



M

anomal, wenn ich auf dem Land bin, begebe ich mich mit meinem Mini-Teleskop unter den Nachthimmel und gucke in die Sterne. Vielleicht, weil ich dort oben nach der wichtig-

sten Antwort meines Lebens suche. Es ist unglaublich befreiend, über die Meere, Wüsten, Städte, Vorstellungen, Ängste, Angebereien, Beschränktheiten der Erde hinauszublicken und in die Unendlichkeit einzutauchen. Oft stelle ich mir dann vor, ich würde auf einem dieser Sterne stehen und die Erde aus 100 000 Lichtjahren Entfernung betrachten. Denn es könnte ja auch sein, dass ich die wichtigste Antwort meines Lebens da unten finde. Auf diesem Planeten, der für uns alles bedeutet. Aber eigentlich nur ein winziger Teil des großen Ganzen ist und wie ein federleichter Staubkrümel durchs All irrlichtert.

Natürlich lässt sich die Frage nach dem Sinn des Lebens nicht mal eben so locker beantworten, aber wenn man da oben auf diesem wunderbaren Stern steht, sieht man wahr-

Menschen suchen Sinn. Immer. Überall. In der Begegnung mit anderen. Bei der Arbeit. Aber vor allem in der Liebe. Wenn die Haut brennt und die Augen leuchten, wenn wir frisch verliebt sind und vor lauter Glück nicht ein noch aus wissen, beantwortet sich die Frage aller Fragen ganz von selbst: Der Sinn des Lebens, das ist ganz klar dieser fremde Mikrokosmos, dieser wahnsinnig tolle, umwerfende, einzigartige Mensch, den es zu entdecken gilt. Der Sinn des Lebens bin ich, bist du, ist die Welt, der Himmel, die Schönheit, die Stille, der Rausch, die Liebe.

Auch mein Partner und ich haben vor vielen Jahren so einen wunderbaren Zusammenprall erlebt. Er hat uns umgehauen und in den siebten Himmel befördert. Inzwischen sind die Kurztrips ins Unendliche seltener geworden, wir sind – oft vergnügt, manchmal ernüchtert – zurück auf dieser Welt, und bei dem Gedanken, dass ich schon so lange mit ein und demselben Mann zusammen bin, wird mir manchmal ganz schummrig. Schließlich wollte ich nie so eine beinharte Beziehungsdurchhalterin werden, eine jener meditativ ausbalancierten Frauen also, die am Yogi-Glückstee nippen und mit Heuchelmiene sagen: „Mein Mann und ich verstehen uns blind, wir umschiffen alle Klippen, und unsere Bezie-

UND WAS KOMMT JETZT?

Die Ehe funktioniert, die Existenz ist sicher, die Kinder sind auf einem guten Weg. Eine schöne Bilanz – und der perfekte Moment, sich mal die Sinnfrage zu stellen

scheinlich vieles klarer, was wir auf der Erde so alles treiben. Wahnsinn, dieses Staubkorn da unten wirkt ja wie ein irrer Ameisenhaufen, auf dem sich grausam viele Menschen knäulen, denkt man vielleicht. Was rasen die da so rum, was suchen die, du lieber Himmel, sind die noch ganz dicht? Bei diesem ganzen Gewimmel und Gedrängel kriegt man ja keine Luft mehr, dabei braucht so ein einzelner Mensch doch eigentlich unglaublich viel Platz. Schließlich betreibt jeder von uns sein eigenes mobiles Sonnensystem. All das, was wir jemals erlebt haben, all unsere Sehnsüchte, Talente, Schwächen, Selbstbilder schwirren wie kleine Planeten ständig um uns herum, und wohin wir auch düsen, unser Universum fliegt immer mit. Milliarden winziger Kosmen rauschen also durch die Gegend, doch dabei fällt auf, dass diese autonomen Mikrogebilde nicht allein sein wollen, sondern die Nähe der anderen suchen, immer wieder rasseln zwei von ihnen spektakulär ineinander. Die Sonnensysteme berühren sich, gehen ineinander über, aus zwei Welten entsteht eine, die zum Himmel auf Erden wird.

hung ist noch genauso aufregend wie vor zwanzig Jahren.“ Nein, ich wollte alles auskosten, immer wieder woanders leben, immer wieder einen neuen Kerl an Land ziehen, immer wieder eine andere sein. Es kam genauso, aber auch ganz anders. Ich blieb bei diesem einen Kerl, und ich habe in dieser langen Beziehung mehr über mich erfahren und mich schneller weiterentwickelt als in früheren Zeiten intensiver Männerwechselei. Dennoch, irgendwie sind wir beide jetzt an einem Wendepunkt angelangt. Die großen Schlachten sind geschlagen, der Sohn ist bald erwachsen, die Beziehung ist gut, die Jobs sind okay, das Haus ist zwar noch nicht gebaut und wird wohl auch nie gebaut werden, und die Altersvorsorge wackelt auch, aber egal, wir schippern in ruhigeren Gewässern. Ist ja alles schön und nett, denke ich jetzt manchmal, wohl wissend, dass in stillen Wassern die gefährlichsten Stromschnellen lauern, und frage mich beklommen: Wie geht's weiter? Zusammen auswandern? Oder allein das Nest verlassen? Noch mal ganz von vorn anfangen? Den Tanz auf dem Vulkan wagen? ➔

„Ein sinnerfülltes Leben ist ein Leben in Beziehung“, schreibt der Berliner Philosoph Wilhelm Schmid in seinem neuen Buch „Dem Leben Sinn geben“ (Suhrkamp). „Menschen suchen nach Wärme, und im Austausch und in der Reibung mit Anderen, körperlich, seelisch, geistig, ist sie am ehesten zu finden.“ Das bedeutet: Gerade langjährige Partnerschaften, in denen man durch stete Auseinandersetzung sein Profil geschärft hat und über sich selbst hinausgewachsen ist, können in höchstem Maße sinnstiftend sein. Aber nur dann, wenn man sich selbst und seine Beziehung immer wieder neu erfindet. Gerade in der Lebensmitte, einer Phase großer beruflicher und familiärer Veränderungen, gilt es, eine gemeinsame Vision zu entwickeln und die Sinnfrage noch einmal völlig neu zu stellen. Doch viele Paare jenseits der 40 scheuen die notwendige Reibung. In diesen vermeintlich perfekten Mid-Ager-Beziehungen,

in denen scheinbar alles seinen Gang geht, in denen man alles hat und um nichts mehr kämpfen muss, koppeln sich die Partner oft unmerklich voneinander ab. Nach außen wird perfektes Beziehungsglücks-Theater aufgeführt, die Tochter

studiert in Cambridge, der Sohn hat ein lukratives Start-up aufgezogen, haben wir doch super hingekriegt, jawoll, und zwei schicke Autos stehen auch vor dem Haus. Doch hinter geschlossenen Türen wabert die große Leere. Es wird viel geredet, am liebsten um den heißen Brei herum. Oder tagelang geschwiegen. Unmerklich entwischt sie nach rechts, er stürmt halblinks weiter. Sie hat genug von der Mutterrolle und will beruflich durchstarten. Er will, dass sie weiter seinen Seelenmülleimer spielt, und findet im Übrigen die blonde Praktikantin auch ganz nett. Beide haben sich längst umorientiert, aber die Auseinandersetzung mit dem anderen vermieden. Eine Beziehung, in der die Veränderung zum Angstfaktor wird, verliert ihre Magie. Und ohne Magie schrumpfen die Lust und der Ansporn, sich zusammen mit dem Partner neu auszurichten, gegen null.

Umgekehrt gilt: Wenn wir rechtzeitig gegensteuern, wenn wir uns achtsam auf den Partner einlassen und wahrnehmen, was ist – mit uns selbst, mit dem anderen, was uns seine oder unsere Unzufriedenheit wirklich sagen will –, können wir zu zweit die halbe Welt aus den Angeln heben. „Denn dieser besondere Mensch an unserer Seite, der uns liebt, wärmt, stärkt und inspiriert, ist unser wichtigstes Lebenstalent“, sagt der Work-Life-Coach Sascha Maurer

„IN DER LEBENSMITTE HABEN WIR DIE CHANCE, UNS UM UNSERE INNEREN WÜNSCHE ZU KÜMMERN.“ SASCHA MAURER

(siehe Interview S. 158). Unser Partner ist also nicht nur der Mensch, mit dem wir mehr oder weniger zufällig unser Leben verbringen, er ist eine immens wertvolle Ressource, die wir wie eine besondere Fähigkeit oder Begabung bewusst beleben, fördern, ausbauen können. Ein Lebenstalent in Menschengestalt, das uns dabei unterstützt, die Flügel auszubreiten und gemeinsam etwas zu gestalten, das der Liebe eine neue Tiefe gibt und sie zugleich über sich selbst hinauswachsen lässt. Jede sexuelle Beziehung, schreibt der Paartherapeut Hans Jellouschek in dem Buch „Die Kunst als Paar zu leben“ (Kreuz Verlag), hat „im umfassenden Sinn einen kreativen Charakter: Sie drängt danach, fruchtbar zu werden in einem Dritten.“ In früheren Jahren können Kinder dieses sinnstiftende Dritte sein. Später, wenn sich zwei nicht mehr ständig verzückt in die Augen blicken, müssen sie den gemeinsamen Blick auf etwas Neues

richten, das beide erfüllt und begeistert: auf ein Hilfsprojekt in Afrika, auf den Drachenfliegerkurs, das kleine Café, das Philosophiestudium.

Jetzt, in der zweiten Lebenshälfte, geht es nicht mehr darum, dem äußeren Glanz hinterherzu-

hecheln, so Sascha Maurer. Sondern darum, in sich hinein-zuhören und sich der Seele, dem Selbst, dem, was wir ganz tief drinnen wirklich sind, zuzuwenden, alte Sehnsüchte aufzuspüren und Lebensträume zu verwirklichen. Sie hat schon immer davon geträumt, eine kleine Galerie zu führen, er dagegen findet moderne Kunst öde und grandios überschätzt. Aber er liebt es, Antikes zu restaurieren. Also wäre es denkbar, dass sie ein altes Haus mit Gewerbefläche für ihr neues Projekt findet. Er könnte sich dann um die Sanierung und Einrichtung der Galerie kümmern. Wichtig ist es, dass man an diesem Punkt nicht jahrelang irgendwelche Traumgebilde entwirft, sondern morgen, spätestens nächste Woche den ersten Schritt macht. „Zum menschlichen Leben gehört beides: Es muss sich etwas entwickeln können – dafür ist es wichtig, abzuwarten, sich Zeit zu lassen“, so Hans Jellouschek. „Aber es gibt auch den Moment, den ‚Kairos‘, da muss entschieden, gehandelt werden, selbst dann, wenn noch die eine oder andere Unklarheit und Unsicherheit vorhanden ist.“ Je mutiger, je fantasievoller wir in dieser Lebensphase sind, desto glücklicher werden wir. Und desto größer ist die Chance, dass wir das, was da tief in uns drin schon so lange glimmt und züngelt, endlich nach außen holen und in eine brennende Leidenschaft verwandeln. ➔

Doch nicht nur die Paarbindung, auch die Individualität muss in der zweiten Lebenshälfte ausreichend gewürdigt werden. „Idealerweise sollte ein Paar drei Leben haben – eines für ihn, eines für sie, eines für beide“, so Schauspielerinnen Jacqueline Bisset. Das glücklichste reife Ehepaar, das ich kenne, hat vor einiger Zeit sein Haus verkauft, ist in getrennte Wohnungen gezogen und hat einen radikalen Rollenwechsel hingelegt. Er ist aus seinem Stressjob als Unternehmensberater ausgestiegen und macht jetzt eine Ausbildung zum Landschaftsgärtner. Sie, bisher Nurmutter, hat ein Start-up hochgezogen und vertreibt übers Internet Mode und Möbel. Das Geschäft läuft so gut, dass sie nun locker das gesamte Familieneinkommen stemmt. Der Ausbruch aus starren Mustern bringt Paare häufig wieder sehr nahe zusammen. Sie hat genug vom Weibchen-Theater und entdeckt ihre durchsetzungsstarke Seite, er verwandelt sich vom Macher in einen einfühlsamen Ermöglicher, der ihr den Rücken stärkt und stolz auf ihre Erfolge ist. Beide erleben sich in einer neuen Gesamtheit, erobern ein Stück weit die bisherige Welt des anderen und haben nun große Chancen, sich in einem gemeinsamen Universum neu einzurichten.

„Die gesamte Existenz des Menschen lässt sich als Experiment verstehen, das die Evolution anstellt und das jeder Einzelne noch forcieren kann“, schreibt Wilhelm Schmid. Und mein aktueller Sinn des Lebens besteht darin, gerade die Begrenztheit unserer Zeit als große Chance zu begreifen und selbst zu der Veränderung zu werden, die ich für mein Leben wünsche. Sinn und Sinnlichkeit gehören untrennbar zusammen. Und immer dann, wenn wir ganz genau hinhören, hinsehen, hinfühlen, können wir uns noch mutiger und intensiver auf das waghalsigste Experiment dieser Welt einlassen: die Liebe. Zum Partner, zu anderen Menschen, zur Arbeit, zu uns selbst. In letzter Zeit verliere ich mich nicht mehr so oft im Nachthimmel. Sondern versuche, die Sterne auf die Erde zu holen. Mein Partner und ich haben große Pläne. Er will aus dem Job aussteigen, in eine Almhütte ziehen, Kühe melken und Bücher lesen. Ich will Tiefseetauchen lernen, mit Delfinen durch die Brandung toben, aber auch eine Zeitlang in Nepal leben und mit Blick auf die Achttausender aufwachen. „Klingt krass unvereinbar“, sagt meine Freundin. „Ach was“, sage ich vergnügt, „wir werden das Ding schon schaukeln.“ **SUSANNE SCHÄFER**

„UNSER PARTNER IST UNSER WICHTIGSTES LEBENSTALENT“



Sascha Maurer, 47, ist Geschäftsführer des Beratungsunternehmens MyLifeTalents und veranstaltet gemeinsam mit seiner Partnerin Brigitte Sumetsberger, 41, Seminare zur persönlichen und beruflichen Neuorientierung. Das Paar lebt und arbeitet in Füssen/Hopfen am See. Wir sprachen mit dem Coach über den Sinn des Lebens – und wie man ihn entdeckt.

Was gibt uns Menschen Sinn?

Sinn ist etwas sehr Individuelles und auch eine Frage der Lebensphase. Aber generell kann man sagen: Alles, was wir persönlich als wertvoll und bedeutsam für unser eigenes Leben halten, alles, was ganz und gar uns selbst entspricht, und alles, was unmittelbar einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden ausübt, erachten wir als sinnstiftend. Wenn unsere Augen leuchten, wenn wir ein glückseliges Grinsen auf dem Gesicht haben, wenn wir uns innerlich aufgerichtet fühlen und plötzlich eine versteckte Lebenssaite zum Klingen bringen, sind wir auf dem richtigen Weg.

Also Liebe, Spaß, Genuss?

Eine erfüllte Partnerschaft, in der wir uns – jeder für sich, aber auch beide zusammen – stetig weiterentwickeln, ist in höchstem Maße sinnstiftend. Spaß und Genuss allein befriedigen uns auf Dauer nicht. Denn der Mensch ist ein aktives Wesen und muss selbst etwas gestalten. Eine Tätigkeit, eine Leidenschaft, eine Aufgabe, in der wir unsere Potenziale ausleben und auch für andere etwas bewirken können, ist ebenso wichtig für das persönliche Glück.

Nehmen wir ein Paar um die 50. Die Existenz ist gesichert, die Ehe okay, die Kinder sind aus dem Haus, eine gewisse Leere stellt sich ein ...

Eine klassische Übergangsphase. Das Paar sollte sich bewusst sein, dass jetzt Veränderungen notwendig sind. Häufig hat einer von beiden plötzlich das Gefühl, es fehlt etwas – meist ist das die Frau, die

sich bisher vorwiegend um die Kinder gekümmert und ihr eigenes Leben zurückgestellt hat. Jetzt ist es wichtig, gemeinsam aus dem Moment der Kraft einer intakten Partnerschaft heraus nach neuen Aufgaben und Lebenszielen zu suchen. Ganz nach dem Motto: Erfinde dich neu, bevor es das Leben tut.

Wie können solche Lebensziele aussehen?

Sie muss in sich hineinhören und überlegen, wofür sie von ganzem Herzen brennen könnte. Vielleicht hat sie schon lange davon geträumt, einen Blumenladen zu eröffnen, einen Gedichtband zu schreiben, eine Stiftung aufzubauen, sich politisch zu engagieren. Natürlich können beide auch zusammen etwas aufbauen, aber das ist nicht zwingend notwendig. Wichtig ist, dass beide in die gleiche Richtung blicken, die Entscheidung des anderen akzeptieren und sich gegenseitig liebevoll unterstützen.

Man kann sich doch auch allein selbst verwirklichen?

Wenn man in einer intakten Beziehung lebt, ist es wichtig, den Partner ins Boot zu holen. Denn dieser besondere Mensch an unserer Seite, der uns liebt, wärmt, würdigt, inspiriert, ist eines unserer wichtigsten Lebenstalente. Ein Partner, der glücklich ist, wenn wir glücklich sind, der uns fordert, fördert und stärkt, ist eine immens wichtige Ressource, auf die wir bauen können.

Wie unterstützen Sie und Ihre Partnerin sich gegenseitig?

Wir fragen uns immer wieder: Was wollen wir auf dieser wundervollen Welt noch erleben? Leben wir wirklich all das aus, was in uns steckt? Und: Was können wir zusammen für uns und andere bewegen? Wir Menschen haben viel mehr Möglichkeiten, als wir glauben, denn wir sind voller Ressourcen und Lebenstalente. Dazu gehören alle Menschen, die uns lieben, helfen und inspirieren. Aber auch jede Erfahrung, jeder Fehler, aus dem wir lernen, jedes Gefühl, jeder Gedanke, jeder Augenblick, den wir bewusst erleben. Wir alle tragen einen immensen Schatz in uns, und der hilft uns dabei, uns stetig weiterzuentwickeln und unseren ureigenen Weg zu finden.