

W e r n h e r P . S a c h o n

Die Rückkehr der Helden

Zur Psychologie und Mythologie
der Lebensmitte

E d i t i o n
E x i s t

Copyright: Dr. Wernher P. Sachon
Die Verwendung von Textstellen, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des Autors

Bad Wörishofen 2002
2. überarb. Ausgabe 2015

Vertrieb:
Exist-Therapieschule
Postfach 1620, D- 86819 Bad Wörishofen

Vorwort

Dieser Text basiert auf einem Vortrag, den ich 1997 gehalten habe. Ich habe den Inhalt nur leicht überarbeitet und ergänzt und den Vortragsstil beibehalten. Deshalb sind nur namentliche Hinweise und Bezüge auf Autoren enthalten und Zitate nicht mit Fundstellen belegt. Wegen ihrer grundsätzlichen Bedeutung möchte ich jedoch den Beitrag von C.G. Jung: *Die Lebenswende* (1930) besonders hervorheben, der enthalten ist in den Gesammelten Werken, Band 8 (15.Aufl., Olten 1987, S.425–442) und das Werk von Robert Kegan: *Die Entwicklungsstufen des Selbst. Fortschritte und Krisen im menschlichen Leben*. (3. Aufl., München 1994)

Als Ergänzung habe ich im Anhang ein Interview zu dem Thema der Lebensmitte, das Dr. Geseko von Lüpke mit mir für einen Rundfunkbeitrag führte, hinzugefügt.

Hinweisen möchte ich noch auf meinen ebenfalls in der Exist-Edition erschienenen Text *Im Zwischenreich. Verse, Notizen und Träume des Übergangs*, in dem ich meine ganz persönlichen Erfahrungen des Übergangs der Lebensmitte beschrieben habe.

Bad Wörishofen, 1. September 2015

Inhalt

Vorwort

Lebensmitte

Wo ist die Lebensmitte?	5
Der Mittagsumsturz	7
Wendezeit	8

Zur Psychologie der Lebensmitte

Die Crisis	10
Der Entwicklungssinn der zweiten Lebenshälfte	13

Der Übergang der Lebensmitte

Das archetypische Muster des Übergangs	16
Die zweite Geburt	18
Übergangshilfen	19

Die Mythologie der Lebensmitte: Die Rückkehr der Helden

Aufbruch und Trennung	21
Die Reisen des Odysseus und des Hans	22

Ankommen zu Hause	27
-------------------------	----

*

Interview zur Lebensmitte	30
---------------------------------	----

Lebensmitte

Die *Göttliche Kommödie* von Dante Alighieri beginnt im ersten Gesang damit, dass das Dichterselbst seine biographische Situation offenbart, die den Ausgangspunkt bildet für dieses wohl bekannteste Drama des Übergangs in der Weltliteratur. Auf dem Höhepunkt seines Erwachsenenlebens, in seiner *Lebens Mitte*, ist der Dichter in eine Krise geraten:

*Als unseres Lebens Mitte ich erklommen,
Fand ich mich in einem dunklen Wald,
Da ich vom rechten Wege abgekommen.*

*Wie schwer ist's, zu beschreiben die Gestalt
Der dichten, wilden, dornigen Waldeshallen,
Die, denk ich dran, erneun der Furcht Gewalt!*

*Kaum bitterer ist es in des Todes Krallen;
Des guten wegen, das er mir erwies,
Bericht ich, was im Wald sonst vorgefallen.*

*Ich weiß nicht recht mehr, wie ich auf ihn stieß;
War ich doch zu der Zeit so schlafbenommen,
Zu der die wahre Straße ich verließ.*

Unseres Lebens Mitte – wo ist das eigentlich? Wo können wir diese offenbar schon für den mittelalterlichen Menschen bedeutsame Phase im Lebenszyklus verorten?

Lebensmitte im entwicklungspsychologischen Sinn – und das ist unser Blickwinkel – ist kein klar definierter Ort. Jedenfalls ist es nicht die arithmetische Mitte, die "Hälfte" einer durchschnittlichen Lebensspanne. Mit ‚Lebensmitte‘ meinen wir eine spezifische Wandlungsphase im Leben eines erwachsenen Menschen, in der er mit ganz bestimmten Entwicklungsaufgaben konfrontiert wird, etwa der Revision eigener Überzeugungen und Werte. Die Entwicklungsdynamik der Lebensmitte kann bei einigen Schnellstartern schon mit 40 einsetzen, bei anderen erst mit 50 Jahren. Viele Menschen durchleben sie krisenhaft, andere nehmen sie kaum zur Kenntnis.

Mit Lebensmitte meinen wir also eine Phase der Wandlung des erwachsenen Selbst und seiner Beziehungen, eine Phase der Erneuerung und Reorganisation. Die Seele des erwachsenen Menschen gerät nach Jahren relativer Stabilität wieder in Bewegung: Auf dem Höhepunkt der Expansion des Erwachsenen-Ichs wird sie ergriffen von einer ‚Richtungsänderung‘ des Lebensprozesses, der nach Jahren des ‚Aufstiegs‘ in fast allen Bereichen einen Wendepunkt erreicht und fast unmerklich seinen ‚Abstieg‘ beginnt. Die mit dieser Wende einhergehenden Erfahrungen sind für das Erwachsenenselbst neu und es hat für deren Verarbeitung und Beantwortung noch nicht die passenden Haltungen und Bedeutungen zur Verfügung.

Nach Jahren der ständigen Expansion erstmals eine Grenze, ein ‚Limit‘ zu spüren, ist eine typische Erfahrung der Lebensmitte. Erstmals treten bisher nicht gekannte Ermüdungs- oder Erschöpfungszustände auf, oft verbunden mit einem gewissen Überdruß an einer sich ständig wiederholenden Routine. Erste Erscheinungen des körperlichen Abbaus und Verschleißes können jetzt nicht mehr verdrängt werden. Wenn solche Erfahrungen des Selbst einhergehen mit

Partnerschaftsproblemen oder Scheidung, mit gravierenden Veränderungen im Beruf oder in der Familie, etwa dem Auszug der Kinder, dem Tod der Eltern. – dann können sie eine psychische Erschütterung auslösen, die den Wandlungsprozess einleitet.

Die Erfahrung eines Wendepunktes in der Mitte unseres Lebenslaufs verlangt von uns eine konstruktive Antwort. Es gilt, die darin enthaltenen Entwicklungsaufgaben für das Selbst zu erkennen und sie als Herausforderung anzunehmen, die gewohnten Prioritäten auf den Prüfstand zu stellen und den eigenen Lebensentwurf zu überdenken. Auch der Entwicklungspsychologe E r i k H. E r i k s o n beschreibt, dass viele Menschen der westlichen Hemisphäre im mittleren Lebensalter Sinn und Zweck ihres Daseins nochmals grundlegend überprüfen und dabei eine Kurskorrektur vornehmen.

Wie immer die Entwicklungsaufgaben dieser Phase individuell und persönlich eingefärbt sind, sie haben meist damit zu tun, dass Menschen mit der psychischen Organisation, die sie in der ersten Lebenshälfte etabliert haben, den Herausforderungen eines reifen Erwachsenenlebens und des Alters nicht gerecht werden können. Denn in unserer zweiten Lebenshälfte sind wir mit qualitativ neuen Themen und Aufgaben konfrontiert, die einen Reifeschritt notwendig machen. Er umfasst nicht nur einige Randbereiche unserer Persönlichkeit, sondern unsere Grundorganisation, unser Selbst mit seiner Identität. R o b e r t K e g a n nennt in seiner Entwicklungstheorie (*Die Entwicklungsstufen des Selbst. Fortschritte und Krisen im menschlichen Leben, 1994*) die psychische Organisation des reifen Erwachsenen der zweiten Lebenshälfte das *überindividuelle Selbst*. Gelingt der Übergangsprozess vom *institutionellen Selbst* des Erwachsenen der ersten Lebenshälfte zum *überindividuellen Selbst* nicht, dann besteht die Gefahr, dass wir uns in unseren Erfahrungen nur noch wiederholen, dass wir lediglich älter werden, ohne dabei auch zu reifen.

Der Übergang zur psychischen Organisation des reifen Erwachsenen der zweiten Lebenshälfte macht uns oft erhebliche Schwierigkeiten. Das hat damit zu tun, dass er auch eine tiefgreifende Veränderung unseres Bewusstseins erfordert. Sie betrifft nicht nur einzelne Inhalte, Konzepte, Vorstellungen, sondern auch dessen Organisationsform. So muss im Zuge menschlichen Reifens in der zweiten Lebenshälfte zum gewohnten aktiven ‚Handlungsmodus‘ ein pathischer, ein ‚Empfangsmodus‘ hinzutreten, der uns nicht nur befähigt, all das *anzunehmen*, was wir nicht mehr aktiv verändern können, etwa den körperlichen Abbau und die damit verbundenen Leibeserfahrungen, sondern solche Prozesse auch *als sinnvoll* für uns erleben zu können. Das Problem dabei ist immer: Die in Jahrzehnten mühsam aufgebauten Bewusstseinsstrukturen haben ein enormes Beharrungsvermögen. Das kommt vor allem daher, dass wir uns selbst umfassend mit ihnen identifiziert haben.

Hier stoßen wir auf ein grundsätzliches Problem der menschlichen Entwicklung. Entwicklung ist für uns Menschen eben nicht nur ein sozial eingebundener natürlicher Prozess, der quasi von selbst abläuft, sondern immer auch ein Prozess der Umgestaltung unseres Bewusstseins. Als Lebewesen mit Bewusstsein können wir unsere Entwicklung und unser Reifen als Mensch fördern, wir können es aber auch behindern und sogar zum Stillstand bringen. Besonders problematisch erweist sich dabei die Veränderung unseres Selbstbildes. Mit dem Erwerb von Bewusstsein haben wir Menschen ja nicht nur die Möglichkeit erworben, ein Bild von der Welt, sondern auch ein Bild, ein Konzept von uns selbst zu entwerfen. Dies ist nun eine durchaus zweischneidige Errungenschaft. Wenn sich unser Selbstkonzept in der ersten Lebenshälfte zu weit entfernt hat von der Person, die wir als lebendiges Wesen selbst tatsächlich sind und wenn wir dann auch noch überzeugt davon sind, wir *sein* dieses Konzept, dann ist es nur noch eine Frage der Zeit, bis wir in ernsthafte Schwierigkeiten geraten. Und wenn wir mit Nachdruck an einem vom Lebensprozess überholten Selbstkonzept festhalten, dann spalten wir uns dabei in Stücke.

Tiere haben diese Probleme ganz offenkundig nicht. Eine Katze hat zwar eine unmittelbare Empfindung für sich selbst, jedoch keine Vorstellung von sich selbst. Einzig ihre biologische Ausstattung und die äußeren Umstände werden Einfluss darauf haben, ob ihr Katzenleben üppiger oder karger ausfällt, ob sie ihr Katzen-Selbst mehr oder weniger verwirklichen kann. Aber an der Entfaltung ihres Katze-Seins gibt es für sie keinen Zweifel, sie hat kein Problem mit sich selbst. Als Mensch leben wir dagegen in zwei Wirklichkeiten: „*Das seelische Leben des Kulturmenschen (...) ist damit voller Problematik, ja es lässt sich ohne Problematik gar nicht denken.*“ (C.G. Jung)

Die Lebensmitte ist eine Phase in der Erwachsenenentwicklung, in der wieder große Stücke lebendiger Wirklichkeit in unser Bewusstsein aufgenommen werden wollen. Das hat sie mit den Übergängen der Pubertät gemeinsam. Wenn eine solche Erweiterung unseres Bewusstseins jedoch nicht gelingt, wenn dort ‚kein Platz‘ dafür vorhanden ist, weil wir die Türe geschlossen halten und an gewohnten Vorstellungen und Konzepten starr festhalten, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass wir, wie das Dichterselbst in der Göttlichen Kommödie irgendwann vom *rechten Weg abkommen* und in einen *dunklen Wald* geraten.

C. G. Jung hat das so formuliert: „*Der Wege, die zur Bewusstwerdung führen, sind manche, aber sie folgen doch gewissen Gesetzen. Im allgemeinen beginnt die Wandlung mit dem Anbruch der zweiten Lebenshälfte.*“

Der Mittagsumsturz

Die Entfaltung eines Menschenlebens gleicht nicht einer linear ansteigenden Linie. Auf einer linear ansteigenden Linie gibt es keinen Wendepunkt, keine Richtungsänderung. Jeder erreichte Punkt ist immer der höchste und der nächste ist im Sinne dieses Bildes immer der nächst-höhere. Der Superlativ ist das immanente Gesetz dieses Bewusstseinsmodus: Immer mehr, immer höher, immer weiter. Das heisst aber auch: Immer weiter weg vom Ausgangspunkt, vom Ursprung. Die linear ansteigende Linie ist ein Weg ohne Rückkehr. Als ein Kernsymbol der Moderne bezeichnet sie eine mental-rationale Bewusstseinsstruktur, die das pulsierende, rhythmische Auf und Ab des Lebendigen aus ihrem Selbstverständnis eliminiert hat.

Lebensprozesse sind immer Werden *und* Vergehen. Sie vollziehen sich in Kreisläufen von Expansion und Kontraktion, von Aufstieg und Abschwung. Der Entwicklungszyklus einer Blume ist keineswegs beendet, wenn sie ihr größtmögliches Wachstum erreicht hat, wenn sie in voller Blütenpracht steht. Erst durch das Abfallen der sommerlichen Blüte kann die herbstliche Frucht heranreifen, erst der winterliche Abstieg ins Erdreich vollendet den ganzen Zyklus und ermöglicht die Wiedergeburt, das Keimen und Sprossen im Frühjahr. Das Kernsymbol einer am Lebensprozess orientierten Kultur ist nicht die linear ansteigende Linie, sondern der Kreis, die Spirale.

Wir haben in unserer Bewusstseins-Kultur ein grundlegendes Problem mit dem Lebendigen, d.h. auch damit, dass *wir selbst* ursprünglich und vor allem ein Lebensprozess sind. Dieses Problem hat mit unserer psychischen Verfasstheit zu tun, insbesondere mit der dominanten Stellung des Ichbewusstseins im Seelenleben des modernen Menschen. Dieses Ich weigert sich starrköpfig, sich dem unreflektierten, unmittelbaren Erleben des lebendigen Selbst zu öffnen, sich von der kontinuierlichen ‚Hintergrundmusik‘ des Lebensprozesses, der wir selber sind, beeindrucken zu lassen. Dieses ‚Nur-Ich‘ konstruiert und entwirft sich als ein Ich, das einen Körper *hat*, d.h. es definiert sich selbst damit als körperlos. Dieses Ich ist damit eine reine Konstruktion; Entfremdung und Verlust des lebendigen Selbstseins sind damit vorprogrammiert.

Wenn das konstruierende Ichbewusstsein unser alleiniges inneres Zentrum ist, dann gibt es auch keine spürbaren Wandlungsimpulse, keine Entwicklungsdynamik. Ein ‚Nur-Ich‘ kann sich nur neu konstruieren, erfinden. Dies kann es jedoch immer nur im Kontext seiner eigenen Struktur, d.h. das Ichbewusstsein als die Instanz, die diese scheinbar ‚neuen‘ Erfindungen bewerkstelligt, bleibt selbst strukturell unverändert. Es ist in keinen übergeordneten Bezugsrahmen eingebunden, keinen transzendierenden Bewegungen mehr ausgesetzt. So herrscht es in eigener Beliebigkeit, seine Ethik ist ausschließlich die eigene. In dieser Verfasstheit ist die Abspaltung des modernen Menschen von seinem lebendigen Grund vorprogrammiert. Er hält als ein ‚Nur-Ich‘ zwar scheinbar alle Macht in seinen Händen, aber er übernimmt sich dabei auch hoffnungslos, entleert sich innerlich und trocknet aus.

Alle lebendigen Prozesse, auch der Lebensprozess, der wir als Mensch selber sind, haben ein Merkmal gemeinsam: Wenn ihre Entfaltung einen Höhepunkt erreicht hat, einen Gipfel ihrer Expansion, dann gibt es *immer* den Moment der Richtungsänderung: Die Lebensprozesse beginnen, sich wieder zurückzuziehen. Ihr Höhepunkt, ihr Klimax, ist also zugleich immer auch ein Wendepunkt. Diese Phase

der *Richtungsänderung* im Zyklus eines Menschenlebens – das ist die Lebensmitte. Sie ist die Zeitspanne, in der wir als lebendiger Organismus in eine grundlegend andere Lebensdynamik hinüberwechseln. Es ist das endgültige Ende des Aufstiegs und der Beginn des Abstiegs. In den 'Wechseljahren' wechseln wir nicht nur einzelne Sichtweisen und unseren Lebensformen – wir wechseln, viel grundlegender, in eine andere Lebensrichtung. Diese Situation ist für das Erwachsenenbewusstsein völlig neu: Von Geburt an bis jetzt haben zwar des öfteren Inhalte und Strukturen gewechselt, aber die aufsteigende Richtung blieb immer erhalten, sei es in den Übergängen der Kindheit, der Pubertät oder des frühen Erwachsenenlebens. Jetzt bereitet sich jedoch eine viel grundlegendere Veränderung vor. Die Schweizer nennen diese Zeit die 'Abänderung': Nichts bleibt mehr so wie es war.

C. G. J u n g benutzt zur Veranschaulichung dieser Wandlungsthematik der Lebensmitte die Metafer des Sonnenlaufs: Fröhlich steigt die Sonne langsam auf aus dem nächtlichen Meer der Unbewusstheit. Ihr Wirkungskreis erweitert sich, je höher sie steigt. In dieser Erweiterung erkennt sie ihre Bedeutung, ihren Existenzzweck; sie erblickt ihr höchstes Ziel in größtmöglicher Höhe, in größtmöglicher Erstreckung ihres Segens. Mit dieser Überzeugung erreicht die Sonne die unvorhergesehene Mittagshöhe. Unvorhergesehen deshalb, weil ihre einmalige, individuelle Existenz ihren Kulminationspunkt nicht vorhersehen konnte. Um zwölf Uhr mittags jedoch beginnt ihr Untergang. Und ihr Untergang ist die Umkehrung aller Werte und Ideale des Morgens. Sie sinkt, wo sie bisher gestiegen ist, sie verliert an Kraft, wo sie bisher zugenommen hat. Die Sonne wird inkonsequent. Es ist, wie wenn sie ihre Strahlen einzöge. Licht und Wärme nehmen ab, bis zum schließlichen Erlöschen.

Wendezeit

Die Ausdehnung eines Lebensprozesses kann nicht ständig weitergeführt werden. So wie die Sonne notwendig irgendwann ihren höchsten Punkt erreicht, erreicht das pulsierende Leben immer auch einen Punkt seiner äußersten Ausdehnung. Und an dieser Stelle ist die einzige Möglichkeit für sein Voranschreiten: die Richtungsänderung, die Umkehr.

So erreicht auch jeder Mensch in der expansiven Entwicklungsbewegung der ersten Lebenshälfte irgendwann einmal seine äußerste Grenze, sein Limit. Auch der Mensch kann seinen Lebenskreis nicht überschreiten. Wenn wir voll eingatmet haben, dann sind unsere Lungen gefüllt, wir können nicht noch mehr hineinpressen. Dann gilt es, den Atem ausströmen zu lassen. Diese Erfahrung der Grenze eines ‚Mehr‘ und ‚Weiter so‘ ist die Erfahrung, die das Potenzial in sich trägt, uns zu wandeln und als Mensch reifen zu lassen.

Eine phasenspezifische Lebensgestalt kann nicht verewigt werden. Eine Blume, die ihre sommerliche Blütenpracht entfaltet hat, kann nicht für immer weiterblühen. Die Möglichkeit, weiter in die gewohnte Richtung zu gehen, so weiterzumachen wie bisher, gibt es für uns irgendwann einmal nicht mehr. Wer auf der gewohnten, expansiven Richtung beharrt, fixiert sich an dieser Stelle und erstarrt dort. Es kostet ihm seine ganze Lebenskraft, sich an dieser Stelle zu halten.

Die Wende auf dem Höhepunkt fällt uns meist schwer. Denn sie beinhaltet auch einen grundlegenden Perspektivwechsel: Wir müssen uns von dem gewohnten Anblick abwenden, der uns so selbstverständlich geworden ist, in dem unser Lebensentwurf gründet: Dass es immer so weitergehen könne wie bisher. Ein Mensch, der den Richtungswechsel vollzieht, muss erstmals in seinem Leben einiges für immer lassen, was als Ziel, Plan, Wunsch und Hoffnung so lange vor ihm lag und dem sein bisheriges Streben galt. Um in die Lebenslandschaft unserer zweiten Lebenshälfte überhaupt hineinzukommen, müssen wir diese schwierige innere Bewegung vollziehen, müssen mitgehen mit der Richtungsänderung, die das Leben, das wir selbst sind, gerade vollzieht.

Die (Er)Lebenslandschaft, die sich jetzt neu vor uns auftut, ist uns fremd. Vor uns liegt unbekanntes Gelände. Wir haben kein klar definiertes Ziel, das wir anstreben können, wie etwa beim Eintritt in unser Berufsleben. Das ‚Einfach- weiter-so‘ ist kein Ziel, das uns noch motivieren kann. Der Weg durch unsere zweite Lebenshälfte liegt nicht mehr so klar und deutlich vor unseren Augen wie beim Start, wir haben auch keine gute Landkarte in der Hand. Wir wissen nur: Er wird aller Wahrscheinlichkeit nach kürzer sein als der bereits zurückgelegte.

Jetzt begeben sich viele Menschen auf eine innere Suche. Die großen Pilgerschaften unseres Lebens sind meist in der Lebensmitte angesiedelt. Entscheidend ist, dass wir jetzt wieder in Bewegung kommen, dass wir nicht verharren und steckenbleiben in der Sicherung des Status quo. Dabei geraten wir oft auf Umwege, nicht selten auch auf Irrwege und Abwege. Es ist hilfreich, wenn wir uns jetzt an die experimentierfreudige Haltung unserer Jugendzeit erinnern, wenn wir uns wieder gestatten auszuprobieren und dabei vielleicht auch Fehler zu machen. Dabei erleiden wir psychisch keinen Schaden. Aber sich der aufbrechenden Lebensdynamik verweigert zu haben, zu erstarren an diesem Punkt unserer Entwicklung – das ist ein Desaster für unsere Seele. Spätestens im Alter zahlen wir dafür einen hohen Preis.

Zur Psychologie der Lebensmitte

Die Übergänge der Lebensmitte sind für die Entwicklung eines Erwachsenen ähnlich bedeutsam wie die Übergänge der Pubertät für den jugendlichen Menschen. Sie sind im Gegensatz zur Pubertät vor allem durch soziale und psychische Veränderungen ausgelöst und erstrecken sich meist über mehrere Jahre. Wir sind in der Lebensmitte häufig mit Problemen konfrontiert, die wir mit dem gewohnten Repertoire unserer Persönlichkeit nicht gut lösen können. Je zwanghafter wir in einer aufbrechenden Entwicklungsdynamik der Lebensmitte versuchen, Veränderungen zu vermeiden, desto wahrscheinlicher ist es, dass es zu krisenhaften Erscheinungen kommt, bis hin zum Auftreten psychischer oder psychosomatischer Symptome. In der psychotherapeutischen Praxis haben wir es sehr häufig mit KlientInnen in der Lebensmitte zu tun.

Die Crisis

Jedes Eintreten in eine neue Lebensphase, jedes Hervortreten einer neuen Lebensgestalt ist ein Übergang. Wie sich Übergänge beim Einzelnen auswirken, ist sehr unterschiedlich und hängt maßgeblich davon ab, wie offen und entwicklungsfähig seine Persönlichkeit ist. Während sich bei dem Einem der Übergang in die zweite Lebenshälfte eher still und unauffällig vollzieht, bricht beim Anderen die ganze Lebensordnung zusammen. Frauen geraten meist früher in diese Dynamik als Männer, bei ihnen spielen auch die körperlichen Veränderungsprozesse eine größere Rolle.

Die Übergangsprozesse der Lebensmitte erfassen oft auch unsere Identität. Eine Wandlung unserer Identität – das sichere Empfinden dafür, wer wir sind – erleben wir von innen her wie einen Prozess des Sterbens und Wiedergeborenwerdens. Es ist keine angenehme Erfahrung, wenn sich unsere gewohnte Identität auflösen beginnt. In unserer Gesellschaft ist der Gedanke immer noch ungewohnt, Erscheinungen einer solchen Krise nicht als eine Psychopathologie, als eine Störung der Persönlichkeit, sondern als Symptome einer Wandlungskrise zu deuten. In der Psychotherapie werden sie oft mit Symptomen einer psychischen Erkrankung (.z.B. einer depressiven Störung) verwechselt und falsch behandelt. Der Mensch im Übergang ist jedoch nicht krank, er ist in einer Werdens-Krise.

Ich möchte es uns ersparen, typische Krisenszenarien der Lebensmitte hier detailliert auszubreiten. Es gibt eine stattliche Anzahl von Büchern, die dies tun und gleich auch die Rezepte mitliefern, wie man die Krise möglichst schnell wieder los wird. Auffallend ist jedoch, dass viele Menschen in der Lebensmitte erstmals in einen Zustand allgemeiner psychischer und körperlicher Erschöpfung geraten. Der soziale Aufstieg und die familiäre Situation haben dazu geführt, dass sie jetzt soviel Verantwortung tragen wie nie zuvor im Leben. Zu lange schon haben sie sich auch damit überfordert, es allen recht machen zu wollen. Manche werden in dieser Lebensphase von einer unspezifischen Unruhe erfasst oder von depressiven Verstimmungen, die jetzt deutlich zunehmen. Ihr Erleben wird häufig abgewehrt, etwa durch ein Übermaß an Vergnügungen oder durch einen aufflammenden Aktivismus in Freizeit und Privatleben.

Erstaunlich viele Menschen vollziehen in den Übergängen der Lebensmitte grundlegende berufliche Veränderungen, starten mitunter sogar eine völlig neue berufliche Karriere. Häufig sind auch Trennungen von langjährigen Partnern und Scheidungen von Ehen. Das gesamte System der Familie ist in dieser Zeit stark belastet: Die Kinder verlassen das Haus, Ehefrauen lösen sich aus der Rolle von Mutter und Hausfrau und suchen neue, eigenständige Wege, die eigenen Eltern werden alt und sterben.

All diese Veränderungen in der Arbeit oder im Privatleben können den Beginn der Lebensmitte markieren.

Auch innerlich gerät in dieser Zeit viel in Bewegung. Es ist jetzt unübersehbar geworden, dass manche Idealvorstellungen mit der Realität nicht vereinbar und einige Lebensziele nicht mehr erreichbar sind. Die Lebensmitte ist für den erwachsenen Menschen deshalb eine Zeit der Ernüchterung, der Desillusionierung. Gewohnte Selbstbilder taugen oft nicht mehr, manchmal fallen sie sogar krachend von der Wand. Ein häufiges Krisensymptom der Lebensmitte ist das Gefühl von Stagnation, festzusitzen, sich nur noch zu wiederholen, gelebt zu werden, aufgefressen zu werden von beruflichen und familiären Verpflichtungen und dabei selbst zu kurz zu kommen, nicht sein eigenes Leben zu leben.

Zur Entwicklungsdynamik der Lebensmitte gehört auch, dass bisher mehr oder weniger erfolgreich verdrängte Anteile unseres Selbst an die Türe unseres Bewusstseins anklopfen und ihr Recht fordern, eingelassen zu werden. Der Psychoanalytiker Alexander Mitscherlich hat das so beschrieben: *Die seelischen Verwundungen (der Kindheit, Anm.d.Verf.) konnten bis zu einem gewissen Grade innerlich kompensiert werden, aber eher in Form der Abwehr als der wirklichen Bewältigung. In der Krise der Lebensmitte brechen solche Abwehrformen leicht zusammen, es kommen alte Ängste und Zwänge wieder zum Vorschein und damit die vergessen geglaubten Symptome der Kindheit und Pubertät.*

In der mythologischen Bildersprache ist diese psychische Auseinandersetzung mit den verdrängten, dunklen Seiten des Selbst der ‚Drachenkampf‘ oder der ‚Abstieg in die Unterwelt‘. In der Göttlichen Komödie macht der Seelenführer Vergil dem Dichterselbst in klaren Worten deutlich, um was es jetzt geht:

*„Jetzt ziemt's zu gehen auf eine andre Reise“,
So sprach auf meine Tränen hin der Geist,
„Willst heil entfliehn du diesem wilden Kreise:*

*Denn dieses Vieh, darum du gar so schreist,
Lässt keinen ruhig ziehn auf seiner Straße,
Nein, sperrt den Weg ihm, bis es ihn zerreisst:*

*Verderbt und böse ist es in dem Maße,
Dass nie das Feuer seiner Gier verglimmt,
Und mehr es hungert nach als vor dem Fraße.*

Oft sind es die Elternintrojekte, die wir bisher ‚erfolgreich‘ auf andere Menschen, meist auf unsere Partner projiziert und dadurch von uns selbst fern gehalten haben, mit denen wir uns jetzt auseinandersetzen müssen. Für viele Menschen ist diese Auseinander-Setzung mit den internalisierten Eltern die Voraussetzung dafür, das Unschuldskleid ihrer Kindheit und Jugend jetzt endgültig abzulegen und die volle Verantwortung für ihr Leben, für ihr Gewordensein und ihre Befindlichkeiten und Zustände zu übernehmen.

Eine mythologische Version dieser innerpsychischen Auseinandersetzung mit „*diesem Vieh*“ ist der ‚Drachenkampf‘. Hier kämpft das Gute gegen das Böse und der gute Drachenkämpfer versucht, den widerlichen Drachen zu töten. In der Realität unseres Seelenlebens gelingt dies bedauerlicherweise nie wirklich. Der böse Teufel gehört halt irgendwie zum lieben Gott. Eine Alternative ist: Wir sehen uns den Drachen an, schauen ihm sozusagen ins Gesicht und akzeptieren, dass er ab jetzt zu uns gehört. Möglicherweise verschlingt der Drache dabei den guten Menschen, für den wir uns hielten. Das tut aber nicht wirklich weh, denn der war sowieso nur ein Konzept, ein Hirngespinnst. Albrecht Dürer hat in

seinem berühmten Kupferstich ‚Ritter, Tod und Teufel‘ einen Menschen gezeichnet, der offensichtlich nach dieser Version gelebt hat: Jetzt ziehen sie zu dritt durch die Lande.

Das ist die große psychische Wachstumsanstrengung der Lebensmitte: Eine umfassendere Wirklichkeit von sich selber und von der Welt auch ins Bewusstsein zu bekommen. Wir erkennen dabei unsere eigenen Grenzen deutlicher denn je, verlieren manche Illusion, werden dabei aber auch vollständiger und erwerben eine gewisse Gelassenheit: Das, was ist, darf jetzt auch sein. Wir müssen unsere Lebenskraft nicht mehr in die Verteidigung eines überholten Selbstbildes investieren. Sie wird jetzt frei für sinnvollereres Tun.

Wir erschließen jetzt unseren Eigenwert, das Wertgefühl für uns selbst, zunehmend von innen und nicht mehr ausschließlich im Urteil der Mitwelt. Sich selbst treu zu bleiben, gewinnt immer mehr an Bedeutung.

Wenn es zu Entwicklungsstörungen in dieser Lebensphase kommt, dann haben sie meist einen gemeinsamen Hintergrund: Die Erwachsenenpersönlichkeit versucht, die gewohnten Strukturen, *die Psychologie der ersten Lebenshälfte (Jung)*, in die zweite hinüberzuretten. Sie fixiert sich in ihrer Entwicklung auf dem Scheitelpunkt, auf dem Höhepunkt ihrer Expansion. Das Festhalten am Bild des jugendlich bleibenden Erwachsenen, das Sich-Halten-Wollen auf diesem Gipfel, ist geradezu Programm in unserer Gesellschaft. Der Preis, den wir dafür zahlen ist jedoch hoch: Wir geraten dabei in einen chronischen Konflikt zum voranschreitenden Lebensprozess, verweigern uns dem Reifen und Wachsen als Mensch.

Warum dieses Zurückhalten der Lebenskurve gegen alle Natur? C. G. Jung führt in seinem Aufsatz zur Lebenswende (siehe Vorwort) völlig zu Recht an, dass wir in keinster Weise darauf vorbereitet sind auf das, was uns in dieser Lebensphase erwartet: Eine tiefgreifende Wandlung unseres Selbst und seiner Beziehungen zur Welt. Damit dieser Entwicklungsschritt gelingt, müssen wir vieles hinter uns lassen, was wir in den Zeiten des Aufstiegs als junge Erwachsene mühsam erworben haben – wir müssen ‚entlernen‘. Das fällt uns schwer in unserer Kultur des Haltens und Sicherns. Die wenigsten Menschen erkennen dies als ihre Entwicklungs-Aufgabe in dieser Lebensphase.

Wenn wir unvorbereitet in die zweite Lebenshälfte eintreten, dann tun wir dies meist unter den falschen Voraussetzungen unserer bisherigen Prinzipien und Einstellungen. Jung beschreibt das sinnbildlich so, dass wir den Nachmittag unseres Lebens nach demselben Programm leben wollen wie den Morgen. Das kann jedoch nicht funktionieren. Während es etwa für den jungen Erwachsenen eher eine Gefahr sei, sich zuviel mit sich selbst zu beschäftigen, sei es für den reifen Erwachsenen geradezu eine Pflicht. Stattdessen zögen es die meisten Erwachsenen vor, ‚ewig Junge‘ bleiben zu wollen. Das ist der gängige Ausdruck einer Gesellschaft, in der das *ganze* Leben von den Prinzipien und Lebensmustern der ersten Lebenshälfte regiert wird.

*

Die Übergänge der Lebensmitte werden letztendlich nur durch Entscheidungen gelöst. Das griechische Wort *crisis* bedeutet Entscheidung, Trennung, Urteil, Wahl. So gesehen führt uns jeder Übergang immer in eine Situation der Crisis. Der Philosoph Carl Jaspers hat das so formuliert: *Im Gang der Entwicklung heißt Crisis der Augenblick, in dem das Ganze einem Umschlag unterliegt (...) Die Lebensgeschichte geht nicht zeitlich ihren gleichmäßigen Gang, sondern gliedert ihre Zeit qualitativ, treibt die Entwicklung des Erlebens auf die Spitze, an der entschieden werden muss. Nur im Sträuben gegen die Entwicklung kann der Mensch den vergeblichen Versuch machen, sich auf der Spitze zu halten, ohne zu entscheiden. Dann wird über ihn entschieden durch den faktischen Fortgang des Lebens*

Wir müssen uns entscheiden, das heißt: Immer dann im Lebensprozess, wenn wir im Entwicklungsgeschehen eine solche Zuspitzung erleben, wenn wir spüren, dass es so nicht weitergehen kann, dann sind wir gefordert, eine eigene Antwort zu geben, Verantwortung zu übernehmen für die eigene Entwicklung. Und wir merken, dass Antworten, die wir vor zwanzig Jahren gegeben haben, jetzt nicht mehr tragen.

Auch in der Göttlichen Kommödie ist das Dichterselbst durch die weisen Ratschläge seines Seelenführers Vergil an diesen Punkt der Crisis gelangt – und hat sich entschieden:

*„Du hast so Sehnsucht mir ins Herz gegossen
Mit deinen Wort, zum Gang mich zu entscheiden,
Dass ich zum ersten Vorsatz mich entschlossen.*

*Voran! ein Wollen nur sei in uns beiden:
Du, der du Führer, Herr und Meister bist.“
So sagt ich ihm; und als es ging ans Scheiden,*

Schritt ich den Weg, der steil und steinig ist.

Der Entwicklungssinn der zweiten Lebenshälfte

Der Psychoanalytiker und Entwicklungspsychologe E r i k H. E r i k s o n hat in seiner Entwicklungstheorie den Lebensphasen spezifische *Entwicklungsaufgaben* zugeordnet. Diese Konzeptualisierung ist Ausdruck einer Haltung, dass wir als Mensch das eigene Werden mitgestalten können und sollen: Erst wenn ich mir bewusst geworden bin, was meine Entwicklungsaufgaben sind, kann ich gestaltend daran mitwirken. Dabei sollte man es vermeiden, den Entwicklungsaufgaben bestimmte Altersangaben zuzuordnen. Gerade in unserer individualistischen Kultur hat jeder Mensch seine ganz persönliche Entwicklungs-Geschwindigkeit. In einem Feld sind wir Schnellstarter, in einem anderen eher Nachzügler. Entscheidend ist jedoch, dass wir bestimmte Entwicklungsaufgaben irgendwann einmal erfüllt haben, wenn wir in eine neue Lebensstufe hineinwachsen wollen.

Die große Entwicklungsaufgabe der ersten Lebenshälfte ist im Allgemeinverständnis unserer Kultur und in unserer Pädagogik gut verankert: Es geht um den Aufbau einer mündigen und durchsetzungsfähigen Persönlichkeit, die in der Lage ist, ihre Rolle zu finden, sich selbst zu definieren und ihren Platz in der Gesellschaft einzunehmen. Dazu müssen wir eine ‚innere Autorität‘ etabliert haben als Basis der erwachsenen Identität. R o b e r t K e g a n nennt das ‚institutionelle‘ Erwachsenenselbst der ersten Lebenshälfte auch das ‚ideologische Selbst‘, weil es sich auszeichnet durch Einbindung in Gruppenzugehörigkeiten und Überzeugungen. Eine derartige Anpassungsleistung ist nichts Negatives, ganz im Gegenteil: Bei Menschen, die sich solchen Identifizierungen mit Rolle, Norm und Selbstkonzept verweigern, die notwendigerweise mit einer beruflichen Karriere und auch mit Familiengründung verbunden sind, stellt sich später häufig das Gefühl ein, etwas Wichtiges nicht gelebt zu haben.

In der zweiten Lebenshälfte sind wir jedoch mit ganz anderen Entwicklungsaufgaben konfrontiert. Jetzt gilt es, unser Selbst aus den etablierten ideologischen Positionen und Einbindungen herauszulösen und in umfassendere Zusammenhänge hineinzuwachsen. Menschen in der Lebensmitte spüren immer deutlicher die wachsende Bedeutung, ihr Potenzial nicht mehr ausschließlich in den Dienst ihrer Institutionalität und ihres Funktionierens im Sinne ihrer inneren Institutionen zu stellen,

sondern in einem viel umfassenderen Sinn der menschlichen Gemeinschaft zu dienen. Hier entsteht ein neuer Sinn für den Erwachsenen der zweiten Lebenshälfte.

E r i k E r i k s o n beschreibt diese Entwicklungsaufgabe mit dem Begriff der *Generativität*. Er meint damit die Fähigkeit, für die Gemeinschaft und die Welt auch im Sinne der nachkommenden Generationen Verantwortung zu übernehmen. Wir orientieren uns nicht mehr ausschließlich an der Durchsetzung und Expansion der eigenen und der gruppenspezifischen Standpunkte. Das haben wir sozusagen hinter uns, das können wir, das steht uns auch nach wie vor zur Verfügung, wenn es notwendig ist. Wir erkennen jetzt einen neuen Sinn für uns darin, das Ganze und auch das Zukünftige in den Blick zu nehmen. Enkelkinder zu bekommen kann beim Erwachsenen der zweiten Lebenshälfte eine tiefe Wirkung für die eigene Entwicklung auslösen: Wir werden zum Groß-Vater, zur Groß-Mutter, unser Blick verändert sich dabei, die Zukunft der Gemeinschaft, des Ganzen weit über unseren Tod hinaus wird jetzt noch bedeutungsvoller für uns. Dieser neue Sinn nimmt auch uns selbst mit auf einen Weg innerlichen Wachsens und Reifens, das uns hilft, die Enge unserer inneren Institutionalität zu überwinden und hineinzuwachsen in ein größeres Menschsein.

F r i e d r i c h S c h i l l e r hat die Bedeutung der Generativität für den erwachsenen Menschen so beschrieben: *„Ein edles Verlangen muss in uns entglühen, zu dem reichen Vermächtnis von Wahrheit, Sittlichkeit und Freiheit, das wir von der Vorwelt überkamen und reich vermehrt an die Folgewelt wieder abgeben müssen, auch aus unseren Mitteln einen Beitrag zu legen und an dieser unvergänglichen Kette, die durch alle Menschengeschlechter sich windet, unser fliehendes Dasein zu befestigen.“*

Im Zuge einer gelingenden Entwicklung ins reife Menschsein entfalten wir auch die Fähigkeit zur Integration, zur Hereinnahme des Anderen, des Fremden. Nicht selten entsteht dabei auch ein neuer Wirkungskreis in der Welt. Bisherige Wirkfelder im Zusammenhang mit Beruf und Familie können an Bedeutung verlieren, das Selbst löst sich zunehmend aus dem gesellschaftlichen Bezugsrahmen. *Wenn man nicht mehr die eigene Institution i s t, ist man auch nicht mehr die damit verbundenen Verpflichtungen, Leistungen, Berufsrollen und Berufslaufbahnen. Jetzt h a t man eine Laufbahn, statt die Laufbahn zu sein. (Kegan)* Diese reife Struktur des ‚überindividuellen Selbst‘ steht nicht mehr ausschließlich im Dienste des Ichs und seiner Ideologien und Funktionen, sondern im Dienste eines umfassenderen Menschseins. Sie erreicht jetzt eine ‚Perspektive von der Gesellschaft vorgeordneter Prinzipien‘ (Kohlberg). *Die Gemeinschaft wird zum ersten Mal universal, sie wird zu einer Gruppe, der alle Menschen allein aufgrund ihres Menschseins zugehören. (Kegan)*

In eine solche menschliche Größe hineinzuwachsen gibt unserem Altern einen tiefen Sinn. Generativität ist der Motor, die Motivation, die unser Wachsen und Reifen in der zweiten Lebenshälfte voranbringt. Sie wurzelt tief im Lebensprozess, der wir selber sind, in unserer eingeborenen Liebe zum Lebendigen und zum Menschen. Während die erste Lebenshälfte unter dem Vorzeichen all dessen steht, was Menschen zu leisten vermögen, macht sich jetzt, ähnlich wie in der Adoleszenz, eine andere Dimension wieder bemerkbar: Eine Dimension, die unserem Ichbewusstsein mit seinen Konzepten und Konstruktionen übergeordnet ist – die Dimension des Lebens. Eines Lebens, das nicht unsere Erfindung ist, sondern dessen Erfindung wir selbst sind. Jetzt ist es an der Zeit, eine Antwort zu geben auf dieses Geschenk, diese (Leih)Gabe des Lebens, die Grund-Gegebenheit unserer Existenz.

Damit hier keine Missverständnisse entstehen: All das geschieht nicht automatisch oder gar naturgesetzlich. Wir können uns all den neuen Tendenzen und Möglichkeiten, unser Menschsein zu erweitern, auch verweigern und uns selbst im Status quo fixieren. Wenn wir in den Kampfarenen des Aufstiegs unsere Empfindungs- und Spürfähigkeit, d.h. unsere Seele verloren haben, dann haben alle Entwicklungs-Impulse, gleich ob sie von innen oder von außen kommen, wenig Chancen, uns mitzunehmen auf diesem Weg des Werdens und Reifens als Mensch.

*

Die letzte, vielleicht entscheidende Frage ist: Wohin geht die Lebens-Reise, wenn wir einmal die Lebensmitte überschritten haben? Wir können es drehen und wenden wie wir wollen: Der *Zielpunkt der zweiten Lebenshälfte ist der Tod*. (Jung) Kann der Tod jedoch ein sinnvolles Ziel für den Menschen sein? Vielleicht, wenn das Leben so quälend ist, dass man froh ist, wenn man es hinter sich hat. Eine andere Möglichkeit für uns ist, im Tod nicht das Ende zu sehen, sondern nur einen Übergang, ein Fortschreiten im umfassenderen Zyklus eines großen LEBENS. Dann wird der Tod nicht der Gegenpol zum Leben, sondern zur Geburt – und beides sind nur Passagen in einem größeren Kontext des LEBENS.

C. G. J u n g weist in seinem Aufsatz ‚Die Lebenswende‘ darauf hin, dass es psychologisch gesehen für unsere Entwicklung in der zweiten Lebenshälfte von größtem Nutzen sei, im Tod nicht eine Endstation, sondern eine Tür zu erblicken, durch die wir hindurchgehen. Es sei besser, *mit* der natürlichen Dynamik des Lebens, *mit* der Zeit vorwärts als *gegen* die Zeit rückwärts zu schauen, die Orientierung in der Vergangenheit zu suchen. Ein erfüllteres und seelisch gesünderes Leben erwarte uns so in der zweiten Lebenshälfte, insbesondere im Alter. Im Tod lediglich eine Endstation zu sehen sei etwas Ungesundes, denn dann bedeute er lediglich den Zusammenbruch unserer Existenz. Die vitalen Funktionen unserer Seele, unser Staunen, unsere Begeisterungsfähigkeit, unsere Zuversicht, Leidenschaft – all dies würde dann mit zunehmendem Alter immer stärker beeinträchtigt. Dann sei die logische Konsequenz: Der Tod muss verdrängt und verleugnet werden. Zu den instinktiven Urbildern (Archetypen) des Menschen gehöre zu allen Zeiten und in allen Kulturen das Bild von einer Art Fortleben nach dem Tod, an das wir glauben könnten. Dieses Bedürfnis sei uns vom Leben selbst eingeboren. Wir denken deshalb im Sinne des Lebens richtig, wenn wir so denken, auch wenn wir es nicht wissen und nicht wirklich verstehen können.

Der Übergang

Wenn Veränderungsprozesse nicht nur einzelne Ich-Funktionen und Verhaltensmuster, sondern uns selbst und unsere Identität umbauen, sprechen wir von Wandlungsprozessen. Im Zentrum solcher Wandlungsprozesse steht immer eine Phase des Übergangs: Das sich umorganisierende Selbst wechselt von einer Gestalt zu einer anderen. Nach einem gelungenen Übergang (transition) sind wir nicht mehr dieselben wie vorher. An die Stelle einer überholten Lebensgestalt (z.B. der des Jugendlichen) ist eine neue getreten, die des mündigen Erwachsenen.

Sich im Übergang zu befinden, heißt, in einer ganz spezifischen existenziellen Situation zu sein: Der Mensch im Übergang *ist* nicht mehr seine bisherige Lebensgestalt, aber er ist auch noch nicht in eine neue hineingewachsen – er existiert vorübergehend in einem Erlebensraum des ‚Dazwischen‘. Psychologisch gesehen ist er in einem Zustand diffuser Identität. Dies verändert sein Erleben des Selbst und der Welt grundlegend. Unabhängig von den individuellen Inhalten und Themen solcher Wandlungsprozesse scheinen alle Menschen, gleich welchen Alters, Geschlechts oder kultureller Zugehörigkeit, dabei ein typisches Muster zu durchlaufen – das archetypische Muster des Übergangs.

Das archetypische Muster des Übergangs

Wir begegnen dem archetypischen Muster des Übergangs vor allem in den Heldenmythologien der verschiedensten Epochen und Kulturen. Der Held/die Heldin – das sind die mythologischen Bilder des Menschen im Übergang. Die Helden verlassen ihre bisherige Gemeinschaft, lösen sich aus den gewohnten Einbindungen, lassen sich ein auf eine abenteuerliche Reise in einer unbekanntem Wirklichkeit, in deren Verlauf sie viele Prüfungen zu bestehen haben, die sie verwandeln. Schließlich kehren die Helden zurück, mit einem Schatz, einem Elixier, das der Gemeinschaft weiterhilft, mit einer Prinzessin, einem Prinzen, die den Fortbestand der Gemeinschaft sichern. Ihr Status ist jetzt ein anderer. Der Mythenforscher **J o s e p h C a m p b e l l** hat in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts herausgefunden, dass die Heldenmythen und –märchen kulturell eine gemeinsame Grundstruktur aufweisen, die er den *Mono-Mythos des Helden* nannte.

Wir begegnen dem archetypischen Grundmuster des Übergangs auch in den Prozessstrukturen der Initiations- und Übergangsriten von Stammeskulturen. Auch sie weisen, trotz kulturell unterschiedlicher Ausgestaltung, eine gemeinsame Grundstruktur auf. Der Ethnologe **A r n o l d v a n G e n n e p** hat diese Anfang des letzten Jahrhunderts in seiner Untersuchung 'Rites de Passage' (Übergangsriten) grundlegend erforscht.

Dieses archetypische Muster eines Übergangsrituals gliedert sich in drei Aspekte und Phasen: Das Beenden, Trennen, Herauslösen aus den gewohnten Einbindungen in den *Riten der Trennung (séparation)*, die Phase des Dazwischen in den *Riten der Schwelle (marge)* und den Neubeginn, der in den *Riten der Wiederangliederung* vollzogen wird (*aggrégation*). Psychische und soziale Aspekte sind dabei untrennbar miteinander verknüpft, der Übergang ist danach kein rein innerpsychischer Vorgang, sondern immer und notwendig auch ein sozialer, d.h. auch eine Statusänderung.

Diese strukturelle Übereinstimmung der Heldenmythen mit den Übergangsriten ist nicht zufällig, denn sie bilden denselben Gegenstand ab: Das Grundmuster des Übergangs, die spezifische Art und Weise, wie sich dieses komplexe Entwicklungsgeschehen organisiert und wie es sozial eingebunden ist. Mit diesem archetypischen Muster des Übergangs haben wir auch heute noch eine grundlegende

Orientierung an der Hand, die uns hilft, solche Lebensphasen gut zu bestehen, gut hinüberzukommen von einem Ufer zum anderen, von einer Lebensgestalt zu einer anderen.

Wandlungs- und Übergangsprozesse beginnen meist mit einer Veränderung der Lebenssituation, mit einem **E n d e**. Sei es im Außen das Ende der häuslichen Gemeinschaft mit den Kindern, das Ende einer Beziehung oder einer Beziehungsphase, das Lebensende der Eltern, das Ende des beruflichen Aufstiegs oder im Inneren das Ende der Illusion ewigen Lebens usf. Solche Veränderungen erleben wir meist schicksalhaft, sie geschehen uns einfach. Veränderungen sind jedoch noch kein Übergang, eine Scheidung ist noch keine Lebenswende. Von entscheidender Bedeutung ist vielmehr: Wie reagieren *wir selbst* auf solche Veränderungen, betrachten wir sie als einen Aufruf zur Wandlung, zur Reifung? Dann reicht es nicht, einige Möbelstücke auf der Bühne unseres Lebensdramas hin und her zu rücken, sondern dann geht es darum, einen Akt zu beenden, damit ein neuer beginnen kann. Eine alte Lebensgestalt, eine gewohnte Identität muss erst aufgegeben werden, ehe wir in eine neue hineinwachsen können. In mythologischen Metafern: Wir müssen erst sterben, ehe wir wiedergeboren werden können. Damit wir uns selbst auf neue Weise aneignen können, müssen wir uns zumindest vorübergehend erst einmal verlieren. Psychologisch gesehen ist der Kern einer solchen Erfahrung des ‚Sterbens‘ die Disidentifikation.

Wenn wir die Beendigungsprozesse zulassen, unsere Identifikation mit gewohnten Rollen und Selbstkonzepten lockern oder vorübergehend aufgeben – dann haben wir uns von der einen Uferseite abgestoßen und geraten jetzt in das Wirkfeld der Flusströmung, des noch ungeformten Lebensstromes, wir geraten in den ungewohnten Erlebensraum des **D a z w i s c h e n**.

In diesem Stadium des Übergangs erkennen Menschen sich oft selbst nicht mehr wieder. Wer bin ich denn, wenn das, von dem ich dachte, dass es fest zu mir gehört, Teil meines Lebens ist, nicht mehr da ist? Wenn wir uns auf diese Zwischenwelt einlassen können, dann erfasst uns die Primärenergie des Lebens wieder, schmelzt überholte Lebensgestalten ein und gebärt neue. Damit verbunden sind oft beglückende, religiöse Erfahrungen eines Getragensein von einem Größeren, von Einheit, aber auch Erfahrungen von Desorientiertheit und Chaos. Schwellenphase, neutrale Zone, liminal world – es gibt viele Namen für dieses Niemandsland im (Er)Leben des Menschen im Übergang.

Wenn es gut läuft, kehren wir gewandelt aus diesem Schmelztiegel wieder zurück, um in die neuen Formen des Daseins hineinzuwachsen. Nach einem vollzogenen Lebensübergang erwerben Menschen ein neues Selbstverständnis, erneuern ihren Lebensentwurf, Auch ihre Beziehungen verändern sich, die gesamte Art und Weise ihres In-der- Welt-seins. Dies ist die letztlich entscheidende Phase der **W i e d e r a n g l i e d e r u n g**, der Rückkehr, der Inkorporation, der Identifikation mit einer neuen Lebensgestalt.

Die archetypische Struktur eines Übergangsprozesses folgt keiner Mechanik, keinem Automatismus, der ohne unser Zutun oder gar gegen unseren Willen seine Wirkung entfalten kann. Zwar kann uns das Leben immer wieder aus gewohnten Lebenssituationen werfen, aber ob diese Veränderungen einen Wandlungs- und Reifungsprozess des Selbst einleiten oder ob wir eher hadern und steckenbleiben, das liegt vor allem an uns selbst. Je nach Persönlichkeitsstruktur durchlaufen Menschen Übergangsprozesse auf unterschiedliche Art. Die Gefahr des Scheiterns lauert für jeden an einer anderen Stelle. Auch wenn die persönlichen Themen, um die es bei einem Übergang geht, sehr verschieden sind, gilt: Das die Wandlung organisierende Grundmuster des Übergangs ist immer dasselbe.

Wenn wir uns in der Lebensmitte einer einsetzenden Entwicklungsdynamik verweigern, uns taub machen gegenüber einem ‚Ruf des Lebens‘ (Hesse), wenn wir die bleiben wollen, die wir waren, obwohl das Leben voranschreitet – dann beginnt die Wiederholung unser Leben zu regieren. Wir verhärten uns dabei unmerklich und statt im Älterwerden zunehmend in einen Raum innerer Weite und Freiheit

hineinzuwachsen erstarrt unser Leben. Auch wenn wir viele Ziele in der Welt erreicht haben, aber das größte Werk, unser volles Menschsein zu entfalten, ist uns dann misslungen.

Die zweite Geburt

In vielen spirituellen und philosophischen Traditionen geht man davon aus, dass der Mensch zweimal geboren werden muss, um der zu werden, der er selbst ursprünglich und wesentlich ist. Diese zweite Geburt ist angesiedelt in der Phase der Lebensmitte. So ist auch in der Entwicklungstheorie von C. G. Jung die Lebensmitte der Beginn der *Individuation*, der ‚Verselbstung des Menschen‘, wie er es nennt. Nicht mehr das Ich(bewusstsein) mit seinen Selbstkonzepten, sondern das Kernselbstempfinden bildet jetzt das lebendige Zentrum des inneren Kosmos. Die Individuation, die zweite Geburt in der Lebensmitte erschafft aber auch eine neue, objektivere Sicht auf die Welt: wir sehen die Dinge deutlicher als das, was sie wirklich sind.

Die Erfahrung einer solchen Wiedergeburt des Selbst in der Lebensmitte finden wir auch in Goethes Beschreibungen seiner Italienreise: *„...ich zähle einen zweiten Geburtstag, eine wahre Wiedergeburt von dem Tage da ich Rom betrat.“*

Was war geschehen? Als Goethe am 3. September 1786, also kurz nach seinem 37. Geburtstag, als er einen Höhepunkt seiner weltlichen Position am Hof des Herzogs Karl August bei Nacht und Nebel, fast fluchtartig nach Italien aufbrach, löste er sich aus allen Einbindungen in Weimar und setzte damit seinen erreichten Status aufs Spiel. Er reiste Inkognito, ohne die gewohnte Identität und ohne Adresse. Getrieben wurde er von einem Unbehagen im Amt, von dem drängenden Gefühl, sich aus einer überholten Lebensform befreien zu müssen, aus einer überholten Lebensform, in der er feststeckte und die einem zentralen Aspekt seines Kernselbst, dem Künstlerselbst, keinen Entfaltungsraum mehr gewährte. *„Ich werde als ein neuer Mensch zurückkommen“*, schrieb er von unterwegs an seine Mutter und an Herder: *„Man muss so zu sagen wiedergeboren werden.“*

Schon kurz nach der Ankunft in Rom schreibt er, der sich in letzter Zeit so ausgetrocknet und freudlos gefühlt hat, in einem Brief über sein neues Selbstempfinden: *„Was mich am tiefsten freut ist die Wirkung, die ich schon in meiner Seele fühle: es ist eine innere Solidität mit der der Geist gleichsam gestempelt wird; Ernst ohne Trockenheit und ein gesetztes Wesen mit Freude. Und: Ich kann dir nicht sagen was ich schon die kurze Zeit an Menschlichkeit gewonnen habe.“* Und aus Neapel: *„Neapel ist ein Paradies, jedermann lebt in einer Art von trunkner Selbstvergessenheit. Mir geht es eben so, ich erkenne mich kaum, ich scheine mir ein ganz anderer Mensch. Gestern dacht' ich: entweder du warst sonst toll, oder du bist es jetzt.“*

Goethe hat sich in der Crisis, dem Wendepunkt seiner Lebensmitte, als sich die Situation für ihn schier unerträglich zuspitzte, selbst geholfen. Die eigentliche Wandlungsphase, seine Schwellenzeit in Italien, dauerte letztendlich fast eineinhalb Jahre. Dabei hat sich Goethe als Künstler, als Poet wiedergeboren, er nahm einen Faden seines Lebens wieder in die Hand, den er bereits in seiner Jugendzeit ergriffen hatte, der ihm aber mit all seinen Verpflichtungen und Ämtern in Weimar langsam wieder entglitten war. Er eignete sich sein poetisches Selbst auf eine neue Art und Weise wieder an und dies veränderte sein Selbstgefühl, sein gesamtes Lebensgefühl. Im Jahr seiner Rückkehr beginnt er eine neue intime Beziehung, ein Liebesverhältnis mit Christiane Vulpius, seiner späteren Ehefrau.

An dieser Stelle möchte ich wieder einen Blick in die ‚Göttliche Komödie‘ werfen. Der Abstieg des Dichterselbst in die ‚Hölle‘ und das Erklimmen des ‚Läuterungsbergs‘ führt schließlich zur Wiedergeburt im ‚Paradies‘: *„Am Grund des tiefen ungetrübten Seins“* erfährt der Dichter in einer religiösen Erfahrung das Licht der Liebe als die alles bewegende wandelnde Kraft – die Kraft, die auch ihn selbst wandelt:

*So schaute ich, ganz in die Sicht versunken,
Erstarrt und aufmerksam und unbeweglich,
Und mehr und mehr ward ich vom Schauen trunken.*

*Von diesem Lichte wird man so unsäglich,
Dass, danach je zu andrer Sicht zu kommen,
Ist zuzustimmen einem ganz unmöglich.*

*Das Gut, das Wollen sich zum Ziel genommen,
Vereint sich ganz in ihm, und mangelhaft
Ist außerhalb, was dort ist ganz vollkommen.*

*Mein Sprechen hat von jetzt geringre Kraft,
Nur die Erinnerung mir auszulösen,
Als eines Kinds, das von der Brust nimmt Saft.*

*Nicht weil mehr als ein Anblick ist gewesen
In dem lebendigen Strahl, der mich durchronnen;
Denn er bleibt immer, wie er war, im Wesen!*

*Nein, sondern weil mein Blick an Kraft gewonnen
Bei meiner Einschau, hat des einzigen Scheins –
Bei meiner Wandlung – Wandlung da begonnen.*

(XXXIII. Gesang)

Übergangshilfen

Heute erfahren wir wenig Verständnis und Unterstützung, wenn wir uns in der Lebensmitte auf eine solche Reise des Übergangs begeben wollen. Eine Phase der Erneuerung auf dem Höhepunkt der Expansion des Erwachsenen selbst ist im modernen Entwurf eines Erwachsenenlebens nicht vorgesehen.

Uns fehlen rituelle Übergangshilfen, die weltanschaulich neutral sind und uns auf keine bestimmte spirituelle Sicht festlegen. Es fehlen uns erfahrene Männer und Frauen, Älteste, die solche Übergangsprozesse begleiten können, ‚Hebammen‘ beim psychischen ‚Sterben und Wiedergeborenwerden‘.

Da wir in den Schwellenphasen von Wandlungs- und Übergangsprozessen häufig mit einer religiösen Dimension unseres Lebens in Berührung, kommen – die Erfahrung von Wandlung als solche hat, ähnlich wie die Heilung, für uns numinosen Charakter – weiß die profane westliche Moderne mit den Schwellenphasen in unserem Leben generell wenig anzufangen. Sie versagt schon beim Erwachsenwerden unserer jungen Männer und Frauen und sie versagt beim Übergang ins Alter und beim Sterben. Dies hat erhebliche Konsequenzen, denken wir nur an die erschreckende Infantilität, die Unreife der heutigen Erwachsenenwelt und an die vielen unzufriedenen alten Menschen, die keinen Sinn mehr in ihrer Lebensphase finden können.

Auch die Psychotherapie unserer Tage, die sich selbst ja als Behandlungsmethode im Sinne einer Anwendung wissenschaftlicher Verfahren versteht, stellt keine Hilfe dar für Menschen, die in eine Entwicklungskrise geraten sind. Dabei ist der hermetische psychotherapeutische Raum prädestiniert

dafür, als Schwellenraum Menschen im Übergang Unterstützung zu bieten auf ihrem schwierigen Weg. Dafür bräuchten wir jedoch ein entwicklungs- und beziehungsorientiertes Grundverständnis von Psychotherapie, das gleichberechtigt neben den medizinischen und behavioristisch-funktionalen Ansätzen steht. Als Therapeuten nehmen wir dann nicht die Haltung eines ‚Behandlers‘ oder ‚Trainers‘ ein, sondern, metaphorisch gesprochen, die eines ‚Wegbegleiters‘ oder ‚Geburtshelfers‘.

Für den *primitiven Menschen* (lat. primitivus, der erste seiner Art) der Stammeskulturen scheinen die Übergänge eines Erwachsenenlebens relativ problemlos gewesen zu sein. Das hängt nicht nur mit seiner kürzeren Lebensdauer zusammen, sondern vor allem damit, dass es in allen Stammeskulturen ein klares kollektives Bild vom Lebenslauf eines Menschen mitsamt den schwierigen Übergängen gab. So wusste jede junge Frau, dass sie Mutter wird, wenn ihre Blutungen aufhörten, aber auch, dass sie in der Lebensmitte zur ‚Großen Mutter‘ wird, wenn sie endgültig aufhörten. Solche Übergänge wurden beachtet, anerkannt und zelebriert. Das Altern selbst wurde eher als ein Prozess der Rückkehr zu den Wurzeln des Lebens angesehen, eine Rückkehr zum heiligen Ursprung aller Dinge betrachtet und nicht als ein bloßer Verfall, mit dem man sich, wenn man ihn schließlich nicht mehr aufschieben kann, notgedrungen zu arrangieren hat. Auch das Sterben als ein Übergang in eine andere Existenzform war für den primitiven Menschen offenbar mit weitaus weniger Schrecken behaftet als für den modernen Menschen. Das hängt vor allem damit zusammen, dass der primitive Mensch in Ritus und Kult zeitlebens mit der numinosen Dimension seines Lebens verbunden war.

Es sei hier nur am Rande angemerkt, wie sinnvoll und hilfreich es wäre, traditionelle Übergangsriten, wie etwa die Vision Quest (Visionssuche), in einen modernen entwicklungspsychologischen Bezugsrahmen zu stellen und in den psychotherapeutischen Raum zu integrieren.

Zuletzt möchte ich hier noch ein traditionelles Bild des Übergangs der Lebensmitte aus dem altindischen Modell der Lebensstufen (*Ashramadharmā*) erwähnen. Es beschreibt die Phase im Leben eines Erwachsenen, wenn die Kinder aus dem Haus gegangen sind und die ersten Enkelkinder geboren werden. Bis dahin, in der sog. ‚Haushälter-Phase‘ (*Grahasthya*) war man ‚Hüter des Hauses‘ – das Familienleben, die Sorge um den Unterhalt der Familie stand im Mittelpunkt des Erwachsenenlebens. Jetzt ist es für den Hindu jedoch an der Zeit, sich von diesen Rollen zu lösen und einen neuen Status einzunehmen, *Vanaprastha*, der Rückzug oder die ‚Abreise in den Wald‘ beginnt. So wie es Mahatma Ghandi gemacht hat, als er in dieser Lebensphase von Südafrika nach Indien übersiedelte, um seiner Berufung zu folgen, Indien in die Unabhängigkeit zu führen. Dieser Übergang ist im kollektiven Bewusstsein der traditionellen Hindu verankert und ritualisiert. Er wird nun ‚Bewohner des Waldes‘, nimmt sich für einige Zeit aus den Geschäften der Welt heraus und zieht sich für eine Zeit der Einkehr und des Studiums zurück. Dies ist für den traditionellen Hindu nur sekundär ein Rückzug *aus* etwas, primär ist es ein Eintritt *in* etwas: In einen neuen Status, in eine neue Art, Verantwortung für die größere Gemeinschaft zu übernehmen. Jetzt ist für ihn auch die Zeit gekommen, seine ganz persönliche Berufung zu finden und seine wirkliche Erwachsenenbildung zu beginnen, die vor allem geistig-religiöser Natur ist.

Die Rückkehr der Helden

Der Mythos des Übergangs ist die *Heldenreise*. In den unzähligen Heldenmythologien aller Kulturen und Epochen ist das Entwicklungs drama des Menschen im Übergang abgebildet: Die Helden, die ihre alltägliche Lebenssituation verlassen, den Aufbruch wagen und auf ihrer Reise eine Vielzahl von Herausforderungen und Prüfungen zu bestehen haben, was ihnen schließlich mit Hilfe von guten Geistern und übermenschlichen Kräften gelingt. Die Helden kehren zurück nach Hause mit ihren neu erworbenen Fähigkeiten, der Held heiratet die befreite Prinzessin oder bewirkt ähnlich Erlösendes.

Bei den meisten Heldenmythen stehen der Aufbruch und die Abenteuer und Prüfungen der Helden im Mittelpunkt. Über ihre Rückkehr erfahren wir nur wenig, das erscheint nicht so interessant, so heldenhaft. Dabei ist die Rückkehr der entscheidende Teil: Wenn sie nicht gelingt, dann war alles, was so hart errungen wurde, umsonst. Das Sehnen der Helden, wieder nach Hause zu ihren Lieben zu kommen, ist die innere Bewegung, die häufig die Rückkehr einleitet. Wenn sie diese Sehnsucht spüren, dann müssen die Helden und Heldinnen ihr Folge leisten.

Wir wollen uns nun zwei Heldenreisen etwas näher ansehen, in denen die Helden dieser inneren Bewegung gefolgt sind. Unsere Helden sind sehr unterschiedlich, stammen aus unterschiedlichen Epochen und Kulturkreisen, haben aber ein gemeinsames Thema: Die Rückkehr nach Hause. Für sie geht es also nicht darum, aufzubrechen in die Ferne, um Abenteuer zu bestehen und Ruhm und Ehre zu erlangen. Das haben sie hinter sich. Jetzt wollen sie zurück nach Hause, dahin, wo sie herkommen.

Der Mythos der Lebensmitte, das ist die R ü c k k e h r der Helden – ihre Reise nach Hause.

Aufbruch und Trennung

D i e O d y s s e e ist ein griechischer Mythos, der vor tausenden von Jahren entstanden ist, von Generation zu Generation mündlich weitergegeben und schließlich aufgezeichnet wurde, vermutlich von einem Dichter namens Homeros. Im ersten Gesang beraten die Götter über das Schicksal von *Odysseus*, König von Ithaka und Held von Troja. Athene ist seine Fürsprecherin und wendet sich an Zeus mit der Bitte, den klugen, den 'göttergleichen' Odysseus endlich nach Hause zu den Seinen zu lassen, nachdem er auf seinen Irrfahrten nun schon seit Jahren gefangen ist auf der Insel der Nymphe Kalypso. Zeus ist ihm grundsätzlich wohlgesonnen und spricht:

*Wohlan, so laß uns alle die Heimkehr bedenken,
dass er nach Hause komme, nach Ithaka.*

Weiter oben im Norden, in unseren Regionen, bricht ein anderer auf, um nach Hause zurückzukehren. Auch er hat sich die letzten Jahre erfolgreich seinen weltlichen Geschäften gewidmet, aber als einfacher Angestellter. Er ist kein berühmter Held wie Odysseus. In dieser Geschichte geht es insgesamt etwas profaner zu, nicht so schicksalsschwer. Die Götter scheinen sich für unseren zweiten Protagonisten auch nicht sonderlich zu interessieren. Darum heißt er auch nur Hans:

*Hans hatte sieben Jahre bei seinem Herrn gedient.
Da sprach er zu ihm: ‚Herr, meine Zeit ist herum.
Nun wollte ich gerne wieder heim ins Dorf meiner Mutter gehen. Gebt mir meinen Lohn.‘
Der Herr antwortete: ‚Du hast mir treu und ehrlich gedient;*

*wie der Dienst war, so soll der Lohn sein.',
und gab ihm ein Stück Gold, das so groß als Hansens Kopf war.
Hans zog sein Tüchlein aus der Tasche, wickelte den Klumpen hinein,
setzte ihn auf die Schulter und machte sich auf den Weg nach Haus.*

Beide Helden befinden sich auf der R ü c k r e i s e. Sie haben ihre weltlichen Geschäfte ausgiebigst und ordentlich erledigt: Odysseus hat den langen Krieg gegen Troja gewonnen und sich mit seinem Heer an der Küste Kleinasiens eingeschifft, um endlich, nach vielen Jahren, zurückzusegeln nach Ithaka. Er hat große Sehnsucht nach Penelope, seiner Gattin und seinem Sohn Telemachos. Es reicht ihm wohl, er hat genügend Heldentaten in der Ferne vollbracht. Hans hatte sieben Jahren, also eine Lebensphase lang, seinem Herrn treu gedient. Dann sagte er ganz einfach: "Herr, meine Zeit ist um." Ich will mich auf den Weg nachhause machen, ins Dorf der Mutter, dorthin, wo ich herkomme.

Wer aufbrechen will, der muss sich erst einmal von etwas t r e n n e n . Odysseus etwa von der verlockenden Aussicht auf weitere Eroberungen, der Pflege seines Heldenimages durch neue Heldentaten, später dann von der hübschen Nymphe Kalypso, bei der er so lange hängenblieb. Hans kündigt sein Arbeitsverhältnis, er gibt einen sicheren Job auf und die gewohnten Lebensumstände dort in der Stadt, er trennt sich von seinen Freunden und Bekannten und lässt dabei auch ein Stück seiner Identität als 'treuer Diener seines Herrn' zurück.

Gewohntes zu lassen ist meist schwierig und manchmal sogar schmerzhaft. Solche Trennungen bringen uns häufig in Not. Besonders die inneren Ablösungen, die meist unterschätzt werden. Je stärker die Identifizierung mit einer Rolle, einem Selbstbild, einer Einstellung, je umfassender die Einbindung in einen sozialen Status, in eine Zugehörigkeit, desto schwieriger wird es für uns. Wenn wir meinen, wir *seien* das und wenn wir das so auch empfinden – dann erleben wir das Herauslösen unseres Selbst aus einer solchen Einbindung oft wie ein Sterben.

Die Reise

Der 'glückliche Hans', besser bekannt als 'H a n s i m G l ü c k', erlebt nun auf seinem Rückweg nach Hause die Kehrseite der Medaille seiner Erwerbungen: Sie hindern ihn allesamt am Weitergehen. Der schwere Klumpen Gold drückt ihn, das Pferd wirft ihn ab, die Kuh gibt keine Milch und versetzt ihm einen Tritt, das Schwein entpuppt sich als möglicherweise gestohlen, was ihn ins Gefängnis bringen könnte. Er erlebt, wie hinderlich auf dem Weg zurück ins heimatische Dorf all das sein kann, was früher so nützlich, so vorteilhaft war. So tauscht er den schweren Klumpen Gold gegen ein Pferd, das Pferd gegen eine Kuh, die Kuh gegen das Schwein, das Schwein gegen die Gans. Und er freut sich jedesmal, wenn er sich wieder etwas erleichtert hat.

Wie kann ein Mensch freudig reagieren, wenn er laufend nur ungünstige Geschäfte tätigt und dabei objektiv gesehen immer nur verliert? Aus dem Blickwinkel des Bewusstseins der ersten Lebenshälfte, d.h. des Bewusstseins des Aufstiegs und der Expansion, ist Hans ganz einfach ein Dummkopf. Aber vergessen wir nicht: Hans ist auf dem Weg zurück ins 'Dorf der Mutter', auf dem Weg der Rückkehr nachhause, zu seinem Ursprung. Psychologisch gesehen eignet er sich bei diesen nachteiligen Tauschgeschäften eine neue Bewusstseinsform an, das Bewusstsein eines reifen Erwachsenen, das sich nicht mehr mit seinen ‚Erwerbungen‘ identifiziert, mit dem was es *hat*. Hans legt sich auf seinem Weg der Rückkehr einen neuen Blickwinkel zu, der nicht mehr auf äußeren Zuwachs gerichtet ist. Ein solcher wäre ja nur hinderlich auf diesem Weg. Und er spürt am eigenen Leib die Erleichterung, die ihm all seine nachteiligen Tauschgeschäfte verschaffen – und das macht ihn glücklich.

Der glückliche Hans zeigt uns auch: Die Gesetze, die in den sieben Jahren bei seinem Herrn gegolten haben, sind nicht mehr die Gesetze, die auf dem Weg seiner Rückkehr gelten. Die Gesetze des Morgens sind nicht die Gesetze des Nachmittags, was vormittags richtig war im Sinne unserer Entwicklung, ist nachmittags oft falsch (C.G.Jung).

*

Berühmte Helden haben es da schwerer als unser einfache Hans. Die Götter mussten mit vereinten Kräften eine halbe Ewigkeit daran arbeiten, um aus Odysseus, dem strahlenden Helden von Troia, der mit seinem siegreichen Heer zur triumphalen Rückkehr aufgebrochen war, schließlich einen armen Bettler zu machen. Bei Menschen, die mit ihren Erfolgen und Images derart identifiziert sind wie Odysseus, sind oft höhere Dosierungen des Schicksals fällig, um eine für die menschliche Reifung notwendige Bewusstseinsänderung herbeizuführen. Odysseus benötigte viele Lektionen, bis er in die rechte innere Verfassung kam, Gewohntes loszulassen, bettelarm zu werden, fähig zur Rückkehr nach Ithaka und zur Bewältigung der neuen Aufgaben, die ihn dort zu Hause erwarteten: Die Partnerschaft mit seiner Frau Penelope, die Beziehung zu seinem Sohn und die Fürsorge für sein Volk.

Eine bekannte Szene aus der Odyssee, die die Schwierigkeiten großer Helden in den Übergängen der Lebensmitte beschreibt, ist die Prüfung durch Skylla und Charybdis. Hier geschah folgendes: Auf dem Weg zurück nach Ithaka musste Odysseus nach all seinen Irrfahrten mit dem letzten ihm noch verbliebenen Schiff eine gefährliche Meeresenge passieren. Diese Meeresenge wurde bewacht von den schrecklichen Ungeheuern Skylla und Charybdis. Noch keinem menschlichen Wesen war es gelungen, diese Meeresenge zu passieren. Skylla war ein menschenfressendes Monstrum, das in den Höhlen der steilen Meeresklippen hauste, die die Meeresenge umgaben. Charybdis wütete am Grund der Meeresenge, schlang all das Meerwasser in sich ein und spie es wieder aus, ein gewaltiger, tosender Meeresstrudel, der alles in die Tiefe zog und verschlang. Beide Wege durch die Meeresenge waren also versperrt: Wenn Odysseus mit seinen Gefährten durch die Klippen steigen würde, würde Skylla sie alle zerreißen, wenn sie auf dem Wasser hindurch segelten, würde sie Charybdis in die Tiefe ziehen. Die Situation war also *auswegslos*. Für welche Alternative sich Odysseus auch immer entschied, es war immer die falsche. Er konnte es drehen und wenden wie er wollte: Mit seiner Kampfeskraft und seiner List, d.h. mit den Fähigkeiten, mit denen er bisher so erfolgreich war, kam er hier nicht mehr weiter. Er war in einer Sackgasse, war mit seinen bisherigen Möglichkeiten endgültig am Ende. Menschen, die die Bildersprache unserer Mythen verstehen, ahnen, dass dies für das Bewusstsein des Odysseus ein entscheidender Ort der Wandlung ist.

Die neue, noch zu erwerbende Einstellung wurde Odysseus von der Zauberin Kirke in Form eines Ratschlags bereits mit auf den Weg gegeben. Sie riet ihm, dass er die Meeresenge nur passieren könne, wenn er den Gefahren dort *keinen Widerstand* leiste. Odysseus wendete dagegen ein, dass er, der große Odysseus, niemals einem Kampf, einer Auseinandersetzung ausweichen würde. Kirke erwiderte:

*Unbelehrbarer, steht dein Sinn dir wieder
nach Werken des Krieges und nach Mühen
und weichst du nicht den unsterblichen Göttern? (12,115)*

Odysseus versprach daraufhin, ihren Rat zu befolgen. Aber bloßes Wissen, dass wir uns jetzt anders verhalten sollten, genügt meist nicht, wenn sich die Persönlichkeit mit ihren eingefleischten Strukturen wandeln muss. Als es dann soweit war, als er sich der ausweglosen Meeresenge nähert, da fällt er reflexartig wieder in die gewohnten Muster seiner Heldenpersönlichkeit zurück:

*Und da vergaß ich gar der Kirke schmerzliche Mahnung,
Die mir geraten hatte, mich nicht zum Kampf zu rüsten;
Vielmehr hüllte ich mich nun ein in die prächtige Rüstung,*

*Nahm zwei lange Speere zur Hand
und stieg auf das Schiffsdeck, vorne am Bug... (12,225)*

Die gewohnte Prägung, das charakteristische Kampfmuster der alten Persönlichkeit war stärker als der weise Rat von Kirke (der intuitiven, seelischen Seite von Odysseus). Sie wusste, dass die bisherigen Muster jetzt nicht mehr funktionieren, dass man einer Wandlungsdynamik nicht kämpfend gegenüber treten kann. Spätestens jetzt, wenn wir mit unserem gewohnten Latein endgültig am Ende sind, geht es um einen neuen Modus, geht es darum, sich zu fügen, dem Leben selbst hinzugeben: Der Held hat jetzt der Gottheit seine Referenz zu erweisen.

Die Erfahrung der Sackgasse ist der entscheidende Punkt im Prozess der Wandlung. Hier geschieht das Sterben und Wiedergeborenwerden. Hier lernt das Ichbewusstsein der ersten Lebenshälfte, dass nicht alles machbar ist. Hier lernt es notgedrungen, sich wieder der Kraft anzuvertrauen, die es einst ins Leben getragen hat, hier wird der Wahn von seiner Allmacht gebrochen. Hier lernt es schmerzhaft die *Fähigkeit zur Hingabe* an das Leben. Es ist die Fähigkeit des reifen erwachsenen Selbst, nicht nur zu fragen: ‚Was will *ich?*‘ sondern auch: ‚Was will *mich?*‘ Der heldenhafte Weg zurück nach Hause, zum eigenen Ursprung, ist gepflastert mit Erfahrungen, die uns Demut lehren.

*

Wandlungs- und Übergangsprozesse haben ihre eigene Dynamik. Wenn wir gewohnte Identifikationen aufgegeben haben, wenn wir 'gestorben' sind, dann geraten wir mit unserem Selbstgefühl in einen leeren Raum (griechisch: *chaos*), in einen eigenartigen, ortlosen Zustand des 'Dazwischen'. Wir wissen nicht mehr genau, wo und wer wir sind. Die Schwellenzeit ist die Zeit, abzusinken auf den Daseinsgrund, den Grund unserer Existenz.

Im *Chuang-tzu*, einem der großen taoistischen Weisheitsbücher gibt es dazu eine Erzählung aus dem Leben des Konfuzius. Diese Lehrgeschichte knüpft nahtlos an den weisen Ratschlag der Kirke für Odysseus an:

Eines Tages kamen Konfuzius und seine Schüler an einem tosenden Fluss vorbei, der über Felsen stürzte und Stromschnellen und Strudel bildete. Weiter oben, flussaufwärts, dort, wo der Fluss noch ruhig dahin floss, sahen sie einen alten Mann schwimmen. Er geriet in die immer schneller werdende Strömung, ging unter, tauchte wieder auf und verschwand wieder im reißenden Fluss. Eilends schickte Konfuzius seine Schüler an die Stelle, wo sie den alten Mann das letzte Mal auftauchen sahen, um ihn aus seiner Lebensgefahr zu retten. Aber es war zu spät. Wie sehr sie auch suchten, sie konnten ihn nicht mehr sehen; er war ein Opfer der Fluten geworden. Die Schüler kamen zurück zu Konfuzius und berichteten ihm.

Mitten in diesem Gespräch rief plötzlich einer der Schüler: Seht dort unten, der alte Mann! Und sie sahen, wie der alte Mann flussabwärts wohlbehalten aus den Fluten stieg. Konfuzius schickte einen Schüler zu ihm und ließ ihn bitten, zu ihm zu kommen. Als der alte Mann vor Konfuzius stand, tropfnass und das Wasser lief ihm noch von den Haaren, fragte ihn dieser, wie er es fertiggebracht habe, in diesem tobenden Fluss zwischen den Felsen zu überleben. Der alte Mann lächelte nur und antwortete: "Oh, ich weiß mit dem absteigenden Strudel hineinzukommen und mit dem aufsteigenden Strudel wieder heraus!"

Wenn wir uns vom Strudel hinabziehen lassen auf den Grund, in dieses ungewohnte, seltsame Zwischenreich, dieser Erlebenswelt zwischen dem Alten und dem Neuen, dann fallen wir dabei vorübergehend nicht nur aus gewohnten sozialen Zusammenhängen, oft auch aus den gewohnten Zusammenhängen von Zeit und Raum. In den ursprungsnahen, ‚primitiven‘ Kulturen wird diese Erlebenswelt eine 'heilige Welt' genannt.

Dort lernen wir, dass viele Umstände unseres Daseins wegfallen können und dass wir immer noch sind. Wir lernen, dass wir nicht unsere Karriere sind, nicht unsere berufliche Rolle oder unsere Beziehungen, dass wir nicht irgendetwas wirklich *sind*, auch nicht unsere Vorstellungen und Überzeugungen. In den Erlebensräumen der Schwelle wundern wir uns weniger, *wie* die Dinge sind, aber umso mehr, *dass* sie sind. Es entsteht zunehmend ein Gefühl, auch sich selbst geheimnisvoll zu sein. Hier lernen Menschen wieder zu unterscheiden zwischen dem Kern und den Accessoires ihres Lebens.

In unserer aufgeklärten Kultur sind wir auf solche Erfahrungen nicht vorbereitet. Wir tun uns schwer, uns auf sie einzulassen, weil wir ihren Wert, ihre Bedeutung für unsere Reifung als Mensch nicht erkennen. Viele Menschen versuchen deshalb, ihr Übergangsselbst so schnell wie möglich wieder hinter sich zu lassen, sei es rückwärts in die 'gute alte Zeit' oder im Durchstarten nach vorne. In beiden Fällen haben sie eine Chance vertan. Sie haben die Qualität und die Bedeutung der Erlebenswelt des ‚Dazwischen‘ nicht erkannt.

Um uns einer solchen lebendigen Wandlungsdynamik anvertrauen zu können, ist es wichtig, in dieser Zeit einen Führer oder einen Begleiter zu haben, sei es ein innerer Seelenführer (wie etwa der Geist von Vergil in der 'Göttlichen Kommödie'), einen Freund, Partner oder Therapeuten. Es fällt uns leichter, uns selbst zu lassen, uns den verwandelnden Bewegungen des Lebensprozesses hinzugeben, wenn wir von anderen Menschen gut gehalten sind.

In der oft traumhaft anmutenden Erlebenswelt des Dazwischen *geschieht* die Wandlung, das ‚Sterben und Wiedergeborenwerden‘. Sie ist als solche nicht machbar. Deshalb erleben wir sie auch als etwas Transzendentes, etwas, das über unser Ichbewusstsein hinausgeht, dieses wandelnd umfasst. Wandlung und Heilung erleben Menschen als eine *Gnade*. Und um Gnade können wir nur bitten, uns öffnen, sie empfangen.

Sehen wir uns an, wie Odysseus die Gnade seiner Wandlung, wie er seine Rettung, erfahren hat. Sein Versuch, die Meeresenge auf gewohnte, kämpferische Weise zu passieren, scheiterte. Die schreckliche Skylla verschlang einen Großteil seiner Mannschaft, der Rest wurde mit dem Schiff von Charybdis verschlungen. Odysseus trieb auf dem Mastbaum seines untergegangenen Schiffs allein und hilflos erneut auf die Meeresenge zu:

*Und so trieb ich die ganze Nacht.
Als die Sonne dann aufging kam ich zum Felsen der Skylla hin und zur argen Charybdis.
Diese schlürfte gerade das salzige Wasser des Meeres;
Ich aber schwang mich empor zu dem Feigenbaume und hielt mich
An ihn klammernd fest, einer Fledermaus gleichend; denn nirgend
Fand mit den Füßen ich Halt (...)
Unablässig hielt ich mich fest, bis dass sie dann wieder
Ausspie Mast und Kiel; doch musste ich lange darauf warten (...)
Da erst kamen die Hölzer zum Vorschein aus der Charybdis.
Und ich ließ mich von oben herab mit Füßen und Händen
Fallen und schlug dumpf ein, seitab von den sehr langen Balken,
Setzte mich drauf und ruderte rasch hindurch mit den Händen.
Und die Skylla ließ mich Zeus, der Vater der Menschen und Götter
Nicht mehr sehen; ich wäre sonst kaum dem Verderben entronnen.
(12. Gesang, 430 ff)*

Wie erging es unserem einheimischen Hans, wie vollzog sich bei ihm die Wandlung? Auch Hans musste alle Stationen des Übergangs durchleben und er tat es auf seine ganz eigene, auf Hansens Art:

*Hans begann müde zu werden, da er seit Tagesanbruch auf den Beinen gewesen war.
Auch plagte ihn der Hunger, da er in der Freude über die erhandelte Kuh allen Vorrat auf einmal
aufgezehrt hatte.*

*Er konnte nur noch mit Mühe weitergehen und musste jeden Augenblick haltmachen;
dabei drückten ihn die Steine, die er vom Scherenschleifer für seine Gans getauscht hatte, ganz
erbärmlich.*

Im letzten Tauschgeschäft hat sich Hans die ganze Last wieder aufgeladen, die er bei Beginn seiner Reise ja eigentlich loswerden wollte ...

*Er konnte sich des Gedankens nicht erwehren, wie gut es wäre, wenn er sie gerade jetzt nicht zu tragen
brauchte.*

*Wie eine Schnecke kam er zu dem Feldbrunnen geschlichen, wollte da ruhen und sich mit einem
frischen Trunk laben.*

*Damit er aber die Steine im Niedersitzen nicht beschädigte, legte er sie bedächtig neben sich auf den
Rand des Brunnens.*

Jetzt sitzt auch Hans in der Sackgasse. Nichts ist mehr ist zu spüren von dem glücklichen Hans, der sich fröhlich Stück um Stück erleichtert hat auf seinem Weg nach Hause. Alles schien perfekt. Und nun sitzt er da, mit zwei schweren großen Steinen, schwerer als der Klumpen Gold zu Beginn seiner Reise. Und es gibt niemanden mehr, der ihm diese wertlosen Feldsteine gegen etwas Leichteres eintauschen würde. Die Lage ist desolat. Da Hans ein gutbürgerlicher, ein ordentlicher Mensch ist, kommt er auch nicht auf die Idee, die Steine einfach liegen zu lassen – nein, das geht nicht, man hat ja schließlich Verantwortung dafür, was man hat und auch dann, wenn es eine schwere Bürde ist. Hans ist am Ende seines Lateins, auch sein freundliches Gemüt hilft ihm jetzt nicht mehr weiter. Er sitzt ordentlich in der Patsche. Das Leben selbst muss jetzt ein bisschen nachhelfen....

*Daraufhin setzte sich Hans am Brunnenrand nieder und wollte sich zum Trinken bücken; da versah
er's, stieß ein klein wenig an, und die beiden Steine plumpsten hinab. Hans sah sie mit seinen Augen in
der Tiefe versinken.*

Da sprang er auf vor Freude und kniete nieder.

*Mit Tränen in den Augen dankte er Gott, das er ihm auch diese Gnade noch erwiesen und ihn auf eine
so gute Art, und ohne dass er sich einen Vorwurf machen brauchte, von den schweren Steinen befreit
hätte, die ihm allein noch hinderlich gewesen wären auf seinem Weg.*

„So glücklich wie ich“, rief er aus, „gibt es keinen Menschen unter der Sonne“.

*Mit leichtem Herzen und frei von aller Last sprang er nun fort, bis er ankam Zuhause, im Dorf seiner
Mutter.*

Ankommen zu Hause

Das Ziel der Heldenreisen der Lebensmitte ist das Ankommen ‚zu Hause‘, dem wichtigsten psychischen ‚Ort‘ der neuen Lebensphase. Für Hans ist es das ‚Dorf der Mutter‘, für Odysseus seine Insel Ithaka. Es sind die Orte, wo beide herkommen, wo sie geboren sind, es sind die Orte ihres Ursprungs.

Die Wandlung geschieht durch die Erfahrung der Reise. Hier werden unsere Helden umgeformt auf eine ganz spezifische Weise. Hier erwerben sie die psychische und menschliche Reife, die sie befähigt, die neue Lebensphase mit ihren neuen Anforderungen zu leben, als sinnvoll zu erleben.

Was hat die beiden Helden bewogen, sich auf diese schwierige Reise der Rückkehr zu begeben? Es ist einmal die Erfahrung, dass sie ihre Aufgabe erledigt haben: Sie haben sich ihre Position in der Welt erarbeitet, waren erfolgreich in ihrem Erwachsenenleben der ersten Lebenshälfte. Aber dazu kommt noch ein anderer, ein seelischer Aspekt: Die Sehnsucht. Die Sehnsucht nach der Heimat, den Lieben, dort, wo ich mich nicht ständig beweisen muss, wo ich mich angenommen fühle so wie ich bin, wo ich einfach sein darf. Diese Sehnsucht wächst mit der Zeit, die wir in der Fremde – psychologisch: in der Entfremdung – verbringen.

Wie jede Heldenreise ist auch die Heldenreise der Rückkehr nur dann erfolgreich, wenn wir zurückkehren als jemand, der nicht identisch ist mit dem, der aufgebrochen ist. So kommt der große Odysseus nach jahrelangen Irrfahrten als Bettler zurück nach Ithaka. Nur der alte Schweinehirte Eumaios erkennt ihn wieder. Auch Hans kommt mit leeren Händen zurück ins Dorf der Mutter. Beide Helden haben auf ihrem Weg der Rückkehr scheinbar alles verloren. Wenn wir beide Geschichten jedoch als eine sinnbildliche Beschreibung des Entwicklungsdramas der menschlichen Seele in der Mitte eines Erwachsenenlebens sehen, dann können wir darin auch eine andere Bedeutung erkennen: Beide haben sich befreit von altem Ballast, auch von einer überholten Identität, um den Anforderungen einer neuen Lebensphase, um dem Leben zuhause gewachsen zu sein.

Anzumerken ist noch, dass es Odysseus nach seiner Rückkehr in Ithaka leicht gelang, all die frechen Freier, die seine Frau Penelope begehrten und sich in seinem Palast breit gemacht hatten, hinauszuerwerfen. Die Fähigkeiten, die ihn einst berühmt gemacht hatten, standen ihm also nach wie vor zur Verfügung: Nur er war bei dem Wettkampf mit den Freiern in der Lage, den großen Bogen zu spannen und mit dem Pfeil durch zwölf Äxte hindurchzuschießen. Es geht in den Wandlungsprozessen und Übergängen der Lebensmitte also nicht darum, sich all des Erworbenen und des Gewordenen endgültig zu entledigen. Es geht vielmehr darum, sich *der Identifizierung* mit ihnen zu entledigen. Alles, was wir psychisch einmal erworben, errungen haben im Leben, steht uns nach wie vor zur Verfügung, wenn es die Situation erfordert. Aber wir glauben jetzt nicht mehr daran, dass wir das selbst wirklich *sind*.

*

Rückkehr nach Hause *im psychischen Sinn* ist die Rückkehr zum eigenen Ursprung, zur eigenen lebendigen Mitte. Dies ist der ‚Ort‘, wo wir uns ganz, ganz bei uns selbst fühlen können, eins mit dem Leben, das wir selbst sind. Der Ursprung, das ‚Dorf der Mutter‘, ist unser Zuhause und auf diese Rückkehr richtet sich jetzt unser Streben.

Wohin denn gehen wir? Immer nach Hause. (Novalis)

Dieses Sehnen des durch jahrzehntelanges Funktionieren von sich selbst entfremdeten Erwachsenen ist nicht nostalgisch-regressiv, sondern progressiv, da es ihn jetzt voranbringt in seiner Entwicklung. Ursprung meint ja nicht ein Früher, sondern ein gegenwärtiges Tiefes, den Quellpunkt unseres Lebendigseins, meint nicht ein Zurück, sondern ein Voran im Prozess der Reifung als Mensch.

Nur in einer Verfasstheit, die uns wieder rückbindet an den Ursprung, den Quellpunkt unseres Lebendigseins, können wir unsere eigene Wertordnung, auch das Wertbild des eigenen Selbst von innen her erschließen. Dies gehört zu den wesentlichen Merkmalen einer gelingenden Metamorphose der Lebensmitte: dass der Selbstwert nicht mehr ausschließlich in der Reaktion und im Urteil der Mitwelt gesucht wird, sondern jetzt zunehmend auch vor sich selbst. Entwicklungspsychologisch muss der Mensch seinen eigenen Wert zunächst im Spiegel der Welt suchen. Jetzt, als reifer Erwachsene muss er das, was er ist, vor allem vor sich selbst als Person verantworten.

*

Rückkehr nach Hause heißt ganz konkret natürlich auch: Rückkehr in den Alltag. Menschen, die sich auf eine Pilgerschaft in der Mitte ihres Lebens eingelassen haben, treten nach einer mehr oder weniger langen Ausnahmezeit, die manchmal auch eine Auszeit war, wieder in ihre alltäglichen Lebenszusammenhänge ein. Jetzt sind sie wieder dort, wo sie herkamen und wo sie hingehören – in die Welt ihres Alltags. Im Zen heißt dies lapidar: Nach der Erleuchtung – die Wäsche.

Der Beginn der neuen Lebensphase nach den Übergängen der Lebensmitte ist oft auch mit äußeren Neubeginnen verbunden, eine neue Partnerschaft etwa, manchmal sogar eine neue Familie. Erstaunlich viele Menschen finden erst jetzt ihre Lebensaufgabe, ihre wahre Berufung. Ghandi begann erst mit 50 Jahren sich ganz seiner großen Lebensaufgabe zu widmen, Cervantes war noch älter, als er sich entschied, Schriftsteller zu werden, Lou Andreas Salome war 60, als sie in einem neuen Beruf als Psychoanalytikerin zu praktizieren begann. Aber auch wenn die Heldinnen und Helden der Lebensmitte jetzt weiterhin denselben Beruf ausüben und in denselben Beziehungen leben: Das Neue, das sind sie selbst. Und das zeigt sich vor allem in der neuen Art und Weise, *wie* sie da sind und in Beziehung sind, *wie* sie das tun, was sie tun.

So kann die neue Lebensphase auch zur Erntezeit werden – und sie will auch als solche gelebt sein. Der Psychoanalytiker und Autor A l e x a n d e r M i t s c h e r l i c h hat in einem Interview einmal gesagt: *"Alles Wesentliche, was ich als persönliche Leistung mir zuschreibe, habe ich in der Lebensmitte erreicht."* Es war aber auch die Zeit seiner Scheidung und Wiederverheiratung, einer schweren Krankheit und einer neuen Berufswahl.

Wenn wir ernten wollen, dann gilt es, zu schauen, was *da ist* und nicht mehr dem nachzuhängen, was war oder was hätte sein können. Nur in dieser Haltung können wir in die Fülle und den Reichtum dieser 'großen Jahre' unseres Lebens hineinwachsen.

Nur so können wir aber auch spüren, was wir wirklich brauchen: ‚You never get enough of what you don't need' – unsere wirklichen Bedürfnisse haben viel mehr mit unserem lebendigen Menschsein zu tun als mit unserem Ansehen in der Gesellschaft. Der reife Erwachsene hat mit der Ausrichtung auf die eigene lebendige Mitte jetzt eine grundlegendere Orientierung zur Verfügung: Das Leben, das als kostbar erkannte, einzigartige Leben, das ich selber bin – als Ausdruck eines umfassenderen, größeren LEBENS, an dem auch alle anderen teilhaben und durch das wir miteinander verbunden sind. Das alte Zentrum, das sich als allmächtig dünkende Ichbewusstsein, ist, ganz im Sinne des weisen Rates von Kirke an Odysseus, ‚den unsterblichen Göttern' gewichen.

Hingabe an das Leben heißt, Hingabe an das Leben, so wie es *jetzt* gerade ist. Da zu sein, wo ich wirklich bin – auch das ist Ankommen zu Hause. Es erfordert eine ganz neue Art von Mut, das Leben so zu nehmen, wie es im Erleben unmittelbar auf uns zukommt. Dabei lernen wir, auch uns selber in wirklichkeitsnäheren Proportionen zu nehmen. Jetzt ist die Zeit, sich ehrlich zu machen, auch die eigene Verletzlichkeit als Mensch anzuerkennen. In Ingmar Bergmans Film 'Szenen einer Ehe' sagt Johan zu seiner Frau Marianne am Ende ihrer Ehekrise, die auch eine Übergangskrise der Lebensmitte war:

Ich glaube vielleicht, dass ich aufgehört habe, mich zu verteidigen. Irgendjemand hat mal gesagt, ich sei nachgiebig geworden. Dass ich mich sozusagen selbst verkleinert hätte. Das stimmt aber nicht. Ich glaube vielmehr, dass ich jetzt mein richtigen Proportionen gefunden habe. Und dass ich mit einer gewissen Demut meine Grenzen akzeptiert habe. Das macht mich freundlich und manchmal auch ein bisschen traurig.

In der Mitte unseres Lebens erkennen wir auch, dass längst nicht alles so gelaufen ist, wie wir uns das vielleicht einmal vorgestellt haben. Das ist jedoch nicht entscheidend. Entscheidend ist, wie wir antworten – ob wir resignieren oder das Unvollkommene gelassen und pragmatisch in unser Leben hinein nehmen, weil es eben dazugehört.

*Reinecke Fuchs betrachtete früh am Morgen,
als die Sonne noch tief stand, seinen langen Schatten
und sprach:
,Heute will ich ein Kamel verschlingen!'
Und den ganzen Vormittag suchte er eifrig nach Kamelen.
Und so wurde es Mittag. Er legte eine kleine Pause ein, denn er war etwas erschöpft.
Die Sonne stand hoch am Himmel.
Wiederum betrachtete er seinen Schatten,
überlegte dann ein Weilchen und sagte:
,Ach was, eine Maus tut's auch.'*

Lieber eine Maus im Maul, als ein Kamel im Kopf – auch das ist Lebensmitte.

Interview zur Lebensmitte mit Dr. Wernher P. Sachon

Die Fragen wurden gestellt von
Dr. Geseko v. Lüpke

1/0:30) Was ist das Wandlungsthema in der Lebensmitte?

1/1:10) Das zentrale Wandlungsthema der Lebensmitte ist nicht leicht erkennbar. Es verbirgt sich oft hinter den Erscheinungen von Krisen, Ehekrisen, Krisen mit der Gesundheit, Erschöpfungszustände, Probleme im Beruf oder ganz allgemein einer inneren Unruhe, keine Befriedigung mehr im Leben zu empfinden, weil sich alles nur noch wiederholt. Was es oft so schwer macht, das zentrale Entwicklungsthema dieser Lebensphase wahrzunehmen, sind die vielen Aufgaben, die wir in der Mitte unseres Erwachsenenlebens zu bewältigen haben, die uns oft den Blick verstellen auf die Entwicklungsaufgabe, die mich selbst betrifft. Wir denken dann oft, ja, wenn ich das und das bewältigt habe, dann kommt alles wieder in Ordnung.

Das große Wandlungsthema der Lebensmitte hängt zusammen mit einer grundlegenden Veränderung des Lebensprozesses selbst, nämlich mit der Veränderung der Lebensrichtung. C. G. Jung hat das sehr treffend beschrieben in seinem Aufsatz ‚Die Lebenswende‘ von 1930. Er hat diese große Veränderung in der Lebensmitte mit der Erfahrung des täglichen Sonnenlaufs verglichen: Die aufsteigende Sonne am Vormittag, der Höhepunkt, der Gipfel, den die Sonne am Mittag erreicht und jetzt, auf dem Höhepunkt, mittags, geschieht etwas ganz Grundlegendes – der Sonnenlauf verändert seine Richtung, er beginnt seinen Abstieg. Der Höhepunkt ist also zugleich der Moment der Richtungsänderung, der Wendepunkt.

Ähnliches geschieht auch in unserem Lebenslauf. Wir können nicht genau sagen, wann wir das erleben, bei den einen geschieht dies schon Ende dreißig, bei anderen erst in den Fünfzigern, viele haben auch kein direktes Gespür dafür – aber irgendwann gibt es diesen Punkt der Richtungsänderung im Leben eines jeden Menschen. Wir merken es vor allem an den Wirkungen: Die Zeit des Immer-Aufwärts ist jetzt endültig vorbei. Diese Veränderung der Lebensrichtung vom Aufsteigenden zum Absteigenden, mit all den Konsequenzen, die das in den verschiedensten Lebensbereichen hat – darin liegt das allgemeine Wandlungsthema der Lebensmitte, ganz gleich, welche persönlichen Themen in dieser Zeit noch aktualisiert werden.

Das ist in der Regel dann eine krisenhafte Entwicklung des erwachsenen Selbst, die in der Lebensmitte entstehen muss?

¼:45) Es muss nicht unbedingt eine große Midlife-Krise geben. Ich habe mit vielen KlientInnen gearbeitet, bei denen sich diese grundlegende Änderung der Lebensrichtung ohne große äußere Krise vollzieht. Das heißt: die Ehe bleibt bestehen, sie üben nach wie vor denselben Beruf aus, es gibt keine großen Dramen in deren Leben, der Auszug der Kinder, das Altern und Sterben der Eltern u.ä. werden gut bewältigt. Das große Wandlungsthema der Lebensmitte ist psychischer Art und kann also auch ganz unscheinbar daherkommen, so dass man es kaum erkennt. Und trotzdem, irgendwann spüren auch diese Menschen: Irgendetwas verändert sich grundlegend. Was bisher in meinem Leben so bedeutungs- und sinnvoll war, ist es nicht mehr, vieles wiederholt sich nur noch – soll das so weitergehen?

Kann man das verstehen als einen Wechsel von Expansion zu Rückzug, als einen Wachstumsprozess, der irgendwann eine Kurve in eine andere Richtung nimmt?

1/6:50) Ja. C. G. Jung benutzt das Gleichnis des Sonnenlaufs: Die erste Lebenshälfte steht für die aufsteigende Richtung – es ist die Sonne, die aufsteigt, die immer höher steigt, bis sie ihren Höhepunkt erreicht, so wie die Lebenskraft und die soziale Expansion eines Menschen sich entfaltet und irgendwann einmal ebenfalls ihren Höhepunkt erreicht. Ein anderes Sinnbild ist das einer lebendigen pulsierenden Bewegung: Unsere ‚Ausdehnung‘, psychisch und sozial, hat irgendwann mal ihren weitesten Punkt erreicht. Wir dehnen uns aus – das heisst: wir gründen Familie, vermehren uns, wir finden unseren Platz in der Gesellschaft und bauen ihn aus, wir übernehmen Rollen, etablieren eine soziale Identität, Gruppenzugehörigkeiten, innere ‚Institutionen‘ bewerkstelligen unser Funktionieren, wir wissen wer wir sind und was wir wollen. Aber irgendwann wird auch in diesem Bild notwendig ein äußerster Punkt erreicht, wo eine Umkehrbewegung zurück zum Zentrum einsetzt. Für Jung ist es der Mittags-Punkt: Auf dem Höhepunkt, auf dem Gipfel der Strahlkraft der Sonne geschieht die Wende, d.h. von diesem Moment an beginnt die absinkende Bewegung, zieht die Sonne langsam ihre Strahlen auf die Welt wieder zurück.

Das heißt, dass in diesem Übergang die Gefahr besteht, dass wir das Selbstbild, das wir uns in der ersten Lebenshälfte geschaffen haben, in die zweite mit hinübernehmen ohne festzustellen, dass sich die Richtung eigentlich geändert hat?

1/9:04) Ja, das ist die große Gefahr. Wir verändern dies und das, vielleicht sogar neue berufliche Tätigkeiten, neue Beziehungen, aber die Strukturen, die Grundmuster, *wie* wir das tun, d.h. wir selbst, bleiben dieselben. Wir merken das oft gar nicht, dass wir nur neuen Wein in die alten Schläuche gegossen haben, dass wir selbst die alten geblieben sind. Vielleicht zehn Jahre später, wenn auch die neue Partnerschaft an ähnlichen Problemen gescheitert ist wie die letzte oder mich meine Arbeitssucht auch in meinem neuen, in meinem ‚idealen‘ Beruf krank gemacht hat. Der eigentlich entscheidende Prozess, die Wandlung des Selbst, verläuft subtil. Die oft dramatischen äußeren Krisen sind lediglich symptomatisch, weisen nur auf einen grundlegenden Umbau hin, der mit diesem Menschen gerade geschieht.

Ein großes Problem ist tatsächlich die Identifikation mit den Selbstkonzepten der ersten Lebenshälfte. Sie beruhen auf der Erfahrung einer sich ausdehnenden bzw aufsteigenden Lebensbewegung. Diese Identifizierung aufzugeben, fällt uns enorm schwer. Nicht nur, weil dieses Selbstbild so sehr dem gesellschaftlichen Leitbild entspricht, sondern es fällt uns auch deshalb schwer, weil wir es ja auch so mühselig errungen haben: Wir haben ja ungemein viel investiert, von Kindheit an, um der oder die zu werden, die wir jetzt sind. Und diese Identität jetzt ein bisschen zu lockern, das fühlt sich für viele Menschen so an, als könnten sie jetzt ins Bodenlose fallen.

Da steckt jetzt ja auch ein ganz bestimmtes Konzept von Wachstum drin. Die Sonne hat einen Kreisverlauf, auch wenn wir sie immer nur unter- und aufgehen sehen. Es ist ja nicht nur die Symbolik der Deutschen Bank – immer schon bergauf und dann irgendwann immer schön bergab – sondern was dahinter steht ist ja ein anderes Verständnis von Wachstums-Dynamik überhaupt, oder?

1:11:09) Jungs Sonnenlauf-Metapher vom menschlichen Lebenslauf steht konträr zu den Grundüberzeugungen, die in unserer Gesellschaft gültig sind. Woher das auch kommen mag: Ganz viele Menschen leben (und erleben) in dieser Vorstellungswelt, dass es immer höher und weiter geht, dass es immer mehr wird. In diesem Bild gibt es keine Richtungsänderung, keine Umkehr und damit auch keine Rückkehr zum Ursprung. Denn jeder Fort-Schritt im Leben heißt hier: Noch ein bisschen höher, noch ein bisschen weiter – und damit auch: weiter weg vom Ursprung, vom Zentrum. Die Auswirkungen dieses Leitbildes sind erkennbar an der übergroßen Sehnsucht vieler erwachsener Menschen, endlich irgendwo anzukommen, wieder ‚nach Hause‘ zu kommen.

Das Jung'sche Bild des Sonnenlaufs beinhaltet auch, dass es eine Kehrseite gibt, ein ‚Jenseits‘, wenn das ‚Diesseits‘ durchlaufen ist. Die Sonne geht unter, nicht um zu verschwinden, sondern „um anderen

Völkern zu leuchten“, wie Jung das so schön beschreibt. Damit spricht er die religiöse Dimension dieser absinkenden Lebensbewegung an, ihre transzendente Dimension.

Was geschieht mit Menschen, die diesen Wendepunkt verschleppen oder nicht wahrnehmen oder nicht bereit sind, ihr Selbstkonzept in Frage zu stellen oder umzustellen?

1/13:00) Wenn wir uns vorstellen, dass wir uns oben, auf dem Höhepunkt einer Lebensbewegung festhalten, dann wird verständlich, dass das viel Kraft kostet. Die Lebenskraft fehlt uns dann für die Veränderungen, die wirklich anstehen. Menschen, die sich auf dem Höhepunkt ihrer Expansion festkrallen, erschöpfen sich dabei und brennen aus. Ein solcher Versuch ist sowieso vergeblich, spätestens im Alter ist dieser sinnlose Kampf verloren. Das Leben schleppt uns weiter, dorthin, wo es uns haben will. Aber es ist psychisch und körperlich gesünder, solche Schritte frei und in eigener Verantwortung zu tun, die wir sowieso tun müssen.

Ist diese Zeit des Übergangs in der Lebensmitte – wann immer man die ansetzt – ist das auch eine Zeit, in der neue Aspekte des eigenen Selbstbildes und der eigenen Identität, die bislang sozusagen zugunsten der Expansion im Hintergrund standen, nach oben kommen und in den Vordergrund treten?

1/14:50) Da es in der ersten Lebenshälfte ganz zentral darum geht, unseren Platz in der Gesellschaft zu finden und eine Rolle in ihr zu spielen, besteht die psychologische Entwicklungsaufgabe in dieser Lebensphase darin, eine innere Organisation zur Verfügung zu haben, die dieser Aufgabe gerecht werden kann. Das hat mit dem Erwerb von Mündigkeit, dem Erwachsenwerden, und auch viel mit der Fähigkeit zur Anpassung zu tun. Das wird vom Erwachsenen in der ersten Lebenshälfte verlangt, gleichgültig, in welcher Gesellschaft er lebt. Diese Aufgabe muss erfüllt werden, und zwar nicht nur in gesellschaftlicher, sondern auch in entwicklungs-psychologischer Sicht. Wenn Menschen sich vor dieser Aufgabe drücken, wenn sie z.B. zu früh damit beginnen, sich auf ihr Inneres, ihre Selbstverwirklichung oder auf eine spirituelle Lebensweise zu konzentrieren und die Etablierung eines gesellschaftlich orientierten ‚institutionellen Selbst‘, wie Robert Kegan diese Stufe nennt, vernachlässigen, dann hat das negative Auswirkungen auf das gesamte Lebensprojekt.

Diese Anpassungsleistung hat jedoch ihren Preis: Manche Aspekte unseres Wesens, manche Möglichkeiten des Werdens können dabei nicht ausreichend zur Geltung kommen. So kommt es zu mehr oder weniger ausgeprägten Einseitigkeiten und bei vielen Menschen tritt eine gewisse Entfremdung vom Kern-Selbstempfinden ein, von den eigenen grundlegenden Bestrebungen und Idealen. Es sind diese vernachlässigten Aspekte, die jetzt, in der Lebensmitte spürbar nach vorne drängen. Manche Menschen erleben es wie ein Anklopfen von innen, eine innere Stimme, die sie immer drängender darauf hinweist, dass es da noch etwas gibt, was bisher noch nicht gelebt wurde. Neue, fremde Bilder steigen jetzt auf aus dem Dunkel unseres Unbewussten, oft in Träumen, Phantasien, sie wollen jetzt gesehen werden, verlangen eine Antwort.

Das heißt, das ist ein sehr viel grundsätzlicherer Umbau, als dass man nur sagt, man habe ein neues Lebensthema, man ändere seine Konzepte, sondern es ist wirklich eine andere Richtung, die eingeschlagen werden muss...?

1/18:06) Ja. Die Fragen ändern sich dabei auch grundlegend. Jetzt ist nicht mehr nur entscheidend, was ich will, sondern was das Leben, was der Lebensprozess, der ich selber bin, von mir will. Und: Inwieweit ich bereit und fähig, einer solchen neuen Perspektive jetzt Raum zu geben? Wenn wir offen sind für diesen ‚Ruf des Lebens‘ an uns, wie Hesse es in seinem Stufen-Gedicht so schön ausgedrückt hat, dann bedeutet das einen grundlegenden Umbau unserer gesamten Persönlichkeit.

Was heißt jetzt ‚Umbau der gesamten Persönlichkeit‘. Das klingt jetzt nach einem sehr dramatischen Umbau, sich neu auszurichten. Was heißt das im Konkreten?

1/20:15) Umbau der gesamten Persönlichkeit meint mehr als nur die Veränderung einzelner Verhaltensmuster und Lebensumstände. Es meint den Umbau der inneren *Strukturen*, die unser Erleben und Handeln organisieren, die unseren Beziehungen zugrunde liegen.

Dieser Umbau, der notwendig ist, damit wir als Mensch reifen können, beinhaltet etwa, dass das Ich und die Welt seiner Konstrukte und Konzepte seine Allmacht verliert und in eine eher ‚dienende‘ Funktion rückt. Das unmittelbar spürbare, das lebendige Selbst wird das neue Zentrum unseres psychischen Universums. Viele Menschen wollen diesen grundlegenden Umbau der ‚Ich-Selbst-Achse‘ aber nicht zulassen. Sie interpretieren ihre Krisen dann so, dass es lediglich um äußere Veränderungen im Berufs- und Privatleben geht. Sie weigern sich, eine innere Umorganisation mit zu gestalten, die notwendig ist, um eine reifere Stufe des Erwachsenenselbst zu erreichen. Jetzt, nicht erst mit dem Ende des Erwerbslebens entscheidet es sich auch, ob wir die Voraussetzungen dafür schaffen, dass wir der größten Herausforderung unseres Lebens, dem Alter, gewachsen sind, ob wir ein Selbst zur Verfügung haben, das in der Lage ist, nicht nur in der Phase des Aufstiegs, sondern auch in der des Abstiegs einen persönlichen Sinn zu erkennen.

Nehmen wir zum Beispiel den Wandel unserer moralischen Grundorientierung. Die psychische Organisation des reifen Erwachsenen der zweiten Lebenshälfte geht weit über die Einbindung in gesellschaftliche Gruppen, Rollen und Ideologien und die damit verbundene moralische Ausrichtung hinaus. Wenn das mit der Lebensmitte einsetzende Reifen gelingt, dann binden wir unser Selbst zunehmend in umfassendere Bezüge ein, etwa die Menschheit insgesamt, die Natur, den Kosmos und im weitesten Sinn: das Leben. Damit rücken auch in unseren moralischen Orientierungen ganz andere Werte und Prinzipien in den Vordergrund. Das gesetzte Recht und die gesellschaftlichen Normen werden relativiert. Robert Kegan nennt diese reife erwachsene Struktur das ‚überindividuelle Selbst‘. Nur dieses ist fähig zur Generativität.

Man kann diesen grundlegenden Umbau also ein Stück weit – auch wie im Sinne klassischer Übergänge – wie ein Sterbe- und Wiedergeburtprozess in der Persönlichkeit nennen. Also es geht was altes grundsätzlich zu Ende und es entsteht daraus was vollkommen neues ...

1/22:50) Für die Sicht von innen her, für die Art und Weise, wie Menschen solche Wandlungs- und Übergangsprozesse *erleben*, passt diese Metapher vom Sterben und Wiedergeborenwerden sehr gut. Das gewohnte und scheinbar so sichere Wissen über mich selbst und der Welt zerrinnt jetzt vielen Menschen zwischen den Fingern. Und wenn sie merken: Ich bin nicht mehr der, der ich einmal war, der ist ‚gestorben‘, dann stellt sich notgedrungen und in aller Schärfe die Frage: Wer bin ich dann, was will jetzt werden, ‚geboren-werden‘?

Das kann ja dann auch zu ganz enormen Veränderungen im Leben führen, wenn sozusagen das Leben, das wir uns rund um das alte Konzept aufgebaut haben, nicht mehr der neu entstehenden Identität entspricht. Das heißt, sich von sehr viel zu verabschieden?

1/24:50) Es kann sein, aber es muss nicht so sein, dass dabei auch im Außen alles anders wird. Natürlich kommen insbesondere solche Menschen in Therapie, bei denen der Wandlungs- und Übergangsprozess der Lebensmitte dramatisch verläuft, wo es nicht anders geht, als sich von vielem zu verabschieden. Aber bei der Mehrzahl der Menschen ist das nicht so, sie behalten ihren Beruf bei, führen ihre Beziehungen fort. Entscheidend sind die inneren Abschiede, etwa die Veränderung des Selbstkonzepts.

Wenn die erste Lebenshälfte eine ideologische Ausrichtung hat und auch dieses expansive Bild eher dazu passt, dann heißt das doch in der zweiten Lebenshälfte, auch dieses Konzept von Perfektion aufzugeben – also jetzt nicht weiter sich spezifisch zu entwickeln, sondern eigentlich erst mal in was Unspezifisches herein zu gehen, oder?

1/26:40) Ja, das ist jedoch ein gravierendes Problem für viele Menschen: Sich einem voranschreitenden Reifungsprozess anzuvertrauen, auch wenn das Neue noch nicht sichtbare Gestalt geworden ist. Was von uns dabei verlangt wird, ist schon sehr herausfordernd, diese Bewegung in einen ‚unspezifischen‘ Bereich des Werdens hinein, wie Sie das nennen, wo ich nicht klar sehen kann, was mich da erwartet. Es ist ja für den Menschen im Übergang nicht so, dass das Neue bereitliegt, wohldefiniert, also eigentlich ein Gewordenes, und dass ich jetzt nur von einem Gewand in ein anderes schlüpfen müsste. Nein, wir entkleiden uns und stehen jetzt vorübergehend ein bisschen nackt da und können unsere Blöße nur notdürftig verdecken. Das ist übrigens auch eine typische Situation beim Erwachsenwerden, beim jugendlichen Menschen, der sich aus seiner jugendlichen Identität hinausbewegt, auch da habe ich keinerlei eigene Erfahrung mit dem Erwachsensein.

Die Wandlungs- und Übergangsprozesse der Lebensmitte führen solche Menschen, die sich darauf einlassen, in diese ungewohnte ‚unspezifische‘ Erlebenswelt. Sie ist eine Art Zwischenwelt, in der sie nur eine diffuse Identität zur Verfügung haben. Ein verschwimmendes Selbstbild lässt auch die bisher scheinbar so festgefügte Wirklichkeit draußen verschwimmen. Um solche Zwischenwelten gut durchleben zu können, bräuchten wir haltgebende Übergangskulturen, die diesem Übergangselbst auf dem Weg von der einen Flusseite auf die andere beistehen und Navigationshilfe leisten.

Was ist es, was uns da bevorsteht, wenn es nicht das ‚Immer-besser‘-Werden ist? Ist es am besten so ein Begriff wie ‚ganzer‘, ‚vollständiger‘? Was ist der Reiz, der am Ende der Schwellenphase steht?

1/29:02) Mit diesem Leitbild von Ganzheit und Vollständigkeit habe ich so meine Probleme.

Einmal: Wir sollten uns damit nicht unter Druck setzen und überfordern. Wenn ich bei mir selbst schaue, jetzt in der zweiten Hälfte meiner 50er Jahre, dann sind es doch immer noch recht seltene Momente, in denen ich mich wirklich ‚ganz‘ und ‚vollständig‘ fühle. Ich schätze und genieße diese Momente, aber mein Normalzustand ist das nicht. Und ich weiß inzwischen, dass das den allermeisten Menschen in meinem Alter ähnlich ergeht.

Zum anderen: Dieses Bild von der menschlichen Reifung – dass wir uns im Lebenslauf Stück für Stück dieser Ganzheit hinzuereichen müssen, um sie irgendwann einmal, vielleicht im Alter, zu erreichen, gefällt mir nicht. Es beinhaltet ja auch, dass wir in früheren Entwicklungsphasen, etwa als Kind, als Jugendlicher oder als junger Erwachsener keine ‚ganzen‘ Menschen sein können. Eine andere Sichtweise steht mir näher: Menschliche Ganzheit kann auf jeder Stufe der Entwicklung erlebt und gelebt werden. Das gilt auch für das Kind. Ein Kind ist kein halber Mensch, wenn es sein Kindsein wirklich (er)leben kann. Dieser Mensch ist eben *auf kindliche Art* ganz. Ein Jugendlicher ist dann auch nicht ein Dreiviertel-Mensch, eine bloß vorübergehende Weise des Menschseins zwischen Kindheit und Erwachsenenendasein. Wenn wir unser Jugendlichsein wirklich erleben und leben können – das ist nur dann möglich, wenn es gesehen und anerkannt wird von einer einbindenden Kultur – dann sind wir auch in dieser Lebensphase ein ganzer Mensch, eben auf jugendliche Art und Weise.

Die zweite Frage „Was ist der Reiz?“ spricht mich sehr an. Da geht es darum, wie das voranschreitende Leben uns lockt, reizt, mitzugehen auf dem Weg des Werdens. Das ist etwas ganz anderes als ein Idealbild, das wir erreichen sollten. In der Lebensmitte gibt es eine ganze Fülle von Anreizen, von Verlockungen, die uns motivieren, Schritte in das ‚unspezifische‘ Neuland hinein zu wagen: Wieder mehr Freiraum, Spielraum für die eigenen Bestrebungen zu haben wenn ich nicht mehr alles erreichen will, sich dabei auch wieder echter, authentischer zu fühlen, wieder stärker verbunden mit der eigenen Ursprünglichkeit, sich zu befreien von vielem unnötigen Gewerkele und angestrenghem Funktionieren, mehr Zeit zu haben für das, was wirklich zählt für mich – Intimität und Personalität in meinen Beziehungen, echte Begegnungen, die Freude, die Erfüllung, die darin besteht, weiterzugeben an nachfolgende Generationen, dabei das Wohl des großen Ganzen im Blick zu haben und vor allem: die Freude zu leben.

Viele erwachsene Menschen sehnen sich danach, aus dem Einbetoniertsein in Verpflichtungen, in Routine, in das Funktionieren und Leisten, in das ‚Allen-Rechtmachen‘ endlich rauszukommen. Dafür sind viele auch bereit, einen Preis zu zahlen, und sei es auch den vorübergehenden Verlust von Anerkennung. Der zentrale Entwicklungs-Anreiz für mich selbst war die Befreiung. Manche Menschen erleben das ausgesprochen euphorisch und genießen den neu gewonnenen Spielraum in ihrem Leben. Die Prozesse des Beendens der Lebensmitte haben also durchaus ihren Reiz, sie eröffnen uns neue Räume für das Unbekannte. Da kann wieder etwas Erregendes, Abenteuerliches in unser Leben kommen. Auffallend viele Menschen knüpfen in der Lebensmitte wieder an ihr jugendliches Selbst an, an diese Qualität von Neugier und Offenheit.

Dass wird ja als Thema nicht eins sein, was uns erst in der Neuzeit betroffen hat, sondern ein zutiefst menschliches Thema durch die ganze Menschheitsentwicklung gewesen sein. Was gibt es für diesen Übergang für mythologische Bilder?

1/34:19) Wir erleben diese Reifungsphase der Lebensmitte heute natürlich auf ganz spezifische, auf moderne Weise. Aus den Mythen und Märchen können wir jedoch entnehmen, dass es eine archetypische, d.h. menschheitliche Erfahrung ist, diese Richtungsänderung auf dem Scheitelpunkt der Expansion. Denken wir nur an den großen Mythos der Rückkehr des Odysseus nach Hause nach dem siegreichen Feldzug gegen Troja. Dieser Mythos enthält viele Metaphern und Bilder, die uns auch heute helfen, die Entwicklungsaufgaben der Lebensmitte besser zu verstehen. Ein einheimisches Märchen, das ebenfalls diesen Übergangsprozess der Lebensmitte thematisiert, ist das Märchen vom ‚Hans im Glück‘, der Rückkehr des Hans nach Hause, ins Dorf der Mutter.

Die Rückkehr des Odysseus nach dem Sieg über Troja, also dem Höhepunkt seiner Heldenreise, geht ja durch unendlich viele Stationen und dauert auch in dem Mythos fast 20 Jahre. Inwieweit spiegeln sich gerade in dieser Odyssee Bilder des Umbaus der späten Erwachsenenpersönlichkeit?

37:30) Was mir an dem Mythos gut gefällt, ist einmal der Aspekt, dass sich das alles so lange hinzieht. Die Rückkehr des Odysseus nach Hause, nach Ithaka, dauert ja ewig. Hier steckt die menschheitliche Erfahrung drin, dass es ein langwieriger Prozess ist, dass viele Fallen auf uns warten, bis wir die Identifikation mit unserer ‚heldenhaften‘ Persönlichkeit der ersten Lebenshälfte aufgeben können. Es geht eben nicht von heute auf morgen, auf einen Schlag – wenn ich die Scheidung hinter mir habe, wenn ich einen neuen Job habe, eine neue Beziehung, dann ist es geschafft. Nein. Der entscheidende *psychische* Aspekt, die Wandlung des Selbst, ist kompliziert und hier gibt es viele Hindernisse. Deshalb ist das Steckenbleiben ein so typischer Aspekt bei der Rückreise des Odysseus nach Hause.

Dieser Mythos arbeitet das Grundthema der Heldenreise der Lebensmitte sehr plastisch heraus. Wenn wir Odysseus anschauen bei Beginn seiner Reise nach Hause und dann bei seiner Ankunft in Ithaka, dann können wir das zentrale Thema deutlich erkennen. Der siegreiche und berühmte Held von Troja, der mit all seinen Schiffen und seinen Truppen an der kleinasiatischen Küste aufbricht, führt noch all die Insignien seiner Macht und seiner Erfolgs bei sich. Wie kommt er aber in Ithaka an? Als Bettler. Er hat alles verloren, seine alte Identität, alles, außer seinem Leben. Wenn man diese beiden Bilder vergleicht, dann kann man darin das Grundthema sehen, diesen ‚Entkleidungsprozess‘ der etablierten Persönlichkeit der ersten Lebenshälfte auf dem Weg nach Hause, auf dem Rückweg zu sich selbst, zum eigenen Ursprung. Nicht in dem Sinne, dass ich jetzt nicht mehr kann, was ich mir einmal angeeignet habe – Odysseus hat seine kriegerischen Fähigkeiten ja keineswegs verloren, er wirft ja alle Freier aus seinem Palast – sondern in dem Sinn, dass ich nicht mehr meine, dass ich das *bin*, was ich kann.

Das ist ja gleichzeitig auch ein Bild, was Schreck macht. Oder was im schlimmsten Fall als was Morbides verstanden werden kann: Immer weniger werden, immer mehr abgeben, immer weniger Identität haben. Aber es ist ja gleichzeitig auch ein Gewinn ...

1/40:27) Wir bewegen uns hier in der Welt des Psychischen. Nur in dieser Sicht machen die Mythen Sinn für uns. Es sieht tatsächlich erst einmal so aus, wie ein großes Scheitern. Da sind die vielen Verluste, die er erlebt. Er verliert im Grunde alles, außer sich selbst. Wir können das aber auch anders anschauen: Odysseus kommt an in Ithaka und niemand erkennt ihn wieder, außer dem alten Schweinehirten Eumaios. Wenn es eine triumphale Rückkehr gewesen wäre, hätte das die alte Heldenpersönlichkeit bestätigt. Jetzt kann er erst einmal tun und lassen, was er will. Er schaut seine Heimat jetzt vielleicht mit ganz anderen Augen an, er entdeckt sie vielleicht ganz neu, er kann frei umherwandern, es gibt keine Erwartungen, keine Repräsentationspflichten. Und dieses Gefühl von neu gewonnener Freiheit, von Spielraum, das ist einer der Punkte, die wir sozusagen auf der Habenseite verbuchen können.

Kann man das Grundthema der zweiten Hälfte dann mit so was umschreiben, wie mit so einem Begriff wie des „abschiedlichen Lebens“?

1/42:12) Das würde ich nicht tun. ‚Abschiedliches Leben‘ beschreibt ja wohl ein ganz bestimmtes Lebensgefühl. Ich halte das nicht für den zentralen Aspekt der Seinsweise des reifen Erwachsenen. Ja, in den Übergängen der Lebensmitte sind Abschiede enthalten, es gibt Trennungen, Verluste und das schmerzt oft und tut weh. Das prägt unser Lebensgefühl in diesen ‚großen Jahren‘ unseres Lebens jedoch nur dann, wenn wir da hängenbleiben.

Das Lebensgefühl in der Zeit nach einer gelungenen Passage der Lebensmitte mündet eher in eine Aufbruchstimmung, im Gefühl, dass wir noch einmal in etwas Neues hineinwachsen können. Dieses Lebensgefühl speist sich aus der Erfahrung von Fülle, Reichtum, Erntezeit, auch eine neu gewonnene Leichtigkeit im Leben, die damit zu tun hat, dass wir jetzt auch Defizite und Unvollkommenheiten hineingenommen haben. Wilhelm Busch hat das neue Freiheitsgefühl so beschrieben: „Und ist der Ruf erst ruiniert, dann lebt sich gänzlich ungeniert.“ Wir leben ‚ungenierter‘ unsere eigene Art, sind jetzt auch deutlich unabhängiger vom Beifall der Welt. Der Begriff der ‚abschiedlichen Existenz‘ trifft für mich nicht den Kern dieser Lebensphase, die großen Loslösungen kommen erst im Alter.

Und gleichzeitig hat das aber auch was damit zu tun, anzuerkennen, dass die Sonne untergeht, was ja auch was abschiedliches ist, was in der Nacht endet ...

1/44:21) Für viele Menschen rückt jetzt zum ersten Mal ins Blickfeld, dass die Leben spendende Sonne irgendwann untergeht. Die eigene Vergänglichkeit, diese Grundtatsache der menschlichen Existenz jetzt ins Gespür, ins Bewusstsein zu bekommen, ist nichts Morbides, das unser (Er)Leben insgesamt eintrübt. Ganz im Gegenteil: Ein dunkler Hintergrund kann auch dazu beitragen, dass mein Leben, mein Lebendigsein jetzt noch viel heller leuchtet, dass jeder Tag kostbarer wird und die Farben der Welt noch kräftiger strahlen. Ich denke, es hängt davon ab, wie wir das anschauen und was wir daraus machen.

Was geschieht jetzt eigentlich in einer Situation, in der allein durch unser sehr viel längeres Leben in der Neuzeit – wenn man bedenkt dass sich das innerhalb von einer Generation um fast 20 Jahre verlängert hat – dann schiebt sich ja auch die Lebensmitte nach hinten. Das heißt früher war der Prozess, den wir heute Lebensmitte nennen, einer der schon fast am Ende ihres Lebens war. Inwieweit ist diese Lebensmitte Einstieg ins Alter? Und was geschieht dann noch, wenn wir fast noch mal die gleiche Lebensspanne vor uns haben?

46:53) Was wir im Moment erleben, das ist etwas sehr Spannendes: Das Entstehen einer neuen Lebensphase, die es früher so und in dieser Ausdehnung noch nicht gab – ein reifes Erwachsenenendasein, das noch nicht das Alter ist. Mit der längeren Lebenserwartung, dem späteren Erwachsenwerden, dem steigenden Wohlstand und der verbesserten Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist es heute schon so, dass es völlig unangemessen ist, z.B. von dem siebten Lebensjahrzehnt zwischen

60 und 70 als dem ‚Alter‘ zu sprechen. Die Lebensphase des reifen Erwachsenen, die sich schon bald bis weit ins achte Lebensjahrzehnt, d.h. in die 70er Jahre hineinziehen wird, wird zunehmend an Wert und Bedeutung gewinnen. Sie wird sich auch sozial ganz deutlich absetzen von dem, was wir dann das Alter nennen, denn zunehmend mehr Menschen werden in dieser Lebensphase noch aktiv tätig sein in der Welt.

Was ist dann der Übergang zum Alter? Also welche Entwicklungsaufgabe entsteht dann bei irgendwo um 70? Was heißt das dann, noch mal einen Schritt aus dem reifen Erwachsensein ins Alter zu gehen?

1/49:00) Die Wandlungs- und Übergangsprozesse der Lebensmitte, die uns in das reife Erwachsenenendasein führen, haben grundlegende Bedeutung auch für den Übergang in das Alter, wenn wir aufhören, in einem Beruf zu arbeiten, wenn wir herauswachsen aus den bisherigen Verpflichtungen und Aufgaben in der Welt.

Schauen wir nochmals die Entwicklungsprozesse der Lebensmitte an: Die Umschichtungen der Lebensmitte etablieren eine grundlegend veränderte psychische Struktur und ihr Hauptmerkmal ist, dass die ständige Wandlung quasi zu ihrem Organisationsprinzip gehört. Diese reife Selbstorganisation speist sich immer weniger aus starren Identifikationen und zunehmend aus den ursprünglichen lebendigen Tendenzen und Qualitäten, psychologisch: aus unserem Kernselbstempfinden, das nicht vergeht und eigentlich immer schon war. Das bringt schließlich die Lebensgestalt des alten Menschen hervor, werthaft ausgedrückt: des weisen Menschen, der über die Jahre hinweg hineingewachsen ist in dieses Unbedingte, Freie. Das heisst: Wenn wir die Umorganisation in den ‚Wechseljahren‘ unserer Lebensmitte geschafft haben, dann kann der Übergang in das Alter, die Krise der Loslösung, leichter vollzogen werden. Wir müssen uns nicht erst jetzt, wo der körperliche Abbau uns psychisch so bedrängt, aus festgefügt Selbstimages und Identifizierungen lösen. Ein großes psychische ‚Sterben‘ haben wir schon hinter uns und nun können wir das reale Sterben in den Blick und ins Gemüt nehmen und dabei vielleicht weise werden. Es erleichtert uns den Übergang ins Alter enorm, wenn uns eine solche reife psychische Struktur bereits zur Verfügung steht.

Das heißt, eins der Probleme die wir heute haben , wenn die Lebensmitte immer weiter nach hinten herausgeschoben wird - also möglichst bis 60 jugendlich sein wollen oder Postadoleszenz bis Anfang 50 - heißt dann, dass der tatsächliche Übergang ins Alter umso schmerzvoller wird, wenn er nicht schon früh genug sich eingeleitet hat ?

1/51:40) Ja, so sehe ich das. Deshalb haben wir so viele alte Menschen, die eigentlich nur verminderte, reduzierte junge sind und deshalb auch verbittern und jammern. Wenn wir unseren Lebensnachmittag immer noch nach den ‚Gesetzen des Morgens‘ gelebt haben, dann wird es jetzt, beim Übergang ins Alter, ganz schwer. Das hat viele Gründe. Wir haben vorhin gesprochen von den Reizen, die uns helfen, diesen Umbruch in der Mitte unseres Erwachsenenlebens zu wagen. Es ist jedoch sehr unwahrscheinlich, dass mit 75 oder 80 dieselben Reize, dieselbe Freude auf das, was noch vor uns liegt, zustande kommt. Das reale Sterben liegt vielleicht schon zu nahe, wozu also jetzt noch eine Rundum-Erneuerung?

Könnte das der Unterschied liegen zwischen den Alten und den Ältesten?

1/53:45) Was ist ein ‚Ältester‘? Diesen Begriff müssen wir ein bisschen hin- und herdrehen. Einmal sprechen wir von Ältesten im Sinn eines sozialen Status, den die Gesellschaft zur Verfügung stellt. Älteste in diesem Sinn sind dann die Menschen, die diesen Status innehaben. Wir haben zum Beispiel bei uns den Ältestenrat im Bundestag und in diesem Sinn sind Älteste diejenigen, die in diesen Rat berufen sind. Wir können es jedoch drehen und wenden wie wir wollen: Solche Ältestenräte haben in den modernen westlichen Gesellschaften und ihren Institutionen keinerlei Bedeutung mehr. Auch der ‚Elder Statesman‘ musste längst dem jüngeren technokratischen Politikerideal weichen.

Ein anderes Verständnis des ‚Ältesten‘ ist das einer archetypischen psychischen Gestalt, in die ein reifer Erwachsene hineinwachsen kann – oder auch nicht. Ältester im Sinn eines Archetyps meint also ein menschheitliches psychisches Muster. Dieses archetypische Muster des Ältesten weist große Ähnlichkeiten zum Archetyp des/der ‚alten Weisen‘ auf. ‚Ältester‘ in diesem Sinn meint also keinen realen Menschen, sondern ein unser Erleben und Verhalten organisierendes menschheitliches Muster, eine Idee im Sinne des platonischen *eidōs*.

Wenn wir heute ganz besonders den Wunsch nach ‚Ältesten‘ verspüren, dann geht es meines Erachtens nicht darum, wieder Ältestenräte in unsere Gesellschaft zu implementieren, das wäre allenfalls nostalgisch. Vielmehr geht es darum, dass reife Erwachsene wieder vermehrt in diese archetypische Struktur hineinwachsen.

Können wir noch etwas mehr über diesen Archetyp des Ältesten sprechen nach Jung. Was umfasst dieses Bild, in das es reinzuwachsen gilt und das vollkommen unabhängig von unserer persönlichen Biographie ist?

1/57:20) Jung nannte diesen Archetyp nicht den ‚Ältesten‘. Er hat sich jedoch intensiv beschäftigt mit dem Archetyp des ‚Alten Weisen‘, weil das für seine persönliche Entwicklung in einer bestimmten Lebensphase von großer Bedeutung war.

Archetypen können eine psychische Veränderung bewirken ohne dass uns das irgendjemand beigebracht hat, ohne dass wir dazu eine eigene persönliche Vorerfahrung haben. Man kann das z.B. sehen, wenn in bestimmten, ausweglos erscheinenden Situationen auf einmal der Helden-Archetyp, diese heldenhafte Qualität einschließt und Menschen Dinge tun, die sie sich selbst nie im Leben zugetraut hätten. Die Frage ist dann natürlich: Wie komme ich in Kontakt mit archetypischen Strukturen, die ja keine Konstruktionen des Ichbewusstseins sind, d.h. nicht gemacht werden können. Die ‚Königswege‘, um mit der archetypischen Erfahrungsebene wieder in Kontakt zu kommen, sind: Traum, Mythos, Ritual, Kunst und Naturerfahrung.

Die Qualitäten, die uns der Archetyp des Ältesten vermittelt, ähneln dem, was Erikson mit ‚Generativität‘ meint oder was auch mit der Wertgestalt ‚Weisheit‘ beschrieben wird, die man ja nicht konstruieren kann, die man halt ausstrahlt. Sie hängen immer zusammen mit dem wiedergewonnenen Zugang zum Ursprünglichen, mit dem Transparentwerden für den *logos*, den Sinn. Goethe hat diese Stufe menschlicher Reife einmal so beschrieben: „Nun weiß man erst, was Rosenknospe sei, / Jetzt, da die Rosenzeit vorbei.“

Ein anderer Aspekt ist das, was Heidegger einmal bezeichnet hat als den ‚Hüter des Seins‘. Das ist keine Qualität, die ein Erwachsener der ersten Lebenshälfte zur Geltung bringen kann, der schlägt sich mit ganz anderen Problemen herum. Die Ältestenqualität zielt im Kern auch nicht auf Bewahrung von gesellschaftlicher Tradition und Überlieferung, sondern, viel tiefer, auf das Leben, auf das Sein selbst. Statt von Weisheit könnten wir auch von Wahrheit sprechen, Älteste sind dann Menschen mit einer großen Liebe zur Wahrheit, einer philo-sophia. Von diesem ‚inneren Ort‘ eines Ältesten/einer Ältesten sich selbst und die Welt anzuschauen – das ändert alles.

Es gibt diese Sehnsucht von alt werdenden Menschen, in diese Rolle des Ältesten hineinzugehen und es gibt eine Sehnsucht trotz allen Jugendwahns, authentische Alte als Vorbilder oder als Modelle eines neuen Verständnisses des Alters zu haben. Ist diese Sehnsucht jetzt einfach die Sehnsucht nach der Wiederbelebung dieses Archetyps? Wie können wir mit dieser Sehnsucht umgehen?

1/62:45) Wir sollten meines Erachtens die beiden Aspekte dieser Sehnsucht differenzieren.

Nehmen wir erst einmal die Sehnsucht der Jüngeren nach Ältesten, nach den alten Weisen – trotz all der Vergötterung der äußeren Erscheinungsweisen der Jugendlichkeit gibt es diese Sehnsucht. Wenn wir sie näher erkunden, dann berichten junge Menschen oft davon, dass ihr Sehnen dahin geht, dass es irgendjemanden gäbe, eine absolut vertrauenswürdige Person, zu der man hingehen kann mit seinen

Verwicklungen und Problemen, der ohne Eigeninteresse, auch ohne Vor-Urteil, erkennt, um was es wirklich geht, der ihnen die Wirklichkeit, die Wahrheit zeigt und damit wieder Orientierung gibt.

64:55) Die Sehnsucht der älteren Erwachsenen, diese Ältestenqualität auch in sich selbst zu entfalten fühlt sich eher an wie der tiefe Wunsch, einen großen Reifungsschritt in der Menschwerdung zu tun, wieder in Kontakt zu kommen mit der eigenen Tiefe, mit den eigenen lebendigen Quellen, anzukommen am Grunde ihres Seins, am Grunde ihres Lebendigseins, das ja weit über ihr Ich hinausweist. Wenn solche Ältesten-Qualitäten durch die Persönlichkeit eines alten Menschen hindurchscheinen, dann strahlt das aus, wirkt dann möglicherweise auch als Vorbild.

Wenn man einen Ethnologen fragt, was zum Beispiel sozial und traditionell die Rolle von Ältesten war, dann sagt der ganz schnell, die Gestaltung von Übergangsriten. Also die Begleitung von Jüngeren durch die Krisen der Biographie. Wenn wir heute in einer nicht mehr traditionellen Gesellschaft, in der Altern eine völlig andere Funktion hat und es auch gesellschaftlich wenig respektiert und gewürdigt wird versuchen, so einen Begriff wie den des Ältesten neu zu definieren – ist dann zum Beispiel die Begleitung durch die Lebensübergänge eine der Aufgaben? Wie könnte ein Wiedererfüllen dieses Begriffes heute aussehen?

1/67:22) Die Frage ist für mich, ob der Begriff des Ältesten im sozialen Sinn heute grundsätzlich noch geeignet ist. Mir scheint ‚Therapeut‘, d.h. *therapon*, Begleiter/in, der geeignetere Begriff für solche übergangsrituellen Hilfestellungen zu sein. Wenn wir mit dem Begriff des Ältesten eine menschlich reife psychische Struktur meinen, dann gibt es natürlich überall Älteste, auch wenn sie sich selbst nicht so nennen. Und jeder, der solche Menschen wirklich sucht, wird sie auch finden können. Ein übergangsritueller Begleiter benötigt durchaus etwas von solchen Ältesten-Qualitäten. Deshalb ist die übergangsrituelle Arbeit meines Erachtens prädestiniert für die Zeit *nach* der Lebensmitte.

In den alten Gesellschaften war es eine gesellschaftliche Institution, die auch absolut notwendig war, um Gesellschaften zu erhalten. Wenn die wegbricht, bricht viel mehr weg. Wie könnten wir sie heute füllen? Was stimmt noch an diesen alten Bildern?

1/89:40) Unsere modernen Gesellschaften sind anders strukturiert, funktionieren anders. Die gesellschaftliche Institution der Ältestenräte und die soziale Position der Ältesten gibt es schon lange nicht mehr und ich sehe auch nicht, wo sich in unserer Kultur das derzeit wieder aufbaut.

Was weggebrochen ist, sind doch nur überholte gesellschaftliche Institutionen. Aber der Zugang zu der Qualität, um die es uns geht, ist doch nicht weggebrochen. Demokratisch nicht legitimierte Ältestenräte mit gesellschaftlichen Befugnissen auszustatten, das passt nicht in unser Demokratieverständnis. Für mich passt es auch nicht in mein Therapieverständnis, als Ältester' Ermächtigungen irgendwelcher Art auszusprechen, was ja für diese Rolle typisch ist. Als ermächtigender Ältester stehe ich zum Ermächtigten in einer hierarchischen Beziehung. Ich habe andere Vorstellungen von einer entwicklungsförderlichen therapeutischen Kultur. Ich bin froh, dass ich es nicht mehr mit solchen Ältesten-Gremien und -Institutionen zu tun habe, in denen dem Machtmissbrauch doch Tür und Tor geöffnet ist. Ich verstehe jedoch die Sehnsucht nach dieser Ältesten- Q u a l i t ä t sehr, sehr gut. Und ich liebe diese Qualität, ich mag es, wenn wir beide – Therapeut und Klient– im Rahmen einer dialogischen Zusammenarbeit auf Augenhöhe die Erfahrung dieser Qualität machen können. Aber diese Qualität ist dann *zwischen* uns. Es könnte ja sein, dass es gerade dieses institutionelle Wegbrechen war, das uns den Weg dahin geöffnet hat.