

»Es sind die besten Jahre, die freieste Zeit des Lebens«

SPIEGEL-GESPRÄCH Männer in der Midlife-Crisis werden belächelt, Frauen in den Wechseljahren bislang eher beschwiegen. Die Philosophin Barbara Bleisch erklärt, worauf es in den mittleren Jahren ankommt.

Bleisch, 51, moderiert seit fast 15 Jahren die Diskussionssendung »Sternstunde Philosophie« im Schweizer Fernsehen. In ihrem neuen Buch beschreibt sie nun die Lebensmitte als eine Phase der Fülle. Bleisch hat in Philosophie mit einer Arbeit zur globalen Gerechtigkeit promoviert, später viel diskutierte Bücher über familiäre Pflichten und übers Kinderkriegen geschrieben. Sie ist Mutter von zwei Teenagertöchtern, Co-Intendantin des Vortragsfestivals Philosophicum Lech und Mitglied des Ethik-Zentrums der Universität Zürich.*

SPIEGEL: Frau Bleisch, für mich begann die Mitte des Lebens mit dem Eingeständnis, eine Lesebrille zu brauchen. Was war Ihr Aha-Moment?

Bleisch: Bei mir war es das ewige Scrollen, wenn man beim Ausfüllen von Onlineformularen seinen Geburtstag angeben muss. Manchmal schien mir mein Jahrgang gar nicht mehr gelistet zu sein. Dazu die Gespräche mit Freundinnen, die plötzlich um andere Themen kreisen.

SPIEGEL: Um welche?

Bleisch: Ständig berichtet eine von ihrer ersten Darmspiegelung oder einer komischen Hautveränderung. Oder dass ihr das Knie wehtut vom Joggen. Eine witzelte neulich, sie habe ein neues zeitintensives Hobby namens »Body Maintenance«, Instandhaltung des Körpers. Hier in Zürich eröffnet gerade ein Unternehmen nach dem anderen, das Gesundheits- und Fitnesschecks anbietet und auf Basis dieser Checks passende Vorsorgemaßnahmen. Der Megatrend heißt Healthy Longevity, gesunde Langlebigkeit. Menschen mittleren Alters sind die Hauptzielgruppe.

SPIEGEL: Am Tod lässt sich nichts ändern.

Bleisch: Am Alterungsprozess vielleicht schon.

SPIEGEL: Trifft uns das Alter härter in Zeiten, in denen Selbstverwirklichung und Selbstbestimmung so hohe Werte sind? Alles scheint heute variabel, sogar das Geschlecht, das Alter aber legt uns fest.

Bleisch: Auch dagegen formiert sich inzwischen eine Bewegung, die Trans-Age-Bewegung. Menschen lassen testen, wie sich ihr chronologisches Alter, also die Zahl im Pass, zu ihrem biologischen Alter verhält, also zum Zustand ihres Knochenkorsetts, ihrer Muskeln, ihres Blutbilds. Bekannt ist der Fall des Niederländers Emile Ratelband, der vor Gericht verlangt hat, dass das Alter in seinem Pass zurückgesetzt wird.

SPIEGEL: Alt werden wollen alle, alt sein will niemand.

Bleisch: Tatsächlich sind mit dem chronologischen Alter soziale und rechtliche Normen verknüpft. Manche finden das diskriminierend. Warum zum Beispiel machen wir den Renteneintritt am Jahrgang fest? Und nicht am Gesundheitszustand? Wobei es viel weniger Altersnormen gibt als früher. Unsere Lebensläufe haben sich pluralisiert und individualisiert, wir springen manchmal sogar zwischen den Phasen hin und her, heiraten zum Beispiel spät ein zweites Mal und bekommen noch mal Kinder, machen uns als Rentner selbstständig. Denken Sie nur an das Stichwort »lebenslanges Lernen«. Oder an alte Herren im Hoodie.

SPIEGEL: Ich habe Ihr Buch im Zug gelesen und den Umschlag vorher abgenommen. Mir wäre es unangenehm gewesen, von Mitreisenden damit gesehen zu werden.

Bleisch: Wirklich? Ist Ihnen Ihr Alter peinlich? Sie assoziieren die Lebensmitte vielleicht primär mit einer Krise, so wie die meisten Menschen. Meiner Meinung nach zu Unrecht.

SPIEGEL: Was macht denn die mittleren Jahre aus?

Bleisch: Gemeint sind die Lebensjahre zwischen 35 oder 40 und 65, eine Phase, in der viele Menschen zeitgleich in einem retrospektiven und einem prospektiven Modus leben. Sie blicken zurück, sie bilanzieren. Und sie

überlegen auf Basis dieser Bilanz, was noch kommen könnte.

SPIEGEL: Der Blick nach vorn ist nicht mehr so offen wie einst.

Bleisch: Für manches wird die Zeit nicht mehr reichen, das stimmt. Und sich komplett neu zu erfinden geht mit hohen Kosten einher.

SPIEGEL: Für mich klingt das sehr nach Krise.

Bleisch: Für mich sind die mittleren Jahre die besten Jahre, die freieste Zeit des Lebens. In jungen Jahren müssen wir noch so viel werden. Das belastet! Im Alter müssen wir zwar wenig, aber wir können oft auch nicht mehr so, wie wir möchten. In den mittleren Jahren können wir aus dem Vollen schöpfen und noch gestalten. In der Antike galten die mittleren Jahre als Blütezeit, in der die Menschen sich entfaltet haben und zugleich die Tugend des Mittleren beherrschten. Wir sind in dieser Phase nicht mehr so überschwänglich und heißblütig, aber auch noch nicht auf dem Rückzug. Junge Menschen wollen oft auf Ganze gehen, kompromisslos handeln und innig an die Bedeutsamkeit ihrer Handlungen glauben.

SPIEGEL: Ist das nicht herrlich?

Bleisch: Ja. Und anstrengend. In den mittleren Jahren müssen wir uns selbst nicht mehr so tragisch ernst nehmen. Wir können mit mehr Distanz aufs Leben blicken, wir sind im besten Fall souveräner. Vieles ist abgemildert, aber noch nicht abgeschlafft.

SPIEGEL: Wie sieht ein guter Plan für die mittleren Jahre aus?

Bleisch: Das Leben lässt sich nicht am Reißbrett entwerfen, es ist nicht planbar wie eine Karriere. Das ist einer der Irrtümer, denen wir in jungen Jahren erliegen. Das Leben lässt sich auch nicht in der Schule lernen, das Leben muss erfahren werden. Wie geht man mit den eigenen dunklen Facetten um, wie verhält man sich in Konflikten, wie führt man ein Gespräch? In der Mitte des Lebens haben wir viele dieser Erfahrungen gemacht. Wir sind vertrauter mit uns selbst, wissen genauer, was wir wollen.

SPIEGEL: Was sehen Sie heute anders als früher?

Bleisch: Als ich noch Studentin war und nebenbei journalistisch arbeitete, habe ich bei einem Interview mal einen älteren Paartherapeuten kennengelernt. Er sagte mir,

»Die Schubkraft, die aus der Sehnsucht erwächst, ist großartig.«

* Barbara Bleisch: »Mitte des Lebens. Eine Philosophie der besten Jahre«. Hanser; 272 Seiten; 25 Euro. Das Gespräch führte der Redakteur Tobias Becker in Zürich.

junge Paare machten oft den Fehler, dass sie Probleme immer gleich bereden und lösen wollten. Er rate ihnen, lieber etwas zusammen zu unternehmen und dabei zu schweigen. Das hat mir damals überhaupt nicht eingeleuchtet. Heute denke ich: Doch, der Mann hatte recht. Vieles muss man nicht sofort bereden, sondern fürs Erste beschweigen. Nicht verschweigen, beschweigen.

SPIEGEL: Die mittleren Jahre sind Jahre der Bilanzierung, sagen Sie. Gibt es eine Entscheidung, die Sie bedauern?

Bleisch: Ich habe als Kind und Jugendliche viel Musik gemacht. Ich habe gesungen, Geige gespielt, auch mal kurz Klavier. Aber nach meiner Studienzeit bin ich nicht drangeblieben, habe nicht mehr geübt. Das bedauere ich manchmal. Aber ich habe so viele andere Dinge gemacht in meinem Leben. Es hat nicht alles Platz.

SPIEGEL: Sie finden es eher müßig, mit vergangenen Entscheidungen zu hadern.

Bleisch: Meistens schon. Wir haben nicht zwingend das Falsche gewählt, wenn wir eine Entscheidung bedauern. Sondern weil wir gewählt haben, sind andere Wünsche unerfüllt geblieben. Bedauern ist deshalb die Begleitmelodie des menschlichen Lebens. Zumal Entscheidungen uns verändern. Könnten wir zurück, würden wir uns heute vielleicht anders entscheiden. Aber damals waren wir noch nicht die, die wir heute sind, vielleicht wussten wir es nicht besser. Wir sollten also milder mit uns sein.

SPIEGEL: Wollen wir zu viel im Leben?

Bleisch: Nein, ich finde es gut, wenn wir viel wollen. Es gibt diesen schönen Satz von der Lyrikerin Nelly Sachs: »Alles beginnt mit der Sehnsucht.« Ich glaube, das ist einer der kostbarsten Sätze in meinem Leben. Die Schubkraft, die aus der Sehnsucht erwächst, ist großartig.

SPIEGEL: Aber ist die Sehnsucht nicht eine ambivalente Kraft? Sie ist es doch, die einen hadern lässt, wenn sie unerfüllt bleibt.

Bleisch: Das passiert in erster Linie dann, wenn wir denken, die Sehnsucht könne nur horizontal wirken, sich beziehen auf Ziele in der Zukunft: einen Marathon laufen, einen Bestseller schreiben. Dieses zielfokussierte Leben macht uns Probleme. Aber Sehnsucht kann auch vertikal sein, also die Momente vertiefen, in denen wir wurzeln.

SPIEGEL: Was meinen Sie damit?

Bleisch: Philosophisch gesprochen, geht es darum, nicht nur telisch oder zielfokussiert durchs Leben zu gehen, sondern atelische Momente zuzulassen: Dinge um ihrer selbst willen tun, nicht weil sie erledigt oder erreicht werden müssen. Zum Beispiel früh Feierabend zu machen, in der Limmat baden zu gehen und sich danach von einem Aperol Spritz am Ufer beduseln zu lassen.

SPIEGEL: Gelingt Ihnen das denn?

Bleisch: Ich entdecke es gerade wieder. In meinen frühen Erwachsenenjahren war ich oft atelisch unterwegs.

SPIEGEL: Also ziellos?



Bleisch: Eher im Moment verweilend. Ich hatte durchaus ein wildes Leben.

SPIEGEL: Was heißt das?

Bleisch: Ich habe meine frühe Erwachsenenzeit ausgekostet. Mit allen Dramen, die dazugehören. Aber irgendwann hat sich alles sehr gedrängt: Das Studium musste fertig werden, dann die Dissertation, ich suchte einen Job, wünschte mir Kinder. Oh, die Phase zwischen 28 und 35 war wirklich anstrengend! Als die Kinder dann endlich da waren, aber noch klein, blieb alles gedrängt. Heute sind sie Teenager, 14 und 16 Jahre alt, und ich suche die Glanzmomente des Lebens wieder sehr bewusst. Allerdings in anderen Dingen als früher. Mir ist die Stille gerade sehr lieb.

SPIEGEL: Wo finden Sie die?

Bleisch: Ich habe eine große Liebe zum Zen entwickelt, zu klassischen Formen der Meditation. Aber ich weiß nicht, ob ich das in einem Interview ausbreiten will.

SPIEGEL: Warum nicht?

Bleisch: Viele meditieren heute, und manchen geht es dabei um eine Sakralisierung des eigenen Ichs. Meditation und Askese als Statussymbol. Dabei geht es in all diesen Techniken eigentlich um Demut. Mich interessiert am Zen, dass es so reduziert ist. Sitzen und schweigen, mehr nicht. Ich liebe das Schweigen. Mit ihm beginnt die Stille.

SPIEGEL: Haben Sie sich mal überlegt, wie Ihr Leben ohne Kinder aussähe?

Bleisch: Komplette anders. Manchmal denke ich, dass es mir gefallen hätte, dann in der

akademischen Philosophie zu bleiben. Aber wer weiß. Ich bin heute eine andere. Erfahrungen, die wir machen, sind nicht wie Pullis, die wir wieder ausziehen, wenn sie uns nicht mehr gefallen. Erfahrungen werden uns zur zweiten Haut. Wer Mutter oder Vater wird, der kommt selbst noch einmal neu zur Welt.

SPIEGEL: Mögen Sie dieses Mutter-Ich?

Bleisch: Mutter zu sein ist für mich eine zutiefst beglückende Erfahrung. Ich finde es schade, dass zurzeit oft ein anderes Narrativ dominiert: das von Frauen, die erzählen, wie anstrengend ihr Leben mit Kindern ist und wie viele Möglichkeiten ihnen nun versperert sind.

SPIEGEL: Aber ist die Klage nicht nachvollziehbar? Wer Kinder bekommt, egal ob als Frau oder Mann, gibt Freiheiten auf und verliert bis zu einem gewissen Grad seine Autonomie.

Bleisch: Elternschaft ist anspruchsvoll, das will ich nicht kleinreden! Ich weiß aber nicht, ob der Verlust von Optionen immer einen Verlust von Autonomie bedeutet. Wer unendlich viele Optionen hat, fühlt sich oft nicht besonders autonom. Sondern überfordert. Auch Freiheit bedeutet für mich nicht unbedingt, möglichst viele Optionen zu haben. Ich bin heute in vielerlei Hinsicht freier als mit 25. Weil ich damals noch so unglaublich viel werden musste. Heute habe ich eine klar konturierte Rolle. Heute kann ich bleiben, wer und wo ich bin. Bleibefreiheit nennt das die Philosophin Eva von Redecker.

SPIEGEL: Halten Kinder wirklich jung, wie es gern heißt? Ich denke manchmal, sie machen mich eher alt.

Bleisch: Warum denn das?

SPIEGEL: Durch sie wird mir so furchtbar bewusst, wie schnell die Zeit vergeht.

Bleisch: Das stimmt. Jahr für Jahr räumt man Dinge auf den Dachboden, aus denen die Kinder rausgewachsen sind. Aber wissen Sie was: Das ist doch gut. Das zeigt einem, wie kostbar das Leben ist. Nichts aufschieben!

SPIEGEL: Trauern Sie manchmal der Zeit mit kleineren Kindern hinterher?

Bleisch: Nein, es ist wahnsinnig schön, jetzt Teenager am Tisch zu haben, die mitdiskutieren und Fragen stellen, die mich konfrontieren und auch kritisieren, die mich spiegeln. Manchmal ist das unangenehm, aber meist großartig. Da kommt eine neue Generation mit eigenen Ideen. Gut so!

SPIEGEL: Sie klingen unbeirrbar positiv. Hadden Sie denn nie?

Bleisch: Doch. Und ich möchte nicht positiv klingen, sondern ehrlich. Ich habe früh gelernt, dass das Schwere zum Leben dazu gehört.

SPIEGEL: Weil es Ihnen schlecht ging?

Bleisch: Meine Jugendjahre waren schwere Jahre. Ich hatte eine Rückenerkrankung, die komplizierte Operationen notwendig machte und lange Fehlzeiten in der Schule. Das hat mich sicher geprägt, meinen Blick verändert. Ich bin vertraut mit starken

Schmerzen. Manchmal denke ich, ich war schon mal alt.

SPIEGEL: Hat Sie das zur Philosophie geführt?

Bleisch: Nicht direkt, ich habe erst über Umwege zur Philosophie gefunden. Aber schon in meiner Magisterarbeit hat mich dann die Frage beschäftigt, was ein gelungenes Leben ist. Die Glücksindustrie will uns ja weismachen, dass zwei, drei Lifehacks genügen, um ein Happy Life zu erreichen. Davon halte ich wenig. Ein gelungenes Leben ist etwas anderes als ein glückliches Leben.

SPIEGEL: Was ist denn falsch am Glücklichen sein?

Bleisch: Das hängt natürlich vom Glücksbegriff ab. Aber wer immer nur unbeschwert, satt und zufrieden sein will, riskiert nichts. Und wer nichts riskiert, verpasst so viel. Wirklich lieben kann zum Beispiel nur, wer bereit ist, die Liebe wieder zu verlieren. Das Paradoxe ist: Wenn das schließlich passiert, wenn wir um einen Menschen trauern müssen, den wir sehr geliebt haben, dann vertieft auch das unser Leben.

SPIEGEL: Was kann die Philosophie, was die Psychologie nicht kann?

Bleisch: Die Kunst der Philosophie ist die Kunst der Differenzierung. In der Differenzierung liegt das, was der Schriftsteller Gottfried Benn das Gegenglück Geist genannt hat: denkend in eine gewisse Distanz treten zu können zu der Flut an Problemen, Sorgen, Nöten. Letztlich in Distanz zu sich selbst. Die Perspektiven werden vielfältiger durch Philosophie, das Leben wird bunter. Ich kann denkend Luft holen.

SPIEGEL: Wie blicken Sie auf den aktuellen Hype um Mental Health? Setzen wir uns zu viel mit Gefühlen auseinander und zu wenig mit Gedanken?

Bleisch: Ich finde es richtig und wichtig, dass wir unserem Gefühlsleben mehr Beachtung schenken als früher. Aber vielleicht kippt es gerade, vielleicht kreisen manche, die Zeit und Geld haben, schon zu sehr um sich. Da scheint mir die Philosophie ein gutes Korrektiv zu sein, vor allem die existenzphilosophische Frage nach dem Sinn im Leben. Gerade in der Mitte des Lebens erfüllt es die wenigsten, sich weiter aufs eigene Vorankommen zu fokussieren. Entweder haben sie erreicht, was sie wollten, und fragen sich: Was jetzt? Oder sie realisieren, dass innige Lebensträume für immer geplatzt sind. In beiden Fällen hilft es, den Blick zu weiten und beizutragen zu einem größeren Ganzen. Man muss nicht gleich die

»Krisen müssen einem nicht peinlich sein. Krisen spülen grundlegende Fragen unseres Lebens an die Oberfläche.«

Welt retten, aber vielleicht hilft man mit beim Bau des neuen Kitaspielplatzes.

SPIEGEL: Bisher haben wir noch nicht über das größte Klischee gesprochen, wenn es um die Midlife-Crisis geht: Zahnärzte, die plötzlich ihre Passion für Motorräder von Harley-Davidson entdecken.

Bleisch: Stimmt, der Begriff Midlife-Crisis ist ein klischerter, man denkt sofort an den Sportwagen und die junge Freundin. Ein Mann in so einer Krise wird belächelt. Egal ob Klischee oder Realität: Mir scheint das nicht angemessen zu sein. Krisen müssen einem nicht peinlich sein. In Anlehnung an den Philosophen Karl Jaspers spreche ich lieber von »Existenzerhellung«. Krisen spülen grundlegende Fragen unseres Lebens an die Oberfläche. Heute trifft die Sinnkrise Männer und Frauen ohnehin auf sehr ähnliche Weise.

SPIEGEL: Männer altern nicht anders als Frauen?

Bleisch: Die Schönheitsindustrie lädt heute auch Männer dazu ein, sich zu optimieren und ihr jugendliches Äußeres zu bewahren. Dennoch sind Frauen nach wie vor die Hauptzielgruppe. Den »Double Standard of Aging«, den die feministische Schriftstellerin Susan Sontag einst beschrieben hat, gibt es noch immer.

SPIEGEL: Mein Eindruck ist, dass die mittleren Jahre für Männer gerade schwieriger werden und für Frauen einfacher.

Bleisch: Warum denn das?

SPIEGEL: Die traditionell männlichen Methoden der Sublimierung verbieten sich. Der Sugardaddy mit junger Freundin ist peinlicher denn je, der Porsche sowieso.

Bleisch: Für unser Milieu mag das vielleicht stimmen.

SPIEGEL: Gleichzeitig ist die Perimenopause das neue Empowerment-Thema. Es gibt Wechseljahres-Influencerinnen mit Zehntausenden Followerinnen, dazu neue Romane wie »Auf allen vieren« von Miranda July, in dem eine Mittvierzigerin ihren Mann und ihr Kind verlässt und mit einem deutlich jüngeren Mann in einem Motelzimmer landet.

Bleisch: Den Roman lese ich gerade begeistert. Und ja, das stimmt, die Körperlichkeit und auch die Sexualität von Frauen in der Mitte des Lebens wird gerade enttabuisiert. Da ist eine enorme Emanzipation im Gang. Vielleicht haben Sie doch recht. Vielleicht gibt es heute manchmal einen »Double Standard« zuungunsten der Männer. Wenn sie älter werden, werden sie zu alten weißen Männern. Ältere Expertinnen hingegen bleiben in Fernsehsendungen wie meiner viel eher gefragt.

SPIEGEL: Sie moderieren seit vielen Jahren den Talk »Sternstunde Philosophie«. Was ist das Geheimnis eines guten Gesprächs?

Bleisch: Aus einem guten Gespräch gehen beide klüger raus. Idealerweise hat niemand alle Fragen und niemand alle Antworten. Das Ziel muss sein, gemeinsam ins Denken zu kommen.

SPIEGEL: Frau Bleisch, wir danken Ihnen für dieses Gespräch. ■