

„Die eigenen

# Bedürfnisse leben“

Mag. Irmgard Schrems, Coach, Veränderungsexpertin und Mitautorin des Buches „Veränderungen umsetzen und gestalten. Reflexionen, Methoden, Beispiele“, im Interview.

## Welche Schnsüchte stecken hinter so einschneidenden Veränderungen bei Frauen in der Lebensmitte?

*Das hängt davon ab, was die Frauen bis dahin gemacht haben. Stand eher die Familie im Mittelpunkt, kommt, wenn die Kinder aus dem Haus sind, oft die Lust auf etwas Eigenes. Sie wollen noch einmal richtig loslegen, nachdem sie sich lange auf die Bedürfnisse anderer eingestellt haben.*

## Und jene, die sich auch früher schon auf den Beruf konzentrierten?

*Da geht es ebenfalls darum, mehr dem Eigenen zu folgen. Sie misten aus, fragen sich, was ihnen wirklich wichtig ist, und suchen Wege, mit mehr Selbstbestimmung zu arbeiten. Mit dem Alter lässt die Anpassungsbereitschaft nach und das Bedürfnis nach Gestaltungsfreiheit wird größer. Das kann zur Folge haben, dass Frauen etwas Neues beginnen, das mehr Ihres ist. Und es gibt die Tendenz, dass sie nicht mehr so bereit sind, sich für eine Karriere zu verkaufen. Ihre Lebensprioritäten sind breiter, sie finden auch in anderen Bereichen, etwa in Freundschaften oder in der Familie, Bestätigung. Möglicherweise ist das ein Grund, warum es viele Ein-Frau-Unternehmen gibt: Sie brauchen nicht so viel Applaus und keine Angestellten für ihre Bestätigung.*



**Irmgard Schrems:**

„Bei Veränderungen alles gut planen, um es dann dem Zufall überlassen zu können.“

## Wie ist es zu erklären, dass die Lust auf etwas Eigenes in der Lebensmitte so stark wird?

*In diesem Alter hat man einfach schon viele Erfahrungen gemacht und weiß besser als mit 20 oder 30, was das Eigene ist. Gewisse Dinge stellt man sich ja auch ganz anders vor, als sie dann in Wirklichkeit sind. Daher muss man manches einfach ausprobieren. Außerdem denkt man bis 40 eher: Das kann ich ja dann und dann noch lernen oder machen. Später wird einem die Endlichkeit des Lebens mehr bewusst und dass nicht mehr ewig Zeit bleibt, etwas Neues zu beginnen. Man ist dann weniger bereit, Energie und Zeit zu verschwenden, und will es stattdessen genau jetzt wissen und das Eigene umsetzen.*

## Welche Wege bieten sich dafür an?

*Sich selbstständig zu machen hat natürlich ein hohes Potenzial für etwas Eigenes. Aber man kann auch im Job versuchen, mehr das Eigene zu finden, im Hinblick auf Inhalte ebenso wie auf Herangehensweisen oder Arbeitsqualität. Ebenso wären Hobby oder Ehrenamt ein Weg. Voraussetzung ist aber immer, dass ich mein Eigenes überhaupt kenne.*

## Viele träumen von einer Veränderung in der Lebensmitte, setzen diese Träume aber nie um.

*Es ist ein Phänomen, dass man offenbar tendenziell lieber in den vertrauten Qualen bleibt als ungeahnte Höhenflüge zu wagen. Im beruflichen Zusammenhang sprechen vielfach auch materielle Sorgen gegen eine Veränderung. Doch oft verstecken sich dahinter noch andere Ängste, wie die Angst vor dem Scheitern oder auch die Angst vor dem Erfolg.*

## Was können Menschen tun, die sich zwar nach einer Veränderung sehnen, aber auch Angst davor haben?

*Es kann hilfreich sein, durch kleine Veränderungen etwas Neues auszuprobieren. Dann bleibt man beweglicher und gewöhnt sich an Neues. Das kann ein neuer Frühstückstisch genauso sein wie ein neuer Weg in die Arbeit oder in bestimmten Situationen einmal anders als gewohnt zu reagieren.*

## Wie wichtig ist ein genauer Plan für Veränderungen?

*Es ist gut, einen Plan zu haben. Es ist aber genauso wichtig, ihn wieder loslassen zu können. Das mag paradox klingen, ist aber die Kunst bei Veränderungen. Man sollte alles gut planen, um es dann dem Zufall überlassen zu können. Und man sollte vertrauen, dass die Veränderungssaat aufgehen wird, anstatt jeden Tag zu graben und zu schauen, ob sie schon gewurzelt hat.*

## BUCHTIPPS

**Veränderungen umsetzen und gestalten. Reflexionen, Methoden, Beispiele.** Helga Hofmann, Ingrid Walther, Irmgard Schrems, facultas.wuv Universitätsverlag, Oktober 2007

**In der Lebensmitte. Die Entdeckung des mittleren Lebensalters.**

Pasqualina Perrig-Chiello, Verlag Neue Zürcher Zeitung, 2007

**Mut zum Wechsel. So gelingt Ihnen der Aufbruch in die zweite Karriere.**

Ursula Kals, Frankfurter Allgemeine Buch, Februar 2007