

Die zweite Halbzeit entscheidet

Strategien für Männer ab 40

Markus Hofer

Ein katholischer Pfarrer, ein evangelischer Pastor und ein jüdischer Rabbi sitzen beieinander und diskutieren die Frage: Wann beginnt das Leben? Für den Pfarrer ist es klar: Mit der Befruchtung der Eizelle. Der Pastor stimmt zwar im Prinzip zu, ergänzt aber, dass es auch zur Einnistung kommen muss, da sonst kein neues Leben entstehen könne. Heftigster Protest seitens des Pfarrers. So einfach dürfe man es sich nicht machen. Die Rede geht heftig hin und her. Im Eifer ihres Gefechtes übersehen die beiden, dass sich der Rabbi an der Diskussion gar nicht beteiligt. Er sitzt daneben und schmunzelt. Nachdem sie auf keinen grünen Zweig kommen, erinnern sie sich an ihren dritten Gesprächspartner. Vielleicht hat er einen Kompromiss oder gibt dem einen oder anderen Recht? Nun Rabbi, was meinst du, wann das Leben beginnt? Ein Lächeln huscht über das Gesicht des Rabbis: Wisst ihr, das Leben beginnt, wenn die Kinder aus dem Haus und der Hund tot sind!

Dass das Leben noch einmal neu beginnt, ist vermutlich eine so selbstverständliche wie unausgesprochene Erwartung, wenn wir Richtung Lebensmitte wandern. Der Alltag ist bestimmt von vielen beruflichen wie familiären Abläufen, die kaum mehr in unserer Verfügungsmacht liegen. Wir haben zu funktionieren, die Ansprüche zu erfüllen, die oft von außen an uns gestellt werden. Wir können das auch, stehen im Saft, erfüllen unsere Berufung als Väter, als Berufsmänner, im Verein oder wo sonst noch. Aber immer öfter taucht der Gedanke auf: Wenn die nur einmal außer Haus sind! Dann wird wieder alles anders! Es ist manchmal wie reine Vorfreude auf die zweite Halbzeit.

Wenn das nur so einfach wäre mit dem Kinder aus dem Haus und dem Hund tot. Es folgt das sog. „beste Mannesalter“ und entpuppt sich nicht selten als eine Lebensphase, auf die wir gar nicht vorbereitet sind. Eine Lebensphase, die nicht selten eine sperrige ist mit bislang ungekannten Herausforderungen. Älterwerden ist tatsächlich nichts für Feiglinge. Sich den Umbrüchen der Lebensmitte zu stellen, um danach gereift älter zu werden, verlangt einiges an Mut. Mut wäre an sich schon unsere Sache, aber wahrscheinlich braucht es nicht selten auch Geduld. Da gibt es Prozesse, die lassen sich nicht übers Knie brechen. Und wie weit schnelle Lösungen taugen, muss zumindest abgewartet werden.

Ein Amazon-Kunde fügte meinem Buch folgenden Kommentar bei: „Leider kann da man lesen, wie es ist, aber nicht wie es besser wird. Hatte mir mehr erhofft!! Es wird nicht besser, wenn man genau das liest, was man gerade durchmacht ohne echte Anleitung zum Überwinden der Phase. Männer über 40, kauft euch ein Moped, ist wohl die teurere Lösung, aber hilft wirklich.“ Ich möchte diesem Leser weder die Freude an seinem Moped oder doch wohl eher Motorrad vergällen, noch kann ich ausschließen, dass das für ihn tatsächlich eine Lösung sein mag; ob es so ist, kann sich nur nachhaltig beweisen. Es zeigt aber einen gewissen männlichen Zug zu einfachen Lösungen und natürlich bevorzugt zu technischen.

„Aufs tiefste unvorbereitet treten wir in den Lebensnachmittag – schlimmer noch, wir tun es unter der falschen Voraussetzung unserer bisherigen Ideale.“ Mit solchen Worten beklagte C.G. Jung, dass es keine Schulen für Vierzigjährige gebe, dass wir mit der Lebensmitte in eine Phase treten, auf die wir nicht vorbereitet sind, ja oft nicht einmal ahnen, dass sich wesentliche Dinge verändern können. Deshalb sollen meinen Ausführungen eine Art Routenplaner sein für die zweite Halbzeit, ein Wanderführer, der vor allem in den Übergängen der Lebensmitte zeigen möchte, wohin die einzelnen Spuren führen können. Denn es ist tatsächlich wie beim Fußball: Die zweite Halbzeit entscheidet. Und worüber? Ob wir dereinst zu reifen älteren Männern werden.

Klagegesang soll es keiner sein. Und doch ist gerade die Lebensmitte manchmal mit Schmerzen und Verwundungen verbunden, die es verdienen einen Namen zu bekommen. Erst wenn sie sein dürfen, nicht mehr kaschiert oder verdrängt werden müssen, besteht auch die Chance, dass sie sich wandeln. Im Märchen „Eisenhans“ taucht der Junge den verletzten, schmerzenden Finger in einen Waldsee – und der Finger wird in Gold verwandelt. Da bricht er auf, um seinen eigenen Weg zu finden und zu innerer Versöhnung zu gelangen. Auch eine Depression kann erst geheilt werden, wenn sie sich nicht mehr als Burnout ausgeben muss.

Die innere Lebenskurve des Mannes

Ein brauchbarer Kompass für die zweite Lebenshälfte ist das Modell der inneren Lebenskurve, die weniger auf traditionelle Karriereverläufe fokussiert als viel mehr auf innere und damit letztlich auch spirituelle Entwicklungen. Die folgende Schilderung orientiert sich an Männern, die heute mindestens in der Lebensmitte sind. Wie sich diese Dinge bei den heute jungen Männern entwickeln werden, wird erst zu beobachten sein.

Als ich, Erstgeborener, das Licht der Welt erblickte, bekamen meine Eltern Glückwunschkarten, in denen ihnen zum Stammhalter gratuliert wurde. Wäre ich ein Mädchen gewesen, hätte es diese Glückwünsche nicht gegeben; ein erster unverdienter Startvorteil also. Unsere Lebenskurve als junge Männer startete eher mit einem steilen Aufstieg. Das sind natürlich Verallgemeinerungen, zu denen es viele Ausnahmen gibt, aber nur so entsteht ein Modell, das der Orientierung dienen kann. Der aufsteigende Weg der jungen Helden ist in der Mythologie viel und ausgiebig beschrieben worden. Es ist auch gut, wenn junge Männer sich auf den Weg machen, ihre eigene Kraft erfahren, ihre Möglichkeiten ausloten. Es ist gut, wenn sie sich lösen, auch von Mutters Schoßzipfel, wie es früher hieß, oder dem Hotel Mama, wie es heute zeitgemäßer heißt. Der Weg sollte sie hinaus führen zum Aufbau von Eigenem, zur Übernahme von Pflichten und Verantwortung für andere. Dieser Aufstieg ist meist verbunden mit viel Idealismus, einäugigem vielleicht, aber er ist in dieser Phase eine wichtige Triebkraft. Das gilt auch für eine gewisse Egozentrik junger Männer, die ihnen vorerst nachgesehen sei, wenn sie sich dafür auf die Socken machen, ebenso das Stück Unreife. Junge Männer sind keine Äpfel. Sie werden nicht vom Lagern reif!

Etwas nach dreißig erreichen wir den Punkt unserer Selbstidentität. Wir haben das Gefühl, dass wir zu uns selber gefunden haben, werden ruhiger, sind mehr bei uns selbst. In diesem Alter entwickeln Männer ein angemessenes Selbstwertgefühl, eine angemessene Wahrnehmung der eigenen Grenzen und brauchen sich nichts mehr vorzumachen. Beruf, Familiengründung und Nestbau sind in dieser Phase gleichsam auf Schiene. Und so könnte es nun dahin gehen, bis man sich eines Tages freut, dass irgendwann die Kinder wieder aus dem Haus und der Hund tot sind.

Unsere biologische Lebenskurve macht mir 36 Jahren ihren Knick. Ab 36 können wir unsere körperliche Leistungsfähigkeit nicht mehr steigern und wenn wir dieselbe Leistung bringen wollen, braucht es ein noch größeres Ausmaß an Training. Das ist auch das Alter, in dem Spitzsportler bereits die Bühne verlassen, sieht man einmal von Ausnahmeerscheinungen wie Michael Schuhmacher oder Thomas Muster ab. Spricht man mit Männern über die Lebensmitte, denken die meisten, wenn sie nicht lange nachsinnen, etwa an die Zeit der Pensionierung. Die rein statistische Lebensmitte erreichen wir in unseren Gegenden allerdings schon mit 39. Selbstverständlich gibt es auch eine Art gefühlter Lebensmitte. Männer, die früh ihre Berufsausbildung abgeschlossen und Familie gegründet haben, kurz nach 30 am Karrierhöhepunkt standen, erreichen diesen Punkt vermutlich früher, als Männer, die ein langes Studium absolviert, spät geheiratet und Anfang 30 erst das eigene Berufsfeld gefunden haben.

Die Halbzeit

Im Fußball folgen auf die erste Spielzeit die Halbzeitpause und darauf die zweite Halbzeit. Nicht selten werden in der Kabine die Strategien für die zweite Halbzeit neu besprochen und manchmal ist eine grundlegende Änderung der Strategie angesagt. Im Prinzip gilt dasselbe für die innere Lebenskurve des Mannes. Nur sind im richtigen Leben die Zeiten nicht so sichtbar markiert, der Schiedsrichter manchmal fast unsichtbar und die Pfliffe hin und wieder erst hörbar, wenn sie bereits wehtun. Da die Pause auch noch während des Spieles konsumiert werden muss, kann die Halbzeitpause auch zu einer Midlife-Krise auswachsen, vor allem wenn man(n) kurz vor dem Pausenpfliff noch das eine oder andere Tor bekommt.

Der Zenit der Kurve hat etwas Verführerisches. Wir glauben instinktiv, dass es so bleiben bzw. so weitergehen wird. Stattdessen folgt auf den Höhepunkt eher eine Phase, in der wir zunehmend unsere Begrenztheit erfahren. Müssen wir uns über die holperigen Stellen der Lebensmitte positiv denkend hinüberlächeln oder uns schon prophylaktisch ins Anti-Agen einüben? Oder dürfen wir die Dinge auch beim Namen nennen, die da manchmal zwicken und zwacken? Wir dürfen es und auch das soll kein Klagegesang sein, sondern vielmehr der Weg zu einer neuen Ehrlichkeit, mit der wir den Veränderungen im Männerleben begegnen können.

Krisenhaft wird diese Phase vor allem dann, wenn verschiedene biografische Faktoren zeitlich zusammen kommen. Die Familiengründung, der Nestbau und die Kindererziehung sind in dieser Phase im Regelfall abgeschlossen. Es waren bedeutsame Projekte, die einen wesentlichen Teil des Männerlebens ausgemacht haben und die nun erfüllt sind. Beruflich sind manche vielleicht

noch im Höhenflug der Karriere, während andere zunehmend zur Kenntnis nehmen müssen, dass sie keine weiteren Aufstiegsmöglichkeiten mehr haben, dass in teure Weiterbildungen die Jüngeren geschickt werden und das Arbeitstempo plötzlich zum Thema wird. Dann kann auch noch einen neuen Chef bekommen, dessen Vater man sein könnte.

Ein Mann, kurz vor 50, beruflich äußerst erfolgreich, Haus, Frau, nette Kinder, so alles, was man sich vielleicht wünscht, wurde zunehmend unzufrieden. Dabei konnte er kaum sagen, warum oder womit er unzufrieden sei. Depressive Verstimmungen häuften sich. Hinweise auf seine tollen beruflichen Erfolge konnten ihn nicht mehr umstimmen: „Weißt du, ich traue mich das ja gar nicht laut zu sagen, aber ich habe eigentlich alles erreicht, was ich mir erträumt habe. Und jetzt habe ich einfach keine Ziele mehr.“ Und mehr fehlt diesem Kerl eigentlich nicht?, möchte man da fragen. Berufliche Ziele sind für uns Männer eine elementare Antriebskraft, ein starker Motivator, fast wie eine Kraftquelle. Und warum steckt er sich nicht neue Ziele? Zumindest in der Lebensmitte sind Ziele nicht wie Äpfel am Baum, wo wir uns bei Bedarf einfach frische pflücken könnten. Neue Ziele müssen erst wachsen und das kann auch ein teilweise schmerzhafter Prozess sein. Da dauert die Halbzeitpause zuweilen einfach länger als eine Viertelstunde.

Dann merken wir immer mehr, wie der Körper zunehmend altert. Die Hände beim Zeitungslesen werden immer länger, das Schlüsselsuchen immer häufiger und immer mehr Menschen heißen heimlich „Wie hieß der doch?!“ Unlängst stand ich im Keller und wusste einfach nicht mehr, was ich da wollte. Mit dem Verlust an Muskelmasse einher geht eine Zunahme des Gewichts, das sich natürlich nicht ästhetisch ebenförmig über den ganzen Körper verteilt. Der sinkende Testosteronspiegel wäre überhaupt noch ein eigenes Thema. Plötzlich müssen wir nächtens auf zum Wasserlassen und dann tröpfelt es auch noch nach. Schlafstörungen bekommen nicht nur Frauen in den Wechseljahren, etwa die Hälfte der Männer weiß, was senile Bettflucht bedeutet. Auch wenn wir in Vielem noch voll drauf sind, spüren wir doch zunehmend, dass die Regenerationsdauer immer länger wird.

Vielleicht sind die Kinder schon aus dem Haus, doch was zurück bleibt ist nicht selten ein Rumoren und Wetterleuchten, denn auch die Partnerschaft verändert sich. Die innere Lebenskurve der Frau ist in dieser Phase völlig gegenläufig. Krisen kennen beide und wenn die Wechseljahre auf die Midlife-Krise stoßen, dann kann das eine explosive Mischung werden. Nicht selten kommt es in dieser Lebensphase zu Trennungen und Scheidungen. Dann treten meist erstmals Krankheiten und Todesfälle im Bekanntenkreis auf, die eigenen Eltern werden zunehmend gebrechlich oder wir sind mit dem Tod der eigenen Eltern konfrontiert. Gar nicht zu reden von einem Mann, der im vorgeschrittenen Alter auch noch die Arbeit verliert, ständig hört, dass er zu alt oder zu überqualifiziert sei und irgendwann vielleicht von Hartz IV lebt.

Neue Herausforderungen

Wehe, wenn jetzt noch jemand etwas zu lachen hat!? Wie gesagt: Älterwerden ist nichts für Feiglinge! Vielleicht hilft das neue Motorrad wirklich, vielleicht aber auch nicht. Hilft Ärmel aufkrempelein und ran an den Mann? Da oder dort sind wir mit ganz neuen Herausforderungen konfrontiert, die wir nicht mehr mit Heldentum besiegen können, für die unser männlicher Werkzeugkasten wenig geeignete Instrumente enthält. Vielleicht ist das für manche Männer das Ärgste, dass gerade die krisenhaften Elemente sich weder mit Kraft, noch mit Technik oder Chemie und schon gar nicht auf die Schnelle beseitigen lassen. Viel mehr geht es um neue und unvertraute Herausforderungen, denen wir uns stellen müssen, um Entwicklungen, die Geduld verlangen und die wir nicht abkürzen können, wenn wir daran reifen wollen. Nicht zuletzt geht es auch um die Konfrontation mit den eigenen Grenzen und der Einsicht, dass die Karriereleiter nicht linear in den Himmel führt, sondern oft ganz einfach nur an die Decke.

Die männliche Midlife-Krise ist weniger eine hormonelle als vielmehr eine spirituelle, eine Zeit des inneren Sinnverlustes. In dieser Halbzeitpause drängen sich zunehmend Frage auf wie: War das alles? Ist es jetzt vorbei? Oder auch: Wie soll dann die zweite Halbzeit aussehen?

Es gibt Männer, an denen diese Umbauphase relativ spurlos vorbeigeht. Ich selber war zutiefst überzeugt, dass ich als Profi, der anderen Männern das Leben erklärt, davon natürlich verschont bleibe. Doch ich war nur etwas später dran. Bei mir kam die krisenhafte Phase erst mit 51, dafür weiß ich heute wovon ich rede. Von großen depressiven Schüben blieb ich verschont, doch nicht wenige trifft es auf dieser Ebene. Es ist ein Thema, das kein Thema ist, weil es kein Thema sein darf, weil man(n) keine psychischen Probleme hat oder weil man(n) nicht jammern darf; und Hilfe zu holen ist überhaupt schon unmännlich.

Die verloren gegangene Lebensfreude ist mitunter die Trauer über das ungelebte Leben, die Ziele und Träume, die wir nicht umsetzen konnten. Die Vielfalt an Lebensmöglichkeiten des jungen Mannes schränkt sich mit den gewählten Wegen zwangsläufig ein und manches muss dabei unerfüllt bleiben. Immer mehr hat sich in meiner Arbeit aber verdeutlicht, dass depressive Phasen in der Lebensmitte häufig in Verwundungen und Verletzungen wurzeln, die lange Zeit kaschiert oder überbrückt werden konnten, doch nun geht der Seele gleichsam die Kraft aus. Geht man bei depressiven Männern therapeutisch nach, stößt man auf vielfältigste Vaterwunden, sei es, weil keiner da war oder weil er fast nie da war, weil er schwach war und dem Sohn nicht die ersehnte Stärkung geben konnte oder weil er gewalttätig war und den Sohn gedemütigt hat. Die nie gelebte und nicht gestattete Wut und Trauer wird zurückgestaut, mit hohem Energieaufwand zurückgehalten, bis nicht selten zur Lebensmitte diese Energie ausgeht. Auf diesem Weg können nicht gelebte Wut und Trauer zur Lebensmitte in einer tiefen Depression enden. Es wäre an der Zeit, dass wir diesen Dingen einen Namen geben, damit Betroffene auch adäquate Unterstützung bekommen können und sich nicht in Überaktivität oder andere Räusche flüchten oder sich den weiten und diffusen Mantel der Burnout-Diagnose umhängen müssen.

Die Sackgassen

Vielleicht gerade dann, wenn die innere Lebenskurve zu stottern beginnt, tun sich markante Abzweigungen auf, die auf dem Weg zum reifen älteren Mann aber doch eher Sackgassen sind. Die eine ist der Weg in die Verbitterung. Das sind Männer, die, gerade wenn sie mit depressiven Verstimmungen kämpfen, da nicht mehr herausfinden; möglicherweise auch, weil sie keine entsprechende Unterstützung gefunden haben. Sie verharren in Konfrontation mit dem Schicksal, hadern mit dem Leben und ihrer Krise und bleiben so in ihr gefangen. Spirituell könnte man sagen: der Schmerz kommt nicht zur Erleuchtung. Während die einen gleichsam innerlich vertrocknen, keine Lebensfreude mehr spüren, macht sich die zynische Fraktion auf die Suche nach Schuldigen. Die Verbitterung wird negativ nach außen ausgelebt. Sie leben mit Gott und der Welt im Kriegszustand und verharren in ihrer Verachtung gegenüber dem Leben.

Wesentlich verführerischer ist aber eine Sackgasse, die breit ausgetrampelt zu sein scheint und in der es verführerisch blinkt und leuchtet. Es ist der Weg zum alten Narren, Stichwort „Berlusconisierung“. Es sind Männer, die gegenüber dem Altern die vermeintliche Flucht nach vorne antreten und die Fiktion leben, dass es immer weiter aufwärts gehe. Sie spielen weiterhin den jugendlichen Helden und merken nicht, dass sie für die anderen zunehmend zum alten Narren werden. Hauptsache, er hält sich weiterhin für einen tollen Hecht und glaubt, die junge Freundin neben ihm im Sportwagen liebe ihn und nicht seine Geldtasche. Da ist wohl sie blond und er blauäugig. Sehr viele Attrappen stehen auf dem Irrweg des alten Narren, potemkinsche Dörfer, Fassaden, die hohl sind und zunehmend lächerlich wirken. Gleichzeitig widerspiegeln sie den zwanghaften Jugendlichkeitskult unseres Zeitgeistes. Solche Männer gehören zum Lieblingsklientel der modernen Anti-Aging-Industrie. Spirituell könnte man sagen: Solche Männer lassen sich nicht wandeln und werden damit zunehmend oberflächlich und hohl.

Übrigens: Das Schöne an Sackgassen ist, dass man darin umkehren, wieder herauskommen und einen neuen Weg suchen kann!

Der Weg zur Weisheit

In der inneren Lebenskurve des Mannes ist die Lebensmitte eine Umbruchsphase, die der neuen Orientierung dient. C.G. Jung verwendete das Bild der Sonnenbahn und sprach vom „Mittagsumsturz“. Der Aufgang der Sonne beginnt am Morgen sehr schnell und je mehr sie sich dem mittäglichen Zenit nähert, umso langsamer wird sie in unserer Wahrnehmung, bis sie zu Mittag fast stehenbleibt – in Wirklichkeit aber sich zum Abstieg wendet. Spirituell dürfte der Weg zur Weisheit für uns Männer tatsächlich eine Art Abstieg sein, keinesfalls das immer weiter nach oben Steigen. Weder das Flugzeug noch die Sonne bleiben oben. Beim Bergsteigen zählt eine Erstbesteigung erst dann, wenn man auch wieder herunter gekommen ist. Erfahrene Bergsteiger wissen, dass der Abstieg oft schwieriger ist als der Aufstieg. Dieser „Abstieg“ ist ein Weg zu mehr Demut und Ehrlichkeit, zur eigenen Wahrhaftigkeit, zu Milde und Barmherzigkeit auch sich selbst gegenüber. Es ist der Weg des Loslassens und damit der Weg zur inneren Weisheit.

Die Weisheit fällt nur wenigen in den Schoß. Wenn wir ehrlich sind, gibt es vermutlich mehr alte Narren als wirklich weise alte Männer. Der weise Mann ist seinen Weg gegangen, mit Auf und Ab, mit Sündenfällen und Sackgassen, hat den Bogen seines Lebens mit allen Phasen durchschritten, seine Schrammen mitgenommen und deshalb ist sein Schmunzeln ein wissendes, kein naives mehr. In diesem Sinne können wir krisenhafte Phasen der Lebensmitte begreifen als Chance zur inneren Wandlung und Reifung. Letztlich ist es auch die Herausforderung, sich wandeln zu lassen. Der Dichter Rainer Maria Rilke hat diesen Prozess immer wieder in großartige Bilder gebracht:

„Du darfst nicht warten
bis Gott zu dir geht
und sagt: ICH BIN.
Ein Gott, der seine Stärke eingesteht,
hat keinen Sinn.

Du musst wissen,
dass Gott dich durchweht
seit Anbeginn.
Und wenn dein Herz dir glüht
und nichts verrät,
dann schafft ER drin.

Nur manchmal,
während wir so schmerzhaft reifen,
dass wir daran schon fast zerbrechen,
formt sich aus all dem,
was wir nicht begreifen
ein ANGESICHT
und sieht uns strahlend an.“

Von bunten Hunden

Auch im Alten Testament gibt es einen Autor, der sich recht besehen, seiner eigenen Midlife-Krise stellt und dabei zu so provokanten Schlüssen kommt wie: „Ein lebender Hund ist besser als ein toter Löwe.“ (Koh 9,4) Besser heitere Lebenskünstler als erstarrte Helden, könnte man im Blick auf die zweite Lebenshälfte formulieren. Es ist der Prediger Kohelet, der sich zuerst einmal alles gönnt, wovon ein junger Mann in seinem Aufstieg träumen mag. Kohelet erzählt, wie er Gold und Silber anhäuften, Häuser baute und Parks anlegte, sich den Traum eines ganzen Harems erfüllte und sich unsinnig betrank, was er sehr poetisch formuliert: „Ich lockte meinen Leib mit Wein, während mein Verstand das Wissen auf die Weide führte“ (Koh 2,3) - ein wunderbarer Ausdruck für einen Vollrausch. Am Ende zieht er sein persönliches Resümee. Und zu welchem Schluss kommt er? „Das ist alles Windhauch und Luftgespinnst!“ Was hat denn der Mensch oder hier der Mann von all dem, wofür er sich unentwegt abrackert? Eine Generation geht, eine andere kommt, die Sonne geht auf und wieder unter, alle Flüsse fließen ins Meer und es wird doch nicht voll. Was soll es also?

„Was erhält der Mensch“, schreibt Kohelet, „durch seinen ganzen Besitz, für den er sich anstrengt? Alle Tage besteht sein Geschäft nur aus Sorge und Ärger, und selbst in der Nacht kommt sein Geist nicht zur Ruhe“ (Koh 2,22f). Man könnte fast meinen, Kohelet lebte unter den ökonomischen Bedingungen unserer Zeit. Der Schluss, den er zieht, ist klar: „Besser ist eine Hand voll und Ruhe, als beide Hände voll und Arbeit und Luftgespinst“ (Koh 6,4). Es ist das Plädoyer für bunte, lebendige Hunde im Gegensatz zu den toten Löwen.

Der Prediger nimmt sich dann die verschiedenen Bereiche vor, die sowohl in den traditionellen Männerbildern wie auch in der ersten Lebensphase das Um und Auf zu sein scheinen: Besitz und Reichtum, Wissen und Bildung, Wohlstand und Ansehen. Aber das Ergebnis seiner Untersuchungen ändert auch hier nichts an den Grundtatsachen des Lebens. Niemand kann damit sein Leben verlängern oder etwas davon mitnehmen. Diese Werte allein können also nicht Sinn und Ziel des Lebens sein!

Für Kohelet ist klar: „Wie er aus dem Leib seiner Mutter herausgekommen ist - nackt, wie er kam, - muss er wieder gehen. Von seinem Besitz darf er überhaupt nichts forttragen.“ (Koh 5,14) Und zudem: „Dem Reichen raubt sein voller Bauch die Ruhe des Schlafs.“ (Koh 5,11) Seine Replik auf die Anhäufung von Wissen klingt schon resignierend: „Viel Wissen, viel Ärger, wer das Können mehrt, der mehrt die Sorge.“ (Koh 1,18) Und: „Der Gebildete hat Augen im Kopf, der Ungebildete tappt im Dunkeln. Aber ich erkannte auch: Beide trifft ein und dasselbe Geschick.“ (Koh 2,14) Er vergleicht zuletzt sogar die besonders Frommen mit den weniger Korrekten und Eifrigen und natürlich wieder mit demselben Resultat: „Beide gehen an ein und denselben Ort. Beide sind aus Staub entstanden, beide kehren zum Staub zurück.“ (Koh 3,20) Oder: „Ein Sünder kann hundertmal Böses tun und dennoch lange leben“ (Koh 8,12) - also auch da gibt es keine Garantien.

Unter dem Strich klingt es tatsächlich wie eine ausgewachsene Midlife-Krise, wenn offensichtlich alles zusammenbricht und nichts mehr zu tragen scheint. Es fehlen auch nicht die depressiven Züge, wenn Kohelet selber sagt: „Da verdross mich das Leben.“ (Koh 3,20) So gesehen wäre das Büchlein ein richtiggehender Wegweiser in die Verbitterung.

Was aber zählt denn noch? Was lässt der Prediger noch gelten? Der Kontrapunkt taucht im Text immer wieder auf: die Freude am eigenen Leben: „Ich hatte erkannt: Es gibt kein in allem Tun gründendes Glück, es sei denn, ein jeder freut sich und so verschafft er sich Glück, während er noch lebt, wobei zugleich immer, wenn ein Mensch isst und trinkt und durch seinen ganzen Besitz das Glück kennen lernt, das ein Geschenk Gottes ist.“ (Koh 3,12) Wenn Kohelet von Glück redet, ist das kein abgehobener Zustand, weder eine erweiterte Bewusstseinsregion noch ein topfittes Dauerlächeln. Glück ist für ihn auch nicht die angestrengte Übung eines hoch spirituellen Menschen, sich mit seinem Unglück abzufinden und schon gar nicht die moderne Bürgerpflicht des positiven Denkens.

Nach dem Umbruch der Lebensmitte, nachdem manche der bisher tragenden Werte ihre Bedeutung verloren haben, kommt Kohelet zu einer gangbaren Alltagsspiritualität. Die entscheidende Frage ist, ob ich in

meinem Tun und Wirken Freude erfahre, ohne natürlich Schicksalsschläge ignorieren zu müssen. Die Freude am konkreten Leben ist eine Richtung, die auch aus dunklen Phasen des Lebens herauszuführen vermag. Und woran denkt Kohelet, wenn er von der Lebensfreude spricht? Seine Antwort ist eindeutig und konkret - und damit ein brauchbarer Wegweiser in die zweite Lebenshälfte: „Iss freudig dein Brot und trink vergnügt deinen Wein; denn das, was du tust, hat Gott längst so festgelegt, wie es ihm gefiel. Trag jederzeit frische Kleider, und nie fehle duftendes Öl auf deinem Haupt. Mit einer Frau, die du liebst, genieß das Leben alle Tage deines Lebens.“ (Koh 9,7)

Vom Held zum Lebenskünstler

Über die innere Lebenskurve des Mannes vom steilen Aufstieg bis zum Abstieg zur Weisheit könnte man das Motto stellen: Vom Held zum Lebenskünstler. Landläufig stellt man sich unter einem Lebenskünstler jemand vor, der das Leben nicht wirklich ernst nimmt, faul und arbeitsscheu sich nur der Sonnenseite des Lebens entlang zu drücken versucht. Diese unreife Form des Lebenskünstlers ist damit natürlich nicht gemeint. Der definitive Lebenskünstler, man könnte auch sagen der weise Narr, ist vielmehr der, der seinen Weg gegangen ist, die Herausforderungen des Lebens angenommen und so zu einer ganz neuen Leichtigkeit des Seins gefunden hat, zu einer elementaren Einfachheit des Menschseins, in der er die Welt und das Leben mit heiteren Augen betrachten kann - und das, was er sieht, lässt seine Augen zunehmend zwinkern. Er ist zu einer Art Hofnarr des Lebens geworden und die kleinen Verrücktheiten, die er sich vielleicht genüsslich leistet, sind seine Liebe zum Leben.

Spätestens ab fünfzig, vielleicht auch schon viel früher, müssen wir niemand mehr etwas beweisen; bis dahin haben wir in unserem Leben schon genug geleistet und bewiesen. In Männerseminaren haben wir immer wieder gesammelt, was die guten Seiten des Älterwerdens sind. Eine wunderbare Frage ist: Was muss ich nicht mehr? Ein paar Ausschnitte aus den Antworten der Männer: Ich muss nicht mehr Erste oder Beste sein; muss nicht mehr alles haben und nicht mehr allen alles recht machen; nicht mehr bei allem dabei sein; nicht mehr erfolgreich, fremdbestimmt und leistungsorientiert sein; nicht mehr allen gefallen; nicht mehr oberflächlich sein, mich nicht mehr nach außen richten; keinen Fusel trinken und keinen schlechten Sex mehr haben, nicht mehr den Hirsch spielen; nicht mehr Recht haben; mich nicht mehr verleugnen oder verstellen; nicht mehr in jedem einen Rivalen sehen; mich nicht mehr überall einmischen; nicht mehr überall dabei sein und nicht mehr überlegen müssen, was andere dazu sagen könnten. Stellen Sie sich selber einmal diese Frage und Sie werden spüren, in welche Richtung die Lebenskunst geht.

Das Schöne am Älterwerden ist, dass man sich solche Fragen stellen darf. Den Männern in den Seminaren ist noch mehr dazu eingefallen, eine Art Beschreibung der Lebenskunst: Die Gelassenheit im Alltag! Druck fällt weg; die Ehrlichkeit, zu dem zu stehen, was wichtig ist; das Materielle verliert an Wertigkeit; Qualität statt Quantität; wir können und dürfen, müssen aber nicht mehr; wir dürfen es uns selber leichter machen; haben einen breiteren Blickwinkel; neue Herausforderungen und Ziele stehen an, alte

Gewohnheiten dürfen wir ablegen; wir dürfen uns ausruhen und Zeit für uns nehmen; mehr Zeit für die Partnerin; mehr Freiheit, größere Freiräume; wir haben Zeit und Geld für Kultur, Zeit für andere Menschen; Zeit für Geselligkeit; wir besitzen Lebenserfahrung, sind flexibler geworden, auch in vielem unabhängiger und selbständiger; wir sind genussfähiger, aber auch genügsamer und gelassener.

Die Kunst des Loslassens

Um vom Held zum Lebenskünstler zu werden sind wir in der zweiten Lebenshälfte gefordert in der Kunst des Loslassens. Der spürbar älter werdende Körper möchte von Leistungsvorgaben befreit werden, die er zunehmend nur noch mühsam erreichen kann. Unerfüllte Lebensträume machen uns krank, wenn wir sie nicht rechtzeitig loslassen können. Von der Vorstellung, dass die Karriereleiter in den Himmel führe, müssen wir uns manchmal schmerzhaft verabschieden. Und spätestens wenn die Partnerin in den Wechsel kommt, will auch sie ein Stück weit losgelassen werden in mehr Eigenständigkeit; möglichst genau dann, wenn der Mann sich wieder nach trauter Zweisamkeit sehnt. Es scheint fast, als ginge es wieder zurück in die Einsamkeit des Mannes am Lagerfeuer: die Kinder aus dem Haus, die Frau mit einer Freundin auf Wellness, morgens zwickt der Rücken, sodass er die längste Zeit braucht, bis er gerade gehen kann, die Prostata tröpfelt und aus der Beförderung wurde auch nichts.

Die Kunst des Loslassens ist aber mehr als das einsame Wundenlecken am nächtlichen Lagerfeuer. Es gilt Ja zum Leben zu sagen, wie es ist, mit all seinen Veränderungen und Entwicklungen und damit dem Versinken in Selbstmitleid zuvorzukommen. Ein bewusstes Annehmen von Veränderung schafft neue Perspektiven und Möglichkeiten. Dazu müssen wir aber falsche Bilder und Vorstellungen loslassen, überzogene Erwartungen und unerfüllbare Hoffnungen, Trauer, Schuld, Verletzungen und Rechthaberei. Erst wenn wir dies loszulassen bereit sind, können wir die Schönheiten jeder Lebensphase genießen, die Möglichkeiten, die es immer gibt. Manches von dem, was wir loslassen müssen bzw. dürfen, wiegt vielleicht schwer. Deshalb ist der Gewinn des Loslassens eine neue Leichtigkeit. Und letztendlich ist die Kunst des Loslassens nichts anderes als eine Einübung in die „ars moriendi“, in die Kunst des Sterbens. Irgendwann wird es von uns allen verlangt sein, auch das Leben selbst loszulassen. Doch es gilt, was der Geriatriker Christoph Hürny einmal provokant auf den Punkt gebracht hat: „Wenn man nicht gelebt hat, macht das Sterben auch keinen Spaß.“

Dr. Markus Hofer, Leiter des Männerbüros der katholischen Kirche
Vorarlberg

Markus Hofer: Die zweite Halbzeit entscheidet. Strategien für Männer ab 40, Innsbruck 2001 (Tyrolia Verlag), ISBN 978-3-7022-3145-3