

Erwartet oder auf dem linken Fuss erwischt?

# Endlich, die Midlife-Crisis

**Stefan Neuner-Jehle**

Chefredaktor; Leiter Chronic Care, Institut für Hausarztmedizin Zürich; Hausarzt in Zug

Viele fürchten sie, einige erwischt sie überraschend und überfallartig: die Midlife-Crisis. Eine metamorphotische Neuauflage der Pubertät, an deren Ende man plötzlich erwach(s)end feststellt, dass die Hälfte des Lebens längst vorbei ist – und je nach Persönlichkeit panisch überkompensiert oder gelassen bleibt. Und warum wird der Begriff vor allem für Männer verwendet, die in ihren Spätvierzigern aus dem Tritt geraten? Denn bei Frauen heisst es nüchtern, ah ja, die Abänderung halt ...

Bei vielen pirscht sich mit dem fünften Lebensjahrzehnt die gefühlte Lebensmitte heran: War es das nun, und jetzt folgt der langsame Abstieg? Ist der Zenit überschritten? Ist die Jugendlichkeit definitiv dahin? Das kleine Teufelchen auf der Schulter flüstert ein: Nun komm' schon, hample nicht lange herum, du bist in allen Bereichen noch gleich fit wie vor zwanzig Jahren, also was soll die Fragerei? Mach einfach! Auf die eigenen Bedürfnisse achten und danach leben, werden

## War es das nun, und jetzt folgt der langsame Abstieg? Ist der Zenit überschritten? Ist die Jugendlichkeit definitiv dahin?

Sie argumentieren. Aber sind die nicht massiv gesteuert von unseren eigenen Erwartungen an uns, von den Erwartungen der anderen an uns, von der sogenannten Norm? Wollen wir nicht dem Bild nachleben, das wir uns zeichnen, inklusive ein bisschen Retuschieren da, ein bisschen Idealisieren dort?

Furchen und Kanten entstehen, die Elastizität von Muskeln und Bindegewebe nimmt ab. Eine ganze Industrie von Chemie bis Chirurgie lebt davon. Die jugendliche Unbekümmertheit weicht Vorsicht und Vernunft. Denken und Motorik werden gemächlicher. Höhen und Tiefen mildern sich ab: Man hat vieles schon erlebt, und das Schlechte hat man bisher immer noch überstanden. Aus der Erfahrung kommt die Zuversicht, dass auch längere düstere Phasen irgendwann vorbei sind. Andere Werte erhalten mehr Gewicht: Erfolg, Freunde, Familie, Zeit.

Oder doch noch einmal so richtig durchstarten? Alle Vernunft über Bord werfen, neu anfangen? Raus aus dem Trott, von der Familienkutsche auf die fette Ducati umsteigen – es lebe das Klischee! – und nach Süden



brausen? Das pulsierende Leben nochmals so richtig in allen Fasern spüren, bevor der langsame Niedergang mit Endziel Pflegebett beginnt ... Sie haben schon gemerkt: Das ist die rein männliche Optik. Die gesellschaftliche Norm gesteht einer Frau einen solchen Ausbruch nicht so recht zu – lediglich das sichtbare Zeichen, die Menopause, wird ihr als «Abänderung» attestiert. Wo bleibt der weibliche Ausbruch? Und wenn er dann doch einmal passiert, der grosse Aufschrei: Wie kann sie nur? So viel zur scheinbaren Gleichberechtigung.

Rainhard Fendrich hat die Midlife Crisis auf unvergessliche Weise vertont («Midlifecrisis»), hören Sie rein. Hören Sie auch gut zu, wenn Ihr Patient über die Risse im «Golden Age» berichtet, über die kleinen Erschütterungen und Ängste, die das Altern mit sich bringt. Er oder sie wird Ihnen dankbar sein, wenn Sie solche Themen aufnehmen und als normalen Prozess werten. Und wieder einmal können wir so viel von unseren Patienten für uns selbst lernen: Wo sonst haben Sie Zugang zu dieser bunten Palette von Lebensentwürfen, wie mit der zweiten Lebenshälfte umgegangen werden kann? All diese Welten, aktiv gestaltet, mitgeteilt, oder erlitten. Ein Privileg, daran teilzuhaben. Mein persönliches Rezept: Endlich ist sie da, die Midlife-Crisis. Nun kann ich mich in Ruhe der zweiten Lebenshälfte widmen. In der ich wohl schon mittendrin bin, wohl schon weiter als mir lieb ist.

**Bildnachweis**

© Omikron960 | Dreamstime.com

Korrespondenz:  
Dr. med. Stefan Neuner-Jehle  
MPH, Institut für  
Hausarztmedizin  
Pestalozzistrasse 24  
CH-8091 Zürich  
sneuner[at]bluwin.ch