

# Die U-Form des Glücks

**Gibt es die Midlife-Crisis? Ja.  
Ist sie Männersache? Nein.  
Muss sie das Leben zerstören?  
Überhaupt nicht.  
Sie kann eine Chance sein.**

TEXT BETTINA MUSALL

„**ICH FÜHLTE MICH MACHTLOS**“, sagt sie. „Es riss mich um wie eine Riesenwelle.“ Sie ist eine schmale Frau mit grauschwarzem Pagenkopf, 52 Jahre alt, temperamentvoll. Wenn sie zurückblickt auf die Zeit, die sie „meinen Aufstand“ nennt, schämt sie sich – ein bisschen.

Von außen betrachtet lebte sie, eine fest angestellte Ingenieurin, in Wohlstand und Glück. Ihr Mann war als Architekt bei der Stadt beschäftigt. Die beiden Kinder kämpften sich durchs bayerische Gymnasium. Eine Eigentumswohnung in der Münchner Innenstadt, ein Ferienhaus auf dem Land, im Sommer an den Gardasee, im Winter Ski fahren in der Steiermark.

„Und ich wollte nichts wie weg“, sagt Ulrike Siewert\*. Alle paar Wochen, so sieht sie es heute, provozierte sie einen Streit. Die unaufgeräumten Jugendzimmer, eine Fünf in Latein, Ärger im Büro, der maulfaule Mann mit der Spielkonsole auf dem

Sofa, „irgendwas fand ich immer, um aufzudrehen“.

Wenn alles hinausgeschrien war, rannte sie aus der Wohnung, blieb eine Nacht oder zwei allein in irgendeinem Hotel. Was mit ihr los war? „Ich hatte das Gefühl, das war nicht mein Leben.“ Was sie wollte? „Herausfinden, was mein Leben ist.“ Als der Aufstand kam, war sie 42, Ehefrau und Mutter, die Kinder taten ihr leid, der Mann manchmal auch. Sie fand sich undankbar. Und kaufte sich ein Ticket nach Sri Lanka, ohne den Rückflug zu buchen.

Midlife-Crisis? Rückblickend glaubt Siewert, „dass es wohl so etwas war“. Vor allem, weil es ihr heute, trotz der typischen Beschwerden in den Wechseljahren, deutlich besser geht als vor zehn Jahren. Mit demselben Mann. Und obwohl es ihr „gewaltig bevorsteht, dass die Kinder gerade dabei sind, das Elternhaus zu verlassen“.

Aber ist die zum Schlagwort gewordene Krise in der Lebensmitte nicht jenes unheilvolle Stimmungschao, das vorzugsweise Männer befällt? Ausbrechen aus alten Mustern? Aufbrechen zu neuen Ufern? Durchstarten auf dem Weg zum Zigarettensautomaten?

Fast schon komisch wirken die zum Klischee erstarrten Vorstellungen, die sich mit der Midlife-Crisis verbinden, seit die amerikanische Autorin Gail Sheehy in einer Studie über Paare die verbreitete Gemütslage mittelalter Männer beschrieb: „Ausbruchsfantasien beherrschen seine Gedanken. Eine interessante Frau, ein anderer Beruf, ein elysisch erscheinender Ort – jedes für sich oder alle zusammen werden zu Magneten seiner Befreiungssehnsüchte.“ Seiner Sehnsüchte, nicht ihrer.

\* Namen von der Redaktion geändert.



Körperkult: Der Sprung in die zweite Lebenshälfte bringt manche Männer ins Schwitzen.



**Spiegel der Zeit: Wer in mittleren Jahren Zukunftsangst, Enttäuschung und Sinnkrise ins Auge blickt, will trotzdem das Gesicht wahren – zur Not mit Facelifting.**

40 Jahre und eine Emanzipationsbewegung später zeigen jüngere Studien, dass der alte Bestseller die Krise der Frauen unterschätzt hat: Beide Geschlechter sind zwischen 40 und 50 für Ausbruchversuche anfälliger als in anderen Abschnitten ihrer Biografie. „Risikokonstellation“ nennt Peter Henningsen, Direktor der Klinik für Psychosomatik an der TU München, das Phänomen. So werden die meisten Scheidungen im mittleren Lebensalter eingereicht, mehr als die Hälfte von Frauen. „In dieser Phase“, sagt Henningsen, „neigen Menschen verstärkt zum Bilanzieren, und am Horizont werden Grenzen sichtbar, seien sie körperlicher, beruflicher oder privater Natur.“

Wer zum Arzt oder Therapeuten geht, klagt nicht über eine Midlife-Crisis. Oft sind es psychosomatische Beschwerden, Kopf- oder Rückenschmerzen, eine nicht enden wollende Müdigkeit, Unlust am Arbeitsplatz, Überdruß am Alltag. Psychologen be-

tonen, dass es keine Hinweise auf generelle Krisen in der Lebensmitte gebe, was auch damit zu tun hat, dass sie sich dem Individuum, nicht dem statistischen Mittel zuwenden. „Der unspezifische Begriff Midlife-Crisis bezeichnet keine Krankheit“, sagt Henningsen. Aber das heißt nicht, dass die Krise in der Lebensmitte nur eine modische Behauptung der Ratgeberindustrie wäre.

**STUDIEN** mit mehr als zwei Millionen Menschen aus 80 Nationen zeigen, dass die Frage, ob das alles gewesen sein soll, ein globales Phänomen ist, das jeden treffen kann. Der britische Ökonom Andrew Oswald und sein amerikanischer Kollege David Blanchflower werteten Befunde aus Europa, den USA, Asien, Afrika, Australien und Lateinamerika aus und errechneten für jede Nation ein Durchschnittsalter, in dem sich die Leute am miesesten fühlten. Weltweit liegt das Stimmungstief demnach bei rund 44 Jahren, die 55 000 befragten Deutschen waren schon mit 42,9 Jahren ziemlich am Boden.

Die Daten zeichnen eine U-Kurve der Lebenszufriedenheit: Junge Leute starten mit gewaltigen Erwartungen in die Zukunft. Ab etwa 30 fangen sie an, Wunsch und Wirklichkeit zu vergleichen, was dazu führt, dass viele in den Vierzigern ernüchtern und verdrossen feststellen, ihnen sei allzu wenig gelungen. Später steigt die Lebenszufrieden-

heit dann wieder an. Aber bis dahin leiden Vorstandsvorsitzende ebenso wie Arbeiter und hauptberufliche Mütter oder Väter, leiden kinderlose Paare, Alleinerziehende, Eltern von vier Kindern. Oft geraten sogar diejenigen in die heftigsten Daseinszweifel, denen es von außen betrachtet an nichts fehlt.

**WIE DER DÜSSELDORFER** Studienrat Friedhelm Johannes\*. Ein sportlicher 53-Jähriger, 1,90 Meter groß, Lehrer für Mathe und Deutsch. „Im Kollegium und im Freundeskreis wurde ich beneidet“, sagt er. Seine Frau verdiente in ihrer Unternehmensberatung deutlich mehr als er. Um Hund und Kinder kümmerte er sich hauptsächlich. Die Wochenenden verbrachte die Familie – meist ohne Mutter – im Tennisklub. „Alles war fast perfekt eingerichtet“, sagt Johannes, „der Alltag floss dahin, da stellt man sich keine Fragen.“

Vor fünf Jahren etwa fingen die Rückenschmerzen an. Spritzen, Akupunktur, nichts half. Im Gegenteil. Er hatte das Gefühl, „wie im Zeitraffer zu altern“. Wenn seine Frau wieder mal auf Dienstreise war, tigerte Johannes nachts durchs Haus. „Ich liebe meine Familie“, sagt er, „aber ich kam mir total ausgeliefert vor.“ Keiner zum Reden, dafür Schmerzen. Und dann kamen die Fragen. „Ich wollte doch mal Wissenschaftler werden. Wollte reisen. Was war aus mir geworden? Welchen Sinn hatte das alles? Und dann morgens wieder funktionieren.“

Johannes fand eine Yogalehrerin. Sie kurierte seinen Rücken – und sein Selbstwertgefühl. Der einsame Patient verliebte sich in seine Therapeutin. Das Verhältnis flog auf, die Ehe stand vor dem Aus. „Ich war vollkommen fertig“, sagt er, „von meiner Geliebten konnte ich mich einfach nicht trennen, aber ich wollte mit meiner Frau doch alt werden.“

Sinnkrisen, Berufskrisen, Ehekrisen können zu jeder Zeit im Lebenslauf entstehen. Wie sie sich auswirken, hängt nicht vom Alter, sondern von der Persönlichkeit ab, von vorangegangenen Ereignissen, von der psychischen Stabilität. Auffällig ist nach den neueren Untersuchungen jedoch, dass viele Menschen gerade in der Mitte des Lebens überdurchschnittlich häufig in ein Gemütsstief abrutschen. Die gute Nachricht: Ab ungefähr 50 geht es wieder bergauf.

„Ganz genau kann ich es nicht erklären“, sagt Johannes, „warum ich mich viel besser fühle als noch vor einem Jahr.“ Eine Paartherapie mit seiner Frau verläuft „überwiegend anstrengend“. Aber sie nehmen sich beide die Zeit. Und er hat mit der an-

## BUCH

**GAIL SHEEHY: „In der Mitte des Lebens – die Bewältigung vorher-sagbarer Krisen“.** Fischer Verlag; 400 Seiten; gebraucht erhältlich. *Schon etwas älter, aber lesenswert.*

deren Schluss gemacht. Seinen Rücken trainiert er weiter, die Kinder brauchen ihn weniger. Johannes macht eine Ausbildung zum Körpertherapeuten, „mal sehen, was daraus wird“. Er frage sich nicht mehr: „War das jetzt alles?“, sondern denke oft: „Eigentlich ist mein Leben bisher ziemlich gut gelaufen.“

Die U-Kurve der Lebenszufriedenheit gilt statistisch als bestätigt. Nur: Warum formt sich das Glück zum U? Warum das weitverbreitete Tief in der Lebensmitte? Und warum der Aufschwung, wenn es mit Lebenserwartung und Gesundheit abwärtsgeht?

Seit Sheehys Bestseller ist das Phänomen der Midlife-Crisis von der Wissenschaft mal lebhaft bestätigt, mal als Medienerfindung gegeißelt worden, was womöglich auch damit zu tun hat, dass sie wie ein Schicksalsschlag erschien – und damit als Entschuldigung für ein ansonsten als unreif gewertetes Benehmen herhalten konnte. Vorabend-schmonzetten und Klatschgeschichten verbreiten bis heute die immer gleiche Story vom virilen Archetypen jenseits der 40, der sein bisheriges Leben fluchtartig verlässt, um ein neues, mehrversprechendes zu starten, gern mit einer halb so alten Partnerin – eine erotisch aufgeladene Konstellation, die sich zeitlos gut verkauft.

Schon Goethe ließ seine „Wahlverwandtschaften“ in einer Tragödie enden, als folgten sie einem Naturgesetz. Eduard, ein „Baron im besten Mannesalter“, will partout nicht auf seine Leidenschaft für die junge Ottilie verzichten. Berauscht von seinen Frühlingsgefühlen reißt der Edelmann alles ein, was ihm bis dahin wertvoll erschien, darunter seine im Grunde glückliche Ehe. Der Buchnerpreisträger Wilhelm Genazino schildert in seinem Roman „Die Liebesblödigkeit“ einen 52-jährigen Hypochonder, der zwischen zwei Geliebten und einem Orthopädiegeschäft, zwischen erotischen Fluchten und körperlichen Verfallsängsten hin und her taumelt.

Dass die Lebenszufriedenheit zwischen 40 und 50 „im Durchschnitt am geringsten“ ist und erst danach wieder ansteigt, zeigen auch jüngste im Glücksatlas 2014 veröffentlichte Daten. Die meisten Antidepressiva werden laut Studien in mehr als 20 europäischen Ländern mit Ende 40 eingenommen – alarmierende Anzeichen, die neuerdings auch Neurologen und Arbeitsökonomien nach den Ursachen für die mysteriöse Kurve forschen lassen. Denn: Midlife-Krisen können sich nicht nur im Privatleben, sondern auch im Beruf drastisch auswirken. Wer

lustlos arbeitet, ist weniger produktiv, wird häufiger krank oder schmeißt im äußersten Fall einfach alles hin.

Der deutsche Wirtschaftswissenschaftler Hannes Schwandt untersucht zurzeit in Princeton, wie Arbeitnehmern geholfen werden kann, die in einer „mid-career-crisis“ stecken, indem er analysiert, wie die Leute in die Krise hineingeraten waren und wie sie wieder herausfanden.

Nach den übertriebenen Erwartungen zum Start ins Erwachsenenleben und der prompt folgenden Enttäuschung gehe es wieder aufwärts, wenn sich das aktuell empfundene Wohlbefinden und die Wunschworstellungen einander annähern. „Im Übergang zum Alter stellen die Leute fest, dass es ihnen eigentlich ziemlich gut geht“, sagt Schwandt. Zudem funkt das nicht mehr ganz junge Gehirn weniger Bedauern über verpasste Chancen, wie Neurologen herausgefunden haben.

**DA REIFERE MENSCHEN** zudem dazu neigen, ihre Zukunftsaussichten eher zu unterschätzen, werden sie oft positiv überrascht. Und weil die Zeit bis zum Lebensende knapp wird, kümmern sie sich mehr um das, was nachweislich glücklich macht: Beziehungen zu Menschen. Solange keine schweren Krankheiten eintreten, steigt die Lebensfreude, der emotionale Höhepunkt wird oft erst im siebten Lebensjahrzehnt erreicht – wenn Mitgefühl, Toleranz und soziale Kompetenz, also das, was gemeinhin als Altersweisheit begriffen wird, an die Stelle von Konkurrenz, Ehrgeiz und Einzelkämpfertum treten.

Die Daten legen nahe, so Schwandt, „dass es oft besser ist, eine Midlife- oder Mid-career-Krise auszusitzen, als allzu spontane Entscheidungen zu treffen“. Unternehmen rät der Ökonom, für diese Phase ältere Mitarbeiter einzusetzen, die jüngeren durch die schweren Zeiten helfen.

Längst ist noch nicht alles erforscht zum Schnittpunkt zwischen Alter und Glück. Aber das U-Konzept hat nicht nur statistisch viel für sich. Da das Tief in der Lebensmitte nach dem Stand der Wissenschaft ungefähr so erwartbar und temporär ist wie die Pubertät, kann der Mensch lernen, sich darauf einzustellen.

„Hätte ich gewusst, dass mein Zustand vorübergehen würde“, sagt Ulrike Siewert, „hätte ich meiner Familie wahrscheinlich viel Kummer erspart.“ Ihre Flucht nach Sri Lanka ging abrupt zu Ende, als Ayurveda und Seele-Baumeln in der Hängematte die latente Unzufriedenheit nicht vertreiben konnten. Sie flog zurück, kündigte ihren Job und verwirklichte sich einen ausgesprochen bodenständigen Jugendtraum: „Pädagogik studieren und Erzieherin werden.“

Vor allem aber sei sie morgens irgendwann aufgewacht und habe sich auf den Tag gefreut: „Meine Dankbarkeit war wieder da.“

*Mail: [bettina\\_musall@spiegel.de](mailto:bettina_musall@spiegel.de)*

**Der Blick aufs Wasser, je grenzenloser desto besser, versetzt die Autorin Bettina Musall äußerlich in fast buddhistische Ruhe, innerlich helfen alle Arten von perlenden Getränken.**



**Flucht nach vorn: Experten empfehlen, eine Midlife-Crisis auszusitzen, statt sich mit schweren Maschinen und leichtem Gepäck aus dem Alltag zu verabschieden.**