

Die Midlife Crisis und der Sinn des Lebens

Definition

Auf Wikipedia ist zu lesen: *Mit dem Begriff Midlife-Crisis (engl. für „Middlebenskrise“) meint man einen psychischen Zustand der Unsicherheit im Lebensabschnitt von etwa 30 bis Anfang 50 Jahren.*

Wir haben uns im Berufsalltag bewährt und vielleicht sogar Karriere gemacht. Die Kinder brauchen uns nicht mehr rund um die Uhr. Neue Zeitfenster schaffen neue Möglichkeiten.

Fragen, die auftauchen können:

- Und jetzt? War es das wirklich?
- Wie weiter?
- Noch 20 Jahre so bis zur Pensionierung?
- Wo stehe ich?
- Wer bin ich?
- Haben wir die Prioritäten richtig gesetzt?
- Was ist aus unserer Beziehung geworden und geblieben?
- Was ist der Sinn des Lebens?

Ob diese Fragen eine Krise auslösen oder eine Chance zu einem Neuaufbruch sind, hängt von unserem Umgang damit ab.

Vom Sinn des Lebens

Die Frage nach dem Sinn unseres Lebens ist vielen von uns schon im jugendlichen Alter begegnet. Aber die meisten haben sie damals nicht wirklich beantworten können. Heute stehen wir an einem anderen Punkt.

Uns stehen „alle“ Möglichkeiten offen. Und gerade damit fühlen wir uns manchmal überfordert. Das zeigt sich dann in Unzufriedenheit, genau der richtigen Ausgangsposition für den nächsten Schritt.

Wir alle sind einzigartig, und das ist auch gut so, in aller Unterschiedlichkeit. So hat jeder von uns einen anderen Auftrag auf seinem Lebensweg. Dieser ist ein Beitrag an ein grösseres Ganzes, und es ist deshalb auch wichtig, ihm nachzuspüren.

Wegweiser

Wie finden wir unseren eigenen Weg? Indem wir unser bisheriges Leben anschauen:

Begabungen

Sie zeigen sich in dem, was wir gerne tun, und nicht in dem, was wir lieben sollten, weil jemand anderes das so sieht. Etwas, woran wir vielleicht schon als Kind Freude hatten.

Diese Begabungen sind uns auf den Lebensweg mitgegeben worden, damit wir sie anwenden und in diese Welt bringen!

Ein Beispiel aus der Natur: Ein Pferd, kann schwimmen, wenn es muss. Aber seine Begabung ist das Laufen und Springen. Und deshalb beginnen Pferde auf einer grossen Weide automatisch zu laufen, weil das ihrer Lebensfreude entspricht. Sie tun es gerne, weil in ihrer Entwicklungsgeschichte genau diejenigen überlebt und ihre Gene weitergegeben haben, die nicht stillgestanden und vom Löwen gefressen worden sind.

Das heisst, dass unsere Begabung genetisch gespeichert ist.

Wir Menschen haben ganz verschiedene Begabungen, und ich bin sehr dankbar, dass es Männer und Frauen gibt, die andere haben als ich:

- Handwerker, die meine Heizung zum Laufen bringen, damit ich nicht frieren muss
- Autoren, die Bücher geschrieben haben, aus denen ich etwas lernen konnte
- Die Fernsehmoderatorin, die mich in ihre Sendung eingeladen hat, damit ich das weitergeben konnte, was mir wichtig war
- Der Lokführer, der meine Kunden nach Stäfa bringt
- Meine Vermieter, die mir den Raum zur Verfügung stellen, dass ich meine Arbeit tun kann
- Meine Augenärztin, die mir die passenden Brillengläser verschreibt
- Meine Eltern, die mir Gottvertrauen mit auf den Lebensweg gegeben haben

Erfahrungen

Ausserdem haben wir in unserem Leben Situationen erlebt, die perfekt dazu gedient haben, die Fähigkeiten zu entwickeln, die wir heute brauchen, um unserem Sinn nachzuleben.

Das waren meist schwierige Erlebnisse, in denen wir über uns hinausgewachsen sind, in denen wir etwas geschafft haben, das wir uns vorher nicht zugetraut hätten.

Im Rückblick beinhalten diese Herausforderungen also ein Potenzial, das wir auf unserem Lebensweg nutzen können.

Jetzt bist du am Zug

- Was ist deine Begabung?
- Was hast du für Fähigkeiten entwickeln können, die dir auf deinem Weg dienen?

Nimm dir etwas Ruhe und Zeit, um diese Fragen für dich zu beantworten.

Und jetzt, welche Gefühle machen sich breit?

Freude? Tatendrang?

Oder bist du frustriert, weil du meinst, bis jetzt nicht deinem Lebenssinn gefolgt zu sein?

Das stimmt aber nicht, im Gegenteil! Der Sinn verändert sich im Lauf des Lebens und hat immer seine Berechtigung gehabt. Du kannst genau jetzt wieder neu wählen.

Auf geht's!

Wo siehst du Möglichkeiten, deine Begabungen und Fähigkeiten im Alltag auszuleben?

Deine Begeisterung wird dich leiten.

Lass dich nicht von Unsicherheit und Zweifeln aufhalten.

Such dir Verbündete. Du wirst genau die richtigen Begleiter finden, die dich auf diesem Weg bestens unterstützen. Sei es in der Familie, am Arbeitsplatz, in einem Verein oder in einem Erfolgsteam, wo du mit deinen Fragen und Unsicherheiten willkommen und nicht allein bist.

Du musst tun, was du liebst. Dies ist ein göttlicher Funke. Sonst wirst du wie ein Pferd, das nicht rennen darf.

Was meinst du dazu?