

KRISE IN DER MITTE DES LEBENS

Dieses Nörgeln an allem. Die Unzufriedenheit. Das ständige Grübeln.

Wüsste man es nicht besser, könnte man meinen, mitten in der Pubertät zu stecken. Pubertät mit Ende 30, Mitte 40? Irgendwie schon. Jetzt aber nennt man das Midlife-Crisis. Die eigene Haut scheint einem nicht mehr zu passen, sie schlackert oder kneift. Je nachdem, ob man sich vom Leben unter- oder überfordert fühlt. Der Kopf rauscht vor lauter Fragen: Was habe ich erreicht? Hat es sich gelohnt? Wo will ich noch hin? Der Job wird in Frage gestellt, oft auch der Partner. Die Uhr scheint in Überschallgeschwindigkeit zu hetzen, die Lebenszeit wie Gletschereis zu schmelzen. Wir beschwichtigen uns mit Slogans wie „40 ist die neue 30“ oder „Mit 50 geht's erst richtig los“. Das hilft nur nicht.

Ein Trost: Allen geht es ähnlich – egal ob Frau oder Mann, Single oder liiert, arm oder reich. Ob man Kinder hat oder nicht. Zwischen 40 und 50 sinkt das Wohlbefinden auf einen vorübergehenden Tiefpunkt, das haben jetzt Forscher aus den USA und Großbritannien in einer Studie unter zwei Millionen Menschen aus 72 Ländern nachgewiesen. Die internationalen Unterschiede sind minimal: In Deutschland etwa sind die knapp 43-jährigen Frauen und Männer am unzufriedensten, in Großbritannien die 44-jährigen. In den USA erreichen Frauen mit 40 einen Wendepunkt, Männer erst mit 50.

ALTERSTYPISCHE GRENZEN AKZEPTIEREN FÄLLT SCHWER

Die mehr oder weniger kritische Stimmungslage in der Lebensmitte gehöre zur Natur des Menschen, haben die Forscher daraus geschlossen. Danach geht es wieder bergauf: Mit 70 sind wir – Gesundheit vorausgesetzt – genauso glücklich wie mit 20. Wir meinen nicht mehr, für alles die Verantwortung übernehmen zu müssen,

Die Midlife-Crisis erwischt uns in den besten Jahren. Doch diese Zeit mit ihren Ängsten und Zweifeln ist auch eine Chance

und entwickeln größere Gelassenheit. Die Aussichten sind also rosig. In der Zeit dazwischen müssen wir nur realisieren, dass es Grenzen gibt, körperlich wie seelisch, und schon lebt es sich wieder entspannter.

Leicht gesagt, aber das zu akzeptieren fällt uns schwer. Wenn wir jetzt die Nacht durchmachen, fühlen wir uns morgens am Arbeitsplatz wie ein Zombie. Wenn wir finden, dass unser Spiegelbild ein zweites Ich entwickelt, dann ist das keine beginnende Schizophrenie, sondern das Alter, allen Anti-Aging-Produkten zum Trotz. „Findet die Auseinandersetzung mit alters-typischen Grenzen nicht statt, erhöht sich das Risiko, später aus scheinbar nichtigen Anlässen in umso größere Erschöpfungs- oder Schmerzzustände zu geraten“, sagt Peter Henningsen, Leiter der Klinik für Psychosomatik an der TU München. Anders als in der erwähnten Studie ist für ihn die Krise nicht evolutionär. Die hohe Lebenserwartung ist schließlich ein modernes Phänomen, Steinzeitmenschen hatten mit hoher Wahrscheinlichkeit keine Midlife-Crisis. Biologische, soziale und psychische Ursachen dagegen hängen zusammen: „Die Midlife-Crisis kann man unter die Überschrift ‚Grenzen des Machbaren‘ stellen“, sagt Henningsen. Was nicht heißen soll, dass man mit über 50 nicht doch noch einen Marathon laufen kann. Oder in eine andere Stadt zieht und alles hinter sich lässt. Nur die Zahl der Perspektiven schrumpft im Vergleich zur „I'm the King of the World“-Haltung der 20-Jährigen.

Bei Christina Niemann schummelte sich die Identitätskrise mit 39 in den Alltag. Lebenslust ist es, was sie heute zuerst ausstrahlt, Selbstsicherheit und Souveränität. In der Rückschau beschreibt sie ihre damaligen Zweifel als Melancholie. „Eigentlich ist es genau so, wie man es schon oft gehört und immer als Klischee abgetan hat. Aber dann fühlt man es plötzlich: dass man nicht mehr so richtig jung ist, aber auch noch nicht alt“, sagt Christina Niemann. Sie sei in ein Loch gefallen, ►

WENN ALLES SINNLOS SCHEINT

weil es zu dieser Zeit weder im Beruf noch im Privatleben rund lief. Als Selbstständige blieben die Aufträge aus, als Single lernte sie einfach nicht den richtigen Mann kennen. Da verliere man leicht den Glauben an sich selbst, sagt sie. Zwei Jahre lang grübelte sie über den Sinn des Lebens, mal mehr, mal weniger. „Natürlich gab es auch Zwischenhochs. Aber ich konnte mich einfach nicht motivieren – trotz der guten Ratschläge, die man im Hinterkopf parat hat“, erinnert sich Christa Niemann. Die Frage, ob sie noch Kinder haben möchte, tauchte kurzzeitig auf. Auch die, ob sie ihren Job wechseln soll. Und dann war plötzlich Schluss mit Grübeln, der letzte nötige Dominostein unmerklich gefallen. Einen unmittelbaren Auslöser dafür gab es nicht. Vielleicht war die Zeit einfach reif für einen Neuanfang, ein Umdenken. Sie habe innere Gelassenheit gespürt, sagt sie, das sei ein tolles Gefühl.

BILANZ ZIEHEN IST EINE HAUPTFUNKTION DER KRISE

„Ich glaube, dass eine melancholische Phase in bestimmten Abständen im Leben wichtig ist, um mit sich ins Reine zu kommen“, resümiert Christina Niemann. Ihre ganz persönliche Erkenntnis: „Dass ich mit mir selbst einverstanden sein muss, um eine Grundzufriedenheit entwickeln zu können. Wenn man sich nicht gut findet und nichts mit sich anfangen kann – wie sollen mich andere dann gut finden?“

Die Frage, ob es Vorschriften gibt, wie man sich altersgerecht verhält, beantwortet sie mit Nein. „Ich will mich deshalb nicht beschränken, mache weiterhin, was ich will, im Rahmen natürlich.“ Christina Niemann wechselte in eine Festanstellung. Hat einen neuen Freund. „Da er in London lebt, ist mein nächstes Projekt, ob und wo wir zusammenziehen“, sagt sie.

Bilanz ziehen nennt der Heidelberger Diplom-Psychologe Roland Kopp-Wichmann die Hauptfunktion der Midlife-Crisis. „und zwar im Hinblick auf die erlebten Werte, nach denen man sein Leben gestaltet“. Dabei sei es wichtig zu erkennen, ob diese Werte wirklich den eigenen Vorstellungen entsprechen oder ob sie nur gesellschaftlich etabliert sind. Wer entdeckt, dass seine Träume sich nicht erfüllt oder als Luftblase entpuppt haben, wird in den kritischen Jahren unzufrieden. Schlimmstenfalls droht man, in eine therapie-

bedürftige Depression abzurutschen. So fallen 70 Prozent aller Suizide bei Frauen in die Jahre um die 40.

Studien belegen im Gegenzug jedoch auch, dass sich viele nach anfänglichen Ängsten anschließend stärker fühlen.

Frauen reden mit ihren Freundinnen über ihre Probleme, stellen sich der kritischen Phase bewusst, viele sehen darin ein Entwicklungspotenzial. Der Unterschied zwischen den Geschlechtern ist dabei ein Klassiker: Die wenigsten Männer gestehen sich die eigene Verunsicherung ein oder reden gar mit anderen darüber. Und eines Morgens wachen manche von ihnen in ihrem eigenen bis dahin belächelten Klischee auf: Sie lenken sich ab mit Sportwagen, Motorrad, XXL-Sportpensum oder einer jüngeren Frau. Schwierig zu interpretieren ist das nicht: Das neue Spielzeug verleiht Potenz, das Gefühl, noch nicht zum alten Eisen zu gehören. „Von einer jungen Frau verspricht sich der Mann Bewunderung, Bestätigung – all das, was er in dieser Phase braucht“, sagt Kopp-Wichmann. Männer, die sich in seinen Seminaren (www.seminare4you.de) gezielt mit der Krisenzeit auseinandersetzen, sind eher die gesellschaftliche Ausnahme. „Als Mann mit einem Problem nicht zurechtzukommen ist noch immer sehr tabuisiert“, sagt Kopp-Wichmann. Auch für unseren Report fanden sich zwar einige Männer, die augenzwinkernd zugaben, in der Midlife-Crisis zu sein. Offen bekennen aber wollte sich keiner.

Auch Martin Förster* möchte nicht erkannt werden. Bereit zu reden ist er schon. Wenn Förster seine Bilanz-Karten auf den Tisch legt, steht darauf: „Meine Karriere. Mein Eigenheim. Meine Familie.“ 44 Jahre ist er alt, attraktiv, ein jugendlicher Typ. Seinen Plan vom Glück hat er sich verwirklicht, wie er sagt. Der Weg dorthin fühlte sich gut an. Seit sechs Jahren ist er verheiratet, hat drei kleine Kinder. Ein schönes Haus in einer schönen Stadt hat er in der Tasche. Den gut bezahlten Job mit Verantwortung auch. „Meine derzeitige Situation sehe ich trotzdem nicht als Erfüllung, sondern als Gefängnis.“ Gebaut hat er sich den Luxus-Knast selbst. Förster klingt nicht undankbar, wenn er das sagt. Eher frustriert. Die Vision ist futsch. Was jetzt noch kommen solle, fragt er. Auf den Tod warten? Der Gedanke ans Lebensende macht ihm Angst. Akzeptieren will er es schon

* Name von der Redaktion geändert

gar nicht. Sein Job mache ihm durchaus Spaß. Aber wer oben angekommen ist, dem gehen die Perspektiven aus. „Ich kann mir einfach nicht vorstellen, das Gleiche bis zur Rente weiterzumachen“, sagt Martin Förster. Bewusst geworden ist ihm die Krise nicht sofort. Vor ein paar Monaten noch dachte er, er sei halt nicht so gut drauf, das Leben zwischen Job und Familie allzu aufreibend. Zeit für eigene Interessen nahm er sich nicht. Traf sich nicht mit Freunden. Sein Hobby Kanufahren – später mal. Dann verliebte er sich in eine 15 Jahre jüngere Frau. Die Affäre flog auf, und Martin Försters Midlife-Crisis wurde zur Krise der ganzen Familie.

Die Geliebte ging, die Zweifel blieben. Ob er sich durch die jüngere Geliebte wenigstens jünger gefühlt habe? „Einerseits ja, durch die Frische der Beziehung“, sagt Martin Förster. „Andererseits wird einem auch das eigene Alter vor Augen geführt: Sie war gerade mit dem Studium fertig, bei mir ist das schon so lange her.“ Von seinem Bild vom Glück habe er sich noch nicht komplett getrennt. Aber er habe Angst, dass er darin nur die Frau austauscht. „Das kann es ja nicht sein“, sagt

er. „Dann weist die neue Beziehung irgendwann die gleichen Muster auf wie die, die in die Brüche gegangen ist.“ Die Affäre habe schließlich auch deshalb keine Chance gehabt, weil die andere Frau in seinem Leben ihren eigenen Plan vom Glück hatte – inklusive eigener Kinder mit ihm. Aber er hat ja schon welche.

WICHTIG: VIEL DARÜBER REDEN, WAS EINEN BEWEGT

Vorübergehend ist Martin Förster zu Hause ausgezogen, er und seine Frau versuchen, die Probleme in den Griff zu kriegen. Beide machen eine Therapie. Getrennt voneinander. Manchmal fragt er sich, ob er depressiv ist. Wenn er mit Anzug und Laptop mit der Bahn zu einem Termin unterwegs ist und einen Weinkrampf kriegt, das sei für einen Mann eine ungewöhnliche Situation. Dennoch sagt er: „Ich versuche, die Krise als Chance zu begreifen. Ich muss mir einen neuen Lebensplan machen.“ Er möchte Glück ohne Verfallsdatum. Mit weniger will er sich nicht zufriedengeben.

Im Idealfall, so der Psychologe Roland Kopp-Wichmann, ist eine geglückte Krise die, die einem klar macht, welche Alternativen man ergreifen kann. Seine Tipps für den stolperfallenreichen Weg dorthin sind so einfach wie effektiv: darüber reden, was einen bewegt. Mit Partner, Freunden, mit einem Therapeuten oder einem Coach. Vor allem für Männer gilt: sorgsamer mit dem Körper umgehen, um keinen Herzinfarkt oder andere Krankheiten zu riskieren. Denn viele hielten noch immer „Durchhalten. Zähne zusammenbeißen“ für das richtige männliche Vorbild. Männern wie Frauen rät er, eine gedankliche Zeitreise zu machen und sich zu fragen, worauf man am Ende seines Lebens stolz sein könnte, was es wert war zu tun, was dagegen Zeitverschwendung. „Da entdecken die Leute rechtzeitig, dass sie vielen Dingen hinterherlaufen, die gar nicht wirklich tragen.“ Sie wagen den Ausstieg aus der Routine. Grübeln weniger über die eigene Endlichkeit. Und denken wieder ans Happy End.

SABINE FRANZ



MARTIN FÖRSTER, 44, verheiratet, 3 Kinder, Eigenheim „in der schönsten süddeutschen Stadt“, wie er sagt. Der erfolgreiche Geschäftsführer hat eigentlich alles, was man zum Glück braucht. Trotzdem schlidderte er im letzten Jahr in die Midlife-Crisis. Sein Ventil: eine Affäre. Glücklicher hat aber auch die ihn nicht gemacht.