

Marie-Luise Hermann
War das schon alles?

verstehen lernen

Marie-Luise Hermann

War das schon alles?

Babyboomer jenseits der Lebensmitte

Mit einem Geleitwort von Brigitte Boothe

Psychozial-Verlag

*Für Markus,
dessen Lebenskreis sich mittendrin geschlossen hat.*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2023 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG, Gießen

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: © iStock by Getty Images/RgStudio

Autorinnenfoto: © Franca Scrivano

Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen

von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

ISBN 978-3-8379-3221-8 (Print)

ISBN 978-3-8379-7946-6 (E-Book-PDF)

Inhalt

	Geleitwort	9
	Über dieses Buch	15
1	Die Babyboomer Wer sind sie?	21
1.1	Sie sind viele	23
1.2	Sie haben vielfältige Lebensentwürfe	25
1.3	Sie haben eine Vielfalt an Erfahrungen	28
2	Orientierung Wo stehe ich eigentlich?	29
2.1	Das große Fragen	29
2.2	Die Lebensmitte	31
2.3	Krisentypen	37
2.4	Übergänge als Fragezeiten	42
2.5	Ein stark unterschätztes Alter	48
3	Unbehagen Was ist los mit mir?	51
3.1	Mittendrin in Verantwortung und Übergängen	51
3.2	Inneres Drängen aus Sicht der Triebpsychologie	53
3.3	Innere Antreiber und Kritiker	58
3.4	Älterwerden als Kränkung	61

4	Baustellen	65
	Was treibt mich um?	
4.1	Fragen an Andrea, Bruno, Christina	65
4.2	Entwicklungsaufgaben des Älterwerdens	70
4.2.1	Reagieren auf den sich verändernden Körper	70
4.2.2	Umgehen mit Bedürfnissen nach Liebe, Selbstbehauptung, Anerkennung	74
4.2.3	Gestalten von Beziehungen innerhalb der eigenen Generation	79
4.2.4	Gestalten von Beziehungen zwischen den Generationen	81
4.2.5	Sich stabilisieren durch Beruf und Interessen	85
4.2.6	Erhalten der sozialen Sicherheit und Versorgung	88
4.2.7	Erhalten der eigenen Identität	91
4.2.8	Einstellen auf die sich verändernde Zeitperspektive, Sterben und Tod	93
4.3	Triebkonflikte: Der Wunsch nach dem anderen Organ	96
4.3.1	Frauen: Sich verstecken, Klagen, Hingabeprobleme	97
4.3.2	Männer: Festsitzen, Wunsch nach Neuland, Potenzprobleme	103
4.4	Älter werdende Babyboomer in der Psychotherapie	107
4.4.1	Erwartungen	107
4.4.2	Erschöpfungsdepression in der zweiten Lebenshälfte: Kriegsenkel:innen	110
4.4.3	Im «Sandwich» der Generationen: Verlustängste bei Frauen um die Sechzig	112
4.4.4	Depression im Pensionsalter	113
4.4.5	Psychotherapie der Erschöpfungsdepression	114

5	Aufbruch	117
	Was macht mich frei?	
5.1	Die Chance einer zweiten Adoleszenz	117
5.2	Entwicklungsaufgaben des Älterwerdens umsetzen	119
5.2.1	Reagieren auf den sich verändernden Körper	119
5.2.2	Umgehen mit den Bedürfnissen nach Liebe, Selbstbehauptung, Anerkennung	120
5.2.3	Gestalten von Beziehungen innerhalb der eigenen Generation	124
5.2.4	Gestalten von Beziehungen zwischen den Generationen	125
5.2.5	Sich stabilisieren durch Beruf und Interessen	127
5.2.6	Erhalten der sozialen Sicherheit und Versorgung	129
5.2.7	Erhalten der eigenen Identität	130
5.2.8	Einstellen auf die sich verändernde Zeitperspektive, Sterben und Tod	132
5.3	Triebperspektive: Ich will beides	133
5.4	Erfinden die Babyboomer das Älterwerden neu?	136
6	Ausblick	139
	Wie gehe ich weiter?	
6.1	Lebensrückblick	141
6.2	Wünsche und Ängste	146
6.3	Coda	160
6.3.1	Zurück zur Mitte	160
6.3.2	Wie geschieht Veränderung?	162
6.3.3	Verdichtung	165
	Literatur	169
	Dank	171

Geleitwort

50 – das ist doch kein Alter. Auch 60 ist es nicht. Wie ging es einst den Menschen, die heute in ihren 50ern und 60ern sind? Wie stehen sie heute im Leben? Was belastet sie? Wie geht es weiter? Das sind wichtige Themen dieses Buchs, das eine Schreibkultur des Fragens und der Denkanstöße erneuert, das von psychischen Belastungen und Herausforderungen der Babyboomer nach der Lebensmitte handelt, psychotherapeutische und auch persönliche Erfahrungen vermittelt. Es geht um jene «Viele», die in Zeiten des deutschen Wiederaufbaus zur Welt kamen.

Mitte der 1950er Jahre entwickelten sich in Westdeutschland in bemerkenswertem Tempo Wachstum und Wohlstand. Der Aufschwung hatte bereits vor der Gründung der Bundesrepublik 1949 eingesetzt und hielt bis Mitte der 1960er an. Der sogenannte Marshallplan – Kredite in der Höhe von über 13 Milliarden Dollar für eine Reihe westeuropäischer Staaten – ermöglichte zwischen 1948 und 1952 den westdeutschen Wiederaufbau und die Etablierung einer neuen Wirtschaftsordnung, die, im Sinne einer sozialen Marktwirtschaft, Wettbewerb, Privateigentum und Gewinnorientierung mit sozialem Ausgleich verknüpft. *Wohlstand für alle* (1957) ist der Titel des Buchs von Ludwig Erhard, Wirtschaftsminister 1949–1963, mit dem Ehrentitel «Vater des Wirtschaftswunders». Wer in Westdeutschland zwischen 1955 und 1964 geboren wurde, gehört zur Generation der sogenannten Babyboomer, der abklingende Babyboom hielt bis 1969 an. Einen früheren Geburtenboom

hatte man in den USA und in der Schweiz zwischen 1943 und 1950 ausgemacht.

Marie-Luise Hermann schreibt über Menschen, die in der Zeit des westdeutschen Wohlstands-Babybooms kleine Kinder waren und nun noch nicht alt, auch nicht mehr jung, sondern «mittendrin» sind. Vielfach hatten ihre Eltern ihnen Erfolgs- und Leistungsbereitschaft und Chancen für ein gutes Leben mitgeben wollen. Ambition, Tüchtigkeit und Karriere zählten viel. Zugleich war im Wettbewerb der «Vielen» keineswegs für alle Platz, Ausbildungs-, Studien- und Berufsplätze waren knappes Gut. Unge- wisse Wartezeiten und Berufswechsel waren in Kauf zu nehmen. Die Verbindung von Beruf und Familie war – und bleibt auch heute – für Frauen gesellschaftlich und persönlich eine äußerst schwierige Herausforderung. Gleichwohl wuchsen im Rahmen der gesellschaftlichen Veränderungen seit den späten 1960ern die Chancen, das eigene Leben individuell zu entwerfen, neu zu erproben, Liebe, Freundschaft, Elternschaft und auch die berufliche Biografie nach individuellen Wünschen zu gestalten und sich der Multikulturalität zu öffnen.

Fragt man mit Marie-Luise Hermann, wie es den Babyboomern in der Schwellensituation nach der Lebensmitte geht, so stellt für bemerkenswert viele Personen das «Mittendrin» eine Krise oder eine krisenhafte Verfassung dar. Es geht um eine auffällig große Kluft zwischen seinerzeit hohen Selbstverwirklichungserwartungen und offener oder verdeckter Enttäuschung, was die eigene emotionale Bewertung des Erreichten, der als «mittendrin» gelebten Gegenwart, betrifft. Ebenso gehören zur Krise das Bewusstwerden der begrenzten Lebenszeit und der Blick in eine von der Aussicht auf Zumutungen des Alterns verdüsterte Zukunft – eine Perspektive, der die Betroffenen mit Erschöpfung und Ausgebranntsein, mit Angst oder Depression begegnen.

Die sensible Erfassung dieser Krisen gelingt der psychoanalytisch und psychotherapeutisch versierten Autorin durch die facettenreiche Darstellung von drei charakteristischen Formen

und Verläufen: Sie erläutert das «Festsitzen», das «Sichdavonschleichen» und das «Zusammenbrechen» und bringt für jede der drei Krisengestalten ein anschauliches Beispiel. Zu all diesen Krisen gehört, dass die Betroffenen lange Zeit eine in die Tiefe gehende Auseinandersetzung vermieden haben, nicht zuletzt, weil sie dem Bedrängtsein ausweichen wollen. Die Entscheidung, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, kann ein bedeutender erster Schritt sein, sich auf produktive und couragierte Art mit vertrauenswürdiger Begleitung dem Bedrängtsein zu stellen. Marie-Luise Hermann zeigt, dass es oft möglich wird, in einen offenen, nicht-wertenden, wohlwollenden Dialog zu treten. Dann kann unter anderem eine innere Auseinandersetzung mit den überaus hohen Erwartungen von einst und der heutigen Mutlosigkeit einsetzen. Die Betroffenen können beginnen zu verstehen, dass beides in keiner Weise dem gerecht wird, was die eigene Entwicklung, den eigenen Standort im Leben und die Zukunftsperspektive ausmacht. In Zuversicht vermittelnder, herausfordernder und kreditgebender Kommunikation kann es gelingen, wie die Autorin zeigt, über das eigene biografische Gewordensein nachzudenken und dabei sich selbst in wohlwollender Weise auf die Spur zu kommen. Wenn die Betroffenen beginnen, Kummer, Verluste, Irrwege und Rückschläge nicht als schlechte Noten im Lebenszeugnis anzusehen, dann führt eine offene Auseinandersetzung damit zu einer wesentlichen Bereicherung des Selbst- und Weltverhältnisses.

Dazu gehört neben dem mutigen Verzicht auf Illusion und Selbsttäuschung auch der Kontakt mit den eigenen Verdrängungen und Verleugnungen, kurz dem Unbewussten. An vielen Stellen im Buch wird deutlich, wie die Anstands-, Leistungs-, Erfolgs- und Wettbewerbsmentalität der frühen bundesrepublikanischen Jahre auch die damals Heranwachsenden beeinflusste. Die Babyboomer sollten oft unbewussten Erwartungen der Eltern genügen, Erwartungen an Erfolg und Lebenstüchtigkeit, an Selbstbewusstsein und Selbstbestimmung. Gelingt dies, so hatte man scheinbar

Grund zu hoffen, es möge eine neue Zeit anbrechen, eine Zeit der Freiheit von der deutschen Geschichte der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Eine Freiheit auch, in der man, sehr vereinfacht formuliert, Geschichte und biografische Vergangenheit hinter sich lassen konnte. Die Kinder, die in den geburtenstarken Jahrgängen geboren wurden, sollten, wiederum sehr vereinfacht formuliert, Kinder der Hoffnung sein. Dieser Familienauftrag wurde unbewusst bei den Heranwachsenden wirksam; er blieb wirksam in ihrem Leben und macht ihnen jetzt jenseits der Lebensmitte zu schaffen. Man ist nicht mehr ein Kind der Hoffnung, des Erfolgs, des Stets-Aufwärts.

In den eindrucksvollen Fallanalysen nehmen wir Lesenden teil am therapeutischen Verstehen und an Klärungsprozessen. Es gibt Wege aus der Krise. Dysphorie, Depression, Erschöpfung, Selbsthader sind überwindbar. Von dort aus geht es weiter, entstehen neue Perspektiven für die Zukunft dieser krisenerprobten und pragmatisch-flexiblen Generation: Welches Potenzial kreativer Lösungen für ein selbstbestimmtes, lustvolles Altern der «Vielen» bringen Menschen dieser Generation mit? Marie-Luise Hermann verfügt über reiche Forschungs- und Praxiserfahrung aus der therapeutischen Arbeit mit Personen in der Mitte des Lebens und im Alter. So vermittelt sie im vorliegenden Buch, was es heißt, die zweite Lebenshälfte und auch das Alter als Chance für individuelle Wege der Entwicklung und Veränderung zu sehen. Wie es der Autorin dabei gelingt, in der Analyse der «mittleren Jahre» die persönliche Ebene mit der gesellschaftlich-historischen zu verbinden, ist bemerkenswert.

Das anregungsreiche Buch lebt nicht von Rat und Rezept, sondern vom produktiven Fragen. Leben ist im psychoanalytischen Blick der Autorin ein Möglichkeitsraum. Tätiges Leben, kontemplatives Leben, Leben in Einkehr, Leben in voller Betriebsamkeit, Leben als Ja zum Dasein, Leben im Widerstand: Der Blick der Psychoanalyse auf die offene Reihe all dieser Optionen richtet sich nicht auf Erfolg und Misserfolg, Vorbildlichkeit und Schei-

tern, sondern auf die sehr persönliche Art und Weise, wie sich Konflikte und Wünsche, Abwehr oder das Verlangen nach Anerkennung und Bestätigung, die Sehnsucht nach Liebe oder die Auseinandersetzung mit dem Gewissen darin zur Geltung bringen. Das Innewerden von Endlichkeit, der Umgang mit Grenzen und Begrenztsein, mit dem alternden Körper, mit dem Abschied von den Eltern, das sind Bereiche, in denen die Psychoanalyse noch viel zu entdecken hat.

Brigitte Boothe

Über dieses Buch

Dieses Buch dreht sich mit allen möglichen und unmöglichen Fragen um die Lebensmitte und die Lebensphase danach: Das räumliche Gefühl des Mittendrin, die zeitliche Frage der Mitte und die Frage, was ich in den Mittelpunkt gestellt habe. Welche Gefühle sind damit verbunden? Habe ich eine Wahl? Wann beginne ich darüber nachzudenken, ob ich schon «über die Mitte hinaus» bin? Wie viel kommt noch? Am Feststellen der begrenzten Lebenszeit kann sich ein Unbehagen entzünden: War das schon alles? Oder geht es jetzt immer so weiter? Wer nicht fragt, ist entweder im Einklang mit sich oder aber lebt ungefragt ein Leben, für das er:sie sich vielleicht nie bewusst entschieden und es mitgelenkt hat.

Wer sich solche Fragen stellt, in eine Unruhe gerät durch das eigene fortschreitende Alter, wer sich nicht mehr wohlfühlt in seiner Haut und bemerkt, dass er:sie jetzt tatsächlich in den mittleren Jahren angekommen ist, könnte sich für die Fragen und Thesen dieses Buchs interessieren. Wer fröhlich und erfolgreich durch die Jahre zwischen Mitte 40 bis zur Pensionierung marschiert, wird sich nicht angesprochen fühlen. Das Buch richtet sich daher an Menschen, die in eine Krise in oder nach der Lebensmitte geraten könnten oder schon darin stecken, die viele Fragen an sich und das Leben haben und damit weiterkommen wollen.

«Mittendrin» umschreibt zum einen ihr Lebensgefühl, umringt von Anforderungen, Wünschen und der Sorge, es könne für

manches zu spät sein, zum anderen ihre Verortung im Lebenszyklus und in Jahrgängen der «Vielen». Zugleich steht es auch für die Sehnsucht, voll im eigenen Leben zu stehen, im Vollbesitz der seelischen Antriebskräfte und verbunden mit nahen Menschen zu sein.

In jahrelanger Auseinandersetzung mit dem Thema – therapeutisch, wissenschaftlich und in Selbstreflexion – bin ich zum Schluss und zugleich zu meiner Hauptthese gekommen: Ich halte die Lebensmitte für eine der anspruchsvollsten Lebensphasen, da sie seelisch sowohl Neuaufgaben alter ungelöster innerer Konflikte hervorbringen kann als auch die Konfrontation mit der ablaufenden Lebenszeit und den Vorboten des Älterwerdens erzwingt. Zum inneren Druck kommt oft hoher Leistungsdruck im Beruf als «ältere:r Arbeitnehmer:in» hinzu und im Generationenvertrag der Familien sind gleichzeitig die Betreuung und Ablösung von heranwachsenden Kindern und von den alten Eltern zu bewältigen. Die mittlere Generation steckt somit von allen Seiten im «Sandwich»: Sie ist von Mehrfachaufgaben herausgefordert, soll vieles leisten und spürt zugleich Themen wie Abschied von Familienrollen, Körpersignale des Älterwerdens und das Vergehen der Zeit. Die «biologische Uhr» tickt nun mitunter vom Ende her, lässt Männer und Frauen das Alter einzelner Organe spüren. Eine Kombination dieser Faktoren ist häufig der Grund für chronische Erschöpfungszustände wie Burnout, Depressionen und Angsterkrankungen, die zu einem psychischen Zusammenbruch führen können.

Krisen an Lebensübergängen gehören zur Entwicklung. Bisherige Bewältigungsmuster werden durch Umbrüche herausgefordert und verlangen neue Lösungen. Doch nicht genug: Die Generation, die jetzt auf dem «Prüfstand» nach der Lebensmitte steht, ist diejenige der Babyboomer, die «Generation der Vielen» (von Becker, 2014), geboren zwischen 1955 und 1969 im deutschen «Wirtschaftswunder» oder von 1957 bis 1966 als «Wohlstands-Babyboomer» in der Schweiz. Sie wurden in die

Hoffnungen und Heilsversprechungen des wirtschaftlichen Aufschwungs hineingeboren mit der Botschaft «Ihr sollt es einmal besser haben, ihr könnt alles werden». Keine Generation davor hatte solche Aussichten auf Bildung und Aufstieg, insbesondere für Frauen. Empfängnisverhütung ermöglichte neue Wahlfreiheit und Selbstbestimmung und die Generation der «68er» hatte den Weg für neue Beziehungs- und Lebensmodelle geebnet. Spätestens nach der Lebensmitte ziehen die Babyboomer Bilanz, was aus den Verheißungen geworden ist: Viele konnten sich zunächst aus traditionellen Erziehungs- und Wertevorstellungen befreien, sich verwirklichen, studieren, reisen, eigenen Wohlstand aufbauen, Lebensstile und gleichberechtigte Paarmodelle ausprobieren. Aber die großen Wünsche und Erwartungen sind auch nur zu oft auf harte Realitäten gestoßen: Die Babyboomer waren umringt von den «Vielen» der Gleichaltrigen, mussten in Schule, Ausbildung, Beruf und für Kinderbetreuung um ihren Platz kämpfen. Hohe Scheidungsraten, Patchworkfamilien, Alleinerziehende, Umstrukturierung der Arbeitsplätze, Stellenverlust, Umschulungen und vieles mehr beschreiben die Erfahrung zahlreicher Babyboomer mit Enttäuschungen, Krisen, Brüchen und Neuanfängen in ihrer Biografie. Hinzu kommen in Deutschland nach 1989 Bewegungen zwischen Ost und West (und umgekehrt) und die Folgen der Weitergabe unbearbeiteter Traumatisierungen der Eltern als Kriegskinder an die Babyboomer als Kriegsenkel.

Jede Generation erlebt ihre eigene, zeitgeschichtlich mitgeprägte Ausgestaltung von Krisen. Bei den Babyboomern prallt vieles aufeinander, was vorher entweder so nicht möglich war oder aber voraussehbarer und «glatter» lief. Die Wünsche, Hoffnungen und Erwartungen an das eigene Ideal-Ich messen sich an verinnerlichten, vermeintlichen Versprechungen der Eltern, aber auch an Gleichaltrigen in intakten «Vorzeigefamilien», mit Karriere-Erfolgsgeschichten, die all dies geschafft zu haben scheinen – jahrzehntelanger Aufbau, Kontinuität, Sicherheit. Daneben geht eine Kluft an eigenen Enttäuschungen, an Gefühlen des

Scheiterns und Versagens und an Zukunftsängsten auf. Es scheint, als sei diese Kluft zwischen höchsten Selbstverwirklichungserwartungen und Lebensrealitäten nie so groß gewesen, was zu schmerzlichen Krisen des Selbstwertgefühls führen kann.

Diese neue Zuspitzung im Lebenslauf mit Umbrüchen und Diskontinuität erfährt zusätzlichen Druck durch den herannahenden Übergang zur Nachberufsphase und zum sogenannten «dritten Alter» ab 60. Zwischen finanziellen Sorgen und der gesellschaftlichen Frage, ob wir viel länger als bisher arbeiten müssen für eine existenzsichernde Altersvorsorge oder ob wir persönlich die Aussicht auf eine abgesicherte «neue Freiheit» haben, gehen auch hier die Möglichkeiten weit auseinander.

Von all diesen Erfahrungen und Fragen, was sie im Seelischen bedeuten, wie sie sich zeigen und wie sie bearbeitet werden können, damit aus der Krise eine Chance zur Klärung und zu einem neuen Entwicklungsschub werden kann, spricht dieses Buch. Die Verschränkung der persönlichen inneren Welt mit der äußeren familiären und gesellschaftspolitisch geprägten Welt scheint notwendig, um die komplexen Herausforderungen für die größte Altersgruppe zu beschreiben, die vor der Schwelle zum Alter steht.

Auch der Blick in die Zukunft einer krisenerprobten Generation soll gewagt werden, einer Generation, die viel um ihr Recht und ihren Platz gekämpft hat, wenn sie nicht mehr mitschwimmen konnte, und die in der digitalen, globalen Welt pragmatisch Anpassungen an neue Anforderungen versucht hat: Welche kreativen Lösungen werden künftig für ein selbstbestimmtes und lustvolles Altern der «Vielen» notwendig? Die vielfältigen Lebensverläufe der Babyboomer mitsamt ihren Brüchen und Neuanfängen tragen ein hohes Potenzial in sich, auf dem bisherigen Weg etwas über Gestaltungsspielräume und den eigenen Veränderungswillen gelernt zu haben.

Um die Leserin und den Leser zu einer Selbstbefragung nah am eigenen Erleben einzuladen, spreche ich sie häufig in Ich-Form,

verallgemeinernd in Wir-Form an. Beschreibe ich Untergruppen von Betroffenen, wechselt die Perspektive in die dritte Person. An manchen Stellen nimmt das Ich der Autorin die Zügel in die Hand und lenkt den Lesefluss.

Marie-Luise Hermann