

Margot Käßmann

In der Mitte des Lebens

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

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

Satz: Susanne Lomer, Freiburg
Herstellung: fgb freiburger graphische betriebe
www.fgb.de

Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany

ISBN 978-3-451-30201-5

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

Inhalt

Vorwort	9
Die Mitte finden	15
Kinder loslassen	16
Eltern begleiten	23
Für den Körper sorgen	31
Schönheit feiern	32
Kräfte entdecken	39
Veränderungen wagen	47
Grenzen erkennen	47
Älter werden	55
Lebenserfahrungen machen	61
Wüsten durchqueren	61
Gärten bewässern	67
Beziehungen schätzen	75
Die Partnerschaft pflegen	75
Freundschaften stärken	82
Das Eigene suchen	89
Alleinsein lernen	89
Aufbrüche wagen	96

Neuland betreten	101
Gelassenheit einüben	101
Innere Stille finden	105
Ängste überwinden	111
Krankheit kennen	111
Glück genießen	126
Vergänglichkeit annehmen	133
Grenzen akzeptieren	133
Abschied nehmen	137
Lebenslust entdecken	147
Heimat finden	148
Mutig alt werden	154

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 »mitten-drin« 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 ge-

stört, 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 Innhalten 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.