

五

Älter werden wir ständig, ab dem ersten Atemzug. Bewusst ist uns das allerdings selten, bis sich die Jahre allmählich bemerkbar machen: Die durchgefeierte Nacht steckt am nächsten Morgen in den Knochen, die »ersten Male« weichen der Routine, und zum Geburtstag hebt verlässlich ein Spafsvogel das Glas und stößt auf ein fiktives Alter an, das wir längst hinter uns gelassen haben. Spätestens dann sind wir in der Lebensmitte angekommen.

Barbara Bleisch entdeckt die Lebensmitte als eine Phase der Fülle, in der wir zu den freiesten Jahren unseres Lebens anheben dürfen – vorausgesetzt, wir gehen ihren existentiellen Fragen nicht aus dem Weg.

Barbara Bleisch, geboren 1973, moderiert seit 2010 die Sendung *Sternstunde Philosophie* beim Schweizer Radio und Fernsehen. 2020 wurde sie zur Schweizer Journalistin des Jahres in der Kategorie »Gesellschaft« gekürt. Sie ist Mitglied des Ethik-Zentrums der Universität Zürich und unterrichtet in verschiedenen Nachdiplomstudiengängen an den Universitäten Zürich, Luzern und St. Gallen. Seit 2024 ist sie Co-Intendantin des Philosophicum Lech. Zuletzt erschienen ihre Bücher *Warum wir unseren Eltern nichts schulden* (2018) und *Kinder wollen. Über Autonomie und Verantwortung* (2020).

Barbara Bleisch lebt mit ihrer Familie in Zürich.

Eine Philosophie der besten Jahre

# MITTE DES LEBENS

Barbara Bleisch

Büchergilde Gutenberg

Lizenzausgabe für die Mitglieder der Büchergilde Gutenberg  
Verlagsgesellschaft mbH, Frankfurt am Main, Wien und Zürich

Mit freundlicher Genehmigung des Carl Hanser Verlags GmbH & Co. KG,  
München

© Originalausgabe 2024 Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten.

Der Verlag behält sich auch eine Nutzung des Werks für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.

1. Auflage 2024

Einbandgestaltung: Cosima Schneider, Frankfurt am Main, unter Verwendung  
des Motivs von Clara Porges *Blick vom unteren Schafberg auf die Engadiner Seen.*

*Um 1921*, Koller Auktionen AG, Zürich

Satz: Satz für Satz, Wangen im Allgäu

Einbandmaterial: Surbalin honan von peyer graphics, Leonberg

Vorsatzpapier: Wibalin recycled von Winter & Company, Eimeldingen

Druck und Bindung: CPI books, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-7632-7587-8

buechergilde.de

Für J.-D.

# Inhalt

- 1 In der Lebensmitte 9
  - 2 Ende in Sicht 39
  - 3 Reue, Bedauern und Ambivalenz 73
  - 4 In den besten Jahren 117
  - 5 Alles erreicht 157
  - 6 War es das schon? 195
  - 7 Inmitten des Lebens 229
- Dank 243
- Anmerkungen 245

## In der Lebensmitte

»Wohl in der Mitte unsres Lebensweges  
geriet ich tief in einen dunklen Wald,  
so daß vom graden Pfade ich verirrte.«

DANTE ALIGHIERI<sup>1</sup>

»Die ersten Indizien sind subtil, winzig,  
vernachlässigbar. In Konferenzen sitzen  
plötzlich Leute mit am Tisch, deren Eltern  
man sein könnte, und nein, es sind keine  
Praktikanten.«

ANJA JARDINE<sup>2</sup>

Den See erblickt man erst, wenn man zur Mitte des Hochplateaus gelangt ist. Eingerahmt von lichten Lärchenwäldern und dahinter schroff aufragenden Felswänden, liegt er ruhig und dunkel inmitten der Ebene: der Lai Nair, der schwarze See. Seinen Namen hat der Moorsee von der Farbe des Wassers, das je nach Lichtverhältnissen goldbraun bis tiefschwarz schimmert. Das Hochmoor liegt im Schweizer Engadin in einer Senke am Fuß des Piz Pisoc und gibt den Blick frei auf die Gebirgsgruppe der Silvretta, die sich vor zweihundert Millionen Jahren aus Meeresablagerungen an die Oberfläche wölbte. Die ganze Schönheit der Landschaft ist geprägt vom Werden und Vergehen: Im sauren Boden zersetzen sich die abgestorbenen Pflanzen nur langsam und bilden eine Torfschicht, die Jahr für Jahr rund einen Millimeter wächst. Auf dem fruchtbaren Untergrund wachsen immer neue Birken und Föhren, Heidelbeeren und Alpenrosen – der perfekte Lebensraum für Insekten, Schmetterlinge und Vögel, die hier oben ihre Runden drehen.

Ich weiß nicht, wie oft ich den Weg bereits gegangen bin, der auf die Hochebene führt. Ich erinnere mich an das Gefühl als Kind, wie das hohe Gras an den nackten Beinen kitzelte und uns hier und da eine Brennnessel erwischte, wenn wir den Waldweg emporrannten, anstatt langsam zu gehen und auf das Gestrüpp zu achten. Ich erinnere mich auch an die erlösende Kühle im Sommer, wenn wir verschwitzt vom Aufstieg in den Moorsee glitten. Später ging ich mit meinen Kindern denselben Weg, erzählte ihnen Geschichten, um sie davon abzulenken, dass sich der Weg noch eine Weile durch den Wald schlängeln würde. Heute rutscht nur noch dann und wann eine kleinere



Hand in meine, warm wie ein weiches Tier. Meist wandern die nun groß gewordenen Kinder voraus und hüpfen geschickt über Wurzeln und umgefallene Bäume. Öfters aber gehe ich inzwischen allein oder in Gesellschaft von Freundinnen und Freunden, froh, nicht jeden Gedanken nach zwei Wendungen unterbrechen zu müssen, manchmal aber auch wehmütig, dass kein Kind mehr zum Weitergehen ermuntert werden muss.

Beim See angekommen, ist der Blick damals wie heute atemberaubend. Wie oft werde ich noch hier stehen und über die vollkommene Schönheit dieser Landschaft staunen? Im Vergleich zum Alter dieses Fleckens ist mein Verbleib auf Erden unfassbar kurz, ein belangloser Wimpernschlag der Ewigkeit, mehr nicht. Manchmal finde ich das tröstlich, weil es mir Distanz schenkt zum eigenen Leben. All die Fragen, die mich umtreiben – wogegen ich ankämpfen, was ich hinnehmen, was noch anpacken, was sein lassen soll –, all diese Fragen scheinen angesichts der zeitlichen Dimensionen der Landschaft um mich an Relevanz zu verlieren. Manchmal finde ich die Einsicht in die ungebührliche Kürze meines eigenen Lebens aber auch zum Verzweifeln, weil das Leben schön ist und ich noch so viel vorhabe – mir aber die Zeit davonzulaufen scheint. Werde ich achtzig Jahre alt, bleiben mir heute noch 1560 Wochen. Das scheint mir erschreckend wenig.

Als ich in meinem Freundeskreis von meiner Arbeit an einem Buch über die Lebensmitte zu erzählen begann, gaben sich einige erstaunt: So alt bist du doch noch nicht! Dabei habe ich, betreiben wir reine Statistik, die Hälfte meines Lebens längst hinter mir. Mit meinem Jahrgang und Wohnort habe ich die Schwelle an meinem neununddreißigsten Geburtstag passiert. Vermutlich waren die Reaktionen schmeichelhaft ge-

meint: Zwar wollen die meisten alt werden, also ein langes Leben vor sich haben – aber niemand möchte älter werden, zumindest nicht mehr ab einem bestimmten Alter. Einige waren auch peinlich berührt: ein Selbsthilfebuch gegen die »midlife crisis«, eine Art Anleitung für die Wechseljahre? Auch solche Reaktionen überraschten mich. Ich habe die Lebensmitte bis jetzt selten als peinlich oder unangenehm empfunden. Irritierend finde ich eher, dass irgendwann ab dreißig bei jedem Geburtstagsfest irgendein Spaßvogel verlässlich sein Glas hebt und mit dem Geburtstagskind auf ein fiktives Alter anstößt, das es längst hinter sich gelassen hat. Wenn es für die Pubertät zuweilen heißt, sie beginne, wenn die Eltern schwierig werden, gilt für die Phase der mittleren Jahre offenbar, dass sie anfängt, wenn andere einen jünger reden, als man ist – und das als Kompliment verstehen.

Dabei kommen mir meine frühen Erwachsenenjahre im Rückblick um einiges beschwerlicher vor als die Zeiten, in denen ich mich heute befinde. Beruflich war zwischen zwanzig und Mitte dreißig noch vieles offen, um nicht zu sagen: unfertig. Die Konkurrenz in den Bereichen, die mich beruflich interessierten, war hart, die meisten mir vorschwebenden Stellen waren befristet. Ich erwog, mich ins Ausland zu bewerben, um noch etwas von der Welt zu sehen und meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu erhöhen. Zugleich hatte ich das jahrelange WG-Leben eben erst gegen die erste eigene Wohnung eingetauscht und genoss meine Freiheit in vollen Zügen. Allerdings wollte ich auch nicht für immer allein leben. Die Frage nach eigenen Kindern begann mich umzutreiben, und ich fürchtete das viel zitierte Ticken der biologischen Uhr. Es kam mir vor, als müsste ich unzählige Dinge gleichzeitig tun und als würden die Ansprüche, denen ich gerecht werden sollte, zu

haushohen Türmen anwachsen, zwischen denen ich ängstlich saß und immer weniger wusste, was ich selbst wollte.

Je mehr ich dann später auf die vierzig und damit auf die statistische Mitte zugeing, umso klarer konturiert erschien mir dagegen mein Leben. Einige Fragen hatten sich mittlerweile erledigt, zahlreiche Entscheidungen hatte ich unumkehrbar getroffen. Die Schriftstellerin Lindsey Mead schreibt: »Jetzt, wo wir in den Vierzigern sind, sind viele der Fragen, die uns in früheren Jahrzehnten beschäftigt haben, beantwortet. Das ist natürlich wunderbar und traurig zugleich, denn mit den Antworten schließen sich auch Türen.«<sup>3</sup> Die sich allmählich schließenden Türen lösten bei mir aber nur selten Angst oder Schmerz aus. Ich stellte sie mir stets als hinter mir liegend vor, während ich vorwärtsschreitend in neue Räume eindrang, die ich meist freudig gegen das eintauschte, was mir zeitgleich entschwand.

Das hat sich seither nicht entscheidend verändert. Zwar vermisse ich heute bereits einen Menschen schmerzlich, der unerwartet früh verstorben ist – der Tod hat Einzug gehalten in mein Leben. Und während sich befreundete Paare bei Partys früher noch aufteilten, um die Kinderbetreuung zuhause sicherzustellen, sind einige von ihnen mittlerweile für immer getrennt. Bei Einladungen gilt es nun, auf Empfindlichkeiten Rücksicht zu nehmen. Das Leben erscheint mir heute definitiv brüchiger als noch mit dreißig, aber in vielerlei Hinsicht auch tiefer und kostbarer. Immer stärker begann mich angesichts dessen in den letzten Jahren die Frage umzutreiben, worin die empfundene Kostbarkeit und Tiefe bestehen und was wir womöglich gewinnen, wenn wir älter werden. Denn hoffentlich summieren sich die Jahre nicht nur, sondern es lässt sich in ihnen und vor allem auch an ihnen reifen. Bloß: Was bedeutet

das eigentlich, und wozu reifen wir in unseren mittleren Jahren heran?

Natürlich gehören zu dieser Lebensphase auch schmerzliche Momente, die mit der schlichten Tatsache zu tun haben, dass das Älterwerden auch körperlich spürbar wird: Wer kann mit Mitte vierzig noch problemlos Nächte durchfeiern und anderntags taufrisch am Schreibtisch sitzen? Die Vorstellung, nur mit Zelt und Schlafsack loszuwandern, hat zwar nach wie vor etwas Romantisches, in erster Linie aber etwas Unbequemes. Und wird einem in der Drogerie plötzlich ein Muster für eine Pflege für »reife Haut« überreicht, ist das zugegebenermaßen nicht der erbaulichste Moment des Tages. Zwar heißt es lapidar, das Beste komme zum Schluss. Aber das stimmt wohl nur, wenn man sich das Leben wie ein orchestriertes Feuerwerk denkt, in einer bombastischen Steigerung, das seinen Höhepunkt im Finale erreicht. In aller Regel macht das pralle Leben mit zunehmendem Alter aber eher dem Leisen und Zerbrechlichen Platz, was sich zwar im Einzelfall als perfekte Vollendung entpuppen kann, mitten im Leben aber selten als erstrebenswertes Ziel erscheint, auf das wir begeistert zusteuern. Wer das Leben liebt, wird öfters bedauern, dass es allmählich, aber unwiederbringlich vorüberzieht und das Reservoir an noch verbleibenden Jahren schwindet.

Allerdings spreche ich, wenn ich »Lebensmitte« sage, nicht vom hohen Alter. Noch bleibt den meisten, die in dieser Lebensphase stecken, sehr viel Zeit. Sind wir nicht mit einer schweren Diagnose konfrontiert und müssen akzeptieren, dass wir die Lebensmitte rein numerisch dadurch viel früher hinter uns gelassen haben, ohne uns dessen bewusst gewesen zu sein, haben wir hoffentlich noch viele Jahre vor uns, in denen wir uns vom Leben mitreißen und verführen lassen können.

## Weitermachen oder umsatteln?

Paradoxerweise erfüllt diese Vorstellung nicht alle mit Begeisterung. Manche fühlen sich gerade angesichts der vielen Jahre, die relativ unverplant vor ihnen liegen, eher von bohrenden Fragen belästigt. Für sie bestand das Hauptziel vielleicht lange Jahre darin, sich zu etablieren, einem soliden Gebäude gleich, das in der Landschaft des Lebens befestigt werden muss. Doch was, wenn einem die Landschaft, in die man nun gestellt ist, nicht länger gefällt? Soll man dennoch weitermachen, noch zehn, zwanzig Jahre – oder das Leben noch einmal umkrempelein, noch einmal ganz woanders anknüpfen, sich in unbekannte Gefilde vorwagen? Und selbst wenn alte Liebe, wie man sagt, nicht rostet – reicht das wirklich als Argument, um in einer Beziehung auszuharren? Oder gäbe es weitere Orte des Begehrens, die uns neu und anders erfüllten und die zu entdecken wir jetzt gern auszögen?

Man liest ja immer wieder von Leuten, die mitten im Leben nochmals umgesattelt haben: der Priester, der sich outet; die Büroangestellte, die bei einer Castingshow den ersten Preis gewinnt und mit sechzig einen Plattenvertrag in der Tasche hat; das Paar, das alles verkauft und auswandert und am Ende der Welt eine neue Existenz aufbaut. Sicherlich faszinieren solche Geschichten auch, weil wohl stimmt, was die Hauptfigur Magda in Margriet de Moors Roman *Erst grau dann weiß dann blau* als Erkenntnis festhält: »Ich habe festgestellt, dass sich ganz in der Nähe des Lebens, in dem man zufällig gelandet ist, ein anderes befindet, das man seelenruhig genauso gut hätte führen können.«<sup>4</sup> Das Vexierspiel mit alternativen Existenzen hat etwas Befreiendes: Könnte es, könnte ich nicht ganz anders sein?

Rein theoretisch könnte ich ja durchaus noch die Welt umsegeln, auf eine Alp ziehen oder Medizin studieren. Solche Gedanken wirken heute allerdings seltsam abstrakt. Ab einem bestimmten Zeitpunkt sind die meisten zu sehr in ihre Leben eingebunden, um alles umzukrempeln. Das gilt erst recht, wenn sie in prekären Verhältnissen leben oder sozial benachteiligt sind und ohnehin kaum Chancen haben, sich frei zu entwerfen, weil ihnen die Mittel und Möglichkeiten dazu fehlen. In sicheren Bahnen zu navigieren vermag zwar, zumindest wenn es selbstgewählt ist, eine befreiende Ruhe ins Leben zu bringen und Raum zu schaffen für eine stille Souveränität, die ich gerade an älteren Menschen so bewundere. Solche Ruhe kann sich aber auch in eine schmerzhaft starre Starre verkehren, wenn sich die sichere Bahn wie eine klebrige Spurrille anfühlt, aus der man sich Runde für Runde nicht lösen kann. Wie findet man dann die Kraft, sich doch noch einmal loszureißen? Oder ist es klüger, sich mit der Situation zu arrangieren?

All diese Themen und Fragen machen die mittleren Jahre philosophisch relevant: Was ist das für eine Zeit, in der man untrüglich feststellt, dass man älter wird und einige Optionen unwiederbringlich entschwunden sind? Welche Fragen sind mit dem Umstand verbunden, dass man bestimmte Züge genommen, andere ausgelassen oder für immer verpasst hat? Wie gelingt ein produktiver Umgang mit dem Bedauern, das sich angesichts vertaner Chancen einstellen kann? Welchen Preis bezahlen wir, wenn wir doch noch umsteigen und alles hinter uns lassen – und wie lässt man alles hinter sich, ohne sich selbst dabei zu verlieren? Was, wenn wir uns fremd fühlen in der Landschaft des eigenen Lebens und feststellen: Wir kennen uns im eigenen Dasein und mit dem, was wir geworden sind, nicht mehr aus?

»Wenn mehr Zeit hinter einem liegt als vor einem, beginnt man, wenn auch widerwillig und unvollständig, einige Bewertungen vorzunehmen«, schreibt der Schriftsteller James Baldwin. »Zwischen dem, was man werden möchte, und dem, was man geworden ist, klafft eine tiefe Lücke, die sich niemals schließen wird. Und diese Lücke scheint der letzte Spielraum, die letzte Gelegenheit zur Gestaltung zu sein. [...] Einige von uns sind gezwungen, in der Mitte ihres Lebens eine Studie über diese verwirrende Geografie zu machen.«<sup>5</sup> Dieses Buch unternimmt den Versuch, dieser verwirrenden Geografie Kontur zu geben, die Landschaft philosophisch zu kartografieren und Orientierungshilfe zu schaffen, um den eigenen Weg freizulegen und umso entschlossener einzuschlagen.

### Existenzielle Umbrüche

Eine solche Kartografie muss sicher damit beginnen, die Landschaft abzustecken: Was genau verstehen wir unter der Region der mittleren Jahre? In Mitteleuropa sind wir im Schnitt knapp vierzig, wenn die numerische Hälfte unserer Lebenszeit hinter uns liegt. Zu diesem Zeitpunkt beginnt die entwicklungspsychologische Phase der mittleren Jahre, die meist etwa zwischen rund vierzig und fünfundsechzig verortet wird, mit ausgefransten Enden zu beiden Seiten hin.<sup>6</sup> Sie endet mit dem frühen Alter irgendwann ab Mitte sechzig, bevor wir ab achtzig ins hohe Alter als letzter Lebensphase eintreten.<sup>7</sup>

Der wohl bekannteste literarische Held der Lebensmitte dürfte Dante Alighieri sein. Er schildert sich in seiner *Göttlichen Komödie* aus dem Jahr 1321 als Fünfunddreißigjährigen, der sich in der Mitte seines Lebens – »nel mezzo del cammin« –

in einem dunklen, wilden Wald verirrt. Er ist vom rechten Weg abgekommen, wie Dante schreibt, und hat keine Ahnung, welcher Pfad aus dem dunklen Gehölz führen könnte. Wohin sein Blick auch geht – nichts als hoch aufragendes dorniges Gestrüpp. Auf dem Weg, den er schließlich einschlägt, wird er zu allem Übel von wilden Tieren bedroht, die ihm den Durchgang versperren. Weitergehen wie bisher ist für Dante keine Option. Vielmehr muss er sich in der Mitte seines Lebens mit der »verwirrenden Geografie« seiner Existenz abfinden und sich seinen brodelnden Fragen und Ängsten stellen. Aber er hat Glück: Der römische Dichter Vergil erscheint ihm und bietet an, ihn aus dem finsternen Wald zu führen.

Auch wenn sich die numerische Lebensmitte inzwischen später einstellt als noch im vierzehnten Jahrhundert, wird damals wie heute mit dieser Phase ein existentieller Umbruch assoziiert. Dantes Epos ist nur eines von vielen Beispielen, die davon zeugen.<sup>8</sup> Der Literaturprofessor William Stoner aus John Williams' gleichnamigem Roman von 1965 stellte mit zweiundvierzig fest, dass er nichts vor sich sah, »auf das er sich zu freuen wünschte, und hinter sich nur wenig, woran er sich gern erinnerte«.<sup>9</sup> Die Philosophin Simone de Beauvoir bezeichnet es als »Albtraum, älter als fünfzig zu sein«, und fühlt sich in diesem Alter, als hätte das Sterben schon begonnen: »Das hatte ich nicht vorausgesehen – daß es so früh beginnt und daß es so weh tut.«<sup>10</sup> Und Leo Tolstoi beschreibt in seiner autobiografischen Rückschau die eigene Lebensmitte sogar ganz ähnlich wie Dante in seiner *Göttlichen Komödie* als ein Sich-Verlaufen in der Wildnis: »Auf der Suche nach einer Antwort auf die Frage des Lebens habe ich das gleiche Gefühl wie ein Mann, der sich im Wald verirrt hat. Er tritt auf eine Lichtung hinaus, klettert auf einen Baum und erblickt einen gren-



zenlosen, unendlich großen Raum, aber nirgends ist ein Haus zu sehen, und es kann dort auch keines geben.«<sup>11</sup> Für Tolstoi gleicht seine Lebenskrise einem angst erfüllten Blick vor und zurück: hinter sich ein ruhmvolles Leben, Bekanntheit, aber auch Stolz und Überheblichkeit, für die er sich schämt; vor sich ein Leben, vor dem er sich ekelt, weil er dessen tieferen Sinn nicht zu erkennen vermag; und nirgends ein schützendes Haus, in das er sich verkriechen könnte. Wer sollte angesichts solcher Gefühle nicht in Panik verfallen?

Heute würde man vielleicht sagen, Tolstoi hatte eine »mid-life crisis«. Dieser Begriff geht ursprünglich auf den kanadischen Psychoanalytiker Elliott Jaques zurück, der 1965 beobachtete, dass viele Künstler – er nennt unter anderem den Maler Paul Gauguin, den Dichter Franz Grillparzer oder den Komponisten Ludwig van Beethoven – im mittleren Alter eine entscheidende Persönlichkeitsveränderung durchmachten, die auch ihre Schaffenskraft beeinträchtigte.<sup>12</sup> Ob es die »mid-life crisis« als statistisch auszuweisende Größe wirklich gibt, ist indes umstritten. Krisenfreie Biografien lesen sich bekanntlich weniger flott, ein bisschen Abgrund und Drama schmeicheln jedem Genie. Die eine oder andere Krise dürfte also von der Nachwelt noch hinzugefügt oder ausgeschmückt worden sein. Wissenschaftlich scheint sich nicht abschließend erhärten zu lassen, dass das mittlere Erwachsenenalter stärker von belastenden Transitionen überschattet wird als andere Lebensphasen. Vielmehr gibt es in jedem Altersabschnitt herausfordernde Veränderungen, etwa in der Jugend den Wechsel von der Kindheit ins Erwachsenenleben oder später den Übergang vom Arbeitsleben ins Rentenalter.<sup>13</sup>

Auch die oft zitierte U-Kurve der Lebenszufriedenheit wird heute differenzierter diskutiert und vor allem flacher ge-

zeichnet. Diese Kurve besagt, dass die individuelle Lebenszufriedenheit über viele Kulturen hinweg in der Lebensmitte eine Talsohle erreiche, bevor sie allmählich wieder ansteige bis zu einem Knick im hohen Alter, wenn Freunde oder Partnerinnen sterben oder sich die eigene Gesundheit markant verschlechtert.<sup>14</sup> Die Senke zwischen vierzig und fünfzig Jahren wird damit erklärt, dass in den mittleren Jahren Lebensträume womöglich für immer platzen und die Bilanzierung im Rückblick weniger rosig ausfällt, als erhofft. Nach einer Scheidung, einer schweren Diagnose oder einer Kündigung gilt es außerdem, sich neu aus- und einzurichten, und das kostet Mühe und Energie. Dazu kommt, dass viele in dieser Lebensphase am Arbeitsplatz und zuhause mit der Betreuungsarbeit von Kindern und eigenen älter werdenden Eltern über Gebühr belastet sind. Wie sich die Zufriedenheit im Lauf eines Lebens verändert, hat dabei nicht allein mit dem Alter der Betroffenen zu tun, sondern auch mit gesellschaftspolitischen Entscheidungen mit Blick etwa auf die außerfamiliäre Betreuung eigener Kinder oder pflegebedürftiger Eltern: Ist man bei der Bewältigung derart anspruchsvoller Zeiten auf sich allein gestellt, dürfte die Lebenszufriedenheit eher einbrechen, als wenn sich die Belastungen teilen oder zeitweise delegieren lassen.

In einem vieldiskutierten Beitrag in der *New York Times* wurde kürzlich die These vertreten, dass die Wahrscheinlichkeit einer »midlife crisis« nicht zuletzt davon abhängt, welcher Generation jemand angehöre. Gegenwärtig kommt die Generation der Millennials in der Lebensmitte an – und diese könne sich, anders als Generationen vor ihnen, eine Krise gar nicht leisten. Sinnfragen seien nämlich existentiellen Nöten nachgelagert, und davon hätten die Millennials eine Menge, weil sie sich in unsicheren Jobs wiederfänden, mit der Inflation und

Wohnungsknappheit kämpften und anlässlich der Klimakrise von Zukunftsorgen geplagt seien. In einer Umfrage der Zeitung gaben viele Vierzigjährige zu Protokoll, sie hätten schlicht keinen Anlass für eine »midlife crisis«, weil sie das »bourgeoise Taubheitsgefühl« der totalen Übersättigung nicht kennen würden, gegen die mit einer solchen Krise opponiert würde. Statt sich nach Abenteuer und Freiheit und nach dem Ausbruch aus dem Ewiggleichen zu sehnen, wünschten sie sich vielmehr Ruhe, Sicherheit und Stabilität – Dinge, die ihnen bisher nicht vergönnt gewesen seien.<sup>15</sup>

Diese Kritik ist nicht neu. Die »midlife crisis« wurde immer wieder als chauvinistische Entschuldigung gut verdienender Männer gebrandmarkt, die sich in eine junge Frau verlieben, einen Porsche anschaffen oder einen Ironman-Triathlon laufen wollen, sobald sie mit dem Älterwerden hadern. Auch in Elliott Jaques' Arbeit aus den 1960er Jahren tummeln sich fast ausnahmslos äußerst erfolgreiche Männer, die sich in der Lebensmitte plötzlich fragen, ob es das jetzt schon war. Zweifelsohne spiegeln nicht wenige dieser Erzählungen ein saturiertes, großbürgerliches Leben, das für viele ohnehin unerreichbar bleibt.

Aber zum einen fragen sich sicher auch Menschen in prekären Verhältnissen in den mittleren Jahren, ob sich das Rackern irgendwann auszahlt oder das verheißungsvolle Leben demnächst noch anbricht, ob sie noch einmal etwas Neues wagen oder sich einrichten sollen im Immergleichen, das zwar wenig Sensation, dafür wenigstens Stabilität verspricht. Den Begriff der »midlife crisis« erst richtig bekannt gemacht hat pikanterweise – und oft übersehen – ein feministischer Bestseller: das 1976 erschienene Buch *Passages. Predictable Crises of Adult Life* der New Yorker Journalistin Gail Sheehy.<sup>16</sup> Sie thematisierte in

diesem Buch als eine der Ersten den weiblichen Bedeutungsverlust in den mittleren Jahren, das Unsichtbarwerden, von dem so viele Frauen immer wieder geschrieben und berichtet haben, nicht zuletzt auch Simone de Beauvoir. Es war Sheehys Verdienst, diese Krise als eine Phase der Bilanzierung und in der Folge als Phase des Um- und Aufbruchs herauszuarbeiten, die sich in jener Zeit bei Frauen und Männern in ihren jeweiligen traditionellen Geschlechterrollen gegensätzlich vollzog. Während viele Frauen genug hatten von ihrem Hausfrauen-dasein und sich nach Neuorientierung außer Haus sehnten, blieben Männer häufig unbefriedigt zurück, weil sie zwar vieles erreicht hatten, ihr Leben ihnen aber dennoch seltsam leer vorkam.<sup>17</sup>

Zum anderen wird in der Kritik an der »midlife crisis« die Krise zu Unrecht auf das Gefühl einer stupiden Satttheit reduziert, wie sie mitnichten alle empfinden müssen. Vor allem fängt die Kritik nicht annähernd ein, worum es bei den existentiellen Fragen in dieser Lebensphase geht. Die Krise oder auch einfach nur das mulmige Gefühl, das viele in den mittleren Jahren dann und wann befällt, kann weit nuancierter und tiefgründiger ausfallen, als es in den flapsigen Bemerkungen zum Kauf von Motorrädern oder zum Tragen von Sneakern und Hoodies bei der Arbeit zuweilen den Anschein macht. Viel eher speist es sich aus dem Umstand, dass Menschen in der Lebensmitte zeitgleich im retrospektiven wie im prospektiven Modus leben: dass sie also zurückblicken und bilanzieren und darob ins Sinnieren geraten – und zugleich nach vorn schauen und prüfen, welche Neuorientierungen ihnen mit Blick auf die Zukunft noch offenstehen.<sup>18</sup>