

## Ich werde dreissig – na und?

«Trau keinem über dreissig!» – «Mit dreissig ist man so gut wie tot». Mein dreissigster Geburtstag steht vor der Tür. Was droht mir da? Eigentlich bin ich nicht davon ausgegangen, dass ich vor einem entscheidenden Wendepunkt in meinem Leben stehe. Meinen Eintritt ins vierte Lebensjahrzehnt habe ich mir unspektakulär vorgestellt – wenn ich präzise bin: gar nicht vorgestellt. Was soll sich schon gross ändern? Dass ich mich verändern könnte, auf diesen Gedanken bin ich nicht gekommen. Doch die beiden Zitate lassen nichts Gutes ahnen. Das erste verdächtigt mich des Spiessertums. Es unterstellt mir, selbstgenügsam, selbstgerecht sogar zu werden. Stehe ich etwa kurz davor, zum Mitläufer zu werden, wie dieser 68er-Slogan impliziert? Ist von mir nichts mehr zu erwarten? Kann ich vom Leben nichts mehr erwarten? Auf jeden Fall ist es so gut zu wie zu Ende, wenn der Student aus Goethes «Faust» recht hat, von dem der zweite Ausspruch stammt. Und so stellte ich sie mir doch, die Frage: Was hat der dreissigste Geburtstag auf sich? Ich folge der



**Alexandra M. Freund untersucht, wie sich Motivationsmuster verändern.**

Spur, die Goethe gelegt hat, und bitte Peter von Matt, Autor und emeritierter Professor für neuere deutsche Literatur, um weitere Hinweise. «Es ist das Urteil der Jungen», meint er zum Ausspruch des Studenten. Und er stimmt ihm bei: «Kurz nach dreissig gibt's einen Schnitt, es kann ein Schock sein oder eine Krise. Mit 20 ist man erwachsen und jung zugleich, zählt zu den Jungen, weiss nichts anderes, denkt nichts anderes. Nach dreissig kommt der Moment, da weiss man: Jetzt sind die Jungen eigentlich diese andern. Plötzlich ist da eine Differenz.» Eine Differenz, die auch die Jungen empfinden. Die anderen, das sind die Alten, ob dreissig oder fünfzig, ist aus der Sicht eines Teenagers kein grosser Unterschied. Ich soll mich also in Kürze auch auf diese andere Seite begeben. Von Matt ergänzt: «Das heisst: Dreissig ist ein existentieller und sozialer Übergang. Analog zur Pubertät, nur weniger diskutiert. Aber für viele nicht weniger heikel.»

Das Leben wird definitiv. Ein Grund zur Sorge? Fast scheint es so, wenn man einen Blick in Romane und Erzählungen wirft. Zwar weist von Matt, gefragt nach der Rolle, welche das dreissigste Lebensjahr in der Literatur spielt, darauf hin, dass

präzise Altersangaben der beschriebenen Personen oft fehlen. Doch da finden sich durchaus Beispiele. In seinem berühmten Roman «Der Prozess» verwickelt Franz Kafka den Bankangestellten Josef K. am Tag seines dreissigsten Geburtstags in einen undurchschaubaren Prozess, der ihn nach und nach aus der Bahn wirft und ihn schliesslich das Leben kostet. Und Ingeborg Bachmann hat das dreissigste Jahr gleich als Titel über eine Erzählung gesetzt, deren Protagonist rastlos zwischen den Stätten seines bisherigen Lebens hin und her reist, auf der Suche nach seiner Identität und zugleich sich gegen diese sträubt, da er sich selbst darin nicht wiedererkennt. Er will die Rolle, die er spielt, teils aus eigener Entscheidung, teils weil sie ihm von den anderen so zugewiesen wird, nicht anerkennen. Und kann sich ihrer doch nicht mehr entledigen.

«Mit dreissig steht man in seiner Lebensrolle, seiner Lebensarbeit. Die Wander- und Abenteuerjahre sind abgeschlossen. Man bindet sich und ist gebunden», beschreibt von Matt diese Phase. Er verweist auch auf die 68er: «Das wird auch von den Jüngeren so erlebt. «Trau keinem über dreissig!» Das hiess: Die sind schon an der Macht. Und tatsächlich gehört zu dieser Zeit ein wachsender Gewinn von sozialer Verantwortung und Einfluss. Wer in der Literatur um die dreissig stirbt, scheidet oft an der neuen Rolle oder verweigert sie.»

Einen existentiellen und sozialen Übergang gibt es also laut von Matt um die dreissig. Welche Anzeichen gibt es in der Psychologie dafür? Alexandra M. Freund, Professorin für Psychologie mit Forschungsschwerpunkt Life-Management an der Universität Zürich, gibt sich zunächst einmal vorsichtig. Sie schreibt der Zahl dreissig an sich

# 3 DAS DREISSIGSTE JAHR

18. BIS 25. SEPTEMBER 2008 [www.nordagenda.ch](http://www.nordagenda.ch)

keine Bedeutung für die Entwicklung des Menschen zu. Diese sei im Erwachsenenalter bei den einzelnen viel zu verschieden, als dass sich ein bestimmter Entwicklungsübergang an einer bestimmten Ziffer festmachen liesse. Und es gibt, so beruhigt sie mich, keine wissenschaftliche Evidenz dafür, dass ich jetzt auf eine seelische Krise zusteuere. Im Gegenteil, entspreche ich dem Durchschnitt, dann erwartet mich im Laufe des nächsten Jahrzehnts die grösste Zufriedenheit meines Lebens. Verläuft meine Entwicklung normal, dann komme ich jetzt in eine Phase, in der ich weiss, was ich habe, weiss, wer ich bin. Mit von Matt ist die Psychologin sich also einig, dass um die dreissig oder eher etwas später die Lebensrolle bekannt, der Platz in der Gesellschaft eingenommen ist. Und laut Freund erfüllt dieser Umstand die meisten Menschen mit Zufriedenheit.

Freund erforscht, wie sich die Motivation in verschiedenen Lebenszusammenhängen über das Erwachsenenalter hinweg verändert: «Was wir wollen, verändert sich im Laufe unseres Lebens, das ist klar. Wenig untersucht ist, wie wir die Dinge wollen und wie wir unsere Wünsche formulieren.» Ihre Untersuchungen haben gezeigt, dass sich solche Motivationsmuster im Laufe des Erwachsenenalters verändern. Junge Erwachsene fühlen sich gut, wenn sie Neues anstreben. Sie sind in ihrem Motivationsverhalten gewinnorientiert. Erhalten sie nur den Status quo, dann trägt das bei ihnen nicht zu einem guten Selbstwertgefühl bei. Im mittleren Erwachsenenalter verändert sich das. Das, was man hat, zu erhalten geht dann

mit Wohlbefinden einher. «Man hat dann eben auch schon etwas erreicht, das einem lieb und wertvoll ist und das man bewahren möchte.» Klingt einleuchtend. Also kein dramatischer Übergang, vielmehr ein allmähliches Hinübergleiten in eine gesetzte Existenz. Und nicht an der Dreissig festzumachen.

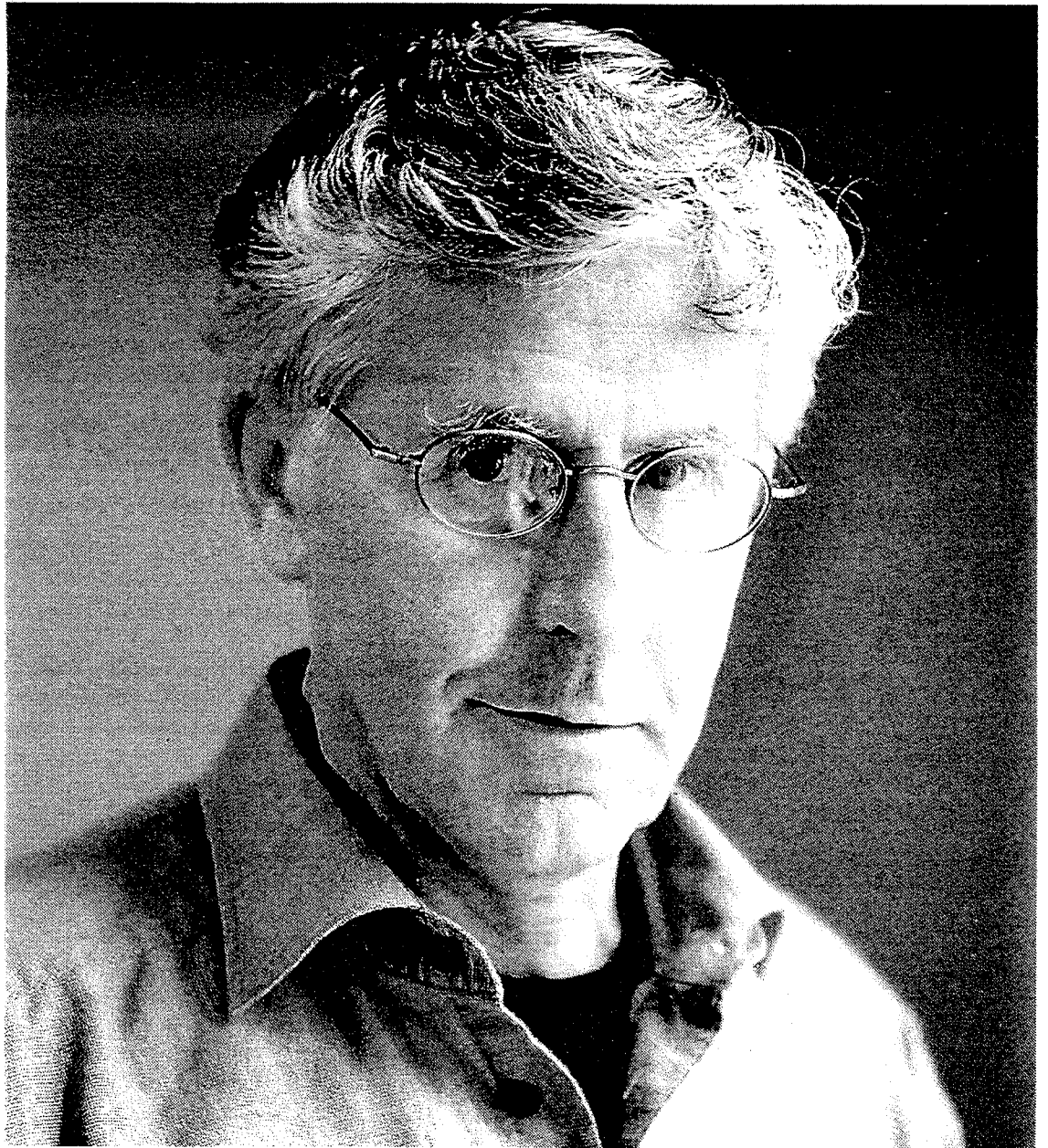
«Aber gibt es denn nicht Menschen, die damit nicht klarkommen, dass sie in eine bestimmte Lebensrolle hineinwachsen?», will ich von Frau Freund wissen. – «Natürlich finden Sie Beispiele, bei denen das der Fall ist. Alles lässt sich mit einem Beispiel belegen. Aber es ist kein verbreitetes Phänomen.» Was die Professorin hingegen gelten lässt, ist, dass dem dreissigsten Lebensjahr gesellschaftlich eine gewisse Bedeutung beigegeben wird. «Wenn man dreissig wird, gehört es dazu, dass man innehält und sich fragt, ob man

mit seinem Lebensentwurf zufrieden ist, ob man die richtigen Entscheidungen getroffen hat: Habe ich jetzt keine Wahlmöglichkeiten? Bin ich jetzt eingeschränkt? Sich solche Gedanken zu machen, vielleicht auch, sich vorzustellen, dass das eigene Leben ganz anders aussehen könnte, heisst aber nicht, dass man deswegen gleich depressiv wird.» Etwas Wehmut darf es also sein. Aber die bleibt an der Oberfläche, durchsickert nicht die gesamte Existenz.

Freund weist darauf hin, dass man sich heute, in einer globalisierten Welt und mit unserer viel längeren Lebenserwartung, sowieso weniger definitiv festlegt. Wir empfinden die Rolle, die wir durch die Wahl unserer Ausbildung, unseres Berufs und unseres Beziehungsnetzes übernehmen, und die Identität, die uns daraus erwächst, nicht mehr als endgültig. Damit verliert auch der dreissigste Geburtstag seine gesellschaftlich definierte Bedeutung als angeblicher Wendepunkt immer mehr, sagt Freund. Allerdings glaubt sie, dass es das Phänomen immer noch gibt, einfach später: Heute habe der vierzigste Geburtstag die gesellschaftliche Bedeutung des dreissigsten übernommen. «Auch Fitnesskult und Schönheitsoperatio-

nen haben einiges dazu beigetragen, dass die Leute heute länger das Gefühl haben: Es ist ja noch alles okay.» Aber trotzdem sind wir nicht 20 Jahre lang zwanzig. «Die Zeit stoppt nicht, bloss weil man länger jung aussieht. Wenn man mal in einem Beruf ist, dann gibt es bestimmte Kontexte und soziale Beziehungen.» Diese Tatsache mache den Unterschied zu den Zwanzigjährigen aus und nicht so sehr das Aussehen.

Wenn Dreissigwerden mit einer Gefahr verbunden ist, dann scheint sie also darin zu bestehen, dass ich mich der Illusion hingebe, meine Entscheidungen hätten keine Konsequenzen und ich die Freiheit des zwanzigsten Lebensjahres, in dem noch alle Türen offenzustehen scheinen, ungebührlich zu verlängern versuche. Weichen werden gestellt, ob ich es wahrhaben will oder nicht. Doch wie gesagt, Freund beschwichtigt entschieden meine Befürchtungen, Dramatisches könnte mir bevorstehen. Sie vereitelt jeden Versuch, etwas Allgemeingültiges über das dreissigste Lebensjahr zu sagen, mit dem Hinweis auf fehlende Belegung durch Experimente. Ich habe also doch nicht ganz unrecht damit getan, sorglos meinem Dreissigsten entgegengesehen zu haben.



Peter von Matt: «Krisen begleiten die menschliche Existenz.»