

PSYCHOLOGIE HEUTE

Nr. 72

compact

Das Beste aus unseren
Monatsheften zu
einem Thema



Neuanfänge

Zeit, etwas zu verändern, umzubauen,
aufzubrechen – so kann es gelingen





Titel: Irina Polonina/Stocksy. S. 2/3: JohnE/EyeEm. S. 3: Andreas Reeg

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wie aufregend es ist, wenn man umzieht! Wenn die vertraute Umgebung nicht mehr da ist. Ein Neuanfang, vielleicht der erste im Leben des Jungen. Später hat er womöglich die Gelegenheit, ein Jahr im Ausland zu verbringen, das wird ihn verändern. Studien, unter anderem des Jenaer Professors für Persönlichkeitspsychologie und psychologische Diagnostik Franz J. Neyer, zeigen, dass ein Auslandsaufenthalt junge Menschen offener macht, sie werden verträglicher im Umgang mit anderen und emotional stabiler. Sich räumlich neu auszurichten bietet also die große Chance, sich weiterzuentwickeln (natürlich ist die Lage – wie stets – komplex: Wer zu oft und womöglich gezwungenermaßen umzieht, dessen soziales Netzwerk leidet und die Seele gleich mit).

In dieser Ausgabe von *Psychologie Heute compact* erzählen wir von dem Mut, den es braucht, um neu anzufangen, von den Momenten, in denen alles möglich erscheint, von den Gefahren, die wir meistern, wenn wir neu beginnen – und von den Begegnungen mit uns selbst. Gute Erkenntnisse wünscht Ihnen



Dorothea Siegle,
Chefredakteurin



Das ist PSYCHOLOGIE HEUTE compact

In unserer Reihe *Psychologie Heute compact* versammeln wir für Sie das Beste aus unseren Monatsheften zu einem bestimmten Thema, ergänzt durch exklusive Artikel. Die Zeitschrift erscheint viermal im Jahr, eine Übersicht finden Sie hier: psychologie-heute.de/compact

Aufzumond!

Eine meiner engsten Freundinnen hat zwei Töchter, genau wie ich. Im Zuge der Emanzipation haben wir als Berufswunsch für unsere vier Mädchen gerne mal an Astronautin gedacht. Um das zu untermauern, waren wir auch schon alle gemeinsam im Planetarium. Als mein Kollege Johannes Kranz während der Suche nach dem Covermotiv für diese Ausgabe ein Foto von einem Astronauten (einer Astronautin!) hervorzauberte, dachte ich: Das ist es! Natürlich habe ich dann schnell eingesehen, dass das Motiv zwar toll ist, aber unser jetziges Cover besser zu *Psychologie Heute* passt und das spannende Thema *Neuanfänge* perfekt illustriert. Für mich ist ein Neustart als Astronautin nicht mehr drin – aber unseren Kindern wünsche ich, dass ihre Anfänge und Neuanfänge Fantastisches für sie bereithalten!

Anke Bruder, Compact-Redakteurin

In der Rezension des Buches *Sprung auf den Mond* auf Seite 92 lesen Sie, warum wir uns ruhig ambitionierte Ziele setzen sollten.



Zeichnung: Adele und Mattilda Bruder. Kleines Cover: Alexandr Ivanets/Stocksy

1

Was Veränderung ermöglicht



12 Späte Blüte

Dem Leben eine neue Richtung geben

20 Noch mal durchstarten: So geht's

Vier wichtige Aspekte

22 Was Hänschen nicht lernt ...

Über neue Hobbys in fortgeschrittenem Alter

27 Praxis-Tipp

In der Gruppe lernen

28 „Die ideale Startposition für etwas Neues“

Coach Horst Conen über Veränderung im Beruf

30 Jetzt oder nie!

Wie wir Chancen beim Schopfe packen

36 Meldungen

2

Was Veränderung blockiert



40 Mein größter Feind bin ich

Selbstsabotage erkennen und überwinden

48 Die Lösung liegt in uns

Mit Selbstaufmerksamkeit Ziele erreichen

52 In Richtung Leben gucken

Wie wir mit der Vergangenheit Frieden schließen

56 Das kann ich, das will ich

Fünf Schritte, Veränderungen zu gestalten

58 So stark wirken Rituale

Über den bewussten Übergang in eine neue Lebensphase

63 Praxis-Tipp

Ein Übergangsritual gestalten

64 Meldungen

3

Was unterwegs passiert



68 Die Unsicherheit umarmen

Mit ungewissen Situationen besser umgehen

75 Praxis-Tipp

Was tun gegen Verunsicherungen?

76 Bin ich hier richtig?

Woran wir erkennen, ob wir auf dem richtigen Weg sind

78 Neustart in der Ferne

Über Freud und Leid beim Auswandern

82 Nie mehr aufschieben!

Wie können wir besser zu Pote kommen?

84 Die ganz großen Fragen

Alexander Noyon über existenzielle Themen

88 Meldungen

In jedem Heft

03 Editorial / 06 Worum geht es?

87 Impressum / 90 Bücher

96 Mehr Psychologie Heute

97 Vorschau / 98 Mein wichtigster Satz

Späte Blüte

Mit 40 Jahren studieren, mit 60 Jahren die Leitung einer großen Organisation übernehmen oder mit 80 Jahren Künstlerin werden: Viele Beispiele zeigen, dass es nie zu spät ist, dem Leben eine neue Richtung zu geben

Text: Annette Schäfer Illustrationen: Elke Ehninger

M

it den Naturwissenschaften hatte Julie Dunne die meiste Zeit ihres Lebens nichts zu tun. Die Engländerin war mit 18 ins Berufsleben eingestiegen und hatte sich zur Buchhalterin in einer Baufirma hochgearbeitet. Sie war durchaus zufrieden mit ihrem Job; er war herausfordernd und recht gut bezahlt. Aber sie hatte immer das Gefühl, als warte noch eine ganz andere Art von Arbeit auf sie, eine Arbeit, die sie vollkommen begeistern würde. Sie wusste nur nicht, was es war. Bis sie als Freiwillige an Projekten der Umweltorganisation *Earthwatch* teilnahm: Sie zählte Schwertwale vor der amerikanischen Westküste und betreute an einem Universitätsinstitut Schimpansen – und entdeckte dabei ihre Faszination für die wissenschaftliche Forschung.

Zurück in Großbritannien, begann sie, sich ernsthafter mit ihrem neu gefundenen Interessengebiet zu befassen, er-

zählt sie im Gespräch mit *Psychologie Heute*. 45 Jahre war sie damals alt. Sie belegte einen Fernkurs, um die Studienberechtigung für ein naturwissenschaftliches Studium zu erwerben, fing dann ein Bachelorstudium der archäologischen Wissenschaften an, gefolgt von einer Promotion in organischer Geochemie. Heute arbeitet die 62-Jährige als Forscherin an der *University of Bristol*. Sie liebe ihren Beruf, sagt sie und ermuntert andere, es ihr gleichzutun: „Es ist niemals zu spät, eine naturwissenschaftliche Karriere anzufangen.“

Berufliche Werdegänge wie der von Julie Dunne sind inspirierend und regen zum Nachdenken über das eigene Leben an. Den Zeitgeist treffen sie aber eher nicht. Wir leben in einer Zeit, in der Frühstarter gefeiert werden – von Kindern, die Konzerte in der Carnegie Hall geben, bis zu 25-Jährigen, die bereits millionenschwere Unternehmer sind.



Doch wenn die frühen Erfolge als die besten oder sogar die einzigen Erfolge gefeiert werden, geschieht dies auf Kosten der Spätzünder, „die man dazu bringt, sich dafür zu schämen, dass sie nicht wie olympische Sprinter explosionsartig aus den Startblöcken kommen“, warnt der amerikanische Autor und Journalist Rich Karlgaard in seinem Buch *Late Bloomers*. Es sei nichts dagegen einzuwenden, stellt er klar, jemanden, der früh im Leben Erfolg hat, zu unterstützen. Aber frühe Leistungen übermäßig zu propagieren schaffe eine dunkle Kehrseite: „Wenn man keine Glanznoten hat oder beim Jobeinstieg nicht gleich in einer coolen Firma landet, die die Welt verändert, dann ist man irgendwie gescheitert.“

Auch der Psychologe und Autor Barry Scott Kaufman beklagt die problematischen Vorstellungen von den Entwicklungspfaden der Menschen: „Wenn ein Kind nicht so schnell aufblüht wie die anderen, dann wird angenommen, dass es Schwierigkeiten haben wird, überhaupt noch zu erblühen.“ Natürlich sollten Frühblüher gefördert werden, hebt Kaufman ebenfalls hervor. „Aber wir sollten deswegen nicht die Schildkröte abtun.“ Es sei unmöglich, vorherzusagen, wie sehr ein Mensch aufblühen wird – und naiv, ein Limit bestimmen zu wollen, was dieser Mensch erreichen kann. Barry Scott Kaufman selbst war bis zum Alter von drei Jahren aufgrund von Ohrentzündungen praktisch taub, wurde mit elf als lernbehindert eingestuft und hat dennoch später in kognitiver Psychologie promoviert und sich als Forscher hervor getan.

Was genau ist ein Spätblüher? Wie kann es zur Verzögerung beim Erblühen kommen? Und vielleicht am wichtigsten: Was trägt dazu bei und was behindert, dass man doch noch zu voller Blüte kommt?

Autor Karlgaard definiert einen Spätblüher als Person, „die ihr Potenzial später als erwartet erfüllt“; oft sei ihr Talent anderen zunächst gar nicht ersichtlich. Eine hilfreiche Ergänzung liefert Dean Keith Simonton, emeritierter Professor von der *University of California*, der die Lebenswege herausragender Menschen erforscht hat. Er unterscheidet zwei Arten von Spätblühern.

Erstens: Es gibt allgemein anerkannte Vorstellungen davon, wie die Entwicklung normalerweise verläuft – etwa in welchem Alter ein Kind zu sprechen und zu lesen beginnt. Ein Spätblüher in diesem Sinne wäre ein Kind, das später als die meisten diese Fähigkeiten erwirbt.

Zweitens kann die Definition für Leistungen in einem ganz bestimmten Bereich gelten. Zum Beispiel zeigte eine Studie, dass Dichter die ersten nennenswerten Arbeiten typischerweise im Alter zwischen 25 und 29 hervorbringen. Ein „spätblühender Poet“ wäre also jemand, der erst mit 40, 60 oder gar 70 ernst zu nehmende Gedichte erschafft.

Die beiden Phänomene können sich auch überlappen, wie Simonton gegenüber *Psychologie Heute* erläutert. Wenn man beispielsweise ein Virtuose auf einem Musikinstrument werden möchte, muss man sich eine Reihe spezieller Fähigkeiten und Kenntnisse aneignen. Nach einer Faustregel braucht es normalerweise eine Dekade konzentriertes und zielgerichtetes Üben, bis man so etwas wie Meisterschaft erreicht. Bevor man jedoch fähig ist, mit dem Lernen anzufangen, muss man körperlich und geistig dazu in der Lage sein. Jemand, der als Kind bei diesen grundlegenden Anforderungen hinterherhinkt, kann erst später als andere mit den Musikstunden beginnen – vielleicht sogar erst im Erwachsenenalter – und wird dann als Musiker entsprechend später erblühen.

Eine andere Kategorisierung nimmt Kaufman vor. Da sind zunächst die klassischen Spätblüher, die sich erst in fortgeschrittenem Alter einer bestimmten Tätigkeit zuwenden. Ein prominentes Beispiel ist die amerikanische Künstlerin Anna Mary Robertson Moses, genannt Grandma Moses, die erst jenseits ihres 75. Geburtstages ernsthaft mit der Malerei begann, mit ihren naiven Bildern große Bekanntheit erlangte und bis 93 künstlerisch tätig war. Davon zu unterscheiden sind die „spät anerkannten Blüher“, Leute wie der ungarisch-amerikanische Fotograf André Kertész, dessen ungewöhnliche Bilder über Jahrzehnte kaum Beachtung fanden und der erst in seinen 80er Jahren öffentliche Anerkennung erhielt. Als dritte Kategorie nennt Kaufman die Wiederholungsblüher, die sich mehrmals im Leben in unterschiedli-