

4. AUF DER GIPFELHÖHE DES LEBENS

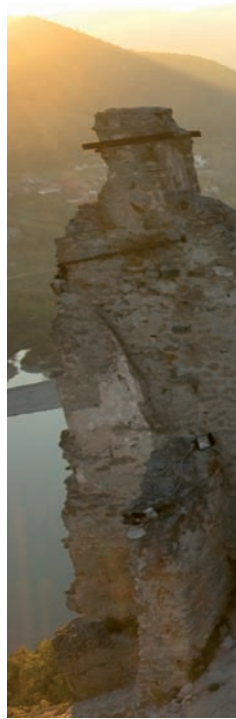
DIE MIDLIFE-KRISE

von Monika Kiel-Hinrichsen

Tanja sitzt an der Nähmaschine und arbeitet ihre Aufträge vom Opernhaus, für das sie als Honorarkraft zu Hause Kostüme näht, ab. Sie ist 39 Jahre, Mutter von drei Kindern im Alter von neun, dreizehn und fünfzehn Jahren und mit Axel, 41, verheiratet. Axel ist Rechtsanwalt in einer gutgehenden Kanzlei. Er hat ein hohes Arbeitspensum, kommt abends oft spät nach Hause, sodass für Familie und Partnerschaft wenig Zeit bleibt. Früher hat sich Tanja daran aufgegeben, litt unter dem Alleinsein und «Alleinerziehen», wie sie es manchmal etwas sarkastisch nannte. Tanja und Axel, beide in der Kindheit «Schlüsselkinder», hatten sich bewusst entschieden, dass sie für die Erziehung der Kinder zu Hause blieb, was ihr besonders in den letzten Jahren immer schwerer fiel. Bis sie eines Tages eine Stellenanzeige der Oper in der Zeitung las, auf die sie sich meldete. Seit anderthalb Jahren arbeitet sie nun als Schneiderin für die Kostümbildnerin, zum Teil in Heimarbeit. Tanja entdeckt hierbei zunehmend ihre künstlerischen Fähigkeiten. Durch die Verbindung zum Opernhaus hat sie während der Anproben Kontakt zu den Schauspielern und verliebt sich in Antonio. Für Tanja eröffnet sich eine neue Welt, die sie schon als junge Frau beeindruckt hat. Sie geht öfter in die Oper, hört laut zu Hause klassische Musik, besonders gern Verdis «Aida», und sehnt sich nach einem anderen Leben. Innerlich zerrissen zwischen Familie und ihren eigenen Bedürfnissen – am liebsten wäre sie Kostümbildnerin am Theater –, stellt sie alles auf den Prüfstand. Axel und Tanja haben existenzielle Auseinandersetzungen, in denen sie ihm vorwirft, seine Karriere auf ihre Kosten gemacht zu haben, während er enttäuscht und frustriert feststellt, dass er sich im Beruf verausgabt, seine eigenen Bedürfnisse ebenso wie Tanja aus den Augen verloren hat. Auch bei Axel kriselte es vor ein paar Jahren. Sein Seniorchef hatte ihm eine Notarstelle in Aussicht gestellt, was aber für Axel eine umfassende Fortbildung bedeutet hätte. Mit Rücksicht auf die Familie hatte er sich dagegen entschieden. Heute fragt er sich, ob er die richtige Entscheidung

getroffen hat, da er sich im Kollegium manchmal «unter Wert» eingestuft fühlt. Minderwertigkeitsgefühle, die er bereits von früher kennt, machen sich hin und wieder breit. Tanjas Umbruch, ihre neue Lebendigkeit verunsichern ihn, lassen ihn eifersüchtig werden. Ingeheim ringt er mit Einsamkeit, einer inneren Leere – auch Verlustangst meldet sich. Tanjas Bewusstseinsprozess hat ihm seine eigene Lebenssituation ungewollt vor Augen geführt. Beiden gelingt es schließlich, trotz aller Spannungen, auf ihre drei Kinder zu blicken, mit Verantwortungsbewusstsein ihre Krise zu reflektieren und zu einer neuen Beziehungsgestaltung zu kommen.

Die Phase zwischen fünfunddreißig und zweiundvierzig Jahren ist für viele Menschen eine schwierige Zeit, sodass man gegenwärtig von der sogenannten «Midlife-Krise» spricht. Man hat sich in seinem Beruf, in der Familie eingerichtet, hat seine Potenziale und Grenzen erfahren, oder man lebt immer noch als Single und konzentriert alle Energie auf eine berufliche Karriere. Die äußere Biografie stand bis zur Lebensmitte im Vordergrund. Leise beginnt nun die innere Biografie zu erklingen. Da jeder Mensch der Komponist seiner eigenen Lebensmelodie ist, erklingt ihr Weckruf auch auf individuelle Weise. Bei Tanja erfolgte dieser Ruf, ausgelöst durch ihre zunehmende Unzufriedenheit, über die Stellenanzeige des Opernhauses. Zeitlich fand dieses Erlebnis in ihrem achtunddreißigsten Lebensjahr statt, der Zeit des «zweiten Mondknotens» in der Biografie: Alle 18 Jahre, 7 Monate und 9 Tage steht der Schnittpunkt von Sonnen- und Mondenbahn im Verhältnis zum Tierkreis wieder am selben Himmelsort wie bei der Geburt. Für den Menschen kann zu diesem Zeitpunkt deutlich eine Art «Echo» auf die ursprünglichen Motive und Impulse zu Beginn seines Lebens und als geistige Befruchtung erlebbar werden. Der zweite Mondknoten ist meist der Knoten der Wende. Dem kann oft





Fotos: © Johann Frank

Unzufriedenheit mit dem bisherigen Leben vorausgehen. Man hat den Berggipfel des Lebens erklimmt und nun eine einmalige Sicht. Der Blick zurück in die Vergangenheit ist verbunden mit Sinnfragen wie: Welchen Wert hat mein Leben bisher gehabt? Welche Handlungsstrategien habe ich entwickelt? Wo bin ich gescheitert? Was erfüllt mich nicht mehr? Es findet eine Art Selbsterkenntnis statt. Der Blick in die Zukunft fragt: Welchen Berg will ich noch erklimmen? Welche Aufgaben habe ich in der Welt? Wie viel Lebenszeit bleibt mir noch? Der Blick nach oben: Wie bin ich kulturell – spirituell – religiös eingebettet? Wie will ich alt werden?

Das Gipfelerlebnis in diesem Jahrsiebt kann zum Erlebnis einer neuen Geburt führen: Auf dem Gipfel beginnt die Seele sich zu öffnen und einer neuen Bewusstseinskraft teilhaftig zu werden. Axel wird durch Tanja auf seine Lebens- und Persönlichkeitsfragen gestoßen. Steht der Beruf zu stark im Vordergrund, wird der Weckruf leicht verschlafen.

In Frauenbiografien ist es oft nicht der Beruf, sondern die Mutterschaft und Familienversorgung, die im Vordergrund steht und für Zerrissenheit und ein Zurückdrängen der persönlichen Wünsche und beruflichen Aufgaben sorgt. Hier kann man von einem «Stauungsphänomen» in der Biografie sprechen. Ähnlich wie bei einem Staudamm werden die Impulse und Erfahrungen während der Familienjahre zusammengedrängt. Hat sich eine gewisse Fülle gebildet, was individuell unterschiedlich ist, muss die Staumauer geöffnet werden, damit die zurückgestaute Lebensenergie in die richtige Richtung fließen kann. Tanja liebte ihren Beruf als Schneiderin, aber in der alten Weise genügte er ihr nicht mehr. Am Opernhaus entdeckte sie ihre kreative künstlerische Seite und suchte nach Wegen, sie weiter auszubilden. Ihre Hingabe an die Musik mündete in die Mitgliedschaft im Opernchor. Die Verliebtheit in Antonio ermöglichte ihr, ihr Seelisches so zu öffnen, dass sie Veränderungen herbeisehnte; in ihrem Fall musste das nicht zu einer Trennung führen, denn Axel und sie haben es geschafft, ihrer Partnerschaft neue Impulse zu geben. Aber nicht selten bedeutet «Midlife-Krise» auch einen Partnerwechsel, um die Routine des Alltags zu durchbrechen und den Weg mit einem neuen Menschen fortzusetzen.

Dieses Lebensalter ist vergleichbar mit einer Raupe, die um sich einen Kokon spinnen muss. In diesen Kokon schlüpft der Mensch und leistet oft unter Einsamkeit seine Selbstbesinnungsarbeit, um sich dann um die Vierzig herum in neuer, innerer Freiheit schmetterlingsgleich über sich selbst zu erheben. ■

Monika Kiel-Hinrichsen, geboren 1956, ist Mutter von fünf Kindern. Nach der Ausbildung zur Erzieherin studierte sie Sozial- und Waldorfpädagogik und sammelte Erfahrungen in der Heilpädagogik. Neben ihrer Seminar- und Vortragstätigkeit leitet sie die Bildungsstätte «Forum Zeitnah» (www.forum-zeitnah.de) und die neu begründete ipsum-Elternberaterausbildung Frühe Kindheit in Kiel (www.ipsum-institut.de). Mehr über Monika Kiel-Hinrichsen und ihre Bücher sind zu finden unter: www.urachhaus.de/urheber/monika-kiel-hinrichsen



aethera im Verlag Urachhaus: www.urachhaus.com

Sabina A. Spencer, John D. Adams
Krisen überwinden und an ihnen wachsen
 Eine Anleitung in sieben Schritten
 143 Seiten, mit zahlr. Abb., kartoniert
 € 13,90 (D) | ISBN 978-3-7725-5035-5

Krisen gehören zum Leben!

Jeder Mensch hat Angst vor Veränderungen, vor allem, wenn sie plötzlich kommen. Wir fühlen uns überwältigt, zu Dingen gezwungen, die wir nicht wollten und die wir nicht bejahen. Die Folge sind Wut, Ratlosigkeit oder Resignation. Doch nicht jede Krise muss eine Katastrophe sein! Häufig verbergen sich darin Chancen, die wir nur nicht bemerken und erst entdecken müssen.

Die international renommierten Psychologen Sabina Spencer und John Adams zeigen in ihrem praktischen Ratgeber, wie wir lernen können, mit unerwarteten Ereignissen und Krisen im Leben so umzugehen, dass wir am Ende bereichert und gestärkt daraus hervorgehen.

Der bewährte Erfolgstitel zum Thema.

«Wer den Sinn einer Krise erkannt hat und in sein Leben integriert, geht gestärkt aus ihr hervor und muss die gleichen Fehler nicht immer wieder aufs Neue machen.»

Sabina A. Spencer, John D. Adams