NEUANFÄNGE

INSPIRIERENDE GESCHICHTEN VOM MUT ZUR VERÄNDERUNG

DIE ZEIT

Neuanfänge

Und dann geht es los: gut vorbereitet oder spontan. Mit Bammel oder Vorfreude, oder mit beidem. Notgedrungen oder freiwillig, sogar erwartungsvoll. Neuanfänge sind vielfältig. Was sie aber alle vereint: Sie sind eine Zäsur. Sie trennen ein Davor von einem Danach. In ihnen kristallisiert sich das Leben – und damit der Sinn.

Sinn und Neuanfang, diese beiden Begriffe hängen eng miteinander zusammen. Denn immer dann, wenn etwas in unser Leben hereinbricht, wenn es nicht so weitergeht wie zuvor, stellt sich auch die Frage nach dem Sinn. Was will ich tun? Was ist mir wichtig, was scheint mir richtig? Die Frage nistet sich ein, geht nicht weg, sie fordert Antworten. Und die Antworten wiederum sind es, die zu neuen Anfängen führen.

Diese können ganz klein sein. Beispielsweise kann man entscheiden, sich jeden Morgen bewusst eine Viertelstunde Zeit zu nehmen, in der man zu sich kommt, schweigt, sich seiner bewusst wird. Neuanfänge können aber auch lebensverändernd sein – wie diejenigen, über die in diesem Buch berichtet wird. Wenn ein angehender Priester sich klar darüber wird, doch lieber eine Familie gründen zu wollen. Wenn eine Frau entscheidet, nie wieder mit einem Mann zusammenzuleben. Wenn ein Versicherungsmakler nach zwanzig Berufsjahren hinwirft und Hebamme wird. Oder wenn eine Ärztin mit Ende vierzig überraschend schwanger wird.

Uns Menschen macht es aus, dass wir immer wieder ins Offene und Ungewisse aufbrechen. Wir ziehen los, auch wenn wir nicht wissen, ob das, was wir uns wünschen, eintritt. Nicht selten ist es so, dass alles ganz anders kommt als gedacht. Und vielleicht doch gut wird. Aber Neuanfänge können auch scheitern. Und so hart es ist: Manchmal kann man daraus im Rückblick auch lernen.

So vielfältig sie sind, eins sind Neuanfänge nie: langweilig. Deshalb schreiben wir bei der ZEIT so gerne und auch so häufig über sie. Wenn wir mit Menschen sprechen, die sich gerade in dieser Phase befinden, spüren wir, wie alert sie sind. Wie viel in ihnen passiert. Wie sie suchen, finden, wie sie ausprobieren, stolpern, hadern, weitergehen, neu laufen lernen und sich häufig innig freuen über das, was sie erreicht, erspürt und erlebt haben.

Von diesen Erfahrungen erzählen wir auf den kommenden Seiten. Ich wünsche Ihnen viel Freude und vor allem eine inspirierende Lektüre!

Ihr Kilian Trotier
Leiter ZEITmagazin Online

Inhalt

DAS ALTE GUT ABSCHLIEßEN

Wie kann ich sicher sein, dass ein Neuanfang gelingt? 13

JOBWECHSEL NACH DEM BURNOUT
»Es ist nie zu spät für einen Neuanfang« 24

TOD DES PARTNERS
»Ich will wissen, wer seine Frau war« 29

GEWISSENSENTSCHEIDUNG
»Als angehender Priester dürfte ich keine Beziehung führen« 34

STRESSBEWÄLTIGUNG
»Loszulaufen war mein großes Glück« 40

ALLEINE WOHNEN
»Ich habe endlich begonnen ein Leben zu führen, das mir entspricht« 45

BISEXUALITÄT
»Spieler schrieben mir, dass mein Outing sie ermutigt habe« 49

MIT ROUTINEN BRECHEN

Wie ich mein Leben ändern kann 57

BODYPOSITIVITY
»Ich habe diesen Körper nicht, um möglichst dünn zu sein« 67

SPORTUNFALL
»Wer weiß, wohin mich das noch führt« 74

VOLLZEITVATER
»Dafür liebe ich dich noch mehr, sagte sie oft« 80

SPORTSUCHT
»Insgeheim wusste ich, dass ich mit dem Trainieren pausieren müsste.« 84

VERÄNDERUNG IM LEBEN
»Obwohl ich vor dem Nichts stand, fühlte ich mich frei und leicht« 91

DIE NEUGIER WIEDERENTDECKEN

Neugier: Der unterschätzte Glücksfaktor 99

SOLO REISEN
»Alleine mit einem One-Way-Ticket« 106

SMARTPHONE-SUCHT
»Mit dem Smartphone hatte ich mich regelrecht betäubt« 112

BERUFSWUNSCH
»Die Mutter weinte, der Vater weinte, das Baby schrie. Es war wunderschön« 118

AUFWACHSEN OHNE VATER
»Was, wenn ich ihn nicht mag?« 124

UMZUG IM ALTER
»Das fühlt sich befreiend an« 130

VERSÖHNUNG
»Ich war erfüllt von Dankbarkeit bei dem Gedanken an diesen Unfall« 135

SPÄTE SCHWANGERSCHAFT
»Wenn ein Mann mit 70 ein Kind zeugt, ist er ein toller Hecht« 140

AUSSTIEG AUS DER GASTRONOMIE
»Das hat sich an gefühlt wie Nachhausekommen« 144

BEHARRLICH BLEIBEN

Jeder scheitert einmal. Aber wie macht man dann weiter? 151

BERUFSWECHSEL
»Okay, ich darf jetzt wirklich diesen Weg einschlagen« 156

HOMOSEXUALITÄT
»Mein Vater murmelte: ›Ah, also doch schwul‹« 162

ESSSTÖRUNG
»Ich hatte solch einen Hunger auf das Leben« 166

DIGITALE NOMADEN
»Sand ist nicht gut für den Laptop« 172

SPORT MIT KRANKHEIT
»Ich bekam einen anderen Bezug zu meinem doch nicht so maroden Körper« 179

So gefalle ich mir besser … 185

Die Eleganz des Verzichts 203

Quellenangaben 207

Impressum 208

Wie kann ich sicher sein, dass ein Neuanfang gelingt?

Wer etwas grundlegend ändern will im Leben, schaut nach vorne. Für den Erfolg des Vorhabens ist es aber mindestens genauso wichtig, das Alte gut abzuschließen. Wie das am besten geht, weiß die psychologische Forschung.

VON TATJANA SCHNELL UND KILIAN TROTIER

Es ist riskant, mit etwas Neuem zu beginnen. Ich verlasse Vertrautes. Ich wage mich vor in eine Welt, die ich nicht kenne. Ich handle und stoße damit etwas an, das Konsequenzen für mein Leben hat. Sich sicher sein, dass ein Neuanfang gelingt? Ist nicht möglich. Sicherheit und Neuanfang sind doch Gegensätze! Das stimmt. Und stimmt doch nicht. Bereite ich den Neuanfang gut vor, kann ich mir doch recht sicher sein, dass etwas beginnt, das zu mir passt. Wie das geht? Erklären wir in diesem Text.

Drei Fragen können den Prozess strukturieren: Warum will ich neu anfangen? Woher komme ich? Wohin will ich?

Beginnen wir mit dem Warum. Es gibt zwei Arten von Neuanfängen: erzwungene und selbst gewählte. Wenn ich verlassen werde, wenn ein geliebter Mensch stirbt, wenn mir gekündigt wird, ist das nicht meine Entscheidung. Aber es ist meine Entscheidung, wie ich mit dem, was ich erleben muss, umgehe. Ich kann mich von einem Strudel der Trauer und der Wut mitreißen lassen, oder ich kann irgendwann, wenn die Zeit dafür gekommen ist, mit meiner Trauer und meiner Wut umzugehen lernen und einen Neuanfang bewusst gestalten.

DIE FRAGE NACH DEM RÜCKBLICK IST ZENTRAL

Es geht nicht darum, die Gefühle zu unterdrücken, im Gegenteil! Nehme ich sie nicht wahr, handle ich gegen mein Innerstes. Aber in jedem Prozess der Verarbeitung, und sei er noch so lang, kommt ein Moment, an dem ich mich entscheiden kann: Lasse ich mich weitertreiben von meinem Schmerz oder akzeptiere ich ihn als Teil meiner Geschichte – und lasse mich auf etwas Neues ein? Auch wenn es paradox klingen mag: Menschen geht es allgemein besser und sie handeln freier und verantwortungsvoller, wenn sie negative Gefühle akzeptieren. Das haben Studien an Universitäten in Berkeley und Toronto gezeigt. Solange man sich auf den Schmerz fokussiert, ihn als schlimm erlebt und zu ändern versucht, bleibt man in ihm gefangen.

Das heißt: Selbst wenn ich den Neuanfang nicht gewählt habe, kann ich die Verantwortung für ihn wählen. Damit bin ich die Person, die handelt. Ich kann den Weg vor mir gestalten, auch wenn ich mir sehnlichst wünschte, dass mein Leben anders verlaufen wäre.

Damit ich auf diesem Weg zurechtkomme, sollte ich vor allem eins machen: intensiv zurückblicken. Woher komme ich? Diese Frage ist zentral.

Gehen wir sie in zwei Lebensbereichen Schritt für Schritt durch, in denen Neuanfänge einen besonders großen Raum einnehmen: persönliche Beziehungen und Arbeit. Egal ob ich selbst etwas ändern möchte oder ob jemand anderes für mich entschieden hat – ich sollte erforschen, was schlecht war an der vergangenen gemeinsamen Zeit und was gut. Beides ist wichtig. Nur auf das Gute schaut wohl niemand, sonst würde es keinen Aufbruch geben. Nur auf das Schlechte zu schauen, kann zwar für Momente erleichtern. Aber das ist kein nachhaltiges Gefühl, aus dem eine Kraft für einen neuen Beginn erwachsen kann – zumindest in den meisten Fällen. Manche Erfahrungen wie in gewalttätigen Beziehungen oder ausbeuterischen Arbeitsverhältnissen mögen tatsächlich so schlimm gewesen sein, dass es das auch anzuerkennen gilt. In allen anderen Situationen aber ist ein guter Abschluss wichtig und bereichernd.

WAS HABEN WIR ERLEBT, WAS HABEN WIR GEFEIERT?

Seit Urzeiten gestalten Menschen Übergänge mit Ritualen: symbolische Handlungen, Gesten, Worte, Musik oder Geräusche, die in einer festgelegten Abfolge ausgeführt werden. Die Forschung hat vielfach belegt, wie und warum Rituale guttun: Sie stiften Sinn, ordnen die Komplexität der Welt, vermitteln Normen und Werte.

In den letzten Jahrzehnten sind viele solcher Rituale verloren gegangen, weil die Gesellschaft säkularer und individueller geworden ist. Aber in persönlichen Umbrüchen kann ein Ritual sehr hilfreich sein – und sogar neu entwickelt werden.

Selbst wenn sich der Gedanke erst einmal falsch anfühlt und vielleicht sogar empörend, ist es eine Überlegung wert, mit dem Expartner oder gar der ehemaligen Vorgesetzten ein Verabschiedungsritual durchzuführen. Natürlich geht das nicht immer, aber nicht jede Liebesbeziehung endet mit dem großen Knall, auch nicht jede Freundschaft. Und wie wäre es, die Chefin nach einem Abschlussmittagessen zu fragen?

Was haben wir erlebt? Was haben wir gefeiert? Was wollen wir wertschätzend in Erinnerung behalten? Darum kann es gehen. Wenn es nicht möglich ist, mich mit meinem Gegenüber zu treffen – sei es, weil die Person es nicht will oder ich es selbst nicht möchte –, kann ich das Ritual auch allein durchführen. An einem besonderen Ort, vielleicht mit einem Glas Wein, vielleicht in einer Kleidung, die Erinnerungen hervorruft. Ich kann das, was an Gedanken und Gefühlen aufkommt, auf einen Zettel schreiben oder einen Brief formulieren. Ich kann ein Feuer in einer Feuerschale anfachen und das Geschriebene verbrennen, wenn sich das als Abschied richtig anfühlt. Ich darf kreativ sein. Symbole haben eine wichtige Funktion: Sie ermöglichen, mit etwas umzugehen, auf das ich keinen direkten Zugriff habe. Dabei gehen sie über das rationale Denken hinaus, sprechen verschiedene Erfahrungsebenen an.

Es gibt Firmen, die Übergänge bewusst gestalten. Eine große Unternehmensberatung zum Beispiel, die sich um diejenigen sorgt, die entlassen werden oder kündigen, und sie im Prozess der Neuorientierung unterstützt. Oder ein Hotel im Tiroler Urlaubsort Mieming. Dort werden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die kündigen,

mit großem Dank verabschiedet. Die Haltung des Betriebs ist: Geh in die Welt, such deinen Weg, und wenn du zurückkommen willst, dann steht unsere Tür offen.

Diese Einstellung erleichtert den Übergang für alle Seiten. Sie ist aber die Ausnahme. Und sie kann nicht darüber hinwegtäuschen, dass ein Neuanfang immer auch ein Bruch ist und dass der Bruch häufig mit einem unangenehmen Gefühl einhergeht: Reue. Ich bereue, nicht mehr für die Beziehung gegeben zu haben. Ich bereue, nicht viel früher aus dem Job gegangen zu sein. Ich bereue, gemein und verletzend gewesen zu sein. Ich bereue, meinen Kolleginnen nichts von meiner Entscheidung erzählt zu haben. Will ich meinen Neuanfang gut gestalten, sollte ich vor diesen Gefühlen nicht flüchten, sondern sie zulassen.

Sie zeigen mich verletzlich. Das kann ängstigen. Aber wenn ich die Reue nicht ernst nehme, wenn ich gleich von einem ins andere springe, nicht über mich nachdenke und über mein Verhalten, ist die Chance groß, dass ich in der nächsten Beziehung oder im nächsten Job in die gleichen Muster verfalle. Ich wiederhole mein Verhalten in Konflikten, weil ich das vielleicht schon seit meiner Kindheit so kenne. Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, sollte ich innehalten und mir bewusst Zeit nehmen.

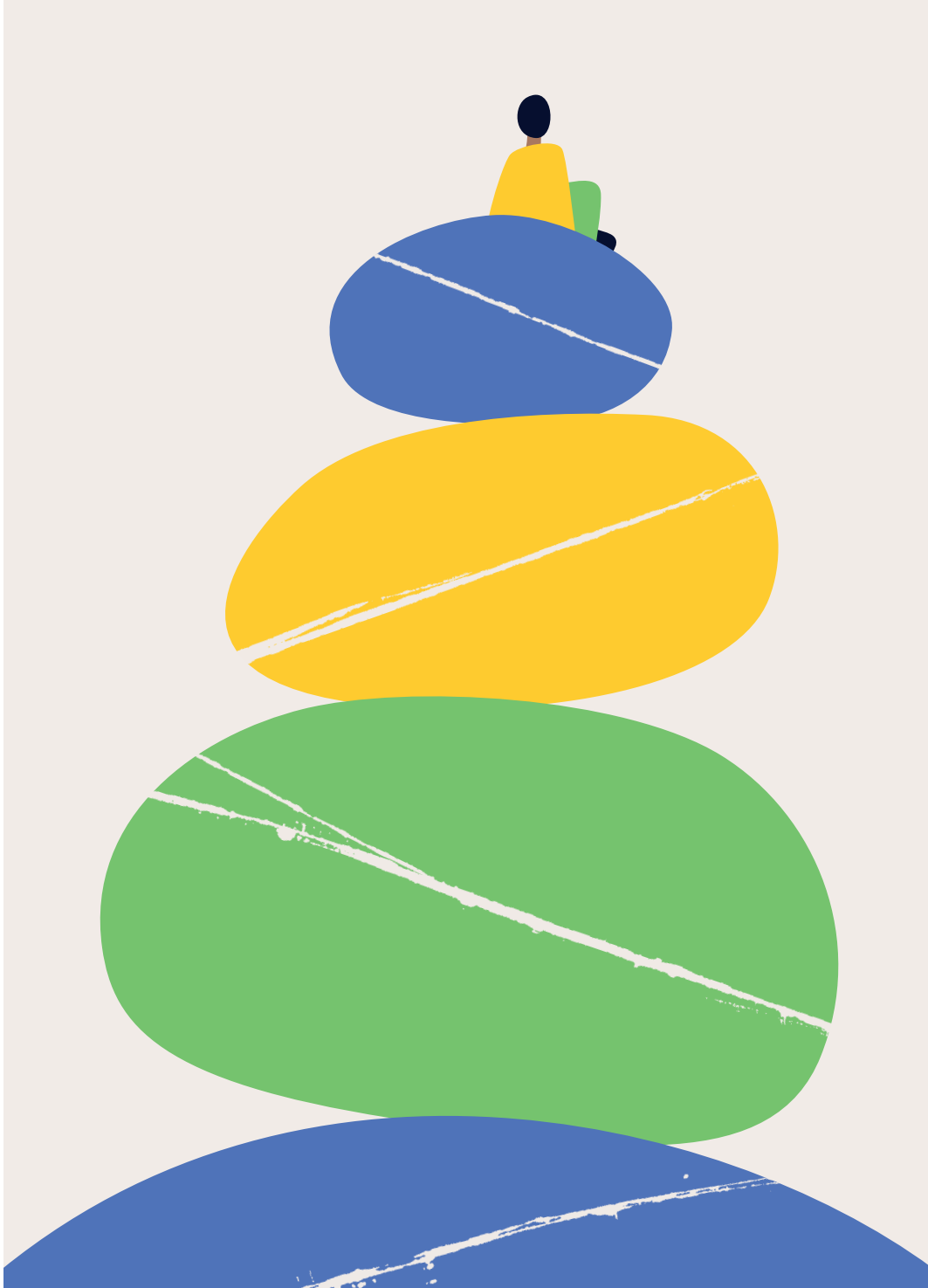
Es hilft dabei, die eigenen Gedanken aufzuschreiben, weil allein das Formulieren für Klarheit sorgen und den Prozess der Verarbeitung strukturieren kann. Am besten lasse ich den Laptop geschlossen und nehme einen Stift in die Hand: Eine Serie von Studien hat gezeigt, dass handschriftliche Notizen mit einer tieferen Verarbeitung einhergehen. So kann ich mir nach und nach diese Fragen vornehmen: Warum will ich eigentlich weg? Was haben andere falsch gemacht? Was habe ich falsch gemacht? Was kann ich in Zukunft anders machen? Habe ich etwas mit mir machen lassen,

das mir nicht entspricht? Wenn ja, wie kann ich dafür sorgen, dass es beim nächsten Mal nicht wieder so weit kommt? Wie kann ich Grenzen setzen?

ES HILFT, DIE EIGENEN GEDANKEN AUFZUSCHREIBEN

»Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne«, schrieb der Dichter Hermann Hesse. Und gerade in unserer Social-Media-Zeit wollen viele nach außen den Anschein geben, dass sie es so empfinden. Die Wirklichkeit aber lässt sich häufig besser mit einem anderen Sprichwort beschreiben: »Aller Anfang ist schwer.« Neue Situationen verlangen mehr Aufmerksamkeit. Und wenn ich mich mit dem Vergangenen auseinandersetze, kommt oft auch Schmerzhaftes hoch: Ich erkenne, was ich verliere. Sich schonungslos mit den eigenen Schmerzpunkten zu beschäftigen, ist hart. Aber es lohnt sich. Weil ich mich besser kennenlerne und offener werde für Neues: Wohin will ich? Diese Frage darf sich jetzt ihren Raum nehmen.

Wenn ich etwas gut abgeschlossen habe, sind meine nächsten Schritte nicht panisch. Ich flüchte nicht. Ich gestalte. Und manchmal kann es passieren, dass ich mich selbst überrasche: Indem ich mich aus freien Stücken dazu entscheide, mit dem Alten neu zu beginnen. Mit dem Partner oder der Partnerin oder mit dem Arbeitgeber. Das mag für manche absurd klingen, ist es aber nicht. Denn im Laufe des Prozesses, den wir beschrieben haben, kann ich zu der Einsicht kommen, dass es keine echte Lösung ist, impulsiv zu sein und sich zu sagen: Ich mache Schluss, beginne etwas ganz Neues, und dann wird alles gut! Meine Entscheidung kann vielmehr sein: Ich versuche es noch einmal, aber ganz anders.



»Es ist nie zu spät für einen Neuanfang«

Hebamme war ihr Traumberuf, 25 Jahre half sie Kindern auf die Welt. Doch dann brach Katrin V. im Kreißsaal zusammen. Wie man mit 50 noch mal ganz von vorne beginnt.

Nach der Hebammenausbildung in Braunschweig arbeitete ich erst in Bremen, dann in Berlin, bis ich mit meinem Mann wieder zurück in die Nähe von Bremen zog. Dort teilte ich mir mit fünf Kolleginnen als Selbstständige eine Praxis, in der wir geburtsvorbereitende Kurse und eine Betreuung vor und nach der Schwangerschaft anboten. Zusätzlich arbeitete ich mit halber Stelle in der Geburtsklinik im Schichtdienst.

Ich liebte meinen Beruf. Sie lag mir, die Rolle als empathische Beraterin und Begleiterin. Spätestens aber, als ich Mutter wurde und eine eigene Familie gründete, wurde mir klar, wie hart die Arbeit auch war. Hebammen haben keinen Nine-to-five-Job. Geburten sind nicht planbar, ständig ist man in Alarmbereitschaft, so richtig Feierabend hat man nie. Vor allem der Schichtdienst in der Klinik machte mir zu schaffen: Mal hatte ich Frühdienste, mal Spätdienste, mal Nachtdienste. Mal schlief ich vormittags, mal abends, mal gar nicht – immerhin hatte ich zwei kleine Kinder zu Hause. Mein Leben hatte keinen Rhythmus. Oft hastete ich von Termin zu Termin.

Um den Job gut zu machen, musste ich meine Familie oft vertrösten. Mein Mann und meine zwei Töchter, heute 25 und 28, machten das mit, sie kannten das nicht anders. Aber es belastete uns, ich verpasste viel zu Hause. Was mich zusätzlich frustrierte: Meine Arbeit war gesellschaftlich weder besonders anerkannt, noch war sie gut bezahlt.

Gerade in der Freiberuflichkeit geraten Hebammen durch hohe Gebühren und Versicherungskosten schnell in eine finanzielle Schieflage. Mit den Jahren signalisierte mir mein Körper immer stärker, dass es so nicht weiterging; dass das Pensum zu hoch war, die Belastung und das Tempo zu hoch. Tagsüber hatte ich Magenschmerzen, nachts konnte ich nicht schlafen.

Ich ignorierte das. Ich war schon immer eine Person, die alles gut und es anderen recht machen wollte. Andere Hebammen schafften noch mehr als ich, hatten noch jüngere Kinder – also wollte ich das auch schaffen. War ich mal krank, plagte mich das schlechte Gewissen. Ich wusste, dass dann andere für mich einspringen mussten. Der Gedanke, ihnen zur Last zu fallen, setzte mich zusätzlich unter Druck.

2014 brach ich im Kreißsaal zusammen. Ich war morgens schon mit einem schlechten Gefühl zur Arbeit gefahren, war übernächtigt, dünnhäutig. Auf der Station war viel los an dem Tag. Ich sollte eine Geburt betreuen, die sich endlos zog. Der Frau ging es schlecht, sie war besorgt, hatte Schmerzen. Für mich war das Routine, ich hatte das Hunderte Male begleitet. Doch diesmal war etwas anders – ich war anders. Ich mag das Wort nicht, aber es trifft zu: Ich war ausgebrannt, wollte nur noch schreien und heulen. Das war mein letzter Dienst als Hebamme.

Mein Arzt schrieb mich krank. Ich bat um ein, zwei Wochen, das würde schon wieder werden, dachte ich da noch, eine kleine Pause musste reichen. Aus Wochen wurden Monate, aus Monaten ein Jahr. Im Anschluss probierte ich eine Wiedereingliederung. Doch ich bekam wieder Magenschmerzen. Mein Körper wehrte sich.

Ich war fast 50. Ich hatte mir nie einen anderen Beruf vorstellen können. Wie würde es weitergehen? Konnte ich überhaupt etwas anderes? Wer war ich, wenn keine Hebamme mehr? Ich hatte Angst vor dem, was kam.

Heute weiß ich: Es ist nie zu spät für einen Neuanfang. Es braucht Mut, Kraft – und die richtigen Menschen. Ich hatte großes Glück mit meiner Betreuerin beim Arbeitsamt. Sie war sehr einfühlsam und zugewandt, sprach nie von »zu spät« oder »zu alt«, im Gegenteil. Sie sagte: »Wir schauen jetzt einfach mal, was alles geht.«

Bei mehreren Weiterbildungen fiel uns mein gutes räumliches Vorstellungsvermögen auf. Ich war schon früher gut in Mathe gewesen – und wollte komplett raus aus dem medizinischen Bereich. Wir überlegten, ob der Beruf der technischen Zeichnerin etwas für mich sein könnte.