

EINLEITUNG

ERWACHSENSEIN: DIE FREIHEIT, ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN

Ehe wir es uns versehen, sind wir in der Lebensmitte angekommen ... Und wir genießen eine wunderbare Freiheit. Das ist etwa sehr Positives.*

Doris Lessing

Wenn man um die vierzig ist, ändern sich die Erwartungen, die man an sein Leben stellt. Dieses Alter markiert eine Art Mittelpunkt. Psychologen sprechen von einer „Midlife-Crisis“ – allerdings nur in Bezug auf Männer. Glaubt man der populärwissenschaftlichen Literatur, so werden Männer plötzlich von einem unkontrollierbaren Verlangen heimgesucht: etwa sich ein neues, sportlicheres Auto zu kaufen oder die ungefähr gleichaltrige Ehefrau wegen einer deutlich jüngeren Frau zu verlassen. Und was geschieht mit den Frauen um vierzig? Diejenigen, die das Älterwerden fürchten, sehen ihrem vierzigsten Geburtstag voller Panik entgegen. Die meisten je-

* frei aus dem Amerikanischen

doch, die ihr bisheriges Leben dem Ehemann und den Kindern oder der eigenen Karriere gewidmet haben, entdecken für sich vollkommen neue Möglichkeiten – ohne mit dieser Entdeckung hausieren zu gehen. Mit vierzig kann man sein Leben aus einer neuen Perspektive betrachten. Es gibt nach wie vor Ziele, die man erreichen will, doch es lässt sich nicht länger leugnen, dass wir alle nicht jünger werden. Die Zeit ist gekommen, die bisherigen Prioritäten kritisch zu überprüfen und in Einklang mit seinen wahren Wünschen zu bringen. Sobald einem das gelungen ist, schwindet die Angst vor dem vierzigsten Geburtstag und schafft Raum für sich neu bietende Freiheiten und Möglichkeiten.

Die Mehrzahl der Frauen registrieren um fünfundvierzig herum die ersten Anzeichen für die beginnenden Wechseljahre, und viele Frauen fragen sich bereits mit vierzig, welche Wirkungen die Menopause auf sie haben wird. Falls man nicht gerade zu den wenigen Frauen gehört, die fest entschlossen sind, biologische Gegebenheiten mittels medizinischer Hilfe auszuschalten und noch Jahre nach Beginn der Wechseljahre ein künstlich befruchtetes Ei auszutragen, schwindet die Möglichkeit, Kinder zu bekommen und sich elterlicher Verantwortung zu stellen, mit rasantem Tempo.

Gesellschaft im Wandel

Frauen in der Mitte des Lebens waren immer schon einschneidenden körperlichen Veränderungen ausgesetzt. Heute müssen sie darüber hinaus mit gravierenden gesellschaftlichen Veränderungen zurechtkommen. In unserem viel gerühmten Zeitalter des technologischen Fortschritts

und der Mobilität haben sich Frauen um die vierzig wiederholt als Pionierinnen auf dem Gebiet sozialen und technologischen Wandels hervorgetan – sei es freiwillig oder unfreiwillig. Sie haben eine bessere Ausbildung als ihre Mütter und Großmütter, verfügen zumeist über eine berufliche Laufbahn außerhalb der eigenen vier Wände, und viele können sich sogar einer Karriere rühmen, von der ihre weiblichen Vorfahren nicht einmal zu träumen wagten. Heutzutage verfügt eine vierzigjährige Frau über eine Menge Lebenserfahrung, die auch beinhaltet, eigene Entscheidungen zu treffen, für die man ganz allein verantwortlich ist. Eines gilt sowohl für die allein erziehende Mutter, die Selbstständige als auch für die erfolgreiche Angestellte: Sie muss zukunftsorientiert denken und kann sich technischen Neuerungen nicht versperren. Wenn Sie also Ihr Leben lang Entscheidungen getroffen haben, warum brauchen Sie dann ein Buch wie dieses hier? Ganz einfach: weil es niemandem leicht fällt, richtige Entscheidungen zu fällen, ganz gleich wie die bisherige Biografie verlaufen ist. Ich habe während der vergangenen fünfundzwanzig Jahre mit Frauen jeder Altersgruppe gearbeitet, sei es während meiner Lehrtätigkeit an Colleges, als Therapeutin oder Leiterin zahlreicher Workshops. Die mit Abstand häufigste Frage, die ich zu hören bekam, war: „Woher weiß ich, ob meine Entscheidungen die richtigen sind?“

In meinem Buch über die zehn klügsten Entscheidungen, die eine Frau unter vierzig treffen kann, habe ich etwas geschrieben, das auch für die Frau über vierzig gilt:

Selbst den gebildetsten und klügsten Köpfen fällt es bisweilen schwer, Entscheidungen zu treffen, egal ob es sich um kurzfristige oder langfristige Veränderungen handelt. Viele andere fühlen sich ausge-

sprochen unwohl dabei, überhaupt entschieden aufzutreten. Nun wurden zwar schon unzählige Bücher darüber geschrieben, inwieweit Männer sich unter Druck gesetzt fühlen, wenn sie Entscheidungen fällen müssen, und welche Auswirkungen das auf sie hat – Stresssymptome, Herzinfarkte und andere physische und psychische Probleme wurden als Folge von Entscheidungszwang diagnostiziert. Dagegen wissen wir so gut wie gar nichts darüber, wie sich der Entscheidungsdruck auf Frauen auswirkt. Dank der Flut an technischen Neuerungen ist unser Leben schneller und komplizierter geworden als das der vorangegangenen Generationen.

Die meisten Frauen, die wir als Kinder kannten – einschließlich unserer eigenen Mütter – hatten eine ganz klare Vorstellung davon, wie ihr Leben als Erwachsene aussehen würde: Sie würden Hausfrauen und Mütter sein. Diese Rollen waren damals gesellschaftlich vorgezeichnet. Wie sich im Nachhinein herausstellte, waren diese Frauen die Pionierinnen, die heute auf ein Leben mit Kindern und Karriere zurückblicken. Sie sind die Schlüsselgeneration, die am eigenen Leib erfahren musste, was es heißt, wenn irgendwo zwischen Teenageralter und Erwachsenenalter sämtliche überlieferten Rollenmodelle verworfen und durch neue ersetzt werden!

Mit vierzig bietet sich endlich die Gelegenheit, die eigenen Bedürfnisse etwas mehr in den Vordergrund zu rücken. Die Kinder sind groß geworden und brauchen nicht mehr die stete Aufmerksamkeit der Eltern. Berufstätige Frauen haben ihre Stellung gefestigt und gelernt, auf ihre Kompetenz zu vertrauen. Und wahrscheinlich erkennen viele am Beispiel ihrer eigenen Eltern oder älteren Verwandten, dass irgendwann eine Zeit kommt,

in der man nicht mehr die gleichen Möglichkeiten und Freiheiten wie im Moment genießt. Den Frauen über vierzig, die in meine Praxis kommen, ist ein grundlegendes Bedürfnis gemein: Sie wollen jenes Potenzial in sich nutzen, das über Jahre hinweg ignoriert wurde. Vierzig zu werden heißt, sich zu fragen: Worum geht es in meinem Leben eigentlich? Befriedigt mich meine Karriere wirklich? Wie werde ich mich als alter Mensch fühlen? Werde ich zufrieden sein mit meinem Leben? Um diese Fragen positiv beantworten zu können, muss man lernen, die richtigen Entscheidungen im richtigen Augenblick zu treffen.

Wir können die Zukunft nicht voraussagen

Wenn wir mit vierzig etwas begriffen haben, dann ist es das, dass wir die Zukunft nicht voraussehen können. Mit jedem Abschnitt unseres Lebens machen wir vollkommen neue Erfahrungen. Unsere Rollen und Beziehungen unterliegen permanenter Veränderung. Sobald wir das Gefühl haben, eine Rolle sicher zu beherrschen, uns mit unserer Arbeit auszukennen oder unseren Beziehungen Stabilität verliehen zu haben, verschiebt sich irgendein Glied im Muster. Wir müssen eine neue Ordnung finden – und das funktioniert nur mittels neuer Entscheidungen oder Umentscheidungen.

Singles, die sich bisher vornehmlich auf Karriere und Freunde konzentrierten und munter durch die Weltgeschichte reisten, empfinden eventuell eine plötzliche Sehnsucht danach, sich endgültig niederzulassen und Familienanschluss zu haben. Allein erziehende Mütter, deren Kinder flügge geworden sind, entdecken auf einmal

eine ungekannte Freiheit. Wer verheiratet ist und immer berufstätig war, freut sich wahrscheinlich auf die Rente und die viele Zeit zu zweit und schmiedet eifrig Pläne. Letztere können durchaus auch angstbelastet sein, sofern die finanziellen Umstände nicht eben rosig sind. In diesem Fall ist es höchste Zeit, das zukünftige Auskommen zu sichern. Egal welches dieser Modelle auf Sie zutrifft, sie alle fordern neue, kluge Entscheidungen, oft sogar solche, die man nie zuvor ins Auge gefasst hat.

Wir erinnern uns lebhaft an Telefone mit Wählscheiben – heute kaufen wir im Internet ein. Wer früher viel unterwegs war, erledigt seine Arbeit heute vom Laptop aus, wie überhaupt die Arbeit am Computer zur Selbstverständlichkeit geworden ist. Wer mit den rasanten Entwicklungen unserer Zeit mithalten (oder sich gegen sie wehren) will, muss neue Entscheidungsformate finden.

Mit den Anforderungen, die der unaufhaltsame technische Fortschritt an uns stellt, verändern sich auch jene, denen wir im Haushalt, im Beruf und im Privatleben gewachsen sein müssen. Wer sich davon bisweilen überfordert fühlt, wer glaubt, dass all diese Neuerungen uns den Blick für das große Ganze rauben, kann sicher sein, mit diesem Gefühl nicht allein zu stehen. Weil wir uns unermüdlich auf jene Dinge konzentrieren, die wir heute erledigen müssen, um für morgen vorbereitet zu sein, neigen wir dazu, andere Aspekte schmerzlich zu vernachlässigen, was uns mitunter in ernste Krisen stürzt.

Wenn Sie dem Rat dieses Buches folgen und Zeit investieren, Ihren mentalen Standort im Leben zu bestimmen und für sich herauszufinden, in welche Richtung es weitergehen soll, werden Sie wertvolle Einsichten gewinnen, wie Sie Ihr eigenes Leben für Sie und die Menschen,

die Ihnen wichtig sind, befriedigender und Gewinn bringender gestalten können.

Dafür bedarf es der Berücksichtigung einiger grundlegender Faktoren, die zu diesem Zeitpunkt Ihres Lebens eine wichtigere Rolle spielen denn je:

1. **ZUKUNFTSSICHERUNG.** Die Sicherheit der eigenen Zukunft zu planen, sofern dies nicht bereits geschehen ist, bekommt jetzt absolute Priorität. Wie wir im sechsten Kapitel sehen werden, impliziert dies, finanzielle Ratschläge einzuholen und zu lernen, wie man das eigene Geld verwaltet – ein Aspekt, auf den Frauen „eines gewissen Alters“ denkbar schlecht vorbereitet sind. Geldangelegenheiten sind vielen Frauen fremd, verursachen Unbehagen. Aber es ist nicht „nur“ Geld, worum es hier geht. Wir müssen sicherstellen, dass unser Lebensstil, unsere Einstellungen und Gewohnheiten kompatibel sind mit unserem Wunsch, während der kommenden Jahre in Gesundheit die Ausbeute dessen zu genießen, was wir uns erarbeitet haben. Die Fallbeispiele in den folgenden Kapiteln illustrieren, wie Sie wirksame Entscheidungen für Ihre Zukunftssicherung fällen.
2. **ROLLENWECHSEL.** Um die vierzig erkennen die meisten Frauen, dass sich ihre Rolle innerhalb der Familie wandelt. Viele Frauen müssen nun die Pflege alter und kranker Angehöriger übernehmen – gleich nachdem ihre Kinder endlich dem Stadium entwachsen sind, in dem sie sie rund um die Uhr brauchten. Kaum dass eine Belastung weniger wird – ganz verschwindet sie nie! –, wächst eine andere. Um allen Anforderungen und uns selbst gerecht zu werden, müssen wir Entscheidungen treffen, die für uns richtig und für unsere Familien tragbar sind. Dabei dürfen

wir niemals außer Acht lassen, in welchem umfassendem Maße diese Entscheidungen unser zukünftiges Leben beeinflussen werden. Die nachfolgenden Seiten bieten Orientierungshilfen, wie Sie sich den neuen Anforderungen stellen und zugleich Ihr eigenes Leben im Gleichgewicht halten beziehungsweise es erstmals ins Gleichgewicht bringen.

3. ZUFRIEDENHEIT. Nach Jahren, die Sie dem Balanceakt zwischen Kindern, Beruf und der Pflege verwandtschaftlicher Beziehungen gewidmet haben, stellen viele Frauen fest, dass sie nicht mehr wissen, welches ihre eigenen Bedürfnisse sind. Nun ist die Zeit gekommen, die Entscheidungen zu treffen, die notwendig sind, damit Sie jene erfüllenden Erfahrungen machen, von denen Sie Ihr zukünftiges Leben einst übervoll wähten. In diesem Buch gebe ich einige Hilfestellungen, wie Sie Ihr Leben so einrichten können, dass Sie mehr Befriedigung darin finden.
4. GENIESSEN LERNEN. Vielleicht ist mancher Frau über die Jahre die Fähigkeit zur Heiterkeit verloren gegangen – Spaß in einfachen Dingen zu finden. Für einige bedarf es für die Rückkehr zu einem unbeschwerteren Ich nicht mehr als einer Änderung ihrer Einstellung. Andere hingegen müssen sich bewusst für eine Relativierung ihrer Ziele entscheiden. Die folgenden Kapitel lehren Sie, Entscheidungen zu treffen, die Ihnen zu mehr Freude und Genuss im Leben verhelfen.