NR. 5 | OKTOBER/NOVEMBER 2018 | CHF 7.90 | EURO 9.50 | WWW.PLUS.CH

50plus

DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN

50plus DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN

SPANIEN OLÉ
Auf Entdeckungsreise im Land von Kolumbus

BÄRENLAND AROSA
WIE EIN MUTZ SEINE NEUE HEIMAT FAND

RÜCKENSCHMERZEN
SITZEN IM AUTO WILL GELERNT SEIN

TRÜFFEL IST NICHT TRÜFFEL
LEHRREICHES ZU EINER GEHEIMNISVOLLEN KNOLLE

Handeln statt jammern
Ein Plädoyer für ein erfülltes Leben

NR. 5 | OKTOBER/NOVEMBER 2018

9 771660 483007 10

Handeln statt jammern

Immer mehr Menschen beklagen sich in der Mitte ihres Lebens – über ihren Job oder ihre Lebenssituation in der Familie oder ihre Partnerschaft. Die Leute können wichtige Jahre nicht geniessen, weil sie nicht zu einer Entscheidung gelangen. Was führt eigentlich zu diesem Jammerlappen-Dasein? Und wie findet man aus dem Tal der Tränen wieder heraus? Wir haben bei Psychologen, Philosophen und Biologen recherchiert und herausgefunden: Es besteht Hoffnung. Lösungen gibt es. Man muss nur wollen.

VON BENEDIKT LACHENMEIER

Eigentlich geht es uns gut. Trotzdem gibt es Leute, die ständig jammern. Sie verdienen zu wenig Geld, sagen sie. Sie drehen sich in ihrem Job im Kreis. Der Partner ist auch nicht mehr der richtige. Und natürlich regnet es immer dann, wenn ich aus dem Haus muss, beklagen sie sich. Jammern wird schnell zur Gewohnheit. Das Gehirn mag es simpel. Es möchte effizient arbeiten und sich unnötigen Aufwand sparen. Es lernt Muster und wendet sie später bei ähnlichen Situationen einfach wieder an. Laut dem Psychologen Jeffrey Lohr von der Arkansas University versteht das Gehirn das Klagen als eine Grundrichtung. Nach einiger Zeit im Jammer-Modus sind die Neuronen so vernetzt, dass die Gedanken automatisch eine negative Richtung einschlagen.

Aber Jammern ist ungesund. Wenn das Gehirn ständig Emotionen wie Wut und Ärger verarbeiten muss, erhöht sich das Risiko von Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Fettleibigkeit und Diabetes. Schuld daran ist das Stresshormon Cortisol. Ist der Pegel zu hoch, leidet das Immunsystem. Laut einer Studie der Stanford University schadet Jammern sogar dem Gehirn selbst. Es lässt einen Teil schrumpfen: den Hippocampus. Er gehört zum limbischen System und ist für das Gedächtnis zuständig. Jammern macht vergesslich. Das ist gefährlich. Schliesslich gehört der Hippocampus zu den ersten Regionen, die bei einer Alzheimererkrankung geschädigt werden. Jammern macht also unglücklich. Nicht nur dich selbst, sondern auch die anderen. Schliesslich nervt das Nörgeln.

Jammern ist gelerntes Verhalten

Was sind die Gründe fürs Jammern? «Ein wichtiger Faktor ist die Sozialisation», erklärt die Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello. Also der Prozess, den ein Mensch in seiner Entwicklung in der Auseinandersetzung mit seiner Umwelt durchläuft. Wir haben das Jammern den Eltern und anderen nahen Bezugspersonen abgeschaut. Als wir selbst gejammert haben, wurden wir dafür verstärkt – mit Aufmerksamkeit und schliesslich mit Zuwendung und Mitleid. Im Laufe unseres Lebens hat sich Jammern vielleicht als gute Strategie erwiesen, dass

FOTOS: ZVG, ISTOCK, PIXABAY

uns unser Umfeld erhört und unangenehme Aufgaben abnimmt. Jammern hat sich dazu bewährt, nicht die Verantwortung übernehmen zu müssen. Jammerer haben eines gemeinsam: Sie wollen gar nichts ändern – die anderen sollen es richten. «Solche Persönlichkeitseigenschaften sind recht stabil», weiss die emeritierte Berner Professorin aus ihrer Forschung. «Aber Selbstwirksamkeit lässt sich bis ins hohe Alter trainieren.» Gemeint ist das Umdenken von: «Die äusseren Umstände sind schuld an meinem Unmutszustand», hin zu: «Ich bin selbst für mein Handeln verantwortlich.» Gut für die Gesundheit ist, dankbar zu sein, für das, was man hat. Laut Untersuchungen der University of California sinkt der Cortisolspiegel allein durch die empfundene Dankbarkeit um 23 Prozent. «Das Positive am Jammern ist, dass ich merke, was ich von mir erwarte», sagt die deutsche Philosophin Ute Lauterbach. «Was hilft, ist, sich selbst so richtig auf den Geist zu gehen.» Deshalb lautet ihr eher humoristisch gemeintes Anti-Jammerrezept: Übertreibe Selbstmitleid und den Anlass zum Jammern völlig unverhältnismässig – bis du beides nicht mehr ernst nehmen kannst.

Die U-Kurve des Wohlbefindens

Besonders in den mittleren Jahren wächst die Unzufriedenheit. Das Leben beschreibt eine sogenannte U-Kurve des Wohlbefindens nach Alter. Tatsächlich zeigen Studien weltweit, dass die Zufriedenheit zwischen Ende 40 und Mitte 50 am geringsten ist. Beruflich und gesellschaftlich sind viele in verantwortungsvollen Positionen. Es bleibt wenig Zeit, sich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern.

Körperliche und hormonelle Veränderungen machen sich bemerkbar. Die Haare werden grau. Die Sinnesorgane funktionieren weniger gut. Plötzlich braucht man eine Lesebrille. Bei Männern sinkt das Testosteron, bei Frauen das Östrogen. Die Kräfte sind nicht mehr die gleichen, man schläft schlechter und legt plötzlich an Gewicht zu. Was in jungen Jahren eine positive Herausforderung war, wird zur Belastung. Man realisiert, dass das restliche Leben immer kürzer wird. Es ist Zeit für eine Bilanz: Was habe ich erreicht? War das schon alles? Was kann ich noch tun? Man hat das Gefühl, alles wiederholt sich. Diese Gedanken wecken das Bedürfnis zur Neuorientierung. Beruflicher wie persönlicher Art. Menschen, die über lange Jahre eine Partnerschaft führen, leben sich auseinander oder trennen sich sogar. Man hat unterschiedliche Interessen entwickelt und es verpasst, sich als Paar neu zu definieren. Und auch gemeinsame Werte zu pflegen.

«Was hilft, ist, sich selbst so richtig auf den Geist zu gehen.»

«Ich bin nun selbst für mich verantwortlich.»

Ramona Schneitter (37), Die Kurzhaar-Coiffeuse

«In unserer Familie hiess es immer: ‹Ein Schneitter kennt keinen Schmerz›.» Mit dieser Einstellung arbeitete Ramona bis zur Erschöpfung. Im Nachhinein sagt die 37-Jährige: «Das Burnout war etwas vom Besten, das mir passieren konnte.» Drei Jahre nach der Lehre als Coiffeuse wechselte die Baslerin die Branche. Der Grund: «Ich arbeitete 55 Stunden pro Woche für sehr wenig Geld. Ich wollte einen richtigen Lohn.» Der neue Job in der Alarmzentrale einer Sicherheitsfirma gefiel ihr, das Einkommen stimmte. Aber: Nun arbeitete sie noch mehr als vorher. Nebenbei schnitt Ramona weiterhin Haare. «Irgendwann merkte ich, ich werde müde, bin aber nicht mehr aus dem Hamsterrad herausgekommen. Die Alarmzeichen ignorierte ich.» Erst als ihre Mutter an Krebs erkrankte, brach alles zusammen. Ramona erlitt einen Hörsturz. Dann ging sie zum Arzt. Die Diagnose: Erschöpfungsdepression. Nach wochenlangen Therapien war die Coiffeuse wieder auf den Beinen. Und was jetzt? Sie wagte den Schritt in die Selbstständigkeit und eröffnete ihr eigenes Coiffeurgeschäft. «Ich bin nun selbst für mich verantwortlich. Das tut mir extrem gut. Ich bin eine andere Person geworden.» Auch Nein sagen habe sie gelernt. «Bei mir gibts bis auf ein paar Ausnahmen nur Kurzhaarschnitte.»

Über Wünsche und Bedürfnisse reden

Das Problem ist oft eine mangelnde Kommunikation der beiden Partner. Über Wünsche und Bedürfnisse reden sie kaum. Gemeinsames Träumen oder in Erinnerungen schwelgen bleibt weitgehend aus. Denn viele Paare sehen ihre Liebe als selbstverständlich an. Schliesslich hat man sich bei der Hochzeit versprochen, in guten wie in schlechten Tagen einander treu zu sein. Das allein reicht eben nicht. Man investiert nicht neu in die Beziehung, sondern lässt es einfach schleifen. Auch mutet man dem Partner immer mehr Dinge zu. Die schlechte Laune wegen der aussichtslosen Lage im Beruf muss das treue Gegenüber einfach ertragen. Man fragt auch nicht, wie es der Partnerin geht, die ihre kranke Mutter pflegen muss. Das wirkt sich negativ auf die Partnerschaft aus. Laut Bundesamt für Statistik erfolgen in der Schweiz die häufigsten Scheidungen mit 49 Jahren. Im mittleren Alter sind gemäss Studien auch die Burnout-Raten am höchsten. Das zunehmende Gefühl von Kontrollverlust oder Fremdbestimmtheit bindet Kräfte. Von wegen Altersdepression! Dass diese Zeit zwischen Ende 40 und Mitte 50 die Phase mit den häufigsten diagnostizierten Depressionen ist, wundert nicht.

Unser Gehirn beharrt auf dem Status quo

Was heisst Midlife-Crisis überhaupt? «In der Wissenschaft ist der Begriff sehr umstritten. Wir sprechen eher von einer krisenanfälligen Zeit. Es ist eine Phase mit vielen Herausforderungen, mit einer Kumulation von biografischen Übergängen», so die Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello weiter. «Krise würde eine existenzielle Infragestellung der bisherigen Lebensumstände und eine Überforderung des Bewältigungssystems bedeuten. Um das geht es meistens nicht.» Der Begriff «Krise» stammt vom griechischen Wort krísis und bedeutet übersetzt «Entscheidung». Sie führt zu einem Wendepunkt. Es stellen sich Fragen, wie: Wo stehe ich? oder Wie geht es weiter? «Leute, die nicht gerne Entscheidungen treffen, sind die gleichen, die Angst vor Veränderung haben», weiss Perrig-Chiello. «Unsere Forschungen haben immer wieder gezeigt: Menschen, die übergewissenhaft sind, die sehr auf einen Rhythmus und Kontrolle angewiesen und nicht offen für Neues sind, haben eher Zusammenbrüche.» Interessanterweise handelt es sich dabei genau um diese Frauen und Männer, die ihr Leben radikal umkrempeln, wenn das Fass zu überlaufen droht. Überstürzt verlassen sie die Familie oder kündigen den Job.

Die Tendenz, an bewährten Mustern festzuhalten, steckt aber in fast allen von uns. «Nur zehn Prozent möchte das Neue. Die grosse Mehrheit ist eher veränderungs-

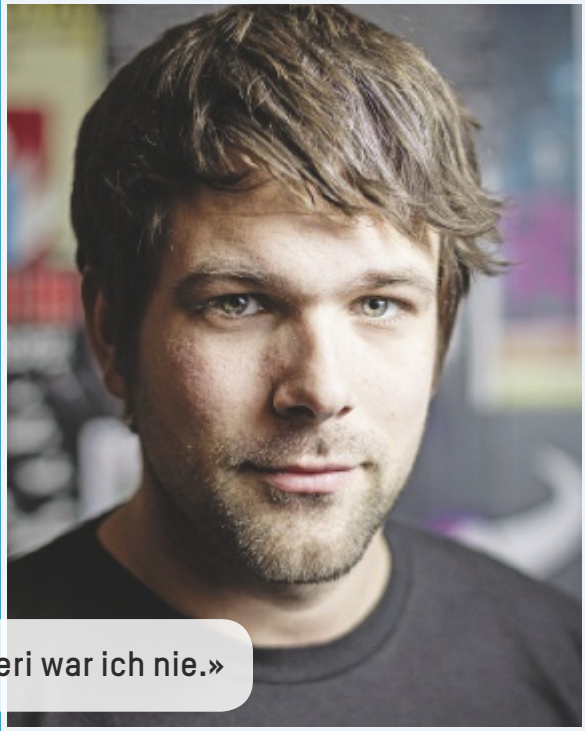
«Viele Paare sehen ihre Liebe als selbstverständlich an.»

Inigo Gheyselinck (37), Künstler

Dienstagmorgen, zehn Uhr. Inigo Gheyselinck ist gerade aufgestanden und frühstückt. Schliesslich hat der Künstler bis um drei Uhr morgens gearbeitet. «Ich fange erst bei Feierabend an», lacht der 37-Jährige. «Man muss sich diese Freiheit nehmen, wenn man schon auf die finanzielle Sicherheit verzichtet.» Aber: «Es braucht auch das Vertrauen, dass es gut kommt. Ich hab an mich geglaubt und mir gesagt: ‹Ich zieh das jetzt durch›.» Diesen Mut hatte Inigo nicht von Anfang an. Wohl gestaltete er bereits als Schüler Skulpturen. «Aber irgendwie bin ich mit der gestalterischen Freiheit nicht klargekommen.» Bevor der Zürcher den künstlerischen Weg einschlug, arbeitete er als HR Consultant. In den Ferien in Argentinien passierte es dann. «Ich spürte eine Schwere. Wusste aber nicht, was es ist.» Das Erlebnis war allerdings ausschlaggebend dafür, dass Inigo ein Jahr später seinen Job kündigte.

«Ich hab an mich geglaubt und mir gesagt: ‹Ich zieh das jetzt durch›.»

Folglich studierte er Zeichnen, Ölmalerei und figurative Bildhauerei. «Für das eigene Glück braucht man nicht nur etwas, das man gerne macht. Man muss sich auch dafür entschieden haben.»



«Ein Jammeri war ich nie.»

Joel Bader (38), Musiker und Merchandise-Händler

Das Büro hoch über den Bahngeleisen ist klein und laut. Gefühlt alle zwei Minuten rattert ein Zug unter dem Fenster durch. Joel Bader stört es nicht. «Ich brauche keinen Luxus, um glücklich zu sein», sagt der Musiker. Dafür entscheidet er selbst, wann und wie lange er arbeiten möchte. «Ich hab keinen Chef. Und am Wochenende sehe ich nicht so aus, als wären drei Traktoren über mich gefahren», schmunzelt der 38-Jährige. Von seiner Schaltzentrale aus plant der gelernte Detailhandelsfachmann seine Tourneen, vermietet Proberäume und verkauft über seine Merchandisingfirma T-Shirts und weitere Fanartikel für Bands. Hauptsache seine Jobs haben mit Musik zu tun. Der Traum vom Rockstar, den Joel als 16-Jähriger hatte, ging nicht in Erfüllung.
Ganz unbekannt ist der Sänger und Gitarrist allerdings nicht. Mit seiner Band Slimboy gehts zwei Mal pro Jahr auf Europatour. Und als Tourmusiker der Punkband MXPX spielte er einmal vor 45 000 Leuten. «Das war schon etwas surreal», erinnert er sich. «Du verbaust dir viel, wenn du die Ziele zu hoch steckst», weiss der Musiker. «Die ersten paar Monate der Selbstständigkeit dachte ich oft: ‹Das ist die Hölle›.» Aber Joel ist drangeblieben. «Ein Jammeri war ich nie.»

aversiv», weiss der deutsche Biologe und Hirnforscher Gerhard Roth aus seinen Untersuchungen. Leute, die für sich selbst Verantwortung übernehmen, lassen sich nicht durch Arbeitgeber, Partner oder Kinder fremdbestimmen. Ein chinesisches Sprichwort besagt: «Wenn der Wind des Wandels weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.» Aber warum tun wir uns so schwer mit Veränderungen? «Das Grundproblem ist, dass das ‹Weitermachen wie bisher› eine Belohnung in sich trägt. Empirisch lässt sich nachweisen: Erst wenn der erwartete Gewinn doppelt so gross ist wie der bisherige, sind Menschen bereit, etwas zu tun. Eine Ausnahme bilden die zehn Prozent, die Veränderungen immer begrüssen. Diese Risiko- oder Gewinnsucher verändern sich, auch wenn es ihnen gutgeht.» Unser Gehirn beharrt auf dem Status quo. «Alles, was ich gut finde, ist letztlich nichts anderes als die Freisetzung gehirneigener Drogen. Endogene Opioide sorgen für Lust und Freude bis hin zur Euphorie; Serotonin bringt uns ruhiges Glück, Zufriedenheit», so der Hirnforscher weiter.

Was macht Menschen in der Lebensmitte glücklich? Dieser Frage ging Perrig-Chiello in umfangreichen Untersuchungen nach. Die Entwicklungspsychologin kommt zum Schluss: «Besonders zufrieden sind Menschen, die nicht nur auf sich bezogen sind, sondern etwas an die nachfolgenden Generationen weitergeben und damit Spuren hinterlassen. Dies wird als sinnstiftend empfunden und schafft die Grundlage für ein gutes Altern.»

Midlife-Crisis als Chance

Lebensmitte, ja, bitte. Optimisten würden es so bezeichnen: Das halbe Leben ist nicht schon vorbei, es liegt noch vor mir. Und damit ergibt sich die Chance, es in neue Bahnen zu lenken. Veränderung lautet das Stichwort. «Manchmal ist es gut, wenn man auf die Nase fällt. Damit man merkt, was einem wichtig ist», ist die Entwicklungspsychologin überzeugt. Lohnt sich eine Midlife-Crisis vielleicht sogar? Gehen doch die meisten Menschen mit gestärktem Selbstvertrauen und einem positiven Gefühl der Reife hervor. Oder wie es der Psychologe Arnold B. Reisser sagt: «Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist – nicht, wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist.» Eine Wesensveränderung kann als Warnsignal für eine Midlife-Crisis gedeutet werden. Warst du das ganze Leben Christin und willst jetzt plötzlich Buddhistin werden? Kaufst du dir einen Sportwagen, obwohl du normalerweise mit dem besonders benzinsparenden Kombi unterwegs bist? Hast du dich entschieden, dich nicht mehr so adrett zu kleiden? Wohl handelt es sich hierbei um die typischen Klischee-Anzeichen für eine

«Ich muss immer eine Hintertür haben, damit ich abhauen kann.»

Marina Passet (62), Skipperin und ehemalige Liegenschaftsverwalterin

Wenn Marina Passet nachts mit ihrem Segelschiff über das offene Meer schippert und den klaren Sternenhimmel betrachtet, ist sie in ihrem Element. «Du hast den ganzen Kosmos für dich. Es gibt keine fremden Lichteinflüsse, die dich stören.» Die 62-Jährige hat es so richtig gepackt. Das Meer ist ihr Zuhause. Den Atlantik hat sie bereits fünf Mal überquert. Während sich andere Leute mit 65 pensionieren lassen, geht für Marina das Abenteuer erst richtig los. Von 2021 bis 2023 möchte die Skipperin die Welt umsegeln. Schon früher hat es die gebürtige Baslerin immer wieder weggezogen. Mit dem Rucksack reiste sie durch Asien, Amerika und Polynesien. «Ein paar Monate arbeiten, ein paar Monate reisen. Wenn ich wieder Geld hatte, bin ich wieder losgezottelt.» Meistens hat die Liegenschaftsverwalterin schnell wieder eine Stelle gefunden. Irgendwann liess sie sich dann doch festanstellen. Aber nur für ein paar Jahre. «Mit 48 Jahren wollte ich mich neu definieren. Und kündigte wieder einmal meinen Job.» Was gibt es denn noch, fragte sie sich. Segeln! Bereits 1980 kam sie damit in Berührung. Die damals 24-Jährige hatte aber keine Ahnung von Windrichtung, Lee oder Luv. «Die meiste Zeit verbrachte ich in der Kombüse.» Nach jahrzehntelanger See-Abstinenz wollte die Abenteurerin wissen, wie Segeln richtig geht. Es folgten drei Monate Segelschule auf Rügen und die erste Atlantiküberquerung. Dann gings zurück an den Schreibtisch. Parallel dazu absolvierte Marina zahlreiche weitere Prüfungen, bis sie 2010 den Sporthochseeschifferschein in der Tasche hatte. Seit vergangenem Frühling ist mit dem Job als Liegenschaftsverwalterin definitiv Schluss. «Eigentlich wollte ich bis 64 weitermachen, aber man drückte mir immer noch mehr Arbeit auf.» Jetzt geht Marina nur noch segeln und bereitet sich akribisch auf die Weltreise vor. Den festen Wohnsitz in Stein am Rhein behält sie bei. «Ich mag Familie, ich mag Kinder, aber ich muss immer eine Hintertür haben, damit ich abhauen kann. Ich bin ein eingefleischter Single.» Seit jeher stand bei der Skipperin die Selbstverwirklichung an oberster Stelle. «Ich bin so aufgewachsen: Die Träume, die man hat, versucht man zu leben. Manchmal scheiterst du, aber dann kannst du wenigstens sagen, ich habs probiert.»

Lebenskrise, aber stereotypisches Verhalten soll ja immer einen wahren Kern haben.

Welche Strategien gibt es, um aus einer Lebenskrise wieder herauszufinden? Im Internet tummeln sich tausende Ratgeber, die sich mit dem Thema beschäftigen. Der amerikanische Philosophieprofessor Kieran Setiya am Massachusetts Institute of Technology verfolgt einen interessanten Ansatz: In seinem Buch «Midlife – A physiologigal Guide» rät er: Nutze das Gefühl des Bedauerns, um deinen Lebensstil zu ändern. Denke nicht mehr in Zielen und Zwecken, sondern geniesse, was du gerade machst. Wenn du arbeitest, freue dich über deine Auf-

gaben und denke nicht an die Sollerfüllung. Erfülle aber trotzdem das Soll. Hobbys, Familie und Freunde sind keine Projekte, die man zum Abschluss bringt. Gerade in der Midlife-Crisis solltest du dich diesen Dingen zuwenden. Dann lebst du in der Gegenwart und nicht in einer Vergangenheit, die du bedauerst. Und nicht in einer Zukunft, mit der du dich unter Druck setzt.

Ein Neuanfang lohnt sich in jedem Alter

Ob Krise oder nicht: Immer mehr Leute sind der Meinung, dass sie ihren Job nicht bis zur Pensionierung durchziehen müssen. In einer internationalen Studie gaben zwei Drittel der Befragten an, innerhalb der nächsten fünf Jahre den Beruf wechseln zu wollen. So tauschen Ärzte ihren Doktorkittel gegen die Gärtnerschürze oder Bankangestellte den Laptop gegen den Fotoapparat. Bei den Berufswechslern handelt es sich immer mehr um Menschen, welche die Lebensmitte bereits überschritten haben. Früher gehörte man mit 50 zum alten Eisen. Mit 65 beschäftigte man sich höchstens noch mit seinem Schrebergarten. Heute ist das zum Glück anders. Weil die durchschnittliche Lebenserwartung auf über 80 gestiegen ist, haben wir auch nach 50 eine lange Phase gesunden Daseins vor uns. Wie nehmen Sachen in Angriff, von denen wir vielleicht schon immer geträumt haben. In diesem Alter realisiert man, was man verpasst hat. Es ist Zeit zu handeln.

Oft wagen die Mittfünfziger den Schritt in die Selbstständigkeit, um endlich nicht mehr fremdbestimmt zu sein. Sie hauen das Ersparte auf den Kopf und verzichten für die Freiheit auf die finanzielle Sicherheit. Diese Leute streben nach Selbstverwirklichung, der Spitze der Maslowschen Bedürfnispyramide, die sich von den Existenz- und Sicherheitsbedürfnissen hin zu Sozialbedürfnis und Anerkennung sowie Wertschätzung bis oben zur Selbstbestimmung erstreckt. Die Generation 50plus pflegt heute einen ganz anderen Lebensstil als noch vor 30 Jahren, ist mobiler, mit Technologie vertraut und hat weniger Angst vor Neuem als noch ihre Eltern. Und das wirkt sich eben auch auf das Berufsleben aus. Geplant oder ungeplant. Aber wie schaffen es die 90 Prozent der Menschen, die ihr Leben nur ungern ändern, Richtung Ungewissheit aufzubrechen? «Es braucht eine gewisse Offenheit dem Leben und der eigenen Biografie gegenüber», ist Pasqualina Perrig-Chiello überzeugt. «Es ist wichtig, auf die eigenen Stärken zu vertrauen, sich überraschen zu lassen und nicht alles kontrollieren zu wollen. Immer wieder innezuhalten, zu bilanzieren, achtsam gegenüber den eigenen Bedürfnissen zu sein und die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Man darf die Zügel für das eigene Schicksal nicht aus der Hand geben.» Alles ist möglich. Für einen Neuanfang ist es nie zu spät.

Tino Krattiger (57), Kulturschaffender

«Meine Motivation ist die Freiheitsliebe.»

Tino Krattiger eckt an. Mit grossem Durchhaltewille kämpft der 57-Jährige für seine Ideen. Wenn es sein muss, verteidigt sich der Basler auch vor Bundesgericht. Um dort zu gewinnen. Wie damals, als er mit seinem Kulturfloss am Kleinbasler Rheinufer vor Anker ging und auf den Widerstand von Nachbarn stiess.

Nächstes Jahr feiert das «Im Fluss»-Festival sein 20-jähriges Bestehen. «Meine Motivation ist die Freiheitsliebe. Aber ich schaffe es nur dann, wenn Leidenschaft im Spiel ist», sagt Krattiger. «Mit der Zeit ist es auch eine Disziplinfrage. Man wird hart und zieht es einfach durch.» Inzwischen hat er Prominentenstatus erreicht. Auch bei den Behörden. «Sie wissen: ‹Oh Gott, wenn der wieder ein Projekt anreisst, dann wird er es zu Ende führen.›» Das war auch so, als die Stadt aus seiner Strasse eine Fussgängerzone machte. Krattiger setzte sich für die Belebung der Rheingasse ein und stellte 15 Beizen vor seine Haustüre. «Ich finde alle Projekte, die Menschen zusammenbringen, spannend.» Von was lebt dieser Mann, fragt man sich. Neben seinen ehrenamtlichen Projekten arbeitet er als Architekt. «Ich jongliere hin und her und versuche, den Alltag in den Griff zu bekommen. Zu meinem 50. habe ich mit mir das Abkommen getroffen, dass ich im September und Oktober keine Termine wahrnehme. Ich merkte, das wird eine Endlosgeschichte.»

«Die Liebe ist keine Konserve»

Die emeritierte Psychologieprofessorin Pasqualina Perrig-Chiello hat während sechs Jahren mehr als 1000 langjährig verheiratete Männer und Frauen zu ihrer Partnerschaft immer wieder befragt. Sie fand heraus: 42 Prozent der Paare, die länger als 30 Jahre zusammen sind, sind unglücklich. Gibt es die ewige Liebe überhaupt noch und was braucht es dafür?

VON BENEDIKT LACHENMEIER

Frau Perrig-Chiello, warum leben viele Paare über Jahre in unglücklichen Beziehungen statt sich zu trennen?

Viele haben Angst vor Veränderung und keine Hoffnung, dass es alleine besser geht. Ganz häufig fürchten sie sich vor der Einsamkeit. Oder sie haben Angst vor dem Statusverlust und vor finanziellen Einbussen. Andere wiederum können es nicht miteinander, aber auch nicht ohne einander. Und lassen alles so wie es ist.

Sie haben auch über 1000 spät Geschiedene befragt: Was ist der häufigste Grund für deren Trennung?

Nicht etwa primär eine neue Partnerschaft, sondern die Entfremdung, das gegenseitige Verstummen. Man hat unterschiedliche Interessen entwickelt und es irgendwie verpasst, wieder zusammenzukommen und die gemeinsamen Projekte voranzutreiben. Als Paar muss man sich immer wieder neu definieren.

FOTOS: ISTOCK, ZVG

Wie funktioniert das?

Eine Partnerschaft ist wie eine Blume, die man immer wieder giessen muss. Eine gute Beziehung zeichnet sich dadurch aus, dass man als Paar gemeinsam wächst, gleichzeitig aber als Individuum die eigene Entwicklung verfolgt. Gemeinsame Projekte, gemeinsame Rituale sind zentral. Jeden Freitagabend zusammen etwas trinken gehen zum Beispiel – und dann nicht über den Job oder die kranke Mutter reden, sondern über sich selbst. Und füreinander Verständnis haben.

Wer macht eher Schluss: die Männer oder die Frauen?

Primär sind es die Frauen. Sie sind entscheidungsfreudiger. Männer sind konfliktscheuer, mauern eher und signalisieren: «Lass mich einfach in Ruhe.» Immerhin lässt sich erkennen, dass die jüngeren Männer sich eher mitteilen und Hilfe suchen als ältere, die häufig stumm und hilflos reagieren. Bei früheren Generationen harrten Frauen in unbefriedigenden Ehen aus. Heutzutage sind sie eigenständiger, nicht zuletzt weil sie es sich vermehrt finanziell leisten können.

Zahlen des Bundesamtes für Statistik zeigen: Das häufigste Scheidungsalter in der Schweiz liegt bei 49 Jahren. Warum?

Es sind stressreiche Jahre. Man hat viele Rollen und Aufgaben zu erfüllen und häufig befindet man sich in einer familialen Sandwichposition. Die alten Eltern brauchen zunehmend Hilfe, die eigenen Kinder sind in einer nicht einfachen Ablösungsphase. Im Job trägt man oft eine hohe Verantwortung, viele aber haben den Eindruck, dass sie beruflich nicht weiterkommen, dass sie sich in einem Hamsterrad befinden. Die meisten Burnout-Raten sind Ende 40, anfangs 50. Lebensbilanzierungen und Neuorientierung sind daher häufige Themen. Das alles wirkt sich auch auf die Partnerschaft aus.

Inwiefern?

Viele sehen die Partnerschaft als selbstverständlich an und investieren zu wenig darin. Man denkt, der Partner erträgt das. Schliesslich hat man ja versprochen: «in guten wie in schlechten Zeiten». Man kann der Partnerschaft aber nicht alles zumuten.

Hat auch die hohe Lebenserwartung die Partnerschaft verkompliziert?

Ja. Keine frühere Generation musste oder durfte eine gemeinsame Zeit von sechs oder sieben Jahrzehnten leisten. Es hat aber nicht nur mit der Länge zu tun. Sondern auch mit dem Wertewandel. Heute werden hohe Erwartungen an die Ehe als Liebes- und Sexualbeziehung gestellt. Das eigene Glück ist ganz wichtig: Es muss für mich stimmen.

Gibt es ein Rezept für die ewige Liebe?

Den Ausdruck «ewige Liebe» finde ich schlimm. Die Liebe ist keine Konserve. Sie verändert sich im Lauf der Jahre, das macht das Ganze spannend. Daher gibt es nicht das Rezept, allenfalls Leitlinien: Liebe und Zuwendung nicht als selbstverständlich anzusehen, sondern dankbar dafür sein, gemeinsame Werte und Ziele pflegen und nicht zu hohe Ansprüche haben. Krisen gehören dazu – Unvollkommenheit ist die Regel. Letztlich gehört auch eine gute Portion Humor und Glück dazu.

Pasqualina Perrig-Chiello

Die Berner Entwicklungspsychologin ist seit 43 Jahren verheiratet. Ihren Mann hat sie aber bereits im Gymnasium kennengelernt. «Er ist meine grosse Liebe. Ich bin dankbar dafür. Wir hatten auch Krisen. Aber das schweisst einen zusammen. Dann weiss man, was man aneinander hat und schätzt das. Man betrachtet die Partnerschaft nicht mehr als selbstverständlich.»

Anzeige