

**Zeitschrift:** Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF

**Herausgeber:** IMPULS und Ce Be eF : Club Behindter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)

**Band:** 20 (1978)

**Heft:** 10: Lebensmitte, Lebensalter, Tod

**Artikel:** 40 Jahre : in der Mitte des Lebens

**Autor:** Bruppacher, Helene

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-155011>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



THEMA: LEBENSMITTE – LEBENSALTER – TOD

**40 Jahre ~**

**IN DER MITTE  
DES LEBENS...**

Vom gefühlsmässigen standpunkt möchte ich meinen, dass ich jetzt mit 45 jahren in der 'lebensmitte' stehe. Doch mathematisch gesehen frage ich: "Wer gibt mir die garantie, dass ich überhaupt 90 jahre alt werde?" Demzufolge stehe ich bereits im lebensalter. Trotzdem nennt man die jahre zwischen 40 und 50 die lebensmitte, ja man spricht sogar von der lebensmitte-krise. Aus eigener erfahrung – ich stecke mitten drin – kann ich sagen: "Es ist eine krisenvolle zeit!"

Die generation vor uns, d.h. die generation unserer eltern ist am aussterben. Wir – ich – stehen bereits im vordersten glied. Die nächste generation, die man zu grabe tragen wird sind wir. Nun, diese zeitspanne bis dahin kann noch beträchtlich sein, aber sie steht unweigerlich hart vor uns und ich frage mich wie bringe ich diese wegstrecke noch hinter mich?

Ich selber erlebe z.zt. einen deutlichen abbau und umbruch meiner körperlichen, seelischen, sexuellen und geistigen kräfte. Zum teil stehen diese sogar im widerspruch, so zum beispiel der körperlich-gesundheitliche kräfterückgang und das nochmalige intensive aufblühen der sexuellen kräfte und damit verbundenen wünsche. Meinen beruflichen erfahrungen entsprechend sollte ich jetzt auf dem höhepunkt meiner karriere sein und anerkennung und genugtuung daraus ernten. Statt dessen musste ich schon vor 4 Jahren meinen beruf wechseln und heute bekomme ich die erste rente, weil ich nur noch 50% arbeitsfähig bin. Nicht genug damit: Ich muss auch eine andere stelle suchen, denn an meinem jetzigen posten bin ich als 'halbstarke' (=halbleistungsfähige; unerwünscht. In diesem spannungsfeld liegt zum teil meine seelische konfliktsituation, die momentan sehr virulent meine seele hin und her schüttelt. In bitterkeit suche ich nach DEM oder DEN schuldigen für meine miese lebenssituation, die sich allgemein zusehens verschlechtert. Die grosse frage nach dem WARUM, WIESO, WOHIN brennt mir ständig im herz. Ich komme mir oft so vor wie ein unschuldiger, der als schwerverbrecher bestraft wird. Oder ich sehe mich gehetzt, wie die enten auf dem Zürichsee, denen ich kürzlich zugeschaut habe, als ein grosser hund ihnen nachschwamm und sie verfolgte und sie zu schnappen erhoffte, nur mit dem unterschied, dass die enten, wenn es zu brenzlig für sie wurde, auf und davon fliegen konnten. Meine 'flügel' sind 'gelähmt', ich kann nicht aus eigener kraft auf und davonfliegen. Warum? Ich kann doch nichts dafür?! In einem vernünftigen moment muss ich mir sagen: "Hand auf's herz! Kann denn der 'gesunde' etwas dafür, dass er nicht behindert ist?" "Mache ich in diesem punkt nicht den gleichen fehler wie umgekehrt die nichtbehinderten, dass ich ihnen ihre nichtbehinderung als verdienst, als auszeichnung, als ehre, ja als tugend vorwerfe?" Wie wenig stimmt doch diese 'rechnung'! Gerade hier sollte meine vielseitige und langjährige lebenserfahrung für mich ein plus sein! Denn WO, WIE und WANN ist unser aller leben nur mit gerechtigkeit und dadurch mit zufriedenheit erfüllt? Wie tief muss ich 'untergehen', um wieder 'auferstehen' zu können in dieser zeit in diesem leben: Von der verbitterung zum hoffnungsvollen weitergehen?

Leider sind wir zuwenig auf diese lebenswende vorbereitet. Selbst wir behinderten, die wir eigentlich gewohnt sind mit hindernissen, enttäuschungen, verlassenheit und verzicht zu leben, wir tragen ebenso schwer an den dazukommenden altersbeschwerden, die uns vielleicht noch früher und stärker treffen, als unsere mitmenschen die 'gesund' sind. Liegt nicht gerade darin auch eine aufgabe unserer vereine und unserer zeitschrift, dass wir uns bewusstmachen, nicht für immer zu den 'ewig jungen' zu gehören?! Nur eine vielseitig gereifte und vielseitig geistig-seelisch bewegliche person wird diese lebensklippen ohne allzugrossen schmerz und schaden umsegeln können. Dabei sollten wir einander helfen.

Helene Bruppacher