

Kleine Bücher zu großen Themen

Andreas und Ute Wegend

Durchstarten in der Lebensmitte

scm

R. Brockhaus

Herausgeber der Reihe
„Kleine Bücher zu großen Themen“:
Anja und Martin Gundlach

INHALT

Vorwort	5
Irgendetwas passiert mit mir!	7
Männer und Frauen sind unterschiedlich	12
Warum passiert das mit mir?	28
Wie komme ich gut durch diese schwierige Zeit?	53
Welche neuen Aufgaben ergeben sich für mich?	72
Wie kann ich mich auf die Herausforderungen der Lebensmitte vorbereiten?	81
Nachwort	92
Literatur	96

© 2007 R. Brockhaus Verlag Wuppertal
Umschlag: Krauß Werbeagentur, Herrenberg
Satz: Breklumer Print-Service, Breklum
Druck: Finidr s.r.o., Tschechien
ISBN: 978-3-417-24992-7
Bestell-Nr.: 224.992

*Wohl in der Mitte unseres Lebensweges
geriet ich tief in einen dunklen Wald,
sodass vom graden Pfade ich verirrte.*

*Oh, schwer wird's mir, zu sagen, wie er war,
der wilde Wald, so finster und so rau;
Angst fasst aufs Neue mich, wenn ich dran denke;*

so schmerzlich, dass der Tod kaum bitterer ist.

Dante Alighieri,
Die Göttliche Komödie, Die Hölle,
Erster Gesang

VORWORT

Die Frauenzeitschrift „myself“ beschäftigte sich in ihrer August-Ausgabe 2006 mit zwei Prominenten, die in der Mitte ihres Lebens gerade medienwirksam ihre Frauen verlassen haben. Dabei waren beide bisher eher unverdächtig in Bezug auf außereheliche Eskapaden. „Aber plötzlich stellt er sich die großen Fragen: Wer bin ich? Was will ich? Und soll das alles gewesen sein?“ Als Antwort gibt es einen ganz interessanten und brauchbaren Artikel darüber, wie „Frau“ ihm in dieser Krise der Lebensmitte helfen kann.

Aber natürlich geht es nicht nur Männern so. Auch Frauen bewegen Ende 30, Anfang 40 diese großen Fragen. Es ist die Phase im Leben, in der ein gutes Stück des Lebensweges bereits hinter uns liegt. Und wir berechtigterweise nach vorn schauen und die Frage stellen müssen, wohin der nächste Schritt gehen soll.

Darum geht es in diesem Buch. Wir berichten sehr persönlich aus unserem Leben und von unseren Fragen. Wir wollen diese Phase (oder auch Krise) in der Mitte des Lebens ein wenig ausleuchten. Wir möchten Hilfestellungen geben, wie man

sich auf die Lebensmittel vorbereiten und sie ohne starke Blessuren überstehen kann. Wir wollen Sie begleiten bei dem „Projekt Lebensmittel“, das eine Herausforderung für jeden von uns darstellt.

Sie als Leserin und Leser sollten Zeit und Mut mitbringen. Zeit zum Lesen und Nachdenken über die Mitte des Lebens, die noch vor Ihnen liegt oder in der Sie sich gerade befinden. Und Mut, sich den Fragen und Anregungen zu dieser Lebensphase zu stellen, auch wenn es unbequem wird.

Also, wagen Sie das Projekt Lebensmittel!

Irgendetwas passiert mit mir!

Es kündigt sich langsam, aber stetig an. Erst meldet sich vielleicht der Körper mit Anfang vierzig, der von heute auf morgen durch den Hausarzt ausrichten lässt, dass er ab sofort unter hohem Blutdruck leidet. Dann setzen sich immer häufiger Gedanken im Kopf fest, die früher nicht da waren: Wozu das alles? Was mache ich hier eigentlich? Wo bleibe *ich* dabei?

Mit Anfang vierzig stellten sich mir (Andreas) als Mann immer wieder solche Fragen. Auf einmal hatte ich das Gefühl, alles nur für andere getan zu haben und selbst zu kurz gekommen zu sein. Meine freiwillig gewählte Aufgabe war es, für die Familie der gute und jederzeit präzente Vater und Ehemann zu sein. Ich fühlte mich egoistisch, wenn ich etwas nur für mich getan hatte. In der Gemeinde und im Beruf wollte ich glänzen und mir meine Anerkennung durch besonders viele Aktivitäten und gute Leistung holen. Aber jetzt hatte ich darauf „keinen Bock“ mehr, weil ich alles nur noch als leer und sinnlos empfand. Ich wollte nicht mehr so weitermachen wie bisher, wusste aber auch

nicht, was ich stattdessen wollte. Mein ganzes Leben geriet aus der gewohnten Bahn und wurde von mir in Frage gestellt.

Bei mir (Ute) als Frau war mit Ende dreißig, Anfang vierzig auch vieles im Umbruch. Die Kinder waren älter und brauchten nicht mehr Tag und Nacht meine Rundumbetreuung. Unsere Lebensumstände hatten sich durch einen Umzug stark verändert. Ich war auf einmal mit neuen Beziehungen und neuen Freiräumen konfrontiert und versuchte mich neu einzufinden. Dabei entfernte ich mich langsam aus dem engen familiären Kreis. Mein Mann litt bei großer beruflicher und gesundheitlicher Belastung unter dieser Situation. Das stürzte uns beide in eine Krise, auch eine Ehekrise. Wir haben uns beide nur schwer ertragen in dieser Zeit.

Die Mitte des Lebens ist eine Schnittstelle, an der manche Ziele, Aufgaben, Anschauungen, die bisher eine feste Komponente im Leben dargestellt haben, in Frage gestellt werden. Auch körperliche Probleme oder leidvolle Veränderungen im Lebensrhythmus können dazu beitragen, dass wir herausgefordert werden, das Leben aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Da ist die Frau im Freundeskreis, die ohne Vorwarnung plötzlich erleben muss, wie ihr Mann mit einer Jüngeren auf und davon läuft. Sie bleibt mit ihren 35 Jahren und zwei kleinen Kindern allein zurück.

Eine Cousine kehrt mit Mitte vierzig in ihr Elternhaus zurück, plötzlich allein. Der Tod hat einen Strich durch ihre Lebensplanung gemacht. Stück für Stück räumt sie ihr Leben und das Haus auf und beginnt es für ihre Bedürfnisse umzugestalten. Da ist der erfolgreiche Mann, der alles sausen lässt und ein neues Leben fern der Heimat als Tauchlehrer in Australien beginnen will.

Oder der 43-jährige Nachbar, dessen Firma ihn aus Rationalisierungsgründen „freigestellt“ hat. Der nun vor den Trümmern seines Lebens steht, weil er sich ein Leben ohne Arbeit nicht vorstellen kann.

Und manchmal reicht der Blick in den Spiegel am frühen Morgen. Der Ehemann hat sich auf den täglichen Weg zur Arbeit gemacht, die Kinder haben gerade noch die Kurve gekriegt, um den Bus zur Schule zu erreichen. „Frau“ steht mit sich allein vor dem Spiegel, der sie fragt: Wer bist du eigentlich? Was erwartest du noch vom Leben?

Gipfel oder Talsohle?

Der Gipfel entpuppt sich als Talsohle. Den „Vierzigsten“ möchte man eigentlich ignorieren und nicht feiern. Schon hört man die Freunde sagen: „Willkommen im Club der unter Hundertjährigen!“

Irgendwie verwirrt schauen wir auf den Weg, den wir bis jetzt für richtig und sinnvoll gehalten haben. Die ständigen Festlegungen nerven und die Verantwortung erdrückt fast. Alles scheint einzugen: Kinder, Partnerschaft, Beruf, Freunde. Wir kommen ins Stolpern ...

War's das? Soll das jetzt bis ans Lebensende so weitergehen? Der alte und immer gleiche Trott, ohne Aussicht auf Veränderung? Warum nicht einfach aussteigen und noch einmal alles anders machen? Oder einfach ab in die Hängematte? Aussteigen und nicht verantwortlich sein. Sich angenehmen Tagträumen hingeben, ohne Handy und ohne Terminkalender. Wer wünscht sich das nicht manchmal? Was ist nur mit mir los? Irgendetwas passiert mit mir!

Solche Fragen und Gedanken tauchen auf und lassen sich nicht mehr verdrängen, sobald „die bio-

grafische Vergangenheit länger ist als die zu erwartende Lebenszukunft“. Nach den Schweizer Wissenschaftlern Pasqualina Perrig-Chiello und François Höpflinger ist das der Anfang der Phase, die „Lebensmitte“ genannt wird.

Wir erleben die Mitte des Lebens sehr unterschiedlich. Die eine oder der andere stolpert einfach hindurch, ohne recht zu merken, dass sich Dinge ändern. Erst im Nachhinein werden die kleinen und großen Schritte sichtbar und deutlich.

Andere wiederum stürzen in eine handfeste Krise, oftmals ausgelöst durch äußere Ereignisse wie Verlust des Arbeitsplatzes, eine außereheliche Affäre oder Krankheit. Sie werden in den mittleren Lebensjahren ausgebremst und schmerzhaften Prozessen unterworfen.

Fragen an mich:

1. Warum lese ich dieses Buch? Inwiefern ist die Lebensmitte mein Thema?
2. Merke ich, dass mich mein bisheriges Leben eher unzufrieden macht?
3. Habe ich manchmal den Wunsch, alles hinzuschmeißen und von vorne anzufangen?

Männer und Frauen sind unterschiedlich

Männer und Frauen erleben die Lebensmitte teilweise sehr unterschiedlich. Darum sollen sie im folgenden Kapitel auch jeder für sich zu Wort kommen.

Der Mann in der Lebensmitte

Der Mann definiert sich immer noch stark über Leistung und Arbeit. Daher trifft es ihn besonders, wenn er merkt, dass seine Kräfte nachlassen und seine Lebensziele angesichts des näher rückenden Todes in Frage gestellt werden.

Die psychische und physische Belastungsgrenze wird niedriger

Michael war das, was man einen „Workaholic“ nennt. Im Beruf gab er alles und arbeitete bis tief in die Nacht. Auch zu Hause musste er ständig

irgendetwas reparieren, den Garten umgestalten oder einen neuen, riesigen Steingrill bauen. Der gusseiserne Grill war für die Steaks zu klein. Mit seinen Kindern tobte er stundenlang herum und hörte sich geduldig ihre Erlebnisse an, wenn sie von ihren blöden Lehrern oder ihrem neuesten Schwarm im Sportverein erzählten. All das machte ihm nichts aus. Er brauchte diese Aktivitäten, um zufrieden zu sein.

Aber jetzt, mit 44 Jahren, geht ihm die Arbeit nicht mehr so leicht von der Hand. Er spürt seinen Körper und merkt, wie seine Energie und Kraft nachgelassen haben. Seine Stresstabilität nimmt ab und immer häufiger stellt er fest, dass ihn die täglichen Anforderungen an seine Grenzen bringen. Auch seine Kinder nerven ihn schneller.

Die bisherigen Werte und Leistungsanreize relativieren sich

Thomas war als Vertreter im Baumarktgewerbe ein gefragter Mann. Nach der Wende boomte die Branche und er war einer der Gewinner. Jahrelang gab es für ihn nichts Wichtigeres als „schwarze

Zahlen, Wachstumsmärkte und Profitmaximierung“.

Nach einem leichten Herzanfall mit 41 zieht er eine kritische Bilanz seiner bisherigen Lebensinhalte. Waren früher Erfolg, Ansehen und Macht seine Favoriten auf der Hitliste eines erfüllten Lebens, so stellt er diese Werte zunehmend infrage. Er wird sich bewusst darüber, dass ihn seine bisherigen Lebensinhalte letztlich nicht glücklich machen. Er musste schmerzhaft lernen, dass sie auch ihren Preis haben. Er sieht rechts und links von seinem bisherigen Weg Opfer dieser Wertmaßstäbe und fühlt sich mittlerweile selbst als Opfer. Er ist auf der Suche nach Alternativen. Geht es nicht auch aufrichtiger oder weniger brutal im Geschäftsleben? Muss er immer der Erste und Beste sein? Kann er nicht einen Gang im Leben herunterschalten? Immer häufiger sehnt er sich nach einem Leben ohne Telefon, ohne scheinbar so wichtige Abendeinladungen und ohne den Autostau im Feierabendverkehr.

Der Wunsch nach Authentizität nimmt zu

Johannes gehörte zu den Männern, die bei allen beliebt waren. So einen Mann wünscht sich jede Mutter für ihre Tochter! Er war freundlich, hilfsbereit, hatte für alle Wehwehchen und Probleme Verständnis und – wenn es ausdrücklich gewünscht wurde – auch einen passenden und ausgewogenen Lösungsvorschlag. Johannes war mit sich und seinem Umfeld zufrieden.

Als er 40 wird, macht er sich immer häufiger Gedanken über sich selbst. Er hat auf einmal das Gefühl, bisher eher gelebt worden zu sein als selbst gelebt zu haben. Es kommt ihm so vor, als ob er jahrelang sein Verhalten den Erwartungen anderer angepasst hat, um akzeptiert und geliebt zu werden. Jetzt hat er den Wunsch, sich so zu geben, wie er meint, wirklich zu sein. Er möchte endlich echt sein und sich nicht mehr hinter einer Maske verstecken müssen. Er möchte um seiner selbst willen geliebt werden, auch mit all den Ecken und Kanten, die er hat.