



Regionaljournal Steiermark



Midlife Crisis oder Die Zeit der inneren Stimme Gehör zu schenken

Um eines gleich vorweg zu nehmen, die Midlife Crisis ist nicht nur, wie das Klischee betont, die berühmte Torschlusspanik von Männern, die plötzlich bemerken, dass das Älterwerden auch vor ihnen nicht Halt macht, sondern betrifft Männer wie Frauen gleichermaßen. (Wissenschaftlich erhoben durch die Studie der Wissenschaftler David Blanchflower USA und Andrew Oswald, England.) Was im Übrigen, Männer aufgepasst, auch auf den hormonellen Wechsel zutrifft. Was unseren Vorgenerationen durch zum Großteil klarer Lebensplanung, von Schaffen, Versorgen, Hüten und Übergeben, hin zum Ruhestand, in dem die Enkel mitversorgt und die Kinder unterstützt werden, „erspart“ geblieben ist, trifft die heutige Vierziger Generation mit voller Wucht. (Obwohl ich in meiner energetischen Praxis immer öfter feststelle, dass diese Phasen zum Teil auch früher im Leben auftauchen und vielfach unter dem Begriff „Burnout“ versteckt sind.) Viele äußere Veränderungen werden sichtbar und Entscheidungen drängen sich auf: die Kinder gehen aus dem Haus, die biologische Uhr tickt und die Frage Kinder oder keine, drängt sich massiv auf, im Beruf sind die Grenzen absehbar, oder bereits erreicht, die Vorstellung die kostbare Lebenszeit in einem unliebsamen Beruf zu verbringen, löst Panik aus, die Beziehung ist etwas ermattet, die Kinder waren die Basis der Beziehung, die Angst nichts mehr miteinander anfangen können, Kinderwunsch und keine tragfähige Beziehung, usw. usw. Und, als ob das nicht ausreichen würde, werden wir mit einem Thema konfrontiert, dass unsere Gesellschaft gänzlich auszuklammern versucht: Unsere Endlichkeit! In dieser Zeit entdecken wir unsere Endlichkeit. Wir haben in unseren jungen Jahren keinen Zugang zum Älterwerden. Es ist so unbe„greiflich“, als ob es mit uns nichts zu tun hätte, bis offensichtlich wird, dass auch uns der Alterungsprozess betrifft. Dadurch wird das Gefühl, für das Leben zu wenig Zeit zu haben, verstärkt. Was will ich? Ist das wohl genug? War das schon alles? Was, wenn wichtige Bedürfnisse fern jeder Erfüllung erscheinen? Mein Job, meine Beziehung, meine Familie, bin ich erfüllt oder möchte ich mehr, was anderes? Ein Gefühl der Panik ergreift das



gesamte menschliche System und da innere Kommunikation und offenes Spüren und Ansprechen von Bedürfnissen, Wünschen, Ängsten, oftmals nicht zum Alltagsrepertoire gehört, stauen sich diese Gefühle auf und verlangen nach ihrer Aufmerksamkeit. Zusätzlich zu diesen ganzen Irrungen, wird uns in unserer heutigen Gesellschaft permanent vorgegaukelt, dass es höher, weiter, schöner, jünger, intensiver sein muss und die Wirtschaft macht sich das mittels Werbung ausgiebig zu nutze. Eine grundsätzliche Haltung von, du kannst nicht zufrieden sein, du musst mehr wollen, um glücklich zu sein, verhindert, dass wir innehalten und wertschätzend mit unserem JETZT SO SEIN umgehen. Notwendig, um in Ruhe in uns reinzuhören und uns selbst zu erkennen. Viele Panikreaktionen aus dem sogenannten Nichts heraus, führen zu Verletzungen und manchmal auch zu unrevidierbaren Entscheidungen. Dieses Nichts beinhaltet alle nicht gespürten, nicht wahrgenommenen, verdrängten Emotionen. Die Zeit des Wandels erfordert Ehrlichkeit, Mut, Respekt und Selbstverantwortung. Ein reflektierter Umgang mit sich selbst und seinen Bedürfnissen trägt sehr viel zur Lebensqualität und einem bewussten Wandel bei. Sich in Ruhe mit seinem Leben und seinen Gefühlen auseinanderzusetzen, in sich rein zu spüren, Altes loszulassen, Wünsche zu äußern, immer wieder Aufgeschobenes in Angriff zu nehmen, Neues zu lernen, unterstützt den Wandel und schafft ein liebevolles, achtsames Klima, auch im Umfeld. Sorgen Sie gut für sich. Machen Sie Bewegung, ernähren Sie sich gut, entspannen Sie sich, meditieren Sie, verbringen Sie Zeit mit Menschen, mit denen Sie lachen können. Bilanz zu ziehen, ist eine wunderbare Chance, zu entdecken, was an Wünschen und Bedürfnissen in der Hektik des Alltags unter den Tisch gefallen ist. Wollen Sie sich intensiv mit sich selbst auseinandersetzen, legen Sie sich ein Büchlein an, in dem Sie Schritt für Schritt Ihre Gedanken, Impulse, Erkenntnisse ergänzen, so dass Ihre Selbstreflexion immer mehr ein Ganzes wird. Damit geben Sie sich selbst Zeit und die Möglichkeit Ihr Leben aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten und sich mit essentiellen Fragen zu beschäftigen: · Welche Lebensziele habe ich? · Was habe ich alles schon erreicht? · Was ist mir heute wirklich wichtig? · Was macht mich zufrieden und glücklich? Keine Ahnung? Dann probieren Sie neue Hobbies aus, machen Sie Dinge, die Sie noch nie getan haben. Werden Sie wieder zum Kind, entdecken Sie sich neu. Dieses Gefühl auf der Schaukel zu sitzen, dieses Kribbeln in der Magengegend. Setzen Sie sich wieder drauf J · Was brauche ich in meinem Leben? Mehr Ruhe? Mehr Inspiration? Mehr Herausforderung? Neues? · Was erwarte ich mir von meinem Partner, meiner Partnerin? · Was erwarte ich mir von den Menschen in meinem Umfeld? · Gebe ich auch, was ich erwarte? · Schreibe Sie Ihre Ängste und Zweifel von der Seele, das befreit und klärt. · Seien Sie ehrlich mit sich selbst. Wo nach sehnen Sie sich, was macht Sie neidisch? Raus aus der falsch verstandenen Bescheidenheit, sonst finden Sie nie raus, was Sie erfüllt und was Ihr ganz persönlicher Weg der Erfüllung sein kann. Sprechen Sie mit Vertrauten oder SpezialistInnen, wenn Sie den Eindruck haben, sich im Kreis zu drehen und keine neuen Impulse setzen zu können. Lesen Sie, es gibt unzählige Literatur dazu. Nehmen Sie sich mit den Unklarheiten an, es ist die Zeit der Läuterung und des Wandels, die uns unglaubliche Erkenntnisse und neue Wege zeigen kann, rein in ein bewussteres, selbstbestimmteres, erfülltes Leben. Herzlichst Sigrid Kügele
www.neuroenergetik.at Wir freuen uns auf Ihre Impulse und Erfahrungen :)

