

Leo Karrer

Wechsel-Jahre?

Halbzeit zwischen Jugend und Alter

Die 40- bis 60-Jährigen sind eine inhomogene Gruppe. Dennoch wird in den folgenden Betrachtungen ein gemeinsamer Bogen über sie gespannt: vom Stoßen an die eigenen Grenzen bis zur Vertiefung von Lebenssinn und Dankbarkeit.

Wo ist des Lebens Mitte?

● Jemand meinte einmal, dass die mittlere Lebensphase ein »stilles Jahrzehnt« wäre, andere empfinden sie als »unbehautes Land«. Aber befinden wir uns dann nicht mitten im Leben, in den besten Jahren, sozusagen auf der Höhe der Lebensleiter? Oder gilt: »Und dann die 40! Welche Wende. – Die 50 gilt beinahe als Ende. – Doch nach der 50, peu à peu, schraubt man das Ende in die Höh« (Alice Lindel) ?

Das klassische Modell der Lebensphasen Kindheit, Jugend, Erwachsenenzeit und Alter, das sich unter christlichem Einfluss mit der Metapher der Lebenstreppe mit Auf- und Abstieg verband, gibt uns auch keine klare Antwort, welches nun die Lebensmitte sei. Seit dem ausgehenden 19. Jahrhundert ist die Frage nach der inneren Struktur des menschlichen Lebenslaufes stärker zum Thema der wissenschaftlichen For-

schung geworden, um damit den unterschiedlichen Bedürfnissen und Krisen der einzelnen Lebensphasen besser auf die Spur zu kommen.

Aber kann man noch von einer typisch verlaufenden Biographie ausgehen? Sind die Lebensläufe nicht so verschieden und z.T. verzerrt, dass es alles andere als leicht ist, von altersabhängig sensiblen Perioden zu sprechen? Mag es daran liegen, dass Psychologie und Pädagogik ein merkwürdig distanzierendes Verhältnis zur Lebensmitte oder Lebenswende (C.G. Jung) an den Tag legen im Vergleich zum Berg an Studien über die Kindheit und die Adoleszenz oder zur Aufmerksamkeit für das Alter? Des Lebens Mitte ist somit kein klar definierter Scheitelpunkt des Lebens, wohl aber Symbol für vielfältige Wandlungsprozesse beim Durchgang von der Jugend zum Alter.

Aber sie zeigt sich doch...

● Und trotzdem haben wir ein praktisches Gefühl, nicht mehr jung zu sein, aber auch noch nicht zu den jungen Senioren und Seniorinnen zu zählen. Die Spanne der Lebensmitte ist breiter und schillernder geworden. Die Medizin hat

dazu beigetragen, dass der Einschnitt der deutlich bemerkbaren Wechseljahre bei den Frauen milder verläuft. Andererseits stellt man mit einiger Verwunderung, wenn nicht gar mit leisem Schrecken fest, dass man plötzlich zu jener Altersstufe gehört, die auf Vorsorge-Untersuchungen aufmerksam gemacht wird, und erste Jubiläen, wie z.B. 25-jährige Mitgliedschaft im Musikverein oder Silberhochzeit, begehen kann. Und für die Kinder gehört man schnell einmal zu den »Alten«.

Zum anderen ist es die Wirtschaft, die uns alle auf unser Alter anspricht, wenn z.B. jüngere Kräfte einem 45-Jährigen vorgezogen werden. Zwar sei Erfahrung wieder eher gefragt, aber es

»Vorsorge-Untersuchungen und erste Jubiläen«

ist nicht zu übersehen, dass Ausbildung auf neuem Niveau gesucht wird und Erneuerung anstelle von Altbewährtem. Mancher Handwerker hat sein Geschäft auf- oder ausgebaut und muss zunehmend den Druck des Marktes parieren und Flexibilität beweisen.

Mit dieser Lebensphase verbindet sich die Idee der »Midlife-Crisis« als der großen Krise des mittleren Alters. Dabei bekunden Entwicklungspsychologen einige Mühe damit, den Zeitpunkt und die Art dieser Krise genauer zu benennen. Vielleicht verbinden sich damit gewisse Vorurteile wie mit der weit verbreiteten Auffassung, dass alte Menschen aufgrund ihrer Erfahrung weise und treffsichere Ratgeber seien.

Nichtsdestotrotz ist das mittlere Erwachsenenalter durchaus von Krisen bzw. von Lebensprozessen gezeichnet, die sich aus der Wende ergeben, an der das Haben an vergangener Zeit das Budget an künftiger Zeit überrundet. »Vor kurzem bin ich vierzig geworden. Ich spüre es als Wende, ziehe Bilanz und empfinde, dass ich lan-

ge genug gewartet habe, dass ich genug Rücksicht auf das »man« und die anderen genommen habe« (Ulrich Schaffer).

40 ≠ 60

- Diese Lebensphase ist schwer zu typisieren; zu vielfältig und widersprüchlich offenbart sie das Leben. Einerseits ist es eine bewegte und aktive Zeit, sozusagen der Höhepunkt der beruflichen Entwicklung und des familiären und eventuell politischen, kirchlichen und vereinsmäßigen Engagements. Andererseits bedeutet sie für viele auch die Angst vor Arbeitsplatzverlust. Die Kinder werden flügge und manchmal beängstigend fremd, und die Partnerschaft ist wieder zu zweit zu leben oder erneut zu lernen. Man wird – ohne gefragt zu werden – Großmutter oder Großvater. Oder es zerbrechen Partnerschaften und neue werden eingegangen. Manche weiten ihre berufliche Tätigkeit aus; vor allem Frauen erwägen einen Wiedereintritt ins berufliche Leben.

Diese Lebensspanne ist somit von Etablierung und auch von Verabschiedung geprägt. Man beginnt, Bilanz zu ziehen. Es scheint aber eine stabile Periode zu sein, weil Grundlegendes sich bewährt wie Familienstand, Beruf und Wohnung. Man gehört sozusagen zur gesellschaftstragenden Generation. Andererseits kommt es immer unbarmherziger und oft schwer zu korrigieren an den Tag, ob ich mich privat ortlos und ohne Beziehungen »eingerrichtet« habe und ob vor lauter Hektik, Lebenspragmatismus, beruflichem Stress und Rentabilitätsdenken der Wunsch nach innerer Lebendigkeit, die Erlebnisfähigkeit sowie die Erotik und der Lebensschwung abhanden gekommen sind. Einerseits vertiefen sich Lebensfreude, Dankbarkeit und die innere Freiheit; andererseits kann man gegenüber

der Sinnfrage und gegenüber all dem, was das Leben wertvoll erscheinen lässt und letztlich lebenswert macht, in die Unachtsamkeit des Herzens abrutschen. Lebenstrott kann zur Langleike verkommen. Oft sind es gerade Krisen und Erfahrungen des Abbaus der jugendlichen Spannkraft, der Enttäuschungen und des Unversöhnlichen, die die Realitäten des eigenen Lebens endlich in ihr Recht einsetzen möchten. Das vermehrte Körperbewusstsein vom Bauch bis zum Cholesterinspiegel sowie Krankheiten und Depressionen verraten es. Auf Pump leben strengt immer mehr an; und die Fluchtversuche z.B. in

»ein Übergang mit Chancen«

den Alkohol oder in andere »Drogen« sowie Raubbau an den körperlichen und seelischen Ressourcen zeichnen unübersehbare Spuren in unser Leben und in unser Gesicht. Die Lebensmitte ist gewissermaßen – von außen gesehen – Höhepunkt, ganz sicher aber Übergang mit all seinen Chancen, das Leben zu vertiefen und wesentlicher zu orientieren und zu gestalten: »Ich mache mich auf, weiter und tiefer in die Geheimnisse des Lebens einzudringen. Für das Neue will ich wach sein, für das Herz in der Mitte« (U. Schaffer). Dabei muss man sich bewusst sein, dass es höchst unterschiedliche Situationen sind, die beachtet sein wollen, je nachdem, ob es Frauen oder Männer, Unverheiratete oder Singles und Verheiratete, Kinderlose, Arbeitslose oder »Arbeitsplatzbesitzende« in höchst heterogenen Sparten und Berufsfeldern sind oder Erfolgreiche und solche, deren Hoffnungen von einst wie Seifenblasen zerplatzt sind.

Man wird zu seinem Teil dafür verantwortlich, ob die weitere Zukunft kreativ gestaltet oder passiv abgesehen wird, ob man geistvoll oder zynisch reagiert und ob man sich der eigenen Zukunft offen oder resignativ stellt.

Wachwerden für das »Herz in der Mitte«

● Aus dem persönlichen Erleben heraus habe ich diese Zeitspanne als Erfahrung von Differenzierung nach innen und nach außen in Erinnerung, während die Jahre zuvor eher vom Wollen, von Unnachgiebigkeit oder Beharrlichkeit und von Plänen und Vorsätzen geprägt gewesen sind. Natürlich kennt jede Phase ihre Differenzierungsprozesse und zähes Wollen. Aber die Jahre der subjektiven Differenzierung führen auf der Basis der schon gemachten Erfahrungen mit Gelingen und Misslingen zur eigenen Realität und von den früheren – oft zu utopischen – Bildern von der Wirklichkeit zu dieser selber. Man wird selbstbewusster inne, woran das eigene Herz hängt und wofür und von wem es zu erpressen ist, was Absichten und was Rücksichten sind, ob man selber Freiheit in Anspruch nimmt und auch anderen gewährt, was sich als Charakter oder nur als Temperament zeigt, ob man über seine Verhältnisse blufft oder sich unterschätzt, wie weit und wohin die eigene seelische, geistige sowie körperliche und sexuelle Lebendigkeit reicht. Es kommt an den Tag, es zeigt sich. Es

»Es treten die Lebenslügen zutage, aber auch die Geschenke«

treten die Lebenslügen zutage mit all dem, was verletzt in den geheimen Katakomben unseres Gemüts lagert oder in den hintersten Fjorden unseres Bewusstseins gespeichert ist und versteckt wird, aber auch all das, was als Geschenk empfundener wird.

Die Bereitschaft, ein Verhältnis zur eigenen Biographie und zu sich selber zu suchen und zu finden, sich selbst gleichsam ins Auge zu sehen, kann sehr schmerzlich sein und Trauer auslösen. Es ist aber auch die große Chance, entschiedener,

großzügiger, eventuell mit sich und anderen barmherziger und verstehender umzugehen und den Blick für das Entscheidende und damit für

»Versöhnung mit der eigenen Realität und Wahrheit«

das »Einfache« zu schärfen. Die Versöhnung mit der eigenen Realität und Wahrheit kann nebst dem, womit man sich end-gültig abfinden muss oder was zerbricht, die Lebensmitte zum Aufbruch und Durchbruch neuer Lebensqualität werden lassen. Erschöpfung kann sich in die Einsicht und Absicht kehren, das Leben in die eigenen Hände zu nehmen und liebevoller damit umzugehen.

... und die Kirche?

- Auch kirchlich reflektiert diese Altersphase den gesellschaftlichen Befund. Die Pastoral legt viel Phantasie und Kraft darein, Kinder und Jugendliche zu erreichen. Die Kirchen unternehmen viele Anstrengungen um eine angemessene Alterspastoral. Aber die mittlere Generation gerät pastoral-planerisch eher aus dem Blick. Zwar erreicht die Kirche vor allem die Eltern, die über Taufe, Erstkommunion und Firmung der Kinder ansprechbar sind. Es ist auch die Generation der in den Gemeinden aktiven Frauen und Männer; sie sind auch dort tragende Stützen für das kirchliche Leben. Aber wie ist es mit jenen, die als Alleinstehende, als Alleinerziehende oder als Geschiedene ihren Weg gehen? Und wo ist die Kirche, wenn mitten im beruflichen, familiären und im politischen Alltag und Kampf Menschen müde werden, Wunden und Niederlagen verkraften müssen? Gibt es für diese Altersphase so etwas wie eine altersaffine Pastoral? Andererseits

dürfte diese Generation jene sein, die zwischen den noch älteren Aktiven und den kirchlich schwer zugänglichen Jugendlichen steht, also auch diesbezüglich die Generation des Übergangs ist. Sie steht vielfach gegenüber der Kirche distanzierter als ihre Eltern, aber auch wieder näher als ihre Kinder.

Dabei ist es auch jene Phase, in der die Nachdenklichkeit über den Sinn des Ganzen und über das, was sich als tragend, lebenswert und menschlich lohnend erweist, zur eigenen Mitte führen kann. Auch jene, denen ihr Inneres vor

»Nachdenklichkeit über den Sinn des Ganzen«

vor lauter Geschäftigkeit, Arbeit, Sorgen und Geldgier fremd geworden ist, die sich sozusagen selbst aus dem Auge verloren haben, können den Weg nach Hause zu sich selber suchen wollen, vielleicht nach einem Zusammenbruch oder aus dem Gefühl heraus: »Wer bin ich denn eigentlich?« C.G. Jung wird das Wort zugesprochen, dass er keinem Menschen über 40 Jahren begegnet sei, bei dem nicht in irgendeiner Form die religiöse Frage nach Gott eine Rolle gespielt hätte. E.H. Erikson und andere sprechen in diesem Zusammenhang von der Bindung an das Transzendente, also von der Suche nach Gott.

So stellt sich die Frage, wo solche Suchbewegungen Raum und Klima finden, um deren Not und Freude zur Sprache kommen zu lassen. Die Kirche stellt ohne Zweifel Erwachsenenbildung, Bibelkreise, Mitarbeitsmöglichkeiten und ihr ganzes gottesdienstliches Ritual, Ehe- und Lebensberatung zur Verfügung, um auch diese Generation anzusprechen. Wird aber den Stufen und Wegstrecken auf dem Weg des Glaubens und der Auseinandersetzung mit der Gottesfrage differenziert Rechnung getragen? Zwischen 40 und 60 ereignet sich doch auch religiös ein

vielfacher Differenzierungsprozess in der Auseinandersetzung zwischen Schuld und Versöhnung, zwischen Lebensverdross und Hoffnung.

Diese Lebensphase bedeutet vor allem zwischen 50 und 60 eine Wende zum Älterwerden. Die Werte des Alterns, wie Toleranz, Lebenserfahrungen, die Aussöhnung mit sich selbst, Dankbarwerden sowie Heiterkeit mit Lebenswitz und nicht zuletzt – so es sich schenkt – herzliche Güte und Wohlwollen rangieren nicht gerade auf den höchsten Rängen der Hitliste des heutigen Konsumbereichs mit der Betonung von Dynamik, Sportlichkeit, Gesundheit und Kraft sowie Schnelligkeit und Drive. Aber sich davon

nicht erpressen zu lassen und zu sich selber ein Verhältnis zu finden und zu gestalten, ist gerade der menschliche Gewinn dieses Lebensabschnittes. Es ist ein Prozess, der die eigenen

»Lebensdankbarkeit wachsen lassen«

Grenzen spürbarer werden lässt, aber auch Lebensdankbarkeit wachsen lassen kann, der das Dasein mit seinen vielen kleinen Sterbensvorgängen und kleinen Auferstehungsschritten sichtbar werden lässt, wie das Leben eben so spielt.

Wie jede Blüte welkte und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,

Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegenschenden,
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde.

Hermann Hesse