

Psychotherapie: Praxis



Volker Münch

# Krise in der Lebensmitte

Perspektiven der analytischen  
Psychologie für Psychotherapie und  
Beratung

 Springer

# Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

Volker Münch

# Krise in der Lebensmitte

Perspektiven der analytischen Psychologie für Psychotherapie  
und Beratung

 Springer

**Volker Münch**  
Psychologische Praxis  
München

ISBN 978-3-662-47984-1

ISBN 978-3-662-47985-8 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-662-47985-8

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Ingram Publishing / thinkstock

Satz: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer-Verlag ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media  
([www.springer.com](http://www.springer.com))

## Dank

---

Gedankt sei beim Zustandekommen dieses Buches zuallererst den Teilnehmern von Seminaren am C. G. Jung-Institut München, bei den Psychotherapiewochen in Lindau, meiner Kollegin B. Gollwitzer, mit der ich ein erstes Seminar zu diesem Thema leiten durfte, L. Otscheret, die mich stets ermunterte, meine Gedanken auch öffentlich zu machen. Dank gebührt auch den hilfreichen Kommentaren meiner Erstleser J. Weimer und B. Freyer; auch B. Gollwitzer, H. Borstel und C. Makowski sei herzlich gedankt, und – last, but not least den Lektorinnen M. Radecki, L. Burato und C. Bier, die dieses Buch von Beginn an hilfreich und ermunternd begleitet und betreut haben.

## 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

## Vita

---

Volker Münch, geb. 16.7.1964 in Gießen, Studium der Psychologie in Gießen, Ausbildung zum Psychoanalytiker bei der Münchner Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse und am Jung-Institut München, niedergelassen in eigener Praxis seit 2005. Dozent an den C. G. Jung-Instituten München und Stuttgart, an der Ludwig-Maximilians-Universität München sowie bei den Psychotherapiewochen Lindau, Vortragstätigkeit national und international. Veröffentlichungen in der Zeitschrift »Analytische Psychologie« zu den Themen Intersubjektive Wende, Digitale Medien, Buch- und Filmrezensionen.

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Was ist eine »midlife-crisis«? – Einige Definitionsversuche als Einstieg</b> .....	1
	<i>Volker Münch</i>	
	<b>Literatur</b> .....	4
2	<b>Überblick über ein facettenreiches Phänomen</b> .....	5
	<i>Volker Münch</i>	
2.1	<b>Mythen des Lebensmitte</b> .....	6
2.2	<b>Die sich verändernde Wahrnehmung der Zeit</b> .....	7
2.3	<b>Einige jungianische Konzepte</b> .....	8
2.4	<b>Lebensmitte und umgebende Kultur</b> .....	9
2.5	<b>Gelingen und Scheitern</b> .....	10
2.6	<b>Einzelner und Gesellschaft</b> .....	10
2.7	<b>Wenn die Krise ausfällt ...</b> .....	11
2.8	<b>Die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit</b> .....	11
2.9	<b>Das Numinose, nicht Fassbare des Unbewussten</b> .....	12
2.10	<b>Geschlecht und Identität</b> .....	13
2.11	<b>Therapie zur Lebensmitte</b> .....	13
	<b>Literatur</b> .....	15
3	<b>Puer und Senex</b> .....	17
	<i>Volker Münch</i>	
3.1	<b>Symbole und Archetypen</b> .....	18
3.2	<b>Die Symbolik des Puer und Senex</b> .....	18
3.3	<b>Wie bin ich gemeint?</b> .....	19
3.4	<b>Hillmans' Puer und Senex</b> .....	20
3.5	<b>Der Puer in der Sicht von Marie Louise von Franz</b> .....	22
3.6	<b>Berühmte »Ewige Jünglinge«</b> .....	23
3.7	<b>Antoine de Saint Exupéry</b> .....	24
3.8	<b>Der kreative Genius</b> .....	26
3.9	<b>Die Puella</b> .....	26
3.10	<b>Der Puer und der gesellschaftliche Wandel</b> .....	28
3.11	<b>Die Angst vor dem Alter</b> .....	29
	<b>Literatur</b> .....	30
4	<b>Die Sehnsucht nach einem »neuen Leben«</b> .....	31
	<i>Volker Münch</i>	
4.1	<b>Ausbruchswünsche</b> .....	32
4.2	<b>Das gesellschaftliche Umfeld</b> .....	33
4.3	<b>Lebenserfahrung</b> .....	35
4.4	<b>Selbstannahme</b> .....	36
5	<b>Die Krise der Lebensmitte als Schwellensituation</b> .....	37
	<i>Volker Münch</i>	
5.1	<b>Circe</b> .....	39
5.2	<b>Ambivalenzen</b> .....	40

5.3	<b>Der Trickster</b> .....	41
5.4	<b>Der Wiederholungszwang</b> .....	42
5.5	<b>Die innere Reise – Neugier, Verwirrung und Angst</b> .....	43
5.6	<b>Sisyphos</b> .....	44
5.7	<b>Durch den Nebel</b> .....	45
5.8	<b>Das Selbst</b> .....	47
5.9	<b>Die Integration der Aggression</b> .....	48
5.10	<b>Die Möglichkeit des Scheiterns</b> .....	49
	<b>Literatur</b> .....	50
6	<b>Eros und Wandlung</b> .....	51
	<i>Volker Münch</i>	
6.1	<b>Wer ist nicht gern verliebt?</b> .....	52
6.2	<b>Eros</b> .....	52
6.3	<b>Entscheidungen</b> .....	53
6.4	<b>Jugendwahn</b> .....	54
6.5	<b>Paare in der Lebensmitte</b> .....	54
6.6	<b>Die ewige Faszination der Liebe</b> .....	55
	<b>Literatur</b> .....	56
7	<b>Zwischenhalt – die roten Fäden</b> .....	57
	<i>Volker Münch</i>	
7.1	<b>Konzepte des kollektiven Unbewussten</b> .....	58
7.2	<b>Wandlungsprozesse</b> .....	59
7.3	<b>Intrapsychisches und Intersubjektives</b> .....	60
7.4	<b>Die Hinwendung zum Unbewussten</b> .....	60
	<b>Literatur</b> .....	61
8	<b>Die Analytische Psychologie C.G. Jungs</b> .....	63
	<i>Volker Münch</i>	
8.1	<b>Persona und Schatten</b> .....	64
8.2	<b>Das Konzept der Anima</b> .....	65
8.3	<b>Komplexe</b> .....	66
8.4	<b>Jungs Typologie</b> .....	67
8.5	<b>Jungs Rotes Buch und die Entstehung einer Psychologie</b> .....	68
8.6	<b>Jung und Jedermann</b> .....	69
8.7	<b>Bilder statt Worte</b> .....	70
8.8	<b>Die lebendige Verbindung zum Unbewussten</b> .....	71
8.9	<b>Die Realität des Unbewussten</b> .....	71
	<b>Literatur</b> .....	72
9	<b>Mitten im Leben – mitten in der Krise</b> .....	75
	<i>Volker Münch</i>	
9.1	<b>Neue Formen für Altes finden</b> .....	76
9.2	<b>Die Gefahr inflationärer Psychologisierung</b> .....	77
9.3	<b>Die Sirenen</b> .....	78

9.4	<b>Der Prozess der Individuation</b> .....	79
9.5	<b>Rituale des Übergangs – Initiation</b> .....	80
	<b>Literatur</b> .....	83
10	<b>Die Liebe, der Körper, der Sex und die Lebensmittel</b> .....	85
	<i>Volker Münch</i>	
10.1	<b>Der Körper verändert sich</b> .....	86
10.2	<b>Sexualität</b> .....	87
10.3	<b>Nachlassende Fitness und zunehmendes Wohlfühl</b> .....	88
10.4	<b>Das Älterwerden von Frauen und Männern</b> .....	90
10.5	<b>Die unterschiedliche Entwicklung der Geschlechter</b> .....	90
10.5.1	Die Realität von Stereotypen.....	90
10.5.2	Das alternde Paar.....	91
10.6	<b>Die Pornografisierung der Gesellschaft</b> .....	92
	<b>Literatur</b> .....	94
11	<b>Die Therapie der »midlife-crisis«</b> .....	95
	<i>Volker Münch</i>	
11.1	<b>In der Praxis</b> .....	96
11.2	<b>Wiederholungszwang und Finalität</b> .....	97
11.3	<b>Die korrigierende emotionale Erfahrung in der Langzeittherapie</b> .....	98
11.4	<b>Burnout</b> .....	99
11.5	<b>Angststörungen</b> .....	101
11.6	<b>Die Zuspitzung: Begegnung mit dem Tod</b> .....	102
11.7	<b>Der verwundete Heiler</b> .....	102
11.8	<b>Die Ethik des Psychotherapeuten – Gefahren nach der Lebensmittel</b> .....	103
11.9	<b>Essentials</b> .....	103
	<b>Literatur</b> .....	104
12	<b>Die Krise unserer Zeit und die Krise der Lebensmittel</b> .....	105
	<i>Volker Münch</i>	
12.1	<b>»Hauptsache gut verdrängt«</b> .....	107
12.2	<b>Die Lebensmittel und der technologische Wandel</b> .....	108
12.3	<b>Neue gesellschaftliche Ordnungen</b> .....	109
12.4	<b>Privatsphäre</b> .....	109
12.5	<b>Work-Life-Balance</b> .....	110
	<b>Literatur</b> .....	110
13	<b>Generationalität</b> .....	111
	<i>Volker Münch</i>	
13.1	<b>Die Verschiebung der Maßstäbe</b> .....	112
13.2	<b>Kinderlosigkeit</b> .....	114
13.3	<b>Der schleichende Wandel</b> .....	116
13.4	<b>Transgenerationalität</b> .....	117
	<b>Literatur</b> .....	118

14	<b>Kultur und Lebensmittel</b> .....	119
	<i>Volker Münch</i>	
14.1	<b>Literatur – Die Poesie der Lebensmittel</b> .....	120
14.2	<b>Der Heldenweg</b> .....	120
14.2.1	Der Heldenweg im Kino .....	121
14.3	<b>Narzissmus – die selbstpsychologische Interpretation des Heldenweges</b> .....	123
14.4	<b>Die Heldenreise hat ein Ziel – Der Gedanke der Finalität</b> .....	125
14.5	<b>Die Normalität des Heldenweges</b> .....	126
14.6	<b>Und wenn die Krise ausfällt?</b> .....	126
14.7	<b>Die Frage der Amplifikation</b> .....	127
	<b>Literatur</b> .....	128
15	<b>Viele Wege führen durchs Leben – die individuelle Bewältigung der »midlife-crisis«</b> .....	129
	<i>Volker Münch</i>	
15.1	<b>Die Lebensmittel – Zeit der Fülle und der Ernte</b> .....	131
15.2	<b>Lineare und zyklische Anschauungen des Lebenslaufs</b> .....	133
15.3	<b>Ein gelungenes Leben</b> .....	135
15.4	<b>Spiritualität, Glaube und Transzendenz</b> .....	135
15.5	<b>Erfüllung</b> .....	135
	<b>Literatur</b> .....	137
	<b>Serviceteil</b>	
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	140

# Was ist eine »midlife-crisis«? – Einige Definitionsversuche als Einstieg

*Volker Münch*

Über allen Gipfeln ist Ruh  
 In allen Wipfeln spürest Du  
 Kaum einen Hauch  
 Die Vögelein schweigen im Walde.  
 Warte nur! Balde  
 Ruhest Du auch.  
 (J. W. v. Goethe; im Alter von 31 Jahren)

Als Einstieg werden sowohl die offiziellen wissenschaftlichen Definitionsversuche des Begriffs »midlife crisis« beschrieben als auch einige grundlegende Konzepte von Jung und seinen Nachfolgern skizziert. Die später zitierten Autoren werden vorgestellt und ihre Konzepte kurz erwähnt. Die nur angerissenen Definitionen lassen vieles offen; wir nähern uns im folgenden Kapitel diesem Midlife-Thema, indem wir auf dessen vielfältige Erscheinungsformen eingehen. Erst danach werden diese Aspekte vor dem Hintergrund der Autoren genauer untersucht. Die Position des Autors ist dabei die eines Vermittlers, der den Strauß der Interpretationsmöglichkeiten präsentieren will und die Vorteile und auch die Ergänzungsbedürftigkeit der je einzelnen theoretischen Idee herausstellen möchte.

Auf Wikipedia wird die »Mittellebenskrise« als Zustand der Unsicherheit im Lebensabschnitt von »ca. 30 bis Anfang 50 Jahren« beschrieben (Wikipedia 2015). Der Begriff stamme von der Amerikanerin Gail Sheehy, die das Buch »In der Mitte des Lebens« (Sheehy 1982) veröffentlicht habe. Die Alltagsverwendung zielt stark auf das männliche Geschlecht ab, wohingegen eine Krise bei Frauen eher mit den Veränderungen der Menopause verbunden würde. Betroffene berichteten von Stimmungsschwankungen, Grübeleien, Unzufriedenheit mit dem bisher Erreichten (»das soll alles gewesen sein?«). Sofern sich keine psychische Krankheit entwickle, gingen die Menschen aus diesem Lebensabschnitt gestärkt, gereift und bewusster lebend hervor.

**Trennungs- und Verlusterfahrungen** Ursachen für die »midlife-crisis« seien vor allem das veränderte Zeiterleben, das damit verbundene

Bewusstwerden der eigenen Historizität, Trennungs- und Verlusterfahrungen (Kinder verlassen das Haus, Eltern sterben, das körperliche Altern wird spürbar, Arbeitsplatzverlust und Partnertrennung sind häufig). Durch diese Ereignisse wird eine verstärkte Suche nach »Sinn« angestoßen. Dem norwegisch-amerikanischen Psychoanalytiker Erik Erikson (Erikson 1973) zufolge werden in diesem Lebensalter die Konfliktfelder »Intimität vs. Isolation«, »Generativität vs. Selbstabkapselung« sowie »Ich-Integrität vs. Verzweiflung« für das hohe Alter maßgebend. Es soll aber im weiteren gezeigt werden, dass eine allzu schematisch verstandene Abfolge von Lebensphasen nicht der vielfältigen Lebensrealität entspricht. Die Annahme von Phasen kann aber helfen, die richtigen Fragen nach den Konflikten zu stellen, die sich typischerweise ereignen.

**Das Rote Buch** Der »Postjungianer« Andrew Samuels (Samuels 1989) verweist auf die von C. G. Jung persönlich stammende Annahme, dass der Übergang von der ersten zur zweiten Lebenshälfte häufig mit Problemen einhergeht, was auch gehäuft zu psychischen Krisen führen kann. Zu Jungs Zeit, oder sollte man besser sagen, in seinem Leben, betraf dies die Zeit zwischen 38 und 45 Jahren. Samuels stellt nun in seiner Übersicht über »Jung und seine Nachfolger« diesen scheinbar feststehenden Satz Jungs infrage und erklärt ihn als Verallgemeinerung seiner Krise eben ab dem 38. Lebensjahr, von 1913–1916, nach dem Bruch mit Freud. Was Jung dabei erlebte, ist eindrücklich im 2009 erschienenen Werk »Das Rote Buch« (Jung 2009) dokumentiert. Nach einer anderen Formulierung von Jung endet das Jugendalter (!) mit eben 35–40 Jahren, um in die Lebensmitte überzugehen und später dem Alter zu weichen. Jung hat damit zwar die Grundlage für die Beschäftigung mit der Lebensmitte gelegt, es hat aber durchaus vieler Ergänzungen bedurft. Eine dieser Ergänzungen ergibt sich aus der Kritik an der Vorstellung einer rein introvertierten, also nach innen gerichteten Individuation nach der Lebensmitte.