# Neue Power in der Lebensmitte

Regine Schneider

Ab etwa Ende dreißig erreichen wir unsere Lebensmitte. Statt uns Falten und Midlife-Crisis hinzugeben, sollten wir diese Lebensphase nutzen, um unseren wirklichen Bedürfnissen nachzugehen.

Die meisten von uns dümpeln in der ersten Lebenshälfte eher unbewusst durchs Leben. Doch dann beginnt eine Phase, in der sich die Werte wandeln. Haben wir uns bislang gefragt, was aus uns wird, was wir im Leben erreicht haben und welche Ziele wir haben, so fragen wir uns nun: Wer bin ich überhaupt? Jetzt geht es uns eher darum, in uns hineinzuschauen und unsere innere Stimme wahrzunehmen, nachzuforschen, welche Werte uns wichtig sind und ob wir sie leben können. Kann sich unsere Persönlichkeit entfalten, kommt unsere Individualität zu ihrem Recht?

Bisweilen treten erschütternde Bilanzen zutage. Mancher stellt fest, dass er in der ersten Lebenshälfte ziemlich fremdbestimmt funktioniert hat, ohne seine Bedürfnisse zu beachten. Einige Menschen richten sich immer noch nach den Vorstellungen der Eltern; sie haben sich nie gefragt, ob der Weg auch der eigene ist. Andere haben sich gesellschaftlichen Normen angepasst, ohne zu prüfen, ob sie mit den eigenen Bedürfnissen und Werten übereinstimmen. In dieser Lebensphase besteht nun die Chance, die Weichen neu zu stellen.

## Wertewandel kommt mit den Jahren

Etwa ab Ende 30 bemerken einige Frauen, dass sie weniger „pflegeleicht“ sind als früher. Sie lassen sich nicht mehr so viel gefallen und können auch einmal „Nein“ sagen. Rein hormonell gesehen hat das mit der Abnahme des Östrogens und dem dadurch größer werdenden Einfluss des Gestagens zu tun. Die typisch weibliche Seite, sich anpassen, es allen recht machen, nicht zornig und aufbrausend reagieren, verschiebt sich zugunsten der männlichen. Plötzlich gelingt es Frauen, sich besser durchzusetzen: Sie geben Widerworte und fangen an zu disputieren.

C. G. Jung, der wohl herausragendste Psychologe, der sich mit der zweiten Lebenshälfte intensiv beschäftigte, sagte über die Lebensmitte: „Dann, in der geheimen Stunde am Mittag des Lebens ... wird der Tod geboren.“ Vielen Menschen wird jetzt plötzlich bewusst, dass sie endlich sind und nicht ewig leben werden. Haben sie bis dahin keinen Gedanken daran verschwendet, so verändert die Gewissheit des Todes ihre ganze bisherige Sichtweise. Alle Pläne werden nun unter diesem Gesichtspunkt gesehen. Hatten wir bis dahin alle Zeit der Welt, so wird nun sortiert. Wir fangen an zu fragen, was ist mir ganz persönlich wichtig? Soll ich meine Zeit damit vertrödeln, Dinge zu tun, die ich nicht mag? Die Antwort lautet immer öfter: „Nein, dazu ist meine Zeit zu wertvoll.“

Konkret heißt das: Soll ich tatsächlich in einem Beruf weitermavchen, den im Grunde meine Eltern für mich ausgesucht haben? Soll ich mit einem Partner zusammenbleiben, der mir nicht gut tut? Muss ich es anderen Recht machen? Muss ich mir im Beruf so viel gefallen lassen? Die Lebensmitte ist der Höhepunkt unseres Daseins. Jetzt findet ein Wechsel, eine Veränderung statt. Und wir fangen an, vieles zu lassen, was uns überholt und unwichtig erscheint. „Entdecken, was wirklich zählt“, heißt der zentrale Satz in diesem Lebensabschnitt.

## Innere Werte verdrängen Äußerlichkeiten

Es gibt verschiedene Symptome, an denen wir merken, dass wir in der Lebensmitte angekommen sind, angefangen bei körperlichen Beschwerden wie Rückenleiden, Migräne, Schlaflosigkeit oder Verdauungsproblemen bis hin zu Depressionen, Ängsten und sogar Panikattacken. Manche Menschen stellen fest, dass sie sich charakterlich verändern. Dinge, die sie bisher gerne taten, erscheinen ihnen nun unwichtig. Sie bringen für bestimmte Verpflichtungen nicht mehr so viel Disziplin auf wie bisher. Hobbys, Neigungen und Interessen können sich verändern. Vielleicht verliert der geliebte Einkaufsbummel seinen Reiz, wird als oberflächlich und Scheinbefriedigung empfunden. Immer die neuesten Klamotten zu tragen wird unwichtig. Oder man hört auf, sich ständig mit Schlankheitskuren zu quälen. Da kündigt sich an, um was es geht: Innere Werte lösen die Bedeutung von Äußerlichkeiten ab.

Karrieremenschen halten plötzlich inne und fragen sich, ob das alles gewesen sein soll. Wofür habe ich mich so abgestrampelt? Gibt mein Erfolg mir Lebenssinn? Manche Frauen kommen zu dem Ergebnis, dass sie vielleicht doch noch ein Kind bekommen und eine Familie gründen wollen. Andere, die ihren Schwerpunkt zu Hause in der Familie sahen, bekommen ein starkes Gefühl von Leere, wenn die Kinder aus dem Haus gehen. Sie fragen sich: Finde ich bei der derzeitigen Arbeitslage überhaupt noch Anschluss an den Beruf? Empty-Nest-Syndrom nennen Fachleute diese Phase.

Bei Frauen, die sich sehr über ihr Aussehen definieren, lösen die ersten Falten Panik aus. In einer Gesellschaft, die dem Jugendkult frönt und in der es schon als Verdienst gilt, jung und makellos zu sein, ist das kein Wunder. Frauen flüchten sich plötzlich ins Fitnessstudio, fangen an zu joggen oder ziehen sogar in Erwägung, sich unters Messer eines Schönheitschirurgen zu legen. Viele verfallen in einen regelrechten Jugendwahn, die Röcke werden kürzer, die Blusen durchsichtig. Doch nach einiger Zeit merken sie, dass ein solcher Aktionismus in dieser Situation nicht hilft.

Viele Beziehungen gehen in der Lebensmitte in die Brüche. Oft merken Paare erst dann, dass sie von ihrem Partner etwas ganz anderes erwarten.

Foto: Teekanne

## Wir wachsen und reifen

Während es nach C. G. Jung in der ersten Lebenshälfte darum geht, seinen Platz in der Gesellschaft zu finden, ist es Aufgabe der zweiten Lebenshälfte, innen und außen in Übereinstimmung zu bringen. Statt Expansion ist nun das Besinnen auf das Wesentliche angesagt.
Jung vergleicht das Leben mit dem Gang der Sonne. Am Morgen geht sie auf, am Mittag erreicht sie ihren höchsten Stand und beginnt, ihre Strahlen zurückzunehmen und unterzugehen. Der Nachmittag ist ebenso wichtig wie der Vormittag, aber er folgt anderen Gesetzen.
Der Mönch Anselm Grün schreibt: „Für den Menschen bedeutet die Anerkennung seiner Lebenskurve, dass er sich ab der Lebensmitte statt an die äußere nun an die innere Realität anzupassen hat.“

Mit manchen Frauen geht in dieser Phase eine bemerkenswerte Wandlung vor sich. Plötzlich wird aus dem hässlichen braven Entlein ein selbstbewusster Schwan. Viele fangen an, aus ihrem Leben endlich das zu machen, was in der ersten Lebenshälfte nicht möglich war. Sie machen sich unabhängig, steigen in den Beruf ein oder aus, treten kürzer oder legen erst jetzt richtig los, machen sich selbstständig oder binden sich bewusst an einen neuen Partner. Sie wachsen und reifen.
Männer dagegen verlieren ihre Macht. Wurde in der ersten Lebenshälfte der gutsituierte Versorger gesucht, der, mit dem man gemeinsam die Existenz aufbauen und sichern konnte, so ist die zweite Lebenshälfte geprägt von ganz anderen Bedürfnissen. Frauen, die

Wenn die ersten grauen Härchen zu Tage treten, verfallen viele in Panik und greifen zu Tönungen. Doch in der zweiten Lebenshälfte werden innere Werte allmählich wichtitiger.

Foto: djd

materiell unabhängig sind, wollen nun einen Mann, mit dem sie reden können, der sensibel und einfühlsam ist. Ob er eine Familie ernähren kann, wird zweitrangig. In der zweiten Lebenshälfte finden sich dann oft die Staatsanwältin und der Seemann, die Ärztin und der Elektriker, die Unternehmerin und der Künstler. Oder aber reife Frauen tun sich mit einem viel jüngeren Mann zusammen, Hauptsache der Seele bekommt's.

## Verweilen statt Gas geben

In der zweiten Lebenshälfte geht es auch darum, das Tempo zu verringern. Man rast nicht mehr von Termin zu Termin, löst sich vom Diktat der Uhr, bekommt ein anderes Verhältnis zur Zeit. Zeit und Muße wird vielen zum kostbarsten Gut, das mit Geld nicht aufzuwiegen ist.

Parallel dazu entdecken viele, wie gut und wichtig es ist, gewisse Phasen allein und ohne Ablenkung zu verbringen. Manche Frau lebt zum ersten Mal in ihrem Leben allein und stellt fest, welche Qualitäten das haben kann. Manche sagen sogar, ihnen komme nie wieder ein Mann ins Haus: Partnerschaft nur noch in getrennten Wohnungen. Ich denke nicht daran, noch einmal jemandem die Sachen nachzuräumen, den Dreck wegzumachen und das Essen zu kochen. Die klassische Frauenrolle wird verweigert.

## Wir können nichts nachholen

In die Lebensmitte fallen viele Trennungen. Die meisten gehen von der Frau aus. Zwei Drittel aller Scheidungen werden von Frauen eingereicht. Die, die verlassen werden, sagen häufig nach einiger Zeit, mir konnte nichts Besseres passieren.
Wer sich nicht gründlich mit den Aufgaben und Schwerpunkten der Lebensmitte auseinandersetzt, trauert oft den Versäumnissen der ersten Lebenshälfte nach. Wir werfen uns vor, das und das habe ich falsch gemacht, hätte ich dieses und jenes doch anders gemacht. Grundsätzlich gilt: Man kann natürlich nichts komplett nachholen, was in der ersten Hälfte versäumt wurde. Aber wir können dafür sorgen, dass wir trotzdem zufriedener werden. Konkret: Niemand wird mehr Primaballerina oder Opernsängerin. Aber Ballett tanzen und singen kann man ja auch für sich und mit weniger hochgestochenen Zielen. Manche Frau fängt jenseits der 40 an zu malen und bringt es bis zu Vernissagen oder lernt Reiten, Fechten oder Teak-won-do.

Dabei geht es darum, sich angemessen um seine Defizite zu kümmern und herauszufinden, was man heute für sich tun kann. Denn wer jetzt die Verantwortung für sein Handeln übernimmt, wird in der zweiten Lebenshälfte viel zufriedener sein.

Regine Schneider, geb. 1952, studierte Pädagogik, Soziologie und Publizistik. Sie arbeitete sechs Jahre als Redakteurin bei einer Tageszeitung und anschließend bei einer großen Frauenzeitschrift. Seit der Geburt ihrer Tochter ist sie als freie Autorin und Journalistin tätig. Bekannt wurde sie durch ihre Bücher zu Frauenthemen wie „Powerfrauen. Die neuen Vierzigjährigen", „Gute Mütter arbeiten. Ein Plädoyer für berufstätige Frauen" oder „Entdecken, was wirklich zählt – Das Konzept der Neuen Bescheidenheit".

Moderne Frauen haben heute zahlreiche Möglichkeiten und Chancen. Und viele wissen, dass in der Krise immer auch die Chance für einen Neubeginn steckt. Oft kommt dann die Idee, sich endlich als Person verwirklichen zu wollen. Ihnen reicht es nicht, der gesellschaftlichen Funktion zu genügen, neues Leben hervorzubringen und gesellschaftsfähig zu machen. Frauen merken, dass sie selbst lernen müssen, erfüllt zu leben.

## In jeder Krise steckt eine Chance

Die Lebensmitte ist eine Zeit der radikalen Überprüfung alter Muster und Werte. Frauen hinterfragen persönliche Grundverträge und lassen alte Muster los. Bis dahin zurückgedrängte Werte können sich entfalten. Es geht darum, sich von Illusionen freizumachen, falsche Vorstellungen von den Dingen und vom Leben abzulegen. Psychologen betrachten diesen Lebensabschnitt als denjenigen, in dem Frauen ihr Selbstbewusstsein am stärksten entwickeln. Und eines steht fest: Alle Frauen – und auch Männer – die sich den Veränderungen in der Mitte des Lebens stellen, statt sie zu verdrängen, gehen als gestärkte Persönlichkeiten daraus hervor.

**Buchtipp**

Powerfrauen. Die neuen Vierzigjährigen. Regine Schneider, Fischer, 188 S., ISBN 3-596-12946-X, 7,45 Euro