

# Wer will ich noch werden?

Die »besten Jahre«. Ein neuer Blick auf die Lebensmitte



Von Birgit Schönberger

**I**n Wirklichkeit quält mich ja nicht, dass die Zahl der verbleibenden Jahre ständig abnimmt, sondern dass ich diese Jahre, wenn nichts Entscheidendes geschieht, auf eine so belanglose Weise verbringen werde ... Alle Entscheidungen von Belang, die ich selbst zu treffen hatte, sind längst getroffen, meine Ehe ist beschlossen, meine Beruf steht fest ...«

Wohl kaum jemand bringt das Gefühl der Midlife-Crisis so deutlich auf den Punkt wie Jurek Beckers Held Simrock. Alle Lebensweichen scheinen gestellt zu sein, und nun stellt sich die Frage: Soll das wirklich schon alles gewesen sein? Natürlich gibt es Männer und Frauen, die mit 40 plötzlich ihre Familie verlassen und mit einem anderen Partner noch mal neu anfangen wollen. Das sind aber eher Ausnahmen. »Das Auffälligste an den mittleren Jahren ist, dass sie so unauffällig verlaufen«, sagt der Soziologe Martin Kohli. Und auch die Züricher Psychotherapeutin und Lehranalytikerin Irène Kummer schreibt in ihrem Buch »Im Mittelpunkt meines Lebens« von einer allmählichen, fast unmerklichen Wandlung und Neuorientierung.

Es gibt eine Struktur von Übergängen, die sich wiederholt, und wir spüren, dass etwas zu Ende geht. Dass wir eine Phase der Verunsicherung haben, wo wir nicht wissen, wo es hingehen soll. Das Alte ist nicht mehr, das Neue noch nicht. Die Frage: Was will ich denn jetzt noch mit meinem Leben? Die stellt sich jemand nicht mit dreißig. Die kann man sich erst stellen, wenn man schon ein Stück Leben gelebt hat, wenn man es ausprobiert hat. Der Horizont rückt näher. Und das bedeutet: Ich kann nicht mehr alles tun in meinem Leben. Der Aspekt der Endlichkeit wird mit 35 noch nicht wirklich, aber dann mit 40 wird er ein bisschen sichtbar. Und mindestens auch das Wissen: Ich kann vielleicht noch einmal umsteigen und etwas Neues machen, aber vieles kann ich dann vielleicht nicht mehr so, wenn ich es jetzt nicht packe.

Wo stehe ich heute? Was habe ich erreicht? Welche Träume habe ich verwirklicht? Welche sind zerplatzt? Woran bin ich gescheitert? Was fehlt mir in meinem Leben? In der Lebensmitte ziehen viele Menschen erstmals Bilanz. Rein arithmetisch gesehen ist der Mittelpunkt des Lebens heute zwischen 35 und 40. Vor wenigen Generationen war man mit Ende dreißig bereits uralt. Für



Irène Kummer ist die Lebensmitte jedoch keine Zahl, sondern eine Zeit der Orientierung, ein langsamer Übergang von einer Lebensphase in eine andere: »Der Blick geht in der ersten Lebenshälfte von der Person nach außen in die Welt hinaus. Ich organisiere mich in die Welt hinaus, um ein Leben zu formen. Da geht es um Fragen: Wie finde ich einen Partner oder er mich? Wie gestalten wir Beruf und Familie? Und nachher, so ab 40, 45 und noch später, da geht der Blick dann zur eigenen Person. Mit dem Älterwerden kommt dann auch die Frage: Wer will ich noch werden? Nicht nur das, was nach außen sichtbar werden soll im Sinne von Handlungen, Arbeit, sondern es stellt sich die Frage: Was für ein Mensch bin ich?« Ich merke: Ich habe Tiefenschichten, ich habe ganz viele Facetten von mir, die ich mit der Zeit integrieren und halten lernen muss. Ich gebrauche häufig das Bild von einer Babuschka. Ich bin eine ganz dicke Babuschka mit vielen gelebten Schichten, die ich zum Teil auch wieder neu entdecken muss, und das steht mehr im Vordergrund.«

Irène Kummer hat sich mit Ende dreißig die Schichten ihrer Babuschka genau angeschaut und sich gefragt: Ist diese Figur wirklich vollständig? Will ich den Rest meines Lebens immer so weiter machen und meine ganze Kraft in den Beruf stecken? »Und da habe ich gemerkt: Nein. Und so bin ich dann tatsächlich in dem Alter der Lebensmitte noch Mutter geworden. Und das war für mich die große Wendezeit, und ich hab es nie bereut. Ich bin durch das Kinderhaben kreativer geworden. Ich habe da erst angefangen, Bücher zu schreiben. Ich hatte auch plötzlich den Eindruck, dass ich etwas zu sagen habe, etwas, was mit dem Leben und mit der Praxis zu tun hat.«

### Im mittleren Lebensalter wird man unabhängiger von der Meinung anderer und freier zur Entfaltung seiner eigenen Ideen und Projekte

**A**uch in Irene Dunkleys Leben gab es in der Mitte eine Zäsur. Auch sie spricht von einem Leben davor und danach. Allerdings hat sie sich das neue Leben im Gegensatz zu Irène Kummer nicht ausgesucht. Es blieb ihr nichts anderes übrig, als es anzunehmen. Die Lehrerin hatte überhaupt nicht vor, etwas an ihrem Leben zu ändern. Im Gegenteil. Zwölf Umzüge hatte sie organisiert, weil ihr Mann als Militärattaché ständig versetzt wurde. Mit vierzig freute sie sich auf eine ruhigere Phase mit ihm und den beiden Söhnen. Doch daraus wurde nichts. Ihr Mann erlebte – ganz wie Jurek Beckers Held Simrock – eine klassische Midlife-Crisis. Nach 16 Jahren Ehe kündigte er seinen Job, verliebte sich in eine 15 Jahre jüngere Frau und verließ die Familie: »Die ersten Anzeichen habe ich sicherlich gemerkt, als mein Mann aus dem Golfkrieg zurückkam, aus dem ersten Golfkrieg – Anfang der 1990er-Jahre –, und einfach verändert war. Dann beruhigt sich manches wieder, und man fällt in so einen gewissen Trott. Aber ich würde doch sagen: Das war so der erste Moment, wo ich manchmal zweifelte, ob man das auf Dauer schaffen wird, zusammenzubleiben. Wir hatten früher sehr viele Gedanken geteilt. Und es

schien so, als ob nach dem Krieg es irgendeine Kammer gab bei ihm, in die ich nicht mehr kommen konnte, und das war sicherlich dann der Anfang.«

Erst hatte sie eine riesige Wut im Bauch. Sie dachte, sie hätte die größten Turbulenzen hinter sich, und sehnte sich nach Ruhe. Stattdessen saß sie plötzlich ohne Job und ohne

Wohnung da und war alleinerziehende Mutter von zwei pubertierenden Söhnen. Nach der Wut kam die Enttäuschung. Und dann die Resignation, als ihr klar wurde, dass er nicht zurückkommen würde: »Mein Gott, jetzt