

Mitten im Leben

Mit 40 ziehen wir Bilanz, hadern mit unerreichten Zielen und stürzen in die Krise – so lautet das Klischee der Midlife-Crisis. Hat es einen wahren Kern?

VON HANNA DRIMALLA

»» **A**uf halber Strecke – zwischen Kuscheltuch und Rheumadecke«, so besingt die 48-jährige Kabarettistin Ina Müller das mittlere Lebensalter. Auch die Wissenschaft sieht in der Lebensmitte eine Phase irgendwo im Niemandsland zwischen jung und alt. Rein statistisch gesehen beginnt diese Zeitspanne in Europa etwa um den 40. Geburtstag. Je nach Geschlecht und Jahrgang verspricht die durchschnittliche Lebenserwartung dann noch ein paar Jahre mehr oder weniger, als schon hinter einem liegen.

Wen wir für mittelalt halten, richtet sich jedoch nicht nach den nackten Zahlen, wie Forscherinnen von der Florida State University 2011 feststellten. Sie analysierten die Antworten mehrerer tausend US-Amerikaner, die in den 1990er Jahren an einer Umfrage zum mittleren Lebensalter teilgenommen hatten. Ergebnis: Das so genannte Midlife lässt sich ziehen wie ein Gummiband. Im Durchschnitt gaben die Teilnehmer die Zeitspanne von 44 bis 59 an. Doch je älter die Befragten waren, desto später datierten sie Beginn und Ende. Als dieselben Personen nach zehn Jahren erneut befragt wurden, verschoben sie das mittlere Lebensalter im Schnitt auf 46 bis 62 Jahre: Ihre Messlatte alterte offenbar mit! Frauen

nannten mit weiter zunehmendem Alter sogar eine noch spätere Zeitspanne – selbst 90-Jährige zählten für manche dazu.

Der Vorteil einer so dehnbaren Lebensphase liegt auf der Hand: Wir werden nie wirklich alt. Auch viele Wissenschaftler nennen keine exakten Grenzen für das mittlere Lebensalter, sondern sprechen von einer unbestimmten Zwischenzeit, in der wir nicht mehr jung, aber auch noch nicht alt sind. Doch eines scheint gewiss, wenn man dem Volksmund glauben darf: Es ist die Zeit der großen Lebenskrise. Ist das ein Mythos – oder die Wahrheit?

1 Im mittleren Lebensalter stürzen wir (alle) in eine Midlife-Crisis

Wenn ein Manager an seinem 40. Geburtstag den Job kündigt, sich einen Porsche kauft oder seine Frau wegen einer Jüngerer verlässt, scheint der Fall klar: »Midlife-Crisis«, raunen sich die Kollegen zu und lächeln halb mitleidig, halb neidisch.

Neun von zehn US-Amerikanern wissen, was damit gemeint ist, stellte die Soziologin Elaine Wethington von der Cornell University in Ithaca per Telefonumfrage fest. Die Befragten beschrieben die Midlife-Crisis als eine Zeit, in der einem das Altern bewusst wird, man auf das Leben zurückblickt – und es womöglich noch einmal

Forever young?
Um sich ihre Jugendlichkeit zu bewahren, gehen Menschen jenseits der 40 oft ungewöhnliche Wege.

Halbzeit!

1 Einige Mythen über das mittlere Lebensalter haben einen wahren Kern.

2 So fällt den meisten Studien zufolge unser Glücksniveau im Erwachsenenalter ab – je nach Untersuchungsmethode liegt das Stimmungstief aber mal früher, mal später. Mit Ende 50 treten Depressionen besonders häufig auf.

3 Das Volumen der Nervenzellkörper im Gehirn nimmt über die gesamte Lebensspanne ab, und ab Anfang 40 gilt das auch für die Nervenfasern. Die geistige Leistungsfähigkeit sinkt trotzdem nur langsam, weil das Gehirn Einbußen kompensieren kann.

umkremplelt. Das entspricht im Wesentlichen der gängigen wissenschaftlichen Definition.

Mehr als jeder vierte Befragte erinnerte sich sogar, selbst schon einmal eine Midlife-Crisis durchlebt zu haben – Frauen und Männer gleichermaßen. Allerdings lagen die meisten dieser Krisen vor dem 40. oder nach dem 50. Geburtstag, und sie hatten nach eigenen Angaben weniger mit dem Alter zu tun als mit einschneidenden Lebensereignissen. Die Soziologin Wethington will die Midlife-Crisis deshalb nicht als natürliche Gegebenheit des Erwachsenenlebens verstanden wissen.

Zu einem anderen Schluss kam 2012 ein internationales Forscherteam um den Psychologen Alexander Weiss von der University of Edinburgh: Tierpfleger berichteten, dass Schimpansen und Orang-Utans mittleren Alters vermehrt Unwohlsein zeigten, gemessen daran, wie fröhlich sie wirkten und wie sie sich gegenüber Artgenossen verhielten. Junge und ältere Affen hingegen erschienen deutlich zufriedener. Fraglich, ob diese Beobachtungen sehr aussagekräftig waren, denn die Pfleger wussten ja um das Alter ihrer Tiere. Ihre Erwartungen könnten also ihre Wahrnehmung beeinflusst haben. Trotzdem glaubten die Forscher daraus Schlüsse ziehen zu können: Der typische Knick bei Menschen im mittleren Lebensalter lasse sich zwar teils durch belastende Ereignisse erklären, »die Wurzeln könnten zum Teil jedoch auch in der Biologie liegen, die wir mit den Menschenaffen teilen«.

2 Wir hadern mit unerreichten Zielen

Ob bedingt durch ein Ereignis oder durch einen naturgegebenen Knick in der Gemütslage: In der Lebensmitte blicken wir zuweilen zurück auf die »erste Halbzeit«. Nur was, wenn die Bilanz ganz und gar nicht berauschend ausfällt?

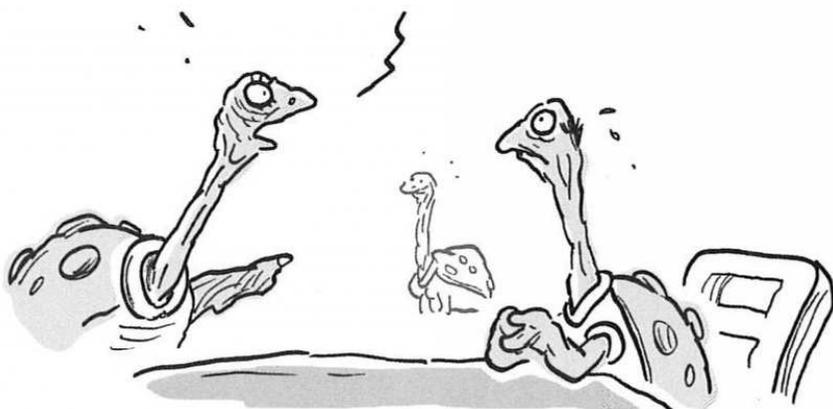
»Man holt seine Ziele aus der Jugend nicht 20 Jahre später wie einen Zettel hervor und hakt ab, was man erreicht hat«, erklärt Alexandra Freund von der Universität Zürich. Die Professorin für angewandte Psychologie erforscht, wie sich Werte und Motive des Menschen über die Lebensspanne entwickeln. Freund berichtet: »Unsere Ziele passen sich beständig an unsere Lebensumstände an. Man will mit 47 nicht mehr Rockstar werden oder Justin Bieber heiraten.«

Doch nicht nur einzelne Ziele unterliegen dem Wandel, sondern auch die generelle Motivlage: Im mittleren und höheren Alter streben Menschen eher danach, den Ist-Zustand zu erhalten und Verluste zu vermeiden, stellte die Forscherin bei einer Befragung von Probanden verschiedener Altersstufen fest. Junge dagegen setzen sich häufiger gewinnorientierte Ziele und wollen Erfahrungen und Erfolge sammeln. Das liege nicht nur daran, dass die Mittelalten bereits einiges im Leben erreicht haben. Sie spüren auch, dass Ressourcen wie Zeit und Kraft abnehmen.

Entsprechend können sich die Ziele je nach Lebensbereich und Ressourcen unterscheiden. Im Beruf wünscht sich der Angestellte kurz vor der Rente keine neuen Herausforderungen mehr, dagegen will er kurz darauf als Rentner möglicherweise noch viele unbekannte Länder bereisen. Das mittlere Lebensalter scheint für unsere Motivation besonders bedeutsam, weil wir in dieser Phase unsere Zeitperspektive ändern: An Stelle der Jahre seit der Geburt zählen wir nun eher die Jahre, die uns noch bleiben.

Tatsächlich beeinflusst nicht das biologische Alter unsere Ziele, sondern das subjektive Gefühl der noch verbleibenden Zeit, wie die Psychologin Laura Carstensen von der Stanford University zeigte. Wenn Ereignisse wie die Sars-Epidemie in Hongkong oder die Anschläge vom 11. September 2001 an die Endlichkeit des Lebens erinnern, verschwinden Altersunterschiede in der sozialen

Du verlässt mich für dieses 300-jährige junge Flittchen!?!



Motivation: Auf einmal streben junge Leute genauso wie ältere nicht nach vielen neuen Bekanntschaften, sondern nach engen emotionalen Bindungen.

Die neuen Prioritäten können sich auch in Unzufriedenheit am Arbeitsplatz niederschlagen. Der gefühlte Stress im Job etwa erreicht zwischen 50 und 55 seinen Höhepunkt, so das Ergebnis einer Metaanalyse von über 100 Studien, die Amanda Griffiths und Kollegen von der University of Nottingham sichteteten. »Wenn wir älter werden, verschieben sich unsere Prioritäten«, erklären die Forscher. Arbeit und Karriere seien dann oft nicht (mehr) der wichtigste Antrieb.

3 Das Krankheitsrisiko steigt deutlich an

Im mittleren Lebensalter nimmt das Risiko für zahlreiche Leiden wie Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu. Doch in der Regel steigen die Gefahren über die gesamte Lebensspanne hinweg. Beispielsweise ist Brustkrebs die häufigste Todesursache bei Frauen in der Lebensmitte. Das Risiko, daran zu sterben, verdoppelt sich aber bereits ab dem frühen Erwachsenenalter alle fünf Jahre und steigt dann ab Mitte 40 etwas langsamer weiter.

Depressionen hingegen treten im mittleren Lebensalter tatsächlich besonders häufig auf, wie Daten des Zentralinstituts für die kassenärztliche Versorgung in Berlin zeigen. Sie nehmen im Erwachsenenalter praktisch linear zu und erreichen bei Männern wie Frauen ihren ersten Gipfel mit Ende 50, dann allerdings einen zweiten mit 85 bis 90 Jahren, berichtete das Institut 2012.

Ein solcher Verlauf ist aber für psychische Erkrankungen eher untypisch. So entwickeln sich beispielsweise Persönlichkeits- und Essstörungen sowie Angsterkrankungen in der Regel schon in der Jugend oder im frühen Erwachsenenalter. An einer Schizophrenie wiederum erkranken vor allem Männer selten nach dem 40. Lebensjahr – hier sinkt das Risiko nach einem Gipfel mit Anfang 20 (Männer) und Ende 20 (Frauen) bis zum Alter von 40 stetig. Ähnliches gilt auch für manche körperliche Leiden: Multiple Sklerose diagnostizieren Ärzte am häufigsten zwischen 25 und 35 Jahren – die kritische Phase ist hier mit 40 gerade vorbei.

4 Geistig geht's bergab

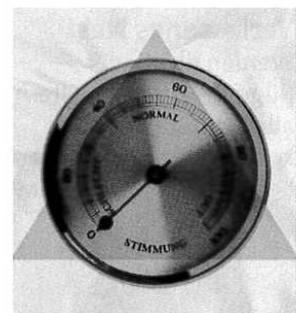
So wie der Körper in die Jahre kommt, baut auch das Gehirn ab. Das gilt für die überwiegend aus Zellkörpern bestehende graue Substanz ebenso wie für die weiße Substanz, die vor allem Nervenfasern enthält. Um diese Veränderungen über die Lebensspanne zu erfassen, baten Neurowissenschaftler von der University of Oxford 2010 insgesamt 66 Probanden zwischen 23 und 81 Jahren zum Test in den Magnetresonanztomografen.

Das Ergebnis passt zu denen früherer Studien: Die weiße Substanz nimmt kontinuierlich bis Anfang 40 an Volumen zu und dann wieder ab. Mit einer verbesserten Methode, der Diffusions-Tensor-Bildgebung, beobachteten Antonio Giorgio und seine Kollegen allerdings, dass der Abbau recht schnell verläuft: Im mittleren Erwachsenenalter hat sich der Zustand der weißen Substanz bereits deutlich verschlechtert.

Die graue Substanz schrumpft nach heutigem Wissensstand über das gesamte Erwachsenenleben hinweg. Möglicherweise ist der Verlust von nicht benötigten Synapsen und Neuronen sogar nützlich. Je nach Region verläuft der Abbau jedoch in unterschiedlichen Lebensphasen mehr oder weniger stark. Ab dem mittleren Alter fand Giorgio in den meisten Bereichen ein reduziertes Volumen an Zellkörpern, besonders früh ausgerechnet im präfrontalen Kortex, der Steuerzentrale für Denken, Fühlen und Handeln.

Doch machen sich diese Veränderungen auch bemerkbar? Ein internationales Forscherteam wertete 2012 die Daten von über 7000 Teilnehmern einer Langzeitstudie aus, die zu Beginn zwischen 45 und 70 Jahre alt waren und wiederholt kognitive Tests absolvierten. Bei den 45- bis 49-Jährigen hatten sich unter anderem Gedächtnis und logisches Denken innerhalb von zehn Jahren nur geringfügig verschlechtert.

Eine andere große Langzeitstudie, die Seattle Longitudinal Study, meldete sogar, dass sich kognitive Fähigkeiten vor dem 60. Lebensjahr gar nicht eindeutig verändern. Auch später treffe es nicht jeden Bereich gleichermaßen: Wortschatz und Kurzzeitgedächtnis nehmen demnach erst im sehr hohen Alter ab, und das autobiografische Gedächtnis scheint überhaupt nicht nachzulassen.



GEHIRN UND GEST / CAROLIN WANITZKE

Auf dem Nullpunkt
In der Lebensmitte geht die Stimmung in den Keller – oder doch nicht? Forscher sind sich darüber längst nicht einig.

KURZ ERKLÄRT

Wer ist »alt«?

- < 51. Lebensjahr: Leistungsphase des Erwachsenen
- 51. bis 60. Lebensjahr: alternder Mensch
- 61. bis 75. Lebensjahr: älterer Mensch
- 76. bis 90. Lebensjahr: alter Mensch (hochbetagt)
- 91. bis 100. Lebensjahr: sehr alter Mensch (höchstbetagt)
- > 100. Lebensjahr: langlebiger, alter Mensch

Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Verlassenes Nest

Werden die Kinder flügge, bleiben die Eltern allein zurück. Mütter kommen damit offenbar besser zurecht als Väter.



Hormoneller Wandel

Wenn der Testosteronspiegel ab dem 40. Lebensjahr allmählich abnimmt, spricht man bei Männern vom **Klimakterium virile** oder der **Andropause**. Leistungsfähigkeit und sexuelles Interesse leiden darunter, doch der Wandel verläuft langsam, und die Zeugungsfähigkeit kann bis ins hohe Alter erhalten bleiben.

Auch das **Klimakterium** der Frau beginnt in den Vierzigern. Die verminderte Ausschüttung von Östrogen und weiteren Botenstoffen löst im Schnitt Anfang 50 die **Menopause** aus – und das ziemlich plötzlich. Mögliche Begleiterscheinungen wie Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Gedächtnisprobleme und Depressionen fallen unterschiedlich stark aus, unter anderem je nach der persönlichen Einstellung der Frau zur Menopause.

Außerdem kann das mittelalte Gehirn einiges kompensieren. Im Beruf lassen sich zum Beispiel verlangsamte Reaktionen durch Erfahrung wettmachen. Funktionelle Bildgebungsstudien weisen darauf hin, dass manche ältere Menschen zunehmend auf beide Hirnhälften zurückgreifen und auf diese Weise Leistungseinbußen ausgleichen können (siehe GuG 11/2013, S. 58).

5 Das Empty-Nest-Syndrom

Wenn die Kinder flügge werden und das Elternhaus verlassen, bleibt die Mutter einsam zurück und weiß nichts mit sich anzufangen – so lautet eine Theorie, die als Empty-Nest-Syndrom bekannt ist. »Das ist ein Relikt aus der Zeit, in denen sich die Frauen nur über die Mutterrolle definierten«, erklärt Pasqualina Perrig-Chiello von der Universität Basel. Die Professorin für Entwicklungspsychologie stellte fest, dass die meisten Mütter den Auszug der Kinder eher als positiv erleben.

Die Väter dagegen zeigten häufiger gemischte Gefühle. Im Gegensatz zu den Müttern beschleiche sie der Verdacht, zu wenig Zeit mit ihren Kindern verbracht zu haben, vermutet Perrig-Chiello. Für die Väter bedeute der Auszug einen stärkeren Bruch, da oft die Mutter den Kontakt aufrechterhalte, indem sie beispielsweise mit den Kindern telefoniere.

Andere Studien bestätigen Perrig-Chiellos Ergebnisse. So befragte Barbara A. Mitchell von der

Simon Fraser University (Kanada) mehr als 300 Eltern mit verschiedenen kulturellen Wurzeln zum Auszug der Kinder. Nur eine Minderheit berichtete vom Empty-Nest-Syndrom. Jüngere Eltern mit gesundheitlichen Problemen und weniger Kindern hatten häufiger damit zu kämpfen. Die meisten schilderten aber eher positive Gefühle, zum Beispiel Stolz darauf, die Kinder erfolgreich großgezogen zu haben. Außerdem besserte sich die Beziehung zum Ehepartner, und sie verfügten über mehr Freizeit.

6 Männer verlassen ihre Frau wegen einer anderen

Auch wenn die Ehen der Stars und Sternchen etwas anderes suggerieren: Die Mehrheit der Partnerschaften in der Lebensmitte ist relativ stabil, insbesondere wenn die Beziehung schon lange besteht. Das Risiko einer Scheidung steigt hier zu Lande bis zum vollendeten sechsten Ehejahr und fällt dann ziemlich gleichmäßig ab. Meist leben die Partner bei der Scheidung ohnehin schon eine Weile getrennt: Streit, Auseinanderleben und Trennungsphase beginnen also deutlich vor dem ersten Termin beim Scheidungsanwalt.

Vor allem in den ersten Jahren nach der Hochzeit scheint die Zufriedenheit mit der Ehe abzunehmen. Wer jedoch ins mittlere Lebensalter mit einer langjährigen Beziehung eintritt, hat gute Karten, wie eine Studie des Kinsey Institute von 2011 mit mehr als 1000 Paaren in Deutschland,

Spanien, den USA, Japan und Brasilien zeigte. Gerade Männer im mittleren und hohen Alter beurteilten im Schnitt ihre Beziehung und ihr Sexualleben als umso besser, je länger die Ehe dauerte! Für Frauen galt dies erst nach 20 Jahren Partnerschaft. Aber auch ihre Zufriedenheit mit dem ehelichen Sexualleben stieg mit der Dauer der Beziehung.

Kommt es allerdings zum Bruch, so tritt dieser tatsächlich oft in der Lebensmitte auf. 2011 trennten sich Männer in Deutschland im Schnitt mit 45 und Frauen mit 42 Jahren, und meist sind es Letztere, die im mittleren Lebensalter die Ehe beenden, betont Perrig-Chiello. Rund jede dritte Frau gebe dabei als Grund eine Affäre des Mannes an. Laut einer repräsentativen Untersuchung gehen in den USA jährlich nur gut zwei Prozent der Eheleute fremd. Wer doch den Seitensprung wagt, ist – wen wundert's – häufig unglücklich in seiner Beziehung.

7 Die Stimmung sinkt auf den Tiefpunkt

Trübe Aussichten verspricht den Middle-Agern eine bekannte Studie zum Wohlbefinden, die David Blanchflower vom Dartmouth College und Andrew Oswald von der University of Warwick 2008 veröffentlichten. Die Wissenschaftler hatten Daten von einer halben Million Menschen verschiedenen Alters rund um den Globus ausgewertet. Für die meisten der 72 Länder stellten sie fest: Das Glücksniveau ähnelt über die Lebensspanne gesehen einem U – mit einem Tiefpunkt zwischen Anfang und Mitte 40. Jüngere und Ältere fühlten sich hingegen besser.

Doch nicht alle Forscher teilen diese Einschätzung. Alexandra Freund wendet ein: »Die Lebenszufriedenheit wurde bei dieser Studie meist nur mit einer einzigen Frage gemessen.« Das gilt unter Psychologen als nicht sehr zuverlässig. Außerdem hätten Oswald und Blanchflower den Einfluss vieler Faktoren herausgerechnet, zum Beispiel den der Ehe, des Einkommens und der Berufstätigkeit. Aber genau das gehöre dazu, sagt Psychologin Freund: »Was bleibt vom Alter, wenn man alles rausnimmt, was damit zusammenhängt?«

Oswald und Blanchflower haben die Daten daraufhin ohne die Kontrollvariablen erneut aus-

gewertet. Noch immer zeigte sich in einigen Ländern ein Stimmungstiefpunkt in der Lebensmitte, aber in anderen, wie den USA, verschwand der Effekt. Die beiden Ökonomen sind nicht die Einzigen, die das Glücksniveau über die Lebensspanne untersucht haben. Andere fanden in der Lebensmitte ebenfalls ein Stimmungstief, einige hingegen Plateaus oder sogar Höhepunkte.

Die Lebenszufriedenheit der Deutschen untersuchte 2012 der Wirtschaftsprofessor John Haisken-DeNew von der University of Melbourne. Er nutzte dazu Längsschnittdaten des »Sozio-ökonomischen Panels«, das in Deutschland bereits seit 25 Jahren läuft und bei dem dieselben 20 000 Einwohner jedes Jahr aufs Neue befragt werden. Auf diese Weise lassen sich die individuelle Entwicklung sowie feste Größen wie Optimismus berücksichtigen, die das Antwortverhalten beeinflussen. Denn der Wert 8 auf einer 10-Punkte-Glücksskala mag für einen Miesepeter ein Spitzenwert sein, aber für jemanden, der stets mit Superlativen um sich wirft, ein Tiefpunkt.

»Wenn man die individuelle Entwicklung über die Zeit betrachtet«, erklärt Haisken-DeNew, »dann verschwindet das Ergebnis von Oswald und Blanchflower.« Stattdessen sinkt das Glücksniveau, zumindest in Deutschland, bis Anfang 60 kontinuierlich leicht ab. Danach, so zeigte auch ein weiteres australisches Forscherteam 2012, steigt die Lebenszufriedenheit der Deutschen und fällt schließlich ab 75 deutlich ab. Somit erwartet die meisten von uns der erste Tiefpunkt nicht in der Lebensmitte, sondern vielmehr mit dem Beginn des Alters, bevor uns der Ruhestand noch einmal eine glücklichere Zeit bereitet.

Auch wenn das mittlere Lebensalter wie jede andere Zeit mit besonderen Herausforderungen aufwartet: Viele Studien zeigen, dass wir an unserem 40. Geburtstag keinesfalls in eine düstere Zukunft blicken. Und in der Rückschau im Rentenalter beurteilen wir die Lebensmitte sogar oft als die beste Zeit. ~



Hanna Drimalla ist Psychologin, 27, und arbeitet als freie Journalistin in Berlin. In ihrem Alter stecken Schimpansen angeblich schon mitten in einer Midlife-Krise.

MEHR ZUM THEMA

»Verpassten Chancen nachzutruern, lohnt nicht«

Interview mit Stefanie Brassen über »erfolgreiches« Altern (S. 44)

Quellen

Freund, A. M., Ritter, J. O.: Midlife Crisis: A Debate. In: Gerontology 55, S. 582–591, 2009

Kassenboehmer, S., Haisken-DeNew, J.: Heresy or Enlightenment? The Well-Being Age U-Shape Effect is Flat. In: Economics Letters 117, S. 235–238, 2012

Singh-Manoux, A. et al.: Timing of Onset of Cognitive Decline: Results from Whitehall II Prospective Cohort Study. In: British Medical Journal 344, d7622, 2012

Weitere Quellen im Internet: www.gehirn-und-geist.de/artikel/1209798