



Midlife-Crisis - Neuorientierung oder Lebenskrise?

„Auf halbem Weg des Menschenlebens fand ich mich in einen finstern Wald verschlagen, weil ich vom graden Weg mich abgewandt.“ Mit diesen Worten beginnt die Göttliche Komödie, das wichtigste Werk des italienischen Dichters Dante Alighieri (1265–1321) in der Übersetzung von Karl Streckfuß, die 1876 im Reclam Verlag erschienen ist.

Midlife-Crisis würden heute sicherlich viele dem Dichter unterstellen, der um 1300 eine Lebenskrise zum Gegenstand eines der bedeutendsten Werke der Weltliteratur machte. Und 700 Jahre später zeigt der preisgekrönte Film „American Beauty“ (1999), dass das Thema nichts von seiner Aktualität eingebüßt hat. Der Schauspieler Kevin Spacey wurde für seine mitreißende Darstellung eines aus seinem bisherigen Leben ausbrechenden Familienvaters mit einem Oscar geehrt.

Krisen- oder Aufbruchszeit?

Midlife-Crisis wird die Lebensphase genannt, die vor Klischees nur so strotzt: Sportwagen, neuer Job, gefährliche Hobbys und junge Partnerinnen sollen hier die gängigen Symptome sein. *Doch was hat es damit wirklich auf sich?*

Auch Frauen kriegen die Krise

Entgegen der allgemeinen Vorstellung kommen jedoch keineswegs ausschließlich Männer in die Midlife-Crisis, *auch Frauen sind davon betroffen*. Zumeist wird die *Midlife-Crisis für die Zeit zwischen dem 35. und dem 50. Lebensjahr* angesetzt. Nicht zu verwechseln ist sie allerdings mit den Wechseljahren, die primär eine körperliche Veränderung bedeuten. Zwar erfährt auch der Mann einen physischen Wandel wie Haarverlust, Rückgang der Leistungsfähigkeit und ein jährliches Absinken des Testosteronwertes. Doch dieser Prozess allein führt keineswegs automatisch zu einer Midlife-Crisis.

Blick zurück statt nach vorne

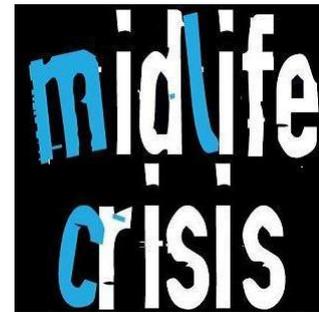
Der Begriff Midlife-Crisis beschreibt vielmehr die psychische Reaktion auf den Alterungsprozess und die sich anschließende Sinnkrise. Die Midlife-Crisis ist keine Krankheit und international anerkannte Kriterien hat die Wissenschaft bisher nicht definiert. Grundsätzlich kann man sagen, dass die klischeehafte Midlife-Crisis sicherlich die Ausnahme ist, doch treten zweifelsohne krisenhafte Momente im mittleren Lebensabschnitt vermehrt auf. Diese hat zum ersten Mal der kanadische Psychoanalytiker *Elliott Jaques im Jahr 1965 als Midlife-Crisis* beschrieben. In den 1970er Jahren fand der Begriff schließlich seinen Weg in die Massenmedien und damit seine weltweite Verbreitung. Professor Dr. Hans-Werner Wahl von der Universität Heidelberg erklärt: *„Midlife-Crisis ist sicherlich ein Mythos in dem Sinne, dass wir keine Daten haben, die das in einer Weise unterstützen, als würde das jedem von uns, jedem Mann, aber auch jeder Frau geschehen.“* Gleichwohl würden Männer wie Frauen nun sehr bewusst wahrnehmen, dass ihre Jugend endgültig vorbei sei. Sie blicken wehmütig zurück und fragen sich: *„Wie viel Zeit verbleibt mir eigentlich noch?“*, sagt Professor Wahl. *„Ich denke jetzt an das, was*



noch möglich ist, und nicht mehr so sehr an das Weiterentwickeln.“ Im Grunde genommen ein fundamentaler Wandel der Einstellung. Sicherlich ist die Zeit zwischen 35 und 50 eine Phase großer Veränderungen.

Das Leistungsprinzip

Hinzu kommt die sehr hohe Belastung, stellt Professor Wahl fest: *„Im mittleren Erwachsenenalter stehen Menschen häufig vor vielen gleichzeitig zu lösenden Aufgaben und Anforderungen.“* Verantwortung im Beruf, Kinder, die sich langsam von der Familie lösen, aber trotzdem noch weiter finanziell unterstützt werden sowie die Versorgung hilfebedürftiger Eltern. Aus dieser hohen zeitlichen und psychischen Beanspruchung können viele Konflikte erwachsen. *Kann jemand mit dieser Mehrfachbelastung nicht umgehen, fühlt er sich in seinem Selbstwertgefühl gehemmt.* Denn er bringt die von ihm geforderte Leistung nicht und schreibt das seinem Alter zu.



Sinnkrise unvermeidbar?

Das heißt jedoch keineswegs, dass wir im mittleren Alter automatisch unzufrieden sind. Psychologie Professorin Dr. Alexandra Freund von der Universität Zürich kommt zu dem Schluss: *„Die Realität sieht nicht so aus, dass mittelalte Männer ihre Verantwortung über Bord schmeißen, der Familie gegenüber, dem Beruf gegenüber. Sie geraten in keine besondere Sinnkrise.“* Gleichwohl heißt das *„natürlich nicht, dass es keine Probleme gibt. Und selbstverständlich stellt man sich auch als mittelalter Mann Fragen nach dem Sinn: Was habe ich erreicht? Was will ich eigentlich?“*

Körperliche Veränderungen

Wir alle altern, doch wer einige Punkte beachtet, beschleunigt den Prozess zumindest nicht. Beispielsweise ist *Sport besonders wichtig, um Muskelrückgang und Fehlhaltungen vorzubeugen.*

Und auch die Gehirnleistung nimmt ab dem 30. Lebensjahr schleichend ab. Meistens bemerken wir es jedoch erst ab Mitte 50. Auch hier gilt: *Das Gehirn will trainiert und herausgefordert werden,* beispielsweise mit einem neuen Hobby.

Eine Midlife-Crisis muss nichts Negatives sein: Es kann auch eine Chance sein, aus alten Gewohnheiten auszubrechen und neue Prioritäten zu setzen. Wer beispielsweise ein Instrument lernt, stärkt das Gehirn. Wer Sport macht, trainiert die Muskeln.

Wege aus der Krise

Die gute Nachricht zuerst: *Jede Krise, auch die Midlife-Crisis, ist irgendwann vorbei.* Sie stellt einen *Wendepunkt* dar und birgt die *Chance, unser Leben neu zu gestalten.* Ob zum Guten oder zum Schlechten – das ist uns überlassen. Wer *aktiv* ist, der kann seine *seelische und körperliche Gesundheit nachhaltig verbessern* und zuversichtlich in die zweite Lebenshälfte starten.

Der erste Schritt zur Besserung

Am Anfang steht die *Erkenntnis, sich in einer Krise zu befinden.* Einsicht ist in diesem Fall der erste Schritt zur Besserung.



Das Warum?

Die Gründe für die Midlife-Crisis sind so verschieden wie die Menschen. Ob es der unerfüllte Kinderwunsch, die Sackgasse im Beruf oder das Älterwerden ist, muss jeder für sich herausfinden. Es ist wichtig, *das latente Gefühl der Unzufriedenheit zu konkretisieren*, Bilanz zu ziehen und herauszufinden, wo man im Leben eigentlich hin will. *Was habe ich erreicht und was ist mir wirklich wichtig?*

Aktiv werden

Der neue Porsche oder eine junge Partnerin sind Klischees: Für manche zutreffend, aber sicher nicht für jeden Betroffenen die richtige Antwort. Eins ist sicher: *Wer sich mit der eigenen Situation aktiv auseinandersetzt, der findet eher Lösungen, die funktionieren.*

Neue Möglichkeiten

Jeder hat es in der Hand, die Krise zu überwinden. Eine einfache Liste kann helfen: Was wollte ich immer schon mal tun? Was stört mich? Was kann ich ändern?

Nicht allein bleiben

In der Lebensmitte kommt oft die *unvermeidliche Frage: weitermachen wie bisher oder neue Wege gehen?* Natürlich betrifft das nicht nur Männer, sondern Frauen ebenso. Bei all den Veränderungen und eigenen Wünschen sollte man aber immer auch sein *Umfeld einbeziehen. Gespräche mit der Familie, dem Partner oder guten Freunden sind wichtig*, auch um das eigene Verhalten besser zu verstehen. Eine Midlife-Crisis ist eine Chance, zusammen mit dem Partner oder der Partnerin zu neuen Ufern aufzubrechen. Bleiben die Gespräche jedoch ohne Erfolg, kann *professionelle Hilfe durch einen Coach oder Therapeuten* empfehlenswert sein.

Mit der Routine brechen

Das Gefühl im Alltag, *in der eigenen Rolle und den gesellschaftlichen Zwängen gefangen* zu sein und aus diesen ausbrechen zu wollen, tritt in dieser Lebensphase häufig auf. Um dagegen etwas zu tun, sollten *vorhandene Freiräume im Beruf oder Privatleben* bewusst genutzt werden. Gibt es neue berufliche Herausforderungen? Kommt ein neues Hobby oder eine ehrenamtliche Tätigkeit in Frage?

Gesunder Neuanfang

Im Falle einer Sinnkrise darf nicht alles Erreichte in Frage gestellt werden. Das kann in überstürzten Entscheidungen enden, die man hinterher bereut. Veränderungen sind in dieser Lebensphase ganz natürlich, sie sollten aber nicht zu Lasten von Familie und Freunden gehen.

Interessiert? Gerne können Sie in einem persönlichen Gespräch oder einem Coaching mehr dazu und über Ihre Optionen in der Mitte des Lebens erfahren!

Quellen:

- *Perspektive, Das Gesundheitsportal der Schwenninger Krankenkasse*
<http://die-schwenninger.de/perspektive/im-fokus/midlife-crisis/>
- *Wikisource, [http://de.wikisource.org/wiki/G%C3%B6ttliche_Kom%C3%B6die_\(Streckfu%C3%9F_1876\)](http://de.wikisource.org/wiki/G%C3%B6ttliche_Kom%C3%B6die_(Streckfu%C3%9F_1876))*