



# Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
www.kirche-im-wdr.de  
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 3 | 29.08.2025 07:50 Uhr | Verena Tröster

## Midlife

Ich bin jetzt 40. Also in der Mitte meines Lebens. Und statistisch gesehen ganz kurz vor der Midlife-Crisis. Studien zeigen: Das Risiko für Depressionen und Unzufriedenheit ist niemals größer als in den Lebensjahren zwischen 40 und Mitte 50.

Woran das liegt? Wahrscheinlich daran, dass wir dazu neigen nach der Hälfte mal Bilanz zu ziehen. Und ja, das hab ich auch gemacht: Überlegt, ob mein bisheriges Leben gelungen ist. Ich hatte eine schöne Kindheit im Sauerland. Dann die Schulzeit, Abitur, danach zum Studium nach Frankfurt. Da lief auch mal was nicht so doll, aber im Großen und Ganzen... Ich fand meinen ersten festen Job in Köln beim Radio. Habe geheiratet, Kinder bekommen. Klingt ganz gut, aber ist das jetzt ein gelungenes Leben?

Wann ist ein Leben gelungen? Wenn man erreicht hat, was man sich vorgenommen hatte? Wenn man zufrieden ist?

Das muss wohl jeder für sich entscheiden, aber was ich sehr erstaunlich finde: Gott misst nach ganz anderen Maßstäben als ich. Ob ein Mensch etwas erreicht oder ob er erfolgreich ist: Gott ist das ziemlich egal. Für ihn ist ein gelungenes Leben etwas ganz anderes. Für ihn zählt genau eine Sache, die ein Leben gelungen macht.

Ich denke Gott will wissen: Spiele ich in deinem Leben eine Rolle? Bin ich zu ihm durchgedrungen?

Ein total schöner Gedanke, find ich. Denn er lässt mich aufhören, eine Bilanz der letzten 40 Jahren ziehen zu wollen. Ob und was ich geschafft habe, es ist überhaupt nicht mehr wichtig. Mein Leben ist gelungen, weil Gott eine Rolle darin spielt. Achso und die Studie zur Midlife-Crisis hat übrigens noch ein Ergebnis hervorgebracht:

Viele Menschen sind mit 70 Jahren - wenn sie einigermaßen gesund sind - wieder genauso glücklich, wie sie es mit 20 Jahren waren.

Das sind Aussichten, mit denen ich sehr gut leben kann. Sie hoffentlich auch ????  
Kommen Sie gut in diesen Tag, Ihre Verena Tröster aus Köln.