

MARGOT KÄSSMANN

In der
Mitte
des
Lebens

HERDER



MARGOT KÄSSMANN

In der
Mitte
des
Lebens



UEDDED

Margot Käßmann

In der Mitte des Lebens



© Verlag Herder, Freiburg im Breisgau 2009
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Datenkonvertierung eBook: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

ISBN (E-Book) 978-3-451-33406-1
ISBN (Buch) 978-3-451-30201-5

*Meinen Freundinnen gewidmet,
die hier alle in irgendeiner Weise vorkommen.
Danke für eure Begleitung und für eure Ermutigung.*

Vorwort

»Kannst du mir mal sagen, warum du das hundertste Buch zu diesem Thema schreiben willst?«, fragt meine Freundin kritisch, als ich ihr beim Strandspaziergang erzähle, womit ich mich gerade beschäftige. »In der Mitte des Lebens« – ja, warum dazu schreiben? Zum 50. Geburtstag habe ich selbst mehrere Bücher geschenkt bekommen zum Lebensgefühl von Frauen, die »mittendrin« sind, nicht mehr jung und noch nicht alt. Ein Freund, der uns auf dem Spaziergang begleitet, sagt: »Für Männer gibt es so etwas nicht, die wollen sich nicht lange damit beschäftigen, schließlich geht's dabei ums Älterwerden – lieber eine schnelle Diagnose und dann weiter«. Ist es also ein Buch (nur) für Frauen?

Ich schreibe vor allem als Theologin zu diesem Thema. Der erste Anlass, mich damit zu beschäftigen, war ein Vortrag, den ich beim Deutschen Psychotherapeutenkongress in Aachen im Februar 2002 gehalten habe. Damals habe ich, nachdem eine Soziologin und ein Psychotherapeut gesprochen hatten, eine christliche Perspektive auf die Lebensmitte zu entwerfen versucht. Das war für mich in der Vorbereitung spannend und für die Anwesenden offenbar eine interessante neue Sichtweise. Dazu kommt, natürlich, auch ein persönlicher Blick. In den vergangenen Jahren habe ich selbst immer wieder über diese ominöse Mitte nachgedacht, habe diesem Lebensgefühl nachgespürt und wurde auch von anderen danach befragt: Wie erlebst du die Lebensmitte? Biografisch war sie bei mir geprägt durch deutliche Einschnitte, eine Krebserkrankung mit achtundvierzig und die Scheidung mit neunundvierzig nach sechsundzwanzig Jahren Ehe. Es hat mich gestört, dass die Lebensmitte einer Bischöfin gerade in den Anfechtungen für andere zum öffentlichen Diskussionsthema wurde. Aber ich habe auch gelernt: Es geht dabei oft um die Frage, was dieses Thema theologisch bedeutet – gibt es christliche Zugänge? So fließen auch Erfahrungen aus dem Amt als Bischöfin wie aus

dem persönlichen Erleben ein. Beides ist in einem Beruf, der »Profession« (Isolde Karle) ist, ohnehin eng verbunden.

Und dann sind da schließlich einfach diese 50. Geburtstage um mich herum; es wurden viele Freundinnen und Freunde, meine Schwestern und Bekannte in letzter Zeit fünfzig, oder sie werden es demnächst. Was macht man mit diesem Geburtstag? Für mich kam der Tag im Sommer 2008. Zunächst wollte ich ihn einfach vorüberziehen lassen, aber dann habe ich gemerkt, wie sehr der 50. doch als Zäsur empfunden wird. Keine und keinen lässt dieses Datum kalt. Die einen feiern ein rauschendes Fest, andere bemühen sich, den besonderen Geburtstag so normal wie möglich zu begehen, und wieder andere versuchen ihn zu übergehen, fahren weit weg und vermeiden die Feier. Aber gleich, welcher Weg gewählt wird: Die Fünfzig ist eine besondere Zahl, das habe ich inzwischen verstanden.

Nun verläuft jedes Leben anders. Was gibt es also Allgemeines zu sagen, zur »Mitte des Lebens«? Die einen leben allein, waren nie verheiratet oder sind geschieden oder verwitwet. Die anderen leben in einer langjährigen Partnerschaft oder in zweiter oder dritter Ehe zusammen. Die einen sind noch voll berufstätig, vielleicht auf der Suche nach neuen Stellenangeboten, andere beginnen freiwillig oder gezwungenermaßen, den Abschied vom Berufsleben in den Blick zu nehmen. Die einen werden Großeltern, die anderen haben noch kleine Kinder, wieder andere sind kinderlos. Biografien heute sind äußerst vielfältig.

Und die Lebensläufe von Männern und Frauen sind oft noch sehr grundsätzlich verschieden. Für Frauen ist das Thema Mutterschaft mit fünfzig zum Beispiel endgültig beantwortet, Männer können auch danach noch Vater werden. Mancher Mann bricht mit fünfzig neu auf, gründet eine neue Familie – das ist eine Option, die Frauen so nicht offensteht. Die Wahrscheinlichkeit, dass eine Frau um die fünfzig noch eine neue Partnerschaft beginnt, ist deutlich geringer als für einen Mann, weil es immer noch schlichte Normalität ist, dass Männer eine Bindung zu (teilweise erheblich) jüngeren Frauen eingehen. Das ist umgekehrt bei Frauen – auch wenn es inzwischen wahrnehmbare Ausnahmen gibt – eher selten. Und so ist ganz einfach die Auswahl an potenziellen Partnern

für ältere Frauen geringer. Gleichzeitig wird eine Generation von Frauen fünfzig, die in größerer Freiheit und Selbstbestimmung in unserem Land lebt, als das je zuvor der Fall war.

Bei aller Verschiedenheit aber scheint der 50. Geburtstag doch für fast alle Menschen ein besonderer Anlass zum Innehalten zu sein. Wahrscheinlich liegt das daran, dass wir mit fünfzig wissen: Das Leben wird ein Ende haben. Mit fünfzig haben wir ja die Lebensmitte längst überschritten, auch wenn wir heute mit einem längeren Leben rechnen können als unsere Eltern und Großeltern. Trotzdem ist fünfzig – sagen wir, als »gefühlte Mitte« – ein besonderer Punkt im Leben. Vielleicht liegt es daran, dass wir nun wirklich und endgültig nicht mehr jung sind. Wir können uns noch so jugendlich geben, 50-Jährige haben den Scheitelpunkt hin zum Alter überschritten. Altsein aber will niemand in einer Gesellschaft, die geradezu fanatisch auf Jungsein fixiert ist. Insofern erleben manche mit fünfzig auch eine erhebliche Krise, die Frage auch, ob es anders hätte sein können, hättest du früher anders entschieden. Viele Lieder drücken das aus. Ich denke an eines von Amy MacDonald, Mr. Rock 'n' Roll, in dem sie singt »I wish I knew you before« (ich wünschte, ich hätte dich früher gekannt) und Menschen in der Mitte des Lebens beschreibt, die trauern, dass sie sich so spät oder auch zu spät begegnen.

Die Mitte ist also voller Spannungen. Mehr als die halbe Wegstrecke ist vorüber, und doch bin ich noch mittendrin, gespannt und ein bisschen bange zugleich, was noch alles kommen wird. Ich habe versucht, diese Spannungen in zehn großen Bögen zu beschreiben. Als Christin weiß ich mein Leben in Gottes Hand, in jedem Alter. Und so gehört für mich zu den Aspekten des Älterwerdens die biblische oder schlicht christliche Perspektive. Dabei geht es nicht um biblische, exegetische oder dogmatische Studien. Es geht mir vielmehr um eine biblisch gegründete Lebenshaltung, von der aus die existenziellen wie die aktuellen Fragen bedacht werden. Und wenn dies ein Buch vor allem für Frauen ist, gilt all das übrigens für Frauen, die Mütter sind, genauso wie für Frauen, die keine Mütter sind. Zwei Single-Frauen haben das Manuskript gelesen, weil ich vermeiden wollte, dass aus diesem Buch aufgrund meiner persönlichen

Situation ein reines Mütter-Buch wird; es geht um Frauen in verschiedenen Lebenssituationen, die in dem Alter sind, über die Mitte des Lebens nachzudenken. Beim Schreiben ist mir deutlich geworden, dass Männer sicher vieles anders empfinden, insofern müsste wohl in der Tat ein Mann das Buch für die Männer in der Lebensmitte schreiben ...

Ich möchte mit diesem Buch vor allem Mut machen, über die eigene Lebensmitte nachzudenken. Viel zu oft lassen wir Zeit einfach vergehen. In der Mitte des Lebens merken wir: Unsere Lebenszeit ist begrenzt. Wir sind schon eine ganze Strecke gegangen; und es werden noch einige Wege zu gehen sein. In der Mitte ist die Gelegenheit zu bedenken, dass ein Ende kommt – dass wir sterben müssen. Das zu wissen und zu bedenken führt dazu, »dass wir klug werden« (Psalm 90). Auch schon mal zwischendurch ans Ende zu denken, das hat nichts mit Angst zu tun – im Gegenteil, dazu gehört der Mut, das Leben bewusst wahrzunehmen und in all seiner Endlichkeit das Glück zu entdecken und die begrenzte Zeit mit Lebenslust und mit Lebensklugheit zu feiern. Ich denke, das kann gelingen, zumal aus christlicher Perspektive der Tod nicht das letzte Wort hat. Da ist an Ostern das Ende ja gleichzeitig ein neuer Anfang.

Die Kapitel dieses Buches sind sehr verschieden. Manches Thema habe ich von einem biblischen Text aus betrachtet, andere von Tagebucheintragungen her, wieder andere durch Briefe oder schlicht Erzählungen. An einzelnen Stellen habe ich zurückgegriffen auf Texte, die ich in anderem Zusammenhang geschrieben habe. Auch ist die Struktur der einzelnen Kapitel nicht gleichförmig, sondern spiegelt eher etwas von der Buntheit und Vielfalt des Lebens. So ist ein Buch entstanden, das nicht in einem Durchgang gelesen werden muss, sondern hier und da eine Möglichkeit bietet, mit den eigenen Überlegungen zur Mitte des Lebens anzuknüpfen und sie zu vertiefen. Denn jede Frau nimmt unterschiedlich wahr, befindet sich in einem anderen Umfeld – und doch gibt es ein gemeinsames Grundgefühl in diesem Alter, denke ich, das sich aus christlicher Perspektive betrachten lässt.

Die Mitte finden

Die Mitte des Lebens erscheint mir in mancher Hinsicht wie ein Balanceakt. Viel Leben liegt schon hinter uns, einige Lebenserfahrungen haben wir gemacht, gute und schlechte. Aber es kommt auch noch Neues, die Spannung ist ja nicht vergangen. Es ist das Gefühl, dass dein Standbein fest steht, du innere Ruhe und Kraft gefunden hast. Aber das Spielbein will auch frei sein, es gibt auch Lust auf Bewegung, auf Neues. Dabei bleibt bewusst, dass die tatsächliche Mitte eigentlich nicht die 50 ist, sondern in aller Regel davor liegt. Aber das Lebensgefühl der Mitte stellt sich offenbar um die 50 herum ein, jedenfalls bei Menschen, die unter so privilegierten Bedingungen wie in Deutschland und Westeuropa aufwachsen.

Wer balanciert, versucht, nicht nach links oder rechts abzugleiten, nicht zu wanken, einen Stand zu finden, fest zu stehen, im Gleichgewicht zu sein und so auch weiterzukommen. Balance ist deshalb ein schönes Bild für diese Lebensmitte, finde ich. Eine Balance, die Kraft gibt und auch Mut macht. Martin Luther war noch jung, als er vor dem Reichstag zu Worms sagte: »Ich stehe hier, ich kann nicht anders. Gott helfe mir. Amen.« Ob diese Sätze wörtlich so gefallen sind, ist umstritten. Aber sie sind sinnbildlich geworden für einen Menschen, der die eigene Mitte gefunden hat, der weiß, wo er steht. Die Balance ist immer wieder Thema dieses Buches, denn in jedem Kapitel geht es darum, sie auszutesten und den festen Stand zu finden in den verschiedenen Anforderungen, die immer wieder auch von außen auf uns zukommen und uns manchmal durchaus ins Wanken bringen.

Kinder loslassen

*Ein Mann hatte zwei Söhne. Der jüngere von ihnen sagte
zum
Vater: Vater, gib mir den Anteil des Vermögens, der mir
zukommt.
Da teilte er den Besitz unter sie auf. Wenige Tage darauf
packte der
jüngere Sohn alles zusammen und zog fort in ein fernes
Land ...¹*

»Als unser Jüngster aus dem Haus ging«, erzählt eine Freundin, »das war furchtbar für mich. Ich wollte ja, dass er geht, ich wusste, er muss gehen, aber es war der Abschied vom Leben als Familie in unserem Haus, das war mir ganz klar.«

Kinder sind etwas Wunderbares. So habe ich selbst das im wahrsten Sinne des Wortes erfahren. Meine vier Töchter haben über ein Vierteljahrhundert mein Leben bestimmt, den Alltag geprägt, sie sind ein großer Schatz. Immer würde ich sagen: Sie stehen vor allem anderen, vor beruflichen Verpflichtungen, vor Beziehungen, Freundschaften. Und doch habe ich in den letzten Jahren begriffen: Unsere Kinder sind eben nicht die einzige Erfüllung unseres Lebens. Wir müssen sie freigeben. Sie sind eigenständige Menschen mit eigenen Interessen und Plänen. Klammern ist kontraproduktiv. Mir selbst fällt das Freigeben leicht, wohl auch, weil ich manches Mal erschöpft war durch die Doppelbelastung von Familie und Beruf. Bei anderen erlebe ich, dass es ihnen unendlich schwerfällt, eine neue Mitte zu finden, wenn nicht länger alles um die Kinder kreist.

Aber auch hier sind die Konstellationen sehr unterschiedlich. Frauen, die früh Kinder bekommen haben, sind früher frei von den Verpflichtungen, die das Muttersein mit sich bringt. Eine Frau, die mit 40 Mutter wird, hat mit 50 gerade erst die Grundschulphase ihres Kindes oder ihrer Kinder hinter sich und steckt noch eine Weile im Alltag mit Kindern. Berufstätige Frauen haben es manchmal leichter, den »Auszug« der Kinder schließlich zu verkraften, weil sie anderweitig gefordert sind. Aber auch Frauen, die nicht berufstätig sind, haben in der Regel viele Felder, in

denen sie engagiert sind. Für Männer ist diese Phase noch einmal anders. Manche erklären, sich nun stärker der Familie widmen zu wollen – und bemerken, dass die Familie sie gar nicht mehr so sehr braucht. Auch das kann ja Auslöser der so genannten »Midlife-Crisis« sein, kann mit Panik vor dem Altwerden verbunden sein.

Auf jeden Fall bringt das Erwachsenwerden der eigenen Kinder eine erhebliche Veränderung mit sich. Von der Geburt eines Kindes an steht es ja im Mittelpunkt der Zeitplanung seiner Eltern. So wie die Geburt des ersten Kindes das Leben völlig verändert, so eben auch der Auszug des Letzten. Gemeinsame Mahlzeiten fallen weg, die Tagesplanung dreht sich nicht mehr um das Kind. Viele erfahren das als großen Verlust und erleben diese Phase als Abschied, ja als Trauer um die gemeinsame Zeit, die unwiderruflich zu Ende geht.

Andere Eltern machen ganz andere Erfahrungen. In ihrem Buch *Werden Sie wesentlich! Die Frau um die 50* beschreiben Ingke Brodersen und Renée Zucker die Irritation der Kinder darüber, dass die Eltern auch froh sind über die Ablösung:

»Ich kann es in gewisser Weise verstehen, dass die Jungen es mit gemischten Gefühlen sehen, wenn Mami und Papi die Befreiung vom Elternlos feiern, statt in Trauerstarre zu verfallen. Aber so ist es, meine Lieben! Es war schön mit euch, ich bedanke mich für alles, kein Jahr davon möchte ich missen, ihr werdet mir fehlen. Aber derzeit blicke ich freudig nach vorn: nicht mehr täglich abends kochen, keine Berge von Wäsche mehr, keine Einkaufsorganisation, kein Warten mehr, dass endlich die Dusche wieder frei wird ...«²

Offenbar also kann das Ende der Zeit der Kindererziehung auch als große Befreiung erlebt werden. Ich selbst bin da hin- und hergerissen. Einerseits trauere ich um die Zeiten des großen Haushalts, in denen der Kühlschrank immer dicht gefüllt war, in denen es eigentlich nicht darauf ankam, ob

zwei Schulfreundinnen zusätzlich zum Essen mitkamen, in denen die Betten im Haus alle gebraucht wurden. Manchmal gehe ich heute mit Wehmut durch die Zimmer meiner vier Töchter. Sie haben alle ein Zimmer behalten, die Jüngste wohnt auch noch bei mir, aber es ist anders geworden. Sie kommen halt ab und an zu Besuch, haben ihre eigene Wohnung, in der sie sich wohlfühlen, haben ihre Lieblingsmöbel und Lieblingsstücke mitgenommen, zurückgelassen ist das, was nicht so wichtig ist, nicht dringend gebraucht wird. Und doch bin ich froh, dass sie ihr eigenes Leben leben, zufrieden sind, Partner gefunden haben und Themen, die sie interessieren. Und ich bin auch manchmal froh, entlastet zu sein von der pausenlosen Verantwortung. Keine Schulelternabende mehr, keine Entschuldigungen schreiben, nicht Sorge tragen, dass Klavier geübt wird und die französischen Vokabeln gekonnt werden. Keine Deutschsaufsätze mehr gegenlesen, nicht mehr an den Impftermin denken, und so weiter ... Und abends mal nach Hause kommen, niemand erwartet mich dringend. Sich einfach in den Sessel sinken lassen, ein Glas Wein trinken und die Ruhe genießen. Vielleicht ist das schlicht auch eine Altersfrage. Die Natur hat es doch irgendwie gut eingerichtet, oder sagen wir die Schöpfung, dass wir die manchmal ja auch nervenaufreibende Zeit der Kindererziehung mit Mitte 50 hinter uns haben. Schlaflose Nächte wegen Bauchschmerzen oder weil die Kinder nicht pünktlich nach Hause kommen jedenfalls erspare ich mir ganz gern!

Ich bemerke an mir selbst auch mit Interesse, dass ich mich in dieser Lebensphase jenseits der Mitte wieder stärker Menschen annähere, die keine eigenen Kinder haben. Wer kleine Kinder hat, ist anders gefordert als Menschen ohne Kinder, da gibt es Phasen, in denen wenig gemeinsam gestaltet werden kann. Dabei hat mich der Gedanke des Zoologen Clinton Richard Dawkins bewegt, der beschreibt, dass biologische Eltern Gene weitergeben, klar, dass aber die Gesellschaft insgesamt, also auch die Kinderlosen, »Meme« weitergibt: ein Bewusstsein für die Kultur und Tradition, für die Werte einer Gesellschaft. Mich fasziniert dieser Gedanke, weil er biologische Eltern und solche, die es nicht werden konnten oder wollten, einander in einer gemeinsamen Aufgabe näher bringt. Wir sind

gemeinsam verantwortlich für die Weitergabe der Meme, der Kultur, der Tradition, der Werte unserer Gesellschaft, ja, auch unseres Glaubens. Das wird noch bewusster, wenn die eigenen Kinder in ein eigenständiges Leben aufbrechen.

Gewiss lässt Loslassen sich nicht verordnen. Und wenn Eltern beim Abschied von der Lebensphase mit ihren Kindern Trauer überfällt, ist das auch nicht locker wegzureden. Denn in der Tat geht ein Lebensabschnitt unwiederbringlich vorbei. Es hilft nichts, das zu ignorieren. Aber es kann eine Balance gefunden werden, wenn außer dem Verlust auch die neue Freiheit gesehen wird; denn es kann ja eine Freiheit entstehen, die Raum schafft für Neues. Meine Erfahrung jedenfalls ist: Je mehr ich loslassen konnte, desto stärker haben sich meine Kinder auch wieder angenähert, bis dahin, dass nach Jahren getrennter Urlaube meine vier Töchter alle samt Freunden im letzten Sommer mit nach Frankreich gekommen sind und wir 14 wunderbare und nahezu konfliktfreie Ferientage gemeinsam in einem Haus in Frankreich miteinander hatten. Ich habe das ungeheuer genossen.

Die Geschichte vom verlorenen Sohn³, aus der der am Anfang zitierte Satz stammt, liest sich in dieser Lebensphase neu, finde ich. Ja, der Sohn will sein Erbe ausbezahlt bekommen. Und der Vater tut dies, offensichtlich ohne jedes Murren. Und damit geht der Sohn davon, verlässt sein Elternhaus. Biblische Geschichten können ziemlich aktuell sein. Der Sohn verprasst das Erbe, es wird eine Zeit gedauert haben. Am Ende »wird nichts« aus ihm. Da zieht es ihn zurück zum Elternhaus. Und der Vater freut sich. Er feiert ein großes Fest, weil sein Sohn zurückgekommen ist. Keine Bitterkeit, keine Vorwürfe – ein Bild für Gottes unendliche Güte.

Das Problem hat der zweite Sohn. Er hat ausgehalten, hat gearbeitet auf dem Hof, den Vater versorgt und ertragen, eigene Wünsche hintangestellt. Und nun fragt ihn der Vater, ob er die Freude über die Heimkehr seines Bruders wirklich nicht teilen kann. Das ist der springende Punkt bei diesem Gleichnis: die überwältigende Güte des Vaters, die Sinnbild ist für die Liebe Gottes zu den Menschen.