

04.05.2026 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Charlotte von Winterfeld,

Evangelische Pfarrerin, Frankfurt

Kleine Auszeit mit großer Wirkung

Ich werde älter. Das merke ich deutlich, seit ich die 50 überschritten habe. Morgens fällt mir das Aufstehen schwerer als früher. Abends bin ich schneller müde. Gymnastik-Übungen werden langsam zur Herausforderung. Und zwischendurch brauche ich öfter mal eine Pause.

Älter werden bewusst wahrnehmen: Was verändert sich ab 50?

Das ist kein Grund zur Klage. Keine Midlife-Crisis, keine Krise in der Mitte des Lebens. Keine Frage, was da noch kommt im Leben und ob ich was ändern soll. Mein Leben ist ausgefüllt. Die Kinder sind mitten in der Schulzeit. Rush-Hour des Lebens – und ich mittendrin.

Neue Gewohnheiten entdecken

Aber jetzt habe ich etwas Neues für mich entdeckt. Plötzlich schmeckt mir Kaffee. Genauer gesagt Cappuccino. Ich habe Jahrzehnte gebraucht, diesen Geschmack für mich zu entdecken. Tee mochte ich immer: grün, rot und Pfefferminz oder Italienische Limone. Kaffee dagegen gar nicht. Nur aus Verzweiflung habe ich ihn manchmal getrunken, wenn es nichts anderes gab.

Der erste Cappuccino-Moment: Wie alles begann

Bis mir letztes Jahr ein Kollege einen Cappuccino angeboten hat. Er hatte für die Gemeinde eine Siebträger-Kaffeemaschine organisiert, eine große wie im Café. Ich wollte ihn nicht enttäuschen und sagte Ja. Und siehe da, mit diesem feinen Milchschaum zusammen hat mir der Cappuccino plötzlich geschmeckt.

Warum Pausen so wertvoll sind?

Seitdem gehe ich manchmal ganz bewusst einen Cappuccino trinken. Als Zwischen-Stop auf dem Weg zur Bahn, nach einem Arzttermin oder beim Brötchenholen. Nur für mich. Als kleine Pause im Alltagstrubel. So etwas hätte ich mir früher nie gegönnt. Ich bin nicht gut im Pausen-Machen. Habe immer im Kopf, was alles noch getan werden muss. Zu groß ist mein Pflichtgefühl.

Was wir aus Pausen lernen können

Aber sogar Gott hat nach der Erschaffung der Welt eine Pause gemacht und am siebten Tag hat Gott ausgeruht. Die Welt wäre unfertig geblieben ohne diese schöpferische Pause. Also übe ich das jetzt: Pausen machen. Nicht als Belohnung für Leistung, nicht, um danach produktiver zu sein. Sondern als Teil des Lebens.

Die Schuldgefühle loslassen

Während ich so meinen Cappuccino schlürfe, versuche ich, den Anflug von schlechtem Gewissen zurückzudrängen. Von schlechtem Gewissen, das ich immer habe, wenn ich mir eine Pause gönne.

Ein Moment für mich selbst

Pausen: Sie gehören zu Gottes Schöpfung. Wenn ich Pause mache, kann ich innehalten, die Welt anschauen, mich über ihre Schönheit freuen. Eine Cappuccino-Pause. Ich sitze da, trinke, schaue, atme. Und staune über mich selbst, wie Kaffee trinke und mir altersgemäß eine Pause gönne. Für einen Moment fühle ich mich frisch und neu - und verwegen.