

Es läuft. Aber reicht dir das wirklich?

Ein schneller Klarheits-Check für Frauen ab 50, die nicht auf die große Veränderung aus sind, aber merken, dass so wie bisher nicht mehr reicht.



Mit Anfang 50 habe ich gemerkt, dass nach außen vieles ganz normal aussah – und ich mich trotzdem immer öfter gefragt habe, ob das so jetzt einfach ewig weitergehen soll.

Nicht, weil alles furchtbar war. Eher im Gegenteil. Gerade weil vieles funktioniert hat, hat es gedauert, bis ich mir eingestanden habe, dass es mir trotzdem nicht mehr reicht.

Der Alltag lief. Man macht, was gemacht werden muss. Arbeit, Termine, Verpflichtungen, dieses ganze normale Leben eben. Und nach außen wirkt das oft völlig in Ordnung.

Genau das macht es so schwer.

Wenn nichts komplett schief läuft, gibt es auch keinen großen Anlass, stehenzubleiben. Dann macht man weiter. Weil es eben geht. Weil man sich an vieles gewöhnt hat. Weil man gelernt hat, nicht aus jedem Gedanken gleich ein Riesenthema zu machen.

Und trotzdem tauchen diese Fragen irgendwann auf.

Nicht als große Lebenskrise. Nicht mit Ansage. Eher nebenbei. Auf dem Weg zur Arbeit. Abends, wenn endlich Ruhe ist. Oder sonntags, wenn man merkt, dass einen nicht einmal die neue Woche an sich stört, sondern eher der Gedanke, dass alles genauso weiterläuft wie bisher.

Wenn es nicht schlimm genug für den großen Knall ist

Ich glaube, genau das kennen viele Frauen ab 50. Nicht unglücklich genug für den großen Aufstand. Aber auch nicht mehr an dem Punkt, an dem man ehrlich sagen würde: Ja, genau so soll es bitte bleiben.

Das Schwierige an diesem Zustand ist, dass er sich so schlecht greifen lässt.

Wenn alles komplett schief wäre, wäre es fast einfacher. Dann wüsste man wenigstens, warum man nicht mehr kann. Aber so ist es ja oft nicht. Es ist eher dieses Dazwischen.

Man hat vieles im Griff. Man kriegt den Alltag hin. Man ist nicht orientierungslos, nicht planlos, nicht am Boden. Und trotzdem merkt man immer öfter, dass „es läuft“ noch lange nicht dasselbe ist wie „es passt“.

Vielleicht ist der Job noch okay, aber eben auch nichts, worauf du morgens mit ehrlichem Gesicht Lust hast. Vielleicht funktioniert dein Alltag, aber er fühlt sich mehr nach Abarbeiten an als nach eigenem Leben.

Vielleicht gibt es gar nicht diesen einen großen Grund, sondern eher viele kleine Dinge, die zusammen irgendwann schwerer wiegen, als man sich eingestehen will.

Und dann kommt oft dieser Satz, mit dem man sich selbst beruhigt:

So schlimm ist es ja nicht.

Nein. Oft ist es nicht schlimm genug für großes Theater.
Aber vielleicht reicht es eben auch schon länger nicht mehr für ein
ehrliches Ja.

Woran man merkt, dass etwas nicht mehr passt

Woran merkt man eigentlich, dass da mehr dahintersteckt als ein paar müde Tage oder ein bisschen Genervtsein?

Meistens nicht an einem einzigen großen Moment. Eher an vielen kleinen.

Daran, dass du auf die Frage „Und, wie läuft's?“ noch immer mit „Ganz gut“ antworten kannst, innerlich aber gar nicht mehr genau weißt, was daran eigentlich gut sein soll.

Daran, dass dich nicht nur große Probleme belasten, sondern vor allem dieses Gefühl, dass du in vielem nur noch funktionierst.

Daran, dass der Gedanke an Veränderung immer mal wieder auftaucht, aber genauso schnell wieder weggeräumt wird. Nicht, weil er Quatsch wäre. Sondern weil du sofort die ganze Übertreibung dahinter siehst.

Als gäbe es nur zwei Möglichkeiten: alles bleibt oder alles wird komplett neu.

So läuft das Leben aber selten.

Was viele Frauen eher merken, ist etwas anderes:

Sie wollen nicht unbedingt die große Veränderung. Aber sie wollen auch nicht ewig so weitermachen.

Und genau da wird es interessant. Nicht bei der ganz großen Antwort.
Sondern bei der ehrlicheren Frage:

**Was davon passt eigentlich noch zu mir – und was läuft nur noch mit,
weil es eben schon lange so ist?**

Was man sich selbst zu lange erzählt

Es gibt ein paar Sätze, die klingen vernünftig und halten einen trotzdem erstaunlich zuverlässig an derselben Stelle fest.

Andere wären froh.

Mag sein. Hilft dir aber nicht weiter. Andere leben auch nicht dein Leben.

Ich bin wahrscheinlich einfach nur undankbar.

Nein. Nicht jede Unzufriedenheit ist Undankbarkeit. Man darf auch dann merken, dass etwas nicht mehr passt, wenn man objektiv kein schlechtes Leben hat.

In meinem Alter fängt man nicht nochmal groß an.

Vielleicht nicht auf dieselbe Art wie mit 25. Aber warum sollte man ausgerechnet dann aufhören, ehrlich auf das eigene Leben zu schauen?

Ich müsste erstmal genau wissen, was ich stattdessen will.

Nein, müsstest du nicht. Viele wissen am Anfang nur, was ihnen nicht mehr reicht. Das ist nicht nichts. Das ist meistens der eigentliche Anfang.

Es ist ja nicht schlimm genug.

Das ist vielleicht der Satz, der am meisten Zeit kostet. Weil er so vernünftig klingt. Und weil er einem erlaubt, noch ein paar Jahre weiterzumachen, ohne sich wirklich mit dem eigenen Leben zu beschäftigen.

Vielleicht geht es also gar nicht darum, sofort eine riesige Entscheidung zu treffen.

Vielleicht geht es erstmal nur darum, mit diesem Kleinreden aufzuhören.

Ein ehrlicherer Blick reicht für den Anfang oft schon aus

Wenn du bis hierhin an mehreren Stellen gedacht hast: Ja, genau das meine ich, dann reicht das fürs Erste schon.

Du musst nicht sofort wissen, wie die nächsten zehn Jahre aussehen sollen. Du musst auch nicht aus einem Gedanken gleich einen kompletten Plan machen.

Aber es kann hilfreich sein, einmal nicht sofort nach Lösungen zu suchen, sondern genauer hinzuschauen.

Vielleicht helfen dir dafür diese Fragen:

Was in meinem Alltag mache ich nur noch, weil ich es immer so gemacht habe?

Was reicht mir schon länger nicht mehr – obwohl es nach außen völlig okay aussieht?

Wo rede ich mir etwas schön, weil Ehrlichkeit Folgen hätte?

Was würde ich mir eingestehen, wenn ich nicht sofort eine Lösung dafür haben müsste?

Diese Fragen lösen nicht alles. Müssen sie auch nicht.

Aber sie holen etwas aus dem Diffusen heraus. Und genau das ist oft der erste brauchbare Schritt. Nicht die komplette Antwort. Erstmal nur ein ehrlicherer Blick.

Vielleicht reicht das fürs Erste schon

Vielleicht musst du nicht alles verändern.

Vielleicht ist auch längst nicht alles falsch.

Aber wenn du seit einer Weile merkst, dass dir dein eigener Alltag eher reicht als gefällt, dann ist es vermutlich Zeit, damit aufzuhören, dir das schönzureden.

Mit 50 muss man nicht mehr jedem Impuls hinterherlaufen. Man muss auch nicht plötzlich ein ganz anderer Mensch werden.

Aber man sollte sich auch nicht dauerhaft mit einem Leben zufriedengeben, das nur noch funktioniert, weil man es eben gut organisiert bekommt.

Viele Frauen warten unnötig lange, weil sie glauben, es müsse erst noch schlimmer werden, bevor sie sich selbst ernst nehmen dürfen.

Das stimmt nicht.

Man darf auch vorher hinschauen.

Man darf auch dann sagen, dass etwas nicht mehr passt, wenn nach außen noch alles ordentlich aussieht.

Man darf auch dann anfangen, Fragen zu stellen, wenn man noch keine endgültigen Antworten hat.

Vielleicht ist das hier gar nicht der Anfang einer riesigen Veränderung.

Vielleicht ist es erstmal nur der Punkt, an dem du aufhörst, dir selbst auszuweichen.

Das wäre schon ziemlich viel.

Wenn du das nicht wieder wegschieben willst

Vielleicht hast du beim Lesen gemerkt:

Das ist kein neuer Gedanke. Das ist einer, der schon länger wiederkommt.

Und genau da liegt der Punkt.

Solange alles nur im Kopf kreist, bleibt es meistens vage. Man denkt darüber nach, schiebt es wieder weg, nimmt sich vor, später genauer hinzuschauen – und landet am Ende doch wieder im selben Alltag.

Wenn du wirklich wissen willst, **was bei dir nicht mehr passt und wo du zuerst ansetzen solltest**, brauchst du mehr als ein paar gute Gedanken.

Du brauchst eine ehrliche Bestandsaufnahme.

Ehrliche Bestandsaufnahme ab 50

Ein Reflexions-Guide für Frauen, die merken, dass so wie bisher nicht mehr reicht – und die nicht länger im Ungefähren bleiben wollen.

Darin sortierst du für dich:

Was passt noch?

Was läuft nur noch mit?

Was redest du dir schön?

Und welcher Bereich braucht jetzt zuerst deine Aufmerksamkeit?

Nicht, weil du sofort alles verändern musst.
Sondern weil du aufhören solltest, Jahr für Jahr an denselben Fragen vorbeizugehen.

Wenn du nach diesem Klarheits-Check nicht wieder zur Tagesordnung übergehen willst, ist die ehrlche Bestandsaufnahme ab 50 der nächste Schritt.