

06.05.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Jelena Wegner,

Evangelische Pfarrerin, Siegbach

Lebensmitte

Mitte 40 - Ich bin in der Lebensmitte angekommen. Ein großer guter Teil meines Lebens liegt hinter mir. Ein guter Teil hoffentlich noch vor mir. Und immer häufiger frage ich mich: Wie viel Zeit bleibt mir eigentlich noch? Und wie kann ich diese Zeit gut nutzen?

Verplanter Alltag: Warum ist so wenig Raum?

Wenn ich in meinen Kalender schaue, sehe ich: Meine Zeit ist ziemlich verplant: Berufliche Termine. Zeit mit der Familie. Ehrenamtliche Aufgaben, Hobbys. Große Lücken gibt es nicht. Mein Leben ist ausgefüllt. Und die Zeit wird nicht mehr, nur weil ich gerne noch mehr hineinpacken möchte. Ich kann sie nicht vermehren. Und ich weiß nicht, wie viel ich noch habe.

Innehalten und atmen tut gut

Manchmal macht mir das zu schaffen. Dann hilft mir, bewusst innezuhalten: Ich hole tief Luft. Und nehme wahr: Wahnsinn. Ein halbes Leben liegt hinter mir. Was für ein Glück, was ich schon alles erleben durfte. Hier und Jetzt. Das ist doch eigentlich ein Geschenk.

Was verändert sich in der Lebensmitte körperlich und innerlich?

Ja, ich spüre zwar meine steifen Knochen. Immer öfter. Ich merke, dass ich schneller erschöpft bin. Manchmal mache ich mitten am Tag für ein paar Minuten die Augen zu, um Kraft zu haben für den Rest. Früher brauchte ich das nicht. Dafür bin ich in vielen Dingen entspannter geworden. Selbst wenn ich gestresst bin, bringt mich die Schlange an der Supermarktkasse nicht mehr an

den Rand der Verzweiflung. Ich bin dankbar, dass ich lebe. Dass ich dieses Alter der Lebensmitte erreicht habe.

Zeit genießen ohne Druck: Es muss nicht alles perfekt sein

Und das möchte ich genießen. Aber ganz ohne Druck – vielleicht gehört auch das zur Lebensmitte: Ich muss die Zeit nicht perfekt nutzen. Ich kann Neues ausprobieren, wenn ich möchte. Und wenn manche Tage einfach vorbeirauschen, ist das auch in Ordnung. Nicht jeder Moment muss bewusst und intensiv sein.

Jetzt ist der richtige Moment

Es reicht, wenn ich ab und an innehalte. Dankbar bin für diesen Tag. Diese Stunde. Diesen Moment. Und mich erinnere: Meine Lebenszeit ist ein Geschenk. Ich kann gelassen leben. Nicht irgendwann – sondern jetzt.