

INSEL

MIDLIFE CRISIS

Eine
philosophische
Gebrauchs-
anweisung

KIERAN SETIYA



KIERAN SETIYA



Aus dem Englischen
von Volker Oldenburg

INSEL VERLAG

© 2017 by Princeton University Press
Originaltitel: *Midlife. A Philosophical Guide*

Erste Auflage 2019

© der deutschen Ausgabe Insel Verlag Berlin 2019

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das des
öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung
durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Satz: Satz-Offizin Hümmer GmbH, Waldbüttelbrunn

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-17788-3

Wenn ich nicht für mich bin, wer ist dann für mich?
Wenn ich aber nur für mich bin, was bin ich?
Und wenn nicht jetzt, wann dann?

Rabbi Hillel

INHALT

Einleitung	9
1 Eine kurze Geschichte der Midlife-Crisis	14
2 Soll das alles sein?	40
3 So viel verpasst	68
4 Rückschau	94
5 Etwas, worauf man sich freuen kann	123
6 Leben im Hier und Jetzt	150
Schluss	181
Dank	189
Anmerkungen	191
Namenregister	209

EINLEITUNG

Eine Geschichte aus dem 1. Jahrhundert v. Chr. handelt von zwei großen Rabbinern. Schammai ist streng, dogmatisch, unnahbar. Sein Gegenspieler Hillel ist genau das Gegenteil: sanft, offen, den Menschen zugewandt. In der Geschichte kommt ein Nichtjude zu Schammai und sagt: »Ich möchte Jude werden, aber unter einer Bedingung: Lehre mich die ganze Tora, während ich auf einem Bein stehe.« Nachdem Schammai ihn erbost aus der Synagoge gejagt hat, geht der Mann zu Hillel. Dieser willigt mit den Worten ein: »Was dir zuwider ist, das tue auch deinem Nächsten nicht. Das ist die ganze Tora; alles andere ist Auslegung. Nun gehe hin und lerne.«¹

Dieses Buch ist in Hillels Geist geschrieben, und das Motto stammt von ihm. Wie der Talmud ist die Philosophie oft rätselhaft und abweisend. Das ist nicht neu: Versuchen Sie mal, Kant oder Aristoteles zu lesen. Und daran ist auch nichts Schlechtes. Hillel ist kein Gegner gründlichen Studierens: Seine Rede endet mit der Aufforderung zu lernen. Aber er glaubt fest daran, dass die Botschaft des Judentums einfach zu vermitteln ist, und diese Botschaft ist ihm so wichtig, dass er es in Kauf nimmt, als naiv dazustehen.

Genauso sehe ich die Philosophie. Sie könnte nicht fortbestehen ohne Philosophen, die sich mit Leidenschaft den Kopf über die verzwicktesten Probleme zerbrechen. Die akademi-

sche Philosophie ist geprägt von Debatten, kritischer Reflexion und komplizierten Fragestellungen. Dennoch hat sie fast allen, die sich in der Lebensmitte fragen, wie sie leben sollen und was ein gutes Leben ausmacht, eine Menge zu bieten.

Mein Interesse an diesem Thema ist persönlich, und das nicht nur, weil ich mit der Philosophie meinen Lebensunterhalt verdiene. Vor ungefähr sechs Jahren, im zarten Alter von fünfunddreißig, dachte ich zum ersten Mal über die Mitte des Lebens nach. Nach außen hin lief alles bestens. Ich hatte Frau und Kind und eine feste Stellung. Ich war Professor an einer guten Fakultät in einer schönen Stadt im Mittleren Westen der USA. Mir war bewusst, dass ich mich glücklich schätzen konnte, das zu tun, was mir Freude bereitete. Trotzdem hinterließ die Aussicht, dass es immer so weitergehen würde, dass mein Leben einem vorgezeichneten Weg folgte, an dessen Ende Ruhestand, Verfall und Tod warteten, ein schales Gefühl in mir. Als ich mich hinsetzte und gründlich über das Leben nachdachte, das ich mir mit viel Fleiß und Mühe aufgebaut hatte, empfand ich eine beunruhigende Mischung aus Wehmut, Bedauern, Enge, Leere und Furcht. War ich etwa in der Midlife-Crisis?

Sie denken jetzt sicher, dass ich für eine Midlife-Crisis damals noch zu jung war (und vielleicht immer noch bin). Ich verstehe Ihren Einwand, doch machen Sie sich schon mal auf Kapitel zwei gefasst. Und schlussendlich bin ich anderer Meinung. Was mir zu schaffen machte, waren die existenziellen Fragen, die in der Lebensmitte auftauchen, und für die ist man auch mit fünfunddreißig nicht zu jung. Man kann sich diese Fragen mit zwanzig oder auch mit siebzig stellen, aber ich glaube, dass sie vor allem Menschen meiner Altersgruppe betreffen. Dabei geht es um Verlust und Bedauern, Erfolge

und Niederlagen, um das Leben, das man sich gewünscht hat, und das Leben, das man führt. Es geht um Tod und Endlichkeit und um das Gefühl von Sinnlosigkeit, das sich beim Umsetzen von Vorhaben gleich welcher Art einstellt. Dieses Buch richtet sich nicht nur an Leser und Leserinnen mittleren Alters, sondern an alle, die mit der Irreversibilität der Zeit zu kämpfen haben.

Dieses Buch ist ein Versuch in angewandter Philosophie: Es erkundet mittels philosophischer Reflexion die Herausforderungen in der Mitte des Lebens. Und es kommt in Gestalt eines Selbsthilfe-Ratgebers daher. Die spezifischen Probleme der mittleren Lebensphase wurden von der Philosophie bislang vernachlässigt, dabei sind sie aus philosophischer Sicht hochinteressant und lassen sich mit den Mitteln, die uns Philosophen zur Verfügung stehen, durchaus wirksam behandeln. Bis ins 18. Jahrhundert hinein gab es keine klare Grenze zwischen Moralphilosophie und Selbsthilfe.² Philosophen waren sich einig, dass die Reflexion über das gute Leben den Zweck erfüllen sollte, unsere eigenen Leben besser zu machen. Die Trennung dieser beiden Ebenen ist eine Entwicklung neuerer Zeit. Heute schreiben nur noch wenige Philosophen Lebensratgeber. Und wenn doch, berufen sich die meisten auf die römischen Stoiker Cicero, Seneca und Epiktet oder andere antike Philosophen, so als hätte die Philosophie ihre Lebensrelevanz vor zweitausend Jahren verloren. Ich gehe nicht historisch vor. Auch ich lasse antike und moderne Philosophen zu Wort kommen, aber sie dienen mir nicht als Quellen unfehlbarer Weisheit, sondern als Gesprächspartner bei der Bewältigung meiner – und hoffentlich auch Ihrer – Probleme.

Dieses Buch unterscheidet sich von einem üblichen Rat-

geber, weil es darin weniger um konkrete Veränderungen als um die grundlegende Frage geht, wie wir mit dem Leben umgehen, das wir haben. Für die meisten von uns ist es in der Mitte des Lebens noch nicht zu spät, etwas Neues anzufangen, auch wenn es sich oft anders anfühlt. Lassen Sie sich nicht davon täuschen, dass die Zeit in der Lebensmitte drängt. Es bleibt Ihnen mehr, als Sie glauben. Davon abgesehen gibt es jede Menge Ratgeber mit praktischen Tipps zur beruflichen Neuorientierung mit fünfzig oder zur Partnersuche mit fünfundvierzig. Mit solchen Ratschlägen kann ich nicht dienen. Dafür werde ich Ihnen verschiedene philosophisch begründete Methoden näherbringen, die Ihnen dabei helfen, sich an die mittlere Lebensphase anzupassen. Ist die Methode bekannt, erkunde ich die Philosophie, die dahintersteht. Ist sie neu, erläutere ich ihren Nutzen.

Sie benötigen für die Lektüre keinerlei Vorkenntnisse. Ich habe mich bemüht, ein Buch zu schreiben, das Sie lesen können, während Sie auf einem Bein stehen: Ich habe Kürze den Vorzug gegenüber Vollständigkeit gegeben und unnötige Details weggelassen. In den folgenden Kapiteln beschäftige ich mich nur mit einigen wenigen Formen der Midlife-Crisis. Viele Menschen leiden unter den Anforderungen, die das tägliche Leben an sie stellt, und fühlen sich überfordert; darum geht es im zweiten Kapitel. Um diese Probleme zu lösen, befassen wir uns mit verschiedenen Auffassungen von Vernunft, Wert und dem guten Leben, die alle auf Aristoteles zurückgehen. Außerdem werden wir lernen, wie wichtig es ist, Dinge zu tun, die man nicht unbedingt tun muss. Manche fühlen sich von ihrem gegenwärtigen Leben, so glücklich es auch sein mag, eingeengt und trauern verpassten Möglichkeiten nach. Damit be-

schäftigen wir uns im dritten Kapitel. Wir werden gemeinsam herausfinden, dass das Vorhandensein von Wahlmöglichkeiten häufig überschätzt wird und dass es auch sein Gutes haben kann, etwas zu verpassen. Im vierten Kapitel erfahren wir, wie wir mit begangenen Fehlern umgehen und uns damit abfinden, dass die Zeit sich nicht zurückdrehen lässt. Des Weiteren erkunden wir, wann und warum wir uns darüber freuen sollten, eine falsche Entscheidung getroffen zu haben. Im fünften Kapitel beschäftigen wir uns mit der vergangenen Zeit, der dahineilenden Zeit und dem Bewusstsein der eigenen Endlichkeit. Darüber hinaus werden wir uns anhand von philosophischen Überlegungen mit unserer Angst vor dem Tod auseinandersetzen. Im sechsten Kapitel geht es schließlich um das Gefühl von Wiederholung und Ermüdung, das sich einstellt, wenn wir tagein, tagaus, jahrein, jahraus ein Projekt nach dem anderen durchführen. Wir werden dahinterkommen, was es heißt, im Hier und Jetzt zu leben, wie man dadurch seine Midlife-Crisis überwinden kann und warum Meditieren dabei hilft.

Bevor wir uns jedoch auf die Suche nach Antworten machen, betrachten wir die Lebensmitte aus historischer Sicht. Im ersten Kapitel untersuchen wir das Stereotyp von der Mitte des Lebens als Zeit der Krise und zeigen auf, dass sich diese Sichtweise erst in jüngerer Vergangenheit herausgebildet hat. Wir verfolgen die gegenwärtige Entwicklung der Midlife-Crisis vom schwindelerregenden psychischen Trauma zur vorübergehenden Phase relativer Unzufriedenheit. Zeitgenössische Philosophen beschäftigen sich viel zu wenig mit dem Älterwerden und auch mit den physischen und psychischen Besonderheiten der Kindheit, der Lebensmitte und des Alters. Es wird Zeit, das zu ändern.

1

EINE KURZE GESCHICHTE DER MIDLIFE-CRISIS

»Geschlechtsverkehr begann / Neunzehnhundertdreiundsechzig / (was für mich recht spät war)«, schrieb der britische Dichter und Bibliothekar Philip Larkin.¹ Die Geburt der Midlife-Crisis lässt sich ebenso genau datieren. 1965 veröffentlichte der Psychoanalytiker Elliott Jaques einen Aufsatz mit dem begriffsprägenden Titel: »Death and the Mid-Life Crisis«. ² Darin zitiert Jaques einen Patienten Mitte dreißig:

»Bislang«, sagte er, »schien es in meinem Leben stetig bergauf zu gehen, und vor mir lag nur der ferne Horizont. Jetzt aber habe ich plötzlich das Gefühl, ich sei auf dem Gipfel angekommen. Vor mir liegt nur der steile Weg hinunter, und am Ende – noch weit genug entfernt, aber deutlich zu sehen – wartet der Tod.«³

Wenn Sie zu diesem Buch gegriffen haben, können Sie mit dieser Beschreibung sehr wahrscheinlich etwas anfangen. Sie wissen, wie sich dieser Zustand anfühlt, auch wenn Sie ihn vielleicht nicht so dramatisch empfinden. Sie leben lange genug, um sich manchmal zu fragen: »Soll das alles sein?« Sie haben bereits einige folgenschwere Fehler gemacht, sehen mit

Stolz auf Siege und mit Bedauern auf Niederlagen zurück, blicken seitwärts zu den verpassten Möglichkeiten und den Leben, die Sie nicht gewählt haben und jetzt nicht mehr führen können, und richten die Augen nach vorn auf das Ende Ihres Lebens, das noch nicht naht, aber auch nicht mehr unendlich weit weg ist, und plötzlich geht Ihnen ein Licht auf: Wenn Sie Glück haben, bleiben Ihnen noch vierzig Jahre.

Da sind Sie nicht der Erste. Es gibt aktuelle Vorbilder wie Lester Burnham in *American Beauty*, der seinen Job hinschmeißt, sich ein schnelles Auto kauft und der verführerischen Freundin seiner sechzehnjährigen Tochter nachstellt.⁴ Aber es gibt auch deutlich ältere. Da wäre zum Beispiel der Titelheld aus John Williams' brilliantem Roman *Stoner* von 1965, der, deprimiert über seine gescheiterte Ehe und die stagnierende Karriere, mit zweiundvierzig »nichts vor sich sah, auf das er sich zu freuen wünschte, und hinter sich nur wenig, woran er sich gern erinnerte«.⁵ Kein Wunder, dass er zum altbewährten Mittel greift und sich in ein Liebesabenteuer stürzt. Oder der absurde Mensch in Albert Camus' Essay *Der Mythos des Sisyphos* aus dem Jahr 1942, dessen Existenzkrise nicht zeitunabhängig ist, sondern in dem Moment beginnt, »da der Mensch feststellt oder sagt, dass er dreißig ist«.

Er erkennt an, sich an einem bestimmten Punkt einer Kurve zu befinden, die er eingestandenermaßen durchlaufen muss. Er gehört der Zeit, und bei jenem Grauen, das ihn dabei packt, erkennt er in ihr seinen schlimmsten Feind. Morgen erst, wünschte er sich, morgen, während doch sein ganzes Selbst sich dem widersetzen sollte. Dieses Aufbegehren des Fleisches ist das Absurde.⁶

Gleichfalls zu nennen wäre *Mr. Polly steigt aus*, H.G. Wells' tragikomischer Roman über einen gelangweilten Ladenbesitzer, der nach einem gescheiterten Selbstmordversuch, bei dem er das Feuer löscht, das er selbst gelegt hat, als Held gefeiert wird und daraufhin ein neues Leben anfängt.⁷ Der Roman erschien erstmals 1910.

Wie weit lässt sich die Midlife-Crisis zurückverfolgen, wenn sie schon lange, bevor sie 1965 ihren Namen bekam, ein literarischer Topos war? Überraschenderweise stammen die meisten Beispiele, die Jaques in seinem Aufsatz anführt, nicht von seinen Patienten, sondern aus dem Leben großer Künstler. Ihm war aufgefallen, dass viele Künstler zwischen Mitte und Ende dreißig entweder kreativ verstummen oder ganz neue Wege beschreiten. Mit siebenunddreißig hatte Gioachino Rossini (1792-1868) vom *Barbier von Sevilla* bis zu *Wilhelm Tell* seine berühmtesten Opern geschaffen; in den restlichen vierzig Jahren seines Lebens komponierte er hingegen kaum noch. Im gleichen Alter begab sich Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832) auf eine zweijährige Italienreise. Seine bedeutendsten Werke, darunter der *Faust*, entstanden hinterher und waren vom Geist der Antike geprägt. Sogar Michelangelo (1475-1564) legte in der Mitte seines Lebens eine Schaffenspause ein. Zwischen vierzig und fünfundvierzig malte er praktisch nichts, dann schuf er die Medici-Grabmäler und das *Jüngste Gericht*.

Es mag Ihnen gewagt erscheinen, über die Psyche von Künstlern zu spekulieren, die seit Jahrhunderten tot sind. Aber es geht noch weiter zurück. Der Historiker Philippe Ariès, der vor steilen Thesen nie zurückschreckte und unter anderem gezeigt hat, dass unser Bild von der Kindheit eine Erfindung

der Moderne ist, führt das Gefühl des persönlichen Versagens, das sich in der Lebensmitte einstellt, auf die Erfahrung des »reichen, mächtigen oder gebildeten Menschen im späten Mittelalter« zurück, der das Privileg besaß, sich Ziele zu setzen, die den Angehörigen traditioneller Gesellschaften verwehrt waren.⁸ Denken Sie nur an den fünfunddreißigjährigen Dante: »Auf der Hälfte des Weges unseres Lebens fand ich mich in einem finsternen Walde wieder, denn der gerade Weg war verloren.«⁹

Die Mediävistin Mary Dove zeichnet in *The Perfect Age of Man's Life* ein ganz anderes Bild. Dove beruft sich auf die mittelenglischen Erzählungen *Piers Plowman* und *Sir Gawain und der grüne Ritter*, in denen die mittlere Lebensphase ganz im Geiste Aristoteles' als Blütezeit des Lebens dargestellt wird: Laut Aristoteles erreicht der Körper den Höhepunkt seiner Entwicklung zwischen dreißig und fünfunddreißig und der Geist mit neunundvierzig.¹⁰ Andere Autoren wiederum sind der Ansicht, Ariès sei nicht weit genug zurückgegangen. In ihrem 2002 erschienenen Buch *Regeneration* untersucht die Psychotherapeutin Jane Polden die Midlife-Crisis am Beispiel von Homers *Odyssee*.¹¹ Der irrfahrende Held erlebt eine Midlife-Crisis, die sich gewaschen hat! Untreue, Alkoholexzesse, der Tod der geliebten Mutter, und am Ende hilft nur noch intensive Familientherapie. Fairerweise muss gesagt werden, dass Polden all das nur metaphorisch meint. Der früheste Text, in dem es um eine Vorform der Midlife-Crisis geht, stammt aus der 12. ägyptischen Dynastie und wurde etwa 2000 v. Chr. geschrieben. Es handelt sich um einen Dialog zwischen einem lebensüberdrüssigen Mann und seiner Seele – soweit ich es beurteilen kann, leidet er allerdings eher unter der Ungerech-

tigkeit seiner Umwelt als unter der Unzulänglichkeit des eigenen Lebens.¹²

Dieser kurze historische Rückblick zeigt uns weniger die Zeitlosigkeit der Midlife-Crisis als vielmehr ihren prägenden Einfluss auf unsere Phantasie. Allzu leichtfertig projizieren wir unser Bild von der Krise auf vergangene Leben, die mit unseren äußerst wenig zu tun haben. Darum erzähle ich in diesem Kapitel nicht die mehr oder weniger fiktive Geschichte der Midlife-Crisis seit Anbeginn der Menschheit, sondern beschränke mich darauf, ihre Entwicklung von der Begriffsprägung 1965 bis in die Gegenwart nachzuzeichnen. Trotz ihrer ungebrochenen Popularität muss sich die Midlife-Crisis bis heute den Vorwurf gefallen lassen, dass sie reine Projektion ist und in Wahrheit gar nicht existiert.

Aufstieg und Fall

Auch wenn es schon vorher namhafte Publikationen zum Thema gab – unter anderem Edmund Berglers 1954 veröffentlichte psychoanalytische Studie über außereheliche Affären, *Die Revolte der Fünfzigjährigen*¹³ –, kam die Midlife-Crisis wie gesagt 1965 zur Welt. Ihre Kindheit verlief ausgesprochen hoffnungsvoll, und sie entwickelte sich prächtig.

1966 führte Daniel J. Levinson, Psychologieprofessor in Yale, Interviews mit vierzig Männern im Alter zwischen fünfunddreißig und fünfundvierzig Jahren. Levinson verspürte eine große Unzufriedenheit mit seinem Leben und wollte herausfinden, ob es anderen Männern seiner Altersgruppe ähnlich

ging. Basierend auf den Interviews teilte er das Erwachsenenalter in drei Entwicklungsstufen ein und veröffentlichte seine Studie 1978 unter dem Titel *Das Leben des Mannes*.¹⁴ Im gleichen Jahr publizierte der an der UCLA lehrende Psychiater Roger L. Gould sein Buch *Lebensstufen: Ein psychologischer Ratgeber für Erwachsene*.¹⁵ Auch Goulds Beschäftigung mit dem Thema war durch eine persönliche Krise motiviert: Seine Frau und er hatten sich in Los Angeles ein Haus gekauft, und die Erfüllung dieses langgehegten Wunsches löste bei ihm völlig überraschend eine Depression aus. Warum aber machte dieser Hauskauf ihn so unglücklich? Um das herauszufinden, griff er zu sozialwissenschaftlichen Methoden: Im Rahmen einer Studie befragte er fünfhundertvierundzwanzig Männer und Frauen im Alter zwischen sechzehn und fünfzig Jahren. Wie Levinson teilte Gould das Leben in unterschiedliche Stadien der Weiterentwicklung und Persönlichkeitsentfaltung ein. Ein Stadium war die krisenhafte Zeit in der Lebensmitte.

Aber erst 1976 wurde die Midlife-Crisis erwachsen. Zwei Jahre zuvor hatte die Journalistin Gail Sheehy Levinson und Gould für einen Artikel im *New York Magazine* interviewt. Und während die beiden Wissenschaftler noch mit der Auswertung ihrer Studien beschäftigt waren, schrieb Sheehy den Wälzer *In der Mitte des Lebens: Die Bewältigung vorhersehbarer Krisen*. Ihre Erkenntnisse beruhten unter anderem auf eigenen Interviews, die sie mit Erwachsenen zwischen Anfang zwanzig und Ende vierzig geführt hatte.¹⁶ Das Buch wurde ein gigantischer Bestseller. Seit der Veröffentlichung hat es sich in achtundzwanzig Sprachen über fünf Millionen Mal verkauft. Bei einer Leserumfrage der Library of Congress 1991 gehörte es zu den Top Ten der wichtigsten Bücher unserer Zeit.