MOMENT mal

Astrid Wonisch
Paar- und Psychotherapeutin

Kommen viele Männer und Paare wegen einer Midlife-Crisis zu Ihnen?
Rund ein Zehntel der Männer (aber auch nicht wenige Frauen) ziehen im Alter zwischen 40 und 50 Jahren eine Art kritische Zwischenbilanz über ihr bisheriges Leben. Sie beginnen ihre Beziehung oder auch ihren Job in Frage zu stellen: Soll das alles gewesen sein? Habe ich das in meinem Leben, was ich mir wünsche? Wie weit konnte ich meine Träume verwirklichen? In der Paartherapie kommt dieses Thema oft dann auf den Tisch, wenn der Partner versucht hat, dem eigenen Leben über eine Art von Nebenbeziehung frischen Wind einzuhauchen.

Lässt sich die Midlife-Crisis auch auf hormonelle Veränderungen im Körper zurückführen?
Hormonelle Veränderungen spielen mit eine Rolle, sind aber nur ein Faktor von vielen. Auslöser für das Hinterfragen der aktuellen Lebenssituation kann auch eine berufliche Krise sein, Unzufriedenheit in der Beziehung oder eine körperliche Erkrankung, die man als Einschränkung erlebt.

Welche Tipps haben Sie für Frauen, deren Partner eine Midlife-Crisis durchlebt?
Erst einmal ist es wichtig, Ruhe zu bewahren. Hilfreich ist oft die Frage, welches berechtigte Bedürfnis sich hinter dem Verhalten verbirgt. Auch wenn es z. B. seltsam erscheinen mag, wenn ein 55-Jähriger plötzlich einen Porsche fahren möchte oder sich eine 20 Jahre jüngere Geliebte anlacht: Dahinter steckt oft das verständliche Bedürfnis, sich wieder lebendig zu fühlen. Wenn die Krise zu einem Seitensprung des Partners führt, ist eine professionelle Paartherapie oft eine entscheidende Unterstützung, um die Beziehung wieder in eine konstruktive Richtung zu lenken. Ein gut aufgearbeiteter Seitensprung, bei dem die Verletzung heilen konnte, ermöglicht oft einen positiven Neustart des Paares.

Also zieht eine Midlife-Crisis nicht immer nur negative Konsequenzen nach sich?
Eine Zwischenbilanz über sein Leben zu ziehen, führt nicht selten zu entscheidenden positiven Lebensveränderungen, mehr Lebensqualität und einer bewussteren Lebensgestaltung. Deshalb bevorzuge ich eigentlich den Begriff „Midlife Balancing“. Und auch wenn es zu einer Krise kommt, muss diese nicht einen krankheitswertigen Ausprägungsgrad erreichen.

FOTOS: STEFAN WOLFF, IPGGUTENBERGUKLTD/ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS