



Vom Geheimnis der zweiten Lebenshälfte



Ingrid Riedel

# Vom Geheimnis der zweiten Lebenshälfte

Frauen finden zu sich selbst

Patmos Verlag

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

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

Alle Rechte vorbehalten

© 2021 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Überarbeitete Neuausgabe der 2012 erschienenen 16. Auflage des Taschenbuchs  
*Die gewandelte Frau. Vom Geheimnis der zweiten Lebenshälfte* (1. Auflage 1998).

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: © SaskiaAcht/shutterstock.com

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1281-4

# Inhalt

<b>Einstimmung: Herbstliches Farbenspiel</b>	
Vom Geheimnis der zweiten Lebenshälfte .....	7
<b>Die Frau an der Schwelle</b>	
Aspekte des mittleren Erwachsenenalters .....	15
<b>Die Frau im Wandel</b>	
Das Klimakterium .....	41
<b>Die gewandelte Frau</b>	
Aspekte des späteren Erwachsenenalters .....	73
<b>Gelebte Transformation</b>	
Die »gewandelte Frau« in einer Traumserie .....	113
<b>Ausklang</b>	
Wie der Tod genarrt wurde .....	169
<b>Nachspiel</b>	
Ziehende Landschaft .....	181
<b>Anhang</b>	
Anmerkungen .....	184
Literatur .....	187



# Einstimmung: Herbstliches Farbenspiel

## Vom Geheimnis der zweiten Lebenshälfte

Von der »zweiten Lebenshälfte«, ja, von deren »Geheimnis« handelt dieses Buch: von eher Unbekanntem also, Umstrittenem, von Frag-Würdigem. Doch soll es uns in diesem Buch einer Frage, ja vieler Fragen wert sein.

Eine »zweite Lebenshälfte«: Gibt es sie überhaupt, gibt es sie im Sinne einer einheitlichen Lebensphase, die Gemeinsames enthielte, die sich einer »ersten«, die auch ihr Verbindendes hätte, gegenüberstellen ließe? Und wo sollte dieser Übergang von der »ersten« in die »zweite« liegen? Wenn wir heute von einer Lebenserwartung für Frauen von 83 Jahren oder etwas mehr ausgingen, dann läge die Schwelle etwa zwischen dem vierzigsten und dem fünfundvierzigsten Jahr.

Sollten nun diese höchst unterschiedlichen Jahre von etwa vierzig bis etwa achtzig tatsächlich etwas elementar Gemeinsames haben, was sie von denen zuvor unterschiede?

Wir Frauen beginnen, in diesen Jahren zweifellos eher und stärker noch als die Männer Veränderungen unseres Organismus zu spüren, die uns anzeigen, dass wir, schlicht gesagt, nicht mehr jung sind und dass unsere physische Verfassung uns Grenzen setzt: am deutlichsten diejenigen unseres weiblichen Zyklus und unserer Gebärfähigkeit, auch wenn beides nach vierzig den Betreffenden bis in ihre fünfziger Jahre hinein erhalten bleibt und heute durch Hormongaben noch verlängert werden kann. Doch werden die Grenzen unserer leiblichen Existenz und damit die unseres Lebens überhaupt sichtbar, werden spürbarer als in den Jahren zuvor, in denen wir natürlich auch um sie wussten. Doch blieben solche Grenzen – von unzeitigen Einbrüchen in unsere Gesundheit und vorzeitigen Verlusten lieber Menschen einmal abgesehen – doch noch wesentlich entfernter, ja abstrakter, als sie es von jetzt an sind, wo sie mit jedem Jahrzehnt, ja jedem Jahr, fühlbarer werden. Wir entdecken

unerbittlicher als je zuvor die Endlichkeit unseres Lebens, die Zeitlichkeit, unter die wir gestellt sind, vor allem die zeitliche Begrenzung.

Diese Wahrnehmung schreckt uns auf, und anfangs droht sie unser Leben zu überschatten, vielleicht sogar zu entwerten. Dass es endlich ist, in seiner Vergänglichkeit immer fühlbarer, relativiert unser Leben, ja es könnte einem wie dem Prediger Salomon in der Bibel als »eitel« oder sogar als »nichtig« erscheinen. »Windhauch, Windhauch«, pflegte Kohelet zu sagen ... (Kohelet 1,2). Und dies gilt gerade im Blick auf unsere Weiblichkeit, zu der bis dahin doch auch Schönheit, sexuelle Attraktivität und Erlebnisfähigkeit sowie die Fähigkeit, zu empfangen und zu gebären, gehörten. So bricht in diesen Jahren für viele Frauen – auch unter schmerzhaften Abschiedsgefühlen – die Frage auf: Wer bin ich als Frau, wenn ich in die Wechseljahre, in die Menopause komme, wenn Zyklus, Empfängnis und Gebärfähigkeit hinter mir liegen? Was hat sich denn »das Leben« eigentlich dabei »gedacht«, so fragen manche ganz irritiert, dass es uns gleichsam »auf der Höhe des Lebens« – denn so können wir den Lebensmittag zwischen vierzig und fünfzig ja auch empfinden, und in beruflicher Hinsicht ist er es oft – solch wesentlicher Essenzialien weiblichen Lebens beraubt?

In der Tat, so frage ich mich auch: Es kann doch nicht ganz von ungefähr, nicht nur ein zufälliges Spiel der Natur sein, dass der Frau von der Lebensmitte an biologische Funktionen genommen werden, weggenommen, oder sollten wir besser sagen: abgenommen werden. Mit dieser Vorstellung, dass uns vielleicht auch etwas abgenommen werden soll, kommen wir einem Verständnis dieses Vorgangs vielleicht schon näher. Es könnte in der Weisheit der Evolution liegen, die den Generationenwechsel und damit die Endlichkeit einer jeden Generation vorsieht, dass die Mütter von neugeborenen Kindern nicht älter als allenfalls in den Vierzigern sind, da noch ältere Mütter durch die volle Verantwortung für Kleinkinder stark belastet würden; da aber auch die Kleinkinder mit älteren Müttern nicht mehr ganz zu ihren Bedürfnissen kämen. Wie oft erzählen die Kinder relativ alter Mütter noch als Erwach-

sene, wie hemmend es war, als Kleinkind, aber auch noch als Jugendliche, immer wieder zu Rücksicht auf eine alternde Mutter angehalten zu werden.

Aber »das Leben« oder die »Weisheit der Natur« scheint nicht nur an die Kinder gedacht zu haben, als es für die Frau die Menopause vorsah: Es ist an die Frau selbst gedacht, die nach ihren biologisch fruchtbaren Jahren doch noch zwanzig, dreißig, ja möglicherweise vierzig Jahre des Lebens vor sich hat. Auch in biblischen Zeiten, als die allgemeine Lebenserwartung noch geringer war – »das Leben des Menschen währet siebenzig Jahre, und wenn's hochkommt, so sind's achtzig Jahre« (Psalm 90,10) –, war doch auch damals der Mensch, die Frau so angelegt, dass sie die achtzig erreichen konnte und damit noch eine lange Lebensspanne zu eigen hatte, in der es ihr allerdings nicht mehr »nach der Frauenweise«, wie die Bibel es ausdrückt, erging, also die Zeit nach der Menopause.

Was ist mit der Lebensspanne nach den Wechseljahren, nach der großen Wandlung der Frau gemeint? Ist ihr nur etwas abgenommen, oder ist sie auch für etwas freigestellt? Ist sie nur von etwas befreit oder auch zu etwas hin? Und wozu könnte sie befreit sein in diesen späteren Jahren? Danach möchte ich in diesem Buch fragen. Es geht um die Sinngebung, Sinnerfahrung in der Zeit des körperlichen Wandels, dem ein seelischer synchron ist, es geht um Sinnfindung für den darauf folgenden Status der »gewandelten Frau«.

Nicht selten wird gerade in den Jahren nach der Menopause vom eigenen Gebären geträumt, von gesunden, erstaunlichen Kindern. Sie haben strahlende Augen, lichtschemmerndes Haar, einen Stern auf der Brust, wie im Märchen. Schon beim Träumen, erst recht beim Aufwachen spüren die Frauen, die im Traum solche Kinder bekommen, dass es um etwas Neues, ganz Besonderes geht, nicht einfach – solche Träume gibt es zwar auch, aber mit anderer Atmosphäre – um die wehmütige Sehnsucht, doch noch einmal ein Kind zu haben. In diesen »göttlichen Kindern« symbolisiert sich vielmehr etwas schlechthin Neues, das geboren wird, um in

das Leben der betreffenden Frau zu treten und von ihr umsorgt, »großgezogen« zu werden. Mit dem »göttlichen Kind« tritt eine neue Entwicklung, eine Kraft gleichsam von oben in ihr Leben ein, die von schöpferischer oder auch spiritueller Art ist. Es ist ein neuer Lebensauftrag auf geistig-seelischer Ebene, so dringlich und beanspruchend, aber auch so freudig erfüllend, wie es nur je ein physisches Kind sein konnte.

Mit der Wende zur zweiten Lebenshälfte nämlich werden wir nicht nur aufgeschreckt, sondern auch aufgeweckt. Die zweite Lebenshälfte ist, wie die zweite Spielhälfte für den Ausgang eines jeden Spiels, so auch für unser Lebensspiel die letztlich entscheidende. Die Zeit wird kostbarer, der Sinn für Lebensqualität, für den Wert eines jeden gelebten Augenblicks, für das Wesentliche wächst: Und damit wandeln sich allmählich alle bisherigen Werte.

Wer schließlich aus der gewaltigen Umwälzung alles Bisherigen hervortritt – oder doch hervortreten könnte – ist eine gewandelte Frau. Ihr ist dieses Buch gewidmet, sie soll hier vorgestellt werden in ihrer Schönheit, Würde und Gestaltungskraft, mit ihrer Fähigkeit, loszulassen und neu zu gewinnen, mit ihrer neuen gelassenen Einstellung zum Leben, um die Jüngere sie manchmal beneiden.

Bei meiner letzten Gesprächsrunde zu unserem Buchthema – ich habe viele darüber geführt –, bei der es um das Charakteristische, aber auch um die Unterscheidungsmerkmale der Phasen ging, zwischen der Frau an der Schwelle (um die vierzig), der Frau im Wandel (um die fünfzig) und die gewandelte Frau (um die sechzig und älter), gab ich die Anregung, sich doch einmal entsprechende Farben für diese Phasen um vierzig, fünfzig oder auch sechzig vorzustellen, diese Farben zu imaginieren im Sinne eines Stimmungsbildes und Ausdrucks des Lebensgefühls in der betreffenden Phase. Die Teilnehmerinnen an dieser Runde waren zunächst überrascht von diesem Vorschlag, sich Farben zu den Lebensphasen vorzustellen, doch machten sie einen Versuch und waren wachsend fasziniert von diesem Fantasiespiel, das durchaus seinen Ernst hat.

Zu der Vierziger-Phase imaginierte eine Frau dieser Altersstufe

ein kräftiges, leuchtendes Orange-Rot, in das sich plötzlich Grau hineinschob, das alles zur Tristesse hin zu verwandeln drohte. Die vitale Frau kämpfte gegen dieses Grau an, suchte das Orange, das für ihre zupackende Lebenslust steht, immer wieder hervorzulocken, bis es in ihrer Vorstellung wieder kräftiger leuchtete und das Grau überstrahlte. Das Grau aber war nicht gänzlich zu verdrängen, es drückt die nun einmal vorhandene Angst vor dem Altern und der kommenden möglichen Grauheit des Lebens aus. Es begann sich aber zu wandeln und wurde in der dominanten Nachbarschaft des Orange zu dessen Komplementärfarbe, einem tiefen Blau, das die betreffende Frau an das besondere transparente, ja transzendente Blau des Herbsthimmels erinnerte, das auch »eine Tiefe hat, die einen wie in sich hineinziehen kann«. So drückte sie aus, was sie bei diesem Blau empfand. Diese bisher eher extravertiert eingestellte, kontaktfreudige und lebensfrohe Frau entdeckt hier nach einem Durchgang durch das unvermeidliche Grau, einer Anwandelung von Traurigkeit und Resignation, wie das dennoch durchgehaltene und innerlich wiedererweckte Orange schließlich das Grau zu verwandeln vermag: Nach dem Gesetz der Optik treibt ein lange durchgehaltenes, lange betrachtetes Orange auch auf der Netzhaut seine Komplementärfarbe, ein tiefes Blau hervor, das, wie der Herbsthimmel und seine Spiegelung in Seen und Meeren, eine Stimmung von Ruhe und Meditation, ja von Sehnsucht, über sich hinauszugehen, sich zu transzendieren, auslöst. Die lebensfrohe, allen irdischen Genüssen zugetane Frau entdeckt auf der Schwelle zu ihren vierziger Jahren eine neue komplementäre Dimension zu ihrer bisherigen Lebenseinstellung: die Sehnsucht nach Spirituellem. Zugleich wählt sie unwillkürlich die Farbe des frühen Herbstes, der eine jahreszeitliche Analogie zu ihrem Lebensalter darstellt.

Als Farben zu den Fünfzigern wählt eine Frau, die in der Mitte dieser Jahre steht, ein fliederfarbenedes Lila, das sich durch mehrere Nuancen hindurch zu einer magischen Zauberfarbe und endlich zu einer relativ dunklen Violettönung, die sie eher an Leiden und Passion erinnert, wandelt. Stark spürt sie anhand dieser Farbe die

schöpferische Transformation der Wandlungsprozesse, die sich in diesen Jahren in ihr abspielen: Da war eben noch der zauberhafte Fliederton, die Frauenfarbe, die ihr für sommerlich duftende, reife Erotik steht, auch dafür, dass sich weibliche und männliche Komponenten, Rot und Blau, in ihr zu einer neuen Legierung verbinden wollen. So wurde Violett auch deshalb zur Farbe der Frauenbewegung, weil die ihrer selbst bewusst werdenden Frauen nicht länger auf die traditionelle »rosarote« Frauenrolle festgelegt werden, sondern auch ihre geistig aktiven blauen Anteile gelebt und anerkannt wissen wollten.

Indem sie die Fliederfarbe festzuhalten sucht – eine unwillkürliche Tendenz, das bisher blühende Lebensgefühl festzuhalten –, verdunkelt sich diese zu einer magischen Tönung – schon die Zaubererpuppe in jedem Kasperltheater trägt den violetten Hut. Sie lässt damit ahnen, dass auch Mantik und Magie, die alten Künste der Schicksalserahnung und Schicksalsmeisterung, sie anziehen beginnen, zusammen mit dem Lauschen auf die Tiefen der Psyche, auf die Botschaften der Intuition und der Träume: All dies kann als typisch für die Einstellung vieler Frauen, die in die Wechseljahre kommen, gelten.

Doch lässt sich das Geschick auch bei wachsender Einfühlung in die jeweilige Konstellation nicht ablenken: Das Leiden am Verlust der jugendlichen Konstitution und einiger Essenzialien weiblichen Lebens, die Trauer darüber, lässt sich nicht abhalten und spiegelt sich in der Eindunkelung der ehemaligen Fliederfarbe zu einem schweren Violett, das der liturgischen Passionsfarbe gleicht, wie sie die Antependien, die Tücher an Kanzeln und Altären, in der vorösterlichen Fastenzeit tragen.

Am Tiefpunkt des Erlebens, der zugleich Schwerpunkt ist, angekommen, wo sie verweilt und die dunkle Farbe aushält, tritt bei dieser Frau in der Imagination ungerufen eine neue, wieder komplementäre Farbe vor das innere Auge, ein strahlendes Goldgelb, wie ein Lichtpunkt zunächst nur, das sich dann aber ausbreitet und dem Violett ein Gegengewicht bietet: Für sie ist es die Farbe der Sonne selbst, der Sonnenblumen, Asters, der herbstlichen Früchte,

vor allem aber ist es für sie die Farbe der Einsicht, der Klarheit, ja der Weisheit: Gold. Es ist eine Farbe, die die Transformation zur Frau durch eine Schmerzphase hindurch anzeigt. Goldgelb und Violett zusammen, nicht eine dieser Farben allein, sagt sie, macht für mich das Kolorit dieser Jahre aus. Gerade in der durchgehenden Kontrapunktik liegt für sie das Lebensgefühl dieser Wandlungsphase.

Eine Sechzigjährige schließlich ärgert sich zunächst, dass sich ihr ein »Altrosa« aufdrängt, ihr, die immer Rot geliebt hat und die sich nach wie vor sehr aktiv am Leben beteiligt. Sie findet das Altrosa, dieses »gebrochene, gedämpfte, schwächliche Rosa«, wie sie sagt, zunächst einfach kränkend und kitschig, hat aber den Mut und die Geduld, es nicht zu verdrängen: So findet sie schließlich einen Ton, der ihr sympathisch ist, das Altrosa wandelt sich in ein gedämpftes Burgunderrot. Auch hier drängt sich nun Grau herein – die Sorge vor dem »Grauwerden« –, doch vertieft und intensiviert es sich rasch zu Silbergrau, bekommt Glanz und Schimmer und wird zu Silber, einer Farbe, die symbolisch schon in den Märchen mit dem Mond und mit mondhaftem Wissen um die rechte Zeit und die Gezeiten des Lebens, um die Wandlungsvorgänge, mit weiblicher Weisheit also verbunden ist. Hinzu kommen Intuition, Ahnungsvermögen und die Fähigkeit, die Nacht, also auch seelische Dunkelheit, zu erhellen. Das ist das Wissen, das der gewandelten Frau zuteilwerden kann.

Die genannten Farben, auch die komplementären Farbpaare, geben Stimmungsbilder Einzelner wieder, die in der entsprechenden Lebensphase stehen. Es sind nicht die einzigen Farben, die wir für jene Phasen wählen können. Zur Einstimmung jedoch in die Wandlungsprozesse, von denen dieses Buch handeln wird, wollte ich diese Farben, dem Spiel der Stimmung und Fantasie entsprungen, nennen. Sie mögen dazu anregen, dass auch andere ihre eigenen Farben für ihre jetzige Lebensphase, die zurückliegende wie die kommende, finden können.



# Die Frau an der Schwelle

## Aspekte des mittleren Erwachsenenalters

Mit 35 beginne die zweite Lebenshälfte, die Wende zum Eigenen, zum Inneren, nachdem die erste Lebenshälfte vor allem dem Aufbau des äußeren Lebens in Beruf, Beziehung und Familie, der Erfüllung gewisser Rollen, die unsere Gesellschaft erwartet, gedient habe. So lautet Carl Gustav Jungs diskussionswürdige These, die sich natürlich auf den Menschen überhaupt, auf Frau wie Mann, bezieht.<sup>1</sup> Falls es grundsätzlich solch eine Lebensschwelle gäbe, wäre sie denn auch heute noch bei der seit Jungs Zeit weiter gestiegenen Lebenserwartung für Frauen noch zeitlich richtig angesetzt: bereits mit etwa 35 Jahren?

Für uns Frauen jedenfalls, die mich jetzt vor allem interessieren, beginnen zweifellos um die 35 herum neue und entscheidende Überlegungen. Will ich noch ein Kind haben, falls ich noch keines habe? Will ich ein weiteres, vielleicht ein letztes Kind bekommen, falls da schon welche sind? Werde ich überhaupt noch ein Kind bekommen können, falls sich bisher noch keines einstellen wollte?

Die Begrenzung der gebärfähigen Zeit kommt von 35 an bei den meisten Frauen in Sicht, auch wenn sie bei vielen bis Mitte 40 noch anhält, bei wenigen sogar noch etwas länger. Doch die Tatsache der Begrenzung löst schon für sich genommen eine Veränderung im Lebensgefühl aus. Der Kinderwunsch wird, wo er besteht, dringlich; die Sorge, vielleicht unfruchtbar zu sein, verdichtet sich; der Kummer, vielleicht wegen der bestehenden Lebensumstände oder fehlender Partnerbeziehung kinderlos bleiben zu müssen, vertieft sich. Die eine oder andere Frau, beruflich stark beansprucht und auch erfüllt, mag von diesen Fragen und den zugehörigen Gefühlen zur Zeit noch verschont bleiben.

Für die Mehrzahl der Frauen aber mischt sich in das Gefühl, auf der Mittagshöhe des Lebens zu stehen, zugleich ein mahnender, dunklerer Klang. Für bestimmte Bereiche weiblichen Lebens

wie die der körperlichen Fruchtbarkeit sind Grenzen gesetzt, der fruchtbaren Phase ist nur eine gewisse Zeitspanne gewährt. Und schon ehe sie physisch ausgeschöpft ist, wächst jenseits der vierzig, wie man weiß, das Risiko, ein behindertes Kind zu bekommen.

So bekommen gewisse Lebensentscheidungen, die mit der körperlichen Konstitution der Frau zu tun haben, ab 35 eine Dringlichkeit, die sie zuvor nicht hatten, und ziehen weitere Entscheidungen, z. B. im Ausbildungs- und Berufsbereich oder im Feld der Partnerbeziehungen, nach sich.

Da ist z.B. Anne, die nach langem und fast schon resigniertem Warten erst Mitte dreißig ihr erstes Kind bekam, ein Mädchen, dem sie sich nun gut zwei Jahre lang unter Zurückstellung aller beruflichen Interessen und Chancen intensiv und mit Freude gewidmet hat.

Im dritten Lebensjahr ihrer Tochter nun wagt sie es, sich einen beruflichen Herzenswunsch zu erfüllen und eine qualifizierte Fortbildung zu beginnen, die sie, wie sie hofft, auch die dem Kind gewidmeten Jahre beruflich wieder »aufholen« ließe. Zugleich entwickelt auch ihr partnerschaftlich mittragender Mann, der der kleinen Tochter viel Zeit widmet, für seine berufliche Zukunft neue Perspektiven, der Freiraum für beide scheint mit dem älter werdenden Kind wieder größer zu werden, die Entlastung durch Kinderkrippe und Kindergarten kommt in Sicht.

Da entdeckt Anne, dass sie erneut schwanger ist. In ihrer ersten Überraschung spürt sie stark, dass sie nun in ihrem Alter gegen vierzig mit einer doppelten Krisensituation konfrontiert ist: ein zweites und letztes Kind, wenn überhaupt, sollte sie nicht später bekommen als jetzt, so empfindet sie gemeinsam mit ihrem Partner. Sie steht also vor der Entscheidung, entweder diese Schwangerschaft zu bejahen oder keine mehr. Zugleich duldet die Entscheidung für die berufliche Fortbildung aus sachlichen und persönlichen Gründen keinen weiteren Aufschub. Auch wird im Bereich dieser Fortbildung nicht gern gesehen, dass man sie jenseits des vierzigsten Jahres noch beginnt. Auch hier würde

»der Zug abfahren«, wenn sie die Fortbildung weiter hinaus-schöbe, so legt sie mir mit guten Gründen auseinander: Was bleibt zu entscheiden? Für sie, die warmherzige und zugleich kluge und berufserfahrene Frau, gibt es nichts anderes, als nun beides zu wagen: Schwangerschaft und Fortbildung miteinander. Sie möchte weder auf die berufliche Entfaltungsmöglichkeit in der zweiten Lebenshälfte noch auf ein zweites und letztes Kind verzichten. Die riesige Vorfreude ihrer kleinen Tochter auf das Geschwisterchen und deren Interesse an der Schwangerschaft, die man ihr nicht lange verbergen konnte, tut ein Übriges dazu, diese auch bejahen zu können. Doch ist für Anne stark ins Bewusstsein getreten, dass sie auf der Schwelle zur zweiten Lebenshälfte steht: Dieses Bewusstsein macht ihr die Entscheidung leichter und schwerer zugleich.

Ein zweites Beispiel:

Eine engagierte Architektin, bisher mit ihrem Beruf verheiratet und in wechselnden Beziehungen stehend, fragt sich angesichts ihres Eintritts ins vierzigste Jahr: »Ob ich irgendwann doch noch mal ein Kind kriege? Wer weiß. Ganz fertig bin ich damit noch nicht. Immer an Weihnachten fange ich an zu heulen. Eine Zeitlang habe ich mir so sehr ein Kind von Max gewünscht. Da habe ich bei jeder Gelegenheit gesagt: »Ich möchte unbedingt von Max ein Kind. Ich habe zu Max gesagt, man muss laut drüber reden, dann geht der Wunsch weg. Natürlich würde ich den Beruf und den Mann mit Kind nicht aufgeben. Kann ich nicht.«<sup>2</sup> Auch wenn in ihrem Leben, wie sie sagt, der Beruf primär bleiben wird, fällt es ihr nicht leicht, auf den Kinderwunsch ganz zu verzichten, auch wenn sie sich fast wünscht, er möge verschwinden.

Zur Grunderfahrung des Übergangs in die zweite Lebenshälfte gehört es, dass wir die zeitliche Begrenzung unseres Lebens in seinen Phasen und damit die Unverschiebbarkeit gewisser Entschlüsse und Vorhaben, vor allem aber einer Schwangerschaft, wahrnehmen und akzeptieren. Das schließt ein, die zeitlichen Relationen zu be-

denken, die entstehen, wenn man mit vierzig noch ein Kind bekommt. In Relation zur Adoleszenz hätte das jetzt geborene Kind bereits Eltern, die den Jahren nach seine Großeltern sein könnten, und dies dann in einer Zeit, die für ihre Auseinandersetzungen und Ablösungskrisen bekannt ist.

Eine andere Frau Ende dreißig steht mir vor Augen. Sie hat seit mehreren Jahren durch Hormonkuren und andere einschneidende gynäkologische Maßnahmen eine Schwangerschaft in die Wege zu leiten versucht, die die Natur ihr verweigerte trotz dringlichen Kinderwunsches, der von ihrem Partner fast noch drängender vertreten wurde als von ihr selbst. Gelegentlich deutete sie allenfalls eine gewisse Ambivalenz an, da sie sehr gefordert und auch erfolgreich in einem anspruchsvollen Beruf steht, der sich möglicherweise mit Schwangerschaft und Betreuung eines Säuglings nicht ganz verbinden ließe. Wie auch immer: Die gynäkologischen Bemühungen blieben über Jahre hin erfolglos.

Da erschütterte sie die Nachricht, dass ihr Partner mit einer anderen Frau ein Kind gezeugt habe und diese entschlossen sei, es auszutragen. Dieses Kind wird auch geboren, er akzeptiert es als sein Kind. Sie ist ausgeschlossen.

Was diese Enttäuschung in ihr bewirkt und wie sie nun an der Grenze des gebärfähigen Alters mit dem Gedanken, unfruchtbar zu sein, umgehen soll, ist nur schwer zu ermessen. Jedenfalls wehrt sie von da an jede gynäkologische Bemühung um ihre Empfängnis- und Gebärfähigkeit ab und versucht, den Tatsachen ins Auge zu sehen. Die Thematik der zweiten Lebenshälfte bricht radikal über sie herein: Ihre einzige Chance scheint darin zu bestehen, auf eine andere Weise als auf die physische fruchtbar zu werden, vielleicht in ihrem anspruchsvollen und auch geliebten Beruf, der sie mit vielen Menschen zusammenbringt – vielleicht auch in einer besonderen inneren Entwicklung, einem »inneren Kind«. So sucht sie seit einiger Zeit Zugang zu einer neuen Spiritualität, die sich bei ihr in meditativen Malen ausdrückt.

Als viertes Beispiel möchte ich das einer Vierzigjährigen nennen, die bis dahin, von ihrem Beruf sehr erfüllt, einen deutlichen Kinderwunsch nie verspürt zu haben schien. Sie stand beruflich in einer überaus lebendigen, anregenden Bildungsarbeit mit Erwachsenen, die sie auch innerlich erfüllte. Doch an der Vierziger-Schwelle stieg das bisher »ungelebte Leben«, ein intensiver Beziehungs- und Kinderwunsch in ihr auf, zugleich mit dem deprimierenden Gefühl, dass es vielleicht für beides, gewiss aber für den Kinderwunsch, zu spät sein könnte. Sie besprach sich in ihrer plötzlich aufbrechenden Krise mit einer älteren Therapeutin, die ihr zunächst nichts anderes riet als dies, den Beziehungs- und Kinderwunsch nun wirklich in ihr Gefühl treten, durch ihr Gefühl ziehen zu lassen, ihn ganz anzunehmen, auch wenn die Lücke in ihrem Leben dadurch womöglich noch schmerzhafter als bisher spürbar würde. Hierdurch allein, durch die wirkliche Trauer um das bisher Versagte, könnte es in seinem vollen Wert aufleuchten und ihr damit innerlich zu eigen werden. Damit nehme sie es innerlich in ihr Leben auf und könne beziehungsfähig, ja »mütterlich« werden. Diese Frau ist auf neue Weise beziehungsfähig und mütterlich geworden, wie ihr viele ihrer Freunde und Klienten bestätigen, doch nicht ohne einen schmerzhaften Trauerprozess zuvor durchlaufen zu haben, der ihr den inneren Wert von »Mütterlichkeit« ins Gefühl brachte.

Mit Beginn der zweiten Lebenshälfte spüren wir unweigerlich, dass unser Leben begrenzt ist, dass wir die eine Hälfte gelebt, die andere noch vor uns haben – aber eben auch nur noch als die Hälfte unserer Lebenszeit. Dies bringt uns dazu, eine erste Bilanz zu ziehen: Was habe ich verwirklichen können, was fehlt in meinem Leben? Wie verhalten sich meine Wünsche, Sehnsüchte und Ideen, die ich in den Zwanziger- und Dreißiger-Jahren hatte, zu dem, was ich realisieren konnte? Gegen vierzig spüren die Frauen deutlicher als die Männer gleichen Alters – und dies ist eine Chance –, dass es dazu auch Zeit wird: das ins Leben hereinzuholen, was ich unbedingt gelebt haben möchte, wenn ich sterbe.

Noch ist gewiss viel hereinzuholen, und auch von den versäumten Zügen kommen die meisten noch einmal vorbei (Erikson), aber nicht alle. Unser weiblicher Körper zeigt untrüglich an, wofür es höchste Zeit ist. Er regt uns auch dazu an, unkonventionelle, sehr eigene Entscheidungen zu treffen, wie sie vielleicht auch der bewusste Verzicht auf ein Kind in diesen Jahren sein kann – oder auch ein spätes bewusstes Ja, das alle Risiken kennt und wagt.

Es geht in dieser Zeit natürlich keineswegs nur um die Fragen physischer Fruchtbarkeit. Mit gleichem Ernst und sogar im Zusammenhang mit dem ersten Fragenkreis tritt die Frage psychischer und geistiger Fruchtbarkeit ins Bewusstsein der Frau. Könnte es an der Grenze physischer Fruchtbarkeit umso mehr und neu um eine Fruchtbarkeit gehen: gleichsam um ein »inneres Kind«? Ich erwähnte diese Möglichkeit schon am Beispiel der Frau, die angesichts der schweren Enttäuschung am Partner und an der eigenen Fruchtbarkeit einen neuen schöpferisch-spirituellen Weg einschlug.

Viele Träume dieser Zeit sprechen von Kindern, und es gilt jeweils zu prüfen, ob sie sich auf ein physisches Kind oder auf ein seelisch-geistiges beziehen. Seelisch-geistige Kinder, die etwa eine neue innere Entwicklung, eine neue Ausbildung oder Berufsrichtung meinen, heben sich schon im Traum vielfach dadurch hervor, dass sie dem Kind etwas Besonderes mitgeben, eine besondere Gabe, besonderes Aussehen, sogar ein besonderes Schicksal, in dem sehr oft Bedrohung und Errettung eine Rolle spielen, wie es dem Archetyp vom »göttlichen Kind« entspricht. Es kann aber auch gerade ein bisher behindertes Kind sein, ein entwicklungs-mäßig zurückgebliebenes, das uns jetzt in unserem Traum um Zuwendung angeht. In den bisher behinderten, gebremsten Seiten unseres Wesens liegt ja das bisher unerschlossene Brachland, auf dem Neues entstehen kann.

