

15. März 2023

RADIOBEITRAG als Text

Midlife-Crisis: Sinnsuche in der Mitte des Lebens

Anmoderation:

Vieles wirkt eingefahren, Routinen lähmen, die Haare werden grau und die Haut faltig, der Partner nervt – offenbar die Zeit für eine Midlife-Crisis. Aber gibt es die überhaupt? Was hinter dem Seelentief steckt und wie man da wieder rauskommt, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Dr. Sylvia Böhme informiert. Sie ist Psychologin bei der AOK.

Länge: 1.38 Minuten

Dr. Sylvia Böhme:

Von einer Midlife-Crisis spricht man, wenn sich Menschen etwa zwischen dem 40. und 55. Lebensjahr unzufrieden fühlen. Frauen wie auch Männer fühlen sich oft nicht mehr so leistungsfähig, manche leiden eventuell unter Schlafstörungen und Motivationsproblemen. Eine anerkannte Krankheit ist die Midlife-Crisis zwar nicht, aber die psychische Belastung kann zu einer Erkrankung werden und beispielsweise zu Depressionen und Suchterkrankungen führen.

Text: Meist sinkt in der Lebensmitte die Zufriedenheit, während sie später wieder ansteigt, erklärt Dr. Sylvia Böhme weiter. Die Psychologin bei der AOK hat Tipps, was sich dagegen tun lässt.

Dr. Sylvia Böhme:

Zuerst hilft es, über die Krise zu reden und uns bewusst zu machen, was uns guttut und was eher belastet. Es geht vor allem

darum, wieder ein Gefühl von Sinnhaftigkeit zu bekommen. Das müssen nicht gleich extrem neue Wege sein, auch kleine Veränderungen können neue Perspektiven aufzeigen. Es kommt vielmehr darauf an, sich der Routinen bewusst zu werden, die eher lähmend wirken und diese dann zu durchbrechen. So kann es gelingen, wieder mehr von dem zu tun, was uns zufrieden macht und für uns Sinn stiftet.

Text: Dafür muss man sich die eigene Lage bewusst machen. Dabei hilft es, sich grundsätzliche Fragen zu stellen:

Dr. Sylvia Böhme:

Was möchte ich in meinem Leben erreichen? Welche Erfahrungen möchte ich machen? Worauf möchte ich am Ende meines Lebens zurückblicken können? Ist mein Leben so, dass es mit meinen Werten übereinstimmt? Das ist nicht immer ganz einfach. Ein Coaching kann dabei helfen, Veränderungen mit weniger Angst anzugehen und stattdessen mit Neugier offen für Neues zu sein. Und zu guter Letzt, geht's gerade in der Lebensmitte darum, mehr Verantwortung für sich selbst und für die eigene Zukunft zu übernehmen, so fühlen wir uns dann auch weniger getrieben und fremdgesteuert.