorwort	4
Die Lebensmitte: mehr als Menopause	8
Leben ist Veränderung	8
Die Chance ergreifen	10
Was dich in diesem Buch erwartet	13
Mini-Interview mit dir selbst	15
Diagnose: Lebensmitte	18
(Not) Forever young	18
Menopause = Midlife-Crisis?	26
Menopause = Aufbruchsstimmung!	41
Jedes Jahr (k)ein Kilo mehr	48
Midlife-Küche	48
Schlaf, Licht und Sonne	54
Midlife-Sport	56
Midlife-Entspannung	65
Neue Gewohnheiten etablieren	73
Empty Nest	78
Kinder aus dem Haus – Lebensaufgabe weg?	78
Partnerschaft neu erleben	84
Ja, frau hat noch Sex!	88
Neue Freiheit, neue Träume, neue Räume	92

Status quo: Da bin ich und das kann ich	99
Wo stehst du? Wo willst du hin?	99
Deine Stärken, Talente und Interessen	108
Deine Werte	111
Deine Motive	115
Deine Bucket List	118
Das Impostor-Syndrom	122
Negative Glaubenssätze ablegen	128
Midlife-Chance: Jetzt durchstarten!	137
Bye, bye, Komfortzone: Just do it!	137
Was bedeutet eigentlich Erfolg?	144
Ein gutes Zeitmanagement	149
Mit voller Kraft in die zweite Lebenshälfte	156
Zum Schluss	162
Dank	165
Literaturverzeichnis und Lesetipps	166

VORWORT

Ich widme dieses Buch all den außergewöhnlichen und großartigen Frauen, die ich befragen durfte und die mir ihre Geschichte erzählt haben: Lasst uns die Gläser erheben und gemeinsam auf diese besondere und spannende Zeit anstoßen!

Liebe Leserin,

ganz allein sitze ich an meinem Küchentisch, ein Glas guter Rosé und leckere Häppchen stehen vor mir, meine Lieblingsduftkerze und leise klassische Musik verströmen Entspannung und Idylle. Warum nur empfinde ich es nicht so? Könnte ich mich nicht entspannt fühlen – und vor allem glücklich?

Die Tochter studiert in Frankreich, der Sohn gönnt sich eine Auszeit auf den Philippinen, der Mann ist auf einem einwöchigen Kongress in Konstanz. Und ich? Allein zu Hause. Endlich konzentriert arbeiten, in Ruhe meine To-dos erledigen, Dinge, die sich seit Wochen auf meinem Schreibtisch stapeln, und dann wohlgemut und fröhlich wieder für die Familie bereit sein.

So hatte ich mir das vorgestellt und heimlich auch immer mal wieder gewünscht: ein paar Tage das Haus ganz allein zu bewohnen, mich um alles in meinem eigenen Tempo zu kümmern. Essen, was, wann und wo ich will, zum Kaffeeklatsch meine Freundinnen sehen, wilde Partys feiern. Von morgens bis abends meine eigenen Entscheidungen treffen, ganz ohne Kompromisse und Absprachen.

Aber irgendwie ist jetzt alles ganz anders. Ich komme mit der Erledigung meiner Aufgaben null voran, ein Problemchen jagt das nächste, ich bin schnell ungehalten und leicht aus dem Konzept zu bringen: dauernd diese Unkonzentriertheit! Der Rhythmus ist nicht mehr vorgegeben – ich fühle mich verloren. *Lost in isolation ...*

Was fange ich nur mit mir an? So etwas wie Lange-
weile habe ich seit 20 Jahren nicht mehr gespürt –
es ist ja immer etwas los bei vier Familienmit-
gliedern, Haushalt, dem Rest der lieben Sippe
und dem Freundeskreis. Und – ach ja, einem
erfüllenden Job. Heute, genau wie auch in den
letzten beiden Tagen schon, hat niemand spon-
tan Zeit. Alle sind so unglaublich beschäf-
tigt, meine SMS werden nicht beantwor-
tet. Ich komme mir völlig nutzlos vor.
Einsam und allein – wie armselig, jäm-
merlich und uncool!

Ich überlege also: Was mache ich nun
mit meiner freien Zeit? Und stelle mir
gleich eine viel größere Frage:
Wie gestalte ich den Rest mei-
nes Lebens? Was wird in Zukunft
wichtig sein? Bleibt das so trostlos,
wie es sich in diesem Moment, allein an
meinem Küchentisch, gerade anfühlt?



Bisher, also zwischen 30 und 49, in der sogenannten „Rushhour“ des Lebens, hatte ich nicht immer die Zeit, meine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Es ging ja immer um alle anderen. Um die Kinder mit ihren individuellen Sorgen und Fragen, um den Mann, und seit einiger Zeit um die älter werdenden Eltern, die hin und wieder unsere Unterstützung brauchen und einfordern.

Laut WHO-Statistik von 2016 liegt die durchschnittliche Lebenserwartung für Frauen in Deutschland derzeit bei 83 (für Männer bei 78 Jahren). Was also mache ich mit den nächsten 33 Jahren? Geht es jetzt langsam bergab? Oder kann ich noch einmal mit neuem Schwung, frischer Kraft und Optimismus ein neues, erfolgreiches Kapitel starten? Ich hatte immer so viele Träume, Ideen und irgendwie die Vorstellung, dass mein Leben zu einem geeigneten Zeitpunkt schon dafür bereit sein würde. Langsam merke ich allerdings, dass die Zeit noch schneller zerrinnt. Und wenn ich mich umschaue, stelle ich fest: Ich bin kein Einzelfall. Ab 50 wird uns klar, dass wir nicht mehr alle Zeit der Welt haben und uns daher eindringlich fragen sollten: Was ist mir wichtig im Leben? Was zählt wirklich? Wie oft verträdeln wir unsere Zeit mit Dingen und Menschen, die uns gar nicht so viel bedeuten?

Selbstbewusst, selbstbestimmt und überhaupt mein Leben bewusster als bisher zu führen – das ist mein großer Wunsch. Nun, da meine Lieben unterwegs sind und ich auf mich allein gestellt bin, spüre ich, dass hier eine Veränderung im Denken und Handeln gefordert ist: Nicht das Leben bestimmt, was ich als Nächstes zu tun habe, sondern *ich*. Es ist allein meine Aufgabe, über mein Leben zu bestimmen und die Zügel fest in die Hand zu nehmen.

Das ist doch schon mal eine ganz positive Erkenntnis – ich nippe zufrieden an meinem Glas. Als Nächstes werde ich nun herausfinden, wie und mit wem ich leben und womit ich meine Zeit verbringen möchte und was genau der nächste Schritt sein wird, um auch in der Lebensmitte ein erfülltes, glückliches Leben führen zu können.

Los geht's – ich bin bereit, mich auf den Weg zu machen, und freue mich, wenn du mich dabei begleitest.

Deine



Katrin Bringmann

DIE LEBENSMITTE: MEHR ALS MENOPAUSE

Die Wechseljahre sind eine einschneidende Veränderung im Leben. Das Bewusstwerden unserer Endlichkeit und veränderte Lebenssituationen bieten uns Frauen um die 50 einigen Grund zum Grübeln. Auf der anderen Seite hält diese besondere Zeit aber auch jede Menge Positives für uns bereit: Kraft, Lebensfreude und eine gute Portion Gelassenheit sowie die Lust auf Aufbruch und Neues.

Was man in der Jugend wünscht,
hat man im Alter die Fülle.

Johann Wolfgang von Goethe

Leben ist Veränderung

Googelt man die Begriffe „Veränderung“ und „Frau“, so haben mehr als 90 Prozent der Ergebnisse mit dem Thema Wechseljahre zu tun. Andere Veränderungen kommen im Leben einer Frau scheinbar nicht vor. Sie kommt auf die Welt, lebt ihr Leben und dann: *Wechseljahre! Das ist die Veränderung?* Was ist mit der Pubertät? Der ersten Liebe? Dem Auszug aus dem Elternhaus und der Erfahrung, das erste Mal auf eigenen Beinen zu stehen? Was ist mit der Ehe oder mit einer Beziehung – mit Mann oder Frau oder dem dritten Geschlecht –, jedenfalls mit der wichtigen Veränderung in dem Moment, wenn wir uns mit einem anderen Menschen zusammenschließen? Was ist mit den Veränderungen, die eine steile Karriere mit

sich bringt? Zum Beispiel durch die Anpassung an männliche Strukturen im Job? Wie sieht es mit der Schwangerschaft aus? Dem Muttersein, dem ein-, zwei- oder vielleicht dreifachen? Was ist mit der Jobveränderung nach den Kindern? Der Entscheidung, vielleicht weniger zu arbeiten? Oder beides hundertprozentig meistern zu wollen? Oder doch weiter die steile Karriere zu verfolgen? Mit der Veränderung, wenn man vielleicht den Job zunächst an den Nagel hängt und erst mal sehen möchte, was so wird?

Und was ist mit der Veränderung nach dem Ende der Beziehung? Wenn der Ex-Mann mit einer neuen Partnerin und vielleicht einem weiteren Nestbau beschäftigt ist und man sich allein um Kind und Kegel kümmern *und* den beruflichen Alltag meistern muss, ohne recht zu wissen, wie das gehen soll?

Erst einmal kommt all das oder vieles davon, und dann, ja, dann irgendwann kommen die Wechseljahre. Sie sind sicherlich eine einschneidende Veränderung im Leben einer Frau, doch bei Weitem nicht die einzige und nicht die erste. Mit ihnen einher geht das erste sichtbare Altern, der vermeintliche Verlust von Attraktivität, Versuche, sich jung und fit zu halten durch passende Ernährung, Sport und teure Hautpflege.

Eine Menge Frauen, mit denen ich gesprochen habe, denken viel über die Endlichkeit des Daseins nach, seit sie die magische Grenze von Mitte 40 überschritten haben. Die Kinder – falls Kinder da sind – sind aus dem Größten raus – was immer dies eigentlich heißt. Der Ehemann und Vater der Kinder ist entweder über alle Berge und hat sich sein zweites Glück gesucht oder sie leben nach wie vor zusammen und schauen etwas ratlos auf das Leben, das da wieder als Paar allein in seiner unendlichen Weite vor ihnen liegt. Schaffen wir das? Wie gut kommen wir miteinander klar – ohne den Zusammenhalt durch Kinder, Schulrhythmus und aktive Familienabenteuer?

Die Eltern werden langsam älter und bedürfen vielleicht irgendwann besonderer Pflege und mehr Aufmerksamkeit. Können sie zu Hause wohnen bleiben? Holt man eine Pflegekraft ins Haus? Soll man einen mobilen Pflegedienst beauftragen oder gleich ein Zimmer im Haus frei räumen und sie zu sich nehmen? Dass das Leben nicht unendlich weitergeht, zeigt sich spätestens beim Betrachten der eigenen Eltern deutlich.

Die Chance ergreifen

All dies sind große und kleine Veränderungen, die unser Leben begleiten und uns immer wieder auf die Probe stellen: Schaffe ich das? Will ich das? Und was kommt am Ende für mich dabei heraus? Wo also ist die Power in der Mitte des Lebens? Warum sollten wir gerade diese Phase genießen und uns mit Freude und Begeisterung hineinwerfen?

Ich bin im Laufe der Recherchen zu diesem Buch, vor allem durch die vielen anregenden Gespräche und Interviews mit tollen, interessanten Frauen, zu der Überzeugung gelangt, dass diese Lebensphase eine Riesenmenge an Energie, Kraft und Lebensfreude für uns Frauen bereithält; denn viele Ziele haben wir schon erreicht und einige Träume bereits gelebt – oder zumindest schon mal irgendwo notiert. Wir können uns einerseits größerer Gelassenheit erfreuen, andererseits geben wir nicht mehr so schnell klein bei. Wir setzen unsere Gedanken und Ziele ohne Umwege durch, machen häufiger den Mund auf als früher, leben dadurch selbstbestimmt und nehmen in Kauf, manchmal auch etwas unbequem zu sein. Denn das Leben ist zu kurz für ständige Kompromisse. Zu kurz, um sich mit überkritischen Energieräubern abzugeben. Zu kurz, um sich jeden Tag acht Stunden lang in einem Job zu langweilen, der uns eigentlich gar keinen Spaß mehr macht und uns nicht erfüllt.

Unisono stellen viele der von mir befragten Frauen fest: Die Veränderungen, mit denen wir immer wieder klarkommen müssen, verlangen uns einiges ab. Zum Teil mehr, als dies bei den Männern der Fall ist. Doch die Entwicklung, die sich aus diesen Veränderungen ergibt, macht uns auch zufrieden und lässt uns stolz auf das Erreichte zurückblicken: Wir haben eine gewisse Resilienz entwickelt und so etwas wie Souveränität. Wir wissen: Was bisher gelungen ist, ist unumkehrbar und hat uns teilweise enorm gefordert. Doch insgesamt können wir zuversichtlich auf die „zweite Halbzeit“ schauen, vielleicht beruflich noch einmal die Kurve bekommen, etwas gänzlich Neues beginnen und wirklich das Leben leben, von dem wir träumen.

Wir können hier und jetzt unsere Talente und Leidenschaften in den Mittelpunkt stellen, unser volles Potenzial ausschöpfen und dadurch ein Plus an persönlichem Glück und Erfolg gewinnen. Wir können lernen, damit aufzuhören, uns immer wieder selbst zu blockieren, um uns stattdessen voller Mut, Zuversicht und innerer Stärke unseren Visionen zu widmen.

Mein Wunsch ist es, dich darin zu bestärken, nun, im besten Alter, „dein Ding“ zu machen und zu dir selbst zu stehen. Dieses Buch soll ein Mutmacher sein und eine Einladung zum Austausch miteinander, damit du siehst: Es ist ganz normal zu altern – auch wenn dies nicht immer in größter Freude passiert.

Es gibt so viel Wichtigeres in dieser Phase des Lebens, als über Äußerlichkeiten und Kleinigkeiten wie Falten, ein paar Kilos zu viel oder schwaches Bindegewebe zu jammern. Ich lade dich ein, die Veränderungen, die du gerade durchmachst, mit Geduld und viel positiver Energie anzugehen. Die Schauspielerin Susan Sarandon hat es sehr treffend formuliert: „I look forward to being older, when what you look like becomes less and less an issue and what you are is the point“, frei übersetzt: „Ich freue mich aufs Älterwerden, wenn

es weniger darum geht, wie du aussiehst, und mehr darum, wer du bist.“

Das Typische für viele Frauen ab 50 ist doch Folgendes: Das Nest wird langsam leerer und die aktive Familienzeit ist vorbei. Es folgt eine ganz andere Art des Familienlebens – manchmal eher eine Art WG, in der die Mitbewohner und Mitbewohnerinnen häufig unterwegs, oft nicht ansprechbar, manchmal aber auch in den unpassendsten Momenten überpräsent sind. Manchmal wirst du auch ad hoc auf deine Zweierbeziehung zurückgeworfen oder du findest dich in einer ganz neuen Konstellation wieder oder aber du bist plötzlich Single.

Im Job gehört man als über 50-Jährige bereits zum alten Eisen, es wird nicht mehr so viel in eine zukunftsweisende Weiterbildung oder in eine hippe Arbeitsumgebung investiert. Die jungen, neuen Mitarbeiter werden hingegen umschwärmt; man tut alles, um die besten zu bekommen und sie dann so lange wie möglich zu halten. Auch, wenn das nicht unbedingt nachhaltig gedacht ist. Das Gefühl jedoch, dass Führungskräfte oft so ticken und man leise abgehängt wird, setzt einem zu.

Was vor diesem Hintergrund nun nicht geschehen sollte: dass du im Zuge dieser Umstellungen nur noch jammerst und unzufrieden mit dir und der Welt wirst. Ich will nicht, dass du auf diesen „Negativ-Trip“ kommst und nur die Schattenseiten einer Zeit siehst, die eigentlich voller Potenziale ist. Ich will dir zeigen, wie du deine Lebensfreude erhalten oder wiederentdecken kannst, will deinen Blick für die Vorteile des „Erwachsenseins“ öffnen, dich ermutigen, eine größere Freiheit auszuleben und dich selbstsicher in neue Abenteuer zu stürzen.

Es wird dir ungemein helfen, dich mit Frauen zusammenzutun, die zurzeit eine ähnliche Phase durchmachen: Gemeinsames Leid

ist halbes Leid! Du wirst sehen, wie gut es tut, nicht allein zu sein. Schließlich geht es uns allen hin und wieder miserabel. Der gemeinsame Austausch aber nimmt dieser Zeit den Schrecken und die Schwere.

Was dich in diesem Buch erwartet

Im Kapitel „Diagnose: Lebensmittel“ geht es zunächst um die sichtbaren Zeichen des Älterwerdens. Was genau passiert mit uns in der sogenannten Menopause und was macht diese Zeit eigentlich mit unserem Körper, unserem Gehirn und der allgemeinen Lebenseinstellung?

Das Kapitel „Jedes Jahr (k)ein Kilo mehr“ befasst sich mit den Konsequenzen daraus: Wir denken darüber nach, welche Rolle Gesundheit, Fitness, Entspannung und vor allem die Ernährung in Zukunft spielen werden. Wie du dich leichter tust, Umstellungen in dein Leben zu integrieren, erfährst du dort.

Falls du Kinder hast und diese schon etwas größer sind: Einige tun sich schwer mit der neuen Familiensituation, wenn die Kinder flügge werden. Empty-Nest-Syndrom wird diese Phase genannt, unter der natürlich auch die Väter leiden können. Wir schauen im Kapitel „Empty Nest“, ob sich neben der Trauer über die Ablösung der Kinder nicht auch neue Freiräume auftun, die uns neue Perspektiven bieten können, und sehen uns an, wie es um unsere Partnerschaft und unser Sexleben bestellt ist.

Im Kapitel „Status quo: Da bin ich und das kann ich“ wirst du ein wenig über dich und deine Stärken, Fähigkeiten und Talente nachdenken können – der Status quo ist wichtig zu beleuchten, um zu schauen, in welche Richtung es weitergehen soll. Einen kleinen Exkurs machen wir in Richtung des sogenannten Impostor-Syndroms – so nennt man

das Phänomen, sich selbst nicht allzu viel zuzutrauen und immer wieder in Selbstzweifel zu verfallen.

Im Kapitel „Midlife-Chance: Jetzt durchstarten!“ geht es dann ans Eingemachte: Wie du im Job durchstarten kannst, welche beruflichen oder privaten Ambitionen du hast und wie du diese realisieren kannst – das steht hier im Mittelpunkt. Vor allem für das Feilen an deinem Zeit- und Selbstmanagement wirst du hier einiges Inspirierendes erfahren.

Zum Schluss bekommst du Gelegenheit zu überlegen: Brauche ich dieses Leben eigentlich noch, so wie ich es hier gerade führe? Oder will ich ab jetzt nicht ein wenig oder sehr anders leben? Was nehme ich mir für die nächsten Jahre vor und was will ich mir unbedingt noch erfüllen?

Vielleicht entdeckst du auch einige Unsicherheit in dir: Was kommt jetzt auf mich zu? Was traue ich mir zu und was nicht mehr? Denn natürlich können wir nun nicht mehr *alles* erreichen: Führungskraft eines börsennotierten Unternehmens ohne Vorerfahrung? Olympiasiegerin im Ski alpin? Mutter von fünf Kindern? Ist unwahrscheinlich bzw. unmöglich. Möglich ist aber sehr viel anderes – oft viel mehr, als auf den ersten Blick ersichtlich.

Was kann ich dir hierbei geben? Nun, da ich selbst mein 50. Lebensjahr überschritten habe, bin ich für das Thema sozusagen prädestiniert. Ich sehe zudem in meinen Coachings und Workshops viele Frauen mit genau denselben Fragen zu Veränderungen, Chancen und Möglichkeiten in der Lebensmitte – Midlife-Chancen eben.

In der zweiten Lebenshälfte die Chancen zu nutzen, die sich auftun und all deine Potenziale und Ideen zusammenzusuchen, damit du das Beste aus deinem Leben ab 50 herausholst – das braucht Mut und Abenteuerlust. Und wird meist mit großem Glück belohnt –

lass uns also diesen Weg gemeinsam beschreiten, uns die Veränderungen bewusst machen, die Komfortzone verlassen und die kommenden Jahre unseres Lebens zuversichtlich und mit Vertrauen angehen – es lohnt sich!

Mini-Interview mit dir selbst

Nimm dir nun zehn bis 15 Minuten Zeit für die folgenden Fragen. Beantworte sie spontan und ehrlich. Die Antworten sind natürlich nur für dich selbst gedacht, lass dich also dazu anregen, ganz direkt und ungeschönt über die wichtigen Fragen deines momentanen Zustands zu reflektieren.

1. Wer bist du? Wie alt bist du? Was machst du so im Leben?
Was ist dein Job? Hast du Kinder? Wie viele?

2. Wie fühlst du dich zurzeit?

3. Du bist jetzt _____ Jahre alt – welche Gedanken/Assoziationen/Bilder kommen dir in den Sinn, wenn du an deine *Lebensmitte* denkst?

4. Welche Ziele hast du zurzeit bzw. generell in deinem Leben? Welche Träume hast du – was willst du unbedingt noch (mal) machen im Leben?

5. Was sind die wirklich wichtigen Dinge in deinem Leben?

6. Gibt es etwas, das du bedauerst, in deinem Leben getan bzw. *nicht* oder zu wenig getan zu haben?

7. Welche negativen Veränderungen oder Einschnitte nimmst du in dieser Zeit der *Mitte des Lebens* (also ab 49) wahr? Und welche positiven?

Und nun noch zwei Extrafragen:

Welche deiner Eigenschaften und Fähigkeiten haben dir in der Vergangenheit geholfen, Krisen bzw. schwierige Situationen in deinem Leben zu meistern?

Gibt es „Lieblings-Denkblockaden“ bei dir und wenn ja, welche?
