

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

OWN YOUR AGE

Stark und
selbstbestimmt
in der zweiten
Lebenshälfte



Die Psychologie
der Lebensübergänge
nutzen

BELTZ

Leseprobe aus Perrig-Chiello, Own your Age,

ISBN 978-3-407-86800-8

© 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86800-8](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86800-8)

Inhalt

Die besten Jahre – einleitende Gedanken 7

1 Zeiten des Wandels – Zeiten der Chancen 13

Lebensübergänge – sich immer wieder neu erfinden 14

Lebensübergänge – Treiber der Identitätsentwicklung 26

Lebensübergänge und ihre Bewältigung 35

Den Wind des Wandels nutzen: Positive Entwicklung und Übergangskompetenz 48

2 Das dichte Leben: Der Übergang in die zweite Lebenshälfte 65

Midlife-Crisis: Mythos und Realität 69

Nicht mehr jung – noch nicht alt 85

Die familiäre Sandwichposition 100

Und wo bleibt die Partnerschaft? 107

Beruf und Arbeit – auf dem Zenit oder im Hamsterrad? 119

Sich neu erfinden – offen und vertrauensvoll in die zweite Lebenshälfte 126

3 Tor zu neuen Freiheiten: Der Übergang ins Alter 137

Pensionierung – Sackgasse oder Tor zur Freiheit? 138

Warum alle alt werden, aber nicht alt sein wollen 142

Körperliche Veränderungen und Gesundheit –
keine Frage des Schicksals 150

Produktives Alter – nicht nur das eigene Wohl
im Blick 165

Liebe und Partnerschaft nach der Pensionierung 176

Glück und Zufriedenheit im Alter:
alles andere als paradox! 189

4 Würde trotz Bürde: Der letzte große Übergang 205

Die Herausforderungen des hohen Alters 207

Soziale Beziehungen, Verluste und Konzentration
auf das Wesentliche 222

Rückblick auf das Leben 236

Vergebung – Königsweg zum inneren Frieden 247

Vom guten Leben und Sterben 253

Die Lektionen des Lebens: Wege in eine sinnerfüllte
letzte Lebensphase 263

Weiterführende Gedanken 272

Anmerkungen 275

Literatur 278

Die besten Jahre – einleitende Gedanken

Dieses Buch handelt von den besten Jahren des Lebens. Ausgangspunkt ist die Lebensmitte, der Zenit. Nach vielen Jahren des Aufbaus, der Suche nach dem passenden Leben, nach unzähligen Kompromissen in Partnerschaft, Familie und Beruf beginnt eine Phase der verstärkten Selbsterkenntnis, des Setzens eigener Maßstäbe, der selbstbestimmten Neuorientierung. Auf diese spannende Phase folgt der Übergang in die Pensionierung, ins Alter, ein Übergang in eine neue Freiheit mit vielfachen Gestaltungsmöglichkeiten des Lebens. Und schließlich der Eintritt ins hohe Alter, in dem die große Mehrheit dank der reichen, gesammelten Lebenserfahrung die zunehmenden Verluste gut bewältigen kann und gelassen und hoffnungsvoll die Kunst des Lebens mit jener des Sterbens verbindet.

Alles bloß Schönrede, Augenwischerei? Naiver Zweckoptimismus im Hinblick auf die späteren Lebensphasen, die in einer Gesellschaft des Jugendkults nicht viel Gutes versprechen? Nein, keineswegs! Denn entgegen gängigen negativen Stereotypen, die weitgehend auf Unwissen und diffusen Ängsten beruhen, sind die Lebensmitte sowie die gesamte zweite Lebenshälfte Phasen der Entwicklung, geprägt von allerlei Verlusten, gewiss, aber auch von vielen Zugewinnen. Die heutigen Rahmenbedingungen in unserer Gesellschaft gestatten zudem so vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten des Lebens, wie sie keine Generation zuvor je kannte. Natürlich gibt es wie in den anderen Lebensphasen auch viele Herausforderungen, die angesichts der geringer werdenden körperlichen, kognitiven und sozialen Ressourcen umso mehr ins Gewicht fallen. Dies trifft insbesondere für die großen Lebensübergänge zu, namentlich für die Lebensmitte mit dem Übergang in die zweite Lebenshälfte, für

die Pensionierung und das hohe Alter, die mit erheblichen Veränderungen einhergehen und beachtliche Anpassungsleistungen verlangen. Und gerade hier zeigen sich große individuelle Unterschiede beim Umgang damit: Die meisten meistern diese Übergänge ganz gut, einige gar sehr gut, daneben gibt es aber auch Menschen, die viel Mühe bekunden. Was macht den Unterschied aus? Was sind die positiven Wege? Genau diesen Fragen geht vorliegendes Buch nach und fokussiert die großen Lebensübergänge der zweiten Lebenshälfte, ihre Herausforderungen, die nötigen Anpassungsleistungen und die optimalen Strategien, um stark und selbstbestimmt die mittleren Jahre, das Alter und das hohe Alter gestalten zu können.

Der Fokus auf die Übergangsphasen ist innovativ. Das Buch handelt nicht einfach vom mittleren Alter, dem Alter oder dem hohen Alter, sondern setzt den Fokus bewusst auf die Phasen dazwischen. Es sind Phasen der Verunsicherung, der Suche nach Orientierung und der erhöhten Verletzlichkeit, in denen die alte Identität abgelegt und die neue erst noch gefunden werden muss. Wir Menschen denken und definieren uns mit Vorliebe über Lebensübergänge. Wenn wir auf unser Leben zurückblicken, sind es vor allem die Lebensübergänge, die uns am besten im Gedächtnis haften bleiben und die wir anderen als relevant berichten: der erste Schultag, der Ausbildungs- oder Studienabschluss, die erste große Liebe, das »erste Mal«, das erste selbst verdiente Geld, Berufseinstieg, Mutter- und Vaterschaft, Umzüge, Pensionierung, aber auch Scheidung, Erkrankungen oder der Tod geliebter Menschen. Lebensübergänge sind eng mit unserer Identität verbunden – sie erzählen die wechselvolle Geschichte unseres Selbst. Sie erzählen, wie wir uns im Strom unserer Lebenszeit verhalten und immer wieder neu erfunden haben, ja, erfinden mussten.

Die Auseinandersetzung mit Zeiterleben und Zeitgestaltung ist ein immanenter Bestandteil menschlicher Entwicklung. Sie ist eine

fortwährende Entwicklungsaufgabe mit immer wieder neuen Inhalten vom Anfang bis zum Ende unseres Lebens. Insbesondere in biografischen Übergangsphasen ist die Erfüllung dieser Entwicklungsaufgabe von entscheidender Bedeutung:

- * Menschen in der Lebensmitte werden sich ihres begrenzten Zeitrahmens zunehmend bewusst und trauern mitunter um verpasste Möglichkeiten, oder sie erkennen die Chance und geben ihrem Leben eine neue Ausrichtung. Sie leben sowohl einen retrospektiven als auch prospektiven Modus, in welchem Bilanzierungen und Neuorientierungen zentrale Themen sind.
- * Menschen, die pensioniert werden, haben noch viele Jahre in guter Gesundheit vor sich und damit unzählige Gestaltungsmöglichkeiten der neuen Lebensphase. Persönliche Neuorientierung sowie familiales und soziales Engagement sind nun anstehende Themen.
- * Mit dem Übergang ins hohe Alter bekommt die Auseinandersetzung mit der Vergangenheit eine vermehrte Bedeutung. Viele sind mit dem Rückblick auf ihr Leben zufrieden, andere wiederum hadern und würden vieles anders machen. Die Beantwortung der Frage, inwiefern das bisherige Leben akzeptiert wird, ist von entscheidender Bedeutung für den Seelenfrieden und ein gutes Abschiednehmen.

Diese großen Übergänge sind zumeist verbunden mit jeder Menge kleinerer, die entweder typisch für diese Lebensphase sind oder ganz individuell sein können – wie Unfälle, Scheidungen, Verwitwung, aber auch Wohnortwechsel oder eine neue Partnerschaft. Wie wir Lebensübergänge erleben und bewältigen, beeinflusst in hohem Maße nachhaltig unser Wohlbefinden. Es zeigt auf, wie wir uns entwickelt haben und ob und inwiefern wir daran gewachsen

sind, ob wir daraus Chancen und Nutzen ziehen konnten oder ob wir den Wandel als Verunsicherung oder gar als Krise erlebt haben. Wovon hängt es ab, dass wir Lebensübergänge als Chancen wahrnehmen können und wann als Krisen? Welche Faktoren beeinflussen eine gute Bewältigung von Übergängen, die zu einem gelingenden Leben führen? Wie viel haben wir selbst in der Hand? Gerne nehme ich die Antwort auf diese Frage vorweg: Sehr viel! Menschen sind bei der Gestaltung ihres Lebens kein Spielball des Schicksals, der Gene oder der Umwelt. Auch wenn Widrigkeiten uns übel mitspielen können, so liegt es letztlich an uns, ob wir uns von diesem Schicksal treiben lassen oder das Ruder an uns reißen. Der Renaissance-Philosoph Niccolò Machiavelli hat dies in seinem Werk *Der Fürst* treffend beschrieben: »Ich meine, dass das Schicksal die Hälfte unserer Handlungen bestimmt, die andere Hälfte lässt es uns selbst entscheiden.« Und gerade diese andere Hälfte soll in diesem Buch ausgeleuchtet werden. Es will die Herausforderungen zentraler biografischer Übergänge identifizieren, gleichzeitig aber auch die damit verbundenen Chancen aufzeigen und wie diese genutzt werden können. Das Buch setzt dort an, wo die Veränderung anfängt – sozusagen an der neuralgischen Stelle, beim Zeitpunkt der beschleunigten Entwicklung, namentlich bei der Lebensmitte, bei der Pensionierung und um das 80. Lebensjahr.

Aber kann heute noch von zentralen, großen biografischen Übergängen die Rede sein, wo doch menschliche Lebensläufe so unterschiedlich gestaltbar sind wie nie zuvor? Ja! Denn trotz Individualisierung der Lebensläufe bestehen nach wie vor gesellschaftlich und sozial normierte Erwartungen an gewisse Lebensübergänge und die damit verbundenen Rollen. Diese zumeist impliziten Erwartungen basieren mehrheitlich auf Annahmen, die gemeinhin mit der körperlichen, psychischen und sozialen Entwicklung des Einzelnen assoziiert werden. Das Wissen über diese Übergänge ist

zumeist noch recht lückenhaft, zudem kommt es häufig aus einer recht engen fachlichen Perspektive. So wurde die Lebensmitte lange als ein medizinisches Problem der Wechseljahre angesehen, wobei die sozialen und psychischen Aspekte außen vor blieben. Vor allem fehlte bislang eine Lebensspannenperspektive, die das Zusammenspiel der verschiedenen Lebensübergänge und ihre je spezifische Bewältigung aufzeigte. Die Tatsache schließlich, dass die Bewältigung biografischer Übergänge gesellschaftlich zunehmend als eine reine Privatangelegenheit angesehen wird, hat auch den Druck zur selbstverantwortlichen Gestaltung erhöht. Ganz offensichtlich tun sich Menschen mit der erhöhten Dynamik und der zunehmenden Anzahl von Übergängen im Leben, verbunden mit der verstärkten Privatisierung und damit gewachsenen Selbstverantwortung, immer schwerer. Es ist daher nicht verwunderlich, dass in letzter Zeit vermehrt der Ruf nach mehr Wissen über biografische Übergänge aufgekommen ist, nach mehr Wissen über deren Bewältigung, kurzum, nach Transitionskompetenz. Ich erlebe dies in den vielen Anfragen für Referate, Fortbildungen und Interviews für Medien, aber auch in meiner Beratungstätigkeit. Die Leute wollen wissen, worin die Herausforderungen genau bestehen, wo die möglichen Chancen sind und wie man die Übergänge optimal gestalten kann.

Das Buch will Wissen vermitteln, das dem Leser, der Leserin helfen soll, sich selbst zu verorten und die eigene Lebenssituation – sei es momentan oder retrospektiv – besser zu verstehen und die Zukunft zu gestalten. Dies ganz im Sinne der Inschrift, die über dem Eingang des Apollon-Tempels in Delphi stand: »Gnothi seauton« – Erkenne dich selbst! In der Selbsterkenntnis liegt nämlich letztlich das Orakel, die Lösung für die Zukunftsgestaltung. Das Buch will Wissen vermitteln und sensibilisieren. Wir müssen die Entwicklungsprozesse verstehen, um besser damit umgehen zu können. Der amerikanische Philosoph und Psychologe John Dewey

hat zu Recht immer wieder darauf hingewiesen, dass wir die Widerstände im Leben in erster Linie verstehen müssen, statt sie zu bekämpfen, wenn wir Erfolg haben wollen. Wer etwas nicht will, findet nämlich immer Gründe, wer aber etwas wirklich will, findet stets mögliche Wege. Und genau das will dieses Buch: Wege aufzeigen, wie die jeweiligen Übergänge gelingen können. Die vielen Fallbeispiele sollen zudem illustrieren, wie Menschen die Chancen der Veränderung genutzt haben oder aber nicht. Dabei orientiere ich mich an den Grundannahmen der Positiven Psychologie, welche sich mit den Voraussetzungen befasst, was das Leben lebenswert macht, welche menschlichen Eigenschaften zu einem guten Leben beitragen, und das alles mit dem Ziel, Menschen zu befähigen, ihre Stärken und Talente besser kennenzulernen und im Alltag für sich einzusetzen.

In dieses Buch fließen Erkenntnisse vieler Jahre meiner Forschung und Lehre ein, in deren Fokus Lebensläufe, Übergänge und Wendepunkte, deren Gründe und Auswirkungen sowie der Umgang damit standen. Was mich dabei immer wieder faszinierte, ist die Vielfalt des Umgangs und der Gestaltungsmöglichkeiten sowie die beeindruckende Energie, die Krisen auslösen können. Mit diesem Buch verbinde ich die Hoffnung, möglichst vielen eine Orientierungshilfe zu bieten, damit sie zuversichtlich und selbstbestimmt durch diese dichten und spannenden Lebensphasen navigieren und gestärkt daraus hervorgehen. Es ist nämlich möglich, mit wenig Aufwand, die Kraft der Veränderung zu nutzen. Denn: Sie allein bestimmen letztlich, wie Ihr Alter sein kann – also: Own your age!

Halbzeit – Zeit der Bilanzierung und Neuorientierung

Mit dem Übergang in die zweite Lebenshälfte verbunden ist unweigerlich eine Veränderung in der Zeitorientierung: Wir denken zunehmend in Zeiteinheiten, die noch zum Leben bleiben. Dabei kommt der Bilanzierung, dem Rückblick auf das Gelebte und der Perspektive auf das Zukünftige, verbunden mit der Frage einer möglichen Neuorientierung, eine zentrale Bedeutung zu, wie sich in vielen Forschungsarbeiten, in der klinischen Praxis und im Alltag zeigt. So kam ich anlässlich einer Tagung zu Lebensübergängen und kritischen Lebensereignissen mit einem berühmten ehemaligen Fußballtrainer ins Gespräch. Er nahm wie ich an einer Podiumsdiskussion teil, bei der es um die Herausforderungen und Chancen der Lebensmitte ging. Was ihn besonders interessierte, waren die biografischen Bilanzierungen der Lebensmitte. Er hätte das auch so erlebt und verglichen es mit der Halbzeit in einem Fußballspiel. In der Pause nach der ersten Spielhälfte analysierte der Trainer mit der Mannschaft das bisher Gespielte, Fehler und Stärken werden diskutiert und darauf aufbauend wird die Strategie für die zweite Hälfte festgelegt. Ich konnte nur beipflichten: Der Vergleich ist äußerst treffend!

Diese Auseinandersetzung mit den ursprünglichen Lebensentwürfen sowie die Bilanzierung des bisher Erreichten ist ein natürlicher Prozess, der sich aufgrund des kleiner werdenden Lebenszeitfensters aufdrängt. Das, was man bisher erreicht beziehungsweise nicht erreicht hat, wird vor dem Hintergrund sich allmählich eingrenzender beruflicher, familialer und partnerschaftlicher Optionen sowie körperlicher Ressourcen erstmals in seiner Bedeutung sichtbar. Biografische Festlegungen beruflicher und partnerschaftlicher Art treten verstärkt hervor und können – je nach Persönlichkeit und Lebenssituation – als Belastung oder aber als Anreiz zur Verände-

rung empfunden werden. Allfällige in der Aufbauphase des jungen Erwachsenenalters unterdrückte Aspekte des Selbst werden zunehmend manifest und stellen für viele eine Herausforderung dar. Verpasste Chancen, welche nach Realisierung drängen, sowie Setzung neuer Prioritäten sind ein häufiges Thema. Auf diesen Entwicklungsprozess verwies bereits Carl Gustav Jung.⁸ Gemäß Jung bleibt beim Aufbau einer gut funktionierenden, sozial akzeptierten Persona in der ersten Lebenshälfte vieles im Schatten liegen. Dieses müsse nun zur Vervollkommnung der Persönlichkeit hervorgeholt und integriert werden. Die Auseinandersetzung und Versöhnung dessen, was bisher gelebt wurde, mit dem, was ursprünglich als Lebensziele intendiert war, bildet eine der Hauptaufgaben des mittleren Lebensalters. C. G. Jung gibt auch zu bedenken, dass viel, allzu viel Leben, das auch hätte gelebt werden können, vielfach »in den Rumpelkammern verstaubter Erinnerungen liegen bleibt und dass manchmal diese Erinnerungen glühende Kohlen unter grauer Asche sind.«⁹ Das mittlere Lebensalter bietet zahllose Möglichkeiten, solche Kammern zu entrümpeln, verbunden mit der Chance, uns neu zu erfinden. In seiner Erzählung »Die Einkehr« bringt es Hermann Hesse meisterhaft auf den Punkt: »In meinem Leben ist es jetzt Mittag, ich bin an Vierzig vorbei, und ich spüre, wie sich, seit Jahren vorbereitet, neue Einstellungen, neue Gedanken, neue Auffassungen melden, wie sich das Ganze meines Lebens neu und anders kristallisieren will.«¹⁰

Sinnkrise: War das alles?

Doch warum kommen diese Sinnkrisen gerade dann, wenn man vermeintlich auf dem Zenit des Lebens steht? Die meisten haben viel geleistet und auch erreicht, warum bleibt dennoch dieses Gefühl von Nicht-erfüllt-Sein, ja, von Leere? Abraham Maslows Pyramide der

Bedürfnisse bietet sich hier als Erklärung an. In diesem Modell beschreibt Maslow die menschlichen Bedürfnisse und Motive anhand einer hierarchischen Struktur mit fünf Ebenen. Die erste Ebene, also die Basis, bilden die physiologischen Bedürfnisse (Essen, Trinken, Schlafen) der Pyramide. Die darauffolgenden drei Ebenen betreffen die Bedürfnisse nach Sicherheit (Schutz, Geborgenheit, Struktur), die sozialen Bedürfnisse (Liebe, Zuneigung, Freundschaft) und die Individualbedürfnisse (Wertschätzung, Freiheit, Erfolg, ...). Hierbei handelt es sich um Defizitbedürfnisse, die gestillt werden können. Es folgt als fünfte Ebene das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung (Möglichkeit, das eigene Potenzial auszuschöpfen). Erst viel später hat Maslow eine weitere Ebene hinzugefügt, nämlich das Bedürfnis nach Transzendenz (Altruismus, Spiritualität). Bei den letzten beiden Ebenen handelt es sich um Wachstumsbedürfnisse, und diese sind als solche unstillbar. Sie bleiben zeitlebens eine treibende Kraft, sich persönlich weiterzuentwickeln. Die Befriedigung der Defizitbedürfnisse führt mit der Zeit häufig zu einem Gefühl von Langeweile, Unzufriedenheit, Leere und Sinnlosigkeit. Das ist häufig mit einem unruhigen Suchen »nach etwas anderem« verbunden – selbst bei jenen Menschen, von denen man meint, sie hätten doch alles und hätten sich verwirklicht. Solche Sinnkrisen sind Zeichen, dass etwas verändert werden muss, dass die bisherigen Lebensmotive nicht mehr greifen und neu definiert werden müssen. Sinnkrisen entstehen, wenn wir auf der Stelle treten und uns nicht weiterentwickeln, wenn wir vor einer großen Leere stehen. Der Psychoanalytiker Viktor Frankl hat diesen Zustand in seinen Arbeiten als »existenzielles Vakuum« bezeichnet.¹¹

Einen eindrücklichen Bericht über diesen Zustand gibt der russische Schriftsteller Leo Tolstoi in seinem autobiografischen Buch *Meine Beichte*. Nach dem großen Erfolg seiner Romane *Krieg und Frieden* und *Anna Karenina* geriet Tolstoi, damals in seinen Vierzi-

gern, in eine tiefe Lebenskrise, die ihn an den Rand des Suizids trieb. Er litt unter fundamentalen Zweifeln, fühlte sich in einer Sackgasse, verlor sein psychisches Gleichgewicht und verfiel in Schwermut. Sein Denken kreiste stetig um die Fragen: Wozu? Und was dann? »Und das geschah mir zu einer Zeit, in der mir von allen Seiten das geworden war, was man ein vollkommenes Glück nennt: ... Ich hatte eine gute Frau, die mich liebte und die ich liebte, liebe Kinder, ein großes Besitztum, das ohne Mühe meinerseits wuchs.«¹²

Sinnkrisen der Lebensmitte müssen sich nicht gleich so dramatisch manifestieren, wie hier von Leo Tolstoi berichtet. Allerdings ist die Auseinandersetzung mit ursprünglichen Lebensentwürfen – ob gewollt oder plötzlich von außen aufgezwungen – zumeist mit Verunsicherung und Unbehagen verbunden. Sie ist jedenfalls eine notwendige Voraussetzung, ja, eine Chance für einen Neuanfang. Ob der Neuanfang gelingt, hängt sicherlich von verständnis- und liebevollen, unterstützenden Bezugspersonen ab – Partner, Angehörige, Freunde. Letztlich aber von unserer Einstellung, nämlich, ob wir die Bereitschaft aufbringen wollen, Korrekturen anzubringen und, falls nötig, neue Wege auszuloten, wie das folgende Fallbeispiel illustriert.

Petra M. (42) hatte alle ihre Lebenspläne erfolgreich umgesetzt – und war todunglücklich. Aus ärmlichen Verhältnissen stammend wollte sie als junge Frau nur eins: der Armut entkommen – und sie gab alles. Sie schaffte die Matura mit Bestnoten, studierte, heiratete ihre große Liebe. Sie hielt ihrem Mann stets den Rücken frei, damit er die Karriereleiter unbelastet von familialen Aufgaben verfolgen konnte. Sie kümmerte sich um die Erziehung ihrer drei Kinder, die sich ohne große Probleme entwickelten. Das soziale Leben in Familie und Freundeskreis organisierte sie mit Hingabe. Daneben hatte Petra einen 80-Prozent-Job an einer Schule, wo

sie eine beliebte Lehrerin war. Aber vor einem halben Jahr schlich sich zunehmend eine Unzufriedenheit in ihr Denken und Fühlen ein. Den Unterricht empfand sie als ständige Wiederholung des Immergleichen. Zu Hause hatte sie das Gefühl, dass alles auch ohne sie bestens funktionieren könnte. Die Gespräche mit ihrem Partner drehten sich immer nur um seine Arbeit, und auch den Sex mit ihm empfand sie als ein repetitives Ritual. Das soziale Leben kam ihr lästig vor – sie hatte nur noch einen Wunsch: endlich in Ruhe gelassen zu werden. Sollte das ihr Leben für die nächsten Jahrzehnte sein? Immer nach demselben Muster? Alles kam ihr so sinnlos vor. In dieser Zeit wurde sie zunehmend depressiv, und zu alledem erlitt sie einen doppelten Bandscheibenvorfall, der sie wochenlang ans Bett fesselte. In dieser Zeit hatte sie ausgiebig Zeit, sich mit ihrer Lebenssituation zu befassen, zu bilanzieren und ihrer Unzufriedenheit auf den Grund zu gehen. Eins wurde ihr klar: Sie musste einiges in ihrem Leben ändern. Hatte sie bislang so funktioniert, dass es allen rund um sie gut ging, dass alle sie mochten und mit ihr zufrieden waren, so wusste sie nun, dass sie nun an der Reihe war. Sie wollte nicht mehr »everybody's darling« sein. Zu lange hatte sie ihre Bedürfnisse zurückgesteckt. Mit psychologischer Hilfe gelang es ihr, den Motiven ihrer Unzufriedenheit und Sinnleere auf den Grund zu gehen und neue Prioritäten in ihrem Leben zu definieren. Petra ist heute, ein Jahr nach ihrer Krise, in Ausbildung als Rhythmiklehrerin, ihr Partner engagiert sich vermehrt in Familie und Haushalt. Aber auch die Partnerschaft wurde durch viele offene Gespräche neu belebt. Eine spannende Ausgangslage!

Die Tatsache, dass ab der Lebensmitte die Perspektive auf noch rund 40 Lebensjahre besteht, gibt Anreiz für Veränderung und birgt viele Möglichkeiten zur Neuorientierung in verschiedenen Lebens-

bereichen, beruflich, partnerschaftlich, sozial. Und diese sind in unserer heutigen Gesellschaft so zahlreich wie nie zuvor. Allerdings geht diese Selbstfindungsphase mit einer Vielzahl an körperlichen und sozialen Veränderungen einher, die für eine zusätzliche Dynamik sorgen. Dies kann – je nach Einstellung – als zusätzlicher Störfaktor wahrgenommen werden oder aber als zusätzliche Motivation, sich mutig neu zu definieren.

Nicht mehr jung – noch nicht alt

»Eines Tages habe ich mir gesagt ›Ich bin 40 Jahre alt«. Als ich mich von diesem Staunen erholt hatte, war ich 50. Die Betroffenheit, die mich damals überfiel, hat sich nicht gegeben. Ich begreife die Castiglione, die alle Spiegel zerschlagen hat. Ich hasse mein Spiegelbild: über den Augen die Mütze, unterhalb der Augen die Säcke. Ich aber sehe meinen früheren Kopf, den eine Seuche befallen hat, von der ich nie mehr genesen werde.«¹³ Das schreibt Simone de Beauvoir in ihrem autobiografischen Buch *Der Lauf der Dinge*. Es mag erstaunen, dass eine Frau, die so gefeiert und erfolgreich im Leben stand und die sich bestimmt nicht in erster Linie über ihr Äußeres definieren müsste, derart Mühe mit dem eigenen Altern hatte. Was sich in de Beauvoirs Aussage jedenfalls klar zeigt, ist das Abschiednehmen-Müssen von einer gewohnten Identität als junge, attraktive Frau und gleichzeitig das Sich-anfreunden-Müssen mit einer neuen, noch unbekannteren Realität als reife Frau. Dieser Übergang von Jung zu Alt, diese Wechsel-Jahre, sind geprägt von vielen Veränderungen, die zwar Herausforderungen sind, die aber den Weg zu einem neuen, befreienden Selbstverständnis eröffnen können.

Die körperlichen Veränderungen: Was machen sie mit uns?

Mit dem Beginn der mittleren Lebensjahre setzen sowohl bei Frauen als auch bei Männern alterstypische hormonelle Veränderungen ein. Mit dem Absinken des Östrogens (weibliches Geschlechtshormon) ab dem 40. Lebensjahr beginnen bei Frauen die Wechseljahre. Analog beginnt bei Männern, aber weit weniger ausgeprägt als bei Frauen, ein Absinken des Testosterons (männliches Geschlechtshormon). Diese hormonellen Veränderungen wirken sich – verbunden mit der sonstigen körperlichen Alterung – bei Frauen und bei Männern auf das Aussehen und die körperliche und psychische Befindlichkeit aus. Am augenfälligsten sind die Zeichen körperlicher Alterung wie Hautfalten, graue Haare, Körperfettverlagerungen (bei den Frauen vermehrt um den Bauch, bei den Männern an Bauch und Brust), tiefere Stimme bei der Frau, höhere Stimme beim Mann, weniger Muskelmasse und entsprechend weniger Kraft (bereits ab dem 30. Lebensjahr reduziert sich die Muskelmasse um ein Prozent pro Jahr). Zudem beginnen sich gewisse altersbedingte Erkrankungen zu manifestieren, wie beispielsweise Diabetes Typ II, rheumatische Erkrankungen und Bluthochdruck, was eine Auseinandersetzung mit den Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit und Endlichkeit mit sich bringt. Medizinisch gesehen nimmt allmählich der basale Stoffwechsel (Energieverbrauch bei vollständiger Ruhe) ab, die Herzrate wird langsamer und unregelmäßiger, die Blutfettwerte nehmen zu, die aerobische Kapazität (maximale Sauerstoffaufnahme) des Herzens nimmt ab, die Immunreaktion wird schwächer, die Knochendichte geringer und Schlafprobleme nehmen zu. Ein untrügliches Zeichen des Alterns ist für viele die Tatsache, dass sie plötzlich eine Lesebrille oder ein Hörgerät brauchen. Auch das Gedächtnis bereitet Sorgen: Im entscheidenden Moment

fallen einem Namen nicht mehr ein, Termine werden verwechselt, das Lernen von neuem Material fällt sichtlich schwerer. Allerdings muss hier gleich dazugesagt werden, dass es bei all diesen Veränderungen große individuelle Unterschiede gibt und – noch wichtiger –, dass es heute viele Möglichkeiten gibt, diese abzufedern (vgl. S. 90 ff.).

Dennoch ist es verständlich, dass diese Veränderungen bei vielen Betroffenen nicht unbedingt Freude auslösen. Dies umso mehr, als wir in einer Gesellschaft leben, die sich Anti-Aging auf die Fahnen geschrieben hat und wo jugendbezogene Attraktivitäts- und Leistungsnormen von höchster Priorität sind. In einer Gesellschaft, wo Jugendlichkeit und Dynamik zentrale Referenzpunkte sind, muss Älterwerden notgedrungen unpopulär sein. Der uralte menschliche Traum ewiger Jugend und Lebensfreude ist in der heutigen Zeit präsenter und aktueller denn je, trotz – oder gerade wegen – der zunehmenden Lebenserwartung und der damit verbundenen »Ergrauung« der Population. Anti-Aging ist das Zauberwort, es steht für einen neuen Lebensstil, der mit enormem Erfolg kommerzialisiert wird (vgl. S. 153 ff.).

Das alles scheint Männer weniger aus dem Konzept zu bringen als Frauen. Jedenfalls ist von Jean-Paul Sartre, dem Lebenspartner von Simone de Beauvoir, nicht bekannt, dass er sich je über sein Aussehen im Alter Sorgen gemacht hat, obwohl er alles andere als ein attraktiver Mann gewesen ist. Ganz im Gegenteil: Noch im Alter wurde er von Frauen jeglichen Alters umschwärmt. Ganz offensichtlich galt es als schmeichelhaft, von einem so berühmten Philosophen beachtet zu werden. Forschungsarbeiten zufolge gilt in der Tat der soziale Status von Männern in jedem Alter als ein wichtiges Kapital. Bei Frauen hingegen sind vielmehr die körperliche Attraktivität und Jugendlichkeit zentral beachtete Merkmale, sei es im privaten wie im beruflichen Bereich.

Vor diesem Hintergrund erstaunt es nicht, dass selbst erfolgreiche Frauen und gestandene Feministinnen wie Simone de Beauvoir Mühe mit dem eigenen Älterwerden hatten. Nun, Simone de Beauvoir ist 1908 in Paris geboren und 1986 dort verstorben. Es waren somit die 1960er-Jahre, in denen sie mit ihrem eigenen Älterwerden konfrontiert gewesen ist, zu einem Zeitpunkt also, wo Fünfzigjährige tatsächlich schon alte Frauen waren. Zeitdokumente, wie Fotos aus diesen Jahren, zeigen ganz klar: In diesem Alter waren Frauen, insbesondere aus ländlichen Gebieten oder aus Bergregionen, meist vollständig schwarz gekleidet, von Kopf bis Fuß bedeckt und stark gezeichnet von mehreren Geburten und von der vielen Arbeit zu Hause und auf dem Feld. Wie sehr hat sich das zwischenzeitlich verändert! Fünfzigjährige Frauen – ob vom Land oder aus der Stadt, ob Familienmütter oder Berufstätige oder beides – bilden eine bunte, heterogene Mischung, die keineswegs abgehärmt und grau daherkommt, sondern zumeist selbstbewusst ihren Platz in Familie, Beruf und Gesellschaft einnimmt.

Sind Frauen ab 50 wirklich unsichtbar?

Immer wieder werde ich – zumeist von Journalistinnen – mit der Frage konfrontiert, wieso Frauen ab 50 in unserer Gesellschaft scheinbar unsichtbar werden. Sie beklagen, dass im Zeitalter von Anti-Aging ältere Frauen nicht als attraktiv gelten und diskriminiert werden. Diese Wahrnehmung macht stutzig. Denn trotz besserer Bildung und Emanzipationsbewegung sitzt ganz offensichtlich die Vorstellung, dass Frauen einem jugendlich bestimmten Schönheitsideal entsprechen müssen, fest in den Köpfen der Frauen – bei jungen wie bei älteren. Influencerinnen, Models und junge Schauspielerinnen geben den Ton an. Sie präsentieren sich in den sozialen Medien und

bewerben Produkte, Lebensstile, Träume, wobei der Selbstoptimierung keine Grenzen gesetzt sind: Lippen auf- und Falten wegspritzen, Augen liften, Wangen auffüllen, Haare verlängern oder transplantieren, Fett absaugen, Tattoos stechen und vieles mehr. Dass diese Verschönerungsversuche bei älteren Frauen aber nicht selten mit Häme kommentiert werden, zeigt das Beispiel des Auftritts der Pop-Ikone Madonna (64) bei der Verleihung des Grammy-Awards. In den sozialen Medien wurde ihr »geschwollenes« Gesicht kommentiert, sie sei aufgrund der vielen chirurgischen Eingriffe kaum mehr zu erkennen. Die Betroffene beschwerte sich dann prompt wegen Altersdiskriminierung und Sexismus, nur um sich eine Woche später mit einem neuen Foto auf Twitter zu präsentieren und ihre Fans zu fragen, ob sie nun ohne Schwellung nicht süß aussähe.

Dieses widersprüchliche Verhalten kann als missglückter Versuch gewertet werden, aus dieser Anti-Aging-Falle herauszukommen. Man will beachtet werden, gefallen – wie in jungen Jahren. Aber der Körper verändert sich nun mal. Wer dann wie Madonna verzweifelt an jugendlichen Standards festhält und sich primär über die äußerliche Attraktivität definiert, hat schon von vornherein verloren. Die besseren Karten haben indes jene Frauen, die sich nicht an ihr früheres Aussehen klammern und sich nicht nur über Schönheit und sexuelle Attraktivität definieren. Jene, die selbstbewusst selbst definieren, was für sie schön ist und was nicht, und somit Persönlichkeit und Charakter ausstrahlen.

Attraktivität ist nämlich primär eine Frage der Haltung und der Ausstrahlung – und das in jedem Alter, wie das Beispiel der französischen Kurtisane und Salonnière, Ninon de Lenclos (1620–1705), eine der herausragendsten und gebildetsten Frauen des 17. Jahrhunderts, zeigt. So schreibt der Marquis de la Fare in seinem Nachruf auf Ninon: »Je n'ai point vu cette Ninon dans la beauté; mais à l'âge de cinquante ans et même jusqu'au delà de la soixante, elle a eu des

amants qui l'ont fort aimée.« (*Ich habe diese Ninon nicht primär in ihrer Schönheit gesehen; aber im Alter von fünfzig Jahren und sogar bis über sechzig hinaus hatte sie Liebhaber, die sie sehr liebten.*)¹⁴

Meine abschließende Antwort auf die Frage, ob Frauen ab 50 unsichtbar seien, ist also klar und deutlich: Ja, Frauen ab 50 sind unsichtbar, wenn sie sich als solche empfinden. Sie verhalten sich entsprechend und verlieren tatsächlich ihre Sichtbarkeit. Es ist eine sich selbst erfüllende Prophezeiung. Frauen indes, die sich nicht in diese Schablone drücken lassen, sind sehr wohl und deutlich sichtbar. Unsere Gesellschaft und letztlich wir selbst kommen nicht darum herum, Altersbilder und Geschlechterrollen zu hinterfragen und eigene Standards zu setzen.

Wechseljahre – Herausforderung und neue Freiheit für Frauen und Männer

Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass die Einstellungen von Frauen zur Menopause (damit wird das endgültige Aussetzen der Menstruation bezeichnet) recht ambivalent sind. Einerseits verbinden sie diese mit Gefühlen von Erleichterung und sehen darin eine Chance zur Neuorientierung und Befreiung. Andererseits schwingt auch Unsicherheit mit und ein gewisses Bangen – speziell vor Attraktivitätsverlust und ganz allgemein vor der Zukunft. Fakt ist, dass der Prozess vom Nachlassen (Wechseljahre) bis zum endgültigen Versiegen der Östrogenproduktion (Menopause) zu Umstellungsprozessen im gesamten Organismus führt, die bei einer Mehrheit der Frauen mit Befindlichkeitsstörungen assoziiert sind. Die individuellen Unterschiede sind jedoch beachtlich und variieren je nach körperlichen Bedingungen (Höhe und Geschwindigkeit des Östrogenabfalles, genetische Prädisposition) sowie nach sozio-

kulturellem Kontext. Für unseren Kulturkreis haben Studien immer wieder nachweisen können, dass etwa ein Drittel der Frauen die Wechseljahre ohne nennenswerte Beschwerden durchlebt, ein Drittel berichtet über leichtere bis mittelschwere Beschwerden, und bei einem Drittel sind die Symptome stark ausgeprägt. Die häufigsten Beschwerden dabei sind vegetative Störungen wie Hitzewallungen, Herzrasen, Herzstolpern und Beklemmungsgefühle sowie Schlafstörungen, zudem psychische und kognitive Probleme wie depressive Verstimmungen, Stimmungsschwankungen, Ängste, Nervosität und Gereiztheit, Konzentrationsprobleme und Vergesslichkeit.

Forschungsarbeiten, in denen Frauen mit starken klimakterischen Beschwerden mit jenen ohne oder geringfügigen Beschwerden verglichen wurden, weisen darauf hin, dass sie sich zum einen durch stark divergierende Einstellungen und Verhaltensweisen unterscheiden, zum anderen aber auch durch verschiedene Lebensbedingungen.¹⁵ Frauen mit starken Beschwerden haben im Gegensatz zu jenen ohne Beschwerden bedeutsam häufiger:

- * eine negative Einstellung zu den Wechseljahren,
- * generell das Gefühl, wenig oder keine Kontrolle über ihre Gesundheit zu haben,
- * weniger Selbstvertrauen und mehr Attraktivitätsprobleme,
- * generell mehr Ängste und Sorgen und sind weniger optimistisch, unzufriedener mit ihrem Leben, insbesondere mit ihrer eigenen Vergangenheit,
- * einen passiveren Lebensstil und treiben tendenziell weniger Sport,
- * mehr Probleme in der Partnerschaft und mit der Sexualität.

Weiter zeigt die Forschung, dass Frauen, die sich stark über traditionelle weibliche Rollen definieren (d. h. passiv, freundlich, um die

Beziehung bemüht, gefallen wollend) stärker unter den Wechseljahren leiden als Frauen mit eher instrumentellen Eigenschaften (d. h. selbstverantwortlich, unabhängig, entscheidungsfreudig). Tragische Beispiele für Erstere sind etwa Marilyn Monroe, Romy Schneider oder Greta Garbo. Letztere versteckte sich offenbar ab 40 hinter einer Sonnenbrille und ließ sich nicht mehr fotografieren.

Wechseljahre sind gestaltbar

Niemand ist heute den Wechseljahren und ihren Folgen ausgeliefert. Zum einen sind die medizinischen und pharmakologischen Angebote so reichhaltig und vielfältig wie noch nie. Diese reichen von der Hormontherapie bis zu Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) und Akupunktur. Für viele Frauen bekommen die körperliche Fitness, eine ausgewogene Ernährung und seelische Ausgeglichenheit eine verstärkte Bedeutung. Und auch hier ist die Angebotspalette breit: Krafttraining, Laufen, Joggen, Achtsamkeitstraining, Yoga. Des Weiteren gibt es mittlerweile etliche Gesundheitsapps sowie Internetportale, die hilfreich sind – wie etwa <https://www.frauengesundheitsportal.de/themen/wechseljahre/>

Klimakterium virile? Männlichkeitsideale auf dem Prüfstand

Im Gegensatz zum medialen und wissenschaftlichen Interesse an den Wechseljahren der Frau ist jenes am männlichen Pendant, dem Klimakterium virile, eher neueren Datums. Und ebenfalls im Ge-

gensatz zu den weiblichen Wechseljahren wurde dieses in erster Linie im psychosozialen Kontext untersucht und diskutiert und nicht primär als »medizinisches Problem«. Auch wenn es zur Bezeichnung »männliches Klimakterium« noch keinen Konsens gibt, bezeugt die zunehmende Anzahl an wissenschaftlichen Publikationen, dass das Thema zunehmend ernst genommen wird. Auch das große mediale Interesse deutet darauf hin, dass ganz offensichtlich das Thema Männer wie Frauen bewegt. Ja, auch Frauen, denn viele haben in dieser Lebensphase sehr oft Mühe zu verstehen, was mit ihren Männern los ist.

Einen so einschneidenden Wendepunkt wie das Ausbleiben der Menstruation gibt es für den Mann nicht. Fakt ist jedoch, dass es auch beim Mann altersgebundene hormonelle Veränderungen ab dem 40. Lebensjahr gibt (der Testosteronspiegel sinkt um etwa ein bis zwei Prozent pro Jahr), die sich sowohl auf die körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit als auch auf die psychische Befindlichkeit auswirken. Die Rede ist dann von depressiven Verstimmungen, Antriebsstörungen, Nervosität, Konzentrationsstörungen, aber auch von rascher Ermüdung, Hitzewellen und Libidoverlust. Wie aus einschlägigen Studien zu entnehmen ist, besteht zwar weitgehend Einigkeit hinsichtlich des Phänomens, nicht jedoch über dessen Ausprägung und über die Ursachen. Frühe Arbeiten führten die genannten Symptome ausschließlich auf die sinkenden Testosteronwerte zurück. Neuere Positionen gehen jedoch davon aus, dass parallel zur allgemeinen hormonellen Umstellung auch die häufigen alterstypischen kontextuellen Bedingungen (Stress in Beruf, Partnerschaft, Familie) ins Gewicht fallen. Entsprechend unterschiedlich fallen auch Ratschläge und Empfehlungen aus. Die Palette reicht von der Hormonsubstitution (sei es Testosteron oder Wachstumshormon) über körperliches Training bis hin zu Männergesprächsgruppen. Trotz der widersprüchlichen empirischen Befund-

lage sind Anti-Aging-Behandlungen auch bei Männern zunehmend beliebt. Viele Männer im mittleren Lebensalter erwarten von sogenannten Anti-Aging-Cocktails, dass sie ihre männliche Effizienz und Leistungsfähigkeit privat und im Beruf aufrechterhalten beziehungsweise wiederherstellen können.

In den letzten Jahrzehnten hat sich ein eigener Forschungszweig in den Sozialwissenschaften und in der Medizin etabliert, der sich mit dem Thema Männer, Männlichkeit und Gesundheit befasst. In den USA wurde beispielsweise in der APA (American Psychological Association) eine eigene Sektion ins Leben gerufen, die sich dem Thema widmet (Society for the Psychological Study of Men and Masculinities). Erklärtes Ziel einschlägiger Forschungsprogramme ist insbesondere die Analyse der möglichen negativen Auswirkungen der traditionellen Männerrolle (häufig als »toxic masculinity« bezeichnet) auf Partnerschaft, Familie und Gesellschaft, vor allem aber auf die Männer selbst (vgl. hierzu auch weiter unten den Kasten »Männer – das verletzliche Geschlecht«). Verschiedene Langzeitstudien haben denn auch aufzeigen können, dass Jugendliche, die stereotyp maskuline Verhaltensweisen zeigen, in späteren Lebensphasen weitaus größere Anpassungs- und Lebensbewältigungsprobleme aufweisen als ihre als weniger maskulin identifizierten Altersgenossen. Begründet wird dies damit, dass im Verlauf des Älterwerdens die für die maskuline Selbstdefinition zentralen körperlichen Fähigkeiten – Potenz, Kraft und Ausdauer – abnehmen und für Männer, die sich bislang einseitig darüber definiert haben und es weiterhin tun, dies ein großes Problem ist. So weisen Studienergebnisse darauf hin, dass Männer mittleren Alters mit einer hohen körperlichen Fitness und einer überdurchschnittlich starken maskulinen Rollenorientierung (sogenannte »Machos«) Situationen, die maskuline Rollennormen infrage stellen oder zu »unmännlichem« Verhalten auffordern, besonders belastend und in höchstem Maße

als Stress erleben.¹⁶ Es ist also nicht erstaunlich, dass alternde Männer mit solch ausgeprägten Maskulinitätsnormen mit ihren Vorstellungen und Selbstbildern, wie »ein Mann« zu funktionieren hat, einen hohen Geschlechtsrollenstress erleben und über eine schlechtere Befindlichkeit berichten.

Die vermehrte Thematisierung des Problems hat jedenfalls dazu beigetragen, dass ein neues Bewusstsein, eine Öffnung und Entspannung entstehen konnte. Immer mehr Bücher, Medienbeiträge, Beratungsstellen nehmen sich des Themas an, und auch im Internet finden sich immer mehr einschlägige Beiträge. Empfehlenswert ist etwa der Podcast »Männer in der Lebensmitte« (www.maennerlebensmitte.de) mit immer neuen Beiträgen und Diskussionsmöglichkeiten. Ein gutes Beispiel für diese Öffnung und für dieses neue Bewusstsein ist die freimütige Aussage des kanadischen Schauspielers Keanu Reeves in einem Interview, das er der *Berliner Zeitung* gegeben hat. Er war zu diesem Zeitpunkt 49 Jahre alt: »Da hat mich die sogenannte Midlife-Crisis mit voller Breitseite erwischt. Schlagartig fühlte ich mich alt und nutzlos. Auch körperlich habe ich mich verändert, und plötzlich war mir klar, dass ich nicht mehr jung bin.«¹⁷

Neue Männlichkeit, neue Weiblichkeit – eine befreiend neue Identität

Wir können also festhalten, dass ein zähes Sich-Klammern und einseitiges sich Definieren über die traditionell weibliche oder männliche Rolle in den mittleren Jahren keinem guttut. Weiter sollten wir beachten, dass Geschlechterrollen zum einen vom gesellschaftlich-kulturellen Kontext abhängig sind und zum andern, dass sie sich über die Lebensspanne kontinuierlich verändern. Ersteres ist

wohl den meisten bekannt und bewusst, Zweiteres wohl eher weniger. Zur Illustration dieser Veränderung über die Lebensspanne sei auf das kulturübergreifende Phänomen der *Androgynie* in der zweiten Lebenshälfte verwiesen. Während sich beispielsweise Männer in jungen Jahren in der Regel durch eine ausgeprägte maskuline Geschlechtsrollenorientierung auszeichnen, beginnen viele in der Lebensmitte verstärkt, ihre »femininen« Eigenschaften wie Sensibilität, Fürsorglichkeit und soziale Bezogenheit zu entdecken und auszuleben.

Androgynie

bezeichnet ein gut ausbalanciertes Verhältnis von maskulinen und femininen Eigenschaften. Gemäß der amerikanischen Psychologin Sandra Bem ist Androgynie ein anzustrebendes Entwicklungsziel für beide Geschlechter. Ihrer Auffassung nach sind androgyne Menschen handlungsfähiger, flexibler, anpassungsfähiger und psychisch gesünder als stark geschlechtstypisierte Menschen (also »typische« Frauen oder »typische« Männer).

Bereits Carl Gustav Jung wies darauf hin, dass es ab der Lebensmitte zu einer Angleichung der Geschlechterrollen, bei vielen gar zu einer eigentlichen Rollenumkehrung komme. Wie ist das zu verstehen? Gemäß Jung geht es darum, in der zweiten Lebenshälfte die beiden in uns liegenden gegensätzlichen, aber komplementären Pole, Animus (die männlichen Aspekte) und Anima (die weiblichen Aspekte), zu vereinbaren, zu versöhnen. Sinn der ersten Lebenshälfte ist nach Jung der »Naturzweck«¹⁸. Dabei geht es darum, sich gesell-

schaftlich zu positionieren und den großen Kanon von gesellschaftlichen geschlechtstypischen Erwartungen zu erfüllen. Hat etwa ein Mann in der ersten Lebenshälfte seinen Animus extensiv ausgelebt (ausleben müssen), so wird er in der zweiten Lebenshälfte – im Sinne einer Entwicklung zum Ganzheitlichen – seine Anima entdecken und ausleben wollen. Analog dazu tendieren Frauen ab der Lebensmitte, nachdem sie vornehmlich ihre Anima ausgelebt haben, dazu, den Animus zu erkunden. Sie entdecken ihre eher durchsetzenden, hartnäckigen und kantigen Seiten – oder sie lassen sie nun einfach zu. Dieselbe Beobachtung wie Jung umschreibt auch Sigmund Freud, wenn auch mit weniger schmeichelhaften Worten: »Es ist bekannt, dass die Frauen häufig, nachdem sie ihre Genitalfunktionen aufgegeben haben, ihren Charakter in eigentümlicher Weise verändern. Sie werden zänkisch, quälerisch und rechthaberisch, kleinlich und geizig, zeigen also typische sadistische Züge, die ihnen vorher nicht eigen waren.«¹⁹

Ist das alles nur anekdotisches, längst überholtes Gerede von Psychoanalytikern, bar jeglicher empirischen Fundierung? Ich meine, nein. Immerhin hat die amerikanische Feministin Germaine Greer fast hundert Jahre später dasselbe Phänomen beschrieben und erfrischend anders interpretiert: »Während der Menopause geschieht etwas Dramatisches. Es ist eine schwierige Zeit, in der eine Frau nach 35 Jahren der Kapitulation und Maskerade als sie selbst wiedergeboren wird.«²⁰

Das Phänomen der Androgynie der späteren Jahre wurde in der Folge immer wieder untersucht und bestätigt. So wurden die klinischen Befunde von Carl Gustav Jung unter anderem durch den amerikanischen Psychologen und Anthropologen David Gutmann empirisch erhärtet. Gutmann konnte aufzeigen, dass sich in vielen Kulturen ab der Lebensmitte substanzielle Veränderungen im Geschlechtsrollenverständnis von Männern anbahnen.²¹ So beschrie-

ben sich viele seiner untersuchten älteren Männer als sensibler gegenüber den sozialen Aspekten des Zusammenlebens, während sich die jüngeren Männer in stärkerem Maße zweck- und aufgabenorientiert empfanden (»old men are rather peacemakers than warriors«). Gutmann führt diese Annäherung an die weibliche Geschlechtsrolle bei Männern im mittleren Lebensalter auf die Entlastung von der Rolle als Ernährer der Familie zurück (Auszug der Kinder, damit assoziiert eine Entlastung der Partnerin, die nun (vermehrt) einem bezahlten Beruf nachgehen kann). Durch die Anreicherung der maskulinen Persönlichkeit mit femininen Eigenschaften werden gemäß Gutmann die Flexibilität und die Adaptivität des Mannes gefördert. In diesem Sinne ist die Entwicklung zur Androgynie im mittleren Lebensalter eine notwendige Voraussetzung, um erfolgreich zu altern.

So zeigen Ergebnisse von Langzeitstudien zum hohen Alter in übereinstimmender Weise, dass besonders langlebige Männer um die Erhaltung und Ausweitung sozialer Kontakte bemüht sind und eher von Gefühlen der inneren Verbundenheit, der Akzeptanz und des Vertrauens im zwischenmenschlichen Bereich berichten. Ganz offensichtlich führt das Überwinden der Orientierung an traditionelle Normen und Stereotypen der Geschlechterrolle zu einer Erweiterung ihres subjektiven Lebensraumes und zu einem Zuwachs an psychosozialer Kompetenz, was wiederum eine höhere Lebenserwartung mit sich bringt.²²

Psychologisch gesehen, sind die Entwicklungsaufgaben der zweiten Lebenshälfte naturgemäß anderes als in der ersten Lebenshälfte. Trotz der viel bemühten Destandardisierung des Lebenslaufes und der Liberalisierung der Geschlechterrollen gibt es nach wie vor für die erste Lebenshälfte gewisse »Deadlines« und geschlechterspezifische gesellschaftliche Erwartungen einzuhalten (berufliche Verankerung, eine Partnerschaft eingehen, für Frauen die

Frage, ob Kinder oder keine Kinder, usw.). Das Bedürfnis nun, beim Übertritt in die zweite Lebenshälfte innezuhalten und sich den geübten »Zwängen« zu entziehen, ist mehr als verständlich. Dieser Prozess der Relativierung von starren Geschlechterrollen mit zunehmendem Alter hat aber auch biologische Gründe. Die bereits erwähnten hormonellen Veränderungen wirken sich nicht nur auf das Äußere, sondern auch auf das psychische Empfinden und Verhalten aus. Bei den meisten Frauen äußert sich das Absinken des Östrogens psychologisch gesehen in einer geringeren Kompromissbereitschaft, einem entschlosseneren Auftreten und einem bewussteren Wissen, was einem guttut und was nicht. Bei den Männern hingegen resultiert aus dem Absinken des Testosterons etwa ein größeres Bedürfnis nach Zärtlichkeit und Zuwendung und ein vermehrtes Harmoniebedürfnis.

Allerdings ist es keinesfalls so, dass Menschen mit zunehmendem Alter zu »Neutren« mutieren – also zu geschlechtslosen oder gar gleichgeschlechtlichen Wesen –, wie das häufig im medialen Diskurs bemüht wird. Es ist vielmehr so, dass der Mensch beide Anteile – Weiblichkeit und Männlichkeit – bewusster zulassen und ausleben kann, ohne sich dafür anderen gegenüber rechtfertigen zu müssen oder zu wollen. Möglicherweise gelingt es Männern und Frauen in unserer Gesellschaft zunehmend besser, dieses Ausleben – Dürfen beider Geschlechtlichkeiten als ein Geschenk zu empfinden, als eine »späte Freiheit«, die frei von geschlechtsgebundenen Zwängen ist und neue Erlebens- und Verhaltensformen ermöglicht. Tatsache ist jedenfalls, dass beide Geschlechter ab der Lebensmitte zunehmend weniger Bereitschaft zeigen, brav geschlechtsrollenkonform zu sein, und sich vermehrt die Freiheit nehmen, neue Persönlichkeitsmerkmale zu entwickeln beziehungsweise latent Dagesewenes zuzulassen. Ein Beispiel hierfür ist das nicht so seltene, plötzliche Coming-out des einen Partners oder der Partnerin bei

Paaren in den mittleren Jahren. Genaue Zahlen gibt es hierzu nicht, wohl aber gibt es etliche Praxisberichte, die dafür sprechen, dass Geschlechtsrollen und Geschlechtsorientierung nicht eine über die Lebensspanne fest definierte Größe ist.

Markus H., Vater von zwei Töchtern, verlässt seine Frau nach 25 Ehejahren. Als Grund gibt er ein Verflachen der Beziehung an, keine Überraschungen mehr, keine Gemeinsamkeiten – seine Frau sei ihm total entfremdet. Er könne also genauso gut alleine leben. Nachdem er rund ein Jahr mit allerlei Experimenten in Sachen Beziehungen und Sexualität verbrachte – als Letztes meinte er, im Tantra sein Glück gefunden zu haben, bekennt er sich plötzlich und sehr klar zu seiner Homosexualität. Für ein paar Jahre lebt er seine Homosexualität extrem demonstrativ, was vor allem für seine erwachsenen Kinder eher schwierig war. Als er schließlich seinen heutigen Partner trifft, hat er nach jahrelanger Suche seine neue geschlechtliche und soziale Identität gefunden und akzeptiert. Seit Jahren lebt Markus nun glücklich in einer homosexuellen Partnerschaft und ist seinen Enkelkindern ein liebevoller Großvater.

Die familiäre Sandwichposition

Im mehrfach Oscar-prämierten Film *American Beauty* sitzt der 42-jährige Lester lustlos und gelangweilt am Frühstückstisch, findet seine pubertierende Tochter einfach nur blöd, seine karriere-süchtige Gattin unausstehlich, spießig und ihm gegenüber nur noch fordernd und respektlos. Letztere wiederum sucht Bestätigung und