

Gewinnen durch Loslassen

Räbbucktreff mit einem Vortrag über die Perspektiven in der Lebensmitte

Der Vortrag am letzten «Räbbucktreff» zeigte neue Wege und Perspektiven in der Lebensmitte auf. Die Referentin Barbara Jakob gründete 1983 die Frühstückstreffen für Frauen. Für die Veranstaltung zeichneten die Erwachsenenbildungsgruppe und das Räbbuckteam der reformierten Kirchgemeinde Illnau-Effretikon.

Ruth Fischer

Der Abend wurde umrahmt mit schwungvollen Walzerklängen. Je mehr wir unser Leben gestalten und erschaffen, desto mehr benötigen wir eine besondere Fähigkeit: Das Loslassen. Barbara Jakob ist selbstständig tätig im Bereich Beratung und Training. Sie leitet Seminare für Persönlichkeitsentwicklung. So war es dann nur logisch, dass sie die Anwesenden gleich von Anfang an mit einbezog, indem sie laufend Fragen und Aufgaben stellte: «Wissen

sie wie lange es dauerte, bis 50 Millionen Haushalte in der Schweiz über ein Radio verfügten?» Nämlich 37 Jahre. Während sich das Internet bereits in- nert vier Jahren etablierte.

Enorm viele Entscheidungen

Anhand dieser Zahlen zeigte die Referentin die rasante Veränderung und Entwicklung dieser Welt auf. Der moderne Mensch müsse heute enorm viele Entscheidungen treffen. Vielfalt und grosse Auswahl habe auch seine Schattenseiten. Der Mensch brauche

mehr Energie um die richtige Entscheidung zu treffen! So müssen in der heutigen Zeit durchschnittlich 80 Entscheidungen pro Tag getroffen werden, während es im Mittelalter nur 15 täglich waren.

Veränderungen machen Angst

«80 Prozent der Menschen empfinden Veränderungen erst als negativ», so Barbara Jakob. Krisen in der Lebensmitte hätten verschiedene Ursachen. Bei Frauen passiere es, wenn die Kinder ausfliegen und bei Männern, wenn es im Beruf Schwierigkeiten gäbe. Die Veränderungen in der Arbeitswelt, Arbeitslosigkeit und abnehmende Leistungsfähigkeit lösten Ängste und Panik aus. Durch die viel höhere Lebenserwartung sei Flexibilität eine Notwendigkeit geworden. Die Referentin zitierte den Psychoanalytiker Carl Gustav Jung: «Die Lebensmitte ist die Zeit, da wir unsere Schatten wahrnehmen sollten, um ganzheitlicher zu werden. Die Männer sollten ihre weibliche Seite und die Frauen ihre männliche Seite entdecken.» Eine Standortbestimmung und die Versöhnung mit der Vergangenheit öffneten neue Türen.

Krisen als Chancen

Manchmal bringe eine Auszeit die nötige Ruhe zum Reflektieren und um die Ziele neu zu definieren. «Es gibt oft viel mehr Möglichkeiten, als wir annehmen.» Frauen können in der zweiten Lebenshälfte wieder mehr in die Öffentlichkeit gehen und Männer sollten ihre Karriere überdenken und sich Zeit nehmen für Familie und Freunde. Veränderungen und neue Ziele wirkten dann plötzlich als lebensverlängernd und spannend. Wichtig sei vor allem, dass man sich generell etwas zutraue. Leider hätten besonders Frauen immer noch Schwierigkeiten, sich selber gut zu finden. Je lernfähiger und flexibler der Mensch wird, je besser kann er sich auch in die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit jeden Lebens hineineben.



Barbara Jakob referierte über die Chancen der Lebensmitte. Bild: rf