

Erfahrungen als Grenzgänger

Die Krise in der Lebensmitte

Liebe Gemeinde,

im Rahmen einer Umfrage in 16 Ländern der EU wurden knapp 170.000 Personen aller Altersgruppen danach gefragt, ob sie mit ihrem Leben zufrieden sind.

Ich fand das Ergebnis im Blick auf das heutige Thema ganz interessant und will es Ihnen darum gleich zeigen.

"Ich bin zufrieden mit meinem Leben" - das können offensichtlich die meisten von sich sagen. Zufriedenheit ist natürlich etwas sehr Relatives. Auch ein Knastbruder ist vielleicht ganz zufrieden, wenn sein Waschbecken nicht mehr tropft, die Matratze gut und das Essen genießbar ist - vor allem, wenn er dabei auch noch Fernseh gucken kann!

Zufriedenheit auf niedrigem Niveau: Das soll uns hier aber nicht ablenken, denn so was gibt's ja bei allen Altersgruppen. Bei diesem Schaubild soll uns jetzt mal nur darum gehen: in welchem Alter sind Menschen denn besonders zufrieden oder unzufrieden - mit sich selbst und mit dem Leben allgemein?

Spitzenreiter - wer hätte es geglaubt - sind die über 65Jährigen!

Eine Information fehlt allerdings auf dem Schaubild: ab 78- gibt es wieder einen Knick nach unten.

Das kann angesichts der im Alter zunehmenden körperlichen Beschwerden nicht weiter überraschen.

Trotzdem: Hätten Sie ein solches Ergebnis erwartet?

Schlusslichter in Sachen Zufriedenheit sind nach dieser Umfrage Menschen in der besonders intensiven, in der heißen Phase des Lebens - wo von allen Seiten hohe Ansprüche an uns gestellt werden: im Berufsleben, von der Familie, von der Gesellschaft.

Genau die Jahre also, wo´s häufig zu einer sogenannten "midlife-Krise" kommt - eine Krise in den mittleren Jahren, so zwischen 35- und 55.

Oft schleicht sich diese Krise auf leisen Sohlen an - wie eine Katze.

Es kommt zu unerklärbaren Anflügen von Angst, wir werden leicht enttäuscht und frustriert. Eine innere Unruhe breitet sich aus - und auch das Gefühl schlichtweg überfordert zu sein. Die emotionalen und körperlichen Ressourcen scheinen ausgereizt zu sein.

Und manchmal werden dann aus Katzenpfoten Elefantenfüße und dann kommt´s zur echten Krise. Zu einer Situation, wo sich midlifler fühlen wie in einem Tunnel ohne Ausgang und ohne Licht.

So eine Krise kann kommen, muss aber nicht.

Wenn man keine kriegt, ist man trotzdem normal - gibt keinen Grund, darauf zu warten. Zumal das ja eigentlich die besten Jahre sind und von einem Großteil der Menschen in den mittleren Jahren auch so empfunden werden.

Der Sommer des Lebens. Manche mögen´s ja heiß.

Die mittleren Jahre - sind sie nicht der wahre Gipfel des Lebens?

Vielleicht nicht gerade für Spitzensportler, aber vom Beruf her gesehen, geldmäßig, hausmäßig und zumindest in der ersten Phase der mittleren Jahre oft auch familienmäßig.

Welcher 25-jährige Schnösel hat schon ein Eigenheim vorzuweisen oder gar ein Wohnmobil oder zwei wunderbar erzogene, immer folgsame Buben?

Aber wie kommt´s dann, dass schon der berühmte Psychotherapeut Carl Gustav Jung in den 50er Jahren feststellen musste, dass die, die eine Therapie oder psychologische Begleitung in Anspruch nahmen zu 80% Menschen in der Lebensmitte waren?

Vermutlich liegt daran, dass viele sich in diesem Lebensabschnitt fragen: War's das? Fast all meine Ziele habe ich erreicht: einen Partner fürs Leben, Familie, Haus, solides Auskommen, einiges an Anerkennung. Aber irgendwo muss das Leben doch noch einen anderen Sinn haben. Jetzt steh ich

hier oben auf der Leiter meines Lebens, aber wie geht's jetzt weiter?

Und steht die Leiter überhaupt an der richtigen Wand?

In den mittleren Jahren hören wir zudem auch immer deutlicher die Sprache unseres Körpers. Wir spüren bewußter unser Herz, den Magen, die Gelenke, den Rücken. Allmählich dämmert uns, dass wir nicht mehr unbegrenzt arbeiten und wachen oder auch unbedenklich essen und trinken können. Dass wir Mäßigung und mehr Bewegung brauchen, wenn nicht irgendwann der Infarkt oder ein Nervenzusammenbruch die Folge sein soll.

Die Sprache des Körpers. Auch im Spiegel spricht sie zu uns. Es soll Leute geben, die am liebsten nach dem Bügeleisen greifen würden, wenn sie morgens in den Spiegel schauen.

Oder zur Spraydose.

Oder zur Mütze.

Als ich bei der Vorbereitung dieses Gottesdienstes meinen Kollegen Pfr. Bullinger fragte, ob er ein Gesangbuchlied zum Thema midlife-crisis kennt, fiel ihm spontan das Lied ein: "Wir haben Gottes Spuren festgestellt".... EG 656. Singen wir jetzt aber nicht.

Obwohl es vielleicht kein Fehler wäre.

Denn der gleiche Gott legt ganz unterschiedliche Spuren: Zeichen und Wunder auf der einen Seite - besonders deutlich sichtbar natürlich im Leben und Sterben von Jesus. Dort sehen wir klar und schön die Spuren der Nähe Gottes.

Die Spuren seiner Liebe.

Seiner Treue zu uns - seinen Kindern.

Der gleiche Gott ist es aber auch, der uns in den Spuren unseres Körpers einen Fingerzeig auf die Ewigkeit gibt. Dass wir eines Tages hier abtreten und dann vor den Thron Gottes hintreten müssen. Wir alle.

Und wer von uns midliflern weiß schon, ob wir tatsächlich noch ein ganzes halbes Leben vor uns haben?

Das wissen ja nicht einmal die Konfirmanden. Unter den vielen Themen, die wir ihnen anfangs zur Auswahl gestellt hatten, kreuzten die meisten als "Top Two Favoriten" die Themen "Leben und Tod" und "Sinn des Lebens" an.

Die Kerle spüren ja auch, wie die Uhr weiterläuft, wenn die Stimme tiefer wird und die ersten Achselhärchen sprießen. Oder die Mädchen, deren Körper sich in dem Alter oft so schnell entwickelt, dass der Rest alle Mühe hat, das Tempo mitzugehen - Gemüt, Seele, Geist.

In den mittleren Jahren drängt sich aber noch viel stärker die Frage auf, ob das, was wir bisher gelebt und erreicht haben, auch wirklich das uns von Gott zugedachte Leben ist.

Sollen wir uns weiterhin von all den äußeren Zielen bestimmen lassen wie bisher, oder ist jetzt nicht eine Kurskorrektur angesagt?

Letzte Woche waren die Pfarrer des Bezirks auf einem Konvent in Tschechien und Polen. Unter anderem schauten wir uns eine alte Stabkirche am Fuß der Schneekoppe an und kamen anschließend an einem Friedhof vorbei, wo mir besonders die Inschrift eines Grabsteins gleich ins Auge sprang:

"Hier ruht der Hotelbesitzer xy".

Ich glaube, er hieß anders - seinen Namen habe ich mir nicht gemerkt.

Gemerkt habe ich mir nur, dass da ein Hotelbesitzer unter der Erde lag. Friedlich vereint mit seinem Dienstpersonal und den Waldarbeitern des Dorfes, die außer ihren Hosen und Schuhen vielleicht nie in ihrem Leben etwas besessen haben. Aber er. Ein ganzes Hotel. Und auch sein ganzes Leben schien in diesem einen Wort auf diesem einen Grabstein zusammenzuzießen: „Hotelbesitzer“.

Ich stelle mir das vor, wie das wohl sein wird, bei der Auferstehung aller Toten, wenn Jesus wiederkommt und auch der Hotelbesitzer aufsteht und seinen Hut zieht: "Gestatten, ich bin xy, Hotelbesitzer aus Brückenberg im Riesengebirge".

Ich bin nicht sicher, welchen Eindruck er damit eines Tages auf Jesus machen wird. Der Sohn Gottes, der einmal feststellte, dass Füchse ihre Bauten und Vögel ihre Nester haben, er dagegen oft nicht

einmal eine Pritsche, wo er sich ausstrecken kann. Alles musste er sich ausleihen. Die Krippe, die Boote, mit denen er unterwegs war, die Münze, die er sich geben ließ, um zu Steuerfragen Stellung zu beziehen, den Esel, auf dem er nach Jerusalem einritt. Und natürlich auch das Kreuz, an das er sich schlagen ließ und das Grab, in das er hineingelegt wurde.

Der Habenichts aus Nazareth und der Hotelbesitzer aus dem Riesengebirge.

Der Bus mit den Pfarrer an Bord hatte uns aber schon vorher an einen anderen Friedhof geführt. Den Gottesacker von Herrnhut, dem einstigen Zentrum Europas für missionarische und pädagogische Neuaufbrüche. Dort sind u.a. Zinzendorf und seine Familie beigesetzt. Auf den Grabsteinen standen ganz andere Sachen: "xy, eine Magd des Herrn. Eine kleine Weile unterwegs - jetzt ruht sie aus" (sinngemäß).

Und wie viele mährisch-böhmischen Flüchtlinge lagen dort, die ihre Hoffnung nicht auf irdische Ziele begrenzt hatten, sondern einen viel weiteren Horizont hatten. Ganz im Sinne unserer Schriftlesung:

"Ich werde mein Versprechen erfüllen und euch heimführen; ... ich habe im Sinn, euch eine Zukunft zu schenken."

Und liebe Gemeinde, das gilt auch für uns, ob wir die midlife- oder sonstige Krisen noch vor uns oder hinter uns haben, ob wir mitten drinne stecken oder auch ganz verschont bleiben: Gott hat eine Verheißung für unser Leben, die weit über den gewöhnlichen Tellerrand hinausreicht. Und darum sind die Spuren, die wir an unserer Seele oder an unserem Körper entdecken immer auch eine Mahnung Gottes: hat dein Leben eine klare Richtung? Weißt du, wohin die Reise geht? Hast du dir wirklich Gedanken darüber gemacht, was Gott mit deinem Leben vorhat?

Was soll denn eines Tages auf deinem Grabstein stehen?

Und wie ist das mit den Spuren, die du im Alltag hinterlässt? Machen sie anderen Hoffnung? Führen sie deine Mitmenschen, deine Familie, deine Gemeinde näher an den Sinn des Lebens heran, näher an Gott heran - oder wirbelst du immer nur Staub auf?

Vielleicht geht es manchen von uns im ehrlichen Rückblick auf unser bisheriges Leben so, dass wir denken:

„Mensch, da bleibt nicht viel für den Grabstein. Nicht mal ein Hotel. Ich habe so viel vermässelt, immer nur für mich selbst und meine eigenen Ziele gelebt - weit weg, von dem, was Gottes Plan und Gottes Wille für mein Leben war. Alles versiebt!"

Aber, liebe Gemeinde, unser Gott ist ein Gott der zweiten und der dritten und der vierten Chance. Es ist nie zu spät, ihm das Ruder unseres Lebens in die Hand zu geben, solange unser Puls noch schlägt. Jede Krise ist zugleich auch die Chance für einen Neubeginn.

Das lateinische Wort "crisis" bedeutet: "entscheidende Wendung".

Auch die Krise in der Lebensmitte kann unserem Leben eine entscheidende Wendung geben.

"Wenn ihr mich von ganzem Herzen sucht, werde ich mich von euch finden lassen. Ich werde alles wieder zum Guten wenden" (Jer 29:14)."

Der amerikanische Pastor Billy Hybels hat einmal sinngemäß gesagt:

"Wenn es im Leben heiss wird wie über der blauen Flamme eines Bunsenbrenners, dann kann alles auseinanderfliegen - das lehrt uns die Chemie. Es kann aber bei dem Erhitzungsprozess auch etwas wunderbar Neues herauskommen."

In die Zeit der Lebensmitte fällt ja auch eine einschneidende Veränderung unserer familiären Situation. Die heranwachsenden Kinder entfernen sich durch ihre eigenen Wege zunehmend aus unserer Fürsorge und Verantwortung. Natürlich sollen wir sie weiterhin intensiv im Gebet begleiten. Aber trotzdem werden durch diesen Ablösungsprozess durchaus auch wieder Kräfte frei - wenn erst das sogenannte "Leere Nest-Syndrom" überwunden ist - der Schmerz über das Flüggeworden der Kinder.

Kräfte werden frei, die es uns erlauben, wieder neue Schwerpunkte in unserem Leben zu setzen und auch bisher ungelebte Möglichkeiten zu entfalten. Denn über viele Jahre hin sind bei der beruflichen

und familiären Anspannung viele und große Gaben zu kurz gekommen. Gaben, die durchaus auch in der Gemeinde ein sehr erfüllendes Betätigungs- und auch Bestätigungsfeld finden können. Und hier können wir dann auch entdecken, dass Gott für unser Leben noch viel mehr vorhat, als wir bisher auch nur geahnt haben. Dass er uns braucht, um andere Menschen zu begleiten, um mitzubauen an seinem Reich.

Dass er uns hier aber auch eine Heimat schenken möchte, wo wir Hilfe und Halt und eine neue Vision für unser Leben finden. Und wo auch kaputte Beziehungen wieder heil werden können, weil gute Gemeinden sich in dem besten Handbuch auskennen, das jemals zu allen wichtigen Fragen von Beziehungen geschrieben wurde: Die Bibel.

Gerade in den mittleren Jahren können wir es uns nicht leisten, an der falschen Stelle Zeit zu sparen. Die mittleren Jahre sind nicht die Zeit, um Gott an die Seite zu drängen und es auf eigene Faust zu versuchen.

Das wäre so, wie wenn man in einem Sturm Kompass und Seekarte als unnötigen Ballast über Bord wirft.

Wir brauchen Gott. Nicht immer wird es gelingen in der Phase der mittleren Jahre einen Gang niedriger zu schalten. Aber wir müssen darauf achten, dass die Prioritäten stimmen.

Ein besonderes Problem in den mittleren Jahren ist, dass wir ständig unter Anspannung stehen, weil wir nach allen möglichen Richtungen hingezogen und gezerrt werden. Die Folge: Unsere Beziehungen leiden darunter.

Das gilt für die Ehe, die jetzt besonders gepflegt werden muss.
Das gilt aber auch für die noch wichtigere Beziehungen zu Gott.

Das ist übrigens auch der Grund, warum uns der Alpha-Kurs so wichtig ist, der morgen abend im Gemeindehaus vorgestellt wird. Hier entstehen Gesprächsgruppen in einem geschützten Rahmen und oft später auch neue Hauskreise, wo Menschen Halt und Hilfe für ihren Glauben finden.

Die mittleren Jahre sind Jahre, wo wir neue Weichen stellen müssen.

Und wenn wir Gott hineinnehmen in unser Denken, Fühlen und in unsere Lebensgestaltung und in die Pflege unserer Beziehungen, dann verändert das vieles. Gott wird uns zeigen, wo wir unnötig Zeit und Kraft vergeuden, und er wird uns zeigen, wie und wo wir unsere Gaben unsere Fähigkeiten unsere Energie so einsetzen können, dass wir eine neue Perspektive für unser Leben bekommen und dass wir ihm Ehre machen.

"Ich werde mein Versprechen erfüllen und euch heimführen; ... ich habe im Sinn, euch eine Zukunft zu schenken."

Amen