

MARKUS HOFER

# DIE ZWEITE HALBZEIT ENTSCHEIDET

STRATEGIEN  
FÜR MÄNNER  
AB 40



TYROLIA

Markus Hofer

**DIE ZWEITE HALBZEIT ENTSCHIEDET**





MARKUS HOFER

# **DIE ZWEITE HALBZEIT ENTSCHEIDET**

**STRATEGIEN  
FÜR MÄNNER  
AB 40**

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

Mitglied der Verlagsgruppe „engagement“

4. Auflage 2015

© Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck

Lektorat: Mag. Klaus Gasperi, Zwischenwasser

Umschlaggestaltung: stadthaus 38, Innsbruck

Layout und digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag, Innsbruck

Druck und Bindung: Alcione, Lavis (I)

ISBN 978-3-7022-3145-3 (*gedrucktes Buch*)

ISBN 978-3-7022-3240-5 (*E-Book*)

E-Mail: [buchverlag@tyrolia.at](mailto:buchverlag@tyrolia.at)

Internet: [www.tyrolia-verlag.at](http://www.tyrolia-verlag.at)

# Inhaltsverzeichnis

Eines Tages .....	7
<b>1. Die innere Lebenskurve des Mannes .....</b>	<b>10</b>
Der Aufstieg des Helden .....	11
Die zornigen jungen Männer .....	15
Die Quarterlife-Krise .....	16
Die ewigen Kinder .....	17
Zu sich selbst gefunden .....	19
Die Krise der Begrenztheit .....	20
Die Midlife-Krise .....	24
Der Mittagsdämon .....	29
Der Nachmittag des Lebens .....	31
Mein Pilgern – mein Scheitern.....	36
Der verweigerter Abstieg .....	42
Der alte Narr .....	43
Der Weg in die Verbitterung .....	44
Zur Besinnung kommen .....	46
Mit dem Engel ringen .....	48
Angst vor dem Tod .....	51
Von bunten Hunden .....	53
Zur eigenen Anwendung – Übungen .....	56
Der Abstieg zur Weisheit .....	62
Der heilige Narr .....	70
Vom Held zum Lebenskünstler .....	71
Die guten Seiten des Älterwerdens .....	76
<b>2. Männerikone im Wandel: Clint Eastwood .....</b>	<b>80</b>
Der coole Held: „Für eine Handvoll Dollar“ .....	80
Der gebrochene Held: „Erbarmungslos“ .....	81
Der Mann als Mentor: „Million Dollar Baby“ .....	83
Vom Held zum Erlöser: „Gran Torino“.....	85

<b>3. Die innere Lebenskurve der Frau</b> .....	<b>87</b>
Der flache Beginn .....	87
Die eigene Identität .....	90
Die Mitte des Lebens .....	91
Die Krise .....	92
Der weibliche Aufstieg .....	94
Die weise Alte .....	95
<b>4. Partnerschaft ab der Lebensmitte</b> .....	<b>97</b>
Krise trifft auf Krise .....	98
Aufstieg trifft auf Abstieg .....	104
Veränderung als Chance .....	107
Altwerden als Paar .....	111
<b>5. Wegmarkierungen im Gelände</b> .....	<b>115</b>
Körper und Gesundheit .....	116
Sexualität im Alter .....	125
Altersgerechtes Arbeiten .....	130
Vom wohlverdienten Ruhestand .....	134
<b>Das Beste kommt zum Schluss</b> .....	<b>141</b>
<b>Literatur</b> .....	<b>143</b>

# Eines Tages

**Nur Zwanzigjährige und Lügner sagen,  
das Alter sei für sie kein Problem.**

*Martin Suter*

Am Anfang merkt man es kaum, die ersten Anzeichen lassen sich noch leicht ignorieren. Eines Tages wird man aber wie mit der Nase darauf gestoßen, dass Mann auch älter wird. Kurz vor meinem 50. Geburtstag war ich nordisch walkend unterwegs in unseren Wäldern, als ein Stück vor mir eine junge Frau im rassistischen Dress auf ihrem Mountainbike in einen steilen Forstweg einbog. Als ich um die Ecke kam, sah ich, dass sie noch gar nicht so weit oben war und mit ihrem Bike, es war ziemlich steil, auch nur langsam vorwärts kam.

Plötzlich sprang bei mir ein Schalter um. Ich gab alles, legte mich voll ins Zeug in der Hoffnung, die junge Frau vielleicht einholen zu können. Sie sah sich einmal um, verwundert darüber, dass das Klappern meiner Stöcke eher näher kam. Die „Maschine“ lief auf vollen Touren, aber natürlich nicht lange. Nach der ersten langen Steigung beendete ein stechender Wadenkrampf schlagartig meine Ambitionen. Die Strafe war verdient, ja sie folgte sprichwörtlich bei Fuß, wenn ein alter Esel glaubt, einer jungen Frau nachrennen zu müssen: Tief durchatmen, rasch ein paar Gänge herunterschalten, und bald genoss ich wieder die Bewegung in der Natur. Es kam aber noch schlimmer.

Eine Viertelstunde später ging es flotten Schrittes leicht abwärts, während mir von unten eine Schulklasse entgegenkam. Die Schüler waren alle so etwa zehn Jahre alt. In der ersten Reihe rief ein Schüler noch ganz witzig: „Achtung, Auto!“ Aber dann kam es knüppeldick. Als ich an der Klasse vorbeiwalkte, rief einer aus der hintersten Reihe prompt: „Achtung, Opa!“

Das sind tatsächlich die Pole, zwischen denen sich das Leben eines Mannes um die fünfzig abspielt. Auf der einen Seite glauben



wir jungen Frauen nachrennen zu müssen, und auf der anderen Seite rangieren wir schon längst unter der Kategorie Opa. Zu meinem 50. Geburtstag beschloss ich dann, dem 5er vorne eine eigene Bedeutung zu geben. Er sollte für all das stehen, was ich nicht mehr muss. Der Gedanke ist wunderbar, es rieselt einem wohligh durch die Brust, wenn man darüber nachdenken darf, was man nun nicht mehr nötig hat. Plötzlich ist es, als ob man kiloweise Dinge aus dem Rucksack werfen kann.

Das Ganze gab mir zum runden Geburtstag regelrecht Auftrieb. Zudem war ich in tiefster Seele überzeugt, dass mir selber die Midlife-Krise selbstverständlich erspart bliebe, war ich doch selbst ein „Experte“, der anderen die Dinge erklärte. „Was ich jetzt nicht mehr muss!“ – dieses großartige Motto hatte ich schon mit 50 gefunden. Dennoch kam es völlig anders. Heute, einige Jahre später, ist das Motto immer noch gültig, aber es ist im Alltag so schnell vergessen, dass ich es mir manchmal erst mühsam wieder in Erinnerung rufen muss.

Die zweite Halbzeit entscheidet! Zunächst heißt es: Leistung, Erfolg und Anerkennung. Jung, stark und immer gut drauf. Doch dann kommt das „beste Mannesalter“ und entpuppt sich nicht selten als die schwierigste Lebensphase. Plötzlich stecken wir in Situationen, auf die wir gar nicht vorbereitet sind, spüren wir Grenzen, auf die wir nicht gefasst sind. Wir Männer haben zwar den Aufstieg gelernt, aber nicht den Abstieg.

Unerwartet kann das Leben Wunden schlagen. Viele versuchen das unter den Teppich zu kehren, manche werden depressiv und erstarren in ihrer Lebensfreude. Andere spielen weiter den jugendlichen Helden und spüren nicht, dass sie langsam zum alten Narren werden. Gerade die Lebensmitte ist für uns Männer eine große Herausforderung, eine Chance der Verwandlung. In dieser Phase entscheidet sich, wohin es in der zweiten Halbzeit geht. Einige sind von der ersten Halbzeit so ausgebrannt, dass sie erst wieder zu Kräften kommen müssen, ehe sie sich neu orientieren können. Andere stürmen unverdrossen weiter und merken erst allmählich, dass die alte Strategie nicht mehr wirklich funktioniert. Wieder andere werden durch schmerzhaft Brüche ge-

zwungen, ihre Strategie gründlich zu überdenken. Auch wenn jüngere Männer noch glauben mögen, es ginge immer gleich weiter: Das Spiel des Lebens ändert sich, und nicht selten werden nun die Karten neu gemischt. Es ist eben wie im Fußball: Die zweite Halbzeit entscheidet.

Doch diese Verwandlung verlangt einiges an Geduld. Plötzlich geht es um Dinge, die wir nicht mehr wie früher durch Kraft und Einsatz verändern können. Die neuen Qualitäten müssen wir erst mühsam entdecken. Erfolg im herkömmlichen Sinn wird zunehmend schal und zählt immer weniger. Erfolg kann uns ab der Lebensmitte auch nichts mehr lehren. Wir haben aber die Möglichkeit, reifer und weiser zu werden.

Phasen des Umbruchs sind selten lustig, aber es ist die Chance, dass wir uns zu reiferen Männern wandeln. Wenn wir beginnen loszulassen, anstatt noch mehr Gas zu geben, langsam heimzukommen, statt davonzurennen, dann sind wir auch imstande, die Früchte des Lebens zu ernten. Dieses Buch möchte eine Art Wanderführer durch die zweite Lebenshälfte sein. Natürlich sind unsere Schicksale individuell, hat jeder seine eigene Geschichte und seinen eigenen Weg. Trotzdem ist die Landschaft, durch die wir uns bewegen, eine ähnliche, gibt es nützliche Wegmarkierungen, häufig begangene Routen sowie Klippen und Sackgassen, vor denen man ein Gefahrenzeichen aufstellen kann. Es gibt Pioniere, von denen man lernen kann, hilfreiche Erfahrungen anderer, vergleichbare Herausforderungen, nützliche Tipps und Hilfen – brauchbare Strategien für Männer ab 40. Je mehr ich mich in meiner Arbeit mit Männern in dieser Lebensphase beschäftigt habe, umso mehr begannen sich die Geschichten zu gleichen. Ein Stück des Weges bin ich selbst schon gegangen, und viele andere haben ihre Erfahrungen mit mir geteilt. Nicht zuletzt muss der Tierarzt selber ja auch kein Rindvieh sein, um zu sehen, ob es einem alternden Bullen gut geht.

*Götzis, im Sommer 2011*

*Markus Hofer*

# 1. Die innere Lebenskurve des Mannes

**Du wirst im Leben Dinge tun,  
die am Ende überhaupt  
nicht mehr wichtig sind,  
aber für deinen Weg  
wichtig gewesen sind.**

Die täglich in allen Medien verbreiteten Anti-Aging-Tipps auch für Männer suggerieren uns ein gefährliches Bild. Es geht im Grunde ausschließlich um den Körper, und der wird gesehen wie ein Auto, das nun doch schon einige Kilometer auf dem Tacho hat. Da gibt es Tipps, wie man den Lack wieder aufhellen kann, wo möglicherweise ein Ölwechsel vorgenommen oder irgendeine Chemikalie neu aufgefüllt werden muss. Ersatzteile werden angepriesen, die man notfalls austauschen könnte, Antikorrosions-Programme, um den Rost oder sonstige Zersetzungen in den Griff zu kriegen, und natürlich Möglichkeiten, wie die äußere Schale neu zu tunen oder aufzupimpen (so heißt das jetzt) wäre. Wenn es hoch kommt, gibt es hie und da einen Hinweis auf eine möglicherweise etwas schonendere Fahrweise. Eigentlich typisch männlich, möchte man sagen, und die meisten der medizinischen Experten dahinter sind auch Männer. Der alte Spruch von der harten Schale mit dem weichen Kern legt es hingegen nahe, dass wir Männer nicht nur aus einer „Hardware“, sondern auch aus einer weniger sichtbaren „Software“ bestehen. Es verändert sich nicht nur die äußere Schale, auch der männliche Geist ist unterwegs, mal kraftvoll sich aufschwingend, in manchen Phasen vielleicht eher flügelahm. Ähnlich geht es unserer Männerseele, die manchmal ganz bei sich ist und dann zu Zeiten auch orientierungslos die Landschaften durchstreift nach dem rechten Weg, den sie ziehen will.

Anti-Aging allein gibt keinen würdigen Routenplaner ab, dazu braucht es tiefere Orientierungen, stimmigere Wegmarkierungen. Die innere Lebenskurve des Mannes ist ein solches Modell,

das nicht nur den heldenhaften Aufstieg verlängern will, sondern genauso die Phasen des Umbruchs und des Abstiegs in sinnstiftende Zusammenhänge bringen kann. Sie ist eine Art innere Landkarte, die uns besser verstehen lässt, was im Älterwerden in uns vorgeht und vor welchen Weggabelungen wir stehen. Im Anschluss wird es auch um die innere Lebenskurve der Frau gehen. Erst wenn man beide wie Folien übereinanderlegt, wird klar, warum Partnerschaft in der Lebensmitte oft ein eher vermintes Gelände darstellt.

Die Einsicht in die Lebenskurven von Mann und Frau verdanke ich Richard Rohr, der sie früher in seinen Männerseminaren präsentiert hat. Leider liegt von ihm zumindest auf deutsch keine ausführliche Darstellung vor, und die kursierenden Seminarblätter (vgl. Rohr, 2006, 194) sind in ihrer knappen, hochspirituellen Sprache schwer verständlich. Deshalb habe ich versucht, die beiden Modelle in meiner Arbeit mit Männern und Paaren weiterzuentwickeln und sie in eine hoffentlich griffige Sprache zu bringen.

## Der Aufstieg des Helden

**Geh deinen eigenen Weg,  
dann kannst du  
nicht überholt werden.**

Einen ganzen Tag ritt der junge Parzival einem seichten Bach entlang, den er sich nicht zu überqueren traute. Einer der Ratschläge seiner besorgten Mutter hieß nämlich, er solle dunkle Furten meiden. Dass der Bach keine dunkle Furt war, sondern nur im Schatten lag, konnte der junge Möchtegern-Ritter noch nicht erkennen. Eigentlich sollte er überhaupt bei Mama bleiben und die höfische Gesellschaft nie kennenlernen. Deshalb zog die Mutter nach dem gewaltsamen Tod des Vaters mit dem kleinen Jungen in eine Einöde, um ihn nicht auch noch zu verlieren.

Doch kaum hatte er den ersten Ritter gesehen, war es aus mit ihm, musste er sich aufmachen, kannte er nur noch ein Ziel. Das Ziel steht zunächst noch in weiter Ferne. Irgendwann wird Parzival Gralskönig werden. Vorerst ist wichtig, dass er sich aufmacht. Seine ersten Taten oder besser Untaten sind geprägt von Ahnungslosigkeit, Unwissen und Unreife: Die vom vorangegangenen ehelichen Akt noch leicht schwitzende, im Halbschlummer kaum bedeckt im Zelt liegende Herzogin vergewaltigt er fast in wörtlich angewandter Erinnerung an Mamas Ratschlag: „Wenn du den Ring einer Frau erringen kannst, dann greife zu!“ Eigentlich wollte sie ihn ja nur unter der Haube haben. Den roten Ritter, von dessen Rüstung er geblendet ist, erschlägt er meuchlings, um endlich auch zu so einer tollen Rüstung zu kommen. Erst am Hof des weisen Gurnemanz erhält er seine männliche Aufklärung, erfährt er auch, was Anstand und Sitte sind und wie es einem Mann zu kämpfen gestattet ist. Unreif und unfertig macht er sich auf. Genau das ist vorerst aber wichtig, denn junge Männer sind keine Äpfel, die vom Lagern reif werden.

Die innere Lebenskurve des Mannes beginnt zuerst mit einem ziemlich steilen Aufstieg, dem, was in der Mythologie als der Heldenweg oder die Heldenreise geschildert wird. Unzählige Geschichten, Sagen und Legenden bis hin zu den Skripts moderner Hollywoodfilme kreisen um dieses Thema. Der erste Teil der Lebenskurve, der Aufstieg, ist nicht nur gut dokumentiert, dafür gibt es auch unzählige Vorbilder, gelungene und weniger gelungene, Muster, an denen junge Männer sich orientieren können, auch äußerst attraktive Geschichten, die Mut machen. Leider enden diese Mythen immer am Höhepunkt, wenn der Held alles erreicht hat. Die Parzival-Sage läuft darauf hinaus, dass der junge Held, nachdem er reifen und sich bewähren musste, einiges wiedergutmachen hatte, Ritter der Tafelrunde wurde, heiratete, am Ende dann sogar Gralskönig wurde. Wir erfahren aber nie, wie es dem Herrn Gralskönig in der Lebensmitte geht, wie sich die Partnerschaft von Herrn und Frau König verändert, wenn die Kinder aus dem Haus sind, oder wie der ehemalige Held mit nachlassenden Kräften umgeht. Unzählige Geschichten beschreiben den Auf-

stieg, kaum eine den Abstieg. Später tauchen die Helden als alter König oder als milder Großvater wieder auf. Wie sie aber dorthin kamen, bleibt offensichtlich im Verborgenen. Darin liegt die Versuchung zu glauben, dass das alles kein Problem sei, sondern nur ein rein fließender Übergang. Viele glauben es auch, bis sie selber dort stehen.

Die Äpfel werden also nicht vom Lagern reif. Es ist wichtig, dass Jungs sich auf den Weg, auf die Socken machen. Wenn die jungen Männer erst mit über dreißig aus dem „Hotel Mama“ ausziehen, ist das eine bedenkliche Entwicklung. Sie müssen sich aufmachen, um ihr Potenzial zu entwickeln, die eigene Kraft zu erfahren, die eigenen Möglichkeiten zu entdecken. Das darf aber nicht nur narzisstische Selbstverwirklichung sein. Vielmehr geht es darum, dass sie ihre Verantwortung erkennen, dass sie, und das klingt jetzt sehr altmodisch, auch ihre Pflicht tun, ihrer Aufgabe und vielleicht sogar Berufung nachkommen. Vieles wird aus Versuch und Irrtum bestehen, Sackgassen werden mit dabei sein. Das Schöne an Sackgassen ist aber, dass der Weg hinein auch wieder heraus führt. Man kann darin umkehren, und das ist auf jeden Fall besser, als in den Startblöcken stecken zu bleiben!

Die Rede von Helden ist heute ziemlich madig geworden! In manchen Kreisen traut man sich solche Worte gar nicht mehr in den Mund zu nehmen. Trotzdem ist es immer noch so, dass große Ideen, seien sie fürs Erste noch so verstiegen, ein starker Antrieb für junge Männer sind. Es wäre verhängnisvoll, würde man ihnen alle ihre Träume nehmen, nur weil sie im Moment nicht politisch korrekt scheinen. Es wäre, als würde man ihnen den inneren Motor ausbauen. Allan Guggenbühl beschreibt es treffend an sich selber: „Als Knabe sah ich mich als Kapitän auf einem Kreuzer. In meiner Phantasie bekämpfte ich Piraten in der Karibik. Ich lernte dafür schwimmen. Als Jugendlicher stellte ich mir vor, wie ich als Rocksänger ein Stadion fülle: Tausende Fans würden kommen und meiner Gruppe zuklatschen. Ich lernte Gitarre spielen. Als junger Mann stellte ich mir vor, dass ich eine eigene Schule gründen und einen neuen Ansatz in der

Pädagogik initiieren würde. Ich besuchte das Lehrerseminar. Solche großartigen, mythisch fundierten Phantasien eilten meinem Leben voraus, beseelten mich und gaben mir die Energie, neue Lebensziele anzustreben und die Herausforderungen des Alltags, der Bildung und des Berufs anzunehmen.“ (Guggenbühl, 145)

Der Aufstieg des jungen Mannes ist eine notwendige Zeit des Idealismus, und Ideale waren bekanntlich noch nie sehr realistisch, aber deshalb um nichts weniger notwendig. Es sind hohe Ziele, die sich vielleicht bald als zu hoch erweisen, aber Ziele, die einen Sog entwickeln und damit zum Antrieb werden, etwas zu tun. Genau dieser Motor ist für junge Männer wahrscheinlich essenziell. Selbstverständlich ist vorerst auch viel Unreife dabei, manchmal eine potenziell vielleicht sogar gefährliche Rechthaberei. Doch vieles wird erst wirklich wahr, wenn man es durchlebt hat, und Niederlagen können genauso entscheidend sein wie Siege. Der jugendliche Idealismus ist einseitig, das kann auch gar nicht anders sein. Die Helden denken nur in Schwarz-Weiß, in Gut-Böse, in einer vorerst noch sehr einfach gestrickten Weltsicht von Entweder-oder. Die gegenteilige Gefahr wäre, wenn sie sich gar nicht auf den Weg machten, weil alles so kompliziert ist, wenn sie mutlos werden, weil von ihnen zuviel erwartet wird, wenn sie nicht mehr kämpfen können, weil sie nicht wissen, wofür es sich zu kämpfen lohnt. Die Einseitigkeit des jugendlichen Idealismus sei ihnen von Herzen zugestanden, wenn er ihnen die Kraft und den Mut gibt, ihr Leben in die Hand zu nehmen und für sich und andere etwas daraus zu machen.

Dieser Aufstieg ist heute nicht mehr selbstverständlich, einige Gefahrenzonen tun sich auf in der Landschaft. Drei kritische Felder sollen hier kurz beschrieben werden, über die wir in der Lebensmitte natürlich längst hinweg sind, die uns aber als verantwortungsbewusste Männer (oder Frauen) ein Anliegen sein sollten.

## Die zornigen jungen Männer

Frank ist ohne Vater aufgewachsen, die Mutter war oft überfordert mit der Berufstätigkeit und ihrem Buben. Sie leben in einer Stadtrandsiedlung, in der Frank verschiedensten Einflüssen ausgesetzt war. Schon in der Volksschule galt er als Problemkind. Je weniger er dem Unterricht folgen konnte, desto mehr rebellierte er nach dem Motto: „Streber sind doof.“ In der Hauptschule musste er eine Klasse wiederholen, sein Abschlusszeugnis schaut entsprechend aus. Für viele Bewerbungen um eine Lehrstelle bekam er eine Absage. Als er schließlich eine Lehrstelle fand, brach er sie bald ab, weil er sich nicht einordnen konnte.

Es ist eine Zielgruppe, die zunehmend zum Problemfall wird: „männlich, jung, Hauptschule“ – junge Männer mit schlechten Startbedingungen, häufig vaterlos, Jungs, die in der Schule meist Probleme machen und kaum eine qualifizierte Arbeitsstelle bekommen; zumal Lehrstellen in typischen Männerberufen zunehmend wegbrechen. Es sind frustrierte junge Männer, die wenig Perspektiven für ihre persönliche Zukunft haben. Sie hatten auch nie die positive Erfahrung, dass sie durch ihr eigenes Zutun etwas an ihrer Situation verbessern konnten. Schlecht ausgebildete junge Frauen finden vielleicht noch einen Mann, der sie existenziell absichert. Für Frank gibt es diese Möglichkeit kaum. Im Gegenteil: Junge Männer ohne Arbeit finden meist auch keine Frau.

Diese Zielgruppe ist besonders anfällig für Gewalt, Rechtsradikalismus und Ausländerfeindlichkeit. Doch es hilft nichts, sie als Feindbilder aufzubauen oder sie den Rechtsparteien zu überlassen, statt einen Blick und vielleicht sogar ein Herz für sie zu entwickeln. Sie brauchen Förderung und Zuwendung, denn in unserer Erfolgsgesellschaft gibt es nicht nur Gewinner. Sie sind es, die das an der eigenen Haut erfahren. Sie erleben nicht, dass sie aus ihrem Potenzial etwas machen können, sondern erfahren nur Grenzen, Enttäuschungen und Ohnmacht, eine gefährliche Mischung, die explodieren kann. Es sind die zornigen jungen Männer, die, so ist es zumindest zu befürchten, uns in Zukunft noch mehr beschäftigen werden, als uns lieb ist.



## Die Quarterlife-Krise

Quasi den Gegenpol stellt eine Gruppe von durchgehend meist sehr hoch gebildeten jungen Menschen dar, Männern und mehr noch vielleicht jungen Frauen. In Anspielung an die Midlife-Krise hat sich in der Populärpsychologie der Begriff der Quarterlife-Krise etabliert, einer Krise nach dem ersten Lebensviertel. Im Gegensatz zu den zornigen jungen Männern sind es eher die früh Verbitterten, die Verunsicherten, die viel mitbekommen haben, sich aber fürchten vor den eigenen Schritten aus dem Behütetsein hinaus ins Ungewisse, ins Eigenverantwortliche. Sie kommen durchweg aus intakten Familien, haben studiert oder sonst eine qualifizierte Bildung genossen – und nun wartet draußen niemand auf sie. Intelligent, witzig und tough wirken viele nach außen, nach innen nagt an ihnen immer wieder Angst und Unsicherheit. War das Leben bisher weitgehend selbstbestimmt, sind sie nun im Beruf mit Spielregeln konfrontiert, in denen sie nicht mehr gefragt werden, wie es ihnen dabei geht. Das bunte Gefühlsleben, das während der Ausbildungszeit blühte, ergraut zunehmend in der Konfrontation mit dem beruflichen Alltag. Vieles war ihnen lange vorgegeben, jetzt müssen sie es selber wissen, selber gestalten, selber ihre Strukturen finden. Wenn die Ausbildungszeit lange gedauert hat, kann noch hinzukommen, dass sie sich zwar innerlich noch als Teenager fühlen mögen, gleichzeitig aber sehen, dass andere in ihrem Alter schon längst Familien gegründet haben und sie eigentlich gar nicht mehr jung sind, obwohl das Leben in ihrer eigenen Wahrnehmung noch nicht einmal so richtig begonnen hat.

Wenn sie dann keinen ihren Fähigkeiten entsprechenden Job finden, stellt sich das Gefühl ein, dass sie nicht gut genug seien. Typische Anzeichen sind Frust und Konflikte in Beziehungen sowie in der Arbeitswelt, Identitätskrisen und Unsicherheit in der eigenen Persönlichkeit, Zukunftsängste, Ungewissheit über die bisherigen Leistungen und Erfolge im Leben, das Gefühl, dass alle um einen herum besser und erfolgreicher sind als man selbst. In die Unzufriedenheit mit der beruflichen Stellung mischt sich

Nostalgie und ein Zurückwünschen in die Zeit als Student. Hyperaktivität kann in diesem Zusammenhang durchaus zum Ausdruck einer tiefen inneren Einsamkeit werden.

In einer Arbeitswelt, die zunehmend keine langfristigen Verträge mehr bietet, die oft nur noch aus Projekten und Stellenprozenten besteht, können solche jungen Menschen schwer Wurzeln schlagen. Doch ohne Wurzeln trifft sie die Zukunftsangst umso mehr. Ältere Freunde würden ihnen vielleicht gut tun, und vor allem bräuchten sie in der Arbeitswelt gute, verantwortungsvolle Mentoren, denen sie nichts vorzuspielen brauchen und die ihnen helfen können, ihren Weg zu finden und sich in den Strukturen zu beheimaten. Menschen, die ihnen vermitteln, dass sie an sie glauben.

## Die ewigen Kinder

Neverland, das Nimmerland, ist eine sagenhafte Insel und ein Ort, an dem die Kinder nie erwachsen werden. In Neverland gibt es Elfen, Piraten, Indianer, Meerjungfrauen und vor allem Kinder. Man muss nur an etwas glauben, dann passiert es in Neverland, in diesem kindlichen Schlaraffenland. Hauptperson dieses Paradieses ewiger Kindheit ist Peter Pan, der in der Geschichte das einzige Kind bleibt, das niemals erwachsen wird. Die anderen Kinder, die er nach Neverland bringt, haben irgendwann genug und wollen wieder zurück. Auf Dauer produziert ein Schlaraffenland vermutlich nur Übelkeit und Sodbrennen. Dauerglück endet bald im Überdruß, zumal wenn wir nicht selber etwas dazu beitragen können. Neverland wird so zum Inbegriff persönlicher Unreife, einer Entwicklung, die in der Kindheit stecken geblieben ist bzw. nie oder nur marginal stattgefunden hat.

Zunehmend mehr Männer verweigern diesen ersten Aufstieg, den damit vielleicht verbundenen Kampf und die Verantwortung. Sie wollen nicht heraus aus dem „Hotel Mama“, aus einem System, in dem sich alles um sie dreht und sie zum Ganzen kaum et-

was beitragen müssen. Wohlstand und Dauerkonsum machen aus ihnen junge Narren, lieb, nett, charmant vielleicht, aber immer unverbindlich, nicht festzumachen und eigentlich auch beziehungsunfähig; außer sie finden einfach eine neue Mama. Im Hintergrund steht die Suche nach der ewigen Jugend, Angst vor dem Älterwerden, Scheu vor Verantwortung und endgültigen Entscheidungen. Die individuelle Freiheit muss um jeden Preis erhalten werden. Die Peter Pans würden am liebsten immer Kinder bleiben. Nicht zufällig nannte Michael Jackson seine eigene Ranch „Neverland“.

Es ist der notwendige Weg der Reifung, dass junge Menschen das Revier ihrer Kindheit, ihr Neverland, verlassen, schrittweise vorerst, und dadurch erwachsen werden. Der ewige Knabe, der „puer aeternus“, wie ihn Ovid bezeichnet hat, verweigert genau diese Entwicklung und bleibt kindisch. Er verweigert den Aufstieg und will den Weg nicht gehen. Doch die Lebenskurve kann man nicht abkürzen. Es gibt keinen kurzen Schleichpfad vom ewigen Kind zum weisen Mann. Solche Männer bleiben kindisch und wirken auch zunehmend so, wenn der jugenhafte Charme erst einmal verflogen ist.

Eine Variation davon sind die ewigen Pubertierer, die zwar mit einem Bein in der Erwachsenenwelt stehen, aber den zweiten Schritt nicht machen, sondern im Protest gegen die bürgerliche Welt verharren, in der sie sich bewähren sollten. Sie bleiben in einer Art Dauerkrieg gegen alle Regeln, Normen und Erwartungen stecken und kämpfen letztlich auch mit sich selber. In der Regel sind es nicht die wirklichen Aussteiger und Verweigerer, sondern eher jene, die von der Wohlstandsgesellschaft ganz gut leben, gegen die sie aber gleichzeitig in jugendlichem Protest ankämpfen. Dieses Protestgehabe sei allen jungen Menschen von Herzen zugestanden. Es ist der Ausdruck von Aufbruch, Idealismus, Einsatz und Kampf, ein guter Weg hinaus aus dem kindlichen Neverland – doch 20 Jahre später wirkt dasselbe Gehabe nur noch lächerlich.

## Zu sich selbst gefunden

**Der Löwenjäger erlebt kein Abenteuer  
über den dritten Löwen hinaus.**

*Fernando Pessoa*

Unsere persönlichen Lebensläufe sind so unterschiedlich, dass Zahlenangaben nur als Hinweis verstanden werden dürfen. Es macht einen großen Unterschied, ob jemand relativ früh seine Ausbildungsphase beendet, in den Beruf einsteigt und eine Familie gründet, oder ob einer erst um die 30 dabei ist, seinen beruflichen Weg zu finden. Trotzdem, in diesem Sinn als Richtzahl verstanden, erreichen junge Männer im Alter von 32 und 35 so etwas wie ihre eigene Selbstidentität. Dieser Punkt mag weniger spektakulär als eher innerlich von wohligen Gefühlen begleitet sein, dem Gefühl angekommen zu sein, „sich selbst“ gefunden zu haben. Sie werden jetzt ruhiger, glauben nicht mehr ständig, irgendwo etwas zu versäumen oder jemandem etwas beweisen zu müssen. Es ist der Eindruck, nun tatsächlich den eigenen Weg gefunden zu haben. Das ist für uns Männer ein gutes Gefühl, denn erst wenn wir unseren eigenen Weg gehen, können wir nicht mehr überholt werden. Damit entstehen eine tiefe innere Ruhe und Kraft.

An diesem Punkt brauchen junge Männer sich selbst nichts mehr vorzumachen, müssen nicht mehr überall der Erste oder Beste sein. Sie wissen, wer sie sind. Sie haben im Normalfall einiges erreicht, auf das sie stolz sind und mit dem sie zufrieden sein können. Den Scheinwerfer können sie abschalten, die Narrenkappe im Schrank lassen und die Stoppuhr an Jüngere abtreten. Wer zu sich gefunden hat, kann auch loslassen, das falsche Ego, jugendliche Aufgeblasenheit und der oberflächliche Glanz verlieren ihre Wirkung. In dieser Phase entwickeln Männer ein angemessenes Selbstwertgefühl und gleichzeitig eine Wahrnehmung der eigenen Grenzen. Sie leben in dieser Phase auch statistisch wesentlich ungefährdeter. Sie können nun auch besser

ihre Verantwortung für andere leben. Sie können geben, weil sie schon bekommen haben. Wie schön wäre es, würde es so bleiben bis ans Lebensende!

## Die Krise der Begrenztheit

**Steigen, steigen,  
und man betrachtet,  
am Gipfel angelangt,  
einen Abgrund.  
Antonio Porchia**

Wie schön wäre es, würde es so bleiben bis ans Lebensende! Davon gehen eher stillschweigend die meisten Männer aus, wenn sie nicht sogar die Fantasie pflegen, dass es immer weiter nach oben ginge, sich unablässig steigere, immer mehr desselben und natürlich völlig reibungslos, bis – ja, bis wohin? Die Leiter führt nicht in den Himmel, sondern an die Decke. Für den Himmel ist es noch zu früh, der kommt erst viel später, nach dem Abstieg. Was nicht wenige Männer in diesem sogenannten „besten Mannesalter“ erleben, ist alles andere als lustig. Nicht selten beginnen in der Phase zwischen 35 und 50 die Dinge zusammenzubrechen. Vermutlich kann man nur in Bildern gut beschreiben, was da geschieht.

Die Sonne geht freudig erwartet morgens auf und wandert ihre Bahn, langsam beginnt sie ihren Aufstieg, bis dieser immer schneller wird und das Licht immer heller leuchtet. Dann kommt die Mittagsstunde, die Sonne steht an ihrem höchsten Punkt und scheint für eine Zeit lang stillzustehen. Doch die Mittagsstunde ist nur der Scheitelpunkt ihrer Bahn, sie ist nicht der Endpunkt, sondern der Wendepunkt – nicht viel anders ist es mit der Lebensmitte.

Den biologischen Knick macht unsere Lebenskurve bereits mit 36 Jahren. Im Alter darüber gibt es keine Spitzensportler mehr, sieht man einmal von Dressurreitern, Thomas Muster und

Michael Schuhmacher ab. Aber auch bei diesen wäre es ein Wunder, könnten sie noch mal ihre frühere Leistung bringen. Männer ab 36 müssen nicht nur viel mehr trainieren, sie haben auch nicht mehr die Schnellkraft, Reaktionsgeschwindigkeit und Kaltschnäuzigkeit eines jungen Mannes – und das ist im Grunde auch gut so. Bei jungen Männern kommt die körperliche Kondition durch die sportliche Tätigkeit wie von selber. Von dieser Erfahrung ging ich selber aus, als ich mit 50 ziemlich unvorbereitet meinte, pilgern gehen zu müssen. Die Kondition kam und kam einfach nicht, und die Qual hörte nicht auf. Nach 36 folgt kein rapider körperlicher Verfall, aber es wird nicht mehr schneller oder besser. Der Körper beginnt, langsam älter zu werden. Für dieselbe Leistung müssen wir nun immer mehr trainieren. Wichtiger ist aber, dass wir uns nun bewusst werden: Wir müssen nicht mehr dieselbe Leistung bringen!

Die Phase, die auf das Erreichen der Selbstidentität folgt, ist eine Krise der Begrenztheit, mehr eine spirituelle Krise als eine körperliche. Es ist eine Krise, die sich in beruflichen wie privaten Feldern oder auch in beiden gleichzeitig abspielen kann. Es ist das durchaus schmerzhaft Erkennen, dass es nicht immer weiter nach oben geht. Nicht selten erleben wir es als eine Zeit inneren Sinnverlustes. Vieles, was bisher wichtig war, zählt nicht mehr, hat seine Bedeutung oder Strahlkraft verloren, trägt nicht mehr. Das, was wir erreicht haben, konnten wir nur erreichen, indem wir anderes nicht getan haben. Manches kam zu kurz und meldet sich nun. In der Rumpelkammer der eigenen Erinnerungen kann es plötzlich ordentlich zu rumpeln beginnen. Das nicht gelebte Leben rührt sich, nicht selten in Form von Depressionen oder zumindest depressiven Verstimmungen, die für den Betroffenen vorerst schwer zu orten sind. Fast wie eine unter der Asche noch glühende Kohle kann hartnäckig und zunehmend die Frage auftauchen: War es das? War das alles?

Ganz neue Erfahrungen von Versagen oder gar Zusammenbruch kommen hinzu, die wir Männer natürlich zuerst gerne verdrängen oder überspielen. Doch zunehmend merken wir, dass unsere Bemühungen, die Macht und die Kontrolle wiederzuer-

langen, scheitern. Wir sind nun umso mehr mit unseren eigenen Grenzen konfrontiert. Brüche von außen kommen nicht selten dazu wie Trennungen, Todesfälle oder Probleme in der Arbeitswelt. Das Heldentum früherer Tage funktioniert nicht mehr. Die heldischen Tugenden helfen immer weniger, denn nun sind wir mit Herausforderungen konfrontiert, die nicht mehr mit den bisherigen Waffen bewältigt werden können. Es geht nicht mehr alles mit Kraft. Vermehrter Krafteinsatz nützt wenig, wenn es gilt, sich innerlich zu wandeln und zu reifen.

Nichts anderes aber ist der Sinn dieser Krise der Begrenztheit: die Chance zur Wandlung in Richtung eines reiferen älteren Mannes. Die Rede von den Wechseljahren des Mannes hat weniger im biologisch-hormonellen Bereich ihre Berechtigung als vielmehr in unseren inneren, spirituellen Landschaften. Es ist der allmähliche Wechsel von der aufsteigenden Sonne zur absteigenden, der innere Umbau zur Reifung, zur neuen Gewichtung des eigenen Lebens. Die Klarheit und der Idealismus des jungen Mannes verschwinden allmählich, und an deren Stelle treten Widersprüche und Geheimnisse. Wir lernen, mühsam manchmal, dass das Leben nicht so einfach gestrickt ist, dass es nicht nur das jugendliche Entweder-oder gibt, sondern auch das weise Sowohl-als-auch, dass die Trennungen von Gut und Schlecht, von Falsch und Richtig nicht unbedingt eindeutig sind. Es ist die Herausforderung, sich selber nicht mehr so wichtig zu nehmen, oder eben die Chance, sich nicht mehr so wichtig nehmen zu müssen: zu wachsen in einer neuen Form von Größe, nämlich in Demut und Ehrlichkeit.

Zur Entwarnung: Die Phase zwischen 35 und 50 als Krise der Begrenztheit zu bezeichnen, heißt natürlich nicht, dass das fünfzehn Jahre Dauerleiden sind. Dieser Wechsel kann beim einen sehr schnell gehen, beim anderen lange und mühsam sein, beim einen geht er unspektakulär vonstatten, beim anderen erscheint er als großes Drama mit Folgeerscheinungen. Er kann sich auch früher oder später abspielen. Es kann hier nicht darum gehen, Männern Krisen einzureden, die sie nicht haben oder nicht spüren. Wer sich von dem, was hier beschrieben wird, verschont

sieht, darf sich freuen. Wer es nur verdrängt, der wird es vermutlich ein paar Kurven später selber hautnah erfahren.

Trotzdem gilt die Herausforderung für uns alle, wenn wir reife ältere Männer werden wollen und nicht alte Narren. Die Lebensmitte ist eine Phase, in der, krisenhaft oder nicht, die Weichen für die zweite Lebenshälfte gestellt werden. Und der letzte Teil der Lebenskurve ist und bleibt der Abstieg, wie auch die Sonne nach der Mittagsstunde absteigt, nicht plötzlich, aber zunehmend und dann immer schneller. Männer, die das erste Mal mit dem Altern konfrontiert sind, sträuben sich gegen das Wort Abstieg. „Da stellt sich mir alles auf. Könntest du nicht wenigstens ein anderes Wort verwenden!“, protestierte ein Seminarteilnehmer mit 40. Der Älteste in der Runde saß nur da mit verschränkten Armen und schmunzelte; er wusste allzu gut, wovon ich sprach. Es hilft nicht viel, wenn wir drumherum reden und die Sache sprachlich kaschieren, statt sich ihr zu stellen. Vielmehr gilt es gute, sinnstiftende und uns Männer ansprechende Bilder zu finden, in denen wir stimmig deuten können, was in uns und mit uns vorgeht. Im selben Seminar meinte ein anderer Teilnehmer zum Thema Abstieg: „Das ist wie beim Alpenverein. Da gilt die Erstbesteigung eines Berges auch erst, wenn man wieder heruntergekommen ist.“ Zumindest alle alpin Erfahrenen wissen, dass der Abstieg nicht selten mühsamer oder gefährlicher ist als der Aufstieg. Älterwerden ist eben wirklich nichts für Feiglinge.

Noch etwas sollten wir nicht vergessen: Wir dürfen uns Hilfe holen! Auch wenn das natürlich sehr unmännlich klingt. Das größte Problem von uns Männern ist vermutlich, dass wir glauben, kein Problem haben zu dürfen. Und wenn, dann müssen wir wenigstens selber damit fertig werden. Das erinnert an einen alten Western, in dem der Held eine Kugel im Oberschenkel hat, die er – „männlicher“ geht es wohl nicht – selber herausoperiert. Die halbe Flasche Whisky trinkt er zur Betäubung, den Rest verwendet er zur Desinfektion. Dann klemmt er sich ein Stück Holz zwischen die Zähne, hält das Messer über die Kerze und bohrt es schließlich in den eigenen Oberschenkel. Diese traditionellen Bilder von Männlichkeit mögen heldenhaft sein, aber sie sind le-



bensfeindlich. Wir schaden uns damit höchstens selber. Männer sollen und dürfen sich selbst zuliebe Hilfe holen, wenn sie Probleme haben, egal welcher Art, bei einem Arzt, in Beratung oder in Therapie. Und sie dürfen die Form von Hilfe suchen oder sogar einfordern, die ihnen auch wirklich hilft und entspricht; das kann manchmal etwas anderes sein, als es Frauen brauchen.

Bevor es zu weiteren Bildern und Vertiefungen dieser kritischen und gleichzeitig wichtigen Lebensphase geht, noch ein Hinweis: Männerfreunde, gerade auch ältere Männer, die vieles davon schon hinter sich haben, könnten uns gut tun und eine große Hilfe sein. Zum einen beweisen sie uns, dass man das alles überleben kann, und zum anderen haben sie Erfahrungen damit, können uns beruhigen und eine Stütze sein. In einer Umfrage bekannten 70 % der Männer, dass sie keinen echten Freund hätten, nur Kumpel und Kollegen. Dabei würde uns genau das sehr gut tun, denn es gibt Dinge, wo uns ein anderer Mann vielleicht wirkungsvoller unterstützen kann als die eigene Partnerin. Zudem, das Thema folgt etwas später, steckt die Partnerin vielleicht selber gerade in einer ganz anderen Phase und hat gar nicht mehr so viel Verständnis für unser heimliches Jammern. Männerfreundschaften wieder zu kultivieren, wäre in dieser Phase ein Gebot der Stunde, und es ist es wert, Zeit dafür zu investieren.

## Die Midlife-Krise

**Ich bin fünfzig Jahre,  
zu alt für eine Karriere,  
zu jung für die Rente  
und zu müde für eine Affäre.  
*Ein Zeitgenosse***

„Die Männer in den besten Jahren, die die dicken Autos fahren, stehen auf der Karriereleiter, kommen nicht mehr weiter“, beginnt der Song „Midlife-Crisis“ von Rainhard Fendrich. Damals ahnte er vermutlich noch nicht, wie sehr ihn der Song selber

einholen sollte. Die Midlife-Krise ist inzwischen zum populären Terminus geworden, auch wenn es kein wissenschaftlich definiertes Syndrom ist; dazu dürfte die Krise auch zu vielschichtig sein. Trotzdem wissen alle, wovon die Rede ist, wenn Fendrich weitersingt: „Baggert er bei einem Model, grad so alt wie seine daughter, tanzt er sich zu einem Trottel bei ‚Smoke on the water‘. Wenn das kein Beweis ist für die Midlifecrisis.“ Es ist allerdings leichter, sich über alternde Narren lustig zu machen, als die Krise wirklich ernst zu nehmen. Sie ist keine Krankheit und lässt sich nicht als solche beschreiben, weil die körperlichen Symptome nur Teil eines komplexen Geschehens sind. Selbstverständlich sind das zunehmend spürbare Absinken des Testosteronspiegels, die Veränderungen bei den Ejakulationen, das immer häufigere Urinieren oder der Verlust an Muskelmasse körperliche Veränderungen, mit denen umzugehen Männern nicht ganz leicht fällt. Die ersten grauen Haare, beginnende Gedächtnislücken (sogenannte „milde kognitive Beeinträchtigungen“ – im Fachterminus „MCI“ – stellen noch lange kein Alzheimer dar!) oder die immer länger werdenden Arme beim Zeitungslesen sind dagegen harmlos.

Virulent wird die Krise meist erst, wenn verschiedene Faktoren um die Lebensmitte zusammenkommen. Die Familiengründung, der Hausbau und die Kindererziehung sind abgeschlossen – Aufgaben, die einen lange Zeit beansprucht und die Ziele vorgegeben haben. Dann spürt man(n) zunehmend, wie der Körper altert. Kleine Leiden treten auf, die man vorher nicht kannte, und dieselbe körperliche Leistung erfordert plötzlich mehr Kraft und Aufwand. Sexuelle Veränderungen können Männer stark verunsichern. Hinzu kommt, dass sich die Partnerschaft nicht selten radikal verändert, wenn die Kinder aus dem Haus sind und die Frau sich im Wechsel befindet. Statt Stabilität und Stütze ist plötzlich Veränderung angesagt!

Im Beruf werden die Aufstiegschancen immer weniger, ab einem bestimmten Alter wird in Angestellte kaum mehr wirklich investiert. Auf Weiterbildung fahren plötzlich die Jungen. Dann kann es sein, dass einem ein viel jüngerer Chef vorgesetzt wird, liebe Gewohnheiten nicht mehr gelten sollen oder die eigene Er-

fahrung und Kompetenz nicht mehr entsprechend gewürdigt werden. Hinzu kommt, dass wir nun zunehmend mit Krankheiten oder Todesfällen im Bekanntenkreis konfrontiert sind, mit gebrechlichen Eltern oder unmittelbar mit deren Tod.

Natürliche körperliche Veränderungen des Älterwerdens in der Lebensmitte sind nachlassendes Sehvermögen, Vergesslichkeit, Gewichtszunahme, Haarausfall, häufigeres Wasserlassen, das Nachtröpfeln und das Nachlassen sexueller Energie. Schlafstörungen können auftreten, die Ausdauer bei körperlichen Aktivitäten lässt nach und die Regenerationsdauer verlängert sich. Diese Symptome sind aber noch lange keine Midlife-Krise, wenn sie als natürliche Veränderungen des älter werdenden Körpers gesehen werden. Kritische Symptome sind eher im emotionellen Bereich spürbar: zunehmende Gereiztheit und Unzufriedenheit, Angst vor der Zukunft, vielleicht kombiniert mit Schlaflosigkeit, das Gefühl der Unzulänglichkeit, Bedrücktheit, Wut und Trauer, Einsamkeitsgefühle, Rückzug, depressive Verstimmungen bis hin zu starken Depressionen.

Ein Beispiel für solche depressiven Reaktionen ist Andreas: Er ist ein Mann in den besten Jahren und hat eigentlich alles, was man sich wünschen kann: eine Frau, um die ihn andere beneiden, zwei Kinder, auf die er stolz sein kann, eine schöne Wohnung mit großem Garten. Beruflich hat er Karriere gemacht, verdient sehr gut und gilt als angesehen. Alles ist nahezu bilderbuchartig – und doch nur Fassade. Seit Monaten schläft Andreas nur noch mit Schlaftabletten. Seine Frau ahnt kaum etwas davon. Zuvor ist er manchmal in den langen Nächten aufgestanden, hat sich im Badezimmer eingeschlossen und fast lautlos geweint. Seine Augen waren wie ein großer See. Beim Frühstück hieß es dann wieder: zusammenreißen!

Er hat Scheu, mit seiner Frau darüber zu reden. Sie ist nun wieder berufstätig, was er sehr unterstützt, und hat nun selber einiges um die Ohren. Seit dem Wechsel ist sie auch viel eigenständiger, weniger angepasst und nicht mehr nur um sein Wohlbefinden besorgt. Er will ihr mit seinen Problemen nicht auf die Nerven gehen und möchte keinesfalls, dass sie glaubt, sie hätte einen „Prob-

lemhaufen“ daheim. Denn sie war eigentlich immer sehr stolz auf ihn. In der Firma ist er in seiner Position zwar nicht gefährdet, aber er hat einen neuen, jüngeren Chef, und es ist für ihn nicht mehr lustig. Was früher war, zählt nicht mehr, alles sollte neu und anders werden. Im Vordergrund stehen die jungen Mitarbeiter, die viel angepasster sind als er mit seiner langen Erfahrung. Er darf gar nicht daran denken, wie lange er so noch arbeiten muss bis zur Pension. Nichts ist mehr, wie es war, und er weiß nicht, wie es weitergehen wird.

Vertrauter, weil offensichtlicher, sind uns die aktivistischen Reaktionen der Midlife-Krise, wie sie Rainhard Fendrich in seinem Song beschreibt, wenn Männer plötzlich alles ändern wollen, gegen alle Zwänge und Einengungen rebellieren, vielleicht sogar die Arbeitsstelle kündigen oder sich von der Partnerin trennen. Manchmal versuchen sie fast gewaltsam aus alten Mustern auszubrechen, entwickeln eine ganz neue Abenteuerlust, neue Hobbys und Interessen. Nicht selten folgt eine neue, meist wesentlich jüngere Partnerin, ein neuer Stil in der Bekleidung, und dann fehlt eigentlich nur noch der Sportwagen. Nicht selten landen Männer bei diesem etwas gewaltsamen Versuch der Erneuerung in Situationen oder Lebensformen, in denen sie sich ein paar Jahre später fragen, ob es wirklich das ist, was sie wollten. Sie spüren, dass sie irgendwie das Kind mit dem Bade ausgeschüttet haben. Meist ist es nicht sinnvoll, alles infrage zu stellen, das ganze Leben, alles, was man(n) erreicht hat, nur negativ zu sehen. Radikale Reaktionen, Hals über Kopf, sind in der Regel eher schädlich als nützlich.

Viele Jahre unseres Lebens sind wir Männer mit dem Aufbau beschäftigt: Wir bauen unsere berufliche Karriere auf, unsere Partnerschaften, unsere Familie, das Haus vielleicht. Und dann, plötzlich, gibt es nichts mehr aufzubauen. Das Haus steht, die Kinder sind schon aus dem Haus, die Partnerschaft verändert sich nur noch, und im Beruf gibt es nicht mehr viel aufregend Neues. In dieser Phase der Lebensmitte tauchen unerwartet ganz neue Fragen auf: „War das alles?“ Manch einen überkommt das unheimliche Gefühl, dass das Leben vorbei sei. Dabei gab es früher doch vielfältige Träume und Visionen, von denen selbstverständlich nicht alles

umgesetzt werden konnte. Nicht selten reagieren Männer in dieser Phase sehr gereizt, mit Gefühlen von Wut oder auch Trauer, von Unzufriedenheit mit sich und der Welt. Das ungelebte Leben meldet sich, die verloren gegangene Lebensfreude. Wenn vielleicht noch der Verlust der Arbeit, Trennung oder Scheidung dazukommen, tun sich tiefe Abgründe auf. Krisen sind Chancen – aber wenn man gerade mittendrin steckt, ist das ein schwacher Trost.

Die Fiktion, man könnte in die alte Jugendlichkeit zurückkehren, ist ein Trugschluss. Vielmehr gilt es zu erkennen, dass das Leben sich jetzt wandelt. Das Leben ist nicht vorbei, aber die Herausforderung besteht darin, neue Ziele zu finden und die eigenen Werte neu zu definieren. Die Midlife-Krise ist eine Chance, wenn wir sie als Phase der Neuorientierung sehen, der Lebenswende zum Älterwerden, als Weg zu einer neuen Reife. Das heißt aber nicht, dass alles Bisherige nur falsch und schlecht war.

Andreas hat einen guten Psychotherapeuten gefunden, und es war vorerst ein mühsamer Weg aus der Depression, der beiden einiges an Geduld abgerungen hat. Als er wieder Oberwasser hatte, zog er sich für ein Wochenende völlig zurück, um einmal ordentlich Bilanz zu ziehen über sein Leben. Bilanzen zu erstellen, das war ihm aus seiner beruflichen Tätigkeit sehr vertraut, nur hatte er es nie auf sein eigenes Leben angewandt. Er notierte seine eigenen Lebensziele, die alten wie die neu entstandenen. Er schaute, was er alles davon erreicht hatte, war manchmal ganz stolz auf sich selber. Gleichzeitig gelang es ihm, sich von Lebenszielen zu verabschieden, mit etwas Trauer vielleicht Träume loszulassen, die er nicht verwirklichen konnte oder für die es jetzt zu spät war. Er überprüfte die neu auftauchenden Ziele und schaute konsequent, ob ihm diese guttun, innere Freude bereiten oder ob sie jetzt schon begannen, ihn zu belasten. Auch bei den neuen Vorschlägen speckte er einiges ab.

Andreas lernte allmählich, ganz neu oder überhaupt erst so richtig auf seine Gefühle zu achten, auf seine innere Zufriedenheit. Was immer im Bilanzieren auftauchte, maß er daran, ob es ihn irritierte, verunsicherte, belastete oder ob es seine innere Zufriedenheit verstärkte. Auf diesem Weg wurde ihm nachhaltig be-

wusst, was für ihn wesentlich war und was nicht. Am Ende konnte er seit Langem wieder zuversichtlich nach vorne schauen, auch wenn sich nach außen hin vorerst gar nicht viel verändert hatte, außer dass er sich eine neue Angelrute gekauft hatte, denn die alte im Keller war wirklich nicht mehr zu gebrauchen.

## Der Mittagsdämon

**An den Scheidewegen des Lebens  
stehen keine Wegweiser.  
Charlie Chaplin**

Im alttestamentlichen Psalm 91,6 ist die Rede von der „Seuche, die wütet am Mittag“, was in der ersten griechischen Bibelübersetzung folgenreich mit „daimonion mesembrinon“, dem „Mittagsdämon“ wiedergegeben wurde. Es ist ein Bild, das die christlichen Wüstenväter in ihrer radikalen Erfahrung der Askese und des einsamen Rückzugs wieder aufnahmen. Ihre Beschreibung erinnert stark an den „Dämon der Lebensmitte“. Es wäre verwunderlich, wenn es für eine derart prägende Lebensphase nicht auch kulturgeschichtliche Zeugnisse gäbe. Die Wüstenväter der christlichen Spätantike waren Mönche und Einsiedler, die sich aus dem zunehmend tristen Alltagsleben in die Einsamkeit der ägyptischen Wüste zurückzogen, radikale religiöse Abenteurer würde man heute vielleicht sagen. Einer von ihnen, Euagrios Pontikos, war gleichzeitig literarisch aktiv und verarbeitete seine spirituellen Erfahrungen in schriftlicher Form. In der Beschreibung des Lasters der Akedia, der Trägheit, beschreibt er den Mittagsdämon, als würde er vom Dämon der Lebensmitte reden (vgl. Daiber, 42). Symptome des Mittagsdämons sind Überdruß, Entmutigung, Erstarrung, Gefühllosigkeit, Gram und Angst des Herzens. Gregor der Große fügte später in seiner Beschreibung des Mittagsdämons noch hinzu: Verzweiflung, Verbitterung, Gleichgültigkeit, Schläfrigkeit, Langeweile, Flucht vor sich selbst, Zerstreung im Gerede und Unruhe des Körpers und Geistes.

Bei Euagrios befällt der Mittagsdämon den Einsiedlermönch regelmäßig zur Mittagszeit. Eine zwanghafte innere Unruhe überfällt ihn. Er hält es an dem Ort nicht mehr aus, will heraus aus seiner Zelle, spürt Verdross, Hass auf sein Leben, auf andere Mönche, mit denen er sich beraten könnte. Alle erlebt er als verständnislos, jedes andere Leben erscheint ihm in seiner Ungeduld leichter und glücklicher. Nichts, was er tut, ist ihm recht, nichts passt ihm. Es sind die Gleichförmigkeit und Ereignislosigkeit des Daseins, die den Dämon rufen. Das Laster der Trägheit, die Akedia, verführt ihn zum Sichgehenlassen, zur völligen Lustlosigkeit, in der ihn nichts mehr reizt. Kirchenväter beschreiben später mit ähnlichen Worten die Melancholie. „Der vom Überdross geplagte Einsiedler erscheint wie ein Lasttier, welches an der Vorderseite von der Traurigkeit und Müdigkeit versagten Begehrens gepackt wird und an der Hinterseite von Hass, Wut und Zorn über diese Versagung erfüllt ist.“ (Daiber, 50)

Dem erfahrenen Umgang der Wüstenväter mit ihren inneren Krisen wurde immer schon therapeutische Bedeutung zugemessen. Zur Bewältigung des Mittagsdämons raten sie erst einmal zu einer klaren Ordnung, die den Tag gut zu strukturieren vermag, zu Ritualen, die den Tag erfüllen können, zu wechselnden Zeiten von Aktivität und Passivität, von Arbeit, Gespräch, Stille und Gebet. Eine klare, vorgegebene Struktur, die man sich nicht zur Mittagszeit neu erfinden muss, ein geordneter Lebensrhythmus ist sehr hilfreich. In einer guten äußeren Ordnung kann die Seele selber besser wieder zur Ordnung kommen. Der nächste, weiterführende Hinweis der Mönche ist, den Dämon anzunehmen, ihn vorerst nicht zu bekämpfen oder gar vor ihm wegzulaufen. Ein konkreter Ratschlag an Mönche, die mit dem Mittagsdämon kämpfen, lautet daher, sich in die Zelle zu setzen und nichts zu tun, nicht einmal zu beten, aber es bei sich auch in der eigenen Unruhe auszuhalten. Schließlich hält Gott den Mönch ja auch aus.

Therapeutisch besonders wirksam kann die sogenannte Türhüterübung sein, wie sie Euagrios beschreibt in Anlehnung an Mk 13,34–37, wo es um den Türhüter geht, der wacht, wann der Herr kommt. Es ist eine Übung der aufmerksamen Selbstbeobachtung,