

Bianka Bleier, Martin Gundlach

Aufblühen in der Lebensmitte

Entdecken, was wirklich zählt

SCM

Hänsler

SCM

Stiftung Christliche Medien

Der SCM Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



1. aktualisierte und erweiterte Auflage 2017 (2. Gesamtauflage)

© der deutschen Ausgabe 2017

SCM-Verlag GmbH & Co. KG · Max-Eyth-Straße 41

71088 Holzgerlingen

Internet: www.scm-haenssler.de · E-Mail: info@scm-haenssler.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung 2006, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Weiter wurde verwendet:

HFA: Hoffnung für alle ® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis - Brunnen Basel.

Umschlaggestaltung: Kathrin Spiegelberg, Weil im Schönbuch
Titelbild: stocksy.com

Autorenfotos: I. Marto, © SCM Bundes-Verlag

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-5773-5

Bestell-Nr. 395.773

Inhalt

Wann ist eigentlich die Lebensmitte?	7
1. Verändern	9
2. Ankommen	17
3. Zurückschauen	27
4. Verantwortung übernehmen	37
5. Beziehungen leben	47
6. Dazulernen	63
7. Werte finden	75
8. Hindernisse überwinden	85
9. Konzentrieren	97
10. Durchhalten	107
11. Die Lebensmitte aus Sicht der Frau	117
12. Kraft tanken, Ruhe finden – Wie Männer die Lebensmitte gestalten	135
13. Ehe in der Lebensmitte	149
Literaturempfehlungen	167
Anmerkungen	168

Wann ist eigentlich die Lebensmitte?

Lebensmitte ist nicht gleich Lebensmitte. Niemand kennt die Zahl seiner Jahre, niemand weiß, wie viel Zeit ihm noch gegeben ist. Die Lebensmitte ist eine Metapher, ein Bild. Sie ist die Übergangszeit zwischen zwei Lebensphasen. Im Bild der Jahreszeiten des Lebens ist die Lebensmitte die Zeit zwischen Sommer und Herbst – eine Art Spätsommer, in dem die ersten Schatten des Herbstes schon zu spüren sind.

Die Lebensmitte hat nicht nur mit der Zahl gelebter Jahre zu tun. Eher handelt es sich um eine Phase, in der man bestimmte Erfahrungen macht, in der noch einmal viele Veränderungen und Entwicklungen ablaufen.

Irgendwann zwischen Mitte 30 und Mitte 50 landen wir in der »gefühlten Lebensmitte«, sind nicht mehr jung und noch nicht alt. Dann haben wir die Wahl, der Rente oder dem Alter entgegendudümpeln – oder den eigenen Platz im Leben noch einmal bewusst zu gestalten.

Zu Letzterem wollen wir Sie mit diesem Buch einladen. Stellen Sie die richtigen Fragen, nehmen Sie die Fragen dieses Buches auf – und ringen Sie mit Ihren eigenen Antworten. »Mit 40 beginnt die Reise nach innen«, sagte schon der mittelalterliche Mönch Johan-

nes Tauler (1300–1361) und nach ihm viele andere. Es kann eine abenteuerliche Reise werden, vielleicht auch die Reise zu einem neuen Verständnis von Gott und der Welt.

Zehn Begriffe sind uns für diese Zeit besonders wichtig, um sie kreisen die zehn Kapitel. Außerdem fügen wir noch drei Kapitel an, in denen es um die Lebensmitte für Männer und Frauen geht – und um mögliche Lebensmitte-Veränderungen in unserer Ehe.

Warum dieses Buch für uns, die Autoren, so spannend ist? Weil es unser ganz persönliches Thema ist. Manches haben wir schon erlebt, aber auf vielen Gebieten sind wir auch selbst noch unterwegs. Manche Fragen dieses Buches haben wir fast abgehakt, andere sind uns beim Schreiben und Nachdenken in den letzten Wochen und Monaten sehr nahegekommen.

Wir freuen uns, Ihnen diesen Reisebegleiter für die Lebensmitte-Jahre vorlegen zu können. Unser Tipp: Schreiben Sie die Gedanken, die Ihnen beim Lesen und Nachdenken kommen, in ein kleines Lebensmitte-Heft. So sichern Sie das, was Sie erkannt, gelernt und gefühlt haben. Denn das ist auch ein Kennzeichen der Lebensmitte: festhalten, was man erkannt und gelernt hat!

Bianka Bleier, Martin Gundlach

Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen,
auf dass wir klug werden.

Psalm 90,12

I. Verändern



Welche Veränderungen kann ich nicht mehr ignorieren?

Was würde ich gerne verändern?

Wozu habe ich wirklich Lust?

Was will ich endgültig lassen?

Wozu wird es höchste Zeit?



Verändern

Der Prozess beginnt für manche schleichend, bei anderen wird er durch einschneidende Erfahrungen angestoßen. Aber irgendwann zwischen 35 und 50 werden wir alle vom Lebensmitte-Gefühl erfasst.

»Lebensmitte« – das scheint nur so lange ein breiter Begriff, bis wir selbst mittendrin stecken. Plötzlich fühlen wir uns, als wären wir noch einmal in die Pubertät gekommen – nur umgekehrt. Alles verändert sich.

Nach einer ausgeschlafenen Nacht sehen wir so zerknittert aus wie früher nach einer durchwachten. Wenn wir bei einem Fest der Letzte sind, sieht man uns das zwei Tage lang an. Wir nehmen schneller zu und kaum noch ab. Die Lehrer unserer Kinder sind längst jünger als wir. Bei Umfragen fallen wir neuerdings in die Kategorie 40 bis 60, und wenn es in der Metzgerei heißt: »Der junge Mann war zuerst da«, sind wir nicht gemeint. Wenn unser Sohn sagt: »Meine Lehrerin wird auch alt«, meint er mit »auch« uns, und wenn wir mit der Tochter unterwegs sind, scheinen wir unsichtbar. Für manche Dinge haben wir wirklich keine Lust mehr. Wir nähern uns dem Wendepunkt, von dem aus Bewerbungen aufgrund unseres Geburtsdatums sehr viel schwieriger werden. Junge Leute siezen uns automatisch und tun sich schwer, ein »Du« anzunehmen.



Das Bergfest feiern

Jahrelang sind wir aufwärtsmarschiert. Unser Streben war, dass alles immer besser, geordneter, professioneller wird. Im Beruf kompetenter. In der Ehe gereifter. Die Kinder selbstständiger. Das Haus schöner. Die Beziehung zu Freunden tiefer. Zu den Eltern entspannter. Die soziale Verantwortung größer. Im Glauben gefestigter.

Irgendwann sind die Weichen gestellt. Wir stehen auf dem Gipfel und freuen uns über das, was wir alles geschafft haben. Auf einmal stellen wir fest, dass es nicht mehr weiter aufwärtsgeht, dass nicht mehr viel Neues zu erwarten ist. Wir schauen uns um. Sehen, was hinter uns liegt. Und was vor uns liegt. Wir erschrecken. Am Gipfelkreuz kommt es zum Blickwechsel. Der Weg geht nicht mehr aufwärts. Es geht abwärts, und was unten im Tal auf uns wartet, lässt uns erschauern. Bei manchen kommt diese Erkenntnis schleichend, bei anderen über Nacht.

Etwas kippt. Unser Lebensgefühl gerät in Schiefelage. Wir beginnen zu rechnen, bilden die Differenz zwischen statistischer Lebenserwartung und gelebter Vergangenheit und kommen, wie wir es auch drehen und wenden, auf eine kleinere Zahl auf der Habenseite. Zeit ist auf einmal nicht mehr unendlich verfügbar (war sie bisher auch nicht, aber es fühlte sich so an). Der Zeitrest ist auf einmal endlich, begrenzt, ein kostbares Gut. Und plötzlich vergeht alles immer schneller.

Ich brauche immer länger im Bad, um so auszu-
sehen wie noch gestern; meine Knie wünschen
sich, dass ich bevorzugt in Gesundheitsschuhen
gehe; beim Friseur habe ich unter dem Umhang
Hitzewallungen von den Haarspitzen bis zu den
Fußzehen. Ich habe keine Periode mehr, dafür
eine Lesebrille vom Drogeriemarkt, von meinem
Kopf stehen einzelne störrische Haare ohne
Farbe ab, ich habe einen unerfüllten Enkel-
wunsch, meine Seele ist hin und wieder den
Belastungen des Lebens nicht mehr gewachsen.
Unterwegs fühle ich mich auf einmal unsichtbar.
Ich trauere nicht um Michael Jackson, der Wan-
del der Technik überfordert mich an manchen
Stellen sichtlich, dafür ertappe ich mich immer
häufiger bei nostalgischen Erinnerungen und
meinen Partner bei der romantischen Bemerkung,
dass er früher Wiesenblumen gepresst
hat. Ich sehne mich nach meinen Kindern, aber
manchmal ist mir ihre Energie zu aufgeladen,
und ich habe keine Lust mehr auf einen Erziehungs-
auftrag, dafür zwei Meter Tagebücher im
Regal. Ich denke jeden Tag an den Tod und den
Himmel...

BIANKA

Ich gehöre zu denen, denen die Lebensmitte quasi übergestülpt wurde. Mitte 30 war ich ein paar Jahre verheiratet, hatte zwei kleine Töchter, als es für mich in einer Krankheitsphase um Leben und Tod ging. Alles veränderte sich mit einem Schlag. Nichts war mehr sicher. Vieles war plötzlich so unwichtig. Mitten in die Phase hinein, in der die allermeisten Familien um uns herum aufblühten, war für mich und meine Frau alles infrage gestellt. Was ist, wenn... Plötzlich waren viele völlig neue Gedanken in unseren Köpfen, eine ganz neue Dankbarkeit stieg neben all der Unsicherheit in uns hoch.

Gott sei Dank ging es damals für mich und uns weiter. Aber die Erfahrungen aus dieser Zeit werden mich nicht mehr loslassen: Alles ist endlich, deine Zeit begrenzt, auch wenn du jetzt noch ein paar Jahre vor dir hast. Bei meinem Vierzigsten hatte ich dann auch keine Krise, sondern war heilfroh, dass ich dieses große Freudenfest erreicht hatte.

MARTIN

