

[Startseite](#) > [XL Magazin](#)SYMBOLFOTO: IMAGO IMAGES/MICHAEL EICHHAMMER 

Die Krise in der Lebensmitte, die sogenannte Midlife-Crisis, ist auch heute noch mit

Midlife-Crisis

Die Krise ist eben nicht immer die Krise der Männer

Von Viktoria Meinholz | 17.11.2022, 14:00 Uhr

Beim Wort Midlife-Crisis denken die meisten an den Porsche fahrenden Mittvierziger mit Halbglatze. Ein Klischee, das sich fälschlicherweise durchgesetzt hat. Die Historikerin Susanne Schmidt räumt damit auf und erklärt im Interview, dass ursprünglich vor allem Feminismus in der Midlife-Crisis steckte.

Das Haus ist gebaut, die Hochzeit schon lange gefeiert. Die Kinder kommen immer besser ohne einen zurecht und der nächste Karrieresprung ist weder absehbar noch erstrebenswert. In der Mitte des Lebens haben sich viele Menschen in ihrem Leben eingerichtet. Sie haben ihren Platz gefunden – dachten sie zumindest. Denn dann schaut die viel beschworene Midlife-Crisis um die Ecke. Und plötzlich zweifeln viele daran, ob sie die richtigen Entscheidungen getroffen haben. Wenn das Lebensende absehbar wird, stellt sich plötzlich die Frage nach dem Sinn.

Susanne Schmidt ist Historikerin an der Humboldt-Universität zu Berlin und forscht zu Wissenschafts- und Geschlechtergeschichte. Ihr Buch „Midlife Crisis: The Feminist Origins of a Chauvinist Cliche“ erschien bei der University of Chicago Press. Im Interview erläutert sie die Geschichte der Midlife-Crisis und wie viel Feminismus in der Krise steckt.

Frau Schmidt, die Midlife Crisis ist den meisten Menschen ein Begriff. Ist sie eigentlich ein nachgewiesenes Phänomen oder nur ein oft besprochenes Klischee?

Genau darüber gibt es eine große wissenschaftliche Debatte. Es gibt Forscherinnen und Forscher die sagen, Midlife-Crisis existiert und es gibt welche, die sagen, nein, das gibt es nicht. Aktuelle Untersuchungen, die sich große statistische Datensätze über den Grad der Zufriedenheit in verschiedenen Altersspannen angesehen haben, haben eine sogenannte U-Kurve des Lebens entwickelt.

Und was besagt diese Kurve?

Dass die Menschen in der Jugendzeit, die startet so bei 16 Jahren, besonders zufrieden sind und diese Zufriedenheit dann nachlässt, bis sie ungefähr im Alter von 40 Jahren ihren Tiefstand erreicht hat. Danach steigt die Zufriedenheitskurve wieder und besonders alte Menschen sind dann wieder sehr zufrieden.

Gleichzeitig gibt es aber viele Forscher, die diesen Datensätzen und auch der Definition von Midlife-Crisis widersprechen. So gab es zum Beispiel Anfang der 2000er eine große Studie in den USA, die besagt, dass nur fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung überhaupt eine Midlife-Crisis haben.

LESEN SIE AUCH

Veränderung von Mimik und Emotionen

Alternative Therapie? Wie Botox bei Depressionen und Borderline hilft



Traurigkeit und Einsamkeit

Empty-Nest-Syndrom: Darum leiden Eltern, wenn das Kind auszieht



Auf welcher Seite sehen Sie sich denn: Gibt es eine Midlife-Crisis als gesellschaftliches Krankheitsbild oder nicht?

Ich kann mich keiner der beiden Seiten zuordnen. Ich trete eher einen Schritt zurück und frage mich, warum es diese Debatte gibt und welche Beweggründe den einzelnen Seiten zugrunde liegen. Denn obwohl sich seit Jahrzehnten darüber gestritten wird, ist bereits die Definition von Midlife-Crisis oft völlig verschieden. Aber es gibt eine Konstante in all diesen Debatten: Wenn über Midlife-Crisis gestritten wird, geht es auch immer um Fragen von Geschlechterrollen. Darum, wie unterschiedlich Lebensläufe von Männern und Frauen aussehen und wie zufrieden man mit diesen – oft nicht frei gewählten – Lebensentwürfen ist.

MEHR INFORMATIONEN:

Was versteht man unter Midlife Crisis? ^

Auch wenn unter Wissenschaftlern die Definitionen auseinandergehen, im allgemeinen Sprachgebrauch hat sich ein Bild der Midlife-Crisis durchgesetzt: **Eine Phase in der Mitte des Lebens, in der man sich mit seinem Leben und dem Sinn seiner Arbeit oder seiner Beziehungen auseinandersetzt.** Häufig begleitet werden diese Gedanken von dem Gefühl, nichts mehr ändern zu können. Alle **wichtigen Lebensentscheidungen scheinen getroffen**, so geht es nun weiter bis zum Tod. Gibt es überhaupt noch Ziele zu erreichen? Wurde das „richtige“ Leben gelebt?

Auf diese Gedanken und Fragen reagieren Menschen unterschiedlich. Während manche in Depressionen und Ängsten versinken, verändern andere ihr Leben – teilweise auf überraschende und radikale Weise.

Googelt man nach Midlife-Crisis, geht es meist nur um Männer – und darum, wie man am besten mit einer Midlife-Crisis umgeht. Ich habe dann aber häufig nur Tipps für Frauen gefunden, wie sie ihren Partner unterstützen können.

(Lacht) Und was waren die Tipps?

Verständnis haben und sich keine Sorgen machen, dass der Mann einen nun verlässt. In der Beschäftigung mit Midlife-Crisis scheinen einem solche Geschlechterstereotype von der fürsorglichen Frau und dem abenteuerlustigen Mann sehr häufig zu begegnen, oder?

Oh ja. Und das ist gerade dann interessant, wenn man sich die historische Entwicklung ansieht. Diese auf Männer fokussierte Beschreibung von Midlife-Crisis, die klassischerweise mit solchen Anweisungen für Frauen einhergeht, ist Ende der 70er Jahre entstanden und die am weitesten verbreitete Beschreibung von Midlife-Crisis. Und es ist auch die, die häufig ins Klischee kippt: Die Krise ist immer die Krise der Männer.

Und während es bei ihnen total normal ist, dass sie ihr Leben überdenken und verändern wollen, wird das den Frauen nicht zugestanden. Die dürfen ihren Platz bloß nicht verlassen wollen. Bei Männern hingegen wird es als normaler Entwicklungsschritt angesehen, wie eine zweite Adoleszenz, in der man ihnen die Freiheit auch lassen muss. Die Frauen müssen ihre Männer darin unterstützen, dürfen sich aber bloß nicht selbst verändern. Sie werden ganz klar in ihrer Rolle als Hausfrau, Mutter oder Partnerin gehalten und dürfen diese Rolle nicht hinterfragen. So hat die Debatte um Midlife-Crisis häufig einen antifeministischen Beigeschmack.



Dr. Susanne Schmidt promovierte an der University of Cambridge. FOTO: SUSANNE SCHMIDT

Sind Männer denn häufiger von einer Midlife-Crisis betroffen?

Die schon beschriebenen Studien zur U-Kurve sagen, dass die Krise für Männer und Frauen dieselbe ist. Und wenn man etwas genauer hinsieht, dann finden sich auch Beschreibungen von Frauen, die in einem bestimmten Abschnitt ihr Leben und ihre Entscheidungen hinterfragen. Ich denke, dass den Geschichten von Männern einfach eine größere Bühne bereitet wird und es eher eine Frage der Sichtbarkeit ist.

Was man aber statistisch belegen kann ist, dass es spezifische Bevölkerungsgruppen sind, die sich eine Midlife-Crisis leisten können. Die überhaupt die Möglichkeit haben, innezuhalten oder ihrem Leben eine andere Richtung zu geben. Das ist immer mit Privilegien verbunden.

MEHR INFORMATIONEN:

[Tipps bei Midlife Crisis](#)



Gerade weil die Midlife-Crisis für viele nur ein dummes Klischee ist, werden die aufkommenden Fragen und Ängste oft nicht ernst genommen. Den Betroffenen wird vorgeworfen, sich anzustellen und zu übertreiben. Dabei kann **aus der Midlife-Crisis leicht eine Depression werden**. Häufig reagieren Menschen auch mit übertriebenem Arbeitseifer, der in einem Burnout münden kann.

Um das zu verhindern, **kann Kommunikation helfen**. Sich mit anderen über die eigenen Gedanken austauschen, statt in einer ewigen Schleife des Zweifelns zu verharren. Und auch offen dafür sein, sich **professionelle Hilfe** zu holen. Genau darin sehen viele Experten einen Geschlechterunterschied: Während Frauen über ihre Probleme nicht nur mit ihrem Partner, sondern auch mit Freunden oder der Familie sprechen, ist für viele Männer die Partnerin der einzige Mensch, mit dem sie – wenn überhaupt – über Persönliches sprechen.

Die Wissenschaftlerin Pasqualina Perrig-Chiello hat viel zum Wohlbefinden im mittleren und höheren Alter geforscht. Sie empfiehlt, die **Veränderungen anzunehmen und Illusionen auszugeben**. Man solle sich verabschieden von der „perfekten Frau, dem perfekten Mann oder der heilen Familie. Da sollten neue und stimmige Denkmuster her. Das führt zu mehr Gelassenheit und die Zufriedenheitskurve geht schneller wieder hoch“, so Perrig-Chiello im Interview mit [dem „Spiegel“](#).

Hat sich das Alter, in dem Menschen eine Midlife-Crisis erleben, verschoben?

Ja. Zu Beginn hat man die Midlife-Crisis mit 35 bis 40 Jahren angesetzt. Das war damals beim klassischen Lebenslaufmodell der Zeitpunkt, an dem die Kinder bereits selbstständiger waren und es Raum für Gedanken über das eigene Lebensmodell gab. Heute sind viele mit 35 Jahren noch nicht so gesettled und erleben diesen Einschnitt erst später. Aber eigentlich ist es eh keine reine Altersfrage, sondern eine von Lebensstrukturen.

Wie definieren Sie denn Midlife-Crisis?

Der Begriff Midlife-Crisis wurde durch das Buch “Passages” (dt. “In der Mitte des Lebens”) der New Yorker Journalistin Gail Sheehy bekannt, das 1976 erschienen ist. Damals ging es klar um eine Art Rollentausch - beide Geschlechter waren betroffen und beide waren unzufrieden mit den traditionellen Geschlechterrollen.

Während die Frauen darüber nachdachten, ob es richtig war, ihre eigene Karriere hinten anzustellen, waren die Männer mit ihrer Fokussierung aufs Berufsleben unzufrieden. Sheehy berichtet von Männern, die Kochkurse belegen und sich mehr um die Familie kümmern, und von Frauen, die ihren Abschluss nachgeholt oder eine neue Karriere begonnen haben.

Wie ist denn daraus dann das Klischee geworden von dem Mann, der aus seiner Ehe flieht und sich ein Cabrio und eine Geliebte zulegt?

Das ist die Kernfrage. Der Midlife-Crisis-Begriff von Sheehy wurde damals gerade von männlichen Psychologen sehr stark angegriffen und umgedeutet. Die sagten, nein, so ist es überhaupt nicht, wir kennen zwar diese Krise, aber nur bei Männern. Da diese Psychologen aber meist auch nur Männer untersucht haben und deswegen auch nur Aussagen über Männer treffen konnten, verbreiteten sie eine andere Definition der Midlife-Crisis. Von ihrer Midlife-Crisis sind nur Männer betroffen und die Krise wird zu einer zweiten Adoleszenz, zu einer Playboy-Phase, die gar nichts mehr mit einer Auflösung der Geschlechterrollen zu tun hat. Es wird zu dem Moment, an dem Männer sich noch einmal als Männer entdecken können, sie Affären haben oder Inseln in der Karibik kaufen. Das gehört, laut der Psychologen, im Alterungsprozess des Mannes dazu und ist ein wichtiger Schritt der Persönlichkeitsentwicklung.