

Mai ist vorbei.

Gedanken zur Lebensmitte

29.07.2018

Wo ist eigentlich die Mitte?

Wo ist eigentlich die Mitte?

Wo ist eigentlich die Mitte?

Lebensmitte, wieso? Du bist doch erst 42!

Wieso erst? Wenn alles nach Statistik läuft, ist die Hälfte jetzt einfach mal rum. Fakt.

Also, ich weiß auch nicht, wieso immer Leute um die 50, 60 von der Lebensmitte reden.

Wie alt wollt ihr denn alle werden?

Weiß natürlich kein Mensch, wie alt er wird, nur dass die Tage gezählt sind.

Und zum Glück kennt keiner die genaue Zahl.

Mit über 40 ist man aber angezählt.

Und es gibt so Tage, da lässt es sich auch nicht mehr ignorieren.

Es ist nicht mehr alles offen.

Man hat nicht mehr für alles Mögliche noch ewig Zeit.

Worauf noch warten?

Fünfzig. Wäre ja vielleicht wirklich schlauer, erst mit 50...60 über das Thema Lebensmitte zu sprechen. Wenn man im Rückblick auf die mittleren Jahre weise geworden ist.

Was weiß ich denn, wo ich stehe und was das nächste Jahrzehnt so bringt?

Ich dachte immer, mit 50 bist du eine richtige Erwachsene. Ruhig. Gelassen. Entspannt.

Du genießt den Spätsommer, machst dir nichts aus grauen Haaren und gehst gelassen und frei deinen Weg. Aber wenn ich mich so umsehe bei den Leuten um die 50, ehrlich: die sind in ganz anderen Zuständen.

Midlife-Crisis - ist out. Das ist total Siebziger. Sagt man so heute nicht mehr.

Lebensmitte heißt das Phänomen. Und füllt tatsächlich die Regale in der Ratgeberabteilung.

Einer meiner Lieblingstipps: Machen sie keinen unüberlegten Mist!

Sie kamen zu sich selber, sie konnten sich selber annehmen, sie waren imstande, sich mit sich selbst zu versöhnen, und dadurch wurden sie auch mit widrigen Umständen und Ereignissen aus-

gesöhnt. Das ist fast das gleiche, was man früher mit den Worten ausdrückte: Er hat seinen Frieden mit Gott gemacht,

Das sagt der Psychiater Carl Gustav Jung über die, die sich den Erschütterungen der Lebensmitte stellen und die damit verbundenen Lebensaufgaben annehmen. Genau da will ich hin. Bloß wie? Ich schaue mir die Älteren an, ich lese, ich frage mich durch, durch die Lebensmitte. Und brauche Geduld, denn ich habe mehr Fragen als Antworten.

*Man muß Geduld haben
gegen das Ungelöste im Herzen
und versuchen, die Fragen selbst lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben
und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache
geschrieben sind.
(Rainer Maria Rilke)*

Was passiert in der Lebensmitte? Was ist da plötzlich los?
Durch den Freundeskreis ist die zweite Scheidungswelle gerade durch.
Jetzt also auch Tom und Ulrike. Tomundulrike! Das war früher ein Wort.
Ein Traumpaar. Tolle Kinder. Immer was los. Gar nicht so anders als wir.
Wer soll es denn bitte schaffen, wenn nicht Tomundulrike?
Und wenn die sich trennen, wer ist dann noch sicher?

Und dann ist Klassentreffen. Gott, wie lang ist das jetzt alles her? Will ich das überhaupt ausrechnen? Und Charlotte überlegt natürlich, ob sie sich das geben soll. Denn sie ist Single, also jetzt gerade und fühlt sich irgendwie nicht so angekommen in ihrem Leben. Jedenfalls nicht so angekommen, wie sie denkt, dass alle anderen sich fühlen. Und dann ist alles ganz entspannt und locker. So gut wie jeder aus der Klasse hat auch schon ein paar Dellen abbekommen.

Charlotte kommt zurück vom Klassentreffen und ist sich sicher: Jetzt sofort ein Kind!
Wenn nicht mit Mann, dann eben ohne. Familienwunsch.
Lange unterdrückt, verdrängt, aber jetzt. Wozu gibt es Dänemark?

Man ist jetzt auch öfter auf Beerdigungen.
Und sitzt dann da immer weiter vorn in der Reihe. Noch ist die Generation der Eltern schützend vor dem Sarg, aber der Abstand wird kleiner. Und in die Gespräche mit Freunden mischen sich immer öfter Worte, für die wir vor ein paar Jahren noch gar keine Verwendung hatten: Teilkrone, Rentenpunkt, Metastase, Stützstrumpf, Versorgungsausgleich, Bandscheibe.
Große und kleine Vorboten von Endlichkeit.

*Das graue Haar
(von Mascha Kaléko)
Ein welches Sommerblatt fiel mir zu Füßen.*

*- Dein erstes graues Haar. Es sprach zu mir:
Mai ist vorbei. Der erste Schnee läßt grüßen.
Es dunkelt schon. Die Nacht steht vor der Tür.*

Um 4:00 Uhr morgens ruft Ben an. Sitzt gerade in einem Hotelzimmer in Shanghai. Nein, er kann diese Präsentation heute Nachmittag nicht machen. Er kann überhaupt nicht mehr Unternehmensberater sein, weil ihm leider der Grund nicht mehr einfällt, aus dem er das geworden ist. Kündigen will er. Sofort. Alles verkaufen und endlich nach Neuseeland gehen und Schafe züchten. Reklamation.

*Ich will
Ich tausche nicht mehr, ich will mein Leben zurück
Ich tausche nicht mehr, ich will mein Leben zurück
Ich tausche nicht mehr, ich will mein Leben zurück
Guten Tag, ich will mein Leben zurück
Guten Tag, guten Tag, ich will mein Leben zurück
Guten Tag, guten Tag, ich will mein Leben zurück
Guten Tag, ich gebe zu ich war am Anfang entzückt
Aber euer Leben zwickt und drückt nur dann nicht
Wenn man sich bückt
Guten Tag.*

Ben wollte sein Leben zurück, aber wann hatte er es aus der Hand gegeben und gegen eins eingetauscht, dass hinten und vorne nicht passt?
Lebensmitte. Leute. Was ist da los? Was passiert da?
Wird auf einmal alles fraglich? Alles fragwürdig:
Die Entscheidungen, die wir getroffen haben, oder auch nicht;
Rollen und Muster, die bisher funktioniert haben;
Gefühle, Gesundheit, Arbeit, Partnerschaft. Alles?

Selbst die Religion kann fraglich werden. Es kommt öfter vor, dass Ordensleute nach dem 40sten Lebensjahr aus dem Kloster austreten. Also auch Leute, die weder Haus, noch Frau, noch Kind oder Karriere haben. Selbst denen kann alles fraglich werden. Sogar der Glaube. Man könnte ja meinen, Mönch werden, das ist doch Klarheit und Sinn pur. Aber es sieht so aus, als ob auch religiöse Fragen sich nicht ein für alle Mal klären ließen.

...; dies mag er nicht, und wonach ihn gelüstet, das hat er nicht, und also ist er in großem Weh und Gedränge.

So der mittelalterliche Mystiker Johannes Tauler über Mönche in der Lebensmitte. Gedränge auch hier. Den Mönchen geht es wie den Menschen. Und das nicht erst seit gestern.

Neulich sah ich ein Schild in einem Treppenhaus, so im Stil von „Vorsicht! Frisch geboh-
nert!“ stand da in alter Schrift an der Wand: „Bitte! Immer! Alles! Richtig! Machen!“ Bitte IMMER
alles richtig machen! Hätte ich mal. Hätte ich mal Tom gar nicht erst geheiratet, wäre ich mal
gleich Schäfer geworden, hätte ich bloß schon mit 25 eine Familie gegründet. Wenn ich alles
richtig gemacht hätte, dann, ja dann, säße ich jetzt nicht hier, mit mehr Fragen als Antworten.

Wirklich nicht? Oder wäre dann eben das andere Lebenskonzept auf einmal fraglich:
Welche Fragen stellen sich eigentlich Schäfer in Neuseeland? Frauen, die mit Anfang 20 Kinder
bekamen? Geschiedene? Nach fünf Jahren? Das ungelebte Leben läuft ja nicht parallel mit.
Wir können es uns nicht anschauen, wie es gewesen wäre, wenn. Die „eigentlich richtige“ Ent-
scheidung in der Vergangenheit kennt gar keiner.

Mit ein bisschen Glück ist das jetzt die Mitte meines Lebens.
Und wenn das Leben ein Tag wäre, dann wäre jetzt Mittag
und wenn das Leben ein Jahr wäre, dann wäre jetzt Juli
und wenn das Leben eine Bergtour wäre, dann wäre gerade der Gipfel erreicht.
Mittag. Die Sonne steht an ihrem Höchsten Punkt. Die Schatten werden länger.
Der Untergang beginnt.

*Um zwölf Uhr mittags beginnt der Untergang. Der Untergang ist die Umkehrung aller Werte und
Ideale des Morgens. Die Sonne wird inkonsequent. Es ist, wie wenn sie ihre Strahlen einzöge.
Licht und Wärme nehmen ab bis zum schließlichen Erlöschen. (C.G.Jung)*

Juli. Höher steigt die Sonne nicht mehr. Sommersonnenwende ist vorbei.
Gipfel. Höher hinaus geht es nicht mehr. Der Abstieg steht bevor.
Moment. Wir sind an einem Julinachmittag auf einem Gipfel.
Warum setzen wir uns nicht einen Moment? Trinken einen Kaffee und genießen die Aussicht?

Gefällt uns, was wir vom Gipfel aus sehen können?
Was sehen wir im Blick zurück?
Was lässt sich im Blick voraus unten im Tal ahnen?

Zwei Aufgaben stellen sich in der Lebensmitte; an diesem Julinachmittag auf dem Berg:
Sich der Vergangenheit stellen,
und dem Tod ins Auge blicken
Also die Aussicht anschauen und den Abstieg vorbereiten.

Sich der Vergangenheit stellen.

CG Jung nennt es: Sich dem Schatten stellen.

Der Schatten, das ist das Ungelebte, das, was nicht sein durfte, keinen Raum fand bisher.

Viel, allzuviel Leben, das auch hätte gelebt werden können, blieb vielleicht in den Rumpelkammern verstaubter Erinnerung liegen, ... (C.G. Jung)

Was, wenn wir die Rumpelkammer öffnen?

Der Schatten - das Ungelebte meldet sich, und was dann?

Manche ignorieren das, andere versteinern und wieder andere verfallen ins komplette Gegenteil.

Die, die ihren Schatten ignorieren, spüren eine Unruhe und kritisieren deswegen alles und jeden. Der Fehler liegt da draußen: Im System, in der Firma, beim Partner. Aber nicht hier bei mir.

Die, die versteinern, machen einfach weiter wie bisher, und hoffen, dass sich schon alles wieder beruhigen wird, wenn man nur durchhält.

Die komplett ins Gegenteil verfallen, werfen alles über Bord.

Werten alles bisher Gelebte ab.

Nun endlich ist es Zeit, ein ganz anderer zu werden.

Und das schon gelebte Leben wird dabei vom Tisch gewischt.

Mit Karacho in was Neues!

Dabei käme (doch) alles darauf an, das Ungelebte zu integrieren, ohne das gelebte Leben zu verdrängen oder abzuwerten.

Wie kann das gehen?

Was meldet sich denn da in einem späten Kinderwunsch?

Will ich wirklich ein Kind? Wofür steht das Kind? Ankommen. Über sich hinaus leben?

In Beziehung sein. Familie? Chaos, Spontanität?

Lässt sich das alles nur per Kinderwunschbehandlung ins Leben integrieren?

Was meldet sich in dem Wunsch, eine Beziehung zu beenden? Freiheit. Unabhängigkeit. Eigene Hobbies, ein anderer werden wollen, ein neuer Stil. Eine neue Entwicklungsrichtung.

Löst man die anstehende Aufgabe, das bisher Ungelebte in das Leben zu integrieren, wirklich am besten allein? Könnte doch auch reizvoll sein, sich zusammen neu zu erfinden.

Als Paar auf der Langstrecke zusammenzubleiben, ist nicht leicht. Im Gesicht des Partners wird einem ja ständig die eigene Vergänglichkeit vor Augen geführt. Unerbittlich. Das will man nicht sehen. Darum muss so oft ein jüngerer Partner her. Wie bei dem Mann, der in den Spiegel sah und sofort vergaß, wie er selbst aussah.

Die zweite große Aufgabe der Lebensmitte: Dem Tod ins Auge blicken.

Noch nicht so ganz direkt vielleicht, aber es wird Zeit, sich an den Gedanken zu gewöhnen. Sich nicht nur abzufinden mit der eigenen Sterblichkeit, sondern, sich den Tod vertraut zu machen.

In der Lebensmitte muss sich der Mensch mit seinem Tod vertraut machen. Er muß bewußt das Absteigen seiner biologischen Lebenskurve annehmen, um seine psychologische weiter aufsteigen zu lassen. (Anselm Grün)

Will ich das? Will ich da hinsehen? Bereit für den Blick ins Tal?

Über den, der sich der Aufgabe, sich den Tod vertraut zu machen, verweigert, sagt C.G. Jung:

*Sein Bewußtsein steht in der Luft,
während unter ihm die Parabel mit vermehrter Geschwindigkeit absinkt.*

Erinnert mich an den Coyoten aus dem Cartoon Roadrunner: Der Coyote läuft voll speed auf einen Abgrund zu, läuft sogar ein paar Schritte über den Abgrund hinaus. Merkt das aber nicht. Und darum bleibt er für einige Sekunden in der Luft stehen. Erst, als er nach unten blickt, fällt er. Solange man nicht hinguckt, geht's auch nicht abwärts.

Ja, schön wär's. So ist es aber leider nicht.

Dann doch lieber den Abstieg vorbereiten. Das Gepäck überprüfen. Eventuell ein paar Dinge auf dem Berg zurücklassen. Schauen, wer vielleicht mitgehen kann.

*So sprach zu mir das erste graue Haar.
Da aber ward ich deinen Blick gewahr,
Da sah ich, Liebster, lächelnd, dich im Spiegel.
Du nicktest wissend: Ja so wird es sein.
Und deine Augen fragten mich, im Spiegel,
Läßt mich die Nachtigall im Herbst allein?
Und meine Augen sagten dir, im Spiegel:
Kommt, Wind und Regen, kommt! Wir sind zu zwein.
Das graue Haar, ich suchte es, im Spiegel.
Der erste Kuss darauf, das war mein Siegel.
(Mascha Kaléko)*

Gut, wenn man auf dem Weg ins Tal nicht allein ist. Dort liegt das Ziel der Reise und heißt Tod. Wie kann man sich den unterwegs vertraut machen? Wenn man überzeugt ist,

daß der Tod einfach das Ende eines Ablaufes ist, daß es einem in der Regel gar nicht beikommt, den Tod ähnlich als ein Ziel und eine Erfüllung aufzufassen, wie man es bei den Zwecken und

Absichten des aufsteigenden, jugendlichen Lebens ohne weiteres tut. C.G. Jung

Der Tod als ein Ziel, auf das es sich lohnt zuzugehen? So lohnend wie auf einen Studienabschluss zuzugehen? Einen Partner zu finden? Eine Aufgabe im Leben. Eine Wohnung? So lohnend wie eine Reise nach Indonesien?

Der Tod dort unten ist kein lohnendes Ziel.

Es sei denn, im Tal würde jemand Vertrautes auf uns warten,
um uns in den Arm zu nehmen.

Es sei denn, es gäbe unterwegs noch mehr zu erleben als Verfall.

Das sind also die Gründe, weshalb wir uns nicht entmutigen lassen.

Mögen auch die Kräfte unseres äußeren Menschen aufgerieben werden

- Unser innerer Mensch wird Tag für Tag erneuert.

Die Bibel, 2. Korintherbrief

Was für eine Alte will ich mal sein? Kann sein, dass sich das jetzt entscheidet.

Eine Alte, die in der Luft weiterläuft, ohne zu merken, dass sie längst den Boden unter den Füßen verloren hat? Oder eine, die sich bewusst auf den Weg gemacht hat.

Das Nachlassen der äußeren Kräfte nicht übergeht. Vielleicht sogar ja dazu sagt.

Die aber auch das andere erlebt: Inneren Reichtum. Jeden Tag neu.

Es gibt ein paar Alte, die ich so gesehen habe. Die so auf ihr Ende zugegangen sind, dass es nichts ausmachen würde, ausgerechnet in dieser Nacht zu sterben. Gerade die, die sich nicht gegen den Gedanken an den Tod wehrten, waren im Leben bis zum Schluss da, präsent, lebendig, innerlich reich.

Lebensmitte. Ein Nachmittag im Juli auf einem Berg. Zwei Aufgaben: Sich der Vergangenheit stellen. Dem Tod ins Auge blicken. Was, wenn wir den Wunsch nach einer besseren Vergangenheit aufgeben? Was, wenn wir ohne Angst auf das Ziel der Reise blicken? Auf das Geheimnis der Bäche lauschend, die von den Gipfeln in die Täler rauschen.

Ich hoffe, im Tal winkt noch mehr als Sterben müssen.

Ich wünsche mir, dass unten jemand auf mich wartet
und mich in den Arm nimmt. Dass dort zu Hause ist.

Auch, dass ich den Abstieg nicht allein machen muss.

Dass jemand mitgeht.

ER ist mein Hirt, mir mangelts nicht.

Auf Grastriften lagert er mich,

*zu Wassern der Ruh führt er mich.
Die Seele mir bringt er zurück,
er leitet mich in wahrhaftigen Gleisen um seines Namens willen.
- Auch wenn ich gehn muß durch die Todschattenschlucht,
fürchte ich nicht Böses, denn du bist bei mir,
dein Stab, deine Stütze - die trösten mich.
Die Bibel - Psalm 23*

Und wenn ich mir es nur einbilde?
Dass ein Gott ist. Und der Tod nur ein Übergang.
Dass das Beste immer noch kommt.
Dass die Abstiege nicht allein gegangen werden.
Wenn ich es mir nur einbilde, bin ich arm dran.
Doch bis zum Erweis des Gegenteils,
bleib ich dabei und tu so als wäre es wahr:

Das Beste kommt noch.

Es gilt das gesprochene Wort.

Musik dieser Sendung:

- (1) Circlesong one, Bobby McFerrin, Circlesongs
- (2) Guten Tag, Wir sind Helden, Die Reklamation
- (3) I don't know why, Pat Metheny, One quiet night
- (4) Processional, Will Ackermann, Sounds Of Wood & Steel
- (5) Beyond the mirage, John McLaughlin / Al Di Meola / Paco De Lucía, The Guitar Trio
- (6) The Best Is Yet To Come, Ella Fitzgerald, The Best Is Yet To Come

Literaturangaben:

- (1) Anselm Grün, Lebensmitte als geistliche Aufgabe. Münsterschwarzach 2005.
- (2) Jürgen Daiber, Der Mittagsdämon: Zur literarischen Phänomenologie der Krise der Lebensmitte. Paderborn 2006
- (3) Antje Gardyan, Worauf wartest du noch? Eine Ermutigung zum Aufbruch in der Lebensmitte. Berlin 2016
- (4) Bianka Bleier, Martin Gundlach, Aufblühen in der Lebensmitte! Entdecken, was wirklich zählt. Holzgerlingen 2013.
- (5) C.G.Jung, Psychologie und Religion, Zürich 1947.
- (6) C.G.Jung, Gesammelte Werke 8. Band, Zürich 1967.

Redaktion: Pfarrer Reinhold Truß-Trautwein (reinhold.truss-trautwein@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/feiertag>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>