

---

# TRENNUNG/NEUANFANG ODER MIDLIFE-CRISIS

---

Abschlussarbeit von Sonja Augustin 2021

## 1. Inhalt

Das Thema Midlife-Crisis ist vermutlich jedem vom Hören-Sagen bekannt. Doch was steckt dahinter? Dies möchte ich in dieser Arbeit näher beleuchten. Was macht es mit den Menschen, die in dieser Krise stecken, wie gehen sie daraus hervor? Wie ist die Wahrnehmung des Umfeldes und natürlich soll es darum gehen, wie kann ein Coach im Umgang damit unterstützen.

## 2. Grundlagen

In der Wahrnehmung vieler Menschen ist der Begriff Midlife-Crisis mit einem Menschen verbunden, der in der Mitte seines Lebens steckt und dieses einmal komplett umkrempelt. Weg von allen Konventionen und Erwartungen. Damit verbunden sind unerwartete Wendungen und Handlungen. Das Klischee dieser Krise unterscheidet Handlungsweisen für Männer und Frauen. So herrscht in vielen Köpfen das Denken, ein Mann verlässt nach langer Ehe seine Frau für eine deutlich jüngere. Zeugt erneut Kinder und kauft sich ein schickes Auto.

Eine Frau trennt sich ebenfalls aus einer langen Beziehung und startet hingegen eine neue Karriere oder verwirklicht sich selbst.

Grundsätzlich steht ein Lebenswandel mit großer Veränderung im Vordergrund.

### 2.2 In der Wahrnehmung der Umwelt

Deutliche Lebensänderungen werden von außen meist als noch größer wahrgenommen. Was nur selbstverständlich ist, bekommen außenstehende Personen auch nur ein oberflächliches Bild

### 2.3 Was liegt dahinter

Ängste/Werte/Glaubenssätze

Jeder der sich für einen anderen Weg entscheidet, als er diesen seit vielen Jahren begangen ist, wird es selten leichtfallen. Viele Ängste sind zu überwinden. Erwartungen anderer, die nicht mehr erfüllt werden können. Aber auch die eigenen Werte und moralischen

Vorstellungen werden ins Wanken gebracht. Hätte man diese Frau /diesen Mann geheiratet, wenn nicht der Glaube an die ewige Liebe vorhanden gewesen wäre? Würden die Menschen Kinder mit einem Partner zeugen, wenn sie nicht daran glauben und hoffen würden, dass das Leben in der Beziehung von langer Dauer wäre?

Allein die Werte, die durch Freunde und Familie geprägt werden, nehmen großen Einfluss an unser Handeln und unserem Denken. In der christlich geprägten Welt leben wir monogam, heiraten und zeugen Kinder. Wir selbst suchen unsere Partner aus und entscheiden uns aus Liebe bei und mit ihnen zu leben. Besteht ein stabiles Umfeld, so erfreuen sich einige über den Nachwuchs, ein Haus und den Hund. Es gibt in vielen Köpfen das Bild der perfekten Familie und es wird viele Jahre brauchen, dieses Bild gegen ein anderes auszutauschen.

Auch wenn Trennungen und Scheidungen mittlerweile anerkannt und verbreitet sind, kann ein gewisser gedanklicher Widerstand in manchen Köpfen nicht getilgt werden. Kommen zudem noch weitere Lebensveränderungen hinzu, wächst der innere Widerstand.

Wie vorher beschrieben, ist der Widerstand für denjenigen/diejenige zu spüren, der/die sich in einem Veränderungsprozess befindet, wie auch den Menschen, die diese Veränderung von außen betrachten und möglicherweise involviert sind.

Ein entscheidender Faktor, damit ein Störgefühl entstehen kann, ist die Zeitspanne, in der eine Veränderung stattfindet. Würde ein guter Freund seit Monaten darüber berichten, wie unglücklich ihn der Job macht und er darüber nachdenkt, einen anderen anzunehmen, wäre niemand überrascht, wenn er genau dies bei nächster Gelegenheit täte. Finden seit Monaten oder Jahren Gespräche in der Beziehung statt, um die Zufriedenheit zu erhöhen, würde eine Trennung nicht unerwartet kommen.

Jetzt stellen wir uns einmal vor, alles was passiert zwischen dem Erkennen eines Problems und dem Offenlegen einer gewünschten Veränderung, bliebe uns verborgen und wir würden nur die Konsequenz erfahren. Wer würden unten den oben benannten Themen nicht aus allen Wolken fallen? Zumindest wäre eine leichte Verwunderung wohl nachvollziehbar. Trennt sich der Partner plötzlich und unerwartet, kann dies ein einschneidendes Erlebnis sein, was eine Vielzahl an Emotionen auslösen kann.

### 3. Der Blick von außen und welche Themen ergeben sich daraus?

Bleiben wir bei der Betrachtung der Außenwahrnehmung und bei dem Beispiel einer Trennung. Der Lebenspartner/in trennt sich unerwartet. Wobei hier einzig und allein die Wahrnehmung des Verlassenen Partners/Partnerin betrachtet wird.

Zurück bleiben die Gefühle der Hilflosigkeit, Unverständnis, Trauer, Wut, unerfüllte Sehnsucht und gewiss einiges mehr. Wer aus sich heraus zu diesem Zeitpunkt wenig Ressourcen zur Verfügung hat, um diese Krise zu überwinden, droht daran zu zerbrechen.

Je nach Intensität der erlebten Situation fehlt eine Handlungsfähigkeit. Ein negatives Erleben erzeugt Gefühle, die uns überschwemmen können und uns durch unsere Gedanken in die dunkelste Ecke führen. Sich selbstständig daraus zu befreien, erscheint in diesem Augenblick unmöglich.

In der Literatur werden Trennungsprozesse, für den/die Zurückbleibenden/Zurückbleibende, meist in vier Phasen beschrieben. Die Reihenfolge kann variieren, wie auch die Intensität. Ob und wie wir eine Trennung erleben hängt von weiteren Faktoren ab. Ist es das erste Erleben in diesem Kontext, wie sind wir von unserer Vergangenheit geprägt, Erleben aus der Kindheit, usw. Manchen Betroffenen kann es helfen, diese Phasen zu kennen, denn so wissen sie, dass es ein Ende und einen Ausweg aus dem negativen Empfinden gibt.

### **1. Phase: Der Unglaube**

In der ersten Zeit wird der Zustand verdrängt. Es herrscht absoluter Unglaube über die Situation. Wie kann ein geliebter Mensch einem so etwas antun? Jeder Strohhalm wird gegriffen, Versuche unternommen, die Entscheidung des Partners/der Partnerin rückgängig zu machen. Das Loch, in das man fällt, kann tief sein und optimistisch auf die Situation zu blicken ist schier unmöglich.

### **2. Phase: Realisierung/Wut**

Wenn der Verlassene/die Verlassene die Trennung realisiert, bewegen sie sich in einem Chaos der Gefühle. Die Personen sind schutzlos und das Erleben kann sich weiter ins Negative entwickeln. Dieses Gefühl der Enge in der Brust, des Ertrinkens kann sich ebenfalls zur Wut steigern. Wut, über das Erleben müssen, darüber dass einem dieses angetan wird. Die Gedanken und Gründe sind vielfältig.

### **3. Phase: Neuorientierung**

In dieser Phase ist eine Verbesserung spürbar. Die Gedanken kreisen nicht mehr nur um das eine Thema und die Betroffenen können ihr Leben wieder freier gestalten. Eine Handlungsfähigkeit kehrt zurück, das Erkennen der freien Entscheidung und auch eine positive Sichtweise auf die Zukunft ist möglich.

### **4. Phase: Energie und Handeln**

In der letzten Phase hat ein Perspektivwechsel stattgefunden. Die Menschen kommen aktiv ins Handeln zurück. Neue Möglichkeiten werden erkannt und können gestaltet werden. Die Versöhnung mit der Vergangenheit beginnt.

Um Klienten in dieser Situation und den unterschiedlichen Phasen helfen zu können, gäbe es unterschiedliche Ansätze.

### **Ansatz 1 – Ressourcen aktivieren**

In dem Sumpf der negativen Gefühle stehen uns selten gute und hilfreiche Ressourcen zur Verfügung. Doch selten hat unser Leben nur einen positiven Aspekt, wie die Beziehung zu

einem Menschen. Können wir unseren Klienten/unsere Klientin dazu bewegen, sich einmal die anderen Bereiche anzuschauen, aus denen sie vorher bereits Energie gewinnen konnten, die ihnen Freude macht, öffnen und verändern wir den Blickwinkel vom Problemfokus zu den vorhandenen Ressourcen.

## **Ansatz 2 – Perspektivwechsel**

Befinden wir uns gefühlstechnisch in einer dunklen Ecke, haben wir bildlich gesehen nur den Blick in eine Richtung. Es ist dunkel um uns und wir finden keinen Ausweg.

Durch eine dissoziierte Haltung ist es möglich sein eigenes Handeln und Verhalten, von außen zu betrachten. Wer möchte sich selbst in einem so aussichtslosen Zustand beobachten. Die Wahrnehmung seiner eigenen Person von außen kann hilfreich sein, um die Entscheidung zu treffen, dass das eigene Bild kein gutes ist und man sich so nicht sehen möchte.

## **Ansatz 3 – Standortbestimmung**

Dasselbe passiert bei einer Standortbestimmung. Wo steht der Klient/die Klientin und wo möchte er /sie eigentlich stehen. Auch hier wird die Wahrnehmung der eigenen Person geschärft.

## **Ansatz 4: Modellieren**

Beim Modellieren geht es darum eine Person zu finden, die uns als Vorbild dienen kann. Die entweder eine ähnliche Situation bereits erfolgreich gemeistert hat oder zumindest eine gewisse Stärke besitzt, um allgemein besser aus schwierigen Situationen hervorzukommen. Es kann ebenfalls eine Person sein, die eine gewisse Eigenschaft besitzt, die dem Coachee im Moment fehlt, in seinem Prozess jedoch dienlich wäre.

All diese Ansätze bietet einem Coach Material, um über Fragen oder andere Techniken ein neues zukunftsorientiertes Bild mit dem Coachee zu erarbeiten. So könnten gute Ressourcen durch Ankertechniken abrufbar gemacht werden.

Befinden wir uns in einer schlechten Haltung, dominiert von schlechten Gedanken, spiegelt sich dies oft in unserer Körpersprache. Die Schultern sind nach vorne zusammengezogen, der Kopf gesenkt, der Blick eher gen Boden gerichtet. Das innere Erleben wird nach außen getragen.

## Mögliche Fragen:

- Welche Situation gab es in der Vergangenheit, in der der Klient/die Klientin Stärke, Zuversicht, usw. ausgestrahlt hat?
- Wie sah die Körperhaltung in dem Moment aus?
- Was würde Person X,Y einem Raten, wie mit der Situation umzugehen ist?
- Wie sollte das Selbstbild eigentlich aussehen?
- Was braucht der Klient/die Klientin dazu?

## 4. Der Blick aus der Perspektive des Verlassenen

Wie vorher bereits beschrieben, wird niemand aufwachen mit der Idee „heute trenne ich mich von meinem Lebenspartner“ oder „Ab heute lebe ich ein anderes Leben.“. Dieser innere Dialog wird bereits einige Zeit im Kopf geführt worden sein. Es ist die Frage, wie laut diese Stimme ist und ob sie wahrgenommen wird und den Weg ins Bewusstsein schafft. Sobald die innere Stimme ins Bewusstsein durchgedrungen ist, wird die Entscheidung tragbarer und möglich.

Wir alle haben Wünsche und Träume, wie unser Leben im Idealfall zu verlaufen hat. Diese können sich im Laufe der Zeit verändern und entwickeln. Nehmen wir uns die Zeit der Selbstreflektion und gleichen den Ist-mit dem Sollzustand ab, erfahren wir ob und wie groß die Unterschiede zwischen dem Zustand aussieht. Ist die Diskrepanz zu groß, kann das Erleben sehr unbefriedigend sein. Automatisch suchen wir nach Lösungen, um den Sollzustand zu erreichen. Manchmal kann es der Sprung in eine neue Liebe sein, die eine bessere Welt verspricht, eine neue berufliche Ausrichtung oder etwas anderes Lebensveränderndes.

Schaffen die Personen es sich frühzeitig mitzuteilen, zu reflektieren und die Beteiligten in den Prozess mit einzubinden, würde das Erleben des Verlassenen vermutlich ein anderes sein.

Findet der Prozess im Verborgenen statt, ist das Verständnis und die Nachvollziehbarkeit der weiterführenden Handlungen für Außenstehenden gering. Natürlich muss dabei auch die grundsätzliche Verfassung der beteiligten Person mit betrachtet werden. So wäre es ebenfalls denkbar, dass der Prozess gemeinsam begangen wird, der Sinneseindruck über den Zustand der Beziehung aber ein Gegensätzlicher ist. Ist der Partner immer noch überzeugt von der Beziehung und gewillt daran zu arbeiten, kann der Entschluss des anderen zu einer Trennung, immer noch zu Unverständnis führen und überraschend sein.

Um den Entschluss für ein Beziehungsaus zu fassen, gibt es meist viele innere Widerstände zu überwinden. Es werden die lang gelebten Werte neu durchdacht. Die Menschen stellen sich und ihre Vergangenheit, aber auch die erhoffte Zukunft in Frage. Es werden die Reaktionen der Außenstehenden gefürchtet.

Es hat aber noch einen anderen Aspekt, warum uns diese Art der Entscheidung schwerfällt. Und das hat mit der Arbeitsweise unseres Gehirns zu tun, wie Entscheidungen getroffen werden. Die meisten Entscheidungen (90%) werden unterbewusst ausgeführt. Das bedeutet, es gibt keine Abwägung, kein Ausloten von Optionen in dem Denkprozess. Grundsätzlich

möchte unser Gehirn energiesparend arbeiten. Das wird erzielt, indem wir unser Handeln wiederholen, an anderen orientieren, bekannte Wege gehen, Verluste vermieden werden und ein geringer Aufwand hinter der Entscheidung steht.

An den Punkten ist gut erkennbar, dass der Gedanke einer Trennung von einem Lebenspartner/-partnerin wenig mit diesen Punkten gemeinsam hat und für unser Gehirn eine große energetische Aufgabe darstellt. Und damit auch für unsere emotionale Beschaffenheit.

## 4.1 Coaching Prozess in der Entscheidungsfindung

Wenn ein Klient/Klientin in einem Prozess der Entscheidung zu uns als Coach kommt, haben wir unterschiedliche Werkzeuge bei der Hand, die dem Coachee dienlich sein könnten.

### **Ansatz 1: Tetralemma**

Mit dem Tetralemma stellen wir dem Klienten mehrere Optionen vor, in die er/sie sich einfühlen kann. So würde die bestehende Situation eine der Optionen sein. Hinzu kommt die Situation, wie sie nach z.B. einer Trennung aussehen könnte. Und wie sähe es aus, wenn wir beide Situationen zusammenbrächten? Oder auch etwas ganz anderes passiert, was könnte das sein?

Der/die Coachee kann sich in alle Lebenslagen hineinversetzen und spüren, welche Gedanken dazu hervorgerufen werden. Wir als Coach nehmen diese Gedanken auf und schreiben sie auf Karten. Somit entsteht ein neues Bild, welches oft eine Tendenz abbildet und einen Entscheidungsprozess voranbringen kann.

### **Ansatz 2.: Provokatives Coaching**

Manchmal haben die Coaches bereits die Entscheidung im Klienten gesehen und dennoch quält er/sie sich weiter und kommt nicht ins Handeln oder findet genug schlechte Gründe nichts an der Situation zu verändern.

In dem Falle kann eine Provokation helfen. Die bestehende Lebendart wird wertschätzend und liebevoll überspitzt wieder gegeben. Die Situation wird in die Zukunft gedacht und verstärkt. Dabei wird es so weit getrieben, dass eine Übertreibung des schlechten Zustandes nahezu grotesk wirken kann und außenstehende es als belustigend aufnehmen würden. Ein/Eine Betroffener/Betroffene nimmt dies meist anders wahr und kommt in einen eigenen Konflikt. Denn das Zukunftsbild, was ein Coach karikiert erzeugt, ist gewiss nichts, was der Klient erleben mag. Somit ist ein Umdenken möglich.

## 4.2 Coaching Ansatz nach der Entscheidung

Wird ein Coach nach dem Entscheidungsprozess hinzugezogen, können auch hier mehrere Aspekte eine Rolle spielen. Es müssen vielleicht neue Wertevorstellungen erarbeitet werden. Entscheidungen werden hinterfragt und bringen Unsicherheit in das Leben des Klienten/der Klientin. Wer sich für einen neuen Lebensweg entscheidet wird meist Menschen dabei verlieren, die diese Entscheidung nicht mittragen, verletzt sind oder nachvollziehen können. Somit werden ein Bedauern, ein schlechtes Gewissen und weitere Gefühle, den Menschen begleiten.

Unsere Begleitung in diesem Lebensabschnitt könnte darauf abzielen, positive Zukunftsaussichten mit den Klienten auszuarbeiten. Durch Fragestellungen wie:

- Was waren die Hauptgründe das alte Leben zu verlassen?
- Wenn es diese Umstände jetzt nicht mehr gibt, was kann sich dadurch verändern?
- Was ist mit dieser Veränderung nun möglich, welche neuen Optionen bieten sich?

Ein Neuanfang kann aber auch viel Energie bedeuten. Alles ist im Aufbruch, neue Routinen stellen sich ein und auf einmal ergeben sich Möglichkeiten, von denen man bisher gar nichts wusste. Raus aus bisherigen Zwängen, die nun ganz anders wahrgenommen werden. Diese Zeit birgt enorm viel Potential für den Klienten und kann prima genutzt werden, um sich neu im Leben zu positionieren. Ziel eines Coachings könnte es sein, einen neuen Fokus zu finden, neue Ziele mit dem Klienten/der Klientin erarbeiten und zu manifestieren.

Diese wahrgenommene Energie flacht nach einer Zeit meist ab. Denn auf Dauer braucht der menschliche Körper Ruhe und auch ein Teil Gewohnheit und Routinen, um in Balance zu bleiben.

## 5.

Schauen wir uns an, was genau bewegt Menschen zu einer sogenannten Midlife-Crisis oder einem Neuanfang? Es ist die Feststellung, dass die Lebensvorstellung sehr von dem gewohnten Leben abweicht. Ob wir es Krise oder Neuanfang nennen, beides trifft es wohl sehr gut. Wie wir mit einer Krise umgehen, in der wir uns selbst befinden, entscheiden wir selbst. Eventuell hilft es in einer Krise und dem Wunsch nach einer drastischen Veränderung vorzubeugen, indem wir uns regelmäßig reflektieren und unser Leben neu betrachten. Und ganz entscheidend ist es, im Austausch mit unseren Mitmenschen bleiben. Eine regelmäßige Betrachtung und dem Angleichen der Wunschvorstellung und dem Istzustand ist eine klare Empfehlung.

Dazu gehört gewiss auch ein gewisses Maß an Resilienz und Achtsamkeit. Beides kann erlernt werden. In schwierigen Zeiten ist es besonders wichtig eine gute Selbstwahrnehmung zu haben. Was brauche ich, um mich besser zu fühlen und worin besteht derzeit ein Mangel? Wenn ich diesen Mangel nicht selbst füllen kann, was gibt es für Alternativen, die in den eigenen Händen liegt?

Ein Coach als Wegbegleiter hat vielerlei Möglichkeiten diese Menschen zu unterstützen. Wir können unsere Klienten dazu bewegen sich bestimmte Handlungsmuster anzuschauen und zu verändern, neue Perspektiven eröffnen, positive Ressourcen aufdecken und erlebbar machen. Menschen wieder handlungsfähig zu erleben, gestärkt mit positiver Energie und bereit für eine neue selbstgestaltete Zukunft, ist ein Geschenk, welches ein Coach mit seinen Klienten erleben darf.