

Newsletter – SEPTEMBER 2009

Midlife-Crisis

Die Chance in der Lebensmitte

Ab und zu trifft es jeden, eine „kleine Depression“, - z. B.: die Frage nach dem Sinn des Lebens. Doch was, wenn es schlimmer wird? Wenn aus der kleinen Verstimmung oder den vielen Veränderungen eine Lebenskrise wird? Wenn das Aufstehen schon schwer fällt und der Antrieb auf Null steht? Lebenskrisen müssen allerdings nicht gleich eine Depression sein. Eine Lebenskrise kann auch durch vermehrte Veränderungen und Problematiken entstehen, wenn man sich fragt: Ist es das, was ich wirklich will?

Unter Midlife Crisis versteht man eine Krise, die in der Lebensmitte im Alter zwischen 35 und 50 Jahren auftritt. Die Midlife Crisis wird besonders mit Männern in Verbindung gebracht – es sind die „Wechseljahre der Männer.“ Die Schwelle zwischen jung und alt will überschritten werden, eine Umbruchzeiten der sich die Lebenseinstellung verändert. Der Begriff Midlife Crisis wurde erstmals 1974 von der amerikanischen Autorin Gail Sheehy in ihrem Buch „*In der Mitte des Lebens*“ geschaffen. In der alltäglichen Verwendung des Begriffs werden oft Klischees mit eingebracht, was einer scharfen Begriffsbestimmung bis heute im Wege steht: Wer kennt sie nicht, die Männer mit graumelierten Schläfen, die sich in enge Lederkleidung zwängen und auf einem Motorrad tüchtig Gas geben. Oder die Männer, die sich mit einer viel jüngeren Frau schweißtriefend und außer Atem in einer Disco amüsieren?

Körperliche und seelische Ursachen spielen eine Rolle bei der Entstehung der Midlife Crisis. Es ist jedoch nicht jeder Mann von der Midlife Crisis betroffen. In der Lebensmitte sinkt die Testosteronproduktion und Männer verspüren körperliche Veränderungen wie etwa das Nachlassen der Potenz, eine Glatzenbildung, Gewichtszunahme, Falten oder die Abnahme der Leistungsfähigkeit. Zwischen 35 und 50 Jahren haben Männer gewöhnlich bereits die wichtigsten Lebensziele erreicht: eine Partnerschaft, das Großziehen von Kindern, der Hausbau, bestimmte berufliche Ziele sind verwirklicht. Sie erleben, dass sie beruflich nicht mehr weiterkommen, die Partnerschaft sich in Routine erschöpft, kriselt oder die Partnerin sich trennt, dass die Eltern pflegebedürftig werden oder sterben, dass im Freundeskreis erste ernsthafte Erkrankungen auftreten, dass manche Ziele nicht mehr erreicht werden können. Ob Männer in dieser Lebensphase in eine Krise kommen, hängt davon ab, wie stark ihr Selbstwertgefühl ist und wie gut sie sich an die körperlichen und familiären Veränderungen anpassen können.

Andererseits ist es ganz normal und gesund, die Sinnfrage zu stellen: wer bin ich, was will ich, wie viel Zeit bleibt mir noch, was ist mir wichtig? Immer mal wieder Bilanz zu ziehen und sich zu fragen „Wo stehe ich?“ und „Wo will ich hin?“ hilft, sich über seine Bedürfnisse klar zu werden.

Die Midlife Crisis äußert sich in den Gedanken, Gefühlen und im Verhalten. Typische Gedanken in der Midlife Crisis sind: Soll das schon gewesen sein? Ich ersticke in Routine und Zwängen. Ich will frei sein. Ich will endlich fühlen, dass ich noch lebe. Ich brauche Abenteuer. Ich hätte mein Leben anders leben sollen. Ich habe alles erreicht, was soll jetzt noch Großes kommen? Wer bin ich eigentlich? Es ist alles so öde. Meine besten Jahre sind vorbei. Mit mir geht es nur noch bergab. Aus meiner Partnerschaft ist das Prickeln schon

lange vorbei. Wie schön könnte es sein, wenn Gefühle in der Midlife Crisis: Gereiztheit, Unzufriedenheit, Wut, Trauer, Angst vor der Zukunft, Neugier, Spontaneität und der Schwung wie früher sind zurückgegangen. Verhaltensweisen in der Midlife Crisis: Rebellion gegen Zwänge und Einengung, Kündigung der Arbeitsstelle, Trennung von der Partnerin, Rückzug, Abenteuer, Ausbruch aus alten Rollen- und Verhaltensmustern, neue Hobbys und Interessen, neue Partnerin, neuer Kleidungsstil, Sportwagen.

Ähnlich wie bei den Frauen in den Wechseljahren, sind die körperlichen Symptome durch Hitzewallungen, Schwächezustände, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen, allgemeine Mattigkeit, Erschöpfungszustände besonders morgens, Herzrasen und Bluthochdruck gekennzeichnet. Zudem tauchen die Zeichen des Verlustes von Hautelastizität auf, die ersten grauen Haare und die Vermehrte Neigung zum der Bauchansatz zeigen sich deutlicher als bisher. Das Krankheitsrisiko steigt spürbar. Wir bemerken es an eigenen Beschwerden als auch daran, dass Gleichaltrige betroffen sind, wie beispielsweise Prostatakrebs.

Psychisch wird der Mann im „Klimakterium virile“ von Zweifel, Ängste, Lustlosigkeit, Depression, Einsamkeit, Überforderung, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten oder Orientierungslosigkeit geplagt. In biologischer Hinsicht beginnt nun die Zeit der abnehmenden Lebenskraft. Betroffene Männer werden emotional labil, manchmal menschenfeindlich, ihre Leistungsfähigkeit und das Selbstvertrauen nehmen ab.

Wie jede Krise beinhaltet auch die Midlife Crisis eine Gefahr und eine Chance. Die Gefahr ist, dass Sie alles, was Sie bisher erreicht haben, in Frage stellen und Hals über Kopf radikale Veränderungen vornehmen, die Ihnen hinterher leid tun oder Ihnen mehr schaden, als nutzen. Die Midlife Crisis gibt Ihnen aber auch die Chance, zuerkennen, was für Sie im Leben wirklich wichtig und was unwichtig ist. Sie können neue Prioritäten setzen, die Ihnen mehr Erfüllung und Befriedigung bringen. Sie können so gestärkt, reifer und glücklicher aus dieser Krise hervorgehen.

Jeder Mann durchläuft diese Phase, doch nicht bei jedem ist die Intensität der Auswirkungen und die Dauer, dieselbe. Die Übergangsphase der mittleren Jahre kann psychisch ruhig verlaufen und zu einer inneren Reifung führen. Unter anderem dann, wenn eine erfüllte Partnerschaft und ein annehmbares Berufsleben vorhanden sind. Wer im Allgemeinen sagen kann, dass er erreicht hat was er wollte, dem wird die Midlife Crisis auch nicht so schwer zur Last fallen. Eine große Unruhe kann diejenigen treffen, die sich sagen müssen, dass sie dieses oder jenes in ihrem Leben noch nicht geschafft haben.

Ausblick/Veranstaltungen Oktober 2009

- **Newsletter – Oktober 2009: Dysthymie**
- **Privatärztliche Schmerzambulanz – Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall**
- **Neu!!! Ambulantes und stationäres Angebot von Psychodiagnostik sowie Gedächtnistraining mittels RehaCom.**
- **Jeden Donnerstag 18:00 bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatlinik – Anmeldung erforderlich**

Kontakt: Institut für Psychosomatik, EMCO-Privatlinik;
Martin-Hell-Straße7-11; 5422 Bad Dürrenberg; www.emco-klinik.at
Leitung: Prim. Dr. Olaf Rossiwall
MMag^a. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902
e-mail: anemarie.pleininger@emco-klinik.at