

Lebens- mitte

Krisenzeit – Beratungszeit?

Das mittlere Lebensalter ist in vielerlei Hinsicht ein kritisches Lebensalter. Doch was zeichnet dieses Alter eigentlich aus? Und weshalb ist es aus Beratungssicht wichtig, sich mit diesem Lebensalter auseinanderzusetzen?

Pasqualina Perrig-Chiello

In den Medien sind Themen wie «Midlife Crisis» ein ebenso beliebtes wie unscharf bearbeitetes Thema. In der sozialwissenschaftlichen Forschung wurde demgegenüber das mittlere Erwachsenenalter, also die Zeit zwischen 40 und 60/65 Jahren bislang wenig beachtet. Diese Randstellung steht im Widerspruch zum demographischen und gesellschaftlichen Wandel und damit zur Bedeutung, die dem Thema zustehen sollte. So hat die längere Lebenserwartung zu einer Zunahme der gemeinsamen Lebenszeit der Generationen geführt, eine Tatsache, welche vor allem für die mittlere Generation weitreichende Implikationen hat. Die Entwicklungspsychologie ist daran, diese Lebensphase zu erforschen. Dabei zeigt sich, dass trotz zunehmender Individualisierung der Lebensläufe und Pluralisierung der Lebensformen, das mittlere Lebensalter eine eigenständige Lebensphase ist, gekennzeichnet durch spezifische biografische Übergänge. Dabei handelt es sich um Zeiten der Veränderungen – ausgelöst durch innere oder äussere Faktoren. Zu den inneren

gehören körperliche (z. B. die Menopause) und psychologische Determinanten (etwa eine spirituelle Krise). Zu den äusseren gehören zum einen gesellschaftlich altersnormierte Erwartungen wie die Pensionierung, zum anderen unvorhergesehene Einwirkungen wie etwa eine Kündigung.

Es lohnt sich also, mehr über das mittlere Lebensalter zu erfahren, gerade auch aus Sicht von Beratungspersonen. Die Übergänge, die das mittlere Alter kennzeichnen, können Anlass für Beratungsbedarf sein.

Neue Zeitorientierung

Mit dem Übergang in die zweite Lebenshälfte verbunden ist unweigerlich eine Veränderung in der Zeitorientierung: Gedacht wird nicht mehr in Jahren nach der Geburt, sondern in Zeiteinheiten, die noch zum Leben bleiben. Aufgrund der veränderten Zeitperspektive finden in der Regel eine Auseinandersetzung mit den ursprünglichen Lebensentwürfen sowie eine Bilanzierung des bisher Erreichten statt. Das bisher Erreichte bzw. Nichterreichte 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 als Anreiz zur Veränderung empfunden werden. Ver-

*«Sowohl die alten Eltern
wie auch die erwachsen werdenden
Kinder sind auf die Hilfe
der mittleren Generation angewiesen.»*

passte Chancen, welche nach Realisierung drängen, sind ein häufiges Thema. Auf diesen Entwicklungsprozess verwies bereits C.G. Jung (1982). Gemäss Jung bleibt beim Aufbau einer gut funktionierenden 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.

Im Sandwich zwischen Kindern und Eltern

Zu den prägendsten Erfahrungen, die die meisten Frauen und Männer im mittleren Alter machen, ist die intergenerationelle «Sandwich-Position». Aus entwicklungspsychologischer Perspektive relevant ist hierbei, dass damit zwei zentrale lebenszyklische Ablösungsprozesse verbunden sind, einerseits die Ablösung von den Eltern, andererseits von den Kindern. Sowohl die alten Eltern wie auch die erwachsen werdenden Kinder sind auf die Hilfe der mittleren Generation angewiesen. Diese Stellung zwischen Jung und Alt ist nicht nur familial eine Realität mit weitreichenden Implikationen, sondern auch im Beruf und in der Gesellschaft. Viele Frauen stehen zudem im Spannungsfeld traditioneller Lebensformen und neuer weiblicher Lebensentwürfe, was zu Vereinbarkeitskonflikten zwischen beruflichen Verpflichtungen und Pflegeverantwortung für alte Eltern führen kann.

Dieser Vereinbarkeitskonflikt ist auch deshalb schwieriger geworden, weil die elterliche – sprich mütterliche Verantwortung – heute länger ist als je zuvor. Zudem ist es schwierig, den exakten Zeitpunkt des Auszugs der Kinder zu definieren, weil «der Auszug» in zunehmendem Masse ein längerer Prozess geworden ist und immer weniger ein biografischer Wendepunkt. Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass, unabhängig





davon, ob es sich um verheiratete oder alleinerziehende Mütter, um Hausfrauen oder Berufsfrauen handelt, alle Frauen dieser Altersgruppe angeben, weniger Zeit für die Mutterrolle investieren zu wollen und sich mehr Zeit für sich selber wünschen. Die Forschungsergebnisse weisen aber auch darauf hin, dass bei Männern im mittleren Alter die Elternrolle an Bedeutung gewinnt. Dabei wird der Stellenwert der Familie für ihr emotionales Wohlbefinden zentraler, was mit Problemen des Loslassens verbunden sein kann. Dies wurde in Studien insofern ersichtlich, als Väter den Auszug ihrer Kinder mit viel Ambivalenz und eher negativer erlebten als die Mütter.

Sind Zeiten der Veränderung auch Zeiten der Krise?

Wie in keiner anderen Altersgruppe konzentrieren sich im mittleren Lebensalter – zumindest bei einer bedeutsamen sozialen Gruppe – Einfluss, Macht und Verantwortung auf familialer wie auf gesellschaftlicher Ebene. Wie in keiner anderen Altersgruppe aber werden auch die Grenzen der eigenen körperlichen und kognitiven Ressourcen erstmals bewusst realisiert. Das Lebenszeitfenster wird enger und die beruflichen und partnerschaftlichen Optionen schwinden. Dies alles ist häufig gepaart mit einer Sättigung hinsichtlich verschiedener sozialer Rollen in Familie, Beruf und Gesellschaft, was sich auch in der Befindlichkeit der

«Bei Männern im mittleren Alter gewinnt die Elternrolle an Bedeutung.»

Betroffenen widerspiegelt. Man hat schon (fast) alles ausprobiert und fragt sich vielleicht etwas ratlos, wohin die Lebensreise noch führen soll.

Blanchflower und Oswald (2008) analysierten in ihrer Studie Datensätze zur Lebenszufriedenheit von über zwei Millionen Personen aus 80 Ländern rund um den Globus. Die Resultate ergaben ein erstaunlich konsistentes Bild: Die Lebenszufriedenheitskurve im Altersgruppenvergleich ist U-förmig und zwar mit dem Tiefpunkt in den mittleren Jahren (bei rund 46 Jahren). Dieser Befund blieb auch dann konstant, wenn demographische Variablen (Geschlecht, Bildung, Einkommen) kontrolliert wurden. Ist dies nun der Beweis für eine universelle Midlife-Crisis? Auch wenn die Ergebnisse von Blanchflower und Oswald solide aufbereitet sind, wäre es unzutreffend, sie als Beweis für eine generalisierte Krise zu werten. Vieles spricht eher dafür, dass es sich hier in erster Linie um chronische Belas-

tungen handelt – beruflicher, familialer oder partnerschaftlicher Art und in Bezug auf körperliche Veränderungen. Dies alles kann (muss aber nicht) durchaus zu einer Krise führen.

Zweite Pubertät?

Ist die Identitätsfindung in jungen Jahren dadurch gekennzeichnet, sich sozial und gesellschaftlich zu verorten (ein nach aussen gerichteter Prozess), geht es bei der Neudefinition der Identität in den mittleren Jahren darum, die bisherigen Bemühungen wieder zu den

«Gemeinsam ist bei allen Betroffenen die Suche nach dem Lebenssinn, bzw. die Neudefinition auch der Identität.»

eigenen Bedürfnissen und die ursprünglichen Lebenspläne mit dem Erreichten und dem Künftigen in Relation zu setzen (ein primär nach innen gerichteter Prozess). Gemeinsam ist bei allen Betroffenen die Suche nach dem Lebenssinn, bzw. die Neudefinition auch der Identität – körperlich, psychisch und sozial – als erfahrene, reife Person. So ist gemäss verschiedener Studien die Auseinandersetzung mit Fragen nach dem Lebenssinn besonders in den mittleren Jahren ein zentrales Thema.

Gut altern

Nach dem Erreichen der Talsohle erfahren die Lebenszufriedenheit und das psychische Wohlbefinden mit zunehmendem Alter wieder einen Zuwachs. In der Forschungsliteratur wird dieses Phänomen das «Paradox des Wohlbefindens im Alter» genannt. Paradox ist es insofern, als dass es, objektiv gesehen, den Leuten mit zunehmendem Alter aufgrund der geringer werdenden körperlichen, kognitiven und sozialen Ressourcen eigentlich psychisch schlechter gehen sollte. Doch für die Verbesserung gibt es vielfältige Gründe. Dazu gehört, dass die Leute zunehmend krisenerprobt sind, was sich in einer grösseren Gelassenheit spiegeln kann sowie darin, dass Illusionen Platz machen für realistischere Ziele.

Eine entscheidende Rolle für die Bewältigung der Herausforderungen des mittleren Lebensalters spielt die Generativität (Erikson, 1982). Diese umfasst produktive und kreative Einstellungen und Handlungen sowie die Möglichkeit, zur Fürsorge und Verantwortung für nachfolgende Generationen beizutragen. Dabei geht es um das Streben nach symbolischer Unsterblichkeit – etwas zu schaffen, das die eigene Existenz überlebt –





gleichzeitig aber auch um den Wunsch, gebraucht zu werden, von Bedeutung für andere Menschen zu sein. Im günstigen Fall werden neue Qualitäten wie der grössere Erfahrungshorizont als Chance erkannt. Wenn dies nicht gelingt, und wenn das Bewusstsein über die eigene Endlichkeit und die geringer werdenden Ressourcen zu sehr als Bedrohung gesehen werden, droht eine Stagnation in der Lebensgestaltung. Eine zu starke Beschäftigung mit den eigenen Bedürfnissen sowie dem Rückzug aus dem gesellschaftlichen oder familiären Leben kann die Folge sein.

Generativität ist letztlich eine Grundvoraussetzung, um mit der zunehmend negativen biografischen Gewinn-Verlust-Balance der zweiten Lebenshälfte (mehr negative Erfahrungen bei gleichzeitiger Abnahme der positiven) zurechtzukommen und ein neues Gleichgewicht des psychischen Wohlbefindens zu finden. Das damit verbundene Akzeptieren des bisher Gelebten ist denn auch eine entscheidende Voraussetzung für die Erlangung der Ich-Integrität beziehungsweise der Sinn-erfülltheit im Alter. Es spricht vieles dafür, dass die vielfältigen Herausforderungen des mittleren Alters von der Mehrheit der untersuchten Personen mit steigendem Lebensalter auch als Chance für die späteren Jahre wahrgenommen werden. Der festgestellte Zuwachs an Gelassenheit und Ausgeglichenheit ist einerseits ein Indiz für die hohe psychische Adaptionsfähigkeit des Menschen, andererseits aber auch ein Beweis für das inhärente Entwicklungspotenzial biografischer Krisen. Im mittleren Alter werden entscheidende Weichen gestellt.



*Pasqualina Perrig-Chiello ist Professorin am Institut für Psychologie, Universität Bern.
Forschungsschwerpunkte: biografische Übergänge,
Wohlbefinden und Gesundheit, Generationenbeziehungen.
pasqualina.perrigchiello@psy.unibe.ch.*

LITERATUR Blanchflower, D. G., Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66 (8), 1733-1749. // Erikson, E.H. (1982). *The life cycle completed: A review*. New York: Norton. // Perrig-Chiello, P. (2011, 5. überarbeitete Auflage). *In der Lebensmitte. Die Entdeckung der mittleren Lebensjahre*. Zürich: NZZ libro, Verlag Neue Zürcher Zeitung.