

Podcast zur Lebensmitte

Die zweite Pubertät



Der Podcast soll Männern in der Lebensmitte Mut machen

Quelle: Envato Elements / westend61

Joachim Zdzieblo spricht in seinem Podcast über die Lebensmitte – eine Phase, in der viele Männer erneut grundlegende Entscheidungen für ihr Leben treffen. Sein Ziel ist es, Männern Mut und einen neuen Sinn für diesen Lebensabschnitt zu geben.

Joachim, wie bist du auf die Idee gekommen, einen Podcast zu starten?

Mit 51 Jahren habe ich mich gefragt: Welche Themen gibt es, die explizit mein Lebensalter betreffen? Ich habe gesehen, dass es auf dem Markt dazu nicht viel gab und habe mir gedacht: Mensch, dann kannst du ja mal einen Podcast machen. Ich interessiere mich für die Biografie anderer Menschen und habe auch eine journalistische Ausbildung genossen. Deshalb fällt es mir leicht, Gäste für den Podcast zu gewinnen und zu interviewen.

Podcasts gibt es inzwischen wie Sand am Meer. Was macht deinen besonders?

Mein Ziel ist es, dass Männer ihr Leben reflektieren und – wenn sie Lust haben – neu gestalten. Trotzdem kommt immer wieder auch Gott durch. Mein Podcast ist nicht missionarisch, aber er basiert auf der christlichen Wertebasis. Das ist wahrscheinlich der Unterschied zu anderen Männer-Podcasts, die immer noch das Thema Coolness mitschwingen lassen. Mir ist wichtig: Wir müssen nicht mehr cool sein mit Ü40. Ich wünsche mir, dass Männer zu sich finden und so leben, wie es in ihnen angelegt ist. Ich möchte Männern zwischen 40 und 60 Jahren dabei helfen, zu verstehen, welche Änderungen in ihrem Leben passieren. Sie sind nicht Opfer ihres Lebenslaufs oder des Alterns.



Joachim Zdzieblo

Quelle: maennerlebensmitte.de

Wie sieht diese Veränderung aus?

Da würde ich drei Punkte nennen. Der erste ist, dass man sein eigenes Altern bemerkt. Also: Ich kriege graue Haare, ich bin vielleicht nicht mehr so fit beim Sport. Zweitens: Die Eltern werden älter und pflegebedürftig. Ich selbst habe meine Eltern und meine Schwiegereltern verloren, war bei zweien auch beim letzten Atemzug dabei. Das macht was mit einem. Das Dritte ist, wenn man selbst Kinder hat, sind die in der Regel, wenn man zwischen 40 und 60 ist, in der

Teenagerzeit oder sie ziehen aus. Männer bewegt letztlich auch die Frage: Soll mein Leben so, wie es jetzt ist, weitergehen? Privat und beruflich – war es das schon oder gibt es da noch mehr? Da wird wie in der Pubertät nochmal ein bisschen an den Grundfesten der eigenen Identität gerüttelt.

Auf deiner Webseite schreibst du, dass manche Männer eine zweite Pubertät erleben. Was meinst du damit?

Man erlebt es ja immer wieder, dass ein wirklich gestandener Mann sein Leben in den Graben fährt. Das ist kein reflektiertes Verhalten. Deshalb wird die Lebensmitte auch zweite Pubertät genannt. Im Gegensatz zur Pubertät vom Kind zum Erwachsenen hat man jetzt aber die Möglichkeit, zu überlegen: Da passiert eine Veränderung bei mir, die will ich aktiv gestalten.

Inwiefern fließt dein christlicher Glaube in den Podcast mit ein?

Entweder in Form der Gäste oder auch in Form der Themen. Ich glaube, dass die Frage nach Gott in der Lebensmitte nochmal ganz stark kommt, wenn die Männer es zulassen und nicht verdrängen. Wenn man das Sterben seiner Eltern hautnah erlebt, stellt man sich wieder die Frage: Gibt es ein Leben nach dem Tod? Und wenn ja, wer macht das? Das kann ja nur Gott sein.

Ähnliche Impulse gibt es im Magazin MOVO. Infos zum günstigen Jahresabogutschein des Magazins findest du [hier](#).

Zum Podcast:

[Männer in der Lebensmitte](#)

Zum Thema:

[Frommes auf die Ohren: Christliche Podcasts](#)

[«Ehrlich gloubt»: Ein Podcast aus dem Leben - für das Leben](#)

[Vorwärts leben: Ein Jahr Podcast für Babyboomer](#)

Datum: 12.01.2025

Autor: Tim Bergen

Quelle: Magazin MOVO 04/2024, SCM Bundes-Verlag

Tags

[Leben als Christ](#)