

Midlife-Crisis

IST DER ZUG WIRKLICH SCHON ABGEFAHREN?

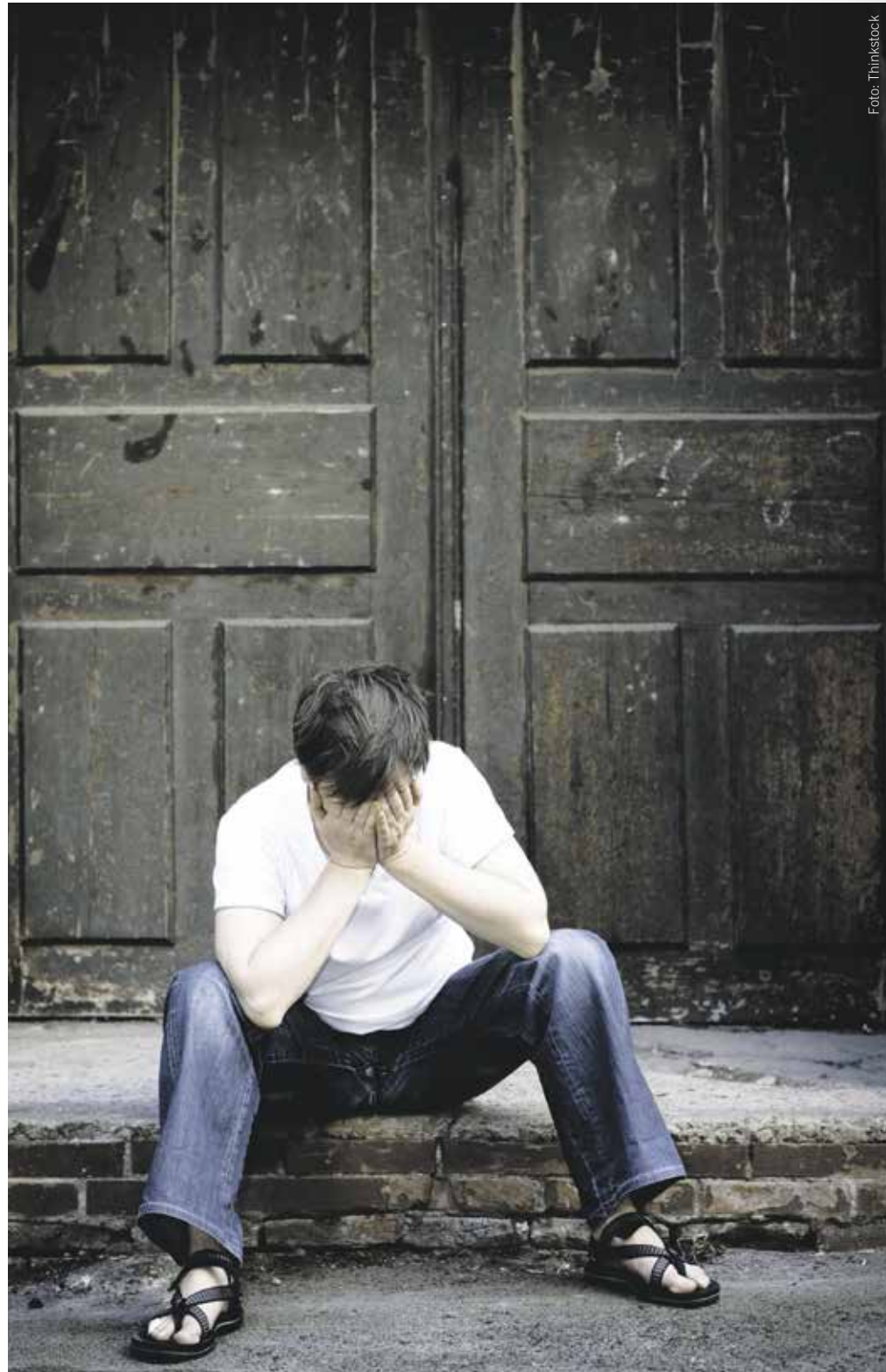


Foto: Thinkstock

In der Krise: Mit Mitte vierzig überkommt viele eine Art Torschlusspanik.

Die Jahre vergehen und plötzlich steht man vor der Tatsache, dass man den größten Teil seines Lebens schon hinter sich gebracht hat. Eine Erkenntnis, die viele Menschen in eine Krise stürzt und dazu bringt, ihr Leben komplett auf den Kopf zu stellen. Wie man am besten mit der Torschlusspanik umgeht und warum die besten Jahre vielleicht sogar noch vor einem liegen.

von Katrin Schmoll

Nie wird man sie vergessen, die rauschende Party zum 20er. Damals, als man am nächsten Tag ohne Kater wieder aus dem Bett hüpfte. Damals, als einem ohnehin die ganze Welt offenstand. Die Feier zum 30er war dann schon etwas gedämpfter und ehe man es sich versieht, steht der 40er vor der Tür – für viele alles andere als ein Grund zum Feiern.

Dann nämlich ist man an einem Punkt angekommen, wo nicht mehr „das ganze Leben vor einem liegt“, sondern vielmehr die Hälfte schon hinter einem. Für viele ist das ein Anlass, Bilanz zu ziehen und den eigenen Lebensentwurf zu hinterfragen. Was von dem, was ich erreichen wollte, habe ich denn wirklich erreicht? Warum habe ich nicht das gemacht, was ich eigentlich machen wollte? Fragen wie diese können Menschen in ihrer Lebensmitte in eine echte Krise stürzen. Dass sich körperliche Wehwehchen häufen und man sich mit der schwindenden Haarpracht und dem größer werdenden Bauchansatz nur schlecht anfreunden kann, kommt erschwerend hinzu. Man hat den Eindruck, die besten Zeiten wären schon vorbei. Von nun an geht es nur noch bergab.

Lange hielten Wissenschaftler die Midlife-Crisis für einen Mythos, inzwischen ist ihre Existenz durch weltweite Studien belegt. Das Lebensalter zwischen 40 und 55 ist in der Tat eine Zeit des Wandels, in der viele krisenanfällig sind.

Die Ökonomen David Blanchflower und Andrew Oswald untersuchten Datensätze zur Lebenszufriedenheit von mehr als einer Million Personen aus über 70 Ländern. Überall zeigte sich ein ähnliches Bild: Ab etwa Mitte 30 werden Menschen immer unzufriedener, mit Mitte 40 sind sie am absoluten Tiefpunkt, danach geht es zunehmend bergauf.

Natürlich erlebt nicht jeder eine echte Krise und manche sind in ihrer Lebensmitte sogar glücklicher als jemals zuvor. Auch erleben Frauen und Männer diese Phase ganz unterschiedlich.

Klassischerweise wird die „Midlife-Crisis“ den Männern zugeschrieben. Bei ihnen sinkt in der Lebensmitte die Testosteronproduktion und sie verspüren körperliche Veränderungen wie etwa das Nachlassen der Potenz, Glatzenbildung, Gewichtszunahme, Falten oder die Abnahme der Leistungsfähigkeit.

Für viele ist das ein Anstoß, den eigenen Lebenswandel zu verändern bzw. zu verjüngen. So ist es zu erklären, dass sich Männer im fortgeschrittenen Alter plötzlich wieder ins Nachtleben werfen und Frauen anflirten, die ihre Töchter sein könnten,

„Man will beweisen, dass man es immer noch draufhat.“

oder gar die langjährige Partnerin durch eine jüngere ersetzt. Auch ein sehr jugendlicher Kleidungsstil und der Kauf von Statussymbolen sind klassische Begleiterscheinungen der „Midlife-Crisis“.

„Man will seinen Marktwert testen, beweisen, dass man es ‚immer noch draufhat‘“, bestätigt der deutsche Psychologe Rolf Merkle.

Frauen sind vor der Torschlusspanik aber genauso wenig gefeit. Sie erreichen mit Vierzig den Höhepunkt ihrer Sexualität. Untersuchungen legen nahe, dass verheiratete Frauen in diesem Alter besonders häufig fremdgehen. Die Wechseljahre sind für viele genauso einschneidend wie das Einsetzen der Pubertät. Plötzlich spüren auch sie das Verlangen, ihr Leben noch mal so richtig umzuwälzen.

Dieser Wunsch nach Veränderung kann durchaus förderlich sein. Psychologe Merkle rät sogar

dazu, aus der Routine auszubrechen und Neues auszuprobieren. Es muss ja nicht gleich die Harley-Davidson oder eine optische Radikalveränderung sein – ein Hobby oder neue Aufgaben im Job tun es genauso. Diese Phase kann ein Anlass sein, sich bewusst mit sich selbst auseinanderzusetzen und sich die Fragen zu stellen, die zu jeder Lebenszeit sinnvoll sind: Was ist mir wichtig? Was will ich noch erreichen?

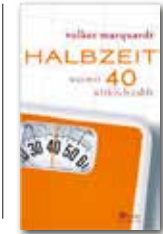
Schafft man es, sein Leben abwechslungsreich zu gestalten und sich selbst zu überraschen, kann man dadurch indirekt das Älterwerden „ausbremsen“. Besonders im Alter kommt es einem vor, als würde die Zeit nur so dahinfließen. Das liegt daran, dass man nicht mehr so viele „erste Male“, so viele Meilensteine, wie in der Jugend erlebt.

Das ist schade, denn je mehr Neues und Emotionales man erlebt, desto mehr prägt sich im Gedächtnis ein – und desto länger wirkt ein Zeitraum im Nachhinein.

Es gibt noch eine weitere Glücksformel im Alter: Zufrieden wird, wer etwas an Jüngere weitergibt. „In der Lebensmitte wächst bei vielen, wenn auch oft unbewusst, das Bedürfnis, der Nachwelt etwas zu hinterlassen und so ein Stück weit unsterblich zu werden“, sagt Pasqualina Perrig-Chiello, die Entwicklungspsychologie an der Universität Bern unterrichtet. Je mehr sich Menschen für die nachfolgende Generation einsetzen, desto selbstbewusster sind sie und desto wohler fühlen sie sich psychisch und körperlich. Selbst wer eigene Kinder hat, profitiert davon, sich zusätzlich um andere Jüngere zu kümmern, fanden Forscher aus Missouri heraus.

Eine gute Nachricht gibt es zudem für alle jene, die von der „Midlife-Crisis“ heimgesucht werden: Die beste Zeit kann durchaus noch vor einem liegen. Wie die Untersuchung von Blanchflower und Oswald zeigt, geht die Zufriedenheitskurve ab Mitte 60 nämlich wieder steil nach oben. <<

BUCHTIPP



HALBZEIT:
WAS MIT 40
WIRKLICH
ZÄHLT

Volker Marquardt

Rowohlt, 2009
16,90 Euro