

## Die Brise in der Lebensmitte

Der Frühling mit den intensiven Düften und bunten Farben ist vorbei. Uns allen ist klar: Der Frühling in seiner Vielfalt bereichert das Leben. Wachsende und blühende Pflanzen und spriessende Ideen gesellen sich in dieser Zeit oft parallel. Dies nur nebenbei bemerkt. Jedes Jahr bringt neue, frische Knospen hervor und jedes Jahr betören neue (immer wieder) duftende Blüten den Alltag.

Die frische Brise eines leichten Sommerwindes weht über die Strassen und lädt mich geradezu ein, an einem Samstagmorgen in der Zürcher Altstadt in einem Gartenrestaurant zu sitzen. Nur wenige Restaurants haben bereits geöffnet. Die meisten sind noch immer erschöpft von der intensiven Freitagnacht. Ich sitze also da und genieße einen herrlich aromatischen Espresso in der noch kühlen Morgenfrische. Vis-à-vis sitzt ein Paar, kampfeslustig, wie ich aus den ersten Sätzen unschwer erkennen kann. Einen Moment später setzen sich zwei ältere Herren an den Nebentisch. Das Paar vis-à-vis ist tonangebend. Der Mann erwähnt eine mögliche berufliche Veränderung. Zaghafte spricht er über eine mögliche berufliche Selbstständigkeit. Herausforderung und optimaler Zeitpunkt sind die Worte, welche ich soeben noch höre, bevor sie ihm lautstark ins Wort fällt. Er solle froh sein, dass er eine Arbeit habe und genug Einkommen, um die Ausbildungen der Kinder zu bezahlen. Jetzt sei auf keinen Fall an eine Selbstständigkeit zu denken! Vielleicht in ein paar Jahren! Und überhaupt, die nächsten Ferien seien noch zu planen. In diesem Moment gerät das bisher engagierte Gespräch ins Stocken. Beklommene Ruhe kehrt ein.

Meine Gedanken hängen nun ab. Mir schwirren verschiedene Geistesblitze durch den Kopf. Wo gibt es denn noch die sicher geglaubte Stelle mit dem fest zu rechnenden Einkommen? Wird der Mensch von den arbeitsintensiven Jahren schlichtweg überrollt? Werden Ideale und persönliche Überzeugungen geopfert oder rücken diese in den Hintergrund? Berufliches Engagement, Familienarbeit, Pflichten hier und dort, das persönliche Engagement in Partei, Verein und Ehrenamt jagen den modernen Menschen. Vergessen sind die vielen Ideale und Grundsätze. Für viele zählt die nackte Lebensrealität – nicht die insgeheimen Träume! In diesem Moment fallen mir unzählige Coachinggespräche ein, in welchen Menschen fragten, suchten und hofften, in der zweiten Lebenshälfte etwas Sinnvolleres zu tun.

Weit verbreitet ist sie, die Sehnsucht der Menschen, die hoffen, in der zweiten Hälfte ihr Lebenskapitel neu zu schreiben – im Wissen darum, dass die eigene Zeit nicht ewig ist und das Leben nicht auf den Moment wartet, bis wir Zeit für das Leben übrig haben! Sommerfrische im Leben! Habe ich nicht eine Wahl?

Wie die Sommerbrise über diesen Zürcher Platz weht, so braucht der Mensch eine **Midlife-Brise!** Dieses tolle gedankliche Wortspiel gefällt mir und macht mir sofort bewusst: Es braucht neue Gedanken, Ideen und Inspiration in der Lebensmitte!

**Kontaktadresse:** Coachingplus GmbH  
Postfach 409  
CH 8424 Embrach

[www.coachingplus.ch](http://www.coachingplus.ch)

So wie der sachte Sonnenstrahl meinen Tisch erwärmt, suche ich nach Themen, welche mein Sein erhellen. Gedankenversunken reflektiere ich und genieße die Ruhe – das Paar am Tisch vis-à-vis habe ich schon längst ausgeblendet – und das „nichts-Tun“: Kreativität braucht Zeit und Raum. Den Kopf in die Midlife-Brise halten – innehalten, fühlen, entdecken und sprudeln lassen!

Der Glücksforscher Mihály Csikszentmihályi betont, dass das Glück sich als Form der Aktivität und der persönlichen Weiterentwicklung ausdrückt. Die Frage in der Mitte des Lebens lautet: Midlife-Krise oder Midlife-Brise? Mutlosigkeit oder frischer, mutiger Auftakt, der sich auch von „Verhinderern“ oder sicherheitsbedürftigen Menschen nicht entmutigen lässt? In diesem Moment sinniere ich über die Fabel vom Frosch.

Es war einmal ein Wettlauf der Frösche. Das Ziel war es, auf den höchsten Punkt eines grossen Turms zu gelangen. Es versammelten sich viele andere Frösche, um zuzusehen und ihre Artgenossen anzufeuern. Der Wettlauf begann. In Wirklichkeit glaubte keiner von den Zuschauern daran, dass auch nur ein Frosch auf die Spitze des Turmes gelangen könnte, und alles was man hörte, waren Sätze wie: „Die Armen, sie werden es nie schaffen!“ Die Frösche begannen einer nach dem anderen aufzugeben. Die Zuschauer fuhren fort zu sagen: „Die Armen! Sie werden es nie schaffen!“ Die Frösche gaben sich geschlagen, ausser einem einzigen Dickschädel, der nicht aufgeben wollte und weiterhin versuchte, die Spitze des Turms zu erreichen. Alle Frösche hatten ihr Vorhaben abgebrochen - nur jener Frosch hatte alleine und unter grosser Anstrengung die Spitze des Turmes erreicht. Daraufhin wollten die anderen von ihm wissen, wie er das geschafft hatte. Ein Frosch näherte sich ihm, um zu fragen, wie er es geschafft hätte, den Wettlauf zu gewinnen. Da merkten sie, dass er taub war. (Autor unbekannt)

Zum Glück habe ich vor Jahren die **Mut-Psychologie** kennengelernt. Ja, richtig - die Mut-Psychologie, wie Alfred Adler so treffend sagte: „Die grösste Gefahr im Leben ist, dass man zu vorsichtig wird.“ Und gleich noch ein zweiter Satz von Adler: „Es kommt nicht darauf an, was einer mitbringt, sondern darauf, was er daraus macht.“ Die Individualpsychologie ist die Mut-Psychologie!

Bedenken und zögerliches Handeln sabotieren uns unablässig. Manche Menschen sind so klug wie der Frosch, dass sie nicht alles hören. Andere brauchen in diesen Situationen eine gehörige Portion Selbstermutigung. Der Mut ist die Kraft, die wir aufbringen, Unsicheres zu wagen. Mut spendet Kreativität und überrascht mit Innovation.

Das Servicepersonal beginnt mit dem Aufdecken der Mittagsgedecke. Ein sanfter Hinweis an die anwesenden Gäste, dass es nun an der Zeit wäre zu gehen. Zufrieden und frohen Mutes bezahle ich meinen Kaffee und schlendere genüsslich am Wasser entlang.

Autor: Urs R. Bärtschi

**Unsere Ausbildungen finden Sie hier:**  
<http://www.coachingplus.ch/termine.php>