

Der rote Faden meines Lebens

Aktivjahre, Midlife-Crisis, Ruhestand: Wie Frauen jede Lebensphase gut bestehen

Claudia Mühlan

Hier erfahren Sie mehr zum Thema:

["Zeitreise durchs Leben. Lebensphasen erkennen und gestalten."](#)

[CDAlbum5600 \(3 CDs mit Seminarunterlagen\) oder als Download](#)

Claudia Mühlan, Familienberaterin und Mutter von dreizehn Kindern, hat sich intensiv mit dem Thema „Lebensphasen“ beschäftigt. Für LYDIA beschreibt sie sieben Phasen, die fast jeder Mensch erlebt. Sie erklärt die einzigartige Bestimmung dieser Phasen, ihre Krisen und Chancen und wie Gott in ihnen wirkt. In LYDIA 1/2015 beschrieb sie die ersten drei Phasen. Nun geht es weiter mit Phase vier bis sieben.

Jetzt bin ich 64 Jahre alt, und die Kinder sind alle aus dem Haus. Ich ahne, dass dies eine großartige Lebensphase werden kann mit wunderbaren Möglichkeiten ...

Phase 4: Der mündige Mensch

Die vierte Phase ist die des „mündigen Menschen“. Zu dieser zählen die Jahre von Anfang dreißig bis Ende vierzig oder Anfang fünfzig. Die Frau, die die vorhergehende Phase gut durchlaufen hat, ist in der Wirklichkeit angekommen. Sie idealisiert das Leben nicht, sie verzweifelt aber auch nicht daran. Sie ist mündiger geworden.

Im Idealfall ist dies eine Zeit, in der die Frau bereit ist, Lasten auf sich zu nehmen. Sie mutet sich viel Arbeit zu und übernimmt Verantwortung. Es ist auch eine Zeit der Weiterbildung – beruflich wie privat. Die mündige Frau möchte lernen. Sie erkennt ihre Begabungen klarer und bringt sie ein. Sie möchte etwas Bleibendes schaffen. Dazu gehört oft auch der Wunsch nach Kindern. Für viele ist diese Phase die aktive Familienzeit.

Charakterentwicklung und Midlife-Crisis

Das Ziel der mündigen Phase ist Charakterentwicklung. Anders ausgedrückt: Es geht darum, Christus ähnlicher zu werden. Mündigkeit kann man auch daran erkennen, dass der Umgang mit Konflikten und Versagen zunehmend besser gelingt. Die mündige Frau bewältigt Konflikte und Niederlagen, ohne diese zu persönlich zu nehmen oder sich als totale Versagerin zu betrachten. Fazit: Hier bildet sich eine in sich gefestigte Frau heran, auf die man sich verlassen kann.

Ab Anfang oder Mitte fünfzig setzt jedoch die Krise ein. Es ist die sogenannte Midlife-Crisis. Wohl dem, der gut darauf vorbereitet ist! Jede Frau in diesem Alter beobachtet mit Wehmut im Spiegel, wie ihr Körper altert. Immer deutlicher spürt sie die Grenzen ihrer eigenen Kraft. Die Wechseljahre mit all den hormonellen Umstellungen setzen noch eins drauf. Die Familienfrau erlebt, wie das Nest leer wird. Ein Großteil ihres bisherigen Lebensinhalts wird ihr genommen. Der Alltag muss grundlegend neu geordnet werden.

Gefahren der Midlife-Crisis

Der mündige Mensch erfährt nun, dass es ein Zuviel gibt. Ein Zuviel an Arbeit, an Verantwortung, an Kampf oder Konflikten. Enttäuschungen und Widerstände sammeln sich an. Bei mancher Frau stellt sich eine tiefe Müdigkeit ein. Sie ist müde von den Kämpfen, von der Arbeit. Die Frische, das Interessante wird zunehmend abgelöst von Routine und Langeweile. Für viele ist es eine Zeit der Ernüchterung.

Während dieser Krise stellt sich eine große Frage: Gewinnt die Ernüchterung die Oberhand? Wird die Frau zur Skeptikerin, die das Leben mit Misstrauen oder Sarkasmus betrachtet?

Bei manchen breitet sich in dieser Krise auch Unzufriedenheit aus. Um aus dem langweiligen Alltag auszubrechen, begehen manche Dummheiten: Sie lassen sich auf riskante Abenteuer ein, machen übertrieben auf Jung oder brechen gar aus der Ehe aus.

Auf gute Werte bauen

Der amerikanische Familienberater James Dobson sagte einmal: „Die Midlife-Crisis ist so etwas wie das Jüngste Gericht für ein Leben mit falschen Werten, nutzlosen Zielen und widergöttlichen Einstellungen.“

Wenn er recht hat, dann ist es gerade um die fünfzig herum sehr wichtig, sich gründlich Gedanken zu machen: Was sind die wichtigsten Inhalte und Werte, nach denen ich mein Leben gestalten möchte? Will ich auf Gott hören, wie die nächste Lebensphase aussehen soll?

Das oberste Ziel dieser Krise ist die Bejahung der Herausforderungen des Lebens und die richtige Einschätzung der eigenen Kraft und Energiereserven. Wer diese Krise erfolgreich bewältigt, kann ohne Verbitterung mit den altersbedingten Grenzen leben, die unweigerlich eintreten.

Phase 5: Der reife Mensch

Die fünfte Phase ist die des reifen Menschen und umfasst die Jahre ab Anfang fünfzig bis Mitte sechzig. Wie eine Frau diese Lebensphase durchläuft, hängt stark davon ab, wie sie ihr bisheriges Leben bewältigt hat, insbesondere die Midlife-Crisis.

Die Kinder sind längst aus dem Haus. Viele Frauen sind wieder berufstätig, manche mehr, manche weniger zufrieden. Manche lebt allein, weil die Ehe nicht gehalten hat; andere haben einen neuen Partner. Für die Verheirateten geht es darum, nicht nebeneinander her zu leben, sondern sich neu zu arrangieren und zu finden. Zum Ende dieser Phase wird die reife Frau mit dem Ende des Berufslebens und dem Beginn des Rentenalters konfrontiert.

Gehen wir einmal vom Positiven aus: Trotz allem, was das Leben bisher gebracht hat – an Gutem und an Schwierigem –, hat diese Frau nie aufgegeben. Sie hat ihr Gottvertrauen bewahrt und erhält sich eine gewisse Lebenszuversicht und Freude. Das Leben hat sie Geduld gelehrt und auch Entschlossenheit. Sie hat sich selbst mehr unter Kontrolle, beweist Selbstdisziplin.

Die Frucht des Alters

Die reife Frau strahlt Charakter aus. Auf sie ist Verlass. Was sie sagt und tut, darauf sollte auf jeden Fall geachtet werden. Man könnte sie als eine geistliche Mutter bezeichnen und sollte sie häufig um Rat fragen.

Spätestens bei diesen Worten merken Sie sicher, dass unsere Gesellschaft nicht übermäßig gesegnet ist mit solchen reifen, weisen Menschen. Es wird auch klar, dass sich in diesem Alter stark auswirkt, wie die Frau bisher gelebt hat – angefangen von der Kindheit, über die Phasen des jungen und mündigen Menschen bis über die Midlife-Crisis hinaus. Nun sehen wir die Früchte im Positiven wie im Negativen. Wenn Sie sich in einer der jüngeren Lebensphasen befinden, setzen Sie alles daran, die Phasen und Krisen so erfolgreich wie möglich zu durchlaufen, um das Alter mit guten Lebensfrüchten gestalten zu können.

Loslösen: Ruhestand und neue Pläne

Die Krise am Ende dieser Phase kann mit Loslösung und Neuorientierung beschrieben werden. Oftmals ist der Eintritt in den Ruhestand ein entscheidender Wendepunkt. Besonders herausgefordert sind die Menschen, die sich bis zum letzten Arbeitstag voll eingesetzt haben und von einem Tag auf den anderen in die „große Freiheit“ entlassen werden. Schwierig ist es

auch für alle, die den größten Teil ihrer Identität aus dem Berufsleben gewonnen haben. Leichter hat es, wer das berufliche Engagement schrittweise abbauen kann und rechtzeitig Pläne schmiedet für die Zeit des Ruhestands.

Mein Mann und ich stehen jetzt genau in dieser Lebensphase – und wir mögen den Begriff Ruhestand überhaupt nicht. Wir haben ihn umformuliert in „Neue Lebens- und Berufungsphase“. Schon vor Jahren haben wir uns Gedanken gemacht, wie wir diese Phase der neuen Freiheit und Eigenständigkeit gestalten wollen. Nach wie vor möchten wir Seminare halten, aber nicht nur die alten Themen. So plante ich einige Weiterbildungen im Coaching-Bereich, und Eberhard promovierte nebenbei in Religionswissenschaften. Dadurch halten wir unseren Kopf fit und können mit neuen Themen reisen und lehren.

Ziel dieser Krise ist, das Alter anzunehmen mit seinen körperlichen Grenzen und jeden Tag dankbar und bewusst zu leben. Es geht auch darum, die Kostbarkeit des Lebens zu erkennen. Weniger sinnlose Dinge zu tun. Das Hören auf das Reden Gottes wird immer wichtiger. Was sich dann entwickelt, können wir mit Recht einen weisen, wenn auch alten Menschen nennen.

Phase 6: Der weise Mensch

Die Phase des weisen Menschen ist die sechste im Leben und umfasst etwa die Jahre von Ende sechzig bis achtzig. Was zeichnet einen weisen Menschen aus? Weisheit ist etwas anderes als ein scharfer Verstand. Sie ist Wissen plus Erfahrung plus Liebe. Weisheit ist das Fazit des Erlernten und Erlebten eines ganzen Lebens mit allen Höhen und Tiefen. Jetzt muss eine Frau nicht mehr schaffen und beweisen. Sie strahlt Gelassenheit und Würde aus. In ihrer Gegenwart fühlen andere sich angenommen und wohl.

Die weise Frau weiß um das Ende des Lebens und akzeptiert dies auch. Sie ist zur Ruhe gekommen. Das heißt, sie kann Dinge tun, die wichtig, echt und aufrichtig sind, ohne sich etwas beweisen zu müssen und auch ohne Angst vor der Reaktion anderer.

Phase 7: Der greise Mensch

Wenn das Leben lange genug währt, gleitet der weise Mensch in die letzte Lebensphase: die des greisen Menschen. Dies ist ein Übergang und keine Krise mehr und hängt sehr stark von der gesundheitlichen und geistigen Verfassung ab. Die Kraft lässt nach, manchmal erstarren der Verstand und selbst der Charakter. Der Mensch wird mehr und mehr abhängig von anderen. Solange er mit wachen Sinnen leben und dankbar zurückschauen kann, entsteht eine innere Ruhe, verbunden mit Geduld und Güte. Wem dies nicht gelingt, wird dagegen häufig als eigensinnig und starrköpfig empfunden.

Erkennen und träumen

Haben Sie erkannt, in welcher Lebensphase Sie sich gerade befinden und was als nächste „Krise“ auf Sie zukommen wird? Gelingt es Ihnen, die bereits vergangenen Lebensphasen zu erkennen und auszuwerten? Ich bin mir bewusst, dass ich an manchen Stellen stark idealisiert habe. Manches klingt beinahe wie ein Wunschtraum. Aber der Mensch braucht etwas zum Träumen, benötigt Ziele und Vorbilder – auch wenn nur ein Teil davon verwirklicht werden kann. Und davon wünsche ich Ihnen eine große Portion!

Claudia Mühlan unterrichtet gemeinsam mit ihrem Mann Eberhard an der Team.F-Akademie. Die beiden haben zahlreiche Ratgeber geschrieben.

Die Seminare zu diesem Artikel als CDAlbum5600 (3 CDs mit Seminarunterlagen) oder als Download "Zeitreise durchs Leben. Lebensphasen erkennen und gestalten."

www.MuhlanMedien.de

