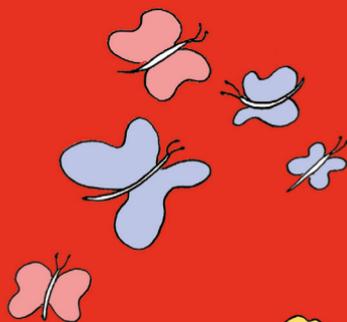


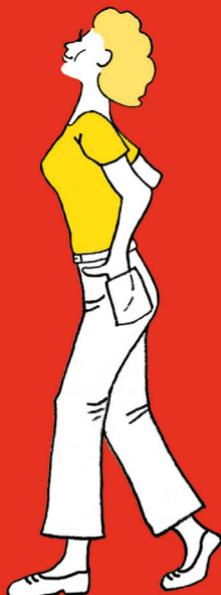
Barbara Sher

Für deine Träume ist es nie zu spät

Durchstarten in der
zweiten Lebenshälfte



Von der Autorin
des Bestsellers
>Ich könnte alles tun,
wenn ich nur wüsste,
was ich will<



| Inhalt

| | |
|--|----|
| <i>Einleitung</i> | 11 |
| Sie vergeuden Zeit, wenn Sie versuchen, die Uhr zurückzudrehen, und irgendwann kann es zu spät sein. | |

ERSTES BUCH

| | |
|---|----|
| NATUR UND INSTINKT: IHR ERSTES LEBEN | 21 |
|---|----|

Teil eins

| | |
|--------------------------------|----|
| Sie sind hier | 23 |
|--------------------------------|----|

| | |
|---|----|
| <i>Kapitel 1</i> Keine Panik, es ist nur eine Midlife-Crisis . . . | 25 |
|---|----|

Es ist nur eine Transformation; es ist nicht so, wie es aussieht, springen Sie nicht, das Haus steht nicht in Flammen.

| | |
|--|----|
| <i>Kapitel 2</i> Sie sind nicht der Favorit | 43 |
|--|----|

Nachdem Sie ein Leben lang versucht haben, der Günstling des Schicksals zu sein, stellen Sie fest, dass Sie auf der Verliererseite sind. Aber die gnadenlosen Attacken gegen Ihren Narzissmus sind Ihr Ticket zur Freiheit.

Teil zwei

| | |
|-----------------------------|----|
| Illusionen | 67 |
|-----------------------------|----|

| | |
|---|----|
| <i>Kapitel 3</i> Zeitliche Grenzen | 69 |
|---|----|

Warum die verstreichende Zeit und Ihre eigene Sterblichkeit Ihnen die nötigen Mittel und den Rahmen dafür bieten, Ihr zweites Leben zu erschaffen.

- Kapitel 4* **Das Alter** 95
Wir haben keine Ahnung, was es bedeutet. Die Vorstellungen darüber verändern sich so schnell, dass keiner mehr so richtig mitkommt. Hier ist es weise, sich völlige Ahnungslosigkeit einzugestehen.
- Kapitel 5* **Schönheit** 116
Sie hat Sie zum Jäger, zur Beute oder zum Mauerblümchen gemacht. Sie zu verlieren ist der einzige Ausweg aus diesem aussichtslosen Kampf. Wenn Sie Ihren inneren Reichtum fördern, können Sie sich vom Spiegel losreißen und die Schönheit der Welt betrachten.
- Kapitel 6* **Liebe** 137
Es ist unmöglich, sie zu bekommen, es sei denn, Sie erkennen, worum es eigentlich geht. Dann ist die Liebe überall.
- Kapitel 7* **Wie gut schneiden Sie ab?** 163
Ist es in der Lebensmitte an der Zeit, eine Erfolgsbilanz zu ziehen? Mitnichten. Wie Sie abschneiden, liegt im Auge des Betrachters. Sie benötigen ein neues Bewertungssystem, das auf Ihren persönlichen Vorlieben und Neigungen basiert.
- Kapitel 8* **Flucht in die Freiheit** 192
Ziehen Sie noch nicht aufs Land und brechen Sie nicht zur Weltumsegelung auf. Dies ist nur ein weiteres Machtspiel. Aber mit einem haben Sie recht: Sie haben Ihr kindliches Staunen verloren und sollten es lieber wieder zurückerlangen.
- Kapitel 9* **Macht** 217
Abgehetzte, ineffiziente Supermensen ohne Zeit für sich selbst oder die Familie. Eine großspurige Behauptung: »Ich kann alles tun, wenn ich mir nur genug Mühe gebe.« Ersetzen Sie Allmachtsfantasien durch Freude in jedem Moment und das Wunder der Ruhe und Geduld.

ZWEITES BUCH

IHR URSPRÜNGLICHES SELBST ZURÜCKFORDERN: IHR ZWEITES LEBEN 251

Kapitel 10 **Der Mut, Ihr Leben zu leben** 253

Sie können nicht Nein sagen. Deshalb haben Sie keine Zeit, Träume zu verfolgen. Wie Sie Ihre Zeit zurückgewinnen und den Mut finden, all das zu sein, was Sie sein können.

Kapitel 11 **Träume in Ziele verwandeln** 287

Träume sind Botschaften, die von Begabungen geschickt werden. Entdecken Sie Träume, die Sie vergessen haben oder bisher nie hätten träumen können. Ihre Träume werden Ihnen eine Richtung vorgeben, die dem Leben einen Sinn schenkt.

Kapitel 12 **Nach Größe streben** 334

Keine Sorge, Sie müssen sich nicht dafür abstrampeln. Sie wird sich ganz von alleine entfalten. Ab 40 fördern Sie das Ihnen innewohnende Genie völlig mühelos. Alles fügt sich perfekt zusammen.

Nachwort 351

Und wie Sie diese herrliche Welt betrachten werden! Ein Reiseplakat für Ihr zweites Leben. Ihre Abschlussprüfung. Es ist nie zu spät für Ihre Träume. Die Party fängt jetzt erst an.

Dank 357

Quellenverzeichnis 358

Kapitel 1

Keine Panik, es ist nur eine Midlife-Crisis

»Ich bin jetzt 40, und 40 Jahre sind ein ganzes Leben; es ist ein extrem hohes Alter. Nach 40 weiterzuleben ist ungehörig, ekelhaft, unmoralisch! Wer lebt nach 40 schon weiter? Geben Sie mir eine ernsthafte und ehrliche Antwort! Ich werde es Ihnen sagen – Gauner und Narren.«

Fjodor Dostojewski

»Erst mit über 40 begann ich mich jung zu fühlen.«

Henry Miller

Sie haben Ihr Leben ziemlich gut auf der Reihe. Sie haben einen ordentlichen Beruf, ein schönes Zuhause, einen liebevollen Partner. Vielleicht arbeiten Sie im mittleren Managementbereich, haben einen netten Ehemann und zwei sehr selbstständige Kinder. Oder Sie haben Ihre eigene Firma und kommen insgesamt gut zurecht. Sie haben bestimmte Ziele erreicht und akzeptieren, dass andere unerreichbar sind. Ihr Leben ist vielleicht nicht perfekt, aber es ist besser als das vieler anderer Leute. Jedenfalls schien es bis jetzt immer in Ordnung zu sein.

Aber irgendetwas stimmt nicht. Sie haben so viel von dem, was Sie wollten, dass es Ihnen gut gehen müsste. Aber die Begeisterung von einst ist nicht mehr vorhanden. Das Leben müsste sich eigentlich erfüllter anfühlen. Stattdessen ist das Gefühl der Leere nicht zu leugnen. Haben Sie einen schrecklichen Fehler gemacht? Waren Sie auf dem falschen Weg? Oder ist einfach alles vorbei, und Sie werden zu dem großen Haufen der Mittvierziger abgeschoben, die schon bald out sind? Die Zeiten wunderbarer Möglichkeiten sind scheinbar vorüber. Ab nun werden die immer gleichen Dinge sich wieder-

holen, alles wird sich ähneln. Allerdings mit einer Ausnahme: Ihre Gesundheit wird sich zunehmend verschlechtern. Wenn Sie Glück haben, nur langsam.

Doch bevor Sie eine Anzahlung für Ihren Alterswohnsitz leisten, sollten Sie etwas wissen. Das Leben ist mit dem Ende der ersten Lebenshälfte genauso wenig vorbei wie nach dem Abschluss des Gymnasiums. Sie lassen lediglich eine Welt hinter sich und betreten eine ganz andere. Sie wachsen allmählich über die erste Lebensphase hinaus und befinden sich mitten in einem größeren Transformationsprozess, der Sie zu einem viel interessanteren Lebensabschnitt führen wird.

Sie befinden sich in einem Übergangsprozess und nicht auf einer Talfahrt.

Sie sollten sich den Unterschied unbedingt klarmachen. Wenn Sie erkennen, worum es sich bei diesem Umbruch tatsächlich handelt, können Sie einige teure, unnötige Fehler sowie die Vergeudung wertvoller Zeit vermeiden. Wenn Sie nicht verstehen, was geschieht, werden Sie unweigerlich zurückwollen. Sie werden versuchen, eine Möglichkeit zu finden, sich vor der Zukunft zurückzuziehen.

Doch es handelt sich um einen Transformationsprozess, das verspreche ich Ihnen. Und die richtige Richtung liegt genau vor Ihnen.

* * *

Was ist eine Midlife-Crisis? Und sind Sie sicher, dass Sie eine haben?

Versuchen Sie die folgenden Fragen zu beantworten, dann werden Sie es wissen.

1. Ertappen Sie sich manchmal dabei, dass Sie stundenlang in Ihrem Büro am Schreibtisch sitzen und ins Leere starren oder davon tagträumen, wo Sie lieber wären?
2. Empfinden Sie hin und wieder Neid gegenüber Ihren Kollegen zwischen zwanzig und dreißig, weil sie so viele Ideen haben und so enthusiastisch sind?

3. Stellen Sie ein wieder aufflammendes Interesse an extremen Mannschaftssportarten wie Basketball bei sich fest? Bestehen Sie darauf, mit jüngeren Leuten zu spielen, und sind Sie deprimiert, wenn Sie nicht mit deren Leistungsniveau mithalten können? Sind Sie wütend auf sich selbst, wenn Sie am nächsten Morgen mit Rückenschmerzen aufwachen?
4. Stellen Sie fest, dass die Frauen oder Männer, die Sie attraktiv finden, immer das gleiche Alter haben – obwohl Sie selbst älter werden – und dass nun ein Altersunterschied von 20 Jahren besteht? Sind Sie verwirrt, wenn Sie junge attraktive Menschen sehen, weil Sie nicht wissen, ob Sie mit ihnen schlafen oder ihnen die Zigarette aus dem Mund nehmen wollen?
5. Betrachten Sie sich jeden Abend intensiv im Spiegel, fahnden Sie gezielt nach neuen Falten in Ihrem Gesicht und geraten in Panik, wenn Sie eine entdecken? Lesen Sie Anzeigen für Schönheitsoperationen und speichern Sie heimlich die Telefonnummern der Chirurgen in einer Datei? Wenn jemand von seinem Gesichtslifting erzählt, bitten Sie ihn dann um genauere Informationen?
6. Haben Sie in Bezug auf Ihren Beruf, Ihren Wohnort oder Ihre Ehe das Gefühl – »Ich bin schon viel zu lange hier. Ich komme nie mehr weg, wenn ich nicht bald den Absprung schaffe«?
7. Ertappen Sie sich voller Entsetzen dabei, dass Sie jungen Leuten ungebetene Ratschläge erteilen und Dinge sagen wie: »Als ich in Ihrem Alter war ...«?
8. Haben Sie das Gefühl, dass Sie die Chancen, bestimmte Dinge zu tun, verpasst haben? Erinnern Sie sich manchmal daran, dass Sie immer vorhatten, ein Jahr lang in Paris zu leben oder Ihr Glück im Showbusiness, mit Modeln oder mit Sport zu versuchen?
9. Glauben Sie, dass Sie und Ihr Partner durch Ihre Kinder zu Betreuern und Arbeitstieren geworden sind und Sie sich nicht mehr daran erinnern können, wie man Spaß hat?

10. Empfinden Sie ein gewisses Bedauern darüber, dass Sie nicht zu der Person geworden sind, die Sie sich vorgestellt hatten, oder mit 40 nicht das Leben führen, das Ihren eins-tigen Erwartungen entspricht?

Falls Sie auch nur eine dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, lautet die Diagnose: positiv. Sie haben eine Midlife-Crisis.

Was ist eine Midlife-Crisis überhaupt? »Man hat eine, wenn man schließlich dort ankommt und feststellt, dass es dort kein Dort gibt«, sagte eine Freundin einmal frei nach Gertrude Stein.

Etwas Eigenartiges ist passiert, als hätte der Wind plötzlich nachgelassen und als bewege das Boot sich nicht mehr vorwärts. Es scheint, als befände sich all das, was Sie als Ihr Leben, als Ihre Bestimmung bezeichnen, in einer Krise. Auf den ersten Blick ist es schwer zu erkennen, was diese Gefühle verursacht. Ihre Energie und Ihre Wertvorstellungen haben sich nicht verändert. Und mit großer Wahrscheinlichkeit sind Sie genauso stark und gesund wie vor zehn Jahren. Aber Ihre ganze Welt beginnt anders auszusehen. Alles, was Sie sehen und fühlen, verleiht Ihnen die Gewissheit, dass irgendein Spiel, an dem Sie Ihr ganzes Leben lang teilgenommen haben, seinem Ende zugeht und bald vorbei sein wird. Alles, was Sie auf dem Weg vor sich sahen, alles, was Sie angestrebt und sich erhofft haben – Erfolg, Bewunderung, Liebe, Macht, Abenteuer –, ist entweder verschwunden oder wirkt nicht mehr annähernd so toll wie bisher.

Dieser Zustand wird nicht durch ein Scheitern verursacht, und er wird nicht durch Erfolg geheilt. Wenn Sie nicht an Ihre Ziele gelangt sind oder beruflich oder privat noch einmal von vorne anfangen mussten, fühlen Sie sich vielleicht entmutigt. Aber selbst diejenigen, die ihre Ziele erreicht haben – die eine perfekte Liebe gefunden haben, Erfolg hatten, der Welt gezeigt haben, wie toll sie sind, und wertvolle Beiträge für die Allgemeinheit geleistet haben –, auch sie stellen fest, dass etwas fehlt.

»Alles ist so ernüchternd«, sagte mir eine erfolgreiche Casting-Verantwortliche. »Mein Leben ist zwar ganz in Ordnung, aber früher habe ich stets erwartungsvoll in die Zukunft geblickt. Und jetzt sehe ich dort überhaupt nichts mehr.«

»Wahrscheinlich muss ich es eben akzeptieren«, meinte eine Universitätsdekanin. »Ich konnte es nicht erwarten, meine Ziele zu verwirklichen, und schließlich hatte ich alles erreicht. Aber es ist irgendwie so normal. Es ist lediglich ein weiterer Baustein. Ich nehme an, das gehört zum Erwachsenwerden dazu.«

»Ich glaube einfach, dass sich der Rest um traurige Dinge drehen wird wie das Älterwerden, die eigenen Eltern zu verlieren, lauter schreckliche Sachen«, sagte ein 40-jähriger Journalist.

»Alles, was ich vor mir sehe, ist ein Weniger der gleichen Dinge«, sagte ein 43-jähriger Geschäftsführer. »Weniger Kraft, weniger Jugend, weniger Sex, weniger Zeit – bis die Party vorbei ist oder ich zu alt bin, um darauf zu tanzen. Ich liebe meine Frau und meine Kinder, aber ich habe den starken Drang, etwas Gefährliches zu tun, wie zum Beispiel, mich in meine 20-jährige Sekretärin zu verlieben.«

»Ich habe das Gefühl, ich stecke in meinem Job und meinem Leben fest«, sagte eine berufstätige Mutter, die gerade 45 geworden war. »Meine Kinder brauchen mich bald nicht mehr so viel, und beruflich komme ich auch nicht weiter. Habe ich jetzt 20 weitere Jahre mit dem ewig gleichen Alltagstrott vor mir?«

Sie haben sich noch nie so gefühlt. Was ist passiert? Ich werde es Ihnen sagen. Ihre Zukunft hat sich gerade verändert. Bisher lag eine endlose Zeit vor Ihnen, erfüllt von der Magie der Möglichkeiten. Sie hatten das Gefühl, dass die Befriedigung und Erfüllung, um die Sie kämpften, sich früher oder später einstellen würden.

Tja, und nun ist dieses Früher bereits vorbei, und das Später ist gerade aufgetaucht.

Das ist ziemlich beängstigend, nicht wahr? Ich möchte Ihnen etwas sagen, das Sie in all den Jahren, in denen Sie an Ihrer