



Rita Homfeldt

**WEGE DES LEBENS**  
Betrachtungen in der Lebensmitte

**Verlag**  
**7books**  
*Lesen ist mehr Wissen*

**Rita Homfeldt**

# **Wege des Lebens**

**Betrachtungen in der Lebensmitte**

**LESEPROBE**

*Verlag*  
**7books**  
*Lesen ist mehr Wissen*



## Impressum:

© 2016 Verlag **7books**

Ein Unternehmen der NUMBER7 e.U.

Zeiller Platz 1, A-6600 Reutte, Österreich

Umschlag und Motiv: Markus Schretter

Fotos: Rita Homfeldt, Markus Schretter

ISBN: 978-3-9503926-2-3

eBook: 1. Ausgabe Mai 2016

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages.

Einige der Personen im Text sind aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes anonymisiert.

[www.7books.eu](http://www.7books.eu)

[www.homfeldt.org](http://www.homfeldt.org)

# Vorwort

Ein erfülltes Leben wünschen sich alle Menschen. Die Frage ist nur, wie schaffen sie das. Jeder hat andere Voraussetzungen und ein anderes Schicksal. Und so ist dieses Buch keine Anleitung, wie etwas zu sein hat, vielmehr will es Wege aufzeigen, die Menschen gegangen sind, trotz und mit den Widrigkeiten des Lebens. Es geht darum, das Leben in die eigenen Hände zu nehmen, zu akzeptieren, dass es sich stetig wandelt.

Lebenswenden begleiten unser Leben von Anfang an. Im Rhythmus von Abschied und Neubeginn geht es in die nächste Lebensphase. Doch das Loslassen vom Alten und ein Sich-Hinwenden zu Neuem ist jedes Mal wieder eine Herausforderung. Denn das Vertraute gilt nicht mehr und das Neue ist noch nicht in Sicht. Das gilt für alle Lebenswenden.

Gerade in der Lebensmitte zeigt sich der Wandel besonders stark. Da gibt es eine Kündigung oder man hat eine Position nicht erreicht. Frust im Arbeitsleben macht sich breit. Aber auch Veränderungen im privaten Leben etwa durch Trennung vom Partner oder durch Krankheit, können Krisen verursachen. Alles will bewältigt werden. Doch ein Rezept gibt es nicht. Jeder muss seinen eigenen Lebensweg finden. Gerade da gilt es, alte Strategien loszulassen und Neues willkommen zu heißen. Hilfreich ist dabei, an sich zu glauben und positive Gedanken zu haben, z.B. das halbvolle Glas zu sehen, sich eine zweite Chance zu geben und Schritt für Schritt nach vorne zu gehen. Für diese Entwicklung braucht es immer wieder Zeit für sich, ob man sich dabei einer besonders lieb gewonnenen Tätigkeit widmet, Ruhe und Entspannung in der Meditation sucht oder auf einer Wanderung die Natur genießt. Es gibt viele Möglichkeiten zu sich zu kommen und neue Wege zu beschreiten.

Ich habe mit vielen Menschen über ihre Wendepunkte gesprochen und darüber, was sie getragen und gestärkt hat, welche Einsichten und Perspektiven sie gewonnen haben.

In meinem journalistischen Leben konnte ich immer wieder von den Erfahrungen meiner Interviewpartner lernen. Das erfüllt mich mit großer Dankbarkeit und gab mir die Idee zu diesem Buch.

Viel Freude beim Lesen wünscht

Rita Homfeldt

## **Für den Leser**

In diesem Buch geht es um die persönliche Entwicklung und nicht zuletzt um Wachstum. Ein klassisches Arbeitsbuch ist es deswegen aber nicht. Vielmehr steht jedes Kapitel für eine Entwicklungsstufe und die bauen aufeinander auf. Deswegen würde es sich anbieten, die Kapitel auch nacheinander zu lesen. Da aber jedes Kapitel in sich abgeschlossen ist und für sich stehen kann, können Sie ohne weiteres einfach ein Kapitel auswählen, das Sie momentan besonders interessiert. Lassen Sie jedes Kapitel auf sich wirken. Für mich ist es kein Buch, das man in einer Nacht durchliest. Weil es ein Buch der Reflexionen ist, kann es sein, dass es auch nachhaltig seine Wirkung entfaltet und das Leben in einem anderen Licht erscheinen lässt.

Viel Glück!

# 1. Leben ist Wandel



*„Dieser Augenblick, nicht der vergangene oder  
der kommende, der jetzige Augenblick ist die einzige Tür ins wahre Leben.“  
Hans Kruppa*

Leben ist ein ständiger Weg ins Unbekannte. Und genau das macht Angst. Viele Menschen halten deshalb gern an Gewohntem fest. Vertrautes vermittelt das Gefühl von Sicherheit. Doch sicher ist nur eins: die Veränderung. Das Leben ist in Bewegung und wandelt sich. Altes geht und Neues kommt. Das Neue aber ist längst nicht immer willkommen. Das gilt besonders für Lebensphasen, die in unserer Gesellschaft schlicht als unattraktiv gelten: Wer wird schon gerne alt? Antiaging boomt und verspricht ewige Jugend. Auch die Wirtschaft setzt vor allem auf flexible, dynamische, junge Leute. Bereits mit Vierzig sinken die Chancen in der Arbeitswelt dramatisch. Die Gesellschaft macht es den Menschen schwer, dem Alter gelassen zu begegnen. Seelsorger Martin Schubert spricht vom Machbarkeitswahn, der einem suggeriert, dass scheinbar alles möglich ist. Hinzu kommt dann noch das Gefühl etwas zu versäumen. Und so halten viele an der Jugend fest. Jung sein ist heute einfach in, fit sein ein Muss. Die Werbung macht es vor. Deswegen versuchen so viele auch beim Antiaging dabei zu sein. Man versucht mit Gewalt daran festzuhalten, was und wie die Gesellschaft heute sein soll. Das Problem ist, zu sich selbst stehen zu können. Martin Schubert hat den Eindruck, dass das viele Menschen nicht können. Sie sind nicht zufrieden, mit dem, was sie sind und wie sie aussehen. Und wer damit Probleme hat, hat auch Schwierigkeiten mit dem Älterwerden.

Jeder Lebensabschnitt fordert uns heraus und bietet die Chance zu wachsen. Das Problem ist nur, die Situation tatsächlich anzunehmen. Wie schwierig es beispielsweise ist, erwachsene Kinder gehen zu lassen, hat Gabriele erfahren. Sie liebt ihre Kinder und wollte es ihnen leicht machen, in die Welt hinaus zu gehen. Soweit die Theorie, die Praxis sah dann ganz anders aus. Als die Kinder nach dem Abitur ganz selbstverständlich aus dem Haus gegangen waren, blieb Gabriele allein zurück. Jetzt merkte sie erst, wie schwer es fiel, die Wohnung plötzlich so leer vorzufinden. Das machte sie traurig. Die Kinderzimmer waren so ohne Leben. Und wenn sie dann das Zimmer der Tochter betrat, das noch von ihrem Geruch erfüllt war, brach Gabriele jedes Mal in Tränen aus. Es hat Zeit gebraucht, das zu verkraften.

Dass sie der Auszug der Kinder doch emotional so mitnimmt, hat die 53-Jährige völlig überrascht. Als Klammermama hat sie sich nie gesehen. Ihr ist es immer wichtig gewesen, dass die Kinder selbstständig werden. Trotzdem: Auch dieser Abschied will betrauert werden. Gabriele kann zu ihren Gefühlen stehen und lässt sie zu. Dann ist sie einfach traurig und Tränen kommen. Das dauert zehn Minuten, sagt sie. Sie weiß, dass sie nicht in den Tränen versinkt, auch wenn es schlimm ist. Das Weinen hat jedes Mal etwas gelöst. Danach ging es wieder besser. Sie kochte sich dann erst einmal einen Kaffee und setzte ihren Tag fort.

*„Begrabe den Schmerz, der noch der deine ist, nicht unter dem Felsgestein, denn unbeweint kann er dich nicht zu verborgener Quelle führen, die dir Leben verheißt.“*

*Antje Sabine Naegeli*

Trauer hilft, Vergangenes loszulassen und Verluste zu verarbeiten. Heftige Gefühle wie Schuld, Angst und Wut begleiten den Prozess. Fassungslos stehen Menschen vor Schicksalsschlägen wie lebensbedrohlichen Krankheiten oder plötzlichem Tod. Betrifft es Kinder, stürzen Eltern in eine Lebenskrise. Als bei der dreijährigen Anna eine genetische Stoffwechselerkrankung festgestellt wurde, zerbrach bei den Eltern ein ganzer Lebensplan. Plötzlich stand fest, dass Anna eine tödlich verlaufende Erkrankung hat, gegen die es kein Medikament gibt. Karin, Annas Mama erinnert sich an den großen Schmerz. Damals hat sie mit sehr vielen Menschen darüber geredet. Sie hatte den Drang, einfach viel darüber zu reden, auch wenn sie damit so manchen überfordert hat. Doch wollte sie den Schmerz mit anderen Menschen teilen. Beide, ihr Mann und sie sind durch das erste Jammertal gegangen, sagt sie. Danach konnten sie auch die Frage: Warum ausgerechnet wir? loslassen und einfach sagen, ok es ist ein Fakt und wir müssen jetzt einen neuen Weg gehen und das muss trotzdem schön und gehaltvoll sein. Der Schmerz hatte sich verändert.

Karin wollte nicht in der Trauer versinken und hat sich von Anfang an psychologische Hilfe gesucht. Auch sieben Jahre nach Annas Diagnose lässt sie sich noch professionell begleiten. Viele Themen wurden dabei schon aufgegriffen. Am Anfang stand Annas Erkrankung im Vordergrund und die Auswirkungen auf das Familienleben. Dann beschäftigte sie vor allem das, was vor der Krankheit Bestand hatte, zum Beispiel der Beruf, den sie völlig aufgegeben hat, um für ihre Tochter da zu sein. Plötzlich wurde sie mit ihrer eigenen Kindheit konfrontiert und dann wiederum mit ihrer Ehe, die auch in Mitleidenschaft gezogen wurde.

Bestimmte Themen kommen immer wieder und müssen auf einer neuen Ebene betrachtet werden. Dazwischen aber liegen ein Weg und eine Entwicklung. Die Tatsache, dass ihre Tochter vor ihr sterben wird, lässt sie mit dem Thema „Zeit“ ganz anders umgehen. Sie ist relativ geworden. Für sie ist das der Schlüssel, um sich von Dingen zu verabschieden, wie sie zu sein haben oder die als „normal“ angesehen werden. Mit dieser Haltung entdeckt sie eine ganz neue Lebensqualität. Ihr wird klar, dass sie von manchen Dingen Abstand nehmen muss, zum Beispiel von der Vorstellung, dass einen die Kinder immer überleben und das in einer Gesellschaft, wo man vielleicht 80 wird oder älter.

Es gibt keinen Vertrag, der garantiert, dass die Eltern vor den Kindern sterben. Keiner hat das in der Hand. Gleichzeitig erkennt Karin, wie wertvoll die Zeit ist, die sie mit Anna verbringt. Sie hat das Gefühl, dass sie in den Jahren, seit dem sie von der Erkrankung weiß, intensiver lebt, als andere Eltern mit ihren Kindern.

Der ständige Nervenabbau hat bei der mittlerweile 10-jährigen Anna dazu geführt, dass sie nicht mehr sprechen und sehen kann. Essen, gehen, stehen und sitzen, all das ist nicht mehr möglich. Sie muss rund um die Uhr gepflegt werden und braucht Medikamente. Trotz der belastenden Situation gelingt es Karin immer wieder, Momente zu schaffen, die beide genießen. Es ist eine wertvolle Zeit, die jeden Augenblick vorbei sein kann.



Wie endlich das Leben ist, hat Anna ihren Eltern vor ein paar Monaten schon einmal gezeigt. Es sah so aus, als ob sie sich entschieden hätte, diese Welt zu verlassen. Da spürte Karin einen großen Schmerz. Doch da war auch sehr viel Frieden, weil Anna sehr sanft am Gehen war, erzählt sie. Das war schön zu sehen. Da dachte sie, wenn Anna mal so geht, wenn sie mal so sterben wird, dann kann ich sie gehen lassen. Das hat sie ihrer Tochter auch gesagt, als sie in ihren Armen lag. Anna, sagte sie, du darfst gehen, wenn du meinst, du möchtest jetzt gehen.

## Über die Autorin



**Rita Homfeldt**, geb. 1959, studierte Betriebswirtschaft mit den Schwerpunkten Marketing und Kommunikation. Ihre Neugier und das Interesse an Menschen brachten sie zum Journalismus. Seitdem arbeitet sie als freie Hörfunkjournalistin mit den Schwerpunkten Gesundheit, Lebenshilfe und Psychologie. Ausgezeichnet wurde sie für ihre journalistischen Arbeiten mit dem Karl-Buchrucker-Preis und dem Expopharm Medienpreis. Zahlreiche Fortbildungen bereichern ihr Wissen als Journalistin und als Coach. Sie lebt mit ihrer fast erwachsenen Tochter in München.

[www.homfeldt.org](http://www.homfeldt.org)

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Für den Leser	5
1. Leben ist Wandel	6
Über die Autorin	9