

Mein schönes neues Leben

VON MARION HAHNFELDT
UND DANIEL BEHRENDT

Ingrid Mumm lacht gern und viel. Nicht laut und aufdringlich. Es ist ein feines, freundliches Lachen. Mitunter sogar ein geräuschloses. Dann sind es ihre Augen, die aufblitzen, lebensvoll und auch ein wenig herausfordernd. Es ist der Blick einer Optimistin, einer Frau voll Selbstvertrauen. Das Funkeln in ihren Augen scheint immer dann besonders auf, wenn sie von den Dingen erzählt, die sie noch vorhat im Leben. Es verrät, wie viel Energie und Tatendrang in ihr stecken.

Ingrid Mumm ist 61 und trotzdem noch fast eine Berufsanfängerin. Andere zählen in diesem Alter die Tage bis zur Rente, sie aber wagt den Neuanfang. Seit einigen Jahren engagiert sie sich bei der Aids-Hilfe. Was als Minijob bei der lokalen Initiative in ihrer niedersächsischen Heimatstadt Celle begann, entwickelte sich rasch zu einer Aufgabe mit steigender Verantwortung – und im Frühjahr vergangenen Jahres zu einem Beruf, der ihr ein gutes Auskommen bietet. „Aids-Hilfe Niedersachsen“, Landeskoordinatorin für Aids, Kinder und Familie“, steht auf Mumm's Visitenkarte. Sie ist bestens vernetzt, verantwortet landesweite Präventionsarbeit, organisiert Benefizveranstaltungen, ist viel auf Achse, unterwegs zu Vorträgen und Tagungen. Zehn, manchmal auch zwölf Stunden fördert der Job sie in stressigen Phasen, sagt Mumm, ohne dass das selbstmitleidig oder nach zur Schau gestellter Strebsamkeit klingt. „Ich habe so viel Lust auf diesen Job. Ich möchte es nicht anders haben“, schwärmt sie.

Was sie anpackt, muss gelingen. Diese Zuversicht strahlt Ingrid Mumm aus, als wäre sie ihr in die Wiege gelegt worden. „Mag sein, dass dieser Mensch schon immer in mir steckte. Wirklich entdeckt habe ich diese Lebenslust und Freude an Herausforderungen aber erst nach meiner Scheidung“, sagt Mumm. „Vorher war ich traurig, verzagt, mindestens einen Kopf kleiner.“

Zwölf Jahre ist es her, dass Mumm aus ihrem alten Leben ausbrach. Nach fast 30 Jahren Ehe, die sie damit zugebracht hatte, drei Kinder großzuziehen und vor allem damit, den Ansprüchen ihres Ehemannes, eines erfolgreichen Juristen, zu genügen. „Was eigentlich unmöglich war“, meint Mumm, „denn ich war für seinen Geschmack entweder zu dick, zu dumm oder zu selbstständig.“ Mumm sagt das sehr sachlich. Auch, als sie von seinen Affären mit deutlich jüngeren Frauen berichtet, wirkt sie abgeklärt. Zu lange liege dieses Kapitel schon zurück. Zu viel Spannendes, Heilsames, Eigenes sei seither passiert.

Ingrid Mumm war jung in die Ehe geschlittert. Zu jung, um ihren eigenen Weg zu verfolgen, einen Beruf zu lernen. „Wenn ich mir etwas vorwerfen kann, ist es vielleicht die Blauäugigkeit mit der ich damals eine Familie gegründet habe“, meint Mumm. Als sie das erkannt und sich ihrem Frust gestellt habe, sei sie längst nicht nur auf Verständnis gestoßen. „Wie kannst du dich scheiden lassen, in deinem Alter?“ Oder: „Ihr müsst euch zusammenraufen!“ Selbst langjährige Freunde wollten die Chance im Loslassen nicht sehen. „Womöglich steckt hinter solchen Rat-

Neues Selbstbewusstsein, neue Herausforderungen, neues Glück: Es sind gerade Frauen um die 50, die immer häufiger den Reset-Knopf drücken, ausbrechen und eine Lebenswende wagen. Denn 50 ist längst nicht mehr der Anfang vom Ende – sondern viel zu jung, um zurückzustecken und sich in faule Kompromisse zu fügen. Vier Frauen berichten von ihrem Neustart.

schlagen die Angst, dass das Leben jenseits der 50 im Wesentlichen gelaufen ist“, vermutet Mumm. Ihr hingegen habe gerade die Aussicht, dass der spannendste Teil ihres Lebens womöglich noch bevorsteht, den entscheidenden Schub gegeben.

Es wäre ja auch eine deprimierende Annahme, dass die Mitte des Lebens eigentlich schon sein Ende ist. Schließlich werden die Menschen immer älter, um die 80 im Durchschnitt. Das Leben gliedert sich in immer mehr Phasen, jede mit ihren ganz eigenen Herausforderungen. Dass die Menschen sich häufiger neu definieren, neu erfinden müssen, hat messbare Konsequenzen. Nicht nur, dass die Scheidungsrate heute etwa dreimal so hoch ist wie noch 1950. Überproportional steigt dabei gerade der Anteil der Ehen, die nach dem 50. Lebensjahr geschieden werden. Als „Grey Divorce“, als graue Scheidung, wird dieses Phänomen in der Soziologie bezeichnet. Ein Eheleben, „bis der Tod uns scheidet“ währt heute 60, manchmal 70 Jahre. Eine zu lange Zeitspanne, um sich einfach nur zusammenzuraufen und durchzuhalten. Offenbar spüren immer mehr Frauen, dass da noch etwas anderes geht in der zweiten Lebenshälfte.

Die Schweizer Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello, selbst 59, hat sich in ihren Forschungen viel mit Umbrüchen und der Lebensmitte beschäftigt. Gerade das mittlere Alter sei für viele Menschen eine extrem herausfordernde Zeit, sagt sie. Zwischen 40 und 50 sei die Lebensunzufriedenheit der Menschen am höchsten. Während Männer jedoch häufig dazu neigen, im Hamsterrad zu verharren, beginnen immer mehr Frauen, ihr Leben völlig neu zu strukturieren. Weil die Kinder aus dem Haus sind, und sie endlich die Zeit finden, sich auf sich selbst zu besinnen. Weil viele das Gefühl haben, jahrelang fremdgesteuert worden zu sein. „Aber das hat auch hormonelle Gründe“, sagt Perrig-Chiello. In den Wechseljahren sinke der Östrogenspiegel, im Gegenzug steige das Testosteron, die Folge: „Die Frauen werden durchsetzungsfähiger, sie sind entschlossener im Handeln. Sie setzen Prioritäten und setzen sie auch durch.“ Perrig-Chiello nennt es die „Gründe des Nullpunktes“. „Schlussendlich sind wir selbst verantwortlich für unsere Geschichte. Wenn wir das begriffen haben, treffen wir auch die richtigen Entscheidungen.“

Bei Lotti Meier war es genau so eine Midlife-Crisis, die ihr Leben veränderte. Sie lebte lange mit einem Mann zusammen, von dem sie heute sagt, er sei psychisch krank gewesen. „Ich habe mit dem Teufel im Paradies gelebt.“ Und doch

bereue sie keine Sekunde, sie kann, sagt sie, dem Schicksal nur danken. „Es geht mir gut, gigantisch, fantastisch gut.“

Lotti Meier ist jetzt 62 Jahre alt. Früher arbeitete sie erfolgreich als Zeichnerin in der Modebranche; heute lebt sie in Schweden, hoch oben im Norden, in Lappland, dort, wo sich Luchs und Bär gute Nacht sagen. Der nächste Nachbar lebt sieben Kilometer entfernt, zum Einkaufsladen sind es 15 Kilometer, den Strom produziert sie selbst. Das Weggehen, das Leben in der Weite, in der Einsamkeit, hat eine neue Lotti hervorgebracht. Aus der Frau, die in der Schweiz ein bequemes Leben lebte, dem „Luxusweibchen“ mit drei Wohnungen, beruflichem Erfolg, einer Frau, die liebend gerne Wasserski fuhr, ist eine Einsiedlerin geworden. Eine Lotti mit 90 Huskys und fern jeglicher Bequemlichkeit, das doppelte Lottchen.

„Ich habe alles freiwillig aufgegeben“, sagt sie mit warmer, dunkler Stimme, jeder Satz ein Bekenntnis, den richtigen Schritt gewählt zu haben. Sie führt das Leben, das sie leben will, und sie führt es mit einer riesigen Portion Optimismus und der gelebten Erkenntnis, dass man nur bereut, was man nicht getan hat.

Die australische Schriftstellerin Bronnie Ware hat ein ganzes Buch aus dem Nichtgetanen gemacht. In ihrem Bestseller „Fünf Dinge, die Sterbende bereuen“ lässt sie, die gelebte Krankenschwester, Todkranke zu Worte kommen; Grace etwa, eine Frau, die darüber klagt, nicht den Mut gehabt zu haben, „das eigene Leben zu leben“. Das Buch liest sich wie eine Sammlung der verpassten Chancen. Es lässt sich aber auch lesen als Mahnung. Bronnie Ware hat in ihren Interviews gelernt: „Selbstliebe und Nachsicht mit sich selbst sind der Schlüssel für große Veränderungen im Leben.“

Manchmal allerdings ist es auch pures Glück. Das Leben von Meike Winnemuth etwa hat Günter Jauch verändert. 500.000 Euro gewann sie in seiner Sendung „Wer wird Millionär?“. Sechs Jahre ist das jetzt her. Heute sitzt Meike Winnemuth in ihrer kleinen Hamburger Wohnung vor einem Tee, lächelt und sagt: „Das Geld lehrt mich, loszulassen.“

Ein paar Monate nach ihrem Gewinn hat sie sich zum ersten Mal auf den Weg gemacht; Sydney, Buenos Aires, Honolulu, zwölf Monate war sie unterwegs, jeden Monat in einer anderen Stadt. Die Journalistin schrieb einen Blog darüber, er wurde später für den Grimme-Preis nominiert. „Mit 50 habe ich begonnen, das Leben von hinten her zu denken und zu überlegen: Was

ich unterwegs, jeden Monat in einer anderen Stadt. Die Journalistin schrieb einen Blog darüber, er wurde später für den Grimme-Preis nominiert. „Mit 50 habe ich begonnen, das Leben von hinten her zu denken und zu überlegen: Was

1 Klarheit

Wer sich neu orientieren will, braucht ein klares Ziel. Wenn Sie nur wissen, dass Sie etwas anders wollen, aber nicht genau wissen, was: Schreiben Sie Ihre Wünsche und Ideen auf, egal wie realistisch sie sind. Sie werden auf diese Weise schnell feststellen, wohin die Reise gehen soll.

2 Analyse

Gehen oder bleiben? Ein simpler Trick hilft: Machen Sie die 10/10/10-Analyse. Dafür stellen Sie sich einfach folgende Fragen: 1) Wie werde ich über meine Entscheidung in zehn Minuten denken? 2) Wie werde ich über meine Entscheidung in zehn Monaten denken? 3) Wie werde ich über meine Entscheidung in zehn Jahren denken? Diese Fragen weiten den Horizont und schützen vor Kurzschlusshandlungen.

3 Verantwortung

Oft sind wir davon überzeugt, dass andere für die eigene, schlechte Situation die Verantwortung tragen. Tatsächlich ist jeder zu 100 Prozent für sein Handeln selbst verantwortlich. Also: Übernehmen Sie Verantwortung.

4 Entschlossenheit

Trauen Sie sich: Vertrauen Sie sich! Zögern Sie nicht – packen Sie's an. Das Leben wird vielleicht anderes verlaufen, als Sie es sich vorgestellt haben. Aber schlechter als jetzt wird es bestimmt nicht.

5 Träume

Lesen Sie Biografien von erfolgreichen Menschen. Lassen Sie sich inspirieren: Erinnern Sie sich, welche Ziele und Träume Sie in der Jugend hatten und mit welcher Leichtigkeit Sie Entscheidungen damals getroffen haben? Sie mögen älter geworden sein. Aber die Kraft und Unbekümmertheit von einst steckt noch immer in Ihnen.

Checkliste für Spätstarterinnen

6 Mut

Seien Sie mutig. Stecken Sie nicht unterwegs zurück. Hören Sie auf, es Ihrem Partner ständig recht machen zu wollen. Wer sich abhängig fühlt, macht sich kleiner, als er ist. Das Resultat ist ein Leben ohne Leidenschaft.

7 Selbstkritik

Hinterfragen Sie eigene Ausreden wie: „Irgendwann geht es auch wieder bergauf.“ Kann sein, muss aber nicht. „Wenn ich kündige, verliere ich meine Abfindung, meinen Dienstwagen, meinen Status.“ Mag sein – aber ist das alles wichtiger als Ihre Leidenschaft und Ihr Glück? „Ich bin loyal.“ Glückwunsch – aber ist es Ihr Arbeitgeber auch?

8 Weiblich

Lesen Sie das Buch „Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“ von Bronnie Ware. Die Palliativpflegerin hat sehr viele Sterbende begleitet, doch die Selbstvorwürfe kreisten stets um wenige zentrale Themen wie fehlenden Mut, Träume zu leben oder Gefühle zu zeigen, um mit zu wenig Arbeit vergedete Zeit oder um zu wenig Engagement für Freundschaften.

9 Achtsamkeit

Hören Sie auf sich und Ihren Körper. Sie haben Angst vor der Arbeit? Schon der Gedanke erfüllt Sie mit Panik? Sie haben Magen-Darm-Erkrankungen, Rückenschmerzen, häufige Kopfschmerzen? Das alles können Warnsignale Ihres Körpers sein, der Ihnen sagen will: Ich muss hier weg!

10 Offenheit

Holen Sie sich Rat von Ihrer Familie, Ihren Freunden und Kollegen: Wie schätzen sie Ihre Pläne ein? Wo sehen sie Ihre Stärken und Schwächen? Auch ein professionelles Coaching kann für einen gelingenden Neustart hilfreich sein. Lassen Sie sich von unterschiedlichen Menschen spiegeln: Sie werden nicht nur Unterstützung bekommen, sondern auch Warnungen und Kritik – auch die sollten sie bedenken.



Nicht der Rest des Lebens, sondern das Schönste daran: Monica Domheij-Gaul, Lotti Meier, Ingrid Mumm und Meike Winnemuth (v.l.) haben ihr eingefahrenes Leben hinter sich gelassen und jenseits der 50 einen Neustart gewagt.

Schlussendlich sind wir selbst verantwortlich für unsere Geschicke. Wenn wir das begriffen haben, treffen wir auch die richtigen Entscheidungen.

Pasqualina Perrig-Chiello,
Psychologin

„

möchte ich erlebt haben?“, sagt sie. Und: „Man muss sich seine Erinnerungen selbst schaffen.“

Alles kein großes Kunststück, mit so viel Geld im Hintergrund? Die Erkenntnis, dass sie das Geld gar nicht für ihre große Reise gebraucht hätte, war eine Überraschung. „Ich wäre nie auf die Idee gekommen, dass ich mir diese Reise auch hätte vornehmen können.“ Sie ging, wie sie sagt, plus/minus null aus dem Projekt – und mit einer weiten Erkenntnis: dass sie weniger zum Leben braucht, als sie gedacht hatte. Nach ihrer Weltreise hat sie ihre 200 Quadratmeter große Wohnung in Hamburg verkauft, sie hat ihren Besitz auf ein Minimum reduziert – und neue Freiheiten gewonnen. „Es geht darum, sich die Ermächtigung für sein Leben zurückzuholen“, sagt sie.

Wissenschaftlerin Perrig-Chiello weiß, dass Angst häufig ein Grund ist, warum sich viele in einem Sicherheitsmodus verstecken. Angst aber sei ein schwieriger Ratgeber, sagt sie: „Nichts tun ist der falsche Weg.“ Diejenigen mit den besten Karten im Leben seien diejenigen, die bereit seien für Veränderung. „Jeder sollte sich in jedem Lebensabschnitt wirklich sehr, sehr ernst nehmen“, rät sie, „sich verantwortlich fühlen für das eigene Leben.“ Wer im ewig gleichen Modus verharrt, wer an Routinen hängt, alles bis ins Detail kontrollieren will und ängstlich an den Erwartungen anderer klebt, werde schneller aus der Bahn geworfen.

Monica Domheij-Gaul hat alles Alte in Kassel zurückgelassen und etwas Neues in Laos begonnen. Mit einer kleinen Pension in Hongsa im Nordwesten des kleinen südostasiatischen Lan-

AUF EIN WORT

„Frauen wählen eher einen radikalen Bruch“

Sie haben unter anderem zum Thema „Grey Divorces“ geforscht – Scheidungen in der zweiten Lebenshälfte. Wer schafft es eher, sich aus einer langjährigen Beziehung zu lösen: Frauen oder Männer?

Es sind nach wie vor zumeist die Frauen, die nach langjährigen Ehen die Scheidung einreichen. Und noch immer gilt in vielen Fällen: Die Männer verursachen die Probleme, die Frauen vollziehen die Trennung; die Frauen gehen, die Männer fallen aus allen Wolken. Allerdings hat sich einiges getan, seitdem ich vor rund 20 Jahren über das Thema geforscht habe. Inzwischen lösen sich auch mehr Männer jenseits der 50 oder 60 aktiv aus unbefriedigenden Beziehungen. Zunehmend auch, ohne dass immer eine neue Partnerin im Spiel ist, bei der sie sich sozusagen ins gemachte Nest setzen und bemutten lassen können.

Wenn Frauen aus der Ehe ausbrechen, geht es anscheinend seltener um eine neue Liebe, sondern vor allem um Selbstfindung. Ist das nicht ziemlich egoistisch?

Es ist zumindest radikal. Man könnte fragen, warum sie erst so spät zu sich selbst finden. Warum kam dieser Veränderungswille nicht vorher



Prof. Insa Fookien, Psychologin, forschend am Arbeitsbereich Interdisziplinäre Alterswissenschaft der Goethe-Universität Frankfurt.

in der Ehe zum Tragen? Sicher, dass viele Frauen in einer unglücklichen Beziehung ausbarren, hängt auch damit zusammen, dass viele Männer Auseinandersetzungen scheuen. Zudem sind Frauen oftmals immer noch in der wirtschaftlich schwächeren Position und fühlen sich Familienidealen verpflichtet als Männer. Sie glauben, „Laden am Laufen“ halten zu müssen. Doch letztlich gilt: Die Verantwortung für die Beziehung liegt bei beiden.

Ausbrechen, das Leben umkrempeln, Dinge tun, die man vorher nie getan hat: Das klingt nach Midlife-Crisis – ein Phänomen, das gemeinhin Männern unterstellt wird. Gibt es auch so etwas wie weibliche Midlife-Crisis?

Midlife-Crisis sind weder geschlechtsspezifisch, noch lassen sie sich empirisch wirklich nachweisen. Vielmehr gibt es in allen Lebensphasen Einschnitte, die zu einer Neujustierung von Bedürfnissen und Zielen führen: Das Abitur, die Geburt eines Kindes, ein runder Geburtstag, die Pensionierung, Todesfälle in der eigenen Generation oder der Tod der Eltern, deren Pflege zu vor viel Kraft gekostet hatte. Das alles sind Ereignisse, an denen wir uns mehr oder weniger stark neu ausrichten müssen – mitunter auch, indem wir konsequent mit eingeschleppten Lebensweisen brechen, selbst in höherem Alter.

Wir werden heute im Durchschnitt über 80 Jahre alt. Wenn wir aus dem Arbeitsleben ausscheiden, liegt immer noch fast ein Lebensdrittel vor uns. Da lohnt es sich allemal, Pläne zu schmieden, etwas zu wagen und sich auf ganz neue Erfahrungen einzulassen.

Interview: Daniel Behrendt