

Maria Lührs

# *Midlife Crisis - ich komme!*

*Oder wie ich in einem Jahr  
den Sinn des Lebens fand*



**Von Maria Lührs**

# **Midlife Crisis – ich komme!**

**Oder wie ich in einem Jahr den Sinn des  
Lebens fand**

© 2019 Maria Lührs

Umschlag, Illustration: Svenja Junge

Lektorat, Korrektorat: Maria Lührs

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-347-12803-3

Hardcover 978-3-347-12804-0

e-Book 978-3-347-12805-7

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# **Inhaltsverzeichnis**

**Monat 1: September – die Sinnsuche beginnt**

**Intermezzo: Die Männersuche**

**Mein Mann, mein Leben und ich**

**Monat 2: Oktober**

**Monat 3: November**

**Monat 4: Dezember**

**Monat 5: Januar**

**Monat 6: Februar**

**Monat 7: März**

**Monat 8: April**

**Monat 9: Mai**

**Monat 10: Juni**

**Monat 11: Juli**

**Monat 12: August**

**Und wie ging mein Weg weiter?**

**Epilog:**

**Jeder Anfang ist göttlich, magisch – jedes Ende auch. Denn jedes Ende ist immer auch ein Anfang...**

**Die Kunst ist es, den Weg von der Quelle zur Quelle zurück selbst zauberhaft zu erschaffen - denn wir sind die Schöpfer unseres Seins hier auf Erden!**

## Monat 1: September – die Sinnsuche beginnt

**M**idlife Crisis? Als ich seine Frage schon hörte, wurde ich wütend. „Hast du etwa eine?“ Midlife Crisis. Als wenn ich schon zwei Drittel meines Lebens hinter mir hätte und nun auf die letzten Meter Lebens zuhumpel. Voller Bitterkeit über jede Falte. Voller Trauer über den Verfall meines Körpers. Voller Zorn über den Jugendwahn! Nein! Oder doch?

Gut, ich gehörte nicht mehr zu der „Hot-Pants-Ich-guck-24-Stunden-am-Tag-auf-mein-Handy-Generation“, aber doch bitte auch noch nicht zu den Klatschblätter-Leserinnen. Ich war fast 45 (man bemerke: nicht NOCH 44!) – also war ich zwischen heiß begehrt und mich schaut keiner mehr an. Immerhin: Als hellblonde, 1,75 Meter große, schlanke Hamburgerin mit einem schweren Lauftick (ich jogge am liebsten jeden Tag) war ich noch ein Blickfang für viele Männer. Mit zwei eineinhalb Liter Plastikwasserflaschen bewaffnet kämpfe ich morgens in der Küche zehn Minuten gegen Winke-Ärmchen. Und früher, mit um die 30, stieg ich noch täglich auf die Waage, war erschüttert für den Rest des Tages, wenn ich auch nur ein halbes Kilo mehr wog. Heute bin ich wesentlich gelassener – gesegnet sei das Älterwerden und die Erfahrung – und setze mich dem Horror-Blick auf die Waage nur noch einmal im Monat aus, manchmal auch lange Zeit gar nicht. Und dennoch fragte ich mich ganz ehrlich tief in mich hinein: Doch eine Midlife Crisis, Maria? Und was heißt das eigentlich? Dass ich in der Mitte meines Lebens innehalte und mich frage: War es das jetzt? Das ist der Sinn des Lebens? Und dass mich diese Frage oft schlecht gelaunt, manchmal gar depressiv werden ließ, weil ich keine Antwort hatte? Oder war es tatsächlich ganz platt gesagt schlicht der Zuwachs an Falten, das Erschlaffen der Haut, das mich in diese Unruhe trieb? Ich spürte nur

eines ganz sicher: Ich war in einem Wandel. Einem inneren Wandel. Nach Windeln wechseln und bevor das Kind aus dem Haus geht, fragte ich mich in der Tat: War es das jetzt? Kommt jetzt nichts Neues mehr auf mich zu? Wird jetzt das Essen gehen mit Freunden am Samstagabend mein zukünftiges Highlight sein? Ist arbeiten, Geld verdienen, zweimal im Jahr in den Urlaub fahren, tägliches Joggen mit dem Hund der Sinn des Lebens? Oder hatte ich den Sinn schon längst durch die Geburt meines Sohnes erfüllt und war somit eigentlich überflüssig? Was war oder ist der Sinn des Lebens? Letztere Frage wiederholte sich in meinem Kopf zunehmend - nur eine Antwort blieb dieser Frage schuldig.

Schon in den Jahren zuvor hatte ich versucht, das innere Vakuum zu füllen, ohne dass ich mir die Sinn-Frage bewusst gestellt hatte. So begann ich an der Volkshochschule Spanisch zu lernen, im Fitness Club alle möglichen Kurse auszuprobieren, als da waren Qi Gong, Pilates, Zen-Meditation, Tai Chi und Zumba. Nun: Spanisch erweiterte zumindest sprachlich meinen Horizont und machte mir auch echt Spaß. Noch mehr Spaß machte mir aber Zumba, da ich Tanzen schon immer sehr geliebt habe. Die Mischung aus Salsa-Rhythmen und Schrittfolgen macht mich glücklich. Doch leider nicht nachhaltig...

So begann ich Ratgeber zu lesen: So finden Sie ihr Glück - so finden sie ihre Mitte - wer bin ich wirklich. Nun ja, in dem einen oder anderen Buch fand ich tatsächlich eine recht spannende Anleitung zum inneren Strahlen. Mit den beiden Büchern von John Strelecky „Das Café am Rande der Welt“ (Untertitel: Eine Erzählung über den Sinn des Lebens“, 128 Seiten, dtv Verlag) und „Wiedersehen im Café am Rande der Welt“ (Untertitel: Eine inspirierende Reise zum eigenen Selbst, 288 Seiten, dtv Verlag) fand ich wunderbare Wahrheiten und Anregungen. In beiden Büchern geht es unter anderem darum, wieviel Zeit man mit Dingen verbringt, die man gar nicht gerne tut und wie viele Dinge man hat, die einen eigentlich



nicht glücklich machen. Bleibt die Frage: Was zählt wirklich für mich? Was erfüllt MICH wirklich? Was ist wirklich wichtig? Wunderbarste Aussage der beiden Bücher für mich: Das ganze Leben ist DEIN Spiel und du spielst dein Spiel auf deinem Spielplatz. Nutze diesen für dich so, wie du magst. Tue die Dinge, die dir Freude bereiten, dich bereichern, schaue tief in deine Seele – welcher Beruf, welche Hobbies, welche Dinge dich wirklich erfüllen und tue sie. In John Streleckys Buch „Reich und Glücklich“ (Untertitel: Wie Sie alles bekommen, was sie sich wünschen, 320 Seiten, dtv Verlag) wird es dann noch konkreter. Mit speziellen Fragen und Überlegungen, die du notieren sollst, erfährst du Dinge über dich selbst – zum Beispiel gibt es eine Werte- und eine Antiwertetabelle, in der du dich entscheiden sollst, welche zehn Dinge für dich wichtig sind. Außerdem hilft ein „Mein Reich und Glücklich Kalender“ inklusive Tipps, wie man besser atmet, positiv denkt und motiviert ist. Es wird einem ein regelrechtes Konzept an die Hand gegeben, das mit der Umsetzung echten Erfolg verspricht.

Nun: Aus diesen drei Büchern zog ich das eine oder andere und setze es auch heute noch um – immerhin! So habe ich zum Beispiel das Wort MUSS in meinem Hirn und aus meinem Wortschatz weitgehend gestrichen. Stattdessen wähle ich die Wörter DARF oder KANN oder MÖCHTE oder auch SOLLTE. Das gelingt mir nicht in jeder Minute - und dennoch: Oft bin ich mir meiner Wortwahl heute bewusster und in der Tat – das macht eine Menge mit mir.

Als Journalistin liegt mir die Sprache natürlich sehr am Herzen. Denn wie oben erwähnt: Sie macht etwas mit uns. Nehmen wir einmal den Satz: Ich gehe arbeiten. Ersetze ich aber das Wort arbeiten durch das süddeutsche Wort schaffen (von Er-schaffen) gebe ich meinem Hirn eine ganz neue Information. Arbeit gleich ach je! Erschaffen gleich super! Oder nehmen wir das Wort Umwelt – es suggeriert uns, dass die Natur um uns herum ist, uns nicht wirklich tangiert. Viel sinnvoller wäre das Wort Mitwelt, denn alles um uns

herum ist ja unsere Mitwelt, sie ist mit-uns. Oder unser Dasein – wieso denn Da-Sein? Wir sind doch Hier! Es müsste also unser Hiersein heißen. Oder jemandem einen Gef-allen tun – ich falle also, wenn ich jemandem etwas Gutes tue? Es müsste eher einem behilflich sein heißen. Krankenhaus sagt unserem Gehirn: In dem Haus werde ich krank, es sollte somit viel eher Gesundhaus heißen. Oder nehmen wir das schöne Wort Entsorgungspark alias Müllhalde. Der Entsorgungspark impliziert uns: Da können wir unsere Sorgen lassen in diesem netten Park. Ha-Ha! Es gibt sogar ein Volk (ich glaube, es lebt irgendwo im Regenwald), das in seiner Sprache keine Possessivpronomen kennt, also keine besitzanzeigenden Fürwörter. Herrlich: Ein Leben ohne mein, dein, sein – alles ist unser. Was mich weiter zu dem Exkurs einlädt, über die Frage nach wahren Glück nachzudenken. Laut einer Studie war bis zum Jahr 2015 (da gab es einen heftigen tropischen Wirbelsturm) jahrelang das glücklichste Volk der Erde auf der Südseeinsel Vanuatu zu finden. Ein Einheimischer der Insel begründete dies so: „Die Menschen hier sind glücklich, weil sie mit wenig zufrieden sind. Das ist ein Platz, wo man sich keine Sorgen machen muss.“ Die Menschen arbeiten dort nicht allzu viel und feiern dafür umso mehr. Ein enger Familienzusammenhalt, viele Freunde und natürlich auch das kontinuierlich warme Wetter sorgen dafür, dass auf Vanuatu mehr gelächelt als miesepetrig geschaut wird.

Und zu lächeln, ist übrigens gar nicht so schwer: Ein schöner Gedanke, ein tiefes Einatmen - und dann einfach lächelnd ausatmen. Fertig. Das lässt nicht nur die eigenen Glückshormone sprießen, sondern verführt auch entgegenkommende Menschen zu einem Lächeln. Mein Vater hatte und hat stets den Ansatz, Menschen um sich herum zum Lächeln zu bringen. Gerade die schlechtgelaunte Kellnerin, die traurig aussehende Kassiererin, die völlig gestresste Arzthelferin waren und sind gerngesehene „Opfer“ für seine Mission – die meinem Papa übrigens stets gelang und auch heute

noch gelingt. Mit etwas Charme, einem ehrlichen Kompliment oder einer witzigen Anekdote kriegt er sie alle, was wundervoll mit anzusehen ist. Das Schöne dabei: Es macht nicht nur den anderen glücklich, sondern auch einen selbst, denn Geben ist genauso seligmachend wie Nehmen. Und apropos Glück: In dem kleinen buddhistischen Land Bhutan, das ebenfalls ganz oben bei den glücklichsten Ländern der Welt rangiert, steht an erster Stelle für die Regierung nicht das Bruttosozialprodukt sondern das Bruttonationalglück! Kein Witz, es gibt sogar einen eigenen Glücksminister, der für das Glück der Einheimischen dort sorgt. Die Menschen in Bhutan sind zufrieden, so gut wie nie krank, weil auf ihre Bedürfnisse wirklich Acht (magische Zahl übrigens!) gegeben wird.

So stellte ich mir noch einmal die Frage, was MICH denn eigentlich glücklich macht? Die wiederkehrende Frage in den Büchern, was meine „Big Five for Life“ sind, brachte mein Jahr des totalen Umbruchs dabei so richtig in Gang. Noch nie gehört? Dabei geht es um die fünf Dinge im Leben, die man unbedingt (noch) gerne tun möchte. Natürlich fiel mir da einiges ein, das sich aufgrund stetigen Geldmangels nicht umsetzen ließ. Nicht, dass ich je schlecht verdient hätte, nur gab ich mein Geld auch gerne ebenso schnell wieder aus. Nicht für Mode oder Schuhe - ein Fashion-victim war ich nie - sondern für Reisen, gutes Essen und guten Wein. Letzteres war schon immer mein Laster. Glückliches hieß stets für mich: An einem fremden, warmen Ort in der Sonne am Meer zu sitzen mit einem Glas guten Weißwein in der Hand. Oder einem Rosé. Oder einem Aperol-Spritz. Oder einem leckeren Cocktail. Und am besten das Ganze mit einem tollen Mann oder einer Freundin an der Seite. Tatsächlich auch heute noch traumhaft schön! Doch mit diesem kostspieligen Lebenswandel ließ sich meine Number one der Big Five von mir nicht verwirklichen: eine einjährige Weltreise! Da ich nicht mehr wie oben erwähnt unter den Rucksack-traveler-twentyup