

TAO Gesundheitsjahr

## **Vortrag zum Thema „Start ins Leben“**

Über die Einladung zum Symposium habe ich mich sehr gefreut und als die Aufforderung kam, selbst über ein Thema zu referieren, war ich sofort dabei. Nicht, weil ich das schon mehrmals gemacht habe, sondern, weil ich das **noch nie gemacht habe!**

Von den vier Themen-Cluster habe ich mir das Thema „Start ins Leben“ ausgesucht und möchte ich an dieser Stelle darüber reden.

Wenn wir das Thema „**Start ins Leben**“ betrachten, denken die meisten von uns an junge Menschen – Absolventen, Berufsanfänger oder junge Eltern.

Ist also **Start ins Leben** nur den jungen Menschen vorbehalten? Und was ist mit Menschen jenseits 50?

Ist für sie nur die Warteschleife reserviert? Warten auf das Wochenende, auf Urlaub, auf die Pensionierung?

Walt Disney sagte mal: „**If you can dream it, you can do it**“.

Aber haben wir Träume? Erlauben wir uns noch Träume zu haben? Wenn ja, warum verwirklichen wir diese nicht?

**Haben wir Angst nicht gut genug** zu sein?: Denken wir, dass wir nicht qualifiziert genug oder zu alt sind, oder unsere Sprache ist nicht perfekt genug?

Oder haben wir **Angst die Komfortzone zu verlassen**? Wir denken: „Es ist zwar nicht optimal wie es ist, aber es ist mindestens sicher!“ Eine Arbeit, die wir nicht mögen, ein Chef, der uns das Leben schwermacht. Egal, wir halten aus, Hauptsache: „sicher ist sicher“.

**Oder haben wir keine Zeit** zu träumen und geschweige denn Träume zu verwirklichen?

Die Schlagworte der heutigeren Zeit sind Produktivität, Zeitmanagement, Planen, Schaffen, Evaluieren, wieder Planen, Schaffen...

Haben wir Zeit für irgendetwas **außerhalb** der Arbeit?

Wir leben mit einem vollen Terminkalender und die Zeit vergeht immer schneller. Wir leben wie am Fließband in einer „Hektik-Kultur“.

Und die Welt „fühlt“ sich genauso an. Meeting für Meeting, ein interessantes und spannendes Angebot nach dem anderem und eine dringende Aufgabe in der Pause.

Wir haben aufgehört zu wählen und wir machen alles, um **so viel wie möglich** in einen Tag reinzupressen. Wir glauben, dass das Leben wertvoller wird je mehr wir tun.

Es gibt aber so etwas wie objektive Grenze der Arbeit und wenn wir diese überschreiten, gibt es nur Frustration.

Heute wird viel über Prokrastination in der Arbeit geredet.

Aber was wir tatsächlich aufschieben ist Ruhe, Gespräche mit dem Partner, gemeinsames Essen oder Ausgehen mit der Familie. Wir schieben sogar den Schlaf auf. Und unsere Träume.

Ich zum Beispiel, bin Business Coach und möchte gerne Führungskräften helfen eine Balance zwischen Leben und Arbeit zu finden damit sie auch mit 50 ihre Träume verwirklichen können.

Business Coach zu sein ist mein Traum, aber im normalen Leben bin ich Geschäftsführerin eines Wohlfahrtsverbandes mit 220 Mitarbeitenden und fast 10 Millionen Umsatz.

Kann ich nebenbei, nach der Arbeit mein Geschäft aufbauen? Nun, vielleicht ist es ein Gedanke, wenn man 25 ist aber für reife Menschen, die eine Familie haben, ist das kein Lebensteil.

Die „Hektik-Kultur“ beinhaltet **viele** Ideen, die für unser Wohlbefinden tödlich sind. Muss ich aber deswegen mein Traum verwerfen?

Ich bin mir 24 aus Polen nach Deutschland gekommen und habe erst dann die deutsche Sprache gelernt - jetzt bin ich seit 22 Jahren Führungskraft.

Mein Traum war ein Hochstudium zu absolvieren und das habe ich mit 50 verwirklicht, mit 43 habe ich angefangen zu Joggen und mit 50 hatte ich drei Marathons hinter mir. Ich habe immer Vollzeit gearbeitet, habe ein Haus gebaut und zwei Kinder großgezogen.

Ich stand noch nie auf einer Bühne und heute referiere ich für so viele Menschen.

**Also Träume sind dafür da, dass sie verwirklicht werden.**

Angenommen, sie werden 80 Jahre alt, dann haben Sie etwa 4000 Wochen gelebt. Mit 55 sind fast 3000 davon vorbei. Die uns

zugeschriebene Frist läuft so rasch, ja rasend schnell ab, dass das Leben die Menschen verlässt, die sich gerade im Leben einrichten.

Man kann sich kaum etwas Grausameres vorstellen: Unsere 4000 Wochen werden nicht nur kontinuierlich weniger, sondern scheinen auch noch schneller zu vergehen, je weniger davon übrig ist.

Ist also Start ins Leben mit 50 noch möglich? Oder ist es **gar** notwendig sich in der ungeheuren Kürze und den vielfältigen Möglichkeiten unseren noch 1000 Wochen zu widmen?

Es ist nicht vorgesehen, dass wir die Montage hassen und nur an den Wochenenden und Freitagen leben.

Das eigentliche Problem ist nicht unsere begrenzte Zeit. Das eigentliche Problem besteht darin, dass wir eine Reihe von Vorstellungen übernommen haben, **wie** wir unsere begrenzte Zeit nutzen sollen, und dass wir uns selbst unter Druck gesetzt fühlen, nach diesen Vorstellungen zu leben.

Gerne lade ich Sie zu einer Diskussion

Bozena Schiepert  
schiepert@caritas-bayreuth.de