

Frauen um 40 – zwischen Krise und Kurswechsel

MIDLIFE-CRISIS / Die Lebensmitte drängt besonders Frauen zur kritischen Rückschau, zur Standortbestimmung und zur Frage, wie es in Zukunft weitergehen soll. Und: Nie nahmen Frauen

nach solchen Reflexionen ihr Leben entschiedener in die Hand als gerade heute. Dies ist das Fazit einer Tagung an der Paulus-Akademie in Zürich und einiger neuer Fachbücher zum Thema.

EVA HOLZ EGLE

Irgendwann schleicht sie sich ein, diese Gewissheit, dass nicht nur die anderen älter werden, sondern auch die eigene Person: Sei es beim tieferen Blick in den Spiegel, an kulturellen Veranstaltungen, wo man sich zusehends inmitten Jugendlicher wiederfindet, oder dann spätestens am 40. Geburtstag. Letztere Zahl führt vielen Frauen erstmals in aller Deutlichkeit vor Augen, dass die Hälfte des Lebens um ist.

Die Zeitspanne um die 40, die Phase also vor dem eigentlichen Klimakterium, wurde bislang erstaunlich wenig thematisiert, obwohl diese Jahre für viele Frauen von entscheidender, weil noch immer zukunftsweisender Bedeutung sind. Immerhin: Neben ein paar wenigen Büchern zum Thema brachte kürzlich eine Tagung über die zweite Lebenshälfte der Frau diese Phase aufs Tapet.

Ausgehend von ihrem neu erschienenen Buch «Die gewandelte Frau», referierte die deutsche Psychotherapeutin, Dozentin und Autorin Ingrid Riedel an der Paulus-Akademie in Zürich auch über jene Zeit, die den meisten Frauen Anlass zur ersten Lebensbilanz und zu teils radikalen – Veränderungen gibt.

Was fehlt noch im Leben?

«Unerbittlicher als je zuvor entdecken wir mit 40 die zeitliche Begrenzung unseres Lebens», brachte es Riedel auf den Punkt. Diese Grunderfahrung führe unweigerlich zur Frage: Was habe ich wirklich können, was fehlt noch in meinem Leben? «Deutlicher als Männer verspüren Frauen die Dringlichkeit, noch ins Leben hereinzuholen, was bislang vermisst wurde», sagte Riedel. Zum Beispiel den passenden Partner, ein Kind, den idealen Beruf.

Typisch für Umbruchphasen sei andererseits die «einschiessende Unzufriedenheit» über Dinge, die bis dahin absolut in Ordnung schienen. Partnerschaft, Familie und Arbeit würden auf einmal kritisch hinterfragt. Denn: «Die zweite Hälfte ist doch – vergleichbar mit dem Sport – auch in unserem Lebensspiel die letztlich entscheidende.»

Zu ähnlichen Ergebnissen gelangen auch andere Autorinnen, die sich dieser Thematik widmeten. In ihrem Buch «Powerfrauen – die neuen Vierzigjährigen» schreibt Regine Schneider: «Dass der Lebensabschnitt vor den Wechseljahren eine ganz eigene Bedeutung hat, fand ich in den Gesprächen mit vielen Frauen bestätigt. Gemeinsam ist allen: Es findet ab ungefähr 35 verstärkt ein Selbstfindungsprozess statt, aus dem Frauen gestärkt hervorgehen. Noch vor 15 Jahren war das anders. Da gehörten 40jährige Frauen, wie Simone de Beauvoir es beschrieben hat, plötzlich zu einem ‚unsichtbaren‘ Geschlecht.»

Konsequenzen ziehen

Die Generation der heute 40jährigen Frauen, einerseits geprägt von traditionellen Rollenbildern, andererseits inspiriert von der Frauenbewegung und von neuen Arbeits- und Familienformen, steht im Spannungsfeld zweier Welten: Die alten Werte lassen sich nicht so leicht abstreifen, moderne Lebensentwürfe noch nicht ohne weiteres verwirklichen. Nur wenigen Müttern ist es bislang beispielsweise gelungen, Beruf und Familie ohne organisatorischen Stress und Schuldgefühle zu verbinden.

Dennoch: Immer mehr Frauen im mittleren Alter wagen zu äussern, was sie wollen und was nicht, und sie sind bereit, für ihre eigene Zukunft entsprechende Konsequenzen zu ziehen: Ein Prozess, der nicht zwangsläufig grosse Revolutionen zur Folge haben muss, bei den einen oder andern jedoch durch Krisen mit schmerzvollen Verlusten führen kann.

Regine Schneider: «Viele Frauen um 40 reichen selbst die Scheidung ein. Sie verlassen. Früher wurden sie verlassen.» Andererseits machen die Frauen laut Schneider auch Wünsche und Vorlieben deutlicher: «Der Sex wird schöner, intensiver, ehrlicher. Weil die Frau weiss, was ihr gefällt und es dem Partner sagt. Unzählige Frauen in diesem Alter erleben heute einen regelrechten Lebenshöhepunkt. Sie grenzen sich ab, bekommen Konturen, Biss, Gesichter. Und nicht wenige sagen: ‚Erst jetzt fange ich richtig an zu leben.‘ Allein, mit einem neuen Partner, in einer neuen Tätigkeit oder in einem anderen Land.

Dörthe Binkert, eine weitere Autorin, formuliert es in ihrem Buch «Ein Gesicht, das zu mir passt», so: «Bei aller Verschiedenheit der Lebensläufe und Lebensperspektiven habe ich bei den vor mir interviewten Frauen zwei überein-



Steiniger Pfad oder glattes Parkett? Frauen um die vierzig müssen oft neue, unbekannte Wege einschlagen. MARION LASTIN

stimmende Aussagen gefunden: Die Frauen möchten in einer Beziehung leben, aber nicht mehr um jeden Preis. Und sie wollen eine der eigenen Persönlichkeiten gemässe Arbeit ausüben.»

Noch immer gefährliche Jahre

Nicht alle schaffen es allerdings, die Weichen neu zu stellen, und die Gewissheit, dass im einen oder anderen Bereich «der Zug abgefahren» sein könnte, lastet schwer auf den Vierzigjährigen. Mit 40 noch immer keinen Lebenspartner zu haben, bedeutet wahrscheinlich, endgültig auf ein Kind verzichten zu müssen; umgekehrt entziehen flüchtige geworden

Kinder ihren Müttern oftmals den Lebensinhalt; weiter sind knappes Geld und ein wenig motivierendes Umfeld schlechte Voraussetzungen für eine berufliche Weiterbildung.

Regine Schneider: «Rein statistisch gesehen sind diese Jahre immer noch gefährliche Jahre, denn für viele kippt das Leben in die andere Richtung. Depressionen und Selbstmordversuche nehmen zu. 70 Prozent aller Suizide werden von lebensmüden Frauen über 40 begangen. In keinem Alter ist die Medikamentenabhängigkeit so hoch. Bei Frauen sehr viel stärker als bei Männern.» Da Frauen aber auch eher dazu bereit sind, Konflikte aktiv zu bewältigen, holen sie sich nicht selten Hilfe in einer Therapie.

Die Autorinnen sind sich einig, dass die sogenannte Midlife-Crisis jene Frauen am härtesten trifft, die auch die zweite Lebenshälfte mit den Mustern, Rollen und Schwerpunkten der ersten leben wollen. Ingrid Riedel: «Angesichts der Lebenswende öffnen sich zwei Verhaltensmöglichkeiten wie eine Schere: Die eine heisst, sich hinzugeben an die Veränderungen, die andere, sich festzuklammern am Bisherigen, am sich entziehenden Leben.»

Zwei Verhaltensmöglichkeiten

Die Autorinnen sind sich einig, dass die sogenannte Midlife-Crisis jene Frauen am härtesten trifft, die auch die zweite Lebenshälfte mit den Mustern, Rollen und Schwerpunkten der ersten leben wollen. Ingrid Riedel: «Angesichts der Lebenswende öffnen sich zwei Verhaltensmöglichkeiten wie eine Schere: Die eine heisst, sich hinzugeben an die Veränderungen, die andere, sich festzuklammern am Bisherigen, am sich entziehenden Leben.»

Und Dörthe Binkert weiss, dass es nicht selten unerwartete äussere Umstände sind, die eine Neuorientierung in Gang bringen: «Die ganz persönlichen Lebensziele, auch -aufgaben, werden oft in Krisen, durch Krankheiten, Verlust, Trennung überhaupt bewusst.»

Von Illusionen freimachen

Viele Frauen lernen erst um die 40 ihre eigenen Grenzen und Kräfte richtig einzuschätzen und sich von Illusionen freizumachen. Ein Prozess, der notabene erleichternd wirken kann. Ingrid Riedel: «Wir dürfen in diesem Alter dazu stehen, gewöhnliche Menschen zu sein, die etwas erreicht haben, wenn auch nicht alles. Was nur ansatzweise in Angriff genommen wurde, sollte vielleicht fallen gelassen werden.» Als Beispiel zitierte sie die Geschichte einer Krankenschwester, die sich stets als vermeintliche Künstlerin gesehen hatte und schliesslich einsah, dass ihre Stärken doch nicht dort lagen. So absolvierte sie eine Weiterbildung zur Kunsttherapeutin und kann heute ihren eigentlichen Beruf mit ihrer gestalterischen Leidenschaft verbinden. Nicht ohne Selbstironie habe diese Frau gegenüber Riedel bekannt, sie sei «eben auf ihre wahre Grösse zurückgeworfen worden».

Das eigene Gesicht gefunden

Nebst Krisen und Neuorientierungen in Partnerschaft, Familie oder Beruf lässt die meisten Frauen um 40 auch das persönliche Spiegelbild nicht unberührt. Die allmählich gut sichtbaren Fältchen, die ersten grauen Haare, die schon leicht ermüdete Haut am Körper machen den Alterungsprozess schonungslos deutlich. Vielen fällt es schwer, sich damit abzufinden.

Interessant ist aber, dass genauso viele Frauen sich noch nie so gut in ihrem Körper gefühlt wie jetzt. Sie haben, wie Dörthe Binkert es prägnant bezeichnet, «ihr eigenes Gesicht gefunden». Und gelangen damit gleichsam erneut in ein Spannungsfeld zwischen inneren Werten und gesellschaftlichen Normen. Regine Schneider: «Obwohl Frauen in der Lebensmitte immer selbstbewusster werden, erliegen viele dem Druck, sie müssten makel-, fett- und faltenlos sein. Eine schizophrene Situation.»

Dass Schönheit die Menschen immer beschäftigt hat, ist eine Binsenwahrheit. Dennoch darf man sich fragen, ob es nicht an der Zeit wäre, wie bei den Männern auch bei Frauen eine dem Alter und der inneren Reife entsprechende Schönheit zu respektieren und zu fördern.

Stattdessen steckt die Kosmetikindustrie Milliardenbeträge in neue Salben und Cremes, die ewige Jugend suggerieren. Und: Nie warfen sich Frauen zahlreicher unters Messer, um gestrafft und silikonverstärkt ein Leben lang wie dreissig auszusehen.

Keine Angst vor Wechseljahren

«35- bis 40jährige Frauen sind heute in der Regel körperlich und geistig in Topform», betont Regine Schneider in ihrem Buch, «biologisch mindestens zehn Jahre jünger als noch vor 20 Jahren.» Und diesen Zustand sollte man bewusst pflegen. Allerdings, so die Autorin, treibe nur jede zweite Frau zwischen 30 und 40 regelmässig Sport. «Manche Frau bereut es dann in der Lebensmitte, mit dem Körper nicht gut genug umgegangen zu sein, ihn nicht trainiert zu haben, und fällt plötzlich ins andere Extrem: Sie stürzt Fitnessstudios, joggt, schwimmt, als könnte sie den Alterungsprozess damit aufhalten.»

Richtig sei es freilich, den goldenen Mittelweg zu finden. Immer wichtiger werde überdies eine ausgewogene Ernährung: «Wer sich jetzt Übergewicht anfüllt, wird es schwer wieder los.» Fazit: Die Lebensmitte bietet Frauen eine gute Chance zur Kurskorrektur.

«Die Aufbrüche und Umbrüche wollen gelebt werden, wenn die persönliche Entwicklung weitergehen soll», sagt Ingrid Riedel. Mit 50 gelte es dann, «den Wechsel wirklich zu akzeptieren.»

Und Regine Schneider ist überzeugt: «Wer die Zeit zwischen 35 und 45 bewusst durchlebt, die Veränderungen nicht leugnet, ehrlich Bilanz und die Konsequenzen daraus zieht, braucht sich vor den Wechseljahren nicht zu fürchten.» – Auf dass sich nach diesen schliesslich «jenes Gefühl der Gelassenheit» breitmake, von dem eine 60jährige Tagungsteilnehmerin mit strahlenden Augen berichtete.

Literatur zum Thema

Ingrid Riedel: «Die gewandelte Frau. Vom Geheimnis der zweiten Lebenshälfte». Verlag Herder. Regine Schneider: «Powerfrauen – die neuen Vierzigjährigen». Fischer/Ratgeber. Dörthe Binkert: «Ein Gesicht, das zu mir passt. Frauen in der Lebensmitte ziehen Bilanz», dtv.