

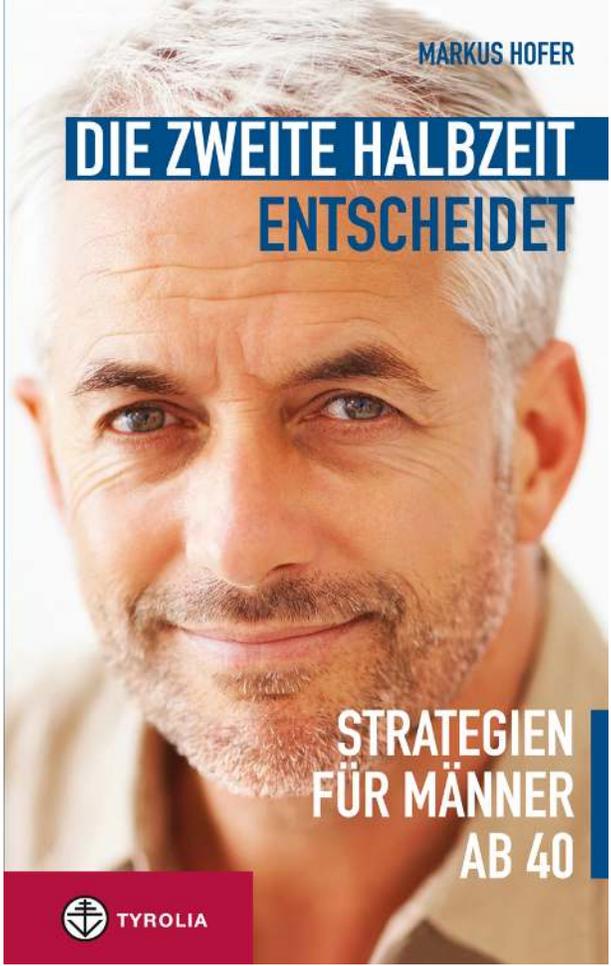
MARKUS HOFER

DIE ZWEITE HALBZEIT ENTSCHEIDET

STRATEGIEN
FÜR MÄNNER
AB 40



TYROLIA



MARKUS HOFER

DIE ZWEITE HALBZEIT ENTSCHEIDET

STRATEGIEN
FÜR MÄNNER
AB 40



MARKUS HOFER

DIE ZWEITE HALBZEIT
ENTSCHEIDET

**STRATEGIEN
FÜR MÄNNER
AB 40**

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

Mitglied der Verlagsgruppe „engagement“

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.

3. Auflage 2012

© Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck

Lektorat: Mag. Klaus Gasperi, Zwischenwasser

Umschlaggestaltung: stadthaus 38, Innsbruck

Layout und digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag, Innsbruck

Druck und Bindung: Formatisk, Slowenien

ISBN 978-3-7022-3145-3 (*gedrucktes Buch*)

ISBN 978-3-7022-3240-5 (*E-Book*)

E-Mail: buchverlag@tyrolia.at

Internet: www.tyrolia-verlag.at

Inhaltsverzeichnis

Eines Tages

1. Die innere Lebenskurve des Mannes

Der Aufstieg des Helden

Die zornigen jungen Männer

Die Quarterlife-Krise

Die ewigen Kinder

Zu sich selbst gefunden

Die Krise der Begrenztheit

Die Midlife-Krise

Der Mittagsdämon

Der Nachmittag des Lebens

Mein Pilgern – mein Scheitern

Der verweigerte Abstieg

Der alte Narr

Der Weg in die Verbitterung

Zur Besinnung kommen

Mit dem Engel ringen

Angst vor dem Tod

Von bunten Hunden

Zur eigenen Anwendung – Übungen

Der Abstieg zur Weisheit

Der heilige Narr

Vom Held zum Lebenskünstler

Die guten Seiten des Älterwerdens

2. Männerikone im Wandel: Clint Eastwood

Der coole Held: „Für eine Handvoll Dollar“
Der gebrochene Held: „Erbarmungslos“
Der Mann als Mentor: „Million Dollar Baby“
Vom Held zum Erlöser: „Gran Torino“

3. Die innere Lebenskurve der Frau

Der flache Beginn
Die eigene Identität
Die Mitte des Lebens
Die Krise
Der weibliche Aufstieg
Die weise Alte

4. Partnerschaft ab der Lebensmitte

Krise trifft auf Krise
Aufstieg trifft auf Abstieg
Veränderung als Chance
Altwerden als Paar

5. Wegmarkierungen im Gelände

Körper und Gesundheit
Sexualität im Alter
Altersgerechtes Arbeiten
Vom wohlverdienten Ruhestand

Das Beste kommt zum Schluss

Literatur

Eines Tages

**Nur Zwanzigjährige und Lügner sagen,
das Alter sei für sie kein Problem.**

Martin Suter

Am Anfang merkt man es kaum, die ersten Anzeichen lassen sich noch leicht ignorieren. Eines Tages wird man aber wie mit der Nase darauf gestoßen, dass Mann auch älter wird. Kurz vor meinem 50. Geburtstag war ich nordisch walkend unterwegs in unseren Wäldern, als ein Stück vor mir eine junge Frau im rassigen Dress auf ihrem Mountainbike in einen steilen Forstweg einbog. Als ich um die Ecke kam, sah ich, dass sie noch gar nicht so weit oben war und mit ihrem Bike, es war ziemlich steil, auch nur langsam vorwärts kam.

Plötzlich sprang bei mir ein Schalter um. Ich gab alles, legte mich voll ins Zeug in der Hoffnung, die junge Frau vielleicht einholen zu können. Sie sah sich einmal um, verwundert darüber, dass das Klappern meiner Stöcke eher näher kam. Die „Maschine“ lief auf vollen Touren, aber natürlich nicht lange. Nach der ersten langen Steigung beendete ein stechender Wadenkrampf schlagartig meine Ambitionen. Die Strafe war verdient, ja sie folgte sprichwörtlich bei Fuß, wenn ein alter Esel glaubt, einer jungen Frau nachrennen zu müssen: Tief durchatmen, rasch ein paar Gänge herunterschalten, und bald genoss ich wieder die Bewegung in der Natur. Es kam aber noch schlimmer.

Eine Viertelstunde später ging es flotten Schrittes leicht abwärts, während mir von unten eine Schulklasse entgegenkam. Die Schüler waren alle so etwa zehn Jahre alt. In der ersten Reihe rief ein Schüler noch ganz witzig: „Achtung, Auto!“ Aber dann kam es knüppeldick. Als ich an der Klasse vorbeiwalkte, rief einer aus der hintersten Reihe prompt: „Achtung, Opa!“

Das sind tatsächlich die Pole, zwischen denen sich das Leben eines Mannes um die fünfzig abspielt. Auf der einen Seite glauben wir jungen Frauen nachrennen zu müssen, und auf der anderen Seite rangieren wir schon längst unter der Kategorie Opa. Zu meinem 50. Geburtstag beschloss ich dann, dem 5er vorne eine eigene Bedeutung zu geben. Er sollte für all das stehen, was ich nicht mehr muss. Der Gedanke ist wunderbar, es rieselt einem wohlig durch die Brust, wenn man darüber nachdenken darf, was man nun nicht mehr nötig hat. Plötzlich ist es, als ob man kiloweise Dinge aus dem Rucksack werfen kann.

Das Ganze gab mir zum runden Geburtstag regelrecht Auftrieb. Zudem war ich in tiefster Seele überzeugt, dass mir selber die Midlife-Krise selbstverständlich erspart bliebe, war ich doch selbst ein „Experte“, der anderen die Dinge erklärte. „Was ich jetzt nicht mehr muss!“ – dieses großartige Motto hatte ich schon mit 50 gefunden. Dennoch kam es völlig anders. Heute, einige Jahre später, ist das Motto immer noch gültig, aber es ist im Alltag so schnell vergessen, dass ich es mir manchmal erst mühsam wieder in Erinnerung rufen muss.

Die zweite Halbzeit entscheidet! Zunächst heißt es: Leistung, Erfolg und Anerkennung. Jung, stark und immer gut drauf. Doch dann kommt das „beste Mannesalter“ und entpuppt sich nicht selten als die schwierigste Lebensphase. Plötzlich stecken wir in Situationen, auf die wir gar nicht vorbereitet sind, spüren wir Grenzen, auf die wir nicht gefasst sind. Wir Männer haben zwar den Aufstieg gelernt, aber nicht den Abstieg.

Unerwartet kann das Leben Wunden schlagen. Viele versuchen das unter den Teppich zu kehren, manche werden depressiv und erstarren in ihrer Lebensfreude. Andere spielen weiter den jugendlichen Helden und spüren nicht, dass sie langsam zum alten Narren werden. Gerade die Lebensmitte ist für uns Männer eine große Herausforderung, eine Chance der Verwandlung. In dieser Phase entscheidet sich, wohin es in der zweiten Halbzeit geht. Einige sind von der ersten Halbzeit so ausgebrannt, dass sie erst wieder zu Kräften kommen müssen, ehe sie sich neu orientieren können. Andere stürmen unverdrossen weiter und merken erst allmählich, dass die alte Strategie nicht mehr wirklich funktioniert. Wieder andere werden durch schmerzhaft Brüche gezwungen, ihre

Strategie gründlich zu überdenken. Auch wenn jüngere Männer noch glauben mögen, es ginge immer gleich weiter: Das Spiel des Lebens ändert sich, und nicht selten werden nun die Karten neu gemischt. Es ist eben wie im Fußball: Die zweite Halbzeit entscheidet.

Doch diese Verwandlung verlangt einiges an Geduld. Plötzlich geht es um Dinge, die wir nicht mehr wie früher durch Kraft und Einsatz verändern können. Die neuen Qualitäten müssen wir erst mühsam entdecken. Erfolg im herkömmlichen Sinn wird zunehmend schal und zählt immer weniger. Erfolg kann uns ab der Lebensmitte auch nichts mehr lehren. Wir haben aber die Möglichkeit, reifer und weiser zu werden.

Phasen des Umbruchs sind selten lustig, aber es ist die Chance, dass wir uns zu reiferen Männern wandeln. Wenn wir beginnen loszulassen, anstatt noch mehr Gas zu geben, langsam heimzukommen, statt davonzurennen, dann sind wir auch imstande, die Früchte des Lebens zu ernten. Dieses Buch möchte eine Art Wanderführer durch die zweite Lebenshälfte sein. Natürlich sind unsere Schicksale individuell, hat jeder seine eigene Geschichte und seinen eigenen Weg. Trotzdem ist die Landschaft, durch die wir uns bewegen, eine ähnliche, gibt es nützliche Wegmarkierungen, häufig begangene Routen sowie Klippen und Sackgassen, vor denen man ein Gefahrenzeichen aufstellen kann. Es gibt Pioniere, von denen man lernen kann, hilfreiche Erfahrungen anderer, vergleichbare Herausforderungen, nützliche Tipps und Hilfen – brauchbare Strategien für Männer ab 40. Je mehr ich mich in meiner Arbeit mit Männern in dieser Lebensphase beschäftigt habe, umso mehr begannen sich die Geschichten zu gleichen. Ein Stück des Weges bin ich selbst schon gegangen, und viele andere haben ihre Erfahrungen mit mir geteilt. Nicht zuletzt muss der Tierarzt selber ja auch kein Rindvieh sein, um zu sehen, ob es einem alternden Bullen gut geht.

Götzis, im Sommer 2011

Markus Hofer

1. Die innere Lebenskurve des Mannes

**Du wirst im Leben Dinge tun,
die am Ende überhaupt
nicht mehr wichtig sind,
aber für deinen
Weg wichtig gewesen sind.**

Die täglich in allen Medien verbreiteten Anti-Aging-Tipps auch für Männer suggerieren uns ein gefährliches Bild. Es geht im Grunde ausschließlich um den Körper, und der wird gesehen wie ein Auto, das nun doch schon einige Kilometer auf dem Tacho hat. Da gibt es Tipps, wie man den Lack wieder aufhellen kann, wo möglicherweise ein Ölwechsel vorgenommen oder irgendeine Chemikalie neu aufgefüllt werden muss. Ersatzteile werden angepriesen, die man notfalls austauschen könnte, Antikorrosions-Programme, um den Rost oder sonstige Zersetzungen in den Griff zu kriegen, und natürlich Möglichkeiten, wie die äußere Schale neu zu tunen oder aufzupimpen (so heißt das jetzt) wäre. Wenn es hoch kommt, gibt es hie und da einen Hinweis auf eine möglicherweise etwas schonendere Fahrweise. Eigentlich typisch männlich, möchte man sagen, und die meisten der medizinischen Experten dahinter sind auch Männer. Der alte Spruch von der harten Schale mit dem weichen Kern legt es hingegen nahe, dass wir Männer nicht nur aus einer „Hardware“, sondern auch aus einer weniger sichtbaren „Software“ bestehen. Es verändert sich nicht nur die äußere Schale, auch der männliche Geist ist unterwegs, mal kraftvoll sich aufschwingend, in manchen Phasen vielleicht eher flügelahm. Ähnlich geht es unserer Männerseele, die manchmal ganz bei sich ist und dann zu Zeiten auch orientierungslos die Landschaften durchstreift nach dem rechten Weg, den sie ziehen will.

Anti-Aging allein gibt keinen würdigen Routenplaner ab, dazu braucht es tiefere Orientierungen, stimmigere Wegmarkierungen. Die innere Lebenskurve des Mannes ist ein solches Modell, das nicht nur den heldenhaften Aufstieg verlängern will, sondern genauso die Phasen des Umbruchs und des Abstiegs in sinnstiftende Zusammenhänge bringen kann. Sie ist eine Art innere Landkarte, die uns besser verstehen lässt, was im Alterwerden in uns vorgeht und vor welchen Weggabelungen wir stehen. Im Anschluss wird es auch um die innere Lebenskurve der Frau gehen. Erst wenn man beide wie Folien übereinanderlegt, wird klar, warum Partnerschaft in der Lebensmitte oft ein eher vermintes Gelände darstellt.

Die Einsicht in die Lebenskurven von Mann und Frau verdanke ich Richard Rohr, der sie früher in seinen Männerseminaren präsentiert hat. Leider liegt von ihm zumindest auf deutsch keine ausführliche Darstellung vor, und die kursierenden Seminarblätter (vgl. Rohr, 2006, 194) sind in ihrer knappen, hochspirituellen Sprache schwer verständlich. Deshalb habe ich versucht, die beiden Modelle in meiner Arbeit mit Männern und Paaren weiterzuentwickeln und sie in eine hoffentlich griffige Sprache zu bringen.

Der Aufstieg des Helden

**Geh deinen eigenen Weg,
dann kannst du
nicht überholt werden.**

Einen ganzen Tag ritt der junge Parzival einem seichten Bach entlang, den er sich nicht zu überqueren traute. Einer der Ratschläge seiner besorgten Mutter hieß nämlich, er solle dunkle Furten meiden. Dass der Bach keine dunkle Furt war, sondern nur im Schatten lag, konnte der junge Möchtegern-Ritter noch nicht erkennen. Eigentlich sollte er überhaupt bei Mama bleiben und die höfische Gesellschaft nie kennenlernen. Deshalb zog die Mutter nach

dem gewaltsamen Tod des Vaters mit dem kleinen Jungen in eine Einöde, um ihn nicht auch noch zu verlieren.

Doch kaum hatte er den ersten Ritter gesehen, war es aus mit ihm, musste er sich aufmachen, kannte er nur noch ein Ziel. Das Ziel steht zunächst noch in weiter Ferne. Irgendwann wird Parzival Gralskönig werden. Vorerst ist wichtig, dass er sich aufmacht. Seine ersten Taten oder besser Untaten sind geprägt von Ahnungslosigkeit, Unwissen und Unreife: Die vom vorangegangenen ehelichen Akt noch leicht schwitzende, im Halbschlummer kaum bedeckt im Zelt liegende Herzogin vergewaltigt er fast in wörtlich angewandter Erinnerung an Mamas Ratschlag: „Wenn du den Ring einer Frau erringen kannst, dann greife zu!“ Eigentlich wollte sie ihn ja nur unter der Haube haben. Den roten Ritter, von dessen Rüstung er geblendet ist, erschlägt er meuchlings, um endlich auch zu so einer tollen Rüstung zu kommen. Erst am Hof des weisen Gurnemanz erhält er seine männliche Aufklärung, erfährt er auch, was Anstand und Sitte sind und wie es einem Mann zu kämpfen gestattet ist. Unreif und unfertig macht er sich auf. Genau das ist vorerst aber wichtig, denn junge Männer sind keine Äpfel, die vom Lagern reif werden.

Die innere Lebenskurve des Mannes beginnt zuerst mit einem ziemlich steilen Aufstieg, dem, was in der Mythologie als der Heldenweg oder die Heldenreise geschildert wird. Unzählige Geschichten, Sagen und Legenden bis hin zu den Skripts moderner Hollywoodfilme kreisen um dieses Thema. Der erste Teil der Lebenskurve, der Aufstieg, ist nicht nur gut dokumentiert, dafür gibt es auch unzählige Vorbilder, gelungene und weniger gelungene, Muster, an denen junge Männer sich orientieren können, auch äußerst attraktive Geschichten, die Mut machen. Leider enden diese Mythen immer am Höhepunkt, wenn der Held alles erreicht hat. Die Parzival-Sage läuft darauf hinaus, dass der junge Held, nachdem er reifen und sich bewähren musste, einiges wiedergutzumachen hatte, Ritter der Tafelrunde wurde, heiratete, am Ende dann sogar Gralskönig wurde. Wir erfahren aber nie, wie es dem Herrn Gralskönig in der Lebensmitte geht, wie sich die Partnerschaft von Herrn und Frau König verändert, wenn die Kinder aus dem Haus sind, oder wie der ehemalige Held mit nachlassenden Kräften umgeht. Unzählige Geschichten beschreiben den Aufstieg, kaum eine den Abstieg. Später tauchen die Helden als alter König oder als

milder Großvater wieder auf. Wie sie aber dorthin kamen, bleibt offensichtlich im Verborgenen. Darin liegt die Versuchung zu glauben, dass das alles kein Problem sei, sondern nur ein rein fließender Übergang. Viele glauben es auch, bis sie selber dort stehen.

Die Äpfel werden also nicht vom Lagern reif. Es ist wichtig, dass Jungs sich auf den Weg, auf die Socken machen. Wenn die jungen Männer erst mit über dreißig aus dem „Hotel Mama“ ausziehen, ist das eine bedenkliche Entwicklung. Sie müssen sich aufmachen, um ihr Potenzial zu entwickeln, die eigene Kraft zu erfahren, die eigenen Möglichkeiten zu entdecken. Das darf aber nicht nur narzisstische Selbstverwirklichung sein. Vielmehr geht es darum, dass sie ihre Verantwortung erkennen, dass sie, und das klingt jetzt sehr altmodisch, auch ihre Pflicht tun, ihrer Aufgabe und vielleicht sogar Berufung nachkommen. Vieles wird aus Versuch und Irrtum bestehen, Sackgassen werden mit dabei sein. Das Schöne an Sackgassen ist aber, dass der Weg hinein auch wieder heraus führt. Man kann darin umkehren, und das ist auf jeden Fall besser, als in den Startblöcken stecken zu bleiben!

Die Rede von Helden ist heute ziemlich madig geworden! In manchen Kreisen traut man sich solche Worte gar nicht mehr in den Mund zu nehmen. Trotzdem ist es immer noch so, dass große Ideen, seien sie fürs Erste noch so verstiegen, ein starker Antrieb für junge Männer sind. Es wäre verhängnisvoll, würde man ihnen alle ihre Träume nehmen, nur weil sie im Moment nicht politisch korrekt scheinen. Es wäre, als würde man ihnen den inneren Motor ausbauen. Allan Guggenbühl beschreibt es treffend an sich selber: „Als Knabe sah ich mich als Kapitän auf einem Kreuzer. In meiner Phantasie bekämpfte ich Piraten in der Karibik. Ich lernte dafür schwimmen. Als Jugendlicher stellte ich mir vor, wie ich als Rocksänger ein Stadion fülle: Tausende Fans würden kommen und meiner Gruppe zuklatschen. Ich lernte Gitarre spielen. Als junger Mann stellte ich mir vor, dass ich eine eigene Schule gründen und einen neuen Ansatz in der Pädagogik initiieren würde. Ich besuchte das Lehrerseminar. Solche großartigen, mythisch fundierten Phantasien eilten meinem Leben voraus, beseelten mich und gaben mir die Energie, neue Lebensziele anzustreben und die