

Inhalt

Vorwort	9
1. Wermutstropfen und Champagner Die ganz normale Krise in der Lebensmitte und was sie von uns will	11
2. Endlich ernten! Was Sie schon alles gemeinsam geschafft haben und warum Sie darauf stolz sein sollten	33
3. Auf Entdeckungsreise Warum eine Beziehungsinventur jetzt sinnvoll ist und wie Sie in 10 Schritten die Beschaffenheit Ihrer Partnerschaft erkunden	53
4. Vertrauensbrüche und andere Altlasten Warum Kränkungen in der Liebe unvermeidbar sind und wie Sie clever damit umgehen	77
5. Lieben und Streiten für Fortgeschrittene Wie Paare ihre Grundkonflikte lösen und warum Harmonie überbewertet wird	96
6. Mehr Ich + mehr Du = mehr Wir! Wie man gemeinsam wächst. Und warum Sex besser wird, wenn wir älter werden	116
7. Abschied und Aufbruch Was man aus einer Trennung lernen kann. Und warum es für das Glück zu zweit nie zu spät ist	143

Exkurs: Was heißt schon »Lebensmitte«?

Da Frauen immer häufiger erst mit Ende 30 oder sogar Anfang 40 Kinder bekommen, sind diese dann manchmal noch recht klein, wenn sich die Wechseljahre ankündigen. Diese neue Entwicklung wirbelt unsere herkömmliche Vorstellung von der klassischen *midlife crisis* gehörig durcheinander. Denn auch Mütter und Väter in der Lebensmitte, deren Kinder noch klein sind, werden durchaus von den Sinnfragen heimgesucht, befinden sich aber noch mitten in der Familienphase. Da heißt es dann: »Ich habe schon im Job einiges erreicht, ich wollte zwei Kinder – die hab ich jetzt. Und nun?« Manchmal verschiebt sich die Krise dann aber auch einfach zeitlich nach hinten: Wir werden eben immer älter. 60 ist das neue 40. Und dann kommen die Krisen der Lebensmitte eben manchmal auch eher im dritten Lebensviertel. Was man unter »Lebensmitte« versteht, ist also relativ und insofern unabhängig von dem tatsächlichen Lebensalter. Ob jemand unter einer *midlife crisis* leidet, kommt also weniger auf das tatsächliche Lebensalter an als auf die jeweilige individuelle Lebenssituation und die eigene Entwicklungsphase. Der Begriff »Krise in der Lebensmitte« wird hier also eher als Synonym für eine bestimmte psychische Befindlichkeit in einer bestimmten Lebensphase verwendet. Er umschreibt weniger eine Zeitspanne als eine ganz normale Krise in unserem Leben, in der wir viel über uns lernen müssen, wenn wir sie erfolgreich meistern wollen.

Wechseljahre und *midlife crisis*: Mann und Frau in heißen Zeiten

Doch nicht nur das Loslassen der größer gewordenen Kinder spielt in dieser Lebensphase für Frauen eine große Rolle. Denn oft sind ja auch schon die Wechseljahre im Anmarsch. Dabei umfasst der Prozess der Wechseljahre weit mehr als nur die langsame hormonelle Umstellung des weiblichen Körpers in den Unfruchtbarkeits-Modus und den (vermeintlichen) Verlust von Schönheit, Vitalität und Energie. Viele Frauen blühen in den Wechseljahren nämlich noch mal richtig auf, kaufen sich unkonventionelle Klamotten und scheren sich endlich mal einen Kehrriech um die Meinung des spießigen Nachbarn.

Aber es geht in erster Linie um inneres Wachstum, um Reifung. Es geht darum, sich intensiv auf sich selbst zu besinnen. Dazu gehört zum Beispiel auch, eine Art innere Bestandsaufnahme zu machen und sein

Leben von überholten Glaubenssätzen und überflüssig gewordenen moralischen Grundsätzen zu befreien. Beides kann sehr befreiend sein und das Leben energetisch aufladen.

Forschungsergebnissen zufolge verändert sich übrigens in den Wechseljahren nicht nur der Hormonhaushalt, sondern auch das neuronale Muster unseres Gehirns. Die Devise lautet also: Umstrukturierung. Im Gehirn, im Hormonhaushalt und im praktischen Leben.

In den Wechseljahren zu sein, bedeutet auch inneres Großreinemachen und Entrümpelung: Raus mit dem Kram, der nicht mehr in unser Leben passt. Das können alte Möbel, überholte Verhaltensweisen und unliebsam gewordene Beziehungen sein.

Männer haben in dieser kritischen Lebensphase manchmal andere Themen zu bearbeiten als Frauen, was in erster Linie mit den soziokulturell bedingten unterschiedlichen Geschlechterrollen zu tun hat. Noch immer sind es in der Regel die Frauen, die ihre Berufstätigkeit zugunsten der Kindererziehung zurückstecken, auch wenn es hier mittlerweile deutliche Veränderungen gibt. Doch obwohl immer mehr Mütter berufstätig sind, geben Männer selten zu Hause den Vollzeit-Daddy, und wenn, dann höchstens vorübergehend. Immer noch sind es die Männer, die kurz nach der Familiengründung ihr Fortkommen im Job forcieren und dann meist dauerhaft hartnäckig an ihrer Karriere basteln.

Und genau das ist manchmal das Thema von Männern in der *midlife crisis*. Sie merken dann zum Beispiel bekümmert, dass sie zu viel Energie in ihren Job gesteckt und zu wenig Zeit mit den Kindern verbracht haben, als diese noch klein waren und sich darüber gefreut hätten. Sie fragen sich dann mitunter, ob sich das Gerackere um Geld, Anerkennung und einen bestimmten Posten wirklich gelohnt hat. Ob der Preis dafür vielleicht nicht doch etwas zu hoch war. An Erfolg und ein gutes Gehalt haben sie sich eventuell gewöhnt, es ist dann womöglich nichts mehr, worauf man besonders stolz ist. Ehe und Sex sind vielleicht über die Jahre ein bisschen langweilig geworden, und das Thema »Älterwerden« will ja auch angemessen verdrängt werden. Der Ausweg »attraktive junge Geliebte« scheint da vielen Männern gerade recht zu kommen.

Aber es gibt mittlerweile auch ganz andere Entwicklungen, mit denen heutige Männer in der Lebensmitte zu kämpfen haben: Anders als vor zwei oder drei Jahrzehnten gibt es nämlich immer weniger klassische Berufsbiografien und gradlinig verlaufende Lebensläufe. Immer häufiger werden berufsbedingte Veränderungen wie etwa Arbeitsplatzverlust zu belastenden Faktoren. 50-Jährige sind heutzutage gar nicht so selten ge-

nötigt, sich einen neuen oder einen Zusatzjob zu suchen, denn weder Arbeitsplätze noch Renten sind sicher. Die Vorstellung, ein 50-jähriger Mann säße also gelangweilt und frustriert auf seinen wohlverdienten Lorbeeren, trifft sicher noch auf manche, aber längst nicht mehr auf alle zu. Es waren schlichtweg andere Zeiten, als der Psychotherapeut Jürg Willi in seinem Buch *Die Zweierbeziehung* 1975 schrieb: »Die berufliche Karriere des Mannes ist jetzt so weit festgelegt, dass deren zukünftiger Verlauf in relativ geringer Schwankungsbreite voraussehbar geworden ist.«⁷

Dass diese Verunsicherung eine zusätzliche Belastung ist, liegt auf der Hand. Denn dann stellt sich die bittere Frage: »Nun habe ich die ganzen Jahre hart gearbeitet, jetzt werde ich abserviert und bekomme wegen meines Alters vielleicht noch nicht mal mehr einen neuen Job.« Dazu gesellt sich ein schales Gefühl der Sinnlosigkeit und vielleicht sogar Bitterkeit. Das Resümee heißt dann nicht: »Ich habe Erfolg, was nun?« Sondern: »Und wie komme ich jetzt über die Runden? Wie kann ich jetzt meine/unsere Existenz sichern?«

So betrachtet kommt es einem doch glatt so vor, als sei die klassische männliche *midlife crisis* der 70er und 80er Jahre ein echtes Luxusproblem gewesen. Vielleicht sollten wir die Krise in der Lebensmitte auch tatsächlich so verstehen: Als erstklassige und besondere Chance, weiter an uns zu arbeiten und zu wachsen. Das gelingt, wenn wir bewusst aus dem gefühlten Jammertal herauswandern und versuchen, neue Berge zu erklimmen. Diese müssen natürlich weder steinig noch besonders hoch sein: Eine neue Aussicht garantieren sie trotzdem.

Das geht auch, wenn man sich eine neue berufliche Zukunft aufbauen muss, auch wenn das freilich sehr viel mühseliger ist. Es kann sogar dazu führen, dass man endlich Träume verwirklicht, die man vorher vernachlässigt hat. Endlich noch mal eine Weiterbildung machen oder die Selbstständigkeit wagen – das machen immer mehr Menschen in den mittleren Jahren manchmal notgedrungen, aber oft auch mit großem Interesse und Freude. Ein bisschen Mut gehört freilich dazu. Und die Bereitschaft, sich ernsthaft die Fragen zu stellen: Was will ich? Worauf lege ich besonderen Wert? Und was ist mein nächstes Ziel?

Wer bin ich heute, und wenn ja, warum? Freundlich bilanzieren

In der Lebensmitte fangen viele Menschen nahezu unwillkürlich an, eine (vorläufige) persönliche Lebensbilanz zu ziehen: Wer bin ich geworden? Und wer wollte ich ursprünglich mal werden? Wo sind meine Träume geblieben? Kommt da noch was oder soll das jetzt alles gewesen sein?

Nun werden wir gezwungen, uns inmitten allen hektischen Treibens endlich mal wieder mit uns selbst zu beschäftigen. »Wie geht es mir gerade in meinem Leben?« ist nämlich eine Frage, mit der sich viele Menschen freiwillig gar nicht so gerne beschäftigen. Das ist verständlich, denn diese Frage ist ja durchaus schwierig zu beantworten, weil das Leben komplex ist und die eigene Befindlichkeit nicht wirklich in einen einzigen Satz passt.

Dazu kommt, dass man sich eventuell Gedanken machen müsste über Beziehungen oder Zustände, mit denen man sich eigentlich lieber gar nicht beschäftigen möchte. Warum schlafende Hunde wecken, wenn es doch einigermassen läuft?

Es sind aber ja gerade die Themen, die mit großer Abwehr behaftet sind, an denen wir am meisten über uns selbst lernen könnten. Wenn wir uns weiterentwickeln wollen, wenn wir uns verstehen wollen und immer mehr zu demjenigen Menschen werden wollen, der wir sein könnten, dann sollten wir auch mal einen Blick in die verborgenen Winkel und Ecken unserer Seele werfen. Auch, wenn uns das manchmal schwerfällt.

Damit keine Missverständnisse aufkommen: Sich belastende und unbequeme Themen vom Hals halten zu können, ist eine durchaus überlebenswichtige Fähigkeit. Es wäre um den Menschen schlecht bestellt, wäre er nicht in der Lage, zumindest vorübergehend sein psychisches Abwehrsystem einzuschalten. Er liefe ja nahezu schutzlos durch die Gegend. Das wäre doch grauenvoll! Insofern ist es eine wunderbare Einrichtung der Psyche, dass sie sich durch bestimmte Abwehrmechanismen vor allzu viel Einflüssen und Schmerzen schützen kann.

Wer allerdings ständig vor seinen eigenen unbearbeiteten Themen und Problemen davonläuft, bleibt wie ein Hamster in seinem Rad gefangen. Veränderung, Wachstum oder Befreiung aus bestimmten überholten Mustern kann dann nicht stattfinden. Oft sind es dann persönliche oder ganz normale Reifungskrisen wie die Krise in der Lebensmitte, die uns dazu zwingen, uns mit den verborgenen Seiten unserer Psyche auseinanderzusetzen. Weil in solchen Krisen altbewährte Abwehrmechanis-

men außer Kraft gesetzt werden, können dann neue Entwicklungsprozesse einsetzen. Vorausgesetzt, die Krise wird auch tatsächlich mutig als Chance genutzt und nicht nur als lästiges Übel bekämpft, etwa mit Alkohol, Medikamenten etc.

Mut zum Hinschauen: Wie geht es Ihnen in Ihrem Leben?

Lassen Sie sich mit der Antwort Zeit. Ein knappes »gut« oder »nicht so gut« wäre nicht so hilfreich, weil diese Begriffe wenig aussagekräftig sind. Sie taugen für Smalltalk oder eine Kurzversion am Telefon für entfernte Bekannte, aber nicht, um wirklich Einblick in die eigene Befindlichkeit zu bekommen.

Am besten nehmen Sie ein kleines Blankobüchlein und einen Stift zu Hand und schreiben (immer mal wieder) Ihren ganz persönlichen, ganz subjektiven, gefühlten »Ist-Zustand« auf.

Wenn Sie wollen, können Sie folgende Stichworte nutzen, um ein etwas komplexeres Bild Ihrer jetzigen Lebenssituation zu zeichnen. Vervollständigen Sie dazu möglichst spontan die unten stehenden Satzanfänge:

- Ich bin fröhlich, wenn ...
- Ich fühle mich wohl, wenn ...
- Zuwendung und Bestätigung erfahre ich, wenn ...
- Besonders kompetent fühle ich mich, wenn ...
- Verletzt fühle ich mich, wenn ...
- Ich spüre meine ganze Energie und Kraft, wenn ...
- Momentan fällt es mir ganz leicht ...
- Ich fühle mich geliebt, wenn ...
- Ich werde traurig, wenn ...
- Ich fühle mich alleine, wenn ...
- Mich belastet zur Zeit, dass ...
- Kummer macht mir manchmal, dass ...
- Meine größte Sorge derzeit ist, dass ...
- Als besonders herausfordernde Aufgabe empfinde ich zurzeit, dass ...
- Ich bin manchmal wütend, weil/wenn ...
- ...

Schreiben Sie ungefiltert alles auf, was Sie gerade bewegt und beschäftigt. Vergessen Sie dabei auf keinen Fall aufzulisten, was Ihnen

alles guttut und was Ihnen Freude bereitet. Sie werden sehen, dass Ihr Leben eine Fülle sehr unterschiedlicher Themen bereithält, dass es sehr bunt und breit gefächert ist. Genau deshalb ist es fast immer unmöglich zu sagen: »Es geht mir ausschließlich gut«, oder: »Es geht mir ausschließlich schlecht.«

Legen Sie das Geschriebene dann beiseite und vergessen Sie es vorübergehend. Nehmen Sie es ein paar Tage später wieder in die Hand und lesen Sie, was Sie geschrieben haben. Lassen Sie sich davon berühren:

- Was bewegt Sie am meisten?
- Über welchen Punkt würden Sie vielleicht gerne mit jemandem reden?
- Gibt es einen Aspekt, der Sie besonders aufwühlt oder beschäftigt? Haben Sie eine Idee, warum das so sein könnte?

Anmerkung: Diese Übung dient dazu, das Gespür für sich selbst zu schulen. Besonders Mütter, die sich jahrelang überwiegend um andere Menschen gekümmert haben oder es immerzu anderen Recht machen wollen, haben manchmal gar keine Ahnung mehr, wie es ihnen selbst geht. Sie wissen zwar viel über die anderen um sie herum, sich aber einfach mal ausgiebig mit sich selbst zu beschäftigen und die eigene Befindlichkeit in den Vordergrund zu stellen, fühlt sich ungewohnt oder egoistisch an. Manche Frauen reagieren auf die Frage, wie es ihnen denn so gehe, sehr überrascht – als habe sie das seit Jahrzehnten nie jemand gefragt. Und manchmal ist das ja leider auch so. Oder man fühlt sich selber so unbedeutend, dass man eine solche Frage glatt überhört, frei nach dem Motto »Ich bin so unwichtig, da will doch ohnehin keiner wirklich wissen, wie es mir geht.«

Wenn Sie auch so eine Kandidatin sind: Üben Sie, sich selbst (wieder) mehr ins Zentrum Ihres Lebens zu rücken. Ein kleiner Anfang wäre gemacht, wenn Sie sich ab nun mehr Zeit für sich selbst nähmen, um sich über Ihre aktuellen Gefühle und Bedürfnisse klar zu werden. Schreiben oder Malen, Meditation, ausgedehnte Spaziergänge und alles andere, wobei Sie innerlich zur Ruhe und zu sich selbst kommen, könnte dabei hilfreich sein.

Im Alltagsgewusel vergessen wir oft, uns bewusst zu machen, was wir schon alles in unserem Leben erreicht haben, welche Schwierigkeiten wir

bereits gemeistert haben, wie wir gewachsen und gereift sind. Wir haben uns daran gewöhnt, dass wir unsere Kinder gelassener erziehen als früher, dass wir ein schönes Heim pflegen, dass wir tolle Freundinnen haben oder einfach einen guten Job machen. Alles, was gut und rund läuft, ist in unserem Leben in der Gefahr, schlichtweg übersehen zu werden. Sich das ab und zu mal wieder klarzumachen, kann sowohl das Selbstwertgefühl als auch die Laune deutlich heben. Es ist sehr wichtig für unsere Seele, gelegentlich das Gelungene und bereits Erreichte wahrzunehmen und angemessen zu würdigen. Und es gibt sicher eine ganze Menge in Ihrem Leben, worauf Sie stolz und worüber Sie froh sein können!

Sich einfach mal hemmungslos auf die Schulter klopfen

Also nicht lange fackeln, Bleistift gespitzt und ran an die Erfolgsgeschichten Ihres Lebens:

- Was haben Sie beruflich alles schon erreicht?
- Worauf sind Sie besonders stolz?
- Welche Schwierigkeiten haben Sie im Job bereits erfolgreich gemeistert?
- Wo konnten Sie mal so richtig zeigen, was alles in Ihnen steckt?
- Was war das größte Kompliment, das Sie für Ihre berufliche Tätigkeit bekommen haben?
- Welche Anerkennung von Kollegen oder Ihrem Chef hat Sie am meisten gefreut?
- Worauf sind Sie in Ihrem Privatleben besonders stolz?
- Welche inneren oder äußeren Widerstände haben Sie erfolgreich überwunden?
- Was ist Ihnen in der Erziehung Ihrer Kinder so richtig gut gelungen?
- Wem haben Sie in Ihrem Leben schon Gutes getan?
- Welche persönlichen Krisen haben Sie gemeistert und überwunden?
- Was würden Ihre besten Freundinnen sagen, wenn man sie nach Ihren besten Eigenschaften fragen würde?

Auch diese Liste verdient es, in Ihrem Schatzkästchen zu landen. Ergänzen Sie sie immer mal wieder und werfen Sie besonders in Phasen, in denen Sie sehr selbstkritisch mit sich ins Gericht gehen, öfters einen liebevollen Blick darauf.