

**LEBENS MITTE** In der Mitte des Lebens?  
WANN und WO ist Mitte? Erkenne ich sie, spüre ich sie oder renne ich einfach dran vorbei?

google – 338.000 Ergebnisse in weniger als einer Minute.  
Amazon – ratzfatz über 2.000 Buchtitel mit diesem Wort.

LEBENSMITTE ist aktuell – aktueller denn je.

### **WORTSPIELE aus einigen Buchtiteln:**

Zeit der Wunder – Aufgabe – Leben regieren –  
Königin sein – unterwegs – Abenteuer – Aufblühen  
– Entdecken – Neuanfang – Aufbruch –  
Neuorientierung – Kurswechsel – was wirklich zählt  
– neue Chance – Krise – willkommen – Brise –  
frische Gedanken – Bilanz – Perspektiven – Wirbel –  
Sabbatical – schöpferisch – Weichen richtig stellen  
– Übergang – Weisheit – Tanz – Reifeprüfung –  
Midlife crisis – Selbstmanagement...

Allein aus den Buchtiteln wird ersichtlich: Die Lebensmitte ist eine Zeit der Veränderung, des Umbruchs. Wie und wohin auch immer. Erinnert in seiner Bewegtheit an die Pubertätsjahre. Stacheljahre, Wandeljahre, Veränderungsjahre, SICHFINDENJAHRE. Anders als in der Pubertät beginnt hier eine Zeit der Suche nach Innen. Einfach auch mal selber mit diesen Worten spielen – wo berühren sie mich, was klingt da in mir.

Vor dem Hintergrund der demographischen Entwicklung verändert sich bereits die Sprache: Zweite Lebenshälfte, Generation Erfahrung, 50 plus, Drittes Alter oder auch Aktive Mitte. Früher zwischen 35-40 Jahren angesetzt wandert die objektive und gefühlte Mitte auf der Altersachse in Richtung 50 plus. Aufgrund der Wirtschaftskrise und der längeren Lebensarbeitszeit sind wir gezwungen, uns aktiv mit diesem Thema auseinander zusetzen. Unsere damaligen Entscheidungen haben nun mal nicht „ewige Gültigkeit“. „Es ist eine Häutung im Gange“ nennt es Hermann Hesse.

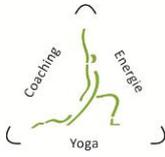
Passend zu dieser Jahreszeit – MittSommer – bietet die Natur, die jeweilige Jahresqualität Impulse für mein Leben, inspiriert auch mal bei sich selber anzuklopfen:

**„MittSommer“** – steht dem MittWinter gegenüber. Mittendrin liegt der Wendepunkt. All die Kraft, all die Energie strebt nach oben, nach außen. Wachstum, Fülle allüberall. Mittendrin kann ich mir gar nicht vorstellen dass es nun wieder Richtung Winter geht. Mittendrin. So kann das MittSommerFest auch ein Bild für den Menschen sein. Mitten im Leben. Auf dem Höchststand. Viel ist gewachsen, geworden. Vieles wird noch reifen, werden. Noch einmal SO viel Leben. Manches wird es definitiv nicht mehr geben: doch keine Primaballerina, jetzt ist Kinderzeit wohl vorbei.. . Noch einmal so viel Weg. Anders, ja sicher. Doch nochmal so viel, nochmal so ein Reichtum, nochmal so viel Fülle. WANN ist mein MittSommerFest, ab wann geht mein Weg Richtung Winter? Mit 35? Mittendrin? Heißt bis 70. Mit 40 oder ????. Dann rechne mal, staune, freue dich- NOCHMAL SOOOO VIEL wundervolllebendigbuntes LEBEN!“ (aus Qualitäten des Juni - blog - Hildegard Burkert)

Wie jeder Wendepunkt birgt diese Zeit, die Mitte des Lebens, eine Vielzahl von Chancen und – auch Risiken.

## **VERÄNDERUNG und NEUORIENTIERUNG - das Eine nicht mehr – das Andere noch nicht. Übergang.**

Nach den aufbauenden Jahren und dem Erreichen der wichtigsten Lebensziele – eine Partnerschaft, Großziehen von Kindern, Hausbau, berufliche Ziele – kommt der Zeitpunkt des Innehaltens – Betrachtens – Hinterfragens. Die Weichen hierfür wurden vor vielen Jahren gestellt, eine Basis gefunden. Es stehen Zeiten der Veränderung auf allen Ebenen an: oftmals kriselt die Partnerschaft, die eigenen Eltern werden pflegebedürftig oder sterben, erste ernsthafte Krankheiten im Freundeskreis, Kinder verlassen das Zuhause,



Enkelkinder kommen, beruflich erleben wir – hier geht nicht mehr viel. Bestenfalls läuft's einfach. Mitunter entsteht daraus eben auch das Gefühl von Stagnation. War's das? Zweifel kommen auf, Vieles wird in Frage gestellt. Wir erkennen- das Leben ist endlich, auch ich werde nicht ewig leben. Die Gewissheit des Todes verändert unsere Sichtweise: Soll ich weiterhin SO in diesem Beruf weitermachen? Bleibe ich mit diesem Partner zusammen, auch wenn er mir nicht gut tut, wir uns in der Zeit verändert haben und unsere Wege auseinander gehen? Muss ich es wirklich Anderen immer Recht machen? Die Erkenntnis der Endlichkeit schmerzt, macht Angst und verunsichert.

Die Lebensmitte als Höhepunkt des Daseins erkennend, findet Ver-Änderung statt, Kurswechsel, Sichtwechsel. „Entdecken, was wirklich zählt“ – steht bei vielen auf dem Programm. Hilfreich wenn nicht sogar zwingend erforderlich ist ein STOPP. Ein Innehalten, Anhalten um überhaupt wahrzunehmen was ist. Interessant dass Krankheiten uns als „erzwungende“ Stoppzeiten darin helfen. Standortbestimmung ist angesagt.

Einen Gang runter schalten, Tempo verringern. Zeit bekommt einen anderen Wert, gilt oftmals als kostbarstes Gut. Nach der ersten Hälfte „im Außen“ (Platz in der Gesellschaft finden) gilt es in den kommenden Jahren innen und außen in Übereinstimmung zu bringen. In der Generation des heutigen Mittelalters sind da auch die Frauen, die sich klar für Familienzeit entschieden haben. Ihr „Außen“ sind oftmals all die vielfältigen Aufgaben rund um die Familie, die Kinder. Der Wandel, die Fragen sind die gleichen:

Passt mein Leben SO noch zu mir? Bin ich echt darin? Lebe ich meine Werte und was sind eigentlich meine Werte? Passen sie denn überhaupt noch zu mir? War's das? Was kommt da noch? Was bleibt?

Persönliche Grenzverträge werden hinterfragt und verändert. Es gilt den jetzigen Lebensstrukturen bewusst zu werden, Gutes davon zu bewahren und Unbrauchbares, Unpassendes zu verabschieden. Veränderung ist angesagt.

Sichtbar in den Scheidungsraten, doch auch Berufs- und Ortswechsel sind häufig in dieser Zeit. Zur Krise kann diese Zeit auswachsen, wenn den unangenehmen bewegenden Gefühlen der Midlife Krise durch große und radikal grundsätzliche Veränderungen begegnet wird. Trennungen, Berufsausstieg, alles jugendlich – noch lange nicht zum alten Eisen gehörend. Kurzfristig ändert sich sicher etwas. Doch langfristig stehen Veränderungen der Einstellung zu sich selber und dem Leben an.

Interessant dass genau in diesen Jahren Menschen, viele Frauen, mitunter Waghalsig und voll Verrückt in etwas ganz Neues eintauchen. Fragen die bewegen und nach Antwort suchen: „Was hinterlasse ich“ - „Was gebe ich der nächsten Generation mit?“ Es ist die Sehnsucht nach Erfüllung, dem „Sinn des Lebens“. Was tun mit der freigewordenen Energie um die Lebensmitte. Waren da nicht mal geheime Träume?

Den Übergang in der Lebensmitte gibt es in allen Kulturen. Allein in der westlichen Kultur wird sie als Krise erfahren. Hier orientiert man sich mehr auf die Jugend hin denn auf die Weisheit des Alters. Hier kann auch ein Ansatz sein – bewusster und respektvoller mit dem Alter, der Weisheit und den Erfahrungen der „Alten“ umzugehen.

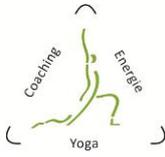
Einen Ansatz aus der Anthroposophie möchte ich noch einfügen – Biografie Arbeit in 7Jahres Schritten.

Siehe blog [Leben im 7er Rhythmus](#)

## **Hilfreiche Schritte – verbessern das seelische Wohlbefinden und die Zufriedenheit**

Den Umbruch, den Wandel, die Krise als CHANCE erkennen und nutzen!

*Die Freude steckt nicht in den Dingen,  
sondern im Innersten unserer Seele.  
Therese von Lisieux*



**Bilanzziehen:** Welche Lebensziele haben Sie? Welche sind erreicht, welche nicht? Was ist Ihnen wichtig? Wo stehe ich? Was tut mit gut? Was engt mich ein? Auch – was ist meine Lebensernte bis heute – danken, freuen – und was soll noch reifen?

**Hinhören, achtsam sein:** Wie geht es mir zur Zeit? Wann spüre ich Zufriedenheit?

**Sammeln- Liste schreiben:** Was kann ich selber dazu beitragen um zufriedener zu sein? Was steigert meine Lebensfreude? Finden was mir wohltut, mich stärkt. Was macht mir besonders Spaß – ist es Musik, Berührung, Bewegung mit dem Körper, kreatives Tun..... Auch im Erkennen was gar nicht mehr passt oder geht. Doch beim Positiven bleiben – die Ausrichtung auf „positiv awareness“. Kommt aus dem Kampfsport und meint schau wer dein Freund ist, dann erkennst du deinen Feind.

**Bewegung** in den Tag, ins Leben bringen. Bewegung für den Körper, den Atem, den Geist. Yoga bietet sich da mal wieder an ;o) In dieser Zeit für mich aufgehen. Genießen. Auftanken.

**Hilfe finden:** bei einem Freund, Psychotherapeuten, Yogalehrer... Besonders dann, wenn ich das Gefühl habe, mich im Kreise zu drehen. Hilft mal die Perspektive zu wechseln wenn man selber „betriebsblind“ ist.

**Raus aus Alltagstrott:** Hamsterräder anhalten! Routinen durchbrechen. Was gibt es in der Freizeit was ich gerne tun möchte, mir wohl tut, mich fördert und fordert? Welches Hobby wollte ich schon immer beginnen? Wo in der Arbeit kann ich Neues beginnen?

**JA sagen** – JA es ist so, ich bin in der Mitte meines Lebens, manches wird es nicht mehr geben, doch wartet noch reichlich und viel auf mich. JA.

**Ordnung schaffen** - Schreibmeditation – dem Unterbewusstsein Worte gebend; Sitzzeiten mit sich selber einplanen, atmen

**Neugierig sein** – Alltagsroutine durchbrechen, völlig Unübliches tun – fördert Gefühl der Lebendigkeit und steigert Lebensfreude

**Am Abend** – den Tag einsammeln, all das Schöne, klein wie größer, und DNAKEN – macht reich!

**Bewusster Umgang mit den Gedanken:** Wie spreche ich innen drin mit mir – Input: Ich bin in Ordnung, ich bin klasse, genauso wie ich bin.

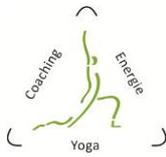
**Lebensgesetze, Rhythmen erkennen** und achten: Es kann nicht immer nur Glück und rosa geben. Immer nur Sonne vertrocknet die Erde. Über die Polaritäten auch die Lebendigkeit, die Bewegtheit achten und genießen. Wird schon wieder.

**Just do it** – wie so vieles gilt auch hier – nutzen was ich weiß, Erfahrungen, Input, Ideen, Strategien umsetzen, leben!

**Träume, Werte finden:** Was will ich? Was ist mir wichtig? Was will ich noch in meinem Leben verwirklichen und erreichen? Auch im anerkennen – ich habe all das schon gelebt. Weil ich es so wollte. Daraus kann sich eine neue Richtung entwickeln – DA will ich hin!

**Ziele klar schriftlich formulieren:** sichtbar machen was werden soll. Erst finden, dann Wege gehen. Ver-Änderung hat etwas mit ÄNDERN zu tun.

**Schritte, Etappen planen und umsetzen** – in Bewegung bringen was noch werden soll. *Immer wieder diese Schritte zu gehen hilft dabei, sich über die eigenen Bedürfnisse und Lebensziele klar zu werden.*



Wenn eine **Schlange sich häutet** ist das harte Arbeit. Sie quält sich und schiebt sich durch enge Spalten um die alte Haut abzulegen. Hernach glänzt ihre Haut und sie bewegt sich geschmeidig durch die Welt.

Wenn eine **Spinne ihren alten Chinin Panzer verlässt** ist sie erst mal weich und sehr verletzlich. Sie verbirgt sich und schützt sich um dann neue kreative Netze zu spinnen.

## Impulse aus dem Yoga WEG

Zunächst im Erkennen wo ich selber als YogaLehrer auf diesem Weg stehe. Auch im Hinterfragen, wahrnehmen: wer kommt in meine Kurse und warum? Ist es das „Mittelalter“? Was braucht diese Klientel? Was kann ich im Kurs anbieten um inmitten der Veränderung für die passende Beweglichkeit und Stabilität zu sorgen? Gibt es spezielle Asanas, Pranayama die eben diese Prozesse unterstützen? Welche Haltungen spiegeln diesen Umbruch wieder, welche begleiten darin?

Die Kraft unseres Geistes, unserer Vorstellungen und Einstellungen, unserer Meinungen und Bilder, NUTZEN.

Erst mit der inneren Erlaubnis der angenehmen Veränderungen, der Herausforderung auf dem Weg der Ent-Wicklung kann ich mich entwickeln, auseinanderfallen. Da ist noch viel viel mehr da. Hier ist das innere JA zum Prozess, zur Veränderung, zum GUT SEIN, Wohlgefühl, Lebensfreude gefragt.

### Im Grunde auch hier wie in jedem Yoga

#### Unterricht, jedem Einzel Coaching:

Anschauen **was IST** – was bringen Menschen mit, wo stehen sie

**Wohin** des Wegs – was soll sich ändern, bewegen – Klarheit schaffen

**Reinigen** – was soll weg, Ordnung schaffen

**Und los** – just do it – passende Impulse setzen, nutzen was da ist, in Bewegung kommen

**Energie tanken** – kraftvoll in der eigenen Mitte sein

Das Yoga Schatzkästchen erweist sich wieder als reiche Schatz KISTE – üppig und vielfältig. Hier eine unsortierte bunte Impuls Sammlung, Ihnen fällt sicherlich noch reichlich dazu ein.

**Welt auf den Kopf stellen** - Umkehrhaltungen

**Stabilität** finden – Standhaltungen, Sitz

**Gleichgewicht** – Baum, Tänzerin, Waage, Palme und... alles was das Gleichgewicht schult und herausfordert

**Erdend** – Standpunkt finden – Füße spüren (Massage, barfuß, Gehmeditation, super auch auf Bällen stehen (sensi oder Tennis), Beine stärken

**Loslassen** üben und erfahren – savasana, pascimottanasana und... in jeder Haltung

**Pranayama** – neuen Atem finden

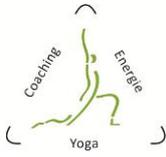
**Kopfkino** – Visualisieren – innere Kräfte stärken – welche Bilder, Archetypen passen

**Meditation** – Fokus klar setzen – damit „spielen“ – Leben - MITTE  
RÜCKZUG nach INNEN – Innenschau – zentrierende Übungen – um NEU, anders hinaus in die Welt zu gehen

**Yoga Sutra – I.1 atha yoga – JETZT** – Hilfe in dieser Zeit – immer wieder ins JETZT kommen

**Tönen (Vokale), rezitieren (Mantren)** – eigenen Ton finden, in Schwingung kommen

Bewusster Umgang und damit **Einsatz der Vayus** - passende Impulse über Asanas, Pranayama  
Prana Vayu – Körper + Geist aktivieren  
Apana Vayu – Bewegungen nach unten, loslassen, Energie bremsen, beruhigen, erden  
Samana Vayu – Innere Sammlung der Kraft, zusammenziehen  
Vyana Vayu – Ausdehnung  
Udana Vayu - Bewegung nach oben – Körper + Geist aktivieren



**Ayurveda – Pitta Dosha** ausgleichen – Ernährung, passender Yoga, Öle, Düfte,- Pitta braucht Kühle und Gelassenheit

Wenn Träume sterben, dann wird es kalt.

## GANZHEITLICHE Impulse

### Was die Welt sagt - Bücher, DVD's, Sätze:

**Joschka Fischer**, als er 50 wurde: "Mit 50 sieht man den Horizont".

**DVD +Buch: Martin Walser** „Das fliehende Pferd“

"Einem fliehenden Pferd kannst du dich nicht in den Weg stellen, es muss das Gefühl haben, sein Weg bleibt frei. Und: ein fliehendes Pferd lässt nicht mit sich reden".

Edward Canfor-Dumas "Der Buddha, Geoff und ich" im Echnaton-Verlag.

#### R.Fendrich Lied – Midlife Crisis

Ich war ein Mensch mit 100 000 Plänen  
sie einzulösen fehlte mir der Mut.  
Von den Träumen blieb mir nur die  
Sehnsucht.  
Und schon lag die Asche auf der Glut.  
Da traf ich einen, der war junggeblieben.  
Der sagte mir: Pass auf, eh es zu spät.  
Schnell ist man vom Fluss der Zeit verrieben.  
Versuche alles, sonst ist es zu spät.

Wenn Träume sterben, dann wirst Du alt.  
Du bist Dein eigener Schatten nur und holst  
Dich nicht mehr ein.  
Wenn Träume sterben, dann wird es kalt.  
Du bist ein Mensch zwischen toten Dingen  
und bist allein.

Viele sah ich, die warn erst 30 Jahre.  
Sie schienen jung und waren doch schon alt.  
Da beschloss ich: Wenn ich was bereue,  
bereue ich nur, was ich noch nicht getan.

Wenn Träume sterben, dann wirst Du alt.  
Du bist Dein eigener Schatten nur und holst  
Dich nicht mehr ein.