

Für immer jung

Mit 42 will es Bernd K. noch einmal wissen. Der seit 22 Jahren verheiratete Versicherungskaufmann wechselt in die Immobilienbranche, kürzt sich die Haare und legt sich einen flotten Sportwagen zu. Viele seiner Freunde grinsen: „Den Bernd hat die Midlife-Crisis erwischt!“

Damit ist der 42-Jährige kein Einzelfall. Studien belegen, dass viele Menschen in der Mitte des Lebens nicht glücklich sind. Die Ökonomen Andrew Oswald und David Blanchflower nennen das die „U-Kurve des Glücks“: Im Alter zwischen 40 und 50 werden die Menschen immer unzufriedener mit ihrem Leben.

Die beiden Wissenschaftler erforschten das Phänomen Midlife-Crisis an 2 Millionen Menschen aus 80 Ländern. Die gute Nachricht: Der Tiefpunkt ist im Schnitt mit Mitte 40 erreicht. Danach fühlen sich die meisten wieder wohler.

Auch das Netzwerk Altersforschung in Heidelberg beschäftigt sich mit dem Phänomen. Zahlreiche Wissenschaftler aus verschiedenen Fachrichtungen untersuchen dort, wie

Die meisten erwischt es zwischen 40 und 50. Doch manche machen erst mit 70 noch mal auf 20.

Menschen altern. Psychologe Hans-Werner Wahl ist einer von ihnen. Er erklärt die Midlife-Krise so: „In der Lebensmitte haben wir schon einiges erreicht. Möglicherweise ein Haus gebaut, beruflich die Erfolgsleiter erklimmt, die Kinder großgezogen. Wir kommen an einen Punkt, an dem wir unser Leben resümieren. Soll das alles gewesen sein? Oft haben wir dabei das Gefühl, etwas verpasst zu haben.“ Zudem lasse die körperliche Fitness leicht nach. „Das wiederum macht uns Angst, dass nicht mehr genug Zeit bleibt, etwas zu ändern“, meint Wahl.

Und das ist schon ein Punkt, an dem die Betroffenen irren. Denn wenn man das statistische Mittel von rund 80 Jahren Lebenszeit voraussetzt, haben Menschen mit 40 noch mehr als die Hälfte ihres Lebens vor sich. Trotzdem sehen viele nur noch das Schreckgespenst „Alter“. 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung seien davon betroffen, sagt Wahl. Übrigens nicht nur Männer, aber vorwiegend.

Ist die Spätpubertät also eine reine Kopfsache? Wahrscheinlich nicht, glaubt Christoph M. Bamberger, der Direktor des Medizinischen Präventions-Centrums Hamburg (MPCH) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. „Der Testosteronspiegel fällt ab dem 30. Lebensjahr langsam und kontinuierlich ab, etwa um 1 Prozent pro Jahr“, erklärt der Mediziner.

Bei rund 30 bis 40 Prozent der Männer werde irgendwann ein kritischer Wert unterschritten, es komme zu den typischen Symptomen eines Tes-

tosteronmangels: „Nachlassen der allgemeinen und der sexuellen Leistungsfähigkeit, Schwitzen, Reizbarkeit, Schlafstörungen und Abnahme der Muskelmasse“, zählt Bamberger auf. Das könne bereits mit Mitte 40, in anderen Fällen aber auch erst mit 70 Jahren passieren.

Häufig wird die Midlife-Crisis auch als die „Wechseljahre des Mannes“ bezeichnet. Dem aber widerspricht der Hamburger Experte heftig: „Die Wechseljahre des Mannes gibt es in dem Sinne nicht, weil es eben nicht zu einem plötzlichen Abfall der Geschlechtshormonproduktion kommt wie bei den Frauen.“ Altersforscher Wahl bestätigt das: „Bei Männern ist das eher eine Sache der Psyche. Während sich Frauen durch ihre Wechseljahre mit dem Ticken ihrer biologischen Uhr meistens gut arrangieren können, sind Männer ja bis ins hohe Alter zeugungsfähig und unterliegen nicht so stark den hormonellen Schwankungen.“ Trotzdem tue sich bei vielen Männern um die 40 herum etwas, viele werden unruhig.

Die ganz große Seifenoper samt jüngerer Freundin und dem berühmten Sportwagen – die wird eher selten

aufgeführt. „Das passiert weniger als 10 Prozent der Männer“, beruhigt Wahl. Allerdings räumt er ein: „In unseren Studien können wir sehen, dass bei Männern und Frauen im mittleren Erwachsenenalter Belastungen und Konflikte in Familie und Beruf auftreten, die zu krisenhaften Erfahrungen führen können, auch wenn man hier nicht von einer Midlife-Crisis sprechen sollte.“

Wahls Institut begleitet Menschen über einen langen Zeitraum. Die Teilnehmer beantworten unter anderem umfangreiche Fragebögen. Wen es trifft, für den hat der Psychologe einen relativ simplen Tipp: „Auch wenn es gerade Männern schwerfällt, ihre Gefühle zu äußern, sollten sie zumindest ihrer Partnerin gegenüber offen sein. Oft hilft es schon über seine Ängste, Sorgen und Wünsche zu reden. Und vielleicht kann man mit dem Partner gemeinsam eine Lösung finden. Im Idealfall sogar seine Wünsche leben“, rät der Psychologe.

Auch Bernd K. hat sich wieder beruhigt. Er führt lange Gespräche mit seiner Frau. Er erklärt ihr, dass er unzufrieden ist und sein Leben eingefahren findet. Seit die beiden Kinder aus

Männer halt. Furchtbar. Vor allem, wenn sie älter werden und das Gefühl haben, etwas versäumt zu haben. Dann wird nachgeholt, nachgeholt, nachgeholt. Was ihnen vorher nie gefehlt hat. Ja, wir reden von der Midlife-Krise. Das Gute ist: Die meisten beruhigen sich wieder, bevor es vollends peinlich wird. Von Swenja Knüttel



mataschabrandli.de

FERNOST

ODER GO WEST

Okay, zugegeben. Seit der Papa die 40 überschritten hat, hat er nix als Flausen im Kopf. So wie früher. Aber irgendwie kann er sich nicht entscheiden: Yoga oder lieber doch im offenen Sportwagen in den Sonnenuntergang reiten? Ommmm. (Illustration: brändli)

dem Haus sind, wollte er noch mal was anderes machen. Damit kann seine Frau leben. Gemeinsam genießt das Ehepaar die flexibleren Arbeitszeiten von Bernd und die Ausfahrten im Sportwagen. Ein Happy End, das es so nicht immer gibt.

Doch kann man der Krise auch entgegenwirken? „Ja“, meint Bamberger und nennt das die Philosophie der zweiten Lebenshälfte: „Dazu gehören ein verstärktes Körperbewusstsein und Achtgeben auf die Gesundheit, ein verbesserter Umgang mit Stress und Ausbildung einer gewissen Grundgelassenheit und vor allem auch das Offenbleiben für neue Herausforderungen, um nicht in einen immer gleichen Trott zu verfallen.“

Die Krise als Chance, das sieht sein Heidelberger Kollege Wahl genauso: „Wir alle sind unseres Alters Schmied. Darum ist es gar nicht so schlecht, mit 40 noch einmal neu anzufangen. Gesünder leben, mehr Sport treiben, sich Wünsche erfüllen, sich beruflich neu orientieren und so vielleicht Stress reduzieren. Das kann uns im Alter ein paar gute Jahre mehr bescheren.“

ANGEKOMMEN IN DER MITTE

DEPRIMIERTE MÄNNER

Die Midlife-Krise trägt einen englischen Namen, weil der Begriff 1965 von dem kanadischen Psychoanalytiker Elliott Jaques geprägt wurde. Jaques untersuchte zahlreiche Künstler, vorrangig Männer, und stellte fest, dass sie im mittleren Alter häufig Krisen hatte. Populär wurde der Begriff in den 1970er Jahren durch die US-Autorin Gail Sheehy und ihr Buch „In der Mitte des Lebens“.

DEPRIMIERTE AFFEN

Nicht nur Menschen, auch Affen trifft es. In der Lebensmitte geht es Schimpansen und Orang-Utans schlechter als in Jugend oder im Alter. Das entdeckte ein internationales Forscherteam um Andrew Oswald von der University of Warwick und Alexander Weiss von der University of Edinburgh. Die Wissenschaftler konnten belegen, dass es offenbar eine evolutionäre Veranlagung für solche Lebensmitte-Krisen gibt.

ZUM WEITERLESEN

Pasqualina Perrig-Chiello: „In der Lebensmitte: Die Entdeckung des mittleren Lebensalters“; Nzz Libro; 160 Seiten; 42 Euro. (swk)

Wie Goethe weiland im Zitronenhain

MÄNNER UND IHR GERÄT: Frische Luft macht kreativ. Eine Anmerkung aus einem miefigen Büro. Von Thomas Huber

Diese Kolumne entstand unter freiem Himmel. Im Wald. Auf einem Berggipfel des Pfälzerwalds sitzend. Während des Sonnenaufgangs.

Na gut: Das ist nicht die ganze Wahrheit. Aber ein kreatives Werk versprüht doch gleich einen ganz anderen, urwüchsigen, inspirierten Geist, wenn Naturgewalten, mindestens aber der offene Himmel, bei seiner Entstehung Pate standen. Moses behauptete, die 10 Gebote auf dem Berg Sinai empfangen zu haben. Ein kluger Schachzug. Denn das Zeug hätte ihm keiner abgekauft, hätte er zugegeben, dass er es sich in einer schlaflosen Nacht in seinem Nomadenzelt aus den Fingern gesaugt hat.

Was auch immer Sie also bedeutendes tun, tun Sie es an der frischen Luft. Die frische Luft ist eine Art Lebens- und Allheilmittel. Gerne wird sie

PÖT

ODER POET

Goethe hat's gut, Mann, der konnte reimen. Wenn ich es versuch', schwitz' ich Zitrus und Blut, Goethe hat's gut. Denkt der Papa. (Illustration: brändli)



empfohlen bei allen Gebrechlichkeiten und Zipperlein, hinter die der etwas beschränkte (vulgo: gesunde) Menschenverstand nicht zu blicken vermag, Zivilisationskram also wie Clusterkopfschmerzen oder Depressionen. „Geh mal an die frische Luft!“, sagen die Leute dann, und man ist geneigt, der Empfehlung zu folgen, allein, weil man sich das Geschwätz dann nicht länger anhören muss.

Und sowieso trägt die Phrase von der frischen Luft durchaus ein sardonisches Geschmäcklein. Frisch ist diese Luft ja nur in einem weiteren Sinne. Meistens ist sie zu kalt, zu warm, zu feucht, durchsetzt von Insekten oder Autolärm und Abgasen, oder dem Grillgestank der Nachbarn, die auch gerne an der frischen Luft sind. Man-nigfaltige Maßnahmen sind außerdem zu ergreifen, damit einem die freie Natur nicht allzu dicht auf die

Pelle rückt oder sich gar darin verbeißt. Übrigens ist auch das ein Grund, warum Geschlechtsverkehr im Freien zu den überschätztesten Tätigkeiten überhaupt gehört.

Womit wir bei Goethe wären. Der bedichtete bekanntlich mit gebotener Feingrigigkeit die Kurtisanen von Rom, während er, von Mittelmeerwind umschmeichelt, in bukolisch anmutenden Zitronenhainen abhing, in der beruhigenden Gewissheit, dass ihm Weimar auch auf einer mehrmonatigen Vergnügungsreise durch Italien weiter ein Ministergehalt zahlte. Das waren noch Zeiten.

Eigentlich erzähle ich Ihnen das nur, damit Sie sich jetzt die Produktionsbedingungen dieser Kolumne vorstellen können. Büro, miefig, Neonlicht, laut telefonierende Kollegen, Hunger. Haben Sie sich die ganze Zeit schon gedacht, was?