

Von der Krise zur Erfüllung...

„Die Lebensmitte ist entweder die produktivste oder die destruktivste Phase unseres Lebens.“¹

Die Lebensmitte ist oft eine Phase des Mangels an Selbstvertrauen und der Enttäuschungen, die zu irrationalen Denken, impulsiven Anschaffungen und unverantwortlichen Beziehungen führen können.

Die Lebensmitte kann jedoch auch eine äußerst produktive Zeit sein – eine Phase, in der wir unsere Prioritäten neu ordnen und alte Wünsche durch neue Träume ersetzen. Während dieser Zeit der Krise lernen wir uns oft besser kennen und gewinnen ein tieferes Verständnis für unsere Beziehung zu Gott.

Eine Midlife-Krise kann sogar von Gott selbst ausgelöst werden, um uns aus unserer Komfortzone herauszuholen, damit wir die Ziele erreichen, für die wir erschaffen wurden.

GALATER 6,9

Laßt uns aber im Guten nicht müde werden! Denn zur bestimmten Zeit werden wir ernten, wenn wir nicht ermatten.

Eine Checkliste für Midlife-Krisen

„Unruhig ist unser Herz, bis es seine Ruhe in Gott findet.“ (Augustinus)

- Ich fühle mich in meinen Umständen gefangen.
- Ich möchte am liebsten verschwinden.
- Ich habe den Eindruck, dass ich zu schnell alt werde.
- Ich habe nie die Möglichkeit gehabt, zu tun, was ich wirklich tun wollte.
- Ich bedaure meine vergangenen Entscheidungen.
- Ich fühle mich wie ein Versager.
- Ich fühle mich nutzlos.
- Ich fühle mich nicht gebührend gewürdigt.
- Mein Leben hat keinen echten Sinn.
- Ich bin geistlich (in meiner Beziehung zum Herrn und der Gemeinde) abgestumpft.
- Ich träume und fantasieiere oft.
- Ich drücke mich oft vor meinen Pflichten.

¹ Jim Conway und Sally Conway, Maximize Your Mid-Life, Pocket Guides (Wheaton, IL: Tyndale House, 1987), back cover.

- Ich habe wenig Interesse an Sex mit meinem Ehemann.
- Ich werde leicht zornig.
- Ich misstraue den Motiven anderer.
- Ich glaube, dass ich nur mehr eine einzige Chance habe, glücklich zu werden.

JESAJA 46,4

Auch bis in ›euer‹ Greisenalter bin ich derselbe, und bis zu ›eurem‹ grauen Haar werde ich selbst ›euch‹ tragen. Ich, ich habe es getan, und ich selbst werde heben, und ich selbst werde tragen und werde erretten.

Oberflächliche Ursachen für Midlife-Krisen

Entscheidende Übergänge von einer Lebensphase zu einer anderen²

- Gedanken an die eigene Sterblichkeit
- eine Neubeurteilung lebenslanger Ziele und Wertvorstellungen
- Ziele werden erreicht, ohne dass eine Erfüllung gefunden wird.
- normale biologische und physiologische Änderungen (Hormone)
- Der Sexualtrieb lässt im Mann nach und nimmt in der Frau zu.
- ungenügende finanzielle Ressourcen
- schwere Krankheiten oder der Tod von Eltern, Familienmitgliedern und nahen Freunden
- Die Identität wird in einer bestimmten Person, in der Arbeit oder im gesellschaftlichen Status gesucht.
- Der Nachwuchs befindet sich in einem schwierigen Alter und/oder verlässt das Zuhause.
- geringere Chancen auf eine Beschäftigung
- die gesellschaftliche Betonung der Jugend

PREDIGER 3,1

² Conway and Conway, Maximize Your Mid-Life, 18-26.

Für alles gibt es eine ›bestimmte‹ Stunde. Und für jedes Vorhaben unter dem Himmel ›gibt es‹ eine Zeit.

Von der Krise zu Christus

- Wer bin ich? (1. Johannes 3,1)
- Was ist mein Zweck im Leben? (Römer 12,1-2)
- Für wen möchte ich eigentlich leben? (Matthäus 22,37-39)
- Was möchte ich mit meinem restlichen Leben tun? (Psalm 40,9)
- Welche Rolle spielt Gott in meinem Leben? (Psalm 23,1-6)
- Was tut Gott angesichts meiner falschen Entscheidungen? (Klagelieder 3,22-23)
- Was ist letztlich die Grundlage für meine Hoffnung? (Psalm 62,6-9)

PSALM 40,9

Dein Wohlgefallen zu tun, mein Gott, liebe ich; und dein Gesetz ist tief in meinem Innern.

Schlüsselvers zum Auswendiglernen

JEREMIA 17,7

Gesegnet ist der Mann, der auf den HERRN vertraut und dessen Vertrauen der HERR ist!

Schlüsselstelle für das wiederholte Lesen

2. SAMUEL 11,1-26

Forme eine positive Einstellung zur Lebensmitte³

- Ich werde die Lebensmitte als etwas anderes, nicht als etwas Schlechtes betrachten. (Prediger 3,1)
- Ich werde die Vorteile des Alterns bedenken. (Hiob 12,12)
- Ich werde die körperlichen Veränderungen akzeptieren, die ich erlebe. (Jesaja 40,31)
- Ich werde den Zweck meines Lebens neu überdenken. (Kolosser 1,10)

³ Quellenangabe für diesen Abschnitt: Ray Ortlund und Anne Ortlund, "Middle Age," in Christian Counselor's Manual, Hrsg. Gary R. Collins und Lawrence M. Tornquist (Waco, TX: Word, 1980).

- Ich werde neue Ziele für neue Herausforderungen setzen. (Jesaja 32,8)
- Ich werde nach aufrichtiger Liebe in meinen Beziehungen streben. (1. Korinther 13,4-7)
- Ich werde mich darauf konzentrieren, den anderen auf kreative Weise Liebe zu zeigen. (Johannes 13,34)
- Ich entschieße mich, das Beste aus der Zeit zu machen, die Gott mir gibt. (Psalm 90,12)
- Ich werde auf Gottes Führung in meinem Leben achten. (Sprüche 16,9)

„Wie können Ehepartner in einer Midlife-Krise einander helfen?“

- Stelle die romantische Beziehung in deiner Ehe wieder her.
- Nimm dir die folgende ungewöhnliche Bibelstelle zu Herzen und wende sie auf deine Ehe an.

OFFENBARUNG 2,4-5

Aber ich habe gegen dich, daß du deine erste Liebe verlassen hast. Denke nun daran, wovon du gefallen bist, und tue Buße und tue die ersten Werke! Wenn aber nicht, so komme ich dir und werde deinen Leuchter von seiner Stelle wegrücken, wenn du nicht Buße tust.

1. Das Problem

Habt ihr „eure erste Liebe verlassen“? Wir meinen damit nicht eine körperliche Abwesenheit oder Trennung, sondern das Fehlen gegenseitiger Gefühle der Zuneigung und somit ein Mangel an romantischer Liebe.

2. Die Lösung

„Denke nun daran, wovon du gefallen bist.“ *Erinnert euch an die Dinge, die dafür verantwortlich waren, dass ihr euch verliebt habt. Diese Charakterzüge und Eigenschaften sind immer noch vorhanden, auch wenn sie im Lauf der Zeit vernachlässigt worden sind.*

„Tue Buße.“ *Ändert die Richtung eurer Beziehung. Fragt: „Welche Einflüsse hindern eine intime Beziehung zwischen uns? Bestimmte Aktivitäten? Falsche Prioritäten? Verletzungen?“ Versucht die Ursachen zu identifizieren und entscheidet euch, die für eine Änderung notwendigen Schritte zu unternehmen.*

„Tue die ersten Werke.“ *Verbringt Zeit miteinander. Behandelt einander liebevoll. Redet miteinander!*

Weitere Themen

- Altern – Weisheit für die Winterjahre
- Scheidung – Ein Neubeginn nach dem Bruch einer Beziehung
- Gestörte Familienverhältnisse – Frieden mit unserer Vergangenheit schließen
- Sinnerfülltes Leben – Die richtigen Prioritäten setzen
- Ablehnung – Heilung für ein verwundetes Herz
- Witwen und Witwer – Weisheit für die Zeit der Einsamkeit

Kontaktadresse

Precept Ministries International e. V.
Am Neuen Weg 3
D – 82041 Oberhaching
Deutschland
Telefon: +49 (0) 89 63 89 92 27
E-Mail: info@precept-ministries.de
Internet: www.hopefortheheart.de
www.precept-ministries.de
Österreich
Telefon: +43 (0) 664 / 555 14 33

Die Bibelstellen sind der Bibel nach der Revidierten Elberfelder Übersetzung, Copyright © 1985 R. BROCKHAUS VERLAG, Wuppertal und Zürich entnommen (Abdruckgenehmigung Nr. 10.117).

Copyright © 2008 HOPE FOR THE HEART

SCHLÜSSEL ZUR BIBLISCHEN SEELSORGE

„Das Gesetz des HERRN ist vollkommen und erquickt die Seele.“ (Psalm 19,8)



*Biblische Antworten zu fundamentalen Problemen
unseres Lebens*

Midlife-Krise

*Eine entscheidende Phase unseres
Lebens*

(Quick Reference Guide - das Wichtigste in Kürze)



HOPE
for the Heart

www.hopefortheheart.de