



## ● Eine ehrliche Auseinandersetzung: ● Vom Sinn der Lebens-Mitte

### DIE TIEFEN SCHICHTEN BEARBEITEN

**B**ei vielen von uns beginnt in der Lebensmitte, nachdem materielle Ziele erreicht sind, eine ernsthafte Sinn- und Visionsuche. Wir sehen unsere Begrenztheit und möchten in der zweiten Lebenshälfte noch etwas Wertvolles tun und im Leben etwas Sinnvolles bewirken. Ja und manche wagen sich (endlich) an die Entdeckung Ihres Lebenstraumes, ihrer Bestimmung und Berufung.

In der Mitte des Lebens ziehen wir erstmals große Bilanz.

- War das alles richtig; hat das alles überhaupt einen Sinn gehabt?
- Hätte ich vielleicht mehr erreichen können, wenn ich mich anders entschieden hätte?
- Ist es jetzt schon zu spät, die Weichen neu zu stellen?
- War das eigentlich schon alles?

Menschen, die nicht mehr sehr jung aber auch noch nicht alt sind, erleben allmähliche, fast unmerkliche Wandlungsprozesse (Lebensübergänge), die ihr bisheriges Selbstverständnis langsam in Frage stellen. Was einen beschäftigt ist vielleicht nicht die Zahl der verbleibenden Jahre bis zum Tod, denn in der Regel ist der Tod noch weit und darum etwas abstrakt. In Wirklichkeit quält einen zunehmend das Gefühl, dass man die verbleibenden Jahre, wenn nichts

Einschneidendes geschieht auf eher belanglose Weise verbringen wird. Im Beruf etabliert, Haus/Wohnung, Kinder - alles (vieles) erreicht. Was kommt danach?

### DIE WENDE NACH INNEN

Das mittlere Lebensalter ist ein Zwischenbereich, in dem zwei Welten aufeinandertreffen und ein seelisches Beben verursachen: Die Persönlichkeit der ersten Hälfte des Lebens reibt sich an einem neuen Selbst, von dem man noch gar nicht weiß, wie es aussehen wird. Vielen geht es so, dass das Gefühl und der Wunsch auftauchen, dass da noch etwas Wichtiges und Sinnvolles kommen möge. Wir denken an die Möglichkeit, unser Leben von Grund auf zu ändern, um unsere uneingestandenen Wünsche ans Tageslicht zu befördern. Wir wenden uns nach innen. Das kann beginnen mit "ruhiger leben", "bewusster oder gesünder leben", "soziale Beziehungen pflegen", "mehr Kontakt mit der Natur", "sich mehr verwirklichen", "ruhiger, gelassener werden, meditieren" und vieles mehr. Es sind jedoch fast immer solche Wünsche, die einen spüren lassen, dass wir uns auf den Weg machen wollen, etwas in uns zu entdecken. Und dieses Wissen liegt in unseren tieferen Schichten. Durch Visionsarbeit können wir es entdecken und zu Tage befördern. ●

Günther Josef Stockinger MAS  
VisionsCoach, Seminarleiter,  
Auszeit-Begleiter, Pionier für  
Visionsfindung  
VisionsWerkstätten  
in Österreich  
[www.visionswerkstatt.com](http://www.visionswerkstatt.com)

Das BUCH zum Thema „Glut unter der Asche – Das La Palma-Prinzip für ein erfülltes Leben“.

Innere und äußere Reisen zu einer neuen Vision. Ein Mut-Mach-Buch. Erschienen im Morawa-Verlag: [www.morawa.com/buchshop](http://www.morawa.com/buchshop)

Günther Josef Stockinger MAS.,  
[www.visionswerkstatt.com](http://www.visionswerkstatt.com)