



«Mannomann!»

Die klassische «Midlife-Crisis»: Omen oder doch nur Nomen?

Die Midlife-Crisis. Ein schönes Modewort. Damit bezeichnet wird, wenn man es frei von der Leber weg so übersetzen könnte, die maskuline Menopause. Mann wird älter, Mann verliert Haare und «Power», Mann bekommt «die Krise». Doch die Wissenschaft ist sich uneinig. Tatsache oder Einbildung? Nomen oder Omen?

Wer einmal in einer Buchhandlung stöbert oder sich durch die einschlägigen Einträge im Internet vertieft mit dem Thema auseinandersetzen will, der kann schon sein blaues Wunder erleben. Damit sind mitnichten die kleinen blauen Pillen gemeint, die zum Kassenschlager geworden sind, sondern vielmehr die Vielzahl der Ratgeber, die zu diesem Thema zur Verfügung stehen. Wenn man dem Angebot glauben will, dann ist die Midlife-Crisis des Mannes eine unumstößliche Tatsache. Neuste wissenschaftliche Erkenntnisse verweisen ebendiese Krise ins Reich der Fantasiewelten. Was gilt denn nun? Doch erst einmal: Wann ist «midlife»?

Blättern wir einmal ein paar Jahrhunderte zurück. «Neulich im Mittelalter», wie das eine deutsche satirische Zeitschrift einmal so schön formulierte, starben die Menschen um einiges früher als heute. Ein 40-jähriger Mann konnte damals durchaus als «Greis» durchgehen. Zähne hatte er wohl kaum mehr, die Zahnpasta war noch nicht erfunden, das Essen fiel daher schwer. Junge, auch sehr junge Frauen starben oft im Kindbett, viele Kinder erreichten aufgrund von Mangelernährung kaum das erste Lebensjahr. Männer starben nicht nur in den häufigen Kriegen, sondern ebenfalls an falscher oder mangelnder Ernährung. Hygiene war ein Wort, das erst später erfunden wurde, es wüteten Pest und Cholera, doch auch ein arger Husten, eine verschleppte Lungenentzündung oder ein

«Ja Herrschaft,
wenn schon die
20-Jährigen in eine
Krise kommen, gibt es
dann nicht auch jene,
die im mittleren Alter
da hineingeraten
können?»

Arm- oder Beinbruch während der Arbeit konnte – aufgrund fehlender ärztlicher Versorgung – unmittelbar zum Tod führen. Das Leben war damals wohl zu kurz, um zu einer «Mittelebenskrise» zu führen. Denn im Alter von vielleicht 45 war man in der Regel schon tot.

Das neue Alter

Heute ist die Situation eine andere. Neuste Studien belegen, dass ein Mensch ohne Erbkrankheiten, chronische Altersbeschwerden oder einen tragischen Unfall ohne Weiteres 100 Jahre alt werden kann,

wenn er denn auch gesund lebt. Ob das gut oder wünschenswert ist, bleibe dahingestellt. Doch die immer fortschreitende Forschung und die damit einhergehende Entwicklung in der Medizin machen es möglich. Früher ging ein alter Indianer, der den Tod nahen sah, mit seinem Kriegsschmuck in die Steppe und starb. Heute geht der alte Indianer in ein Pflegeheim. Wobei diese demografischen Überlegungen keinesfalls wertend sind, sondern allein dazu dienen, das – wie eingangs erwähnt – eigentliche Alter der Midlife-Crisis zu bestimmen. Ja, wann kommt sie denn? Und wann ist es vorüber? Und was ist das überhaupt?

Geprägt wurde der Begriff 1957 vom kanadischen Psychoanalytiker Elliott Jaques. Er stellte fest, dass vorwiegend männliche Patienten in den mittleren Dreissigern sich vermehrt die Frage nach dem Sinn ihrer Existenz in ihrem Alter stellten. Daher der Entschluss: Männer bekommen im mittleren Alter eine Krise – der Begriff «Midlife-Crisis» war geboren. Richtig populär wurde der Begriff jedoch erst durch amerikanische Einflüsse. Filme und Bücher griffen die «Midlife-Crisis» auf und trugen den Begriff und die damit verbundenen Klischees älterer Männer im Jugendwahn in die Welt. So verband man lange mit Midlife-Crisis ausschliesslich Männer, die eine junge Geliebte hatten, auf das Motorrad oder den Sportwagen umstiegen und begannen, sich wieder jugendlich zu kleiden.

Die Brille in Knallrot

Doch noch immer ist nicht beantwortet, wann sie denn kommt, sollte sie überhaupt kommen. Studien und intelligente Forschungen sind das eine, Erfahrungen das andere. Tatsächlich fragte mich vor einigen Jahren ein etwa gut 40-jähriger Kollege an, ob er vielleicht mal auf einen Kaffeeklatsch vorbeikommen dürfte. Er warnte mich vor, es könne laut werden. Tatsächlich fuhr der Kollege, nicht als besonders sportlich bekannt, mit einer brandneuen Harley Davidson vor. Gestylt in Blauweiss, wie früher die Polizeimotorräder in Los Angeles. Der Lederanzug dazu war entsprechend. Er habe sich einfach mal etwas «leisten wollen», was ausserhalb der Norm sei, und das «Feeling» sei einfach atemberaubend. Mir raubte es auch den Atem. Ein weiterer Kollege, der so auf die 50 zuing, tauchte eines Tages im Büro mit einem völlig neuen Outfit auf. Die Brille, früher Modell «Primarschullehrer», war auf einmal knallrot und vom Designer. Der Blazer in einer Buntheit, die schon fast etwas nervte. Wäre er 30 gewesen, gut. Doch nun präsentierte er etwas Clowneskes.

Doch weil es grundfalsch ist, nur Dritte zu kritisieren, muss ich mich auch selbst an der Nase nehmen. Im Internet hatte ich bei einem Garagisten ein schönes Occasions-Cabrio entdeckt und mich entschlossen, dieses Probe zu fahren. Da unsere Familie mehr als zwei Personen umfasste, ein Vierplätzer. Seriöse Marke, aber kein Luxusgefährt. Ich kam schliesslich nach Hause mit einem Geschoss aus Zuffenhausen, auch ein Cabrio, aber nur mit zwei Sitzen. Der stand da irgendwie auch dort rum. Der Tacho war mit 300 und irgendwas angeschrieben, und im zweiten Gang schaffte es der Tempobolzen locker auf Autobahngeschwindigkeit. Und das Teil hatte dann noch vier weitere Gänge übrig. Das war ein Stück Freiheit, das ich mir einige Jahre gönnte. Und es genoss. Unsere Tochter übrigens ebenfalls. Sie sass neben mir in einem speziellen Kindersitz, der fast so teuer war wie ein Kleinwagen, und liess mit ihren fünf oder sechs Jahren ihre Lieblingsbarbie im Wind brausen, indem sie sie über die Vorderscheibe im Fahrtwind fliegen liess.

Fakt: Der Freund mit der Harley hatte kurz nach seinem Besuch einen üblen Unfall, bei dem er sich das Schlüsselbein brach. Die etwas lädierte Maschine hat er zurückgegeben. Seine Frau war dankbar, denn sie



hatte dieser Sache von Anfang an nicht getraut. Der «farbige Blazer» wurde kurze Zeit später eine Hierarchiestufe nach oben befördert – das war offensichtlich vor seiner plötzlichen optischen «Verwandlung» geplant – und kam dementsprechend wieder in Dunkelblau, Mausanthrazit oder Schwarz zu den Meetings. Geblieben war die rote Brille, die so aber eindeutig zum ansonsten eher farblosen Standard-Outfit passte. Nach der zweiten Panne mit meinem Sportwagen wechselte ich wieder zur Familienkutsche. Allein die Reparaturkosten hatten mein Budget bei Weitem überstiegen. Und schliesslich: Wo kann man 300 km/h fahren?

Quarterlife-Crisis – der neue Trend

Midlife-Crisis? Forscher sagen, womöglich nein. Erfahrungen sagen, womöglich eher ja. Eine junge Kollegin aus einer Redaktion sprach kürzlich in einem Zeitungskommentar davon, dass sie in einer «Quarterlife-Crisis» sei. Sie sei jetzt schon über 20 und hätte daher die «Zwei auf dem Rücken». Gleichaltrige wie sie hätten schon die halbe Welt gesehen, sie praktisch nichts. Eine Kollegin sei bereits verheiratet und eine zweite sogar schon schwanger. Bei ihr: nichts. Tote Hose. Daher befände sie sich in einer aktuellen Krise. Was hätte sie, mit ihren gut 20 Jahren, schon alles verpasst. Ob sie das noch jemals aufholen könnte? Ja Herrschaft, wenn schon die 20-Jährigen in eine Krise kommen, gibt es dann nicht auch jene, die im mittleren Alter da hineingeraten können? Nochmals gefragt: Gibt es die männliche Menopause in der Lebensmitte?

Eine ebenfalls junge Arbeitskollegin hatte mich vor einigen Jahren gefragt, wie alt ich denn sei. Ich nuskelte damals, etwas verlegen ob der so direkten Frage, mein tatsächliches Alter, das etwas mehr als das Doppelte an Jahren war als jenes der Kollegin. Sie strahlte mich an und gestand,

dass sie das jetzt nun nicht gedacht hätte, und dass ich «für mein Alter» doch noch echt megagut aussehen würde. Es war das schlimmste Kompliment meines Lebens. Ich musste darauf reagieren. Eine knappe Woche später stand mein erster Porsche in der Garage. So viel zum Thema «Midlife-Crisis».

Roland Breitler

UND WIE ALT SIND SIE?

Unser Gehirn ist oft so fit, wie wir uns fühlen, wie eine neue Studie zeigt. Südkoreanische Forscher um Seyul Kwak von der Seoul National University rekrutierten 68 gesunde Personen in einem Durchschnittsalter von 71 Jahren. «40 Prozent von ihnen fühlten sich jünger, als sie tatsächlich waren, 34 Prozent gaben an, sich ihrem Alter entsprechend zu fühlen, und 26 Prozent der Teilnehmer empfanden sich als älter, als ihr Geburtsjahr suggerierte», berichten die Wissenschaftler.

Per Magnetresonanztomografie erfasste das Forscherteam altersbedingte Veränderungen der Probandenhirne. Darüber hinaus nahmen die Teilnehmer an verschiedenen kognitiven Tests teil. Einer von ihnen prüfte das Gedächtnis, ein anderer sollte frühe Hinweise auf Demenzerkrankungen liefern. Das Resultat: «Teilnehmer, die sich jünger fühlten, verfügten über ein grösseres Volumen der sogenannten grauen Substanz», berichten die Forscher. «Ausserdem war ihr Gehirn generell in einem besseren Zustand als das ihrer Altersgenossen, die sich ihrem Alter entsprechend oder gar älter fühlten.» Folgerung, etwas verallgemeinernd: Man ist wohl so alt, wie man sich fühlt.