

40 plus – die nächste Runde

Viele Menschen um die 40 geben ihrem Leben nochmals eine völlig neue Richtung. Warum man dabei nicht gleich den Erzieherberuf aufgeben muss, verrät Coach Mona Klare.

Text Mona Klare

Zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens, von der Geburt bis zum Tod, stehen Themen an, mit denen wir uns auseinandersetzen und Dinge, die wir lernen müssen. Das ist mit zehn Jahren nicht anders als mit achtzig. Aber in der „Halbzeit“, also etwa ab 40, rückt in den Blickpunkt, was vorher weniger bewusst war: Die eigene Endlichkeit und damit die Frage, ob man die nächsten 20 Jahre einfach so weitermachen will. Oder gibt es noch andere Möglichkeiten?

Hinzu kommt der gewaltige gesellschaftliche Wandel: Sicherheiten gibt es nicht mehr, der Job, die Bank, die Rente, ganze Länder „wackeln“ heute, ein Dokortitel macht inzwischen misstrauisch, die Technik bestimmt mehr und mehr den Alltag, man hat Freunde auf Facebook, denen man noch nie begegnet ist.

Viele Menschen machen sich mit über 40 noch mal neu auf den Weg oder setzen andere Schwerpunkte im Leben. Alle vereinigt, dass Sie das Gefühl von individueller Sinnhaftigkeit und Erfüllung suchen und die Leichtigkeit von früher vermissen. Wir stellen plötzlich Dinge in Frage, die vorher klar waren. Arbeit, Leistung und materielle Sicherheit sind nicht mehr das alleinige Ziel. Oft lässt in diesem Moment die Motivation nach, man zieht sich zurück.

Wenn in dieser – natürlichen – Phase auch noch äußere Veränderungen auf einen einprasseln, etwa, dass die Kinder aus dem Haus gehen, die Kollegin den begehrten Job bekommt, die Partnerschaft in die Brüche geht oder die eigenen Eltern alt werden, dann droht die Gefahr des vielbeschriebenen „Burn-Out“, des „Ausgebrannt-sein“: Ein Gefühl der Ohnmacht und Antriebslosigkeit, Traurigkeit und Verlorenheit bis hin zur völligen Handlungsunfähigkeit.

Was auch immer der Auslöser ist: Es geht darum, die Krise für sich persönlich und authentisch zu meistern. Wir brennen darauf zu wissen, was uns als Individuum ausmacht und wofür wir eigentlich stehen. Sein ganz eigenes Ziel zu kennen, eine klare neu formulierte innere Haltung zum Leben zu fühlen kann ungeheuer viel Motivation freisetzen, die man vorher nie so gespürt hat. Ja, was für eine Chance! Und nein: Yoga ist nicht die Antwort auf alles.

„Das Ich wird am Du zum Ich“, sagte der Religions-Philosoph Martin Buber so treffend. Bei der neuen Sinn-Findung und Neu-Ordnung unserer inneren Realität brauchen wir einen Spiegel, der uns reflektiert und ohne jegliche Absicht gnadenlos ehrlich und gleichzeitig wertschätzend Feedback gibt. Erst dann ist wirkliche Veränderung möglich.

Überlegen Sie, wer oder was dieser Spiegel sein könnte, suchen Sie aktiv danach. Fragen Sie andere, was sie an Ihnen schätzen. Schreiben Sie es auf. Sie wissen selbst am besten, welches Feedback in Ihnen etwas bewirkt. Das andere vergessen Sie einfach. Entscheiden Sie sich dafür, die Spirale nach unten zu verlassen. Kommen Sie ins Handeln: Was haben Sie früher so gern gemacht? Wa-

rum haben Sie es aufgegeben? Wann haben Sie das letzte Mal so richtig von Herzen gelacht? Und warum?

Suchen Sie sich neue Leidenschaften, die nichts mit Computer oder Fernseher zu tun haben. Belohnen Sie sich und schreiben Sie jeden Tag auf, was Sie gut gemacht haben, was gut gelaufen ist. Es gibt keinen Tag, an dem alles schief läuft.

Klopfen Sie sich auf die Schulter und machen Sie etwas nur für sich. verabreden Sie sich mit sich selbst. Was war Ihr Erfolgserlebnis in den letzten 24 Stunden? Schreiben Sie es auf. Erfolg ist eine persönliche, positive Empfindung über etwas, das Sie geschafft haben. Das kann ein Gespräch sein, das wider Erwarten doch gut lief: Sie hatten Anteil daran!

Übernehmen Sie Verantwortung: Sorgen Sie für sich und überdenken Sie

Ihre eigene Erwartungshaltung. Man muss nicht gleich den Job wechseln, um sein Leben zu verändern. Aber man kann mit seinem Verhaltens- und Denkweisen die innere Realität beeinflussen und Gutes bewirken.

Glückskinder sind nicht diejenigen, die nur Glück im Leben haben, sondern die, die Ihre Welt nach den positiven Dingen abtasten, die Ihren Blick auf das Gute gerichtet haben. Und auch diejenigen, die Freundlichkeiten „verschenken“

ohne Erwartungshaltung, die positive Wellen erzeugen und dankbar sind, wenn diese zurückkommen.

Mit über 40 noch nicht angekommen zu sein, kann als Glück gesehen werden. Es bewahrt vor dem alt werden, die Karten werden neu gemischt. Wir machen uns noch einmal auf den Weg, beruflich und privat oder im Kontakt mit uns selbst. Mit all unserer Lebenserfahrung, unseren Fähigkeiten. Aber weit weniger Aufgeregtheit als in der Jugend. ■



MONA KLARE

ist ausgebildeter Systemischer Coach, Schauspielerin und Unternehmerin. Schwerpunkte Ihrer Arbeit sind Selbstwert-Stärkung, Stress-Management und bewusste Kommunikation.

► www.klares-coaching.de

Englisch im Kindergarten: einfach und kinderleicht

Spiel, Spaß und kreatives Lernen stehen im Kindergarten im Mittelpunkt. So soll es sein und auf diese Weise sollte auch die erste Fremdsprache gelehrt werden. Spielen, Singen, Tanzen und Basteln sind die wichtigsten Elemente dieses Englischkurses. All das finden Sie in unserem Paket, dem Teaching Resource.

Mit den beiden Charakteren Ben und Bella lernen Kinder ab drei Jahren zwanglos und auf spielerische Weise Englisch. Mit der Unterstützung eines Erziehers tauchen sie in eine englischsprachige Welt ein. Erzieher benötigen keine speziellen Sprachkenntnisse. Sie sollen den Spaß und die Freude an der neuen Sprache transportieren und erhalten mit dem Teaching Resource Paket eine klar strukturierte Anleitung für 100 kleine Kurseinheiten. Da die meisten Materialien für den Kurs im Paket enthalten sind, kann jeder in kürzester Zeit und ohne lange Vorbereitung diesen Kurs umsetzen.

Kinder lernen durch unterhaltsame Spiele, Lieder und Übungen viele englische Wörter. Ganz nebenbei wird auch die Motorik, Aussprache und Freude am Lernen gefördert. In jeder Kurseinheit werden die Storybooks, Sing- und Tanz-DVDs und die vielen großen Flashcards für eine abwechslungsreiche Sprachvermittlung eingesetzt. Jedes Kind erhält darüber hinaus zahlreiche Übungsblätter zum Ausmalen, Ausschneiden, Basteln und Spielen.

Englisch entdecken mit Ben und Bella beruht auf der Immersionsmethode: Kinder tauchen in ein Sprachbad ein und werden aktiv einbezogen. Kinder erleben



die Sprache und erschließen sich die Zusammenhänge selbst. Die Methode unterstützt Erzieher dabei, den Kindern zu helfen, mit allen Sinnen die neue Sprache selbstständig zu entdecken.

Testen Sie das Teaching Resource unverbindlich für vier Wochen kostenlos in Ihrem Kindergarten.

Weitere Informationen, kostenlose Downloads und interessante Angebote unter www.teachingresourceset.com