Predigtthesen

vom 11.03.2012
Midlife-Krise oder –Brise: Altwerden ist nichts für Feiglinge
(von Kai S. Scheunemann)

Es begann schleichend. Im letzten Jahr bin ich 45 geworden. Das hat nicht wirklich weh getan – werden wir Männer mit dem Alter doch nur attraktiver. Aber die Zeichen mehrten sich, dass ES auch mir nicht erspart bleiben wird. Z.B. Beim Fußball – ich bin seit 10 Jahren Trainer – auf einmal waren die Jungs schneller als ich. Noch schlimmer: Sie schafften mehr Liegestütze. Und, das Schlimmste, im Trainingsspiel merkte ich, dass ich nicht mehr so oft angespielt wurde, anscheinend weil ich zu oft den Ball verlor. Und Nein: es sind keine Bambinis – es sind vor Testosteron strotzende B-Jugend-Spieler. Trotzdem.
Auch in der Gemeinde veränderte sich was. Ich war plötzlich der älteste Pastor. Bei der Aufgabenverteilung fiel mein Name immer häufiger, wenn es um Seniorenarbeit ging. Mein Sohn ist mir über den Kopf gewachsen. Ich habe Rücken. Und seit Dezember einen Tennisarm – obwohl ich keinen Tennis spiele.

Aber das alles ist Peanuts gegenüber den Fragen, die sich langsam und leise aber immer unüberhörbarer in meinen Kopf schlichen. Ihr habt die Fragen eben auch im Theaterstück gehört: Kai, war es das nun? Was ist mit den Träumen Deiner Jugend?
Wo sind die gesellschaftlichen Veränderungen, die Du meintest mit Gottes Kraft umsetzen zu können? Warum sind nach 15 Jahren GoSpecial so wenige Leute dabeigeblieben? Immerhin sind Zigtausende durch diesen Gottesdienst gelaufen? Warum ist so wenig von Lebensveränderung sichtbar, auch bei den Menschen, mit denen Du seit 16 Jahren zusammen arbeitest? Wenn Gott Menschenleben verändert – wo sieht man das? Ist die Sache mit Gott nicht nur ein Märchen? Was ist, wenn das alles nicht stimmt, worauf du Dein Leben gebaut hast? ... Und warum: ist Fußballgucken immer noch viel schöner als Beten? Vor allem, wenn Köle gewinnt.

Die Midlife-Krise! Irgendwann erwischt sie jeden.
Wer mich kennt weiß, dass ich ein sonniges Gemüt habe. Ich sehe das Leben positiv. Manche würden sagen zu positiv, oberflächlich. Von daher war meine Krise im letzten Jahr nicht existenziell, und ich bin gut drüber gekommen. Aber mehrere Freunde von mir hat es in diesen Jahren so richtig durchgebeutelt. Und ein anderer mailte mir, dass er schon mit 14 in die Midlifekrise gekommen und nie richtig raus gekommen ist. Er ist Künstler.

Was also genau ist die Midlife-Krise.
Um ein wenig mehr Licht in diese Frage zu bringen, habe ich Feldforschung getrieben und 30 meiner Freunde angemailt, die im gefährdeten Alter sind. Die Antworten meiner Freunde auf meine Fragen waren ehrlich, klug, weise und teilweise witzig. Hier ein paar Auszüge daraus:

Meine erste Frage war: „Ist Midlife eher Krise oder Brise?“
60% meinten Krise
Einer schreibt. „Ich glaube ich hatte vor ein paar Jahren eine wirklich heftige Krise, die mich schwer gebeutelt hat. Ich wurde ziemlich trübsinnig und fast depressiv.“
Ein anderer bringt es gut auf den Punkt:
„Midlife ist Krise. Vieles, was so klar und einfach schien ist komplexer
- vieles ist schon mal erlebt, gesehen, erreicht
- die Katastropheneinschläge um einen herum kommen näher und machen einen dankbar für Kleinigkeiten
- und es frustet dann wieder, dass man schon mit solchen Kleinigkeiten zufrieden ist (Gesundheit, Kinder ok, Ehe ok, ein schönes Bier und eine Bratwurst :-) ...“

20% sagten sowohl als auch
„Krise oder Brise? Beides, und beides nicht, “ mailte ein Bekannter. „Denn zunächst hat tatsächlich jedes Alter seine Vorteile! Das Problem ist doch eher: scheisse! Bald isses vorbei! Eigentlich gibt's keine Krise sondern nur Angst vor dem Sterben.“

20% sagten eher Brise
„Ganz klar Brise! da mein Leben erst jetzt den nötigen Rückenwind hat. Jahrelang hat man an seinem Weg gebastelt (Familie, Karriere, Freundeskreis, etc) und jetzt ist Erntezeit.

Meine zweite Frage war: Was sind die drei drängendsten/existenziellsten Fragen, die Dich umtreiben?

- Wie lange kann ich noch guten Sex haben?
- Ist meine Beziehung die richtige? „Hier trennt sich die Spreu vom Weizen“, schrieb ein Freund. „Was ist wichtiger: meine persönlichen Werte **oder** der Schwur der ewigen Treue bei der Hochzeit, die ach so lange her ist. (Und dann schreibt er noch: Wenn Männer heiraten denken Sie oft, dass Sie sich nicht mehr ändern müssen. Wenn Frauen heiraten, denken sie, dass sie die Männer ändern dürfen.)
- Ist mein Beruf der richtige?
- Für was lohnt es sich, seine (endliche) Zeit einzusetzen?
- Und wenn mein Leben beendet ist, wartet da Gott auf mich? Schreibt einer. (Das ist doch alles Hoffnung. Pfeifen im dunklen Wald? Wunschdenken. Ich kann meine Zweifel nicht loswerden. Aber, da ist diese Sehnsucht…)

- Oder, eine wirklich philosophische Frage: Warum habe ich nicht Anni-Frid Lyngstad oder Agnetha Fältskog (beide ABBA) geheiratet? (Davon – ehrlich – habe auch ich mal geträumt!)

Was also ist genau die Midlife-Krise?
Andreas, ein Mitarbeiter unseres Teams, hat es besser auf den Punkt gebracht, als alle Ratgeber, die ich gelesen habe:
Midlife-Krise ist ...

- ... der endgültige Abschied von der Jugend. Vorher glaubt man immer noch irgendwie dazu zu gehören.
- ... der Punkt wo man sich fragt: Ist es das gewesen?
- ... die Zeit wo man sich Spielzeuge leisten kann die unvernünftig sind (Gerade nach dem man ja jetzt eine ganze Zeit vernünftig war). Zum Beispiel eine Harley mit einer Blondine auf dem Sozius.
- ... Konfrontation mit dem Tod: "Die Einschläge kommen näher"
- ... langweile... wo sind die Abenteuer geblieben (vielleicht ist man ja zu bequem geworden)
- ... die letzte Chance noch mal was zu ändern (im PPT noch ändern)

Viele Midlifer fühlen sich wie in einem Käfig. Es ist zwar ein goldener Käfig, und den größten Teil des Käfigs hat man sich mit der eigenen Routine selbst gebaut. Verpflichtungen und vor allem die eigenen Gewohnheiten engen das Leben so ein, dass man nicht mehr frei fliegen kann. Irgendwann platzt bei vielen der Kragen und sie brechen aus ihrem selbstgebauten Käfig aus, suchen sich einen neuen Job oder einen neuen Partner und merken gar nicht, dass sie nur den Käfig gewechselt haben. Sich selbst nimmt man nämlich immer mit.

Was machen wir nun mit dieser Krise?
Ihr kennt bestimmt das blabla, dass das Chinesische Zeichen für Krise das gleiche ist, wie für Chance. Krise als Chance. Klingt gut. Aber wenn man mitten drin steckt, kotzt man drauf. Es gibt Zeiten, da kann man einfach gar nichts tun. Da muss man den Schmerz, die Fragen, die offenen Flanken einfach aushalten. Und da ist dann fast jedes Wort zu viel. Jeder Ratschlag, ein Schlag in Schlag ins Gesicht. Da hilft nur ein-zwei Flaschen Wein, eine Zigarillo, ein Whisky und ein langer, schweigender Abend mit einem Freund. Trotzdem: räumen wir mal das Erbrochene zur Seite und versuchen wir in der Krise wirklich eine Chance zu sehen. Eine Chance noch einmal im Leben etwas Grundsätzliches zu verändern.
Psychologen sind nämlich zunehmend ernüchtert, was die Veränderungsfähigkeit des Menschen anbelangt. Letztlich verändern wir uns nur, wenn eine Katastrophe über uns hereinbricht. Ansonsten sind wir viel zu bequem. Homo sapiens ist homo sediens. Eine sedierte Gattung. Diese Zeit in der Mitte des Lebens gibt uns noch mal die Chance, vielleicht sogar die letzte Chance, grundlegend was in unserem Leben zu verändern. Wir werden nie mehr so viel Veränderungsenergie haben, wie jetzt. Die große Chance dieser Altersphase ist es nämlich, zu erkennen, was im Leben wirklich wichtig ist. Drei grundsätzliche Fragen beschäftigen uns alle in unserem Leben.

1) Bis zur Pubertät ist es die Frage nach meiner **Identität**: **Wer bin ich eigentlich?**
2) Bis zur Mitte des Lebens ist es die Frage nach meiner **Bedeutung**: **Wie viel bin ich wert?**
In dieser Zeit bauen wir unsere Karriere, unsere Familie, unser Haus, unsere Hobbys ... alles letztlich um zu beweisen, wie wertvoll wir sind.
3) Mit der Midlife-Krise beginnt die Frage nach meinem **Einfluss**: **Welche Spuren hinterlasse ich?** Was ist meine legacy – mein Erbe? Welchen Sinn soll mein Leben gehabt haben. In der indischen Weisheit wird diese Lebensstufe die **Lebenstufe des Suchers** genannt. Der Sucher fängt an über sich hinaus zu denken. Bislang stand mein ICH im Mittelpunkt, jetzt weitet sich der Blick, und der Mensch lernt, über sich selbst hinauszudenken.

Hallo, Männer. Hallo, Frauen. Nutzt die Chance dieser Jahre. Lasst sie nicht einfach verstreichen. Jetzt entscheidet sich, ob Euer Leben eine Spur in dieser Welt hinterlassen wird, die mehr ist als eine Schleimspur, weil man nur gelebt worden ist, statt zu leben. Gebt den Gedanken Raum, die zunehmend an Euch nagen, dass dies noch nicht alles gewesen sein kann. Dass es in diesem Leben nicht nur um Mich geht – ja noch nicht mal nur um meine Familie! Gebt Euch nicht zu schnell zufrieden. Verändert was. Engagiert Euch. Verändert Eure Welt. Ich bin als Christ der Überzeugung, dass es einen Platz in dieser Welt gibt, den nur Du ausfüllen kannst. Eine Aufgabe, die nur Du erfüllen kannst. Gott hat dich so einzigartig gemacht, weil es einen einzigartigen Job in dieser Welt gibt, den nur Du machen kannst. Niemand sonst.

Ja, vielleicht bist Du in der ersten Hälfte Deines Lebens sehr gut ohne Gott ausgekommen.
Aber Du musst wissen: Gott kommt nicht ohne Dich aus.
Vielleicht hast Du bislang gedacht, Du brauchst Gott nicht. Aber Du musst wissen: Gott braucht Dich!
Er hat nur Deine Hände, Füße und Köpfe, um Deine Welt zu verändern.

Also: **heb Deine 4 Buchstaben aus den bequemen Kinosesseln** und verändere Deine Welt. Und das meine ich ganz wörtlich.
Vielleicht ist Dein Auftrag, hier im GoSpecial nicht nur die Sessel zu wärmen, sondern Dich zu engagieren. Wir suchen Menschen, die ihre Kreativität und Gaben einsetzen, damit die Menschen des ganzen Rhein-Main-Gebietes die Chance haben, Gott kennen zu lernen. Auf diesem Flyer findest Du mehr Infos dazu. Aber GoSpecial ist nur eine Möglichkeit. Es gibt viele andere sinnvolle Möglichkeiten, eine Spur in diesem Leben zu hinterlassen. Eine Segensspur. Finde Deine Spur! Gib Dich nicht mit weniger zufrieden!

Und was ist, wenn Du diese Chance verpasst oder vergeigst.
Vielleicht bist Du sogar schon weit über 50 und hast die Chancen Deines Lebens nicht genutzt. Oder Du hast die Chance in der Mitte des Lebens genutzt. Bist ausgebrochen aus Deinem Käfig. Und Du realisierst, wie viel kollateral Schäden Du dabei gebaut hast. Wie viele Menschen verletzt zurück geblieben sind. Wie schuldig man im Leben wird. Egal ob man was verändert – oder auch nicht verändert! Dann könnte Dir diese Geschichte helfen.

Es ist eine alte Geschichte aus der Bibel.
David war wohl der bekannteste König Israels. Dabei war seine Startnummer gar nicht so gut. Er war der Jüngste von acht Brüdern, damals ein großer Makel. Seine Jugend verbrachte er als Hirte – auch nicht gerade der Start einer Traumkarriere. Später wurde er vom König Saul jahreslang verfolgt, und musste fliehen. Als Bandenführer lebte er lange im Asyl und in der Wüste. Nach vielen Jahren voller Mühsal und Stress wurde er doch noch König von Israel. Endlich ist er dort angekommen, wohin er nach Gottes Prophezeiung sein sollte. Mitten in seiner Königstadt Jerusalem.
Er wird so um die 50 Jahre alt gewesen sein. In der Mitte seines Lebens. Seine Soldaten führten gerade wieder einen Krieg, er aber blieb lieber zu hause. Er war nicht da, wo er eigentlich hätte sein müssen, bei seinen Soldaten. Warum auch? Hat er nicht all die letzten Jahre gekämpft wie ein Irrer. Jetzt gönnte er sich eine Pause. Er hatte ja alles erreicht, wovon er geträumt hatte.

Kennt Ihr das auch? Dass man der Meinung ist, man kann sich ruhig mal was gönnen, nach so viel Stress. Dass jetzt ihr auch mal dran sein mit „Leben genießen"? David ging es so.

Eines Tages sah er von seinem Fenster aus eine Frau beim Baden. Sie war schön. Sie war sehr schön. Sie war so schön, dass er sie sofort zu sich bestellte und mit ihr schlief. Er begehrte sie obwohl er schon 7 Frauen hatte. Er hat es sich ja verdient. Die Frau wurde schwanger. Und sie hatten ein Problem: Batseba war verheiratet. David versuchte alles, um seine Tat zu verheimlichen, schließlich ließ er den Ehemann umbringen und heiratete Batseba. Gottes Prophet, Nathan, stellte David zur Rede und sagte ihm, dass das Kind sterben wird. David bereute seine Tat. Ihm wurde klar, was für Schuld er auf sich geladen hat. Er fastete und betete und versuchte Gott umzustimmen. Sieben Tage lang lag er vor Gott auf den Knien. Aber das Kind starb.

Leute, Entscheidungen die wir treffen, gerade auch in dieser kritischen Phase, haben Konsequenzen. Manchmal auch sehr schwere. Wer jemand kennt, die ein Kind verloren haben, weiß wie weh es David und Batseba getan haben muss. Vielleicht hast Du ja auch mal eine Entscheidung getroffen, die Du jetzt bitterlich bereust. Die Konsequenzen Deiner Entscheidung quälen Dich. Du leidest wie ein Hund.

Aber die Geschichte ist hier noch nicht zu Ende. Denn dann steht in der Bibel ein spannender Vers:
„Als David seine Frau Batseba getröstet hatte, ging er zu ihr hinein und wohnte ihr bei. Und sie gebar einen Sohn, den nannte er Salomo. Und der Herr liebte ihn."

Und der Herr liebte ihn, steht da so lapidar ... Gott, der Gerechte, liebt das Kind, das aus Sünde geboren wurde. Gott der Heilige gab Bateseba und David eine zweite Chance und ein zweites Kind. Und nicht nur das. Dort steht: Gott liebte dieses Kind. Das wird von keinem anderen der vielen Kinder Davids gesagt. Und tatsächlich: dieses Kind, Salomo, wurde Davids Thronfolger und wurde der reichste und weiseste König, den es je in Israel gab.

Wisst Ihr, darum bin ich so ein begeisterter Gott-Fan.
Wir haben einen Gott der 2. Chance. Wir haben einen Gott, der Gnade walten lässt. Der aus unserem Kot noch Gold macht, wie Martin Luther es mal plastisch ausdrückte. Unser Gott ist gnädig. Gott gibt Dir eine 2, 3, 4, tausendste Chance, neu zu beginnen.

Von daher, Männer. Von daher, Frauen:
nutzt die Energie in der Midlife-Krise, um etwas in Eurem Leben zu verändern. Lasst diese Energie nicht versickern. Und wenn Ihr nach 1000 Überlegungen immer noch nicht wisst, ob ihr die Veränderung durchführen wollt, dann lasst Euch von Martin Luther raten. Er sagt: Sündige tapfer. So oder so, können, ja werden wir Schuld auf uns laden. Ob wir was verändern oder nicht.
Und ja, die Konsequenzen können bitter sein. Aber wir haben einen Gott, der aus Scheiße Gold macht.

Und vielleicht ist das die Entscheidung, vor der Du heute stehst. Dass Du der Sache mit Gott mal auf den Grund gehen möchtest. Mal endgültig herausfinden möchtest, was an der Sache mit Gott dran ist. Dann mach Dich auf den Weg. Wenn ich Dir helfen kann, gerne. Komm zum Glaubenskurs, den ich im April wieder anbieten werde. Oder lese mal die Bibel durch. Besuche Gottesdienste. Wie auch immer: tue was! Lass diese Veränderungsenergie nicht einfach versickern. Vielleicht ist es Deine letzte Chance!

Über David steht in der Bibel geschrieben, dass er ein Mann nach Gottes Herzen war. In der Bibel steht: „David starb, nachdem er den Menschen seiner Zeit nach dem Willen Gottes gedient hat." Stell dir vor, das würde auf Deinem Grabstein stehen:

Thomas (oder Claudia, Jochen oder Daniela, Niklas oder Sabine) diente den Menschen seiner Generation.
Er/sie war ein Mensch, nach dem Herzen Gottes.

Vielen Dank fürs Zuhören!