

Gundlach, Martin (Hrsg.):

Es gibt ein Leben nach der 40!

13 Zwischenbilanzen zum Vierzigsten

© 2008 R. Brockhaus Verlag im
SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten
Titelgestaltung: Johannes Schermuly
Satz: Jonas Lahme
Druck: Ebner & Spiegel, Ulm
ISBN: 978-3-417-26231-5
Bestellnummer: 226.231

Martin Gundlach (Hrsg.):

ES GIBT EIN LEBEN NACH DER 40

13 Zwischenbilanzen

Mit Beiträgen von

Doro Zachmann, Hanspeter Hugentobler, Ursula Hauer, Gundula Gause, Martin Dreyer, Bianka Bleier, Arne Kopfermann, Constanze Nolting, Tamara Hinz, Daniel Bilz, Anke Kallauch, Simone Erhardt, Martin Gundlach



Inhalt

Vorwort	6
Doro Zachmann „Die Träume haben sich erfüllt“	9
Hanspeter Hugentobler „Brückenbauer sind umstritten!“	21
Ursula Hauer „Aufbruch mit der ‚Vier‘ ”	33
Gundula Gause „Die große Herausforderung ist, Familie und Beruf zu vereinbaren“	41
Martin Dreyer „Mein Leben hat gerade erst angefangen“	51
Bianka Bleier „Vierzig wurden immer die anderen“	65
Sonderteil: Sieben Herausforderungen zum Vierzigsten Von Ute und Andreas Wegend	81
Arne Kopfermann „Ich freue mich auf die neuen Herausforderungen!“	93
Constanze Nolting „Ich wollte es allen recht machen“	105

Tamara Hinz	
„Das Geschenk der Lebensmitte“	119
Daniel Bilz	
„Ich bin kein Überflieger, aber ich habe abgehoben“	131
Anke Kallauch	
„Immer noch kein Diplom in der Hand“	149
Simone Ehrhardt	
„Ich werde immer sentimentaler“	161
Martin Gundlach	
„Werde ich nostalgisch?“	171
Zum Schluss	
Schreiben Sie Ihre eigene Geschichte!	182

Vorwort

Statistisch Halbzeit.

„Mit 40 ist man für sein Gesicht selbst verantwortlich!“ Dieser Satz wird dem amerikanischen Präsidenten Abraham Lincoln zugeschrieben. Was er damit meint? Irgendwann muss Schluss sein mit dem Verlieren in der Vergangenheit, dem Nachtrauern verpasster Chancen. Irgendwann kann man sich nicht mehr mit „den Fehlern der Eltern“ herausreden. Spätestens mit 40 kann jede und jeder selbst die Entscheidungen für sein Leben treffen.

Viele verbinden mit der 40 den Begriff „Halbzeit“. Statistisch gesehen ist das bei einer Lebenserwartung von knapp 80 Jahren in unseren Breitengraden irgendwie richtig – auch wenn manche mit 40, ohne es zu ahnen, schon auf der Zielgeraden sind. Und andere 100 Jahre alt werden ...

„Halbzeit“ – das ist traditionell eine Pause, in der die erschöpften Spieler ausruhen und Kraft schöpfen können. Aber im Gegensatz zum Fußball pfeift uns kein Schiedsrichter in diese Auszeit hinein. Nur wir selbst können Pause machen und uns die Zeit nehmen, innezuhalten, zurückzuschauen und nach vorne zu blicken. Dazu lädt dieses Buch ein.

Denn genau das tun die Autoren dieses Projektes. Sie alle haben ihren Vierzigsten in den letzten Jahren erlebt und ziehen eine Zwischenbilanz. Sie blicken fröhlich und

auch kritisch zurück auf ihre ersten vier Jahrzehnte. Vor allem aber sprühen sie vor Tatendrang. Sie sind nicht mehr jung, aber gehören noch längst nicht zum alten Eisen.

Dreizehn bewegende Geschichten, die sehr persönlich, sehr dicht, von ganz unterschiedlichen Lebensläufen erzählen. Ich bedanke mich an dieser Stelle bei allen Mitschreibern und lade Sie ein, in diese biografischen Notizen einzutauchen.

Lesen Sie – und schreiben Sie Ihre eigene Geschichte! Im Schlussteil des Buches haben wir einige Seiten Platz dafür gelassen ...

Martin Gundlach
im Herbst 2007

Der
Rückblick:
fröhlich und
kritisch.

„Die Träume haben sich erfüllt“

Doro Zachmann hat ihren Vierzigsten gerade hinter sich. Sie schaut zurück auf eine idyllische Kindheit, eine grauselige Schulzeit und die rasende Achterbahnfahrt in der Mutter-Kleinkindphase. Heute sagt sie: „Ich fühle mich noch viel jünger!“



Dorothee Zachmann, 1967 in Aalen geboren, lebt mit ihrer Familie in Pfinztal bei Karlsruhe. Die Diplom-Sozialpädagogin leitete jahrelang Selbsterfahrungskurse für Frauen, seit 1999 ist sie als Autorin tätig. Sie hat vier Kinder zwischen 21 und 13 Jahren.

Etwas
Besonderes
sein.

„Na, Kinder, was wollt ihr denn später mal machen, wenn ihr groß seid?“, fragte uns die Lehrerin in der Grundschule.

Ich fuchtelte wild mit dem Arm. „Ja, Dorothee?“

„Also, wenn ich groß bin, will ich Sängerin und Tänzerin werden. Außerdem Schauspielerin, Säuglingsschwester und Bücherschreiberin – und im Kinderheim den armen Kindern helfen, die keine Eltern haben.“

„Ja, aber willst du denn keine eigene Familie haben?“, hakte sie nach.

„Doch, natürlich! Einen Mann und fünf Kinder!“, antwortete ich prompt im Brustton der Überzeugung.

Das größte Geschenk

Wenn ich heute auf diese Szene zurückblicke, muss ich unweigerlich schmunzeln – das tat die Lehrerin damals wohl auch. Eine Mischung aus Stolz und Dank erfüllt mich: Die Träume von einst haben sich eigentlich alle erfüllt.

Träume nicht dein Leben – lebe deine Träume! Als Jugendliche las ich in einer Unterführung an der Mauer diesen Graffiti-Spruch – und habe ihn mir damals sozusagen als Leitmotto unter mein eigenes Leben geschrieben. Dieser Satz hatte mich gepackt. Ja, ich wollte nicht stur vor mich hinleben im öden grauen Alltagstrott, unreflektiert, eingengt in vorgegebenen Bahnen, wollte Abenteuer erleben, etwas verrückt sein, nicht so normal wie alle anderen, aus dem Rahmen fallen, mich von der Masse abheben, etwas Besonderes sein ... auch, wenn ich

mir damals nicht konkret vorstellen konnte, wie das aussehen sollte. Nur eines wusste ich sehr genau: Ich wollte der ganz großen Liebe begegnen! Wollte mein Leben an der Seite eines Mannes verbringen, den ich bis zu meinem Tode aus ganzem Herzen lieben werde und der auch leidenschaftlich ja zu mir sagt. Bloß keine langweilige 0815-Ehe, in der die Partner mehr nebeneinander als miteinander leben!

Mit meinem Mann Wolfgang bin ich inzwischen 20 Jahre zusammen, und unsere Liebe ist stärker denn je. Das ist und bleibt wohl mein größter gelebter Traum, das größte Geschenk, das Gott mir gemacht hat.

Wenn ich so auf mein Leben zurücksehe, war und ist da wirklich ganz schön viel an Abenteuer und Turbulenzen! Von wegen grauer und eintöniger Alltag. Gelebte Träume? Ja, das kann ich wirklich behaupten. Auch, wenn sie vielleicht manchmal nicht so traumhaft waren, wie ich mir das vorgestellt hatte – andere Träume entpuppten sich dafür in der Realität als noch schöner, als zuvor erdacht ... Aber ich will von vorne beginnen.

Keine
langweilige
08/15-Ehe.

Völkerball in der Hofeinfahrt

Ich bin als drittes von vier Kindern und einziges Mädchen mit drei Brüdern im schwäbischen Aalen in einem Acht-Familien-Haus aufgewachsen. Meine Mutter war Rundum-Mama und Hausfrau, immer für uns Kinder da; mein Vater beruflich sehr eingespannt, so dass ich ihn eigentlich nur an den Wochenenden sah, die wir meist mit einem Ausflug ins Grüne verbrachten. Komisch, je älter ich

Queen,
Scorpions,
Led
Zeppelin,
Genesis
und Meat
Loaf.

werde, tauchen immer öfter Erlebnisse und Bilder von damals wieder an der Oberfläche meines Bewusstseins auf: stundenlanges Playmobilspielen mit meinem jüngsten Bruder, „Bannemann“ und Völkerball in der Hofeinfahrt mit den Nachbarskindern und den Zauberwürfel von Rubens konnte ich natürlich auch blind unterm Schulpult in seine Ursprungsfarben zurückdrehen ... Im Nachklingen spüre ich, dass ich sehr behütet, sorglos und mit viel Liebe und Freiraum aufgewachsen bin. Dankbar kann ich sagen, dass mir meine Eltern einen guten Start ins Leben ermöglicht haben.

Die Jugendzeit war dann schon etwas heftiger: Ich wollte dieselben Rechte und Freiheiten wie meine Brüder haben, v.a. was das Ausgehen anbelangte – und musste eben gewisse Einschränkungen aufgrund meines Geschlechts hinnehmen, was ich nicht so recht einsah. Dennoch habe ich viel Zeit (oft heimlich) mit meinen Freundinnen in unserer Lieblingsdisco verbracht – Tanzen war (und ist bis heute) eine meiner großen Leidenschaften und ich ließ kaum ein Lied auf der Tanzfläche aus. Vor allem die rockigen Songs von Queen, Scorpions, Led Zeppelin, Genesis und Meat Loaf hatten es mir angetan: Zu Hause hörte ich mir im Radio „Dr. Music“ an und ließ (zum Ärger meiner Brüder) Ina Deter und die Herman-van-Veen-Platten endlos laufen.

Die Schulzeit war für mich ein echter Graus! Dadurch, dass ich in der 6. und 9. Klasse erst mit Hirnhaut-, dann mit Lungenentzündung wochenlang fehlte, hatte ich den Anschluss

an den Lehrstoff verloren und hinkte immer hinterher. Irgendwie habe ich dennoch das Abitur geschafft, aber es ist nicht wirklich vorzeigewürdig ...

Das Glück in jeder Zelle meines Körpers

Aufgrund meiner schlechten Zensuren, meiner generellen Lernfaulheit und diversen Schwierigkeiten in Sachen Disziplin traute ich mir selbst kein Studium an der Universität zu. Ich entschied mich deshalb für das Sozialpädagogik-Studium an einer Berufsakademie, weil ich von dem Gedanken an die viele Praxiszeit sehr angetan war. Und das hat mir auch gut gefallen: das Lernen und Studentenleben an der BA und im vierteljährlichen Wechsel das Arbeiten im „Heim für schwer erziehbare Kinder und Jugendliche“, wie es damals noch hieß. So habe ich von Anfang an erlebt, dass man die gelernte Theorie nicht 1:1 in die Praxis umsetzen kann, sondern sehr mit seiner eigenen Kreativität und Flexibilität gefragt ist, um auf die jeweilige individuelle Situation eingehen zu können.

Noch bevor ich mein Abi in der Tasche hatte, lernte ich Wolfgang kennen – und mit ihm sein bezauberndes kleines Töchterchen Katharina von eineinhalb Jahren. Die beiden gehörten fortan zu meinem Leben dazu. Ich erinnere mich gerade an ein Schlüsselerlebnis in unserem Griechenlandurlaub, als wir ein halbes Jahr zusammen waren. Wir saßen an einem herrlichen Frühlingsabend vor unserem Zelt in einem Olivenhain; Wolfgang

Ein bezauberndes kleines Töchterchen.

hatte ein kleines Lagerfeuer gemacht und klimperte fröhlich auf seiner Gitarre vor sich hin. Den romantischen Klängen lauschend betrachtete ich diesen unbeschreiblich sternüberfluteten Nachthimmel – und fühlte das Glück in jeder Zelle meines Körpers. Damals sprach ich ein Gebet zu Gott: „Wenn du mir meinen größten Traum erfüllen willst, dann lass mich mein Leben an der Seite dieses Mannes verbringen und mit ihm eine Familie gründen! Dann kann kommen, was will.“

Drei Minis gleichzeitig

Gott hört gut zu! Am Ende des Studiums war ich mit Zwillingen schwanger. Einschließlich Hausbau veränderte sich alles schlagartig, und mein Leben glich nach dem geruhsamen Studententempo einer rasenden Achterbahnfahrt, in der nicht ich, sondern die Kinder das Auf und Ab und die Richtung zu bestimmen schienen. Kaum waren unsere entzückenden quirligen eineiigen Töchter Maren und Eliane acht Monate alt, färbte sich der Schwangerschaftstest erneut rosa. Klar wollte ich noch ein Kind – aber eigentlich nicht so schnell. Und auch unser Sohn Jonas wollte neben seiner Halbschwester und den Zwillingen etwas Besonderes sein: Er kam mit Down-Syndrom zur Welt. Ein geistig behindertes Kind!? Ich dachte, jetzt gehe die Welt unter und mein Leben sei zu Ende. Ich konnte mir einfach nicht vorstellen, wie der Alltag nun weitergehen, wie ich jemals wieder glücklich sein könnte ...

Aber Gott macht bekanntlich da Türen auf, wo andere zugehen und so durfte ich erleben,

Ein
geistig
behindertes
Kind?

wie uns gerade in dieser ersten schweren Zeit einige Menschen verständnisvoll und tatkräftig zur Seite standen.

Als Jonas zwei Wochen alt war und wir uns vom ersten Schock erholt hatten, ergab eine Untersuchung, dass er einen schweren Herzfehler habe und ohne Operation keine Chance hätte, überhaupt ein Jahr alt zu werden. Die Furcht vor dem Gedanken, dieses Kind zu verlieren, zeigte, dass unsere Liebe zu ihm bereits weitaus größer war als alle Zukunftsängste, die mit seiner Behinderung zu tun hatten. Es folgten Wochen des Hoffens und Bangens, bis Jonas dann mit acht Monaten erfolgreich operiert werden konnte und wir sein Überleben wie eine zweite Geburt gebührend feierten. Abenteuer pur!

Wenn ich heute auf Szenen von damals zurückblicke, z.B. wie ich die drei Minis gleichzeitig trug (eins in der Rückentrage, eins rechts, eins links auf der Hüfte) oder wie ich im Winter vor einem simplen Spaziergang drei schreiende Kinder wickeln und vom Body bis zum Schneeanzug anziehen musste – dann frage ich mich manchmal, wie ich das ohne Bandscheibenvorfall und Nervenzusammenbruch geschafft habe (ok, da war ich noch erheblich jünger – trotzdem!).

Der Radius erweitert sich

Auch die nächsten Jahre mit den drei Kleinkindern waren alles andere als grauer Alltagsrott. Ich hatte alle Hände (leider immer noch nur zwei) voll zu tun, keine Zeit für Langeweile oder Müßiggang, allerdings auch keine Zeit für mich. Ich weiß nicht, was ich ohne die Unterstützung Wolfgangs getan

Sein
Überleben
gefeiert
wie eine
zweite
Geburt.

„Frau
Zachmann,
machen
Sie da was
draus!“

hätte: Wo er nur konnte, nahm er mir Kinder und Hausarbeit ab, schenkte mir mehrere Wochenenden und einwöchige Urlaube, die ich mit Freundinnen fern ab von der Familie krafttankend und erholend genoss. (Diese Zeiten zähle ich ernsthaft zu den liebes- und lebenserhaltenden Maßnahmen!)

Je älter die Kinder wurden, umso mehr erweiterte sich unser Radius. Wolfgang erfüllte sich seinen Traum von der eigenen Praxis für Psychotherapie und einer eigenen Band. Vermehrt konnte auch ich mich wieder meinen Bedürfnissen und Hobbys zuwenden: Tanzen und ins Kino gehen, eine Weiterbildung beginnen, Trommeln lernen, Theaterspielen, Singen in Chor und Band, Selbsterfahrungskurse leiten, Fotografieren, Lesen, Schreiben, Schreiben und nochmals Schreiben ...

Schon als Zehnjährige habe ich mit dem Gedichte- und Tagebuchschreiben angefangen und nie mehr damit aufgehört. So hat sich wohl von allein entwickelt, was die Redakteurin einer Eltern-Zeitschrift als Talent bezeichnete, als sie meinen Leserbrief bekam. „Frau Zachmann, machen Sie da was draus!“ Dieser Satz hakte sich fest! Sollte ich es tatsächlich wagen, den Traum vom eigenen Buch anzugehen?

Bestärkt von Familie und Freunden, die einige meiner Texte kannten, schickte ich mein erstes Manuskript an ein paar Verlage – und siehe da, es klappte: ein Dreivierteljahr später erschien mein erstes Buch auf dem Markt. Gedanken über mein Muttersein eines behinderten Kindes. Kaum zu glauben, wieder war ein großer Traum in Erfüllung geggan-

gen! Und nicht nur das: Dieses Buch wurde ein voller Erfolg und ebnete mir den Weg zu weiteren Möglichkeiten als Autorin. Welch ein Geschenk!

Ich komme mit dem Altern nicht hinterher

Die 40 ist schon eine komische Zahl! Irgendwie habe ich so gar keinen Bezug zu ihr, aber ich denke schon jahrelang bei meinen Geburtstagen, dass sich eigentlich immer nur die Zahl ändert, sonst nichts. Mit der 25 konnte ich mich noch so richtig identifizieren, bei der 26 begann es schon, seltsam zu werden, weil ich das Gefühl hatte, mit dem Altern nicht hinterherzukommen. Die Zahlen begannen, sich älter anzuhören, als ich mich fühlte. Und so ist es bis heute geblieben, auch wenn ich mich jetzt längst nicht mehr wie 25 fühle ...

Irgendwo dazwischen scheine ich stehen geblieben zu sein. Das betrifft aber (leider) nur meinen persönlichen Identifikationsgrad mit der Zahl an sich; die dazugehörigen Alterserscheinungen kann ich sehr wohl feststellen, sehen und spüren (seufz). In meinem Herzen fühle ich mich aber eigentlich nicht viel anders als früher. Klar, vernünftiger und reifer, aber allzu oft höre ich (inzwischen auch von meinen eigenen Kindern) den Satz: „Du bist echt verrückt!“ – und ganz ehrlich: Ich freue mich drüber! Normal sein wollte ich schließlich nie, jedenfalls nicht im Sinne von gewöhnlich und auswechselbar.

Meine Träume haben sich erfüllt, aber nicht ich habe sie erfüllt! Das sehe ich im

Ich war
noch nie
so gerne
Mutter
wie jetzt.

Dankbar
für meine
Mädchen!

Rückblick immer deutlicher. Wenn ich es gewesen wäre, die gewählt und bestimmt hätte, dann hätte ich mir bestimmt keinen Mann gesucht, der bereits Vater war und hätte mich somit um Katharina und unsere wunderbare, wenn auch streckenweise nicht einfache Stief-Beziehung gebracht.

Zwillinge hätte ich mir gewiss auch nicht ausgesucht! Und wenn schon, dann Jungs, schließlich bin ich mit drei Brüdern aufgewachsen. Heute bin ich so reich beschenkt mit meinen einzigartigen Töchtern, die mir jeden Tag aufs Neue meine eigene Entwicklung vom Mädchen zur Frau wieder vor Augen malen: In meinem Zimmer hingen damals auch Poster von Bob Marley, und als mich Maren mit 14 Jahren fragte, ob ich ihr zeige, wie man sich die Beine rasiert, fiel mir die Szene wieder ein, wie ich mich mit 16 bei meiner Freundin mit Enthaarungscreme einschmierte ...

Wie dankbar bin ich für meine Mädchen, mit denen ich stundenlange Gespräche führen, Stadtbummel machen, kichern und herumalbern, tanzen, singen und auch mal so richtig zicken kann.

Und Jonas? Hand aufs Herz: Wer wünscht sich schon ein behindertes Kind? Aber nicht auszudenken, welch klaffendes Loch ohne ihn in meinem Leben wäre! Jonas, mein größter Lehrmeister, meine stärkste Herausforderung, mein leidenschaftlichstes Gegenüber, geliebter Sohn. Ausgerechnet dieses Kind, von dem ich anfangs annahm, dass es mir viele Türen auf meinem Lebensweg verschließen würde, hat mir Wege eröffnet, die

ich (auch in meinen kühnsten Träumen) nie für möglich gehalten habe.

Und so gibt es noch einige andere Kreuzungen und Wegweiser in meinem Leben, wo ich deutlich – und dankbar – Gottes Führung und Handschrift erkennen kann.

Die Träume, die ich meiner Lehrerin damals aufzählte, haben sich tatsächlich nahezu alle erfüllt: Ich bin Sängerin in zwei Bands, spiele Theater, hatte Säuglinge doppelt und dreifach zu versorgen, und aus dem Bücherschreiben ist auch was geworden. Gut, das mit dem Tanzen ist noch ausbaufähig, aber im Kinderheim habe ich tatsächlich gearbeitet. Und ich finde, die Konstellation mit Stieftochter, Zwillingen und Kind mit Down-Syndrom kann man fast als fünf Kinder durchgehen lassen, oder?

Werden wir einen Neustart wagen?

Flitterwochen im Pflegeheim?

Ob ich noch weitere Träume habe? Aber klar!

Vielleicht werden wir noch einmal einen Neustart wagen, wenn unsere Kinder ausgezogen sind und irgendwo zu neuen Ufern aufbrechen? Vielleicht schreibe ich eines Tages doch noch den Bestseller, von dem jeder Autor träumt? Vielleicht bekommen wir Enkelkinder und können an ihnen so manches wieder glattbügeln, was wir an den eigenen Kindern verknittert haben? Vielleicht touren Wolfgang und ich mal mit einem Bühnenprogramm aus Musik, Bildern und Texten durchs Land? Vielleicht kann ich mein ständiges Chaos ja doch noch eines Tages mit einer gewissen Ordnung eintauschen? Viel-

leicht schaffe ich irgendwann die Balance zwischen Begeisterung für Neues und Beständigkeit in Altbewährtem? Außerdem würde ich gerne noch viel reisen, in einem Musical mitmachen, malen, richtig fotografieren und Salsa tanzen lernen. Mehr Zeit in alte und neue Freundschaften investieren, Gäste beherbergen.

Aber mein allergrößter Wunschtraum bleibt: Meinen Wolfgang noch lange Zeit liebend an meiner Seite zu haben!

Zweisamkeit,
Hexenschuss.

In den Sommerferien erlebte ich einen kleinen Vorgeschmack auf unser Leben im Alter: alle Kinder waren gerade auf verschiedenen Ferienfreizeiten und wir genossen die sturmfreie Bude daheim. Herrlich, so viel Zeit für Zweisamkeit! Leider hatte Wolfgang da gerade einen heftigen Hexenschuss. Naja, dann eben Flitterwochen im Pflegeheim ...

Vom selben Herausgeber:



Liebeseklärungen an unsere Kinder.
Ermutigungen für Eltern – und Paare,
die es werden wollen.

Mit Beiträgen vom WM-Schiedsrichter
Dr. Markus Merk, Familienministerin Ursula
von der Leyen, Bischöfin Margot Käßmann
u.v.a.

Mit vielen Bildern aus den Familienalben
der Autorinnen und Autoren.

140 Seiten, Paperback,
Bestell-Nr. 224.964

scm **R. Brockhaus**

Vom selben Herausgeber:



Eine Sammlung von Gebeten.
Quer durch die Welt,
quer durch die Kirchengeschichte
und quer durch die Bibel.

Die Herausgeber, Anja und Martin Gundlach, bleiben nicht beim Sammeln stehen: Sie erklären die Inhalte, stellen die Verfasser der Gebete vor und schreiben über das Beten in ihrer Familie.

Mit wunderschönen farbigen Illustrationen von Thees Carstens.

100 Seiten, gebunden,
Bestell-Nr. 394.127

schm **hänssler**