

Die vermutete Lebensmitte

René Reichel

Zusammenfassung

Mit „vermuteter Lebensmitte“ wird hier ein Zeitraum beschrieben, in dem Menschen bewusst oder unbewusst sich einer Zwischenbilanz stellen oder stellen sollten, vergleichbar der Halbzeitpause in manchen Sportarten. In Gesellschaften unter dem Druck des Jugend- und Fitnesskults, in denen Optimierung zu einem unhinterfragten Fetisch wurde, wird es schwierig, sich den Veränderungen und besonderen Qualitäten der zweiten Lebenshälfte zu stellen. Manchmal braucht es dazu eine gesundheitliche Erschütterung. Innehalten, Pausen und Reflexion werden hier als zentrale Elemente einer Kultur vorgestellt, die solchen Gefährdungen vorzubeugen hilft. Der Beitrag erläutert Voraussetzungen und Möglichkeiten zur Gestaltung einer konstruktiven Zwischenbilanz zwischen dem 40. und dem 50. Lebensjahr mit Rückblick und Ausblick.

Schlüsselwörter: Lebensmitte, Midlife-Crisis, Innehalten, Zwischenbilanz, Reflexionshilfen

Abstract

Using the term “midlife” a time period will be delineated in which people consciously or unconsciously make or should make an interim appraisal comparable to the halftime in some sporting events. In societies under pressure from youth- and fitness cults, in which optimization becomes an unquestioned fetish, it is difficult to confront oneself with the changes and special qualities of the second half of life. Sometimes it may even require a shock to one’s health. A look inward, pauses and reflection all of which help to guard against such dangers will be presented here as a central element. The article elucidates requirements and possibilities for the creation of a constructive interim appraisal with retrospection and perspective between the ages of 40 and 50.

Keywords: midlife, midlife-crisis, a look inward, interim appraisal

„Halbzeit“

Natürlich wissen wir nicht, wann unsere Lebensmitte ist, wann „Halbzeit“ ist. Deshalb wurde dieser Zeitpunkt bisher noch in keiner Entwicklungspsychologie (siehe auch Bronfenbrenner, 1981; Erikson, 1988; Flammer, 1988/2009) systematisch erfasst und behandelt. Nur bei C. G. Jungs Konzept der Individuation finden wir Bezüge dazu, wenn er z. B. in seinem Essay „Die Lebenswende“ (1930) beklagt, dass wir Menschen unvorbereitet in den Nachmittag des Lebens eintreten (Jung, 1997). Neuere Untersuchungen sprechen von der Differenz zwischen dem „Noch-Nicht“ bei den Jungen und dem „Nicht-Mehr“ bei den Alten (Aner, 2012). Auf die modern gewordene Bezeichnung „Midlife-Crisis“ gehe ich später speziell ein.

Auch wenn wir nicht wissen können, wann genau unsere Lebensmitte ist, so haben wir dennoch eine vage, meist unbewusste Ahnung davon, wann diese ungefähr sein könnte. Diese Ahnung ist gespeist vom Wissen über die allgemeine Lebenserwartung einerseits und von den Erfahrungen in der eigenen Familie andererseits. Wir wissen, dass die Lebenserwartungen ständig steigen, und wir dürfen vermuten, dass diese bei den Menschen in Mitteleuropa, die keinen Krieg erlebt haben, also nach 1945 geboren wurden, noch einmal deutlich steigen könnten. Wir können also mit einer Lebenserwartung von rund 90 Jahren und mehr rechnen.

Mit diesem Wissen im Hintergrund können wir davon ausgehen, dass die meisten Menschen in unserem Zivilisationsbereich heute zwischen 40 und 50 Jahren ihre „vermutete Lebensmitte“ erreichen bzw. überschreiten. Wenn in dieser Lebensphase auftretende Probleme in einen solchen Zusammenhang gestellt werden können, dann ermöglicht dies, uns in Beratung oder Therapie nicht nur auf die Probleme bzw. Symptome zu konzentrieren, sondern sie auch als Zeichen zu verstehen, dass eine Zwischenreflexion sinnvoll sein könnte, ähnlich wie z. B. eine Fußballmannschaft eine Halbzeitpause hat, in die Kabine geht und dort mit dem Trainer bespricht: „Wie war die erste Halbzeit, und wie legen wir die zweite an?“ Dieses Prinzip gilt bei vielen Mannschaftssportarten sowohl bei Männern wie bei Frauen.

Es ist auffällig, dass viele (die meisten?) Fälle von Burn-out zwischen dem 40. und dem 50. Lebensjahr auftreten, wobei statistisch im Jahr 2009 Heimleiter, Sozialpädagogen, Sozialarbeiter und Lehrer die am häufigsten betroffenen Berufsgruppen sind (Meyer, 2011). Auch zahlreiche andere körperlichen Beschwerden oder Ereignisse wie Herzinfarkte, Unfälle, besonders Sportunfälle etc. in dieser Lebensphase könnten durch die Brille betrachtet werden, dass der Mensch sich auf diese Weise unbewusst zwingt oder zumindest anregt, über sich und sein Leben nachzudenken. In Deutschland wie in Österreich zeigt die Krankenstandsstatistik jedenfalls ab dem 45. Lebensjahr einen signifikanten Anstieg der Arbeitsunfähigkeitstage (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin [BAuA], 2011; Gesundheitsbericht der sozialen Krankenversicherung, 2005).

„Midlife-Crisis“?

Es gab schon bisher ein Wort für diese Lebensphase: „Midlife-Crisis“. 1977 erschien der Bestseller von Hermann Schreiber, der das Thema durchaus ernsthaft anpacken wollte, aber nicht verhindern konnte, dass dieser Begriff sich oberflächlich popularisierte. Das Bemühen von Männern, in diesem Lebensabschnitt und darüber hinaus jugendliche Virilität zu zeigen und dadurch sich irgendwie zu verewigen, hat einerseits mit Recht Stoff für Witz und Satire geliefert. Dabei wurde aber andererseits das dahinter liegende komplexe Phänomen der Lebensmitte oft übersehen, welches sehr wohl Stoff für ernsthafte und gesundheitsfördernde Reflexion bietet. Um also der Vordergründigkeit, die mit dem Begriff Midlife-Crisis verbunden ist, zu entgehen, wird hier die Formulierung „vermutete Lebensmitte“ eingeführt. Ergänzt wird diese Formulierung durch die Metapher „Halbzeit“ (Hofer, 2012). Zugleich soll hier verdeutlicht werden, dass es sich um ein genderübergreifendes Thema handelt. Natürlich ergeben sich für viele Frauen durch den Zeitraum vor dem Wechsel und währenddessen viel direkter Fragen der Lebensplanung, als das die Männer erleben. Auch hier hat sich eine ironische bis abwertende Formel für eine Krise in der weiblichen Identität in einer allerdings etwas früheren Lebensphase entwickelt: die „Torschlusspanik“, heute auch manchmal ergänzt durch die Erwähnung, dass „die biologische Uhr tickt“. In früheren Generationen wurde in vielen gesellschaftlichen Gruppen die Mutterrolle fast nahtlos von der Großmutterrolle abgelöst. Da ergaben sich kaum grundsätzliche Themen der Lebensmitte, etwa der weiteren Berufsplanung. Da ging es eher um das - damals oft ersehnte - Ende der Gebärfähigkeit und vielleicht auch des Sexuallebens. Aber in den Fragen, die sich heute aus der beruflichen Entwicklung einerseits und der steigenden Lebenserwartung andererseits ergeben, haben sich Männer und Frauen angeglichen. Sie sind von den hier behandelten Themen in vergleichbarer Weise betroffen.

Grundsätzlich stellt sich die Frage, ob die (vermutete) Lebensmitte überhaupt eine Krisensituation ist. Diese Einschätzung ist bestimmt von der konzeptionellen Sicht von Krise: Wird sie vorrangig als gefährdender Einschnitt in ein Leben beurteilt oder als notwendige Möglichkeit, sein Leben zu verändern. Von einem gefährdenden Einschnitt kann man bei der Erreichung eines bestimmten Lebensalters wohl nicht generell sprechen, trotzdem ist die gelegentliche Verwendung des Krisenbegriffs nicht abwegig. „In der Existentialphilosophie wird Krisen ein hoher Wert zugeschrieben; sie werden geradezu gesucht, weil Krisen die Möglichkeit bieten, das Leben in die Hand zu nehmen und zu verändern“ (Kast, 1991, S. 17). Mit den Worten von Karl Jaspers (1965) klingt das so:

Nur im Sträuben gegen die Entwicklung kann der Mensch den vergeblichen Versuch machen, sich auf der Spitze der Entscheidung zu halten, ohne zu entscheiden. Dann wird über ihn entschieden durch den faktischen Fortgang des Lebens. Die Krise hat ihre Zeit. Man kann sie nicht vorwegnehmen und sie nicht überspringen. Sie muss wie alles im Leben reif werden. (S. 686; zitiert nach Kast, 1991, S. 16)

Auch Schreiber (2005), der die Midlife Crisis ins Gespräch gebracht hatte, resümiert 30 Jahre später:

Die Krise ist ja seriös nicht zu definieren über das Ausflippen, das ihr manchmal, längst nicht immer, folgt. So beginnt sie auch nicht. Eher macht sie sich bemerkbar als vages Gefühl inneren Zusammenbruchs, das rational überhaupt nicht zu begründen und nur selten zu erkennen ist, als Schwellenangst vor dem Überschreiten der Grenze zwischen dem Ende des Aufwachsens und dem Beginn des Altwerdens. (S.1)

Ganz vordergründig sind Veränderungen in der vermuteten Lebensmitte statistisch signifikant. So haben Gerrig und Zimbardo (2008) schon vor vielen Jahren herausgefunden, dass sich das soziale Netzwerk bei einem großen Teil der Menschen zwischen 40 und 50 deutlich verändert.

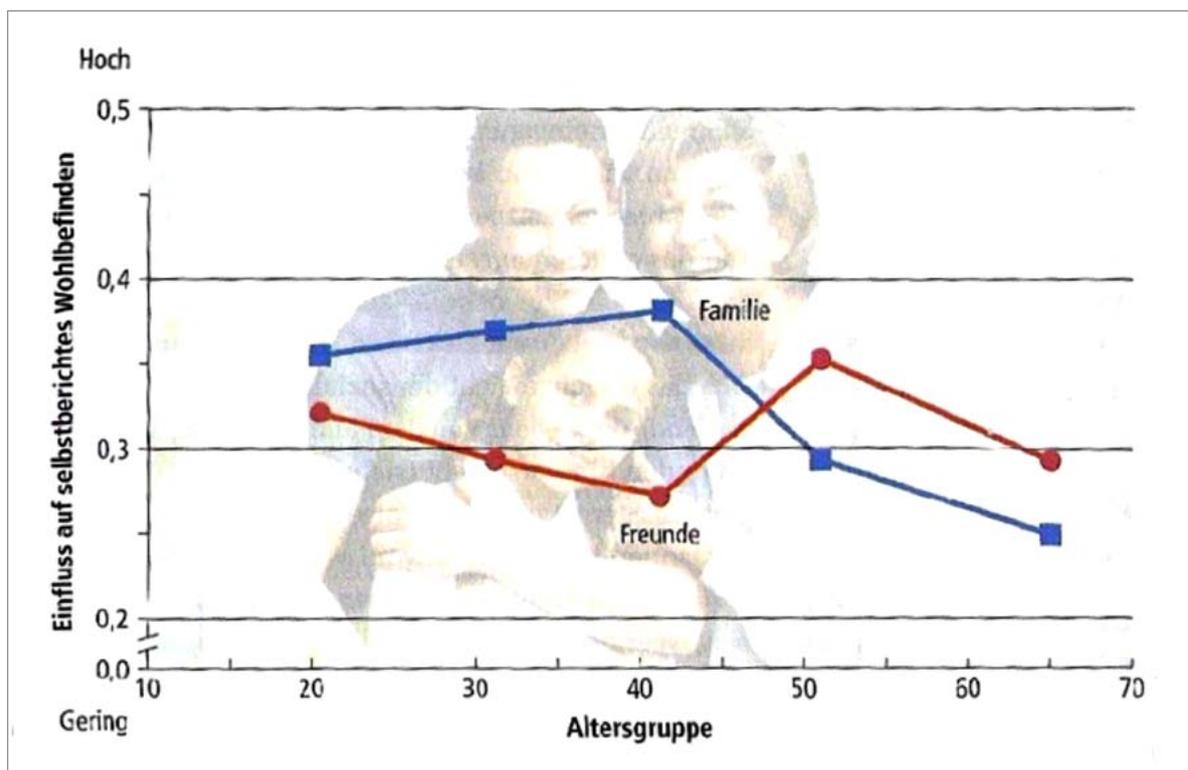


Abbildung 1: Gerrig & Zimbardo, 2008, S. 399.

Entscheidend in dieser Darstellung ist, dass zwischen 40 und 50 deutliche Veränderungen in den Sozialkontakten stattfinden. Ein solcher Umbruch ist mit vielen Ängsten und Fragen verknüpft, die aber auch erst gestellt werden müssen. Viele Menschen vermeiden ihr Leben lang, sich offen zu fragen: „Was und wie könnte es werden, wenn ich alt werde?“ „Wer wird für mich da sein; für wen muss ich da sein?“ Wenn aber – wie auch Weinhold und Nestmann (2012) betonen –

gerade in Übergangssituationen soziale Netzwerke besonders wichtig sind, vergleichbar einem „sozialen Immunsystem“, dann könnte man bei einem solchen Umbruch in den Sozialkontakten von einer Gefährdung bzw. einer Risikophase sprechen. Dazu ergänzend wurde in einer Münchner Untersuchung zur Lebenszufriedenheit und zu Glücksempfinden festgestellt, dass diese in den mittleren Lebensjahren am niedrigsten sind (Tiefpunkt mit 51 Jahren) (Keuschnigg, Negele & Wolbring, 2010).

In den letzten Jahrzehnten hat sich eine neue Sichtweise etabliert, die auch die Entwicklungspsychologie in einen neuen Kontext stellt: Anstelle einer einseitigen Orientierung an relativ starren Altersphasen mit vorgegebenen Lebensaufgaben tritt ergänzend die Orientierung an kritischen – speziell nicht-normativen – Lebensereignissen (Filipp, 1981; Katschnig & Nouzak, 1988), die den Menschen einladen, im Sinne der oben formulierten Sicht von Verena Kast „sein Leben in die Hand zu nehmen und zu verändern“ (Kast, 1991, S. 17). Angebote solcher „critical life events“ scheint es im Alter zwischen 40 und 50 signifikant zu geben.

Ein besonderer Nutzen des hier vorgestellten Ansatzes liegt darin, dass die Problemlage jedenfalls ein Stück weit entpathologisiert wird. Menschen, die durch äußere Phänomene wie Scheidung, Krankheit, Frühpensionierung u. a. in eine Situation geraten, die Neuorientierung erzwingt, müssen sich nicht nur als PatientInnen oder KlientInnen wahrnehmen, bei denen etwas repariert oder gelöst werden müsste. Sie können die Situation auch als Chance sehen, auf eine vielleicht souveränere (Leitner, 2010; Petzold, 2007) Weise auf ihre Lebensübergänge zu blicken und Zwischenbilanz zu ziehen. Letztlich ist überhaupt kein kritisches Lebensereignis erforderlich, um eine Halbzeitpause, eine Zwischenbilanz zu begründen. Dazu bedarf es einer mehr oder weniger freiwilligen Entscheidung für eine „Fokussierung auf das Wesentliche im Leben“ (Gahleitner, Scheuermann & Ortiz-Müller, 2012, S. 87). Wie das konstruktiv geschehen kann, dazu will dieser Artikel beitragen.

Stopp! Auszeit! Innehalten! Pause! - Zur Philosophie des „Time-Out“

In einem früheren Beitrag, der mit diesem Artikel weiterentwickelt wird, steht der Satz: „Innehalten ist ein Merkmal individueller Kultur“ (Reichel, 2014, S. 71). Das stimmt so nicht. Pflanzen und Tiere kennen strukturierte Ruhephasen, AtemtherapeutInnen und -pädagogInnen machen uns aufmerksam, dass der unbewusst ablaufende Atemrhythmus aus Einatmen - Ausatmen - Pause - ... besteht, und auch unsere Kulturgeschichte ist reich an geregelten und zugleich strukturierenden Unterbrechungen des Alltags; die meisten davon sind gekoppelt an den Jahreszyklus, bestimmt durch Sonne, Mond, Temperaturen, Pflanzenwachstum etc. Wir brauchen also nicht unbedingt auf die Schöpfungsgeschichte (Am 7. Tage sollst du ruhn! 2.

Buch Mose 23:12) zurückzugreifen: Das Leben ist voller Appelle, seinen Lauf immer wieder einmal zu unterbrechen, nicht nur, wenn es uns z. B. durch einen Krankenstand dazu zwingt. Allerdings können auch erste Krisenanzeichen einen solchen Appell auslösen: Die Metapher „Halbzeit“ lenkt - wie schon gesagt - die Aufmerksamkeit auf Mannschaftssportarten. Bei einigen wie Handball und Basketball gibt es zusätzlich das „Time-Out“, ein Signal des Trainers zur Spielunterbrechung, wenn er meint, die eigene Mannschaft könnte ein „Stopp“ und eine Neuorientierung gut gebrauchen. Bei diesem Zeichen wird das Spiel in der Regel für eine Minute unterbrochen, damit der Trainer den SpielerInnen neue taktische Orientierungen und frischen Schwung vermitteln kann.

Das heutige Alltagsleben kennt solche „Time-Outs“ kaum. Eine Haltung der Besinnung, der Reflexion, der Anschauung, des Nachdenkens – so einige der gängigen Begriffe – scheint häufig im Gegensatz zu einer Arbeitshaltung und -moral zu stehen, die für so etwas keine Zeit vorsieht. Nicht einmal Pausen sind heute selbstverständlich. Das hat zu einer paradoxen Entwicklung geführt. So haben etwa die gesundheitsfördernden Maßnahmen zur Verringerung des Rauchens als Nebenwirkung zur Folge, dass auch die Rauchpausen wegfallen. Aber Rauchpausen waren eben auch Pausen, für die es jetzt in vielen Arbeitsfeldern keine geregelten Formen oder Rituale mehr gibt. Pausen fallen aus. Begriffe wie „Feierabend“ oder auch „Wochenende“ haben zumindest an Eindeutigkeit eingebüßt, teilweise sind sie ganz verloren gegangen, sei es durch die Flexibilisierung von Arbeitszeiten oder durch den Wegfall religiöser Gewohnheiten. Diese Entwicklung wird teilweise kritisiert, Auswirkungen dieser Kritik sind aber noch nicht in Sicht (Geißler, 2008, 2010; Han, 2013).

Pausen bedeuten in diesem Zusammenhang immer zweierlei:

- Einerseits die Pause von einer einseitigen körperlichen Beanspruchung wie längeres Stillsitzen oder länger andauernde einschränkende Bewegungsabläufe. Hier kann Pause Ruhe bedeuten, aber auch Ausgleich in der körperlichen Betätigung. Beides macht Sinn: *„Nach dem Essen sollst du ruhn oder tausend Schritte tun.“*
- Andererseits die Pause als Überprüfung der Sinnhaftigkeit des Tuns: *„Was habe ich getan? Geschafft? Nicht geschafft? Ist das, was ich mache, (noch) zielführend? Ist die Art und Weise, wie ich es mache, (noch) zielführend? Tut mir das gut, was ich mache und wie ich es mache?“*

Ein zusätzlicher Faktor ergibt sich aus der Frage, wie viel Pause in der Pause stattfindet: Seit der Möglichkeit, das Handy sogar auf der Toilette in Betrieb zu haben und dabei auch noch E-Mails empfangen zu können, hat der soziale Druck wie auch der unbestreitbare Reiz des Immer-erreichbar-Seins das Pausenbedürfnis bei vielen Menschen überlagert. Gerade dieser Faktor führt aber schrittweise zu einem Umdenken in manchen Communitys. Immer öfter kommen MitarbeiterInnen zu der Erkenntnis, dass es ohne Reflexionsphasen nicht mehr geht; ein

einfaches und zugleich pausenloses Dahinarbeiten funktioniert nicht mehr, führt zu Leerläufen oder vermeidbar scheinenden Konflikten, zu Fehlern oder zu Überlastungen. Auch in den anderen Lebensbereichen wie Partnerschaft, Erziehung und Lebensstil verringert sich der Anteil des „Selbstverständlichen“. Der Begriff des Selbstverständlichen hat für den hier beschriebenen Ansatz eine zentrale Bedeutung. Das Leben würde so nicht gelingen, wenn wir über alles, was wir tun, zuerst nachdenken müssten. Das Selbstverständliche, also der nicht zu hinterfragende Teil unseres wiederkehrenden Erlebens und Handelns, wird aus zwei Quellen gespeist: Einmal aus dem persönlichen Lernen, wenn etwa Kinder gehen, sprechen, sich anziehen, lesen, Rad fahren usw. lernen. Zum anderen aus der Norm, gewissen Anweisungen zu entsprechen, ohne lange nachzudenken. Solche Anweisungen können von konkreten Autoritätspersonen kommen oder anonym aus den gesellschaftlichen Erwartungen, denen gegenüber man lernt, sich selbstverständlich, also „brav“ zu verhalten. Wer einmal einen größeren Feuerwehreinsatz oder eine Krisensituation auf einer Unfallstation erlebt oder beobachtet hat, der weiß, wie rettend ein reibungsloses Befolgen von Anweisungen sein kann. Es ist also geradezu lebenswichtig, mit Selbstverständlichkeiten gut umgehen zu können. Autoritätskritische Überzeugungen haben hier eine Zeitlang „das Kind mit dem Bade ausgeschüttet“, indem das „alles ständig hinterfragen“ zu einer ideologischen Norm wurde. Allerdings lässt sich beobachten, dass der Anteil im Leben, der von Selbstverständlichkeiten geprägt ist, sich in den letzten Generationen deutlich verringert hat, wie soziologische Forschungen zur Lebensführung in der Moderne aufzeigen (Beck, 1986; Habermas, 1985; Keupp et al., 2006). Wie ich mich anziehen habe, wie ich eine gute Ehe führe, wie ich mich richtig ernähre, wie ich meine Kinder richtig erziehe, welche Arbeitsmoral ich zeige, was ich am Sonntagvormittag mache, was ich für meine Gesundheit tue, etc., das war bis vor wenigen Generationen für die meisten Menschen klar (= selbstverständlich), und das ist es heute nicht mehr (Scala & Reichel, 1998). Und wenn sich die Selbstverständlichkeiten verringern, dann muss etwas an ihre Stelle treten: Reflexion und Verständigung.

Durch diese Entwicklung erhält der oben genannte Aspekt von Pausen, der zur Überprüfung der Sinnhaftigkeit meines Tuns dient, eine steigende Bedeutung. Das Instrument für diese Überprüfung heißt „Reflexion“. Allerdings ist die Überprüfung der Sinnhaftigkeit in den meisten Lebensbereichen keine individuelle Angelegenheit, sondern eine zwischen- und mitmenschliche, oft auch eine organisationsbezogene. Sinn (*sens*) ergibt sich durch *Konsens* (Petzold, 2003). Die Pause, die neben der körperlichen Bedeutung auch der seelisch-geistigen Überprüfung der Sinnhaftigkeit meines Tuns dient, überschreitet daher die individuelle Bedeutung und wird zur zwischenmenschlichen Aufgabe. Daher müssen die beiden oben genannten Funktionen von Pausen um eine dritte erweitert werden:

- Die Pause als Überprüfung der Sinnhaftigkeit gemeinsamen Tuns. Ist das, was wir machen und wie wir es machen, (noch) zielführend, und ist es hilfreich für unsere zur Aufgabenerfüllung notwendige Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit?

Nun kann diese zwischenmenschliche Aufgabe wiederum auf zwei Arten gelöst werden: Einmal können wir uns immer wieder jemanden suchen, der uns wie der Feuerwehrkommandant oder der leitende Oberarzt sagt, was wir zu tun haben; mit anderen Worten: Wir bleiben im - fallweise sinnvollen! - Status des Bravseins. Die Nachteile einer solchen Strategie dauerhafter Unterwerfung können als bekannt vorausgesetzt werden. Die zweite Art zwischenmenschlicher Überprüfung der Sinnhaftigkeit des Tuns ist die Verständigung, der Diskurs, der Dialog, die Korrespondenz. Viele Menschen in unserer heutigen Kultur und unserer *professional community* neigen zu dieser Haltung, speziell im Berufsleben. Es geht hier tatsächlich um eine Haltung und erst in der Folge um Fragen der Vorgehensweise, wie diese Verständigung organisiert werden kann. In zahlreichen Berufsfeldern sind Supervision, Coaching oder Teamklausuren solche Instrumente, mit denen Reflexion als Merkmal von Professionalität verstanden und nicht mehr als subjektiver Luxus betrachtet wird. Solche Instrumente dienen nicht nur zur Klärung von aktuellen Fragen und Problemen, sondern immer wieder ergänzend zu einem Innehalten, zu einer Zwischenbilanz in der gemeinsamen Aufgabenbewältigung.

In individuellen Berufswegen deuten Phänomene wie „Auszeit“, „Sabbatical“ oder „Bildungskarenz“ darauf hin, dass das fortlaufende „Dahin-Wurschteln“ als ironischer Ausdruck von Tüchtigkeit seinen guten Ruf langsam verliert. Diese Kultur eines differenzierteren Umgangs mit Zeit und Pausen ist aber unübersehbar noch eine von Privilegierten. Die breite Mehrheit der Menschen in unserer mitteleuropäischen Alltagskultur sieht keine Chancen, ja oft auch keine Notwendigkeit für eine Besinnung. Im Gegenteil: Das Hamsterrad ist die Metapher, die zur verbreiteten Norm und zugleich zum Schreckgespenst geworden ist. Fragt man sich und andere, worin das Erschreckende am Bild des Hamsterrads besteht, dann werden sich die Antworten vermutlich verdichten lassen zum Begriff „Sinnlosigkeit“. *Sinn und Sinnhaftigkeit* können also als erste Leitlinie für das reflektierende Innehalten dienen. Eine zweite Leitlinie ergibt sich aus der Vorstellung des Hamsters, die sehr viele Menschen mit ihm teilen: „Ich habe keine Wahl.“ Die Antwort auf ein „Wie geht’s?“ lautet dann: „Es muss gehen!“ Die zweite Leitlinie für das Innehalten lautet daher *Wahlmöglichkeiten*.

Mit diesen beiden Leitlinien kann also ein Mensch „zur Halbzeit in die Kabine gehen“. Es macht sehr viel Sinn, einen „Trainer“, d. h. einen Coach oder eine Psychotherapeutin dabeizuhaben, aber es ist nicht unbedingt notwendig. In dieser Situation sieht er sich zwei großen Aufgaben gegenüber: *Rückblick* und *Ausblick*. Das gute Werkzeug für diese zwei Aufgaben ist zunächst die Besinnung auf das Hier und Jetzt, auf das Schaffen guter Rahmenbedingungen für diese Bilanz: Fühle ich mich körperlich gut genug, habe ich ausreichende und ungestörte Zeit, gibt es Material zum Aufschreiben oder Aufzeichnen, ist eventuell ein hilfreicher Mitmensch gut erreichbar? Auch methodische Anleitungen können hilfreich sein (Petzold & Orth, 1993). Sind diese Rahmenbedingungen gut gegeben, dann kann der erste Teil der Bilanz beginnen.

Der Rückblick

Es gibt kollektiv und kulturell geprägte Traditionen des Rückblicks: Die Beichte, Jubiläen, das Begräbnis, Erntedank und andere Feiertage, besonders Silvester. Vielen Menschen ist der Silvester die heutzutage vertrauteste Form des Rückblicks. Sie benützen diesen Tag, um zurückzuschauen auf das letzte Jahr, mehr oder weniger ernsthaft, mehr oder weniger sorgfältig. In den Medien bieten die zahllosen Jahresrückblicke Anregungen dazu. Beim Rückblick in der vermuteten Lebensmitte geht es allerdings um weit mehr, denn in der Lebensphase zwischen 40 und 50 müssen auch die Möglichkeiten des Lebens in den Blick genommen werden, die unwiederbringlich vorbei sind. Es sind dies die ungelebten, die versäumten, die nicht entwickelten, die nicht gut beendeten Teile des Lebens. Dazu gehören Dinge wie

- nicht mehr Klavier spielen lernen,
- meinen Vater noch einiges über die Familiengeschichte fragen,
- das Aufwachsen meines Kindes aufmerksam miterleben,
- ein Studienjahr im Ausland verbringen,
- etc. etc.

Das Zulassen der Erkenntnis, dass etwas unwiederbringlich vorbei ist, fällt jedem Menschen schwer, manchen besonders schwer, wenn die Kultur des etwas Betrauens nicht entwickelt wurde. Angesichts der Tatsache, dass Trauer im DSM-V schon nach zwei Wochen Dauer als pathologisch betrachtet werden kann (Frances, 2013), ist es nicht verwunderlich, dass viele Menschen die reinigende und lebensfördernde Kraft des Trauerns nicht lernen durften, wenn sie vielmehr in der wirklich pathologischen Denkwelt des „*Geht ned gibt's ned - man muss sich nur bemühen*“, ergänzt durch einen Jugend- und Fitnesskult aufgewachsen sind. Das kommt in dieser Situation der Zwischenbilanz, in der es auch darum geht, sich von Unmöglichem zu verabschieden, als große Herausforderung zum Tragen. Oft fehlen auch hilfreiche GesprächspartnerInnen, die ein wohlwollendes Gegengewicht gegen die Mainstream-Mentalität bieten können.

Erst wenn die Bereitschaft zur Verabschiedung ohne Verdrängung von Trauer möglich ist, dann kann auch erkannt werden, ob nicht doch vielleicht eine versäumte Angelegenheit noch behandelbar ist: Vielleicht ist doch noch ein Kontakt möglich zu einem Menschen, mit dem eine gute Beziehung unbefriedigend beendet wurde; vielleicht ist es einen späten Klärungsversuch doch wert, sofern man sich nicht abhängig davon macht, dass er auch gelingt. Vielleicht muss auch kritisch erkannt werden, dass man ungelebte Sehnsüchte unbewusst an die Kinder delegiert hat. Das heißt, es können sich in die Trauer auch Schuldgefühle mischen, die es weder zu bagatellisieren noch aufzubauschen gilt. Da wird dann deutlich, dass ein solcher Rückblick ohne wohlwollende und professionelle Unterstützung nur schwer gelingen kann. Ebenso wesentlich wie Trauer und Schuld ist für einen gelingenden Rückblick das Zulassen von Dankbarkeit.

Dankbarkeit wird zunehmend als Quelle von Lebensfreude erkannt und beschrieben (Steindl-Rast, 2005). Auch hier stellt sich die Frage, ob ein direkter Ausdruck von Dankbarkeit noch möglich ist oder ob symbolische Gesten genügen müssen.

Der Ausblick

In der Integrativen Therapie orientiert man sich an einem Prozessmodell in vier Schritten (Jobst & Reichel, 2013; Leitner, 2010; Petzold, 2003). Für uns ist hier die Unterscheidung zwischen der dritten und vierten Phase von Bedeutung: In der dritten (Integrationsphase) geht es darum, das bisher Erarbeitete zu verdauen, Erkenntnisse sich setzen zu lassen, ohne vorschnell in Aktivismus zu verfallen und zum Beispiel euphorisch sein Leben sofort radikal zu verändern. In der vierten Phase (Neuorientierung) geht es darum, konkrete und bewusst gewählte Schritte zu versuchen, zu entscheiden, das neu gewonnene Mehr an Selbstverantwortung wahrzunehmen. Dazu gehört dann auch, den Abschied aus früheren Mustern - und auch aus dem therapeutischen Prozess - zu vollziehen (Jobst & Reichel, 2013). Diese Unterscheidung ist hilfreich für die Zwischenbilanz in der Lebensmitte. Es wäre in den meisten Fällen ungünstig, direkt nach einem Rückblick in den Ausblick zu gehen. Bei Dienstbesprechungen mag es wichtig sein, sich nicht zu lange mit einer Analyse von vergangenen Vorkommnissen aufzuhalten, sondern bald zur Frage zu kommen: Wer macht jetzt wann was? Möglicherweise neigen viele „moderne Menschen“ dazu, in ähnlicher Weise nach einem schnellen Rückblick auf ihr bisheriges Leben zu schnellen Beschlüssen und Vorsätzen zu kommen. Das wäre enttäuschungsanfällig. Wenn wir die Leitlinien, die sich weiter vorne aus der Metapher des Hamsterrads ergeben haben, wieder aufgreifen - Sinnhaftigkeit und Wahlmöglichkeiten - dann lässt sich daraus ableiten, dass das nicht schnell geht. Zwischen dem Rückblick und dem Ausblick brauchen wir die Integrationsphase, das Verdauen, das Einverleiben einer etwas veränderten Sicht von uns selbst. Das können wir fördern, indem wir Teilergebnisse von unserem Rückblick anderen erzählen: Verwandten, FreundInnen, KollegInnen. Kinder hören gerne Geschichten aus dem Leben ihrer Eltern, Onkeln und Tanten, sofern diese Geschichten nicht appellierend als Modell für sie dienen sollen. Ein „*Mach es genauso wie ich*“ oder ein „*Mach es ja nicht so wie ich*“ hat mit dem hier gemeinten - gelegentlichen - Erzählen aus dem eigenen Leben nichts zu tun. Ein „*Damals bei mir war es so*“ ist aber oft willkommen.

Wenn der Rückblick gelungen ist, und wenn die dabei aufgetauchten Erkenntnisse und Gefühle ein Stück integriert sind, dann kann man an den Ausblick gehen. Im Sinne der „Fokussierung auf das Wesentliche im Leben“ (Gahleitner, Scheuermann & Ortiz-Müller, 2012, S. 87) gilt es zu unterscheiden: Was will ich noch, was ist im Sinne der Fortführung des Bisherigen noch möglich und sinnvoll? Dazu gehören vor allem die beruflichen Möglichkeiten, die körperlichen Möglichkeiten, die Gestaltung der bestehenden Beziehungen, der Wohnformen und das Umgehen mit materiellen Gütern.

- **Berufliche Möglichkeiten:** Welche Karrierewünsche habe ich (noch)? Wie stelle ich mir einen Ausstieg aus dem Erwerbsleben vor? Was bedeutet für mich Pensionierung (Berentung)? Es macht Sinn, diese Frage schon einige Jahre vorher zu stellen und sie nicht auf ihren vermeintlichen Befreiungsaspekt („Endlich in Pension!“) oder ihren Schrecken- aspekt („Ich hab nichts mehr zu tun! Ich bin nicht mehr wichtig!“) zu reduzieren. Ich selbst habe sehr gute Erfahrungen gemacht mit Mitarbeitern und Führungspersonen, die ich bei der Gestaltung ihres „Ausstiegsszenarios“ begleitet habe. Hier kommt in deutlicher Weise die zweite Leitlinie für Zwischenbilanzen zum Tragen: die Wahlmöglichkeiten. Habe ich die Möglichkeit, mein Berufsleben zeitlich zu variieren (z. B. Altersteilzeit)? Muss ich überhaupt aufhören? Kann ich mitbestimmen, welche meiner Arbeitsbereiche in Zukunft weniger werden, welche erhalten bleiben, welche vielleicht sogar noch dazu kommen?
- **Körperliche Möglichkeiten:** Mehrere Männer im Alter der zu vermutenden Lebensmitte formulieren nach einem Herzinfarkt oder einem Sportunfall im Zuge der Rehabilitation als Ziel: „Ich möchte wieder ‚der Alte‘ werden!“ Gemeint ist: „Ich möchte wieder so wie früher werden.“ Hier gilt es, ganz direktiv zu sein: „Nein, Sie werden nie mehr so wie früher sein! Das ist vorbei!“ Erst wenn das klar ist, kann die Neuorientierung einsetzen: Wie kann ich meine Lust an körperlicher Betätigung in Zukunft angemessen leben? Was geht noch, und welche neuen Möglichkeiten könnten sich ergeben?
- **Beziehungen (weiter)entwickeln:** Mit wem möchte ich alt werden? Welche Beziehungen verlieren an Bedeutung? In welchen Bereichen könnten sich neue Beziehungen ergeben und entwickeln? Und nach jeder dieser Fragen stellt sich die ergänzende Frage: Was kann ich dazu beitragen?
- **Wohnformen:** Ist das Bett, die Wohnung, der Ort, in dem ich derzeit schlafe und lebe, zugleich das Bett, die Wohnung, der Ort, wo ich auch sterben möchte? Die Frage klingt pathetisch, aber das hilft, wenn man aus dem alltäglichen Trott aussteigen und sich solchen Fragen grundsätzlicher stellen will.
- **Materielle Güter:** Habe ich noch Schulden abzarbeiten? Bis wann genau? Und was dann? Habe ich Überschüsse? Was habe ich damit vor? Wie möchte ich mein materielles Sicherheitsbedürfnis angemessen erfüllen? Was bleibt mir dann noch übrig? Kann ich mir vorstellen, „mit warmen Händen zu vererben“? Wie offen konnte bisher in der Familie über Geld und Besitz gesprochen werden? Wäre da eine Veränderung sinnvoll?

Bei all diesen manchmal aufregenden Fragen auf der Grundlage des „Was will ich noch?“ geht es um die Reflexion der Sinnhaftigkeit und um Wahlmöglichkeiten. Wenn diese Fragen bedacht, besprochen und vielleicht zum Teil geklärt sind, dann ergibt sich noch ein Schritt über all das hinaus: Was darf noch kommen, ohne dass ich es jetzt schon weiß? Bin ich bereit für Hoffnung, die vom Benediktiner David Steindl-Rast so definiert wird: „Hoffnung ist offen sein für Überraschungen“ (Steindl-Rast, 2005, S. 15).

Wenn wir aus einem Fenster schauen, aus dem wir schon so oft geschaut haben: Halten wir es für möglich, dass wir noch etwas ganz Neues entdecken? Könnten wir zulassen, dass noch etwas ganz Neues auf uns zu kommt, uns anregt, verführt?

Zusammenfassend soll noch einmal darauf hingewiesen werden, dass innehalten und Zwischenbilanz ziehen in der vermuteten Lebensmitte eine mehrfach lohnende Aufgabe für jeden einzelnen Menschen ist, die aber nur schwer ganz allein gelingen kann. Einzelne GesprächspartnerInnen, Gesprächsrunden oder auch professionelle Unterstützung durch PsychotherapeutInnen, PsychologInnen, kundige ÄrztInnen, LebensberaterInnen oder Coaches sind hilfreich (Gahleitner, Scheuermann & Ortiz-Müller, 2012), und es wäre eitel, von vorneherein auf solche Unterstützungen zu verzichten.

Zum Abschluss als Alternative für diejenigen, denen die leistungssportliche Halbzeit-Metapher weniger entspricht, noch eine andere Geschichte für dasselbe Themenfeld:

Die Rucksack-Metapher

Betrachten wir unseren Lebensweg als Wanderung, bei der wir - weil sie vielleicht lang ist - einen Rucksack tragen müssen, in dem die Werkzeuge unseres Überlebens verstaut sind, also alle wichtigen Lern- und Lebenserfahrungen, wichtige Fähigkeiten und Theorien etc. Der Weg war von unterschiedlichen Qualitäten, manchmal steil, manchmal eben. Im Laufe der Jahre wurde der Rucksack immer voller, immer schwerer, was wir manchmal spürten, manchmal nicht. Irgendwann merken wir: Eine Rast ist notwendig. Wir suchen uns einen guten Platz, mit einer guten Aussicht. Wir nehmen den Rucksack ab und schnüren ihn auf. Vielleicht wird uns jetzt bewusst, wie verspannt Nacken und Schultern im Laufe der Wanderung geworden sind. Wir ruhen uns aus. Anschließend räumen wir unseren Rucksack aus, er muss auch mal durchlüftet werden. Wir entdecken manches, was wir mitgeschleppt haben und jetzt und auch später noch gut gebrauchen können. Wir entdecken manches, was längst sein Ablaufdatum überschritten hat, schon verdorben oder einfach nur unnötig geworden ist. Wir erinnern uns, wann wir das wozu gebraucht haben, aber ab jetzt wird der Weg anders sein. Wir packen wieder ein, und weil wir einiges zurücklassen und weil wir alles andere wieder gut verteilt einpacken, fällt uns beim Aufnehmen des Rucksacks auf, dass er etwas leichter geworden ist. Vielleicht kommen wir jetzt auch drauf, dass noch etwas Neues Platz hat, was wir auf der nächsten Wegstrecke entdecken oder besorgen können. Jedenfalls gehen wir mit Sorge, aber auch mit Zuversicht weiter, obwohl wir das Ziel noch nicht genau erkennen. ■

Literatur

- Aner, K. (2012). Übergänge als Normalität für Jung und Alt. In S. B. Gahleitner & G. Hahn, *Übergänge gestalten – Lebenskrisen begleiten* (S. 22-33). Bonn: Psychiatrie Verlag.
- Beck, U. (1986). *Risikogesellschaft*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Bronfenbrenner, U. (1981). *Die Ökologie der menschlichen Entwicklung. Natürliche und geplante Experimente*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. (2011). *Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit 2011*. Zugriff am 07.03.2014. Verfügbar unter <http://www.baua.de/de/Informationen-fuer-die-Praxis/Statistiken/Arbeitsunfaehigkeit/Arbeitsunfaehigkeit.html> *Der vollständige Lebenszyklus*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Filipp, S.-H. (1981). *Kritische Lebensereignisse*. München: Urban & Schwarzenberg.
- Flammer, A. (1988/2009). *Entwicklungstheorien. Psychologische Theorien der menschlichen Entwicklung*. (4. Auflage). Bern: Huber.
- Frances, A. (2013). *Normal. Gegen die Inflation psychiatrischer Diagnosen*. Köln: DuMont.
- Gahleitner, S. B., Scheuermann, U. & Ortiz-Müller, W. (2012). Lebenskrisen und –übergänge managen – von der Theorie zur Praxis. In S. B. Gahleitner & G. Hahn, *Übergänge gestalten – Lebenskrisen begleiten* (S. 80-96). Bonn: Psychiatrie Verlag.
- Geißler, K. A. (2008). *Zeit – verweile doch. Lebensformen gegen die Hast*. Freiburg: Herder.
- Geißler, K. A. (2010). *Lob der Pause. Warum unproduktive Zeiten ein Gewinn sind*. Reihe quergedacht. München: oekom.
- Gerrig, R. J. & Zimbardo, P. G. (2008). *Psychologie*. (18. Auflage). Hallbergmoos: Pearson Deutschland GmbH.
- Gesundheitsbericht der sozialen Krankenversicherung. (2005). *Krankenstands-Statistik. Berichtsjahr 2005*. (S. 88). Wien: Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger. Österreichische Sozialversicherung. (2014). Zugriff am 21.04.2014. Verfügbar unter <https://www.sozialversicherung.at/portal27/portal/esvportal/content/contentWindow?action=2&viewmode=content&contentid=10007.683738>
- Habermas, J. (1985). *Die neue Unübersichtlichkeit*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Han, B.-C. (2013): Alles eilt. Wie wir die Zeit erleben. *Die Zeit*, 68(25), (23. Juni 2013), 42.
- Hofer, M. (2012). *Die zweite Halbzeit entscheidet. Strategien für Männer ab 40*. Innsbruck: Tyrolia.
- Jobst, A. & Reichel, R. (2013). Der therapeutische Prozess. In R. Reichel & G. Hintenberger (Hrsg.), *Die Praxis der Integrativen Therapie* (S. 77-91). Wien: Facultas.

- Jung, C. G. (1997). *Seelenprobleme der Gegenwart*. (3. Auflage). München: dtv.
- Kast, V. (1991). *Der schöpferische Sprung*. München: dtv.
- Katschnig, H. & Nouzak, A. (1988). Life-Event-Forschung. In R. Asanger & G. Wenninger (Hrsg.), *Handwörterbuch der Psychologie* (S. 398-405). München: Psychologie Verlags Union.
- Keupp, H. (2010). Prekäre Verortungen in der Spätmoderne. Zum Patchwork personaler und kollektiver Identitäten. In *Integrative Therapie* 36(1) (April 2010), 7-30. Wien: Krammer.
- Keupp, H. (2012). Alltägliche Lebensführung in der fluiden Gesellschaft. In S. B. Gahleitner & G. Hahn (Hrsg.), *Übergänge gestalten – Lebenskrisen begleiten* (S. 34-51). Bonn: Psychiatrie Verlag.
- Keupp, H., Ahbe, T., Gmür, W., Höfer, R., Mitzscherlich, B., Kraus, W. et al. (2006). *Identitätskonstruktionen. Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne*. Reinbek: Rowohlt.
- Keuschnigg, M., Negele, E. & Wolbring, T. (2010). *Münchener Studie zur Lebenszufriedenheit. Arbeitspapier des Instituts für Soziologie der Ludwig-Maximilians-Universität München Nr. 4.* München: Institut für Soziologie. Zugriff am 21.04.2014. Verfügbar unter http://www.ls4.sozioologie.uni-muenchen.de/forschung/arbeitspapiere_lsbr/arbapap13.html
- Leitner, A. (2010). *Handbuch der Integrativen Therapie*. Wien: Springer.
- Meyer, M. (2011). WiDo-Analyse. Burn-out trifft vor allem Menschen in helfenden Berufen. *GGW* 2011,11(2) (April). Zugriff am 7.03.2014. Verfügbar unter http://www.wido.de/fileadmin/wido/downloads/pdf_ggw/wido_ggw_widothemen_0411.pdf
- Peters, M. (2004). *Klinische Entwicklungspsychologie des Alters*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Petzold, H. G. (2003). *Integrative Therapie*. (3 Bände) (2. überarbeitete Auflage). Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H. G. (2007). *Integrative Supervision, Meta-Consulting, Organisationsentwicklung*. Wiesbaden: VS-Verlag.
- Petzold, H. G. & Orth, I. (1993). Therapietagebücher, Lebenspanorama, Gesundheits-/Krankheitspanorama als Instrumente der Symbolisierung und karrierebezogenen Arbeit in der Integrativen Therapie. In H. Petzold & J. Sieper (Hrsg.), *Integration und Kreation*. (Band 1) (S. 125–171). Paderborn: Junfermann.
- Reichel, R. (2014). Innehalten – Impulse für kreative Zwischenbilanzen in der vermuteten Lebensmitte. In S. B. Gahleitner, R. Reichel & A. Leitner (Hrsg.), „Wann sind wir ‚good enough‘?“ *Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge in Psychotherapie, Beratung und Supervision* (S. 71-77). Weinheim: Beltz Juventa.
- Reichel, R. & Hintenberger, G. (2013). *Die Praxis der Integrativen Therapie*. Wien: Facultas.
- Scala, E. & Reichel, R. (1998). *Abschied von der Gewissheit. Von der UnMöglichkeit, pädagogisch richtig zu handeln*. Linz: Veritas.

Schreiber, H. (1977). *Midlife Crisis. Die Krise in der Mitte des Lebens*. Köln: Bastei-Luebbe.

Schreiber, H. (2005). *Wenn der Rest des Lebens beginnt*. Zugriff am 15.12.2013. Verfügbar unter <http://www.welt.de/print-wams/article123369/Wenn-der-Rest-des-Lebens-beginnt.html>

Steindl-Rast, D. (2005). *Fülle und Nichts*. Freiburg: Herder.

Weinhold, K. & Nestmann, F. (2012). Soziale Netzwerke und soziale Unterstützung in Übergängen. In S. B. Gahleitner & G. Hahn (Hrsg.), *Übergänge gestalten – Lebenskrisen begleiten* (S. 52-67). Bonn: Psychiatrie Verlag.

Angaben zum Autor

Dr. René Reichel, MSc, studierte Politikwissenschaft, war langjährig in der Kinder- und Jugendarbeit sowie in der Ausbildung von SozialarbeiterInnen tätig, seit 1991 Psychotherapeut (Integrative Therapie), Supervisor (ÖVS), seit 2004 Lehrgangleiter für Psychosoziale Beratung MSc am Department für Biopsychosoziale Gesundheit der Donau-Universität Krems.

Kontakt: rene@reichel-reichel.at

Web-Adresse: www.reichel-reichel.at

Zitationsempfehlung

Reichel, R. (2014). Die vermutete Lebensmitte. *Resonanzen. E-Journal für biopsychosoziale Dialoge in Psychotherapie, Supervision und Beratung*, 2(1), 19-33. Zugriff am 15.05.2014. Verfügbar unter <http://www.resonanzen-journal.org>