

Mehr als ein Klischee

Midlife-Crisis

Die Krise in der Lebensmitte kann Frauen und Männer treffen – und ist nicht zwingend negativ. Sie kann auch eine Chance sein

Wer an die Midlife-Crisis denkt oder davon hört, hat fast unweigerlich Männer mittleren Alters vor Augen, die einen teuren Sportwagen fahren, sich plötzlich betont jugendlich kleiden und vielleicht sogar eine jüngere Geliebte zulegen. Zugegeben: Das Klischee kommt nicht von ungefähr. Und zugleich ist diese Lebensphase deutlich vielschichtiger, als man ahnt.

„Die Midlife-Crisis beschreibt ein Phänomen im mittleren Erwachsenenalter, in der Regel zwischen 40 und 60 Jahren, bei dem sich Betroffene differenziert mit ihrem Leben auseinandersetzen, bilanzieren, sich vielleicht auch neu orientieren“, sagt der Psychiater und Psychotherapeut Prof. Dr. Marc Ziegenbein, Chefarzt am Wahrenndorff-Klinikum in der Nähe von Hannover. „Häufig handelt es sich nicht um eine massive Krise, aber das kann durchaus vorkommen.“

Es ist auch die Angst vor der unvermeidlichen Vergänglichkeit, die dazu beitragen kann, in der Lebensmitte in eine Krise zu rutschen. In einer aktuellen Studie heißt es dazu: „Die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit erzeugt Angstzustände, die Abwehrmechanismen auslösen und verschiedene psychologische Prozesse beeinflussen.“

Eine fest definierte und anerkannte Krankheit ist die Midlife-Crisis nicht. Betroffen sind Menschen aller Schichten. Das Konzept der Midlife-Crisis, wie sie heute verstanden wird, gibt es schon seit Jahrzehnten. Richtig populär wurde das Thema in den 1970ern im Zuge mehrerer Buchveröffentlichungen. „Da ging es zunächst darum, dass Hausfrauen ihre Rolle kritisch betrachteten und ihr Studium wieder aufnehmen oder sich politisch engagieren wollten“, sagt Prof. Dr. Susanne Schmidt, Historikerin an der Universität Basel (Schweiz) und Autorin des Buches „Midlife-Crisis: Von den feministischen Ursprüngen eines Männer-Klischees“.

Natürlich können auch Frauen die Lebensmitte als krisenhaft empfinden – es ist weniger bekannt, jedoch nicht wesentlich seltener. „Bei Frauen tritt die Midlife-Crisis häufig ein wenig früher als bei Männern auf“, erklärt Psychiater Ziegenbein. Das habe unter anderem hormonelle Gründe. Zudem äußert sich die Krise bei Frauen ein wenig anders: „Vielfach geht es um die klassische Rollenverteilung. Frauen fragen sich, was sie möchten, wo ihre Perspektiven sind und inwiefern ihre bisherige Rolle sie noch ausfüllt.“ Historikerin Schmidt verweist auf eine ältere, feministisch geprägte Lesart des Konzepts. Demnach ergebe sich die →

Jörg Arnold, 60,
Informatiker aus Bernau:

**„Einige Meilensteine feiert
man nicht so gern“**

„Als junger Mann hatte ich mir überlegt, was ich mit 30, 40, 50 und 60 Jahren geschafft haben will. Das habe ich durchgezogen, habe mit 40 noch ein Studium begonnen. Ohne Ziele erreicht man nichts. **Andererseits gibt es Meilensteine, die man nicht so gern feiert. Bei mir war das der 50. Geburtstag.** Da bin ich für vier Wochen nach Kanada gereist und wollte nichts davon wissen. Beim 60. Geburtstag war es ähnlich. Ich fühle mich zwar jung und knackig, aber diese Zahl piekst. In den letzten Jahren gab es einige Umschwünge in meinem Leben. 2019 habe ich mich von meiner Frau getrennt und 2020 meine jetzige Frau kennengelernt. Ich bin nicht der Typ Mann, der sich einen Sportwagen kauft. Ich habe mich für die bequemere Variante entschieden. Rennrad bin ich schon immer gefahren.“



**Finn
Comfort®**
GERMANY

FINNCO

Modell: Interlagos



**DER SCHUH
ZUM WOHLFÜHLEN**

WWW.FINNCOMFORT.DE

Lebensmitte



**Stephanie Milzarek, 53,
Chefarztsekretärin aus Leverkusen:**

„Ich habe nur noch geheult“

„Rückblickend war die Zeit zwischen 40 und 50 die beste überhaupt, auch wenn es oft nicht leicht war. Ich habe zwölf Jahre meine Eltern gepflegt und zwei Kinder großgezogen. Ich war oft gestresst. Im August 2022 zog unsere jüngste Tochter aus, zwei Wochen später starb meine Mutter. Da war ich 49 Jahre und mitten in den Wechseljahren. **Plötzlich ging gar nichts mehr. Ich habe nur noch geheult, hatte vermutlich Jahre nicht mehr richtig geschlafen.** Dann habe ich eine Reha gemacht und gemerkt: Ich muss mich neu aufsetzen und lernen, Nein zu sagen. Ich bin eine Macherin. Also habe ich drei Zusatzausbildungen absolviert, berufsbegleitend und an den Wochenenden. Ich habe meine Ernährung umgestellt, Wandern und Yoga für mich entdeckt und Freundschaften beendet, die mir nicht guttaten. Die Midlife-Crisis hat mich dazu gebracht, mich neu zu sortieren. Heute bin ich nebenberuflich Wechseljahresberaterin und Emotions-Coach – und sehr glücklich mit meinem Leben.“

Midlife-Crisis „aus starren Geschlechterrollen, in denen man seine Identität nicht voll ausleben kann“.

Fachleute unterscheiden in Bezug auf die Midlife-Crisis zwischen körperlichen und psychischen Faktoren. Dazu zählen unter anderem Niedergeschlagenheit, Sinnverlust und Selbstzweifel sowie Schlafstörungen und Magen-Darm-Beschwerden (siehe Kästen auf dieser und der nächsten Seite). Diese Symptome können in Kombination oder einzeln auftreten. Manche sind heftiger, andere machen sich gar nicht bemerkbar. „Diese Symptome ähneln jenen einer Depression oder eines Burn-outs“, sagt Mediziner Ziegenbein. „Männer sind häufig reizbarer als zuvor, neigen zu Wutausbrüchen. Manche verspüren zudem den Wunsch nach radikalen Veränderungen.“ Das kann sich auf die Partnerschaft beziehen, aber ebenso auf den Job.

Des Weiteren kann es sein, dass Betroffene „sich Dinge kaufen, die sie sich eigentlich nicht leisten können, oder auf einmal wahn-sinnig viel Sport machen“, so der Experte. Ein großes Problem sei, dass viele Männer im Zuge der Midlife-Crisis anfangen zu trinken. „Durch die Sinnkrise kann es zum Alkoholmissbrauch kommen, etwa um unangenehme Gefühle zu unterdrücken“, erklärt Ziegenbein.

Wie lange eine Midlife-Crisis andauert, ist unterschiedlich: Es können Jahre sein oder nur wenige Monate. Ebenso ist die Intensität individuell verschieden. „Aktuellen Studien zufolge hat die Midlife-Crisis bei etwa 10 bis 15 Prozent der Betroffenen einen krisenhaften Charakter“, fasst der Psychiater zusammen. „Eine mildere Form der Neuorientierung betrifft bis zu 50 Prozent.“ Interessanterweise hätten internationale Vergleichsstudien in der Glücksforschung laut Ziegenbein gezeigt, dass das Wohlbefinden im Laufe des Lebens U-förmig verlaufe und etwa in der Lebensmitte den Tiefpunkt erreiche. „Davor und danach ist es deutlich besser.“ →

Mögliche körperliche Symptome:

- Schlafstörungen
- Erschöpfung
- Chronische Müdigkeit
- Diffuse Schmerzen (Rücken, Kopf, Gelenke)
- Magen-Darm-Beschwerden
- Veränderte Essgewohnheiten und Gewichtsveränderungen

dermanostic



Hautarzt per App

Innerhalb 24h: Diagnose und Therapieempfehlung von unseren Hautärzt:innen erhalten & Rezeptversand sicher an die Apotheke.



App laden





Nina Steffens, 66, Selbstständige aus Berlin:

„Unzufrieden, aber man weiß nicht warum“

„Es fing an, als ich 51 war. Das Kind war aus dem Haus, ich hatte eine Trennung hinter mir, und irgendwie fühlte sich alles nicht so an, wie es sein sollte. **Mir ging es körperlich und seelisch sehr schlecht, ich hatte Herzklopfen, schlief schlecht – alles für mich total untypisch.** Wenn man mich fragte, wie es mir geht, war ich total nah am Wasser gebaut, wusste aber nicht, was mit mir los ist. Ich habe mir dann therapeutische Hilfe geholt – ein Ratschlag meines damaligen Chefs. Das war eine gute Idee. Das Problem an der Midlife-Crisis ist, dass man unzufrieden ist, aber nicht weiß warum. Aber wenn man jemanden hat, der sich einfühlen kann und gute Fragen stellt, hilft das enorm. Das kann ich jedem Betroffenen nur empfehlen. So hat die Krise dazu geführt, wichtige Änderungen vorzunehmen und zu einem erfüllteren, passenderen Lebensentwurf zu finden.“

Mögliche psychische Symptome:

- Niedergeschlagenheit
- Sinnverlust
- Zukunftsängste
- Selbstzweifel
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen

Doch wie findet man aus der Midlife-Crisis wieder heraus? Wissenschaftshistorikerin Schmidt weiß aus ihren Nachforschungen: „Die Midlife-Crisis wurde als eine Phase der Selbstverwirklichung verstanden, bei der man neue Seiten an sich entdecken, dem Lebenslauf eine neue Richtung geben kann.“ Das gelte für Frauen wie für Männer. Wichtig sei es, ebendiese Herausforderung anzunehmen. „Es ist eine Entwicklungsaufgabe“, sagt auch Mediziner Ziegenbein.

Hilfreich sei, zu akzeptieren, dass man sich in der Lebensmitte befindet und dass das etwas verändert. „Bilanzieren Sie realistisch und fragen Sie sich, ob es gelingen kann, etwas Gutes daraus zu machen“, rät Ziegenbein. „Gucken Sie, was Sie bisher erreicht haben.“ Dabei darf man nachsichtig sein mit sich. Denn selbst wenn man nicht alle Ziele erreicht hat, muss das nicht schlimm sein.

Wichtig sei auch, das eigene Wohlbefinden zu unterstützen. Bessere Ernährung, mehr Bewegung, pünktlicher schlafen gehen – all das könne dazu beitragen, dass sich Betroffene besser fühlen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betont, dass ein gutes Sozialleben vor psychischen Erkrankungen schützen kann. Also: so oft wie möglich mit lieben Menschen und der Familie treffen. Parallel dazu könnte man alte Hobbys reaktivieren, neue beginnen, sich ehrenamtlich oder etwa in der Firma als Mentor oder Mentorin für Berufseinsteiger engagieren.

Falls all das nichts bringt und es einem auch nach Wochen noch schlecht geht, ist es sinnvoll, Hausarzt oder Hausärztin aufzusuchen, um abklären zu lassen, woran das liegt. „Möglicherweise gibt es Probleme mit der Schilddrüse“, sagt Ziegenbein. „Ebenso kann es sein, dass eine depressive Verstimmung vorliegt.“ In jedem Fall sollte man versuchen, diese schwierige Phase nicht allein zu meistern. Denn wie so oft im Leben gilt auch hier: Geteiltes Leid ist halbes Leid.



Nicole Schulze

Foto: Jo Neander