

Vorwort

Spätestens seit die Lebenserwartung ständig steigt, das Rentenalter in weite Ferne zu rücken scheint, die Massenkultur die Unterschiede zwischen den Lebensaltern hilft zu verwischen, begegnet man immer wieder dem Versuch einer Neudeutung dessen, was man im Alltagssprachgebrauch meist die »midlife-crisis« nennt, als gäbe es eigentlich schon eine allgemeinverbindliche Definition. Inwiefern diese Krise vielleicht auch Ausdruck unserer postmodernen Verhältnisse und Befindlichkeiten sein könnte, soll hier näher untersucht werden. Anknüpfen will dieses Buch damit auch an eine diesbzgl. Arbeit von Dieckmann (1971, ► Kap. 1), der allerdings notgedrungen den damals geltenden gesellschaftlichen Normen Tribut zollte, auch wenn er bereits versuchte, den Aufbruch in die Postmoderne in seine Überlegungen einzubeziehen.

Die Widersprüche des Lebens In der Krise der Lebensmitte, so man sie so nennen will, spiegeln sich die Widersprüche und Faktizitäten des Lebens selbst in kondensierter Weise wider. Aufbau und Abschied, Werden und Vergehen, Bewahrung und Neuanfang sind nur scheinbar Widersprüche, logisch sind sie das oft nicht. Vielmehr scheinen sich diese Prozesse gegenseitig zu ergänzen und zu befruchten. Das Thema der Lebensmitte ist ein so umfassendes, da hier alle zentralen Themen unseres Lebens zur (Neu-)Verhandlung kommen.

Rückschau auf halbem Wege Ist man »auf halbem Wege«, wie Dante es so treffend beschrieben hat, erscheint einem vieles veränderungsbedürftig, man hält Rückschau, man beginnt, den Rest der Lebenszeit bewusster zu planen. Doch wie kann man die Veränderungen, die einem oft scheinbar nur zustoßen, einem geschehen, als Ausdruck psychologischer Vorgänge verstehen, welche Rolle spielt dabei überhaupt die Psyche? Geht es nur darum, irgendwie damit klar zu kommen, dass man nun mal älter wird? Dass die Thematik etwas vielschichtiger ist und damit auch faszinieren kann, soll ebenfalls in diesem Buch deutlicher werden. In einer sowohl für Fachleute, also Therapeuten und Ärzte interessanten, als auch für Fachfremde lesbaren Weise sollen vor allem solche psychologischen Konzepte und Theorien vorgestellt werden, die auf der Tradition der Analytischen Psychologie C. G. Jungs fußen. Dieser gilt selbst als Ur-Begründer einer Psychologie der Lebensmitte, nachdem er seine eigene Lebensmittekrise in einer höchst kreativen und dennoch systematischen Weise verarbeitet, sodass sich daraus eine ganze Psychologie entwickelte. Die von dieser Psychologie inspirierten Gedanken können sowohl auf die eigene Lebensgeschichte wie die Arbeit mit Patienten angewandt werden. Es geht in der Analytischen Psychologie nicht um eine Ordnung von »hier krank - dort gesund«, sondern um das Kontinuum und die Vielfalt des menschlichen psychischen Lebens. Der Schwerpunkt der theoretischen Annahmen wird also, ganz analog dem Arbeitsschwerpunkt des Autors, im Bereich jungianisch-analytischer Konzepte liegen.

Der Blick auf die Ressourcen In dieser Sicht geht es um die großen Lebensthemen, weniger um Pathologisches, mehr um die Ressourcen des Menschen, der erstaunliche Fähigkeiten zeigt, wenn es darum geht, mit Traumata und kollektiven Katastrophen fertig zu werden und weiterzuleben. Die zentrale Frage eines jungianischen Therapeuten ist zudem die, wie das Leben eines Patienten »gemeint« sein könnte. Wo lebt dieser »an sich vorbei«, zeigt in seinen Symptomen, dass er Schwierigkeiten hat, »zu sich zu kommen«, »mit sich ins Reine zu kommen«? Wir kennen viele Ausdrücke für die als beglückend erlebte Übereinstim-

mung mit uns selbst, erreichen können wir sie oft nur für Augenblicke. Dennoch bildet diese Denkfigur den Hintergrund für den oft großen Veränderungsdruck, der viele in der Lebensmitte begleitet. Lange Verdrängtes setzt sich mit Macht in Szene, unterdrückte Wünsche brechen sich Bahn, es ist nicht mehr so leicht, das zu übersehen, was im eigenen Leben fehlt. Aufgrund der großen Vielfalt der Probleme und Situationen in der Lebensmitte kann es naturgemäß keine allgemeingültigen Rezepte oder Empfehlungen geben. Ich werde mich darum dem Thema der Lebensmittekrise von verschiedenen Seiten nähern, es umkreisen und hoffentlich einige Anregungen geben können, die sich für die psychotherapeutische Praxis nutzbringend umsetzen lassen, aber auch für den psychologischen Laien anregend sein mögen.

Keine Frage der Technik Dabei geht es mir nicht um die Vermittlung von Techniken, sondern einer Haltung. Das liegt daran, dass ich der Ansicht bin, dass psychotherapeutische Kompetenzen sich nur zum Teil als Handwerk erlernen lassen, zum anderen sind sie immer das »Kunstwerk« der individuellen, reflektierenden Begegnung zweier Menschen. Ähnlich wie die Krise der Lebensmitte gemeistert werden kann, wenn nicht in einen vorschnellen und übertriebenen Aktionismus geflüchtet wird, sondern die Dinge in Ruhe untersucht und auf ihr Wesen hin angeschaut werden, so ist ein therapeutischer Prozess nicht nur nicht machbar, nicht planbar, sondern in seinem Ausgang ungewiss. Sicher ist in der Sicht der analytischen Psychologie lediglich, dass allein der Patient die Antwort weiß, er weiß sie bloß noch nicht.

Bedeutung der korrigierenden emotionalen Erfahrung In diesem Punkt hat sich heute die klassische Psychoanalyse der Sichtweise von Jung und seinen Nachfolgern angenähert: therapeutischer Erfolg wird mehr mit einer gelingenden therapeutischen Beziehung, einer impliziten, korrigierenden emotionalen Erfahrung in Zusammenhang gebracht als nur mit bewusster Einsicht aufgrund einer Deutung und expliziter Überwindung der Abwehr. Dass eine solche Therapie genügend Zeit braucht, dies untermauern auch neueste neurowissenschaftliche Untersuchungen, die die Neubildung von Neuronen in zentralen Hirnregionen nachgewiesen haben. Auch die Krise der Lebensmitte kann, mit oder ohne Inanspruchnahme von fachlicher Unterstützung, ein lang andauernder Prozess sein. Meist sind es mehrere Jahre bis zu einem Jahrzehnt, die die Krise der Lebensmitte währen kann.

Abhängigkeits-Autonomie-Konflikt Noch eine wichtige Vorbemerkung: beim Blick auf das Inhaltsverzeichnis könnte einem der Gedanke kommen, dass die »Krise der Lebensmitte« ein Sammelbegriff für die unterschiedlichsten psychologischen Theorien, Begriffe und Konzepte zu sein scheint. Das liegt daran, dass jungianische Psychoanalytiker die Krise der Lebensmitte als Kulminationspunkt der uns lebenslang beschäftigenden Konflikte, vor allem der verschiedenen Formen des Abhängigkeits-Autonomie-Konflikts, verstehen. Dass dabei wie nebenbei viele Aspekte unseres Lebens zur Erwähnung kommen müssen, die nicht immer in direktem Zusammenhang mit der »midlife-crisis« stehen müssen, versteht sich von selbst.

Vielschichtigkeit des Themas Es ist also keine Beliebigkeit am Werk, sondern mein Wunsch, auf diese Weise die Komplexität des Geschehens sichtbar werden zu lassen. Dies geschieht hoffentlich nicht auf Kosten der Verständlichkeit, erschwert vielleicht zuweilen die Übersicht, soll aber am Ende einer Annäherung an das Thema dienen. Jeder möge sich die Aspekte auswählen, die am ehesten den eigenen Erfahrungen entsprechen. Denn

schließlich, so wird deutlich werden, verläuft eine Krise der Lebensmitte trotz aller Konzepte und Schemata, die man anzuwenden versucht sein mag, immer äußerst individuell; das liegt sozusagen in der Natur gerade dieser »Sache«. So wird sich mit diesem Buch, so hoffe ich, auch die angedeutete Perspektive einer manchmal mehrjährigen, allmählichen »Wandlung« erschließen. Obwohl manches zur Lebensmitte sich »Knall auf Fall« zu ereignen scheint, sind die daraus entstehenden Veränderungs- und damit auch Umgewöhnungsprozesse trotzdem langwierig und oft subliminal, nur wenig präsent. Wie man zu all diesen Einschätzungen kommen kann, dazu nun mehr.

Persönliches Dieses Buch will mit seiner direkten Ansprache die Person des Therapeuten selbst ansprechen und spricht oft eher von »uns« als von fremden Anderen, also etwa Patienten. Hierdurch kommt auch die Grundannahme zum Tragen, dass wir Therapeuten selbst die Themen unserer Patienten und Patientinnen ausreichend kennen gelernt haben müssen, denn was liegt näher als die eigene Erfahrung. Mit wenig Phantasie ist jeder Gedankengang somit auch auf Klienten und Patienten anwendbar. Mir liegt jedoch viel an der Selbst-Erfahrung des Lesers. Schließlich möchte ich die unvermeidliche Frage aufgreifen, was das Lebensalter des Autors mit dem Thema zu tun hat und ob er die Lebensmittekrise schon hinter sich hat ... Natürlich haben Sie recht! Und – selbstverständlich hat die Bevorzugung des männlichen Artikels nur den Vorteil der größeren Geläufigkeit, was sich hoffentlich günstig auf die Lesbarkeit auswirkt. Dies sollte aber Leserinnen in keinsten Weise abschrecken: Die Seele beinhaltet in jedem Fall, so C. G. Jung, feminine und maskuline Aspekte gemeinsam, unabhängig von der Frage, welchem biologischen Geschlecht man angehört.

Viel Neugier und Freude beim Lesen!

Volker Münch

München, Herbst 2015

Krise in der Lebensmitte
Perspektiven der analytischen Psychologie für
Psychotherapie und Beratung
Münch, V.
2016, XVI, 142 S. 1 Abb. in Farbe., Hardcover
ISBN: 978-3-662-47984-1