

Birgit Langebartels

Wege
aus der
Ohnmacht

Leben im Leerlauf

Die verborgene Logik
der Depression verstehen



BELTZ

verteilt werden können. Die Männer müssen und viele wollen auch eine neue Art der Beziehung leben. Dabei muss ausgehandelt werden – sicherlich mehr und häufiger als früher –, wer für was zuständig ist. Und wenn man dann Verantwortung abgegeben hat, muss man sich auch heraushalten. Das will oft erst gelernt sein.

Die Lösung kann folglich nicht nur sein, den Müttern zu raten: »Entspann dich mal.« Denn berufstätige Frauen wünschen sich auf der einen Seite Entspannung und Gelassenheit, unternehmen aber zugleich unbewusst sehr viel, um diese zu verhindern. Auffällig ist der Wunsch nach Entlastungen und zugleich der Widerwille dagegen, Unterstützung und Hilfe anzunehmen. Auch hieran muss man arbeiten.

»Anstatt einer Putzhilfe kaufe ich lieber einen Staubsauger-Roboter.« Das war bei den Interviews mit den *Working Mums* häufig zu hören. Meines Erachtens ist es jedoch noch besser, selbst heraus aus dem Robotermodus zu kommen. Oft verspüren Frauen Angst, dass das ganze Alltagsgebilde zusammenbricht, wenn sie an einer Stelle locker lassen. Sie sollten ermuntert werden, wieder Zwischenschritte und Relativierungen zuzulassen. Sie brauchen das Vertrauen darauf, dass ihr Leben verschiedene Gewichtungen hat, die nicht für immer festgeschrieben sind. So wie ihre Kinder sich entwickeln und verändern, verändern sich auch die Bedürfnisse und Anforderungen aller Beteiligten.

Working Mums können nicht allem gleichzeitig gerecht werden. Das müssen sie akzeptieren lernen, müssen Prioritäten setzen und die Dinge dann wieder in einem Nacheinander tun und erleben. Dafür bedarf es Fürsprecher, Rollenvorbilder, Geduld, Übung und Mut.

Frauen in der Lebensmitte – Zugewinne und Verluste in den besten Jahren

Als Bettina morgens erwachte, war alles um sie herum grau. Der Tag erhellte nur den Himmel, ihre Stimmung blieb düster. Sie fühlte eine bleierne Schwere, die sie nicht aus den Kissen herauskommen ließ, und die quälende Angst, in ein schwarzes Loch zu fallen.

Bettina war 49 Jahre alt und sehr froh, dass ihre Kinder aus dem Größten heraus waren, endlich selbstständiger wurden und dass sie als Mutter dadurch weniger eingebunden war. Der neu entstandene Freiraum verlangte danach, genutzt und ausgekostet zu werden. Sie hatte endlich wieder mehr Zeit für sich, konnte mal ein Bad nehmen, in Ruhe einen Kaffee trinken und musste nicht von der Arbeit sofort nach Hause hetzen, in Sorge, eines der Kinder

stünde gleich unbeaufsichtigt vor der Tür. Ohne schlechtes Gewissen konnte sie nach der Arbeit durch die Stadt schlendern oder im Supermarkt einkaufen. Die Kinder befanden sich auf dem richtigen Weg. Bettina war zwar noch ab und zu als versorgende oder tröstende Mama gefragt, doch das reduzierte sich zusehends. Sie verfügte wieder über mehr Zeit mit ihrem Mann, beide konnten einfach so ins Kino gehen, ohne einen Babysitter für die Kinder engagieren zu müssen, und auch schon mal ein Wochenende zu zweit verreisen. Diese Zweisamkeit hatte sie sehr vermisst.

Bettina war sportlich aktiv und traf sich regelmäßig mit ihren Freundinnen. Im Job ging alles seinen Weg und brachte keine große Aufregung mit sich. Sie gehörte im Büro zu den alten Hasen und arbeitete zügig ihr tägliches Arbeitspensum ab. Eigentlich entspannte sich ihre Alltagssituation gerade ein wenig. Aber Bettina spürte, dass sie dennoch mit ihrem Leben haderte. Manchmal wurde sie traurig, ohne zu wissen, warum. Sie mischte sich in die Belange ihrer Kinder ein, obwohl sie genau wusste, dass dies nun eigentlich gar nicht mehr angebracht war; diese lebten inzwischen ihr eigenes Leben und zeigten ihr das auch deutlich. Auf der Arbeit überkam sie die schleichende Angst, dass sie den neuen digitalen Entwicklungen und Anforderungen nicht mehr gewachsen sei. Da gab es die jungen Kollegen, die die digitalen Medien wie selbstverständlich nutzten, sodass Bettina manchmal befürchtete, sie könnten an ihr vorbeiziehen und sie überflüssig machen. Sie und ihr Mann gerieten abends immer häufiger in Streit, obwohl sie sich auf das Zusammensein gefreut hatten. Das schien ihr absurd, denn beide hatten diese Phase in ihrem Leben so sehr herbeigeseht.

Anstatt ihre neu hinzugewonnene Zeit zu genießen, verträdelte sie oft Stunden mit Belanglosigkeiten und hatte trotz der zusätzlichen Atempausen das Gefühl, rastlos zu sein, nichts wirklich schaffen zu können, am Abend erschöpft in die Kissen zu fallen und auf einen nicht zufriedenstellenden Tag zurückzublicken. Bettina war eigentlich eine Frau, die selbstbestimmt ihr Leben managte. Sie hatte einen netten Freundeskreis und wurde von vielen beneidet, nicht nur um ihren Job, sondern auch um ihre reizende Familie. Sie wusste darum, wie gut sie es eigentlich hatte, konnte aber das Gefühl von beunruhigender Leere, wie sie es nun häufiger spürte, nicht abstreifen. Sie empfand Angst und fühlte sich tieftraurig, sodass sie sich mitunter wünschte, der Tag würde gar nicht erst anbrechen.

Bettina spürte deutlich, dass sich in ihrem Leben etwas veränderte. Das war einerseits gut und sie freute sich auf die Zeit, die vor ihr lag. Zugleich hatte sie aber auch eine diffuse Angst vor dem, was kommen würde. Zeitweilig übermannte sie das Gefühl, in ein tiefes, schwarzes Loch zu fallen. Sie verlor immer mehr an Boden.

Ähnlich wie Bettina geht es heute vielen Frauen in der Lebensmitte. Sie

leben unter anderen gesellschaftlichen Bedingungen als die Frauen vor 30 Jahren. Gegenwärtig verfügen sie über eine Vielzahl an Möglichkeiten, ihr Leben zu gestalten. Sie sind nicht mehr festgelegt auf nur eine Rolle, sondern können aus einer großen Bandbreite an Rollenbildern die auswählen, die dabei helfen, den individuellen Lebensweg zu finden und zu modellieren.

Dies verheißt jedoch nicht nur ungeahnte Möglichkeiten, sondern birgt auch gewisse Gefahren in sich. So befinden sich gerade auch Frauen heute in einem wahren Bilder-Battle und versuchen, eine Unmenge an Vor- und Entwicklungsbildern zu bedienen.

Der Wunsch, diese alle zugleich - und am besten noch perfekt - zu erfüllen und zu leben, führt die Frauen unweigerlich in Überforderungen hinein. Ewige Jugend, Schönheit, Fruchtbarkeit und Leistungsfähigkeit gelten dabei sozusagen als selbstverständlich zu wählende Attribute.

Die Einflüsse der aktuellen Kultur seit der Jahrtausendwende schlagen sich denn auch - vor allem bei Frauen - auf den Umgang mit dem Alterwerden nieder. Unsere Gesellschaft ist geprägt von dem digital suggerierten faszinierenden Versprechen universeller Machbarkeit, alles unter Kontrolle haben zu können, sowie von multiplen Perfektionsansprüchen. Da will das Altern so gar nicht hineinpassen. Entsprechend können es sich Frauen in der Lebensmitte heute kaum mehr leisten nachzulassen, Ruhephasen einzubauen oder »alt auszusehen«. Es »gehört sich nicht«, das Alter mit seinen Veränderungen einfach hinzunehmen. »Wenn du heute so alt aussiehst und dich so alt fühlst, wie du bist, hast du etwas falsch gemacht« - so scheint es. Der kulturelle Anspruch verlangt nach »ewiger Jugend«.

Hinzu kommt, dass in unserer fluiden Wirklichkeit auch die Grenzen zwischen den Generationen immer mehr verschwimmen. Gegenwärtig fühlen sich die Alten jung und die Jungen kommen uns mitunter älter vor als ihre Elterngeneration. Es finden sich zudem große Schnittmengen in den Interessen der verschiedenen Altersklassen, sodass es bisweilen mehr Einendes als Trennendes zu geben scheint. Menschen finden derzeit in Musik, Kleidung und Ernährung generationsübergreifend ihresgleichen. Generationen bilden heute kaum mehr abgeschlossene Einheiten; das bedeutet weniger Festlegung auf starre Muster, führt aber im Extrem zu einer Beliebigkeit, die bei der Navigation durchs Leben irritiert. Wir Menschen wissen heute kaum noch, woran wir uns orientieren sollen, und empfinden uns zugleich als stark unter Druck gesetzt, nur das Beste von uns zu zeigen.

Dieser Verlust des inneren Kompasses wirkt sich belastend darauf aus, wie sich Frauen in der Lebensmitte fühlen. In dieser Zeit der

Umorientierung verspüren sie häufig ein Gefühl der inneren Leere und werden depressiv. Meist wird in diesem Alter lediglich der sich verändernde Hormonspiegel dafür verantwortlich gemacht. Doch es scheint insgesamt eine prekäre Zeit zu sein, in der Frauen anfällig dafür sind, depressive Symptome auszubilden.

Bevor es darum gehen wird, wie Frauen diese Umbruchphase nicht nur durchstehen, sondern auch positiv für sich nutzen können, möchte ich gern schnell noch einen Blick darauf werfen, wie sich diese Zeit für Frauen um die 50, »in den besten Jahren«, heute darstellt. Welche Lebensentwürfe, Pläne, Erwartungen und Wünsche haben sie? Wie navigieren sie durch diese immer durchlässiger werdenden Lebensverhältnisse? Welchen Herausforderungen begegnen sie? Und nicht zuletzt: Welche Lösungsformen entwickeln sie? Wo gibt es für sie Ankerpunkte, die Halt und Orientierung geben? Wie kann ein angemessener Umgang mit sich selbst, dem Älterwerden und den damit einhergehenden Veränderungen gelingen, wenn das Geburtsjahr nicht mehr relevant sein darf?

Die Endlichkeit der unendlichen Möglichkeiten

Die Verheißungen unserer Kultur, dass eigentlich alles möglich ist, sind für Frauen in der Lebensmitte ebenso faszinierend wie prägend und lassen sie kaum glauben, dass das Leben auch an ihnen seine Spuren hinterlässt.

Als ich mit 49 einen Termin bei meiner Gynäkologin hatte und ihr meine Beschwerden mitteilte, sagte sie zu mir ›Willkommen im Klub!‹ und meinte damit den Klub der Frauen in den Wechseljahren. Da dachte ich nur, das kann doch gar nicht sein, das gibt's ja gar nicht, da bin ich jetzt also auch drin. Ich konnte das gar nicht so recht glauben.«

Die Vorstellungen von Weiblichkeit und Frausein werden auch heute noch eng mit dem Bild von Mutterschaft verwoben. Daher ist der Abschied von dieser potenziellen Möglichkeit für jede Frau ein Thema, unabhängig davon, ob sie sich für oder gegen Kinder entschieden hatte oder gar ungewollt kinderlos geblieben ist. Sogar dann, wenn eine Frau sich bewusst gegen eine Mutterschaft entschieden und immer glücklich damit gelebt hat, wird sie in der Lebensmitte durch die schwindende Fruchtbarkeit noch einmal mit dieser Thematik konfrontiert. Sie muss sich damit auseinandersetzen, dass ihre fruchtbare Zeit als fortpflanzungsfähige Frau sich dem Ende zuneigt. Rein biologisch und evolutionär betrachtet hat sie ihr Soll erfüllt und wird zunehmend

überflüssig – das stellt sie als solche infrage. Das Verlieren der Fruchtbarkeit wird oft als Verlust weiblicher Potenz und Attraktivität empfunden. Hierin unterscheiden sich Frauen und Männer: Frauen können mit Eintreten der Menopause nicht mehr empfangen und gebären, also kein Leben mehr spenden, Männer hingegen verlieren ihre Zeugungsfähigkeit in der Lebensmitte in der Regel nicht.

Die Wechseljahre sind jedoch keine rein biologische Thematik, sondern aus psychologischer Sicht eine viel komplexere. Frauen erleben gleichermaßen körperliche Veränderungen und schicksalhafte Umbrüche in dieser Zeit: Viele sehen die Kinder ihrer Wege gehen, die eigenen Eltern, manchmal auch Freunde, erkranken oder sogar sterben: »Die Einschlüge kommen näher.« Man wird gezwungen, sich mit dem Thema Endlichkeit auseinanderzusetzen. Die Partnerschaft steht auf dem Prüfstand. Berufliche Wechsel und Einbrüche werden aufgrund des fortschreitenden Alters als dramatisch erlebt.

Das Ausbleiben der Regel ist also nur ein Aspekt einer umfassenderen Thematik, aber ein sehr prägnanter: Er markiert sinnbildlich das Schwinden von Optionen. Die noch vorhandenen reduzieren sich auf ein überschaubares Maß – Ausbildung und berufliche Entwicklung, Partnerwahl und Familiengründung sind meist abgeschlossen,

So gern wir uns heute immer noch alle Möglichkeiten offenhalten würden, so sehr wir auch mit dem liebäugeln mögen, was wir noch alles erreichen, schaffen und gestalten wollen, so sehnlichst wir unserem Leben vielleicht sogar noch einmal eine ganz andere Wendung geben möchten, das Ausbleiben der Menstruation macht es deutlich: Frauen müssen sich von dem Gedanken verabschieden, dass noch alles möglich ist in ihrem Leben – zumindest eine Tür schließt sich unwiederbringlich.

Als ich dann gemerkt habe, dass meine Regel ausbleibt, war ich froh, dass das endlich vorbei ist, und gleichzeitig war ich total traurig. Da ging auch etwas zu Ende.«

Bettina beschrieb Freunden gegenüber meist gut gelaunt die Abnabelung ihrer beiden Kinder als eine organische und normale Entwicklung. Bei eindringlicherer Auseinandersetzung spürte sie – neben einem Gefühl von unbändigem Stolz auf ihre Kinder – jedoch auch eine tiefe Traurigkeit. Sie empfand es als schmerzhaft, dass sich eine Zeit, eine Phase in ihrem Leben, dem Ende zuneigte.

Es ist so ein trauriger Abschied, fast wie wenn ein geliebter Mensch stirbt und du weißt, da ist etwas unwiderruflich vorbei.«