

# Überblick über ein facettenreiches Phänomen

*Volker Münch*

- 2.1 Mythen des Lebensmitte – 6
- 2.2 Die sich verändernde Wahrnehmung der Zeit – 7
- 2.3 Einige jungianische Konzepte – 8
- 2.4 Lebensmitte und umgebende Kultur – 9
- 2.5 Gelingen und Scheitern – 10
- 2.6 Einzelner und Gesellschaft – 10
- 2.7 Wenn die Krise ausfällt ... – 11
- 2.8 Die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit – 11
- 2.9 Das Numinose, nicht Fassbare des Unbewussten – 12
- 2.10 Geschlecht und Identität – 13
- 2.11 Therapie zur Lebensmitte – 13
- Literatur – 15

Crisis – what crisis?  
(Supertramp)

Wir nähern uns dem Begriff der »midlife-crisis« an, indem wir das Alltagswissen dazu befragen, uns von verschiedenen Assoziationen führen lassen und diese Wege zunächst nicht immer zu Ende gehen. Befragen werden wir auch die Erzählungen der Menschheit nach ihrem Wissen. In der Odyssee oder im Mythos des Sisyphos werden Themen angesprochen, die mit der Lebensmittekrise zu tun haben. Charakteristisch ist eine veränderte Zeitwahrnehmung, die uns für die Endlichkeit des Lebens sensibler macht und häufig die Frage nach dem Sinn des Lebens nach sich zieht. Es vollzieht sich ein Wandel in Richtung zu vermehrter Introspektion und Selbsterforschung. Aber auch das gesellschaftliche Eingebettetsein dieser Prozesse wird deutlicher.

**Vorurteile und Klischees** Die Bedeutung des Begriffs »crisis« im griechischen weist zunächst auf die Notwendigkeit einer Urteilsbildung und Entscheidung hin. Über die Krise der Lebensmitte oder neudeutsch die »midlife-crisis« gibt es eine Menge Vorurteile und Klischees. Das klassische Bild ist das eines Mannes, der seine Frau und Kinder verlässt und mit einer 20 Jahre jüngeren Frau durchbrennt. Ihm wird vom Volksmund, je nach Standpunkt eher Abwertung und Häme, manchmal bloß achselzuckende, halb mit-verschwörerische Sympathie entgegen gebracht, frei nach dem Motto: »so ist es halt, das Leben und die Midlife-Krise«. Der krisengeschüttelte Einzelne sieht sich in einem Kreuzfeuer aus Kritik und wohlmeinenden Ratschlägen, die seine bisherige Lebensführung allesamt stark infrage stellen. Einiges von dem, was den Betroffenen in der Krise der Lebensmitte geraten wird, reiht sich ein in die grassierende Vorstellung vom »besser, höher, weiter«, als würde nicht gerade diese von den auftauchenden Umbrüchen, die immer auch mit Zweifeln und Ängsten einhergehen, infrage gestellt.

**Was ist hinter der Alltagsmaske?** Gutes Beispiel für diesen Befund sind aktuelle Ausgaben von

populärpsychologischen Zeitschriften, oft auch als Spezialausgabe zum Thema. Wird der Krise dann mit den gewohnten Mitteln einer lediglich aktiven, ja aktivistischen Problembewältigung begegnet, kann sich nur wenig echte Weiterentwicklung ereignen. Der Psychologe Carl Gustav Jung nannte das die »Wiederherstellung der Persona«, womit er unsere Alltagsmaske meint, hinter der wir vieles von dem, was uns sonst noch so umtreibt, geflüchtlich vor Anderen zu verbergen suchen.

## 2.1 Mythen des Lebensmitte

Die klassischen Mythen und Erzählungen berichten uns einiges von dem, was dem Thema der Lebensmitte zugeordnet werden kann. Auch ein Sisyphos, ein Orpheus oder ein Odysseus beschäftigten die Fragen, die sich uns noch heute stellen, in je persönlicher Ausgestaltung und Abstufung. Hier zeigt sich, dass sich bereits unsere Vorfahren vor Tausenden von Jahren mit denselben, archetypischen Konflikten und Themen auseinandersetzen mussten. Diese Erzählungen können, wenn sie an passender Stelle eingeflochten werden, in therapeutischen Prozessen heilsame Wirkungen entfalten.

**Der Mythos des Sisyphos** Es zeigt sich, dass die Lebensmitte jenen Zeitraum zu beschreiben versucht, der einen bislang nicht dagewesenen Überblick über den Lebenslauf bietet, mit allem was dieser Erschreckendes, aber auch Tröstliches bereit halten mag. Durch die Tatsache, dass auf dem symbolischen »Gipfel« des Lebens auch unsere Endlichkeit in den Blick genommen werden kann, kommt eine gründlichere und tiefgehende Erforschung des Vergangenen überhaupt erst in Gang. Man erkennt, was man schon erreicht und geleistet hat, sieht, welche Chancen unwiederbringlich verloren sind und man erkennt viel klarer die Wege, die man gegangen ist und vielleicht auch, wieso man sie gehen musste. Zwischen Verzweigung und sich zunehmend entwickelnder Integrität ist hier Raum für viele mögliche Ausgänge der Krise; dies hat schon Erik Erikson (1973) in seiner Entwicklungspsychologie eindrücklich beschrieben.

## 2.2 Die sich verändernde Wahrnehmung der Zeit

**Liminalität oder Schwellenzustand** Ein verändertes Zeiterleben zur Lebensmitte ist oft ein Hinweis auf einen Schwellenzustand, das Betreten von psychischem Neuland (so auch in Homers Odyssee). In vielen Berichten aus persönlichen Krisen kommt es zu heftigen, überraschenden emotionalen Reaktionen. Heftige Gefühle führen aber oft zu einer passageren Auflösung unseres bisher vertrauten Sinnes für die Realität, was ängstigend, irritierend, aber auch als neugierig machend und Aufbruch verheißend empfunden werden kann. Was uns bewusster wird mit zunehmendem Alter, ist die Vergänglichkeit und damit der Wert der Zeit. Zeit wird kostbar und oft entsteht der Wunsch, sie bewusster zu erleben und mit sinnvolleren Tätigkeiten zu füllen. Das subjektive Gefühl sagt uns, dass die Zeit mit zunehmendem Alter schneller zu vergehen scheint, was wiederum einen gewissen Zugzwang erzeugen kann. Doch wir könnten auch fragen: was lässt die Zeit schneller vergehen? Ist es die zunehmende Geschäftigkeit im Alltag oder ist es die immer gleiche Routine, die sich tief in unserer Wahrnehmung einbrennt und so den Eindruck erzeugt, dass nicht wirklich etwas Neues entsteht, was nun eigentlich aber Langeweile und den Eindruck eines langsameren Vergehens der Zeit hervorrufen müsste.

**Neue Perspektiven** Unsere Geschichtlichkeit drängt sich uns ins Bewusstsein, was auch günstige, integrierende Entwicklungen zur Folge haben kann. Die Vergangenheit wird manchmal leichter als nicht wieder zurückzubringen erkannt, Verluste werden akzeptiert, wenn es allzu offensichtlich wird, wie viel Zeit vergangen ist seit Kindheit oder Jugend. Manchem (neurotischen) Menschen wird es langsam vielleicht auch überdrüssig bis peinlich, sich mit immer denselben Klagen und Symptomen zu äußern, hat das Leben doch oft genug gezeigt, dass es einfach weitergeht und Wiedergutmachung des Erlittenen in direkter Weise nicht zu erhalten ist. Wohingegen eine halbwegs befriedigende Gegenwart jedoch oft erreichbar ist. Manchem macht die Lebensmitte das Loslassen leichter, vielleicht auch,

weil er, und dies wäre ein weiterer Punkt, neben vielem, was ihm verlustig gehen mag, auch einiges dazugewinnt. Zuweilen setzt sich eine viel tiefere und befriedigendere Erfahrung durch, dass nämlich mehr Kontinuität und Disziplin möglich ist und sich so herausstellt, dass sich die Mühe des Aufbaus doch gelohnt hat, jetzt da die Ernte eingefahren werden kann. Auch in Beziehungen, die diese Krisenjahre überstehen, kann das Bewusstsein dafür wachsen, dass man sich glücklich schätzen kann, es »geschafft« zu haben, dass Verbundenheit und auch ein nachlassender Narzissmus es einem ermöglicht haben, die Erfahrung der Bindung und der Bezogenheit sicher in sich zu spüren.

**Natürliches Nachlassen des Narzissmus** Vielleicht ist auch die Zeit quälender psychologischer Auseinandersetzungen in Paarbeziehungen einfach vorbei, haben sich Stürme gelegt, ist die Illusion, alles »verarbeiten« und »bearbeiten« zu können der Erkenntnis gewichen, dass man, hat man sich nun entschieden, einfach zusammen leben möchte oder auch zusammenleben sollte. Das Glück wird nicht **mehr**, indem wir uns ständig mit dem Unglück konfrontieren, schon gar nicht mit dem Unglück der Vergangenheit. Dies heißt nicht, dass es über Unwiederbringliches nicht Trauer geben darf und muss; aber auch dieser Trauer darf eine Genugtuung und ein Glück darüber beigemischt sein, dass es trotz manch schwerer Erfahrung möglich war, den eigenen Weg zu gehen und dabei sicher so manches zu lernen.

**Soziales Engagement** Es wird also unser aller Verhältnis zum Leben selbst auf den Prüfstand gestellt, wenn wir in unsere mittleren Jahre kommen. Wir sind zugleich an der Schwelle, wo unser privates Leben uns häufig nicht mehr in dem Maß fordert, wie dies vorher durch Kinder und Karriere der Fall gewesen sein mag. Soziale und kollektive Aufgaben bieten sich an, das Bewusstsein für Werte, die sich nicht unmittelbar »auszahlen«, wächst. Parallel erreicht der berufliche Status meist ein Plateau, von wo aus keine wirklich neuen Gipfel mehr in Angriff genommen werden können. Man wechselt also den Blick und schaut noch einmal auf den bisherigen Weg zurück.

## 2.3 Einige jungianische Konzepte

C. G. Jung, der sich mit seiner Analytischen Psychologie zu Beginn seiner eigenen Krise der Lebensmitte (Jung 1971) von Sigmund Freud absetzte, fand im Rückzug auf innere Bilder und Phantasien einen Weg, um an das, was Freud das Unbewusste nannte, heranzukommen. Wenn man diesen Bildern in Form von Träumen oder Imaginationen folgen und sie gestalten würde, dann könnte sich persönliches Wachstum und Wandlung ereignen. Das war seine Erfahrung und die daraus erwachsende Idee für therapeutisches Handeln. Was für Jung die Introversion, die »Innenschau« (ein zugegeben heute sehr altertümlich wirkender Begriff) war, kann sich nach heutigen Erkenntnissen aber ebenso auch als zunehmende Extraversion, als Hinwendung zur sozialen Gemeinschaft, etwa zu Gruppen äußern. Zur Begegnung mit dem eigenen Unbewussten bedarf es nämlich einem Gegenüber, zu dem wir in einer sicheren Bindung stehen. Die Sozietät oder Gruppe dient dabei immer auch der inneren Verankerung und wirkt angstreduzierend.

**Der psychologische Schatten** Um Angstbewältigung geht es, zumal für einen Psychoanalytiker, bei allem im Leben. Unser Leben aus dieser Sicht ist ein mehr oder weniger gelungener »Tanz auf dem Vulkan«. In diesem schlummert die eigene Vergangenheit, sogar die ganze Familiengeschichte, sicher die eigenen ungeliebten und verdrängten Schattenaspekte. Jung sprach vom Schatten als den nicht integrierten Anteilen der Persönlichkeit. In diesem Schatten befinden sich nicht nur die Anteile der Persönlichkeit, die im Freud'schen Sinne verdrängt werden mussten, um nicht bewusst zu werden, sondern hier finden sich auch ungelebte Ressourcen und Talente.

**Veränderungen** Doch was verändert sich alles zur Lebensmitte? Da sind zunächst die sich steigernden Ängste vor dem Älterwerden. Diese sind vielfältig: sie betreffen den Verlust der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit ebenso wie die Angst vor Verlust von Attraktivität und Libido. Bezüglich keiner anderen Lebensphase aber gibt es so viele Vorurteile und so wenig Austausch, weil ja doch noch

vieles einfach weitergehen und organisiert werden muss. Weder sind die aktiven und damit vermeintlich vielleicht noch als jung erlebten Jahre endgültig vorbei, noch rechnet man sich zu »den Alten«, deren Lebensradius bereits als deutlich kleiner empfunden wird.

**Verändertes Zeiterleben** Der Eindruck der stillstehenden Zeit nun verdankt sich zunächst der Abnahme an Trubel im äußeren Leben und der damit freiwerdenden Ressourcen. Es ist jedoch auch möglich, dass plötzlich die persönlichen Möglichkeiten zur Bewältigung einer Krise überfordert werden und es zu einem Einbruch von lange Verdrängtem kommt. Man regrediert, fällt in seinem Erleben zurück in der Zeit, verhält sich plötzlich albern und kindlich oder jugendlich »unvernünftig« und rebellisch und auch dies lässt den Eindruck der »Zeitlosigkeit«, der »stillstehenden Zeit« entstehen. Es gibt unerwartete Erlebnisse im emotionalen Bereich, in Träumen; es entstehen synchronistische Erlebnisse und Eindrücke.

### Synchronizität

C. G. Jung hat diesen Begriff geprägt. Er ging aus der gemeinsamen Arbeit mit dem Physiker Wolfgang Pauli hervor und beschreibt das gleichzeitige Auftreten von nicht kausal und anders verbundenen Ereignissen und zwar auf verschiedenen Ebenen der Wirklichkeitsdefinition. Also etwa ein physikalisches Ereignis wie ein Knacken im Gebälk, immer wenn zwei Personen in konflikthafter Weise miteinander diskutieren (so geschehen bei Freud und Jung). Auch manche Formen der Vorahnung oder telepathische Erlebnisse können darunter subsumiert werden. Postuliert wird also ein Zusammenhang zwischen dem, was wir als physikalische und psychologische Welt getrennt zu definieren gelernt haben.

**Das kollektive Unbewusste** Die Veränderungen um die Lebensmitte können dazu führen, ein wachsendes Bewusstsein dafür zu entwickeln, was Jung die kollektive Schicht des Unbewussten genannt hat. Oft genug geht es um die Rückkehr von Ver-

drängtem, von Aspekten, die weder in den Aufbruchphasen der frühen Kindheit wie auch der Pubertät ausreichend entwickelt oder verarbeitet werden konnten, und oft geht es auch um die Bewältigung traumatischer Erlebnisse.

## 2.4 Lebensmittel und umgebende Kultur

Es gibt einige Bücher, die sich mit der Krise der Lebensmittel vornehmlich aus der Sicht des Laien befassen, wenig wurde bislang aus psychotherapeutischer Sicht gesagt. Einige der Werke lehnen sich sehr an Mythen und Märchen an, andere betonen mehr den Alltagsaspekt. Viele beschreiben und wollen nicht raten, andere tun dies implizit natürlich trotzdem. Ein Buch, das sowohl Fachleuten wie Laien interessant erscheinen mag, versucht einen schwierigen Spagat. Für Therapeuten und Berater erscheint es aber wichtig, das, was die alten Erzählungen über das Menschsein transportieren, in eine aktuelle Form zu gießen. Daher wird es auch darum gehen, einen Blick auf die Literatur und den Film zu werfen, aber auch in andere Bereiche des gesellschaftlichen Lebens, um zu sehen, was die Kultur zu sagen hat und auch, was die uns umgebende Kultur über uns aussagt. Dies alles, um zu verstehen, um was es in der Lebensmittel psychologisch-thematisch geht.

**Die Psychologisierung des Alltags** Die Soziologin Eva Illouz (2003, 2011). hat eine Reihe von sehr illustrativen Büchern geschrieben, die gerade auch Menschen in der Lebensmittel stark betreffen. Sie kritisiert vor allem die in den letzten Jahrzehnten um sich greifende Psychologisierung des Alltags und der Beziehungen und die Weise, wie heute Gefühle manipulativ eingesetzt werden, um zu den eigenen Zielen zu gelangen. Gerade die Art und Weise, wie man heute auf Partnersuche gehe und welche Ansprüche man an diese Suche herantrage, sei stark von der industriellen und kapitalistischen Logik geprägt.

**Was steckt hinter der »Krise«?** Wenn man sich dem Thema Lebensmittel zunächst einmal ganz

naiv zuwendet und fragt, was das eigentlich sein soll, eine »Krise der Lebensmittel«, und ob man ihre Zeichen von anderen Problemlagen, Syndromen oder gar psychischen Krankheiten trennen kann, wird sich zeigen, und dies überrascht nicht, dass es sich zwar einerseits um eine Vielzahl von möglichen Konfliktlagen und individuellen Krisenerscheinungen handeln, andererseits dennoch von der Vorstellung einer inhaltlichen Klammer, eines Zusammenhangs auszugehen ist. Dabei wird deutlich werden, dass das Klischeebild der Krise der Lebensmittel wahrscheinlich deshalb so angreifbar ist, da es oft nicht unmittelbar einsichtig ist, worin eine Lebenskrise in dieser Phase in ihrer Tiefe eigentlich besteht, was denn die Not des Betroffenen eigentlich ausmacht. Die Konzepte und Ideen, die in diesem Buch vorgestellt werden, sollen dabei helfen, eine differenziertere Sicht auf die scheinbar nur oberflächlichen Konflikte zu werfen, die die Lebensmittel mit sich bringt.

**Was ist noch »ungelebt«?** Es wird sich zeigen, dass gerade darin eben die Chance und vielleicht der Sinn der Krise der Lebensmittel liegt: dass bisherige Motive hinterfragt werden und nach einer umfassenderen Lebensperspektive gesucht wird, die auch den bis dahin nicht infrage gestellten und ungelebten Aspekten der eigenen Person, dem eigenen Unbewussten, gerechter wird. Je einseitiger jemand gelebt hat, desto mehr Druck wird sich in ihm zu dieser Zeit aufbauen, wenn dies nicht gänzlich versucht wird zu leugnen. So wird ein vor allem an äußeren Dingen wie Macht und Prestige, aber auch an Familie und materieller Absicherung interessierter Mensch damit konfrontiert, dass seine unbewussten Wünsche nach Passivität, nach Genuss, danach, sich einmal auf Andere verlassen zu wollen, nun nicht weiter übersehen werden wollen. Was sich etwa so ausdrücken kann, dass jemand plötzlich körperlich nicht mehr in der Lage ist, sein früheres Arbeits- und Stresspensum zu absolvieren. Die nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit führt so zu einer Verschiebung auch des inneren Gleichgewichtes. Jemand anderes, der sich vielleicht eher introvertiert vor allem seinem Gefühlsleben und seinen zarten Regungen hingeeben hat und darüber in allergrößte zwischenmenschliche

Konflikte und in Chaos gestürzt wurde, bekommt die Chance, noch einmal sein Leben »in die Hand zu nehmen«, aktiv zu werden und seine Umwelt und sich selbst neu zu sehen und zu gestalten. Interessant ist auch, was Dichter und Philosophen aller Zeiten zum Thema »midlife-crisis« gesagt haben. Bereits hier kommt man zu erstaunlichen Einsichten, die über das, was man im Alltag für gewöhnlich an Ratschlägen bereithält, weit hinausgehen.

## 2.5 Gelingen und Scheitern

**Datenschutz wichtig** Beispielhaft, aber aus datenschutzrechtlichen Gründen in verfremdeter Weise, sollen Wege nachgezeichnet werden, die Patienten gegangen sind, die sich in der Lebensmittekrise in eine Therapie begeben haben. Diese Wege sollen die Theorien illustrieren, die herbeigezogen werden. Das Gelingen einer Veränderung, einer Wandlung zur Lebensmitte macht Mut und zeigt, dass wir viele von den Ressourcen, die es dazu braucht, bereits in uns tragen, sie müssen nur im dialogischen Kontakt mit anderen »geweckt« werden. Wenn das Selbstvertrauen, das durch Einbrüche von Angst oder Depression, durch Trennungserfahrungen und Verluste, angegriffen worden war, wieder gestärkt ist, dann ergeben sich die neuen Antworten oft scheinbar wie von alleine. Jung prägte dazu die Vorstellung eines immer bereits vorhandenen Kerns der Persönlichkeit, des Selbst, das die Entwicklung der Person in Richtung einer zunehmenden Individuation antreibt.

**Scheitern und Neubeginn** Auch ein Scheitern, ob vorübergehend, oder, im tragischen Fall, als endgültiges Scheitern, kann sinnstiftend wirksam sein, da es immer auf unsere Begrenztheit verweist, auf die Grenzen unserer Fähigkeiten, unserer zeitlichen und persönlichen Ressourcen, unseres Glücks. Auch in jedem gelingenden Sich-Weiterentwickeln steckt immer ein vorangegangenes Scheitern. Wenn etwas nicht weitergeht, dann werde ich mit einer Grenze konfrontiert, die ich akzeptieren lernen muss, damit ich nicht in verzweifelter Auflehnung gegen mein Schicksal alle mir noch zur Verfügung stehenden Kräfte aufzehre und meine Lebenskraft abermals nicht für mich nutze.

## 2.6 Einzelner und Gesellschaft

Es wird offensichtlich, dass die Lebensmitte ein perspektivisch bestimmter Zeitraum ist: während einige mit den Krisenzeichen schon zum 30. Lebensjahr konfrontiert sind, beschäftigen sich andere erst deutlich nach dem 50. Lebensjahr mit ähnlichen Fragen. Menschliche psychologische Entwicklung ist vielfältig und kann nur wenig in allgemeingültige Schemata gepresst werden, sodass wir immer die kompletten Lebensumstände und vor allem die individuelle Einstellung dazu in den Blick nehmen müssen, um Entwicklungslinien besser zu verstehen.

**Kritik am Wachstumswahn** Die verfrühte oder verspätete Lebensmittekrise wird forciert durch Einbrüche des Schicksals wie Krankheiten oder Verluste. Sie wird ermöglicht durch individuelle und gesellschaftlich erwünschte Verdrängung des Bewusstwerdens von Vergänglichkeit. Eine Gesellschaft, die von stetigen Wachstumsannahmen, Dauerkonsum und Ökonomisierung aller Lebensbereiche geprägt ist, wird es ihren Individuen schwer machen, sich mit der Begrenztheit, den Schattenseiten, der Endlichkeit des Lebens auseinanderzusetzen. Hier begegnen sich individualpsychologische und gesellschaftliche Diskussion. Insofern birgt eine ausgiebige Beschäftigung mit der Krise der Lebensmitte durchaus eine Menge politische Sprengkraft.

**Das Bewusstsein der Vergänglichkeit** Gerade das Abschiednehmen von illusionären Vorstellungen über einen selbst und das Leben ist oft der entscheidende Motor, um überhaupt zu einem Bewusstsein über den eigenen Platz in der Gesellschaft, in der Geschichte zu gelangen und sich dann auch aktiv sozial zu engagieren. Nicht zufällig fällt für viele diese Entscheidung erst zu diesem Zeitpunkt des Lebens. Erst wenn ich erkenne, wie gewöhnlich und sterblich auch ich bin, bin ich wirklich in der Lage, auch andere und meine Verantwortung für andere, sei es innerhalb oder außerhalb der Familie, zu sehen und anzunehmen.

## 2.7 Wenn die Krise ausfällt ...

---

In der Krise der Lebensmitte sind wir aufgerufen, uns einer Wandlung auszusetzen, von der wir nicht wissen, wohin sie führt. Das dazu notwendige Vertrauen erwächst uns in der Regel aus den uns tragenden Beziehungen. Fehlen diese, ist oft eine Psychotherapie notwendig, um wieder einen inneren Boden spürbar werden zu lassen. Nun haben wir uns alle auf unterschiedliche Weise im Lauf des Lebens verbogen, die einen mehr, die anderen weniger. Es gibt sicher Menschen, die eine so gesunde Mischung aus gelungener Lebensbewältigung und nicht allzu heftiger Verdrängung zeigen, dass man sich fragt, ob sie denn nie eine große Krise der Lebensmitte durchlaufen. Wenn man genauer hinschaut, sieht man oft, dass sich deren Leben in einer Art Dauerkrise befunden hat, dass immer aber auch Mechanismen zur Bewältigung herangezogen und entwickelt werden konnten, die, vielleicht auch nur vorübergehende, aber funktionierende Erleichterung gebracht haben. Die Fragen des Lebens werden jedem gestellt, ausnahmslos, auch den vom Glück Bevorteilten. Dieckmann (1971) hat beschrieben, wie der berufliche oder gesellschaftliche Erfolg, also in der Welt der Taten und des Geldes etwa, es einem sehr schwer machen kann, in seinem Leben auch andere Werte gelten zu lassen. Diese Menschen waren für ihn ganz im Einklang mit der kollektiven Erwartung – die Verdrängung der Gesellschaft und die des Individuums hielten sich diesbezüglich gegenseitig stabil.

**Es gibt keine allgemeinen Regeln** Doch diese Argumentation hat m. E. etwas zu Schematisches. Leiden, da hatte Dieckmann sicher recht, tun vor allem jene, die weit unter ihren Möglichkeiten geblieben sind und dies (vielleicht zu) spät erkennen und diejenigen, die zu früh hochgelobt wurden und nun in sich zusammenfallen. Letztere sind oft von großen Ängsten bestimmt und suchen erst Hilfe und Therapie, wenn sie mit ihren Kräften ganz am Ende sind. In meiner Praxis habe ich einige Menschen kennen gelernt, die, wie man derzeit sagen würde, an »Burnout« litten.

**Die »günstigen« Folgen eines »Burnouts«** Man musste ihnen fast wünschen, dass sie sobald kei-

ne neue Stelle bekommen, da sie in dem Moment, da die berufliche Anerkennung winkt, allzu oft der weiteren mühseligen und langwierigen Beschäftigung mit sich selbst auswichen und einen neuen Job annahmen, obwohl er aufgrund der ausufernden Arbeitszeiten wiederum jedes Privatleben und eben jene weitere Therapie verunmöglichten. Arbeit als Möglichkeit, sich selbst auszuweichen. Ein Versuch der weiteren Verdrängung. Und ein Hinweis auf die noch nicht vorhandene Möglichkeit, zu erkennen, dass da, wo man sich Liebe wünscht, Anerkennung versucht wird zu erwerben.

## 2.8 Die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit

---

Überwiegt die Lebensfreude und ein Bewusstsein für den Sinn eigenen Tuns, darf es zeitweise ruhig anstrengend und entbehrungsreich zugehen. Dieser Gedanke führt zu einem anderen Punkt, nämlich der spirituellen Dimension der Krise der Lebensmitte. Die oft unangenehme Begegnung mit den Realitäten des Lebens bezieht sich ja nicht nur auf verdrängte Wünsche oder die Konfrontation mit enttäuschenden oder verlassenden Mitmenschen, sondern oft geht es um die Begegnung mit archetypischen, überzeitlichen Aspekten des Lebens, die nicht länger unbenannt sein wollen. Alterungsprozesse und körperliche, aber auch geistige und psychische »Versehrtheiten«, Schwächen wollen angenommen und integriert werden. Dies meint vor allem, sich mehrheitlich mit dem abzufinden, was man vorfindet und die Gegenmaßnahmen, etwa gegen das Altern in Form von Kosmetik oder Sport, mit einer gewissen Unverkramptheit und ironischen Distanz auszuüben und sich davon nicht wirklich zu erhoffen, dem Tod ein Schnippen schlagen zu können.

**Ende und Anfang** Die Akzeptanz der Endlichkeit ist eine ganz entscheidende Ingredienz, um zu einer Haltung zu gelangen, die das, was derzeit ist und geschafft wurde, überhaupt in angemessener Weise würdigen zu können. Jedwede andere Einstellung würde davon ausgehen, dass man Verlorenes komplett wiederherstellen, Erfolge jederzeit wiederholen, Stimmungen immer wieder reproduzieren



können müsste. Freud nannte diesen Aspekt des Realitätssinns auch »Trauerarbeit«, ein Begriff, auf den noch öfter Bezug genommen wird, ist er doch auf vielfältige Weise missverstanden worden.

**Die Angst, zu kurz zu kommen** In Therapien zeigt sich fast immer, dass Menschen daran leiden können, dass es ihnen schwer fällt, die Begrenztheiten des Lebens anzunehmen. Idealismus und Ressentiments machen es ihnen schwer, »mit ihren Pfunden zu wuchern«, wie das ein Kollege von mir ausdrücken pflegte, d. h. von der Person und deren Gaben auszugehen, ihren Ressourcen, wie man heute neudeutsch sagt. Erlittene Versagungen und traumatische Erfahrungen machen es zunächst sehr oft sehr schwer, von anderen Menschen Gutes zu erwarten und nachfolgend auch annehmen zu können. Diese tiefgreifende Beziehungsproblematik zeigt ihre negativen Begleiterscheinungen zur Lebensmitte. Bis zu diesem Zeitpunkt sind im neurotischen Fall die meisten Versuche gescheitert, etwa stabile Beziehungen herzustellen, eine Familie zu gründen oder eine zufriedenstellende berufliche Position zu erreichen.

## 2.9 Das Numinose, nicht Fassbare des Unbewussten

Die Krise der Lebensmitte als ein in unserem Kulturkreis beschriebenes Phänomen steht in engem Zusammenhang mit der in dieser Kultur propagierten Einseitigkeit von Extraversion, Materialismus und Geschichtsvergessenheit. Es geht letztlich in jedem individuellen Fall um die Krise einer Weltsicht, die sich zunehmend als dringend ergänzungsbedürftig erweist. Die dominierende therapeutische Weltsicht ist heute nicht die der Tiefenpsychologie Freuds oder Jungs, sondern ist eine, zumindest gemessen an ihrem universitären und dem Erfolg in den medizinischen Versorgungsmodellen, mehrheitlich verhaltenstherapeutische. Wenngleich sich inzwischen viele der Konzepte der Verhaltenspsychologen den Theorien der Psychoanalytiker zu ähneln beginnen, steht doch eine noch andere Weltsicht hinter dem tiefenpsychologischen Ansatz, vor allem bei Jung. In Seminaren

konnte ich feststellen, dass die Konzepte der Tiefenpsychologie für jemanden, der sehr am sichtbaren Verhalten der Menschen und an dem, was sie über sich sagen können, orientiert sind, beunruhigend bis verwirrend wirken können. Genau dies aber ist zugleich auch wieder ein Charakteristikum der Krise der Lebensmitte selbst, von dem so viele Autoren sprechen.

**Die spirituelle Dimension** Man sollte bei allem nicht vergessen, dass, wenn wir uns am grünen Tisch, in einem Gespräch mit Freunden oder, indem wir ein Buch darüber lesen, mit dem Thema Lebensmitte befassen, wir nur den äußersten Rand dessen berühren, was bezogen auf deren reale Erfahrung und Tiefgründigkeit mit Worten gesagt werden kann. Man könnte es ganz paradox sogar so formulieren: Es ist gerade der Charakter der Krise der Lebensmitte, das sie zunächst auch die Kategoriensysteme, mit denen wir unsere Erfahrung und Wirklichkeit einzuordnen gewohnt sind, durcheinander wirbelt und teilweise hinfällig macht. Diese elementar verunsichernden Erlebnisse sind nur teilweise mit Worten zu beschreiben. Jung nannte sie »numinose« Erfahrungen, Erlebnisse, in denen wir dem Unbewussten oder besser, der »Seele« begegnen. Diese Erlebnisse können von uns zunächst schwer eingeordnet werden, sie ereignen sich, passieren uns, haben so gar nichts mit dem zu tun, was wir mit unserem »Ich« gewohnt waren, erleben und dann benennen zu können. Gerade das macht diese Einschnitte in der Lebensmitte so eindrücklich und verstörend.

**Kein Ratgeber** Ich betone diesen Aspekt hier, um dem Eindruck entgegenzuwirken, es sei möglich, sich mit dem, was in der Krise der Lebensmitte ereignet, in einem Plauderton oder quasi nebenbei zu beschäftigen. Wir versuchen von etwas zu sprechen, was uns zunächst nur sehr wenig klar sein kann. Insofern plädiert auch dieses Buch für eine respektvolle, bescheidene, auch humorvolle Perspektive auf das Thema. Es gibt zunächst einmal vieles zu beobachten und zu beschreiben, Schlussfolgerungen oder Ratschläge ergeben sich dann eher von selbst, manchmal verbieten sie sich auch.



## 2.10 Geschlecht und Identität

**Frauen und Männer im »Klimakterium«** Ein interessanter Fokus ergibt sich auch aus der Frage nach der Identität als Mann und Frau, die sich mit der Lebensmitte oft neu stellt. Während es für den durchschnittlichen Mann in unserer Gesellschaft oft darum geht, sich mit der Kränkung auseinanderzusetzen, die die Erkenntnis bringt, den Gipfel beruflicher Leistungsfähigkeit und des Erfolges erreicht zu haben, geht es für Frauen häufiger um die Findung einer neuen Rolle nach dem Auszug der Kinder und den Umgang mit den psychischen und physischen Begleiterscheinungen des Klimakteriums. Auch wird Männern inzwischen zugestanden, unter den körperlichen und psychologischen Veränderungen in der späten Lebensmitte leiden zu können. Die Leistungsfähigkeit und die Libido nehmen aufgrund des sinkenden Testosteronspiegels ab. Männer leiden früher an gesundheitlichen Einschränkungen und sterben durchschnittlich einige Jahre früher als Frauen. Es liegt der Verdacht nahe, dass sie aus der Krise der Lebensmitte zu oft die falschen Schlussfolgerungen gezogen haben, nämlich keine ihr bisheriges Leben verändernden.

**Die gesellschaftliche Prägung des Geschlechtes** Hier begegnen wir der Frage, wie wir uns zur gesellschaftlichen Definition von Mann-Sein und Frau-Sein stellen. Ob wir einem Mann heute gut zugestehen können, auch Verantwortung für seine Kinder zu übernehmen, ob wir die Einseitigkeit seiner Leistungsorientierung und Karriereorientierung hinterfragen, ob wir nicht herablassend reagieren, wenn ein Mann einmal weint. Ob wir Geschlechterrollen heute nicht mehr so rigide handhaben müssen und wo dort unsere individuellen Grenzen liegen. So manche Krise der Lebensmitte hat mit einer Überidentifikation mit der Geschlechterrolle zu tun, die bis in die sexuellen Phantasien und Gewohnheiten hineinreicht. Hier hatte Jung die Vorstellung einer Bereicherung durch die Akzeptanz des jeweils gegengeschlechtlichen, aber meist verdrängten Seelenteils, den er beim Mann die Anima, bei der Frau den Animus nannte.

**Plurale Identitäten** Wie weiter? – das ist die Frage der Lebensmitte. Sie stellt sich umso heftiger,

je unklarer uns die Motive unserer Entscheidungen und Handlungen zuvor gewesen sind. Es geht also um einen Bewusstwerdungsprozess, um eine genaue Untersuchung dessen, was uns selbst »im Innersten zusammenhält«. Dass wir heute über die auch wissenschaftlich abgesichert erscheinende Vorstellung einer immer im Wandel befindlichen Identität, das Konzept pluraler Identitäten innerhalb einer Person verfügen, macht die Sache nicht übersichtlicher. Aber bereits auch Jung beschäftigte genau diese Beobachtung. Für ihn ging es um eine umfassendere Kontaktaufnahme zu unserem Unbewussten, das er nicht nur als Ort der verdrängten verpönten und unangenehmen Gefühle ansah, vielmehr als sich immer erneuernde Ressource für neue kreative Lösungen auf die Fragen unseres Daseins. Diese Sichtweise kann sich auch im therapeutischen Zusammenhang als sehr hilfreich für Menschen in schweren Lebenskrisen erweisen (► Kap. 11).

## 2.11 Therapie zur Lebensmitte

**Die therapeutische Praxis** Die Menschen, die mit Symptomen von Verzweiflung, Zukunftsangst, Selbstunsicherheit und Depression in die Praxen der Psychotherapeuten und Ärzte kommen, suchen oft nach einem Verständnis ihrer selbst, dass ihnen nicht nur dazu verhilft, wieder zu funktionieren und ihre bisherige Rolle auszufüllen. Die Art und Weise, wie der Einzelne seinen Individuationsweg geht, ist am Beginn einer Therapie keineswegs klar, was Respekt und Zurückhaltung des Therapeuten gebietet. Voreilige Deutungen und Ratschläge, gar zu Trennungsschritten, wie man dies immer wieder hört, sind nicht geeignet, dem Patienten einen besseren Kontakt zu seinen unbewussten Motiven und Ressourcen zu ermöglichen. Erst wenn man akzeptiert, dass auch die Krise der Lebensmitte, und sei sie noch so quälend und schwierig, ihre Zeit benötigt, eine Zeit des Hoffens und des Bangens, eine Zeit des Zauderns und des schnellen Entscheidens und der Erkenntnis benötigt, und man weiß, dass gerade in dem oszillierenden Prozess zwischen den Polen eigenen Erlebens sich nach und nach ein Zuwachs an innerer Erfahrung und Kompetenz ereignet, erst dann kann das Kreative, Prospektive

eines Entwicklungsprozesses sichtbar werden und zu nachhaltigen Veränderungen führen.

**Individualität der Lebensmittekrise** In einer analytischen Therapie gibt es kein Programm und kein Schema, es gibt oft keine eindeutigen Fragen des Hilfesuchenden und meist nur mehrdeutige Antworten. Als Therapeut geht es immer wieder darum, das Problem zu umkreisen, um es mit dem Ratsuchenden aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten zu können und damit reicher an Einsichten zu werden, auch weil man die schnellen Antworten schuldig bleiben muss. Wie die meisten psychologischen Themen ist die Lebensmitte, wenn ich sie nicht gerade empirisch untersuche und damit zu fassen meine, ein flüchtiges, opakes Phänomen, das vielleicht am besten durch Romane und Erzählungen zu beschreiben ist. Hier haben Schriftsteller Therapeuten oft etwas voraus. Darum wird auch dieses Buch hoffentlich bestenfalls Anregungen und neue Perspektiven zum Thema beitragen können, aber kein Rezept und keine allgemeingültige Lösung für alle Fragen bieten.

**Das eigene Leben besser verstehen** Schließlich ist die Fähigkeit zum Fragen selbst eine der Antworten. Jemand, der beginnt, sich selbst zu hinterfragen, gibt sich die Chance, sein Leben neu zu gestalten. Die initiale Verunsicherung und das irritierende Neue, ob es nun als depressiver Einbruch oder als Verliebtheit oder in schneller Folge mit beiden Gesichtern auftritt, sind die Voraussetzungen für eine Reise, auf der man die bislang weitgehend unbekanntesten Seiten an und in sich selbst entdecken kann. Für den Psychotherapeuten und Berater können neue Perspektiven helfen, den Raum für den Patienten zu öffnen. Die Assoziation und Einordnung des aktuellen Geschehens in seit Jahrtausenden bekannte Menschheitserzählungen ist als Methode der Analytischen Psychologie bekannt.

**Bedeutung der Assoziation** Mit diesen Geschichten reichern wir die Assoziationen des Patienten an und helfen ihm so, sich und sein derzeitiges Leiden als eingebunden in ein allgemeines Menschheitsthema zu begreifen, was eine enorme Entlastung bedeuten kann. Zusammen mit der Gewissheit des Therapeuten, dass die Antwort auf die Fragen

bereits im Patienten vorhanden sind und dieser seinen Weg zu gehen in der Lage ist, sobald sein innerer Halt und seine Struktur ihn dabei ausreichend unterstützen, ist dies eine große Hilfe. Um diesen Punkt erreichen zu können, dabei kann ihm eine vertrauensvolle therapeutische Beziehung verhelfen. Wir wissen heute, dass die therapeutische Beziehung und die Persönlichkeit des Therapeuten die besten Wirkfaktoren für einen Entwicklungsfortschritt darstellen.

**Die hilfreiche therapeutische Beziehung** Hinsichtlich der Krise der Lebensmitte ist also die Offenheit auch des Therapeuten selbst gegenüber den eigenen Themen in diesem Lebensabschnitt gefragt. Dies bedeutet nicht, dass jemand, der als noch junger Mensch therapeutische Erfahrungen sammelt, nicht für die Behandlung von Patienten in der Lebensmitte geeignet wäre. Dies heißt nur, dass er sich öffnen können sollte für die Möglichkeit, dass Patienten in dieser Lebensphase zunächst keine Ratgeber brauchen, sondern einen aufmerksamen Zuhörer für das, was ihre Symptome ihnen sagen wollen. Oft sprechen die Symptome die unerhörte Sprache des Unbewussten. Wer gelernt hat, etwa Angststörungen nur als durch Konditionierung bedingt und damit auch verlernbar anzusehen, kann erfahren, dass sich eine Panik auch ereignet, wenn sich jemand dem Wilden, Unberechenbaren seiner Triebe, Wünsche und Phantasien gar nicht mehr auszusetzen bereit ist. Ich hoffe, dass ich in den folgenden Kapiteln neugierig auf eine ergänzende, vielleicht ungewohnte und hoffentlich bereichernde Sicht auf Ängste und Verwirrung zur Lebensmitte machen kann. Jung hat dies in das Bild gefasst, dass unsere heutigen Neurosen inhaltlich den Göttern alter Zeiten entsprächen.

**Symptome und Symbole** Symbolisch gesprochen heißt das: Huldigt man innerlich dem griechischen Gott Pan nicht mehr in einer Weise, dass einem Spontaneität und Affektivität noch natürlich sind, dann zeigt sich im Symptom der Angst, was zu sehr unbelebt bleibt. Pan ist dann das Symbol für Angst, aber auch für Lebenslust. Die Krise der Lebensmitte ist eine Zeit, in der die symbolhafte Verschränkung des einzelnen Lebens mit den Gesetzen des Lebens überhaupt deutlicher wird als sonst. Wenn



<http://www.springer.com/978-3-662-47984-1>

Krise in der Lebensmitte  
Perspektiven der analytischen Psychologie für  
Psychotherapie und Beratung  
Münch, V.  
2016, XVI, 142 S. 1 Abb. in Farbe., Hardcover  
ISBN: 978-3-662-47984-1