

Lebensmitte – und danach?

von Christian Grethlein

»Lebensmitte« – das klingt stabil – Vieles liegt hinter einem, Vieles steht noch bevor. Eine solche Einschätzung begegnet schon in der antiken Philosophie. So ordnet Aristoteles in seiner »Rhetorik« (übs. v. Gernot Krapinger, 2007) »diejenigen, die in der Blüte ihres Lebens stehen«, als Mittler zwischen der Verwegenheit der Jugend und der Furchtsamkeit höheren Alters ein. Dabei loziert er diesen Zustand körperlich zwischen dem 30. und 35., geistig um das 40. Lebensjahr. Dies liegt erstaunlich nahe an den heutigen Verhältnissen. Allerdings sind Menschen mit lebensverkürzenden Krankheiten und/bzw. Behinderungen nicht im Blick. Diese durchaus problematische Einschränkung gilt ebenfalls für den heutigen Diskurs zur Lebensmitte, einschließlich meiner folgenden Ausführungen.

Einen anderen Zugang offeriert Dante in seiner »Göttlichen Komödie«. Dort markiert der Dichter ausdrücklich mit der Mitte des Lebens den Ausgangspunkt seiner Wanderung. Sie umfasst den Niederstieg in die Hölle, das anschließende Erklimmen des Läuterungsbergs und endlich das Aufsteigen ins Paradies. Dieses großartige, 100 Gesänge mit 14233 Versen umfassende Werk beginnt (in der Übertragung von Wilhelm G. Hertz) mit den Worten:

*»Als unseres Lebens Mitte ich erklommen,
Befand ich mich in einem dunklen Wald,
Da ich vom rechten Wege abgekommen.«*

Der in der Lebensmitte angekommene, also – nach der in Dantes Werk »Convivio« angegebenen Lebenserwartung von 70 Jahren – etwa 35-jährige Dichter reflektiert das Leben. Er begegnet in dem genannten Wald (der Sünde) einem Löwen, der den Hochmut verkörpert, einer Wölfin, die für Habgier steht, und einem Leoparden als Symbol der Wollust. Der Mensch in der Lebensmitte wird also durch die kritische Reflexion auf die vielfältigen Versuchungen des Lebens charakterisiert, denen er schon unterlag und die es zu überwinden gilt.

Trotz solcher Vorstöße, die Besonderheit der Lebensmitte zu bedenken, setzt das heutige Nachdenken hierüber wohl neu an. Interessanterweise fehlt sogar der Begriff »Lebensmitte« noch im Grimmschen Deutschen Wörterbuch. Seine Verbreitung wird wohl

erst durch das *Konzept der »Midlife-Crisis«* initiiert, das 1957 der kanadische Psychoanalytiker Elliot Jaques in einem Vortrag vor der British Psycho-Analytical Society entwickelte. Hier präsentiert er Patienten, die in der Mitte ihrer dreißiger Jahre feststellen, dass sie ihre Lebensmitte überschritten haben. Konkret stellte er einen 36-jährigen Mann mit folgenden Symptomen vor: »ein Erstarken der Religiosität, sexuelle Promiskuität, eine plötzliche Unfähigkeit, das Leben zu genießen, eine hypochondrische Besorgnis über Gesundheit und Körper sowie zwanghafte Versuchung zu bleiben.« (Wikipedia-Artikel »Midlife-Crisis«, abgerufen am 27.09.2022). Jahre später räumte der Psychoanalytiker ein, er selbst sei dieser Patient gewesen. Das entspricht der Einsicht, dass beim Nachdenken über Lebensalter, und damit auch die Lebensmitte, wohl stets auch ein autobiografischer Bezug mitschwingt. Ich selbst verfasse diese Zeilen nach der Vervollendung meines 68. Lebensjahres, also gewissermaßen im Rückblick.

Empirisch ergeben – allerdings methodisch nicht unumstrittene – Studien, dass bei heutigen Deutschen die Lebenszufriedenheit im Alter zwischen 40 und 49 Jahren am geringsten ist, also um die Lebensmitte – und später wieder ansteigt. Dafür dürften die vielfältigen Beanspruchungen in dieser Lebensphase ein wichtiger Grund sein: durch Familie, nicht zuletzt die Aufgaben der Kindererziehung, Bewährung im Beruf, Sorge um altwerdende Eltern usw. Oft erscheinen in diesen Lebensjahren die Tage zu kurz, um alles notwendig Erscheinende zu bewältigen. Dazu tritt das spätestens am Beginn des fünften Lebensjahrzehnts nicht mehr zu übersehende Nachlassen physischer Kräfte. Bei Frauen markiert das Ausbleiben der Monatsblutung einen besonders gravierenden Einschnitt im Lebensgefühl.

Dass die Lebensmitte heutige Menschen beschäftigt, zeigt sich in der häufig besonderen Ausgestaltung der *Feier des 40. – bzw. zunehmend wohl auch 50. – Geburtstags*. Nicht selten wird sie in größerem, festlichem Rahmen begangen. Die vielfältigen entsprechenden Anregungen im Internet, angefangen bei besonderen Grußkarten über entsprechende Geschenkeempfehlungen bis hin zu Tipps für die Gestaltung der Geburtstagsfeier selbst zeigen deutlich: Menschen suchen zu diesem besonderen Datum nach Begleitung. Nüchtern gesprochen ist jetzt – in der Lebensmitte – der Tatsache ins Auge zu sehen, dass das Leben endlich ist. Auch der in Bildern der Werbung verbreitete, allgegenwärtige Juvenilitätskult kann dies nicht vollständig verdecken. Und die angeblich trostreiche Rede von den »Silver Agers«, also wohlstuierten, reiseleidigen und erlebnishungrigen Rentnern, hilft ebenso wenig auf Dauer weiter wie die verschiedenen »Anti-Aging«-Produkte der Kosmetikindustrie. Die

Empirisch ergeben – allerdings methodisch nicht unumstrittene – Studien, dass bei heutigen Deutschen die Lebenszufriedenheit im Alter zwischen 40 und 49 Jahren am geringsten ist, also um die Lebensmitte – und später wieder ansteigt.

Frage nach dem Alter, konkret dem Älter-Werden und dann auch dem Ende des Lebens, stellt sich in der Lebensmitte unabweisbar – spätestens beim morgendlichen Blick in den Spiegel.

Die genauere Analyse des *Umgangs mit Alter und dann Sterben sowie Tod* in der heutigen Gesellschaft zeigt insgesamt eine Grundtendenz: Sie werden ausgegrenzt (s. Christian Grethlein, *Sterben und Tod – Teil des Lebens*, 2022). Alte Menschen, die pflegebedürftig sind, verschwinden in Pflegeheimen, Sterbende in Krankenhäusern. Dass noch bis ins 19. Jahrhundert Priester bzw. Pfarrer geholt wurden, wenn das Sterben eines Menschen – im Haushalt – nahte, klingt wie ein Märchen aus längst vergangenen Zeiten. Seitdem übernehmen Ärzte diese Aufgabe. Sie sind allerdings nicht an der Begleitung der Sterbenden interessiert, sondern zielen auf die Verlängerung des Lebens um jeden Preis – was durchaus auch wörtlich zu nehmen ist, insofern mit den medizinischen Behandlungen erhebliche ökonomische Gewinne verbunden sind. So kommt es, dass über die Hälfte der Menschen heute in Deutschland in Krankenhäusern bzw. auf Pflegestationen stirbt, obwohl die meisten Menschen daheim ihr Leben beenden möchten. Erst langsam – und zahlenmäßig noch völlig unzureichend – ermöglichen Palliativstationen und Hospize jenseits des Anspruchs exklusiv kurativ ausgerichteter Medizin einen Zugang zu einer Begleitung des Sterbens als einer eigenen wichtigen Lebensphase. Es ist noch offen, ob dadurch die Verdrängung des Sterbens und des Todes korrigiert werden kann.

In dieser Situation weitet ein Blick in die *Bibel* den Horizont. Grundlegend ist hier der Ansatz, die Zeit im Verhältnis zu Gott zu bestimmen. Dies kommt bereits am Anfang der Bibel im Sabbatgebot zum Ausdruck. Es markiert – sowohl schöpferische als auch befreiungstheologisch (s. Ex 20, 8–11 bzw. Dtn 5,14f.) begründet – einen Tag in der Woche als Ruhetag. Erich Fromm hat die damit gegebene grundsätzliche Kritik gegenüber heutiger, auf Aktivität und Gewinnmaximierung fixierter Gesellschaft bereits vor fast fünfzig Jahren geradezu prophetisch formuliert: »[...] der Sabbat ist ein Tag des Waffenstillstandes im Kampf des Menschen mit der Natur [...] Am Sabbat lebt der Mensch, als hätte er nichts, als verfolge er kein Ziel außer zu sein, das heißt seine wesentlichen Kräfte auszuüben – beten, studieren, essen, trinken, singen, lieben.« (Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft, 1976, 57f.). Offenkundig steht in der theologischen Perspektive dieses besonderen Tags nicht die Leistung des Menschen, lebensaltersmäßig formuliert also seine Jugend bis hin zur Lebensmitte, im Zentrum des Verständnisses von Zeit, sondern die Ruhe als Schöpfungsgabe.



Foto: Rolf Gerlach

Konkret nehmen dann biblische Texte das – damals erheblich seltenere – hohe Alter von Menschen in seiner Ambivalenz in den Blick. Auf der einen Seite gilt der Tod »alt und satt an Tagen« (Gen 35,29; Hi 42,17) als erstrebenswert und als eine Gabe Gottes. Entsprechend sind alte Menschen hochzuschätzen: »Vor einem grauen Haupte sollst du aufstehen, und eine greise Person sollst du ehren und deinen Gott fürchten.« (Lev 19,32) Doch verschweigen die biblischen Autoren auch die Beschwerlichkeit des Alters nicht: Die Sinne werden reduziert (s. z. B. 2Sam 19,36), der Verstand nimmt ab (ebd.) usw. (zu weiteren Textstellen s. Christian Grethlein, *Lebensalter. Eine theologische Theorie*, 2018, 198). Klar formuliert der Psal-

Jesus hebt nur eine Altersgruppe besonders hervor: die Kinder, die noch getragen werden müssen.

mist: »Unser Leben währet siebzig Jahre, und wenn's hoch kommt, so sind's achtzig Jahre, und was daran köstlich scheint, ist doch nur vergebliche Mühe, denn es fährt schnell dahin, als flögen wir dahin.« (Ps 90, 10). Und der Prediger weiß, dass am Ende »die Jahre sich nahen, da du wirst sagen: ›Sie gefallen mir nicht.« (Pred 12,1).

Im Neuen Testament tritt die Reflexion über die Lebensalter zurück, was angesichts der damals vorherrschenden Naherwartung nicht erstaunt. Jesus hebt nur eine Altersgruppe besonders hervor: die Kinder, die noch getragen werden müssen. Ihnen wird eine besondere Nähe zur anbrechenden Gottesherrschaft attestiert: »Wer das Reich Gottes nicht empfängt wie ein Kind, der wird nicht hineinkommen.« (Mk 10,15). Auch hier tritt deutlich hervor, dass nicht juvenile Leistungsfähigkeit, sondern das Empfangen-Können als grundlegend für Menschensein gilt. Wie weit sich die (westlichen) Kirchen von dieser Einsicht entfernten, zeigt die Tatsache, dass gerade jene Personen, bei denen Jesus eine besondere Nähe zur Königsherrschaft Gottes erkannte, seit dem 13. Jahrhundert vom Abendmahl ausgeschlossen wurden. Zölibatär lebende, primär kognitiv ausgerichtete Theologen wie Thomas v. Aquin vermissten bei Kindern die Unterscheidungsfähigkeit zu anderen Mahlzeiten. Ihr besonderes, Jesus wichtige Charisma der Empfänglichkeit übersehen sie dabei offensichtlich.

Die an wenigen Beispielen skizzierten biblischen Einsichten zum (Lebens-)Alter erweisen die in heutiger Gesellschaft verbreitete *Hoch- bzw. Überschätzung der Leistungsfähigkeit in der Lebensmitte* als problematisch. Das Konzept der Midlife-Crisis zeigt, dass dies heute ansatzweise oder wenigstens unbewusst vielen Menschen klar ist. Wenn man die genannten, im Internet angepriesenen Hilfsmittel zur Feier des 40. (bzw. 50.) Geburtstags durchsieht, klingt bisweilen im dort gepflegten Humor ein Unterton an. Er weist darauf hin, dass in der Lebensmitte – auch – die Endlichkeit menschlichen Lebens in den Blick kommt.

Medizinisch gesehen ist es nur möglich, die mit dem höheren Alter in der Regel gegebene Multimorbidität hinauszuzögern, aber nicht abzuschaffen. Die Tatsache, dass etwa die Hälfte der Suizide in Deutschland von über 60-Jährigen, und dabei vor allem von Männern, begangen wird, relativiert das von der modernen Medizin unbedingt verfolgte Ziel der Lebensverlängerung. Durch die stetige Zunahme alter Menschen sind zugleich – trotz aller Segregation in Alters- und Pflegeheimen sowie Krankenhäusern – die mit dem Alt-Werden häufig verbundenen Beschränkungen unübersehbar. Nachdrücklich begegnen sie z. B. in Demenz-Erkrankungen, die immerhin bei etwa jeder/jedem dritten Über-90-Jährigen zu diagnostizieren sind. Der Göttinger Praktische Theologe Manfred Josuttis, beim Ab-



fassen entsprechender Überlegungen 75 Jahre alt, vermutete sogar, dass Demenz »die zugespitzte Form einer Lebenssattheit und Lebensmüdigkeit« sei. Er begründet dies folgendermaßen:

»Irgendwann hat man genug erlebt, irgendwann zieht man sich aus dem Getriebe des Lebens zurück: aus dem Druck der Leistungsgesellschaft in die Erschöpfung, aus den Turbulenzen der Erlebnisgesellschaft in das Desinteresse, aus den Ansprüchen der Kommunikations- und Bildungsgesellschaft hinein in Stille und Schweigen.« (Dasein ohne Bewusstsein in energetischer Perspektive, in: Deutsches Pfarrerberblatt 2011, 633).

Hohes Alter impliziert demnach auch eine kritische Perspektive auf angebliche Selbstverständlichkeiten heutigen Lebens (Jüngerer): die Überschätzung menschlicher Leistung, das Suchen immer neuen, möglichst intensiven Erlebens sowie die zunehmende Verdichtung von Kommunikation. Die Lebensmitte, in der der Blick auf das Alt-Werden wohl unabweisbar wird, könnte ein Anlass dafür sein, solchen Anfragen nachzudenken und seine Lebensweise den neuen Gegebenheiten entsprechend zu modifizieren.

Liturgisch eröffnen die verbreiteten Feiern des 40. oder des 50. Geburtstags die Möglichkeit, das »Datum« der Lebensmitte vor Gott zu begehen und in biblischer Perspektive wahrzunehmen. Der mancherorts gepflegte Brauch des pastoralen Geburtstagsbesuchs bietet hierfür eine Grundlage. Praktisch-theologisch gehörte eine solche Feier in den Bereich der Kasualien, also der liturgischen Feiern an Übergängen im Leben. In der Konfirmation wird der Übergang ins Jugendalter und bei der Trauung der Übergang von Erwachsenen in eine verlässliche Partnerschaft gefeiert. Demgegenüber böte die Feier der Lebensmitte die Möglichkeit zum Rückblick auf Vergangenes und zugleich auf Kommenendes – so wie es Dante unter den Bedingungen seiner Zeit und ihrer weltanschaulichen Vorstellungen in der Göttlichen Komödie dichterisch formulierte. Dabei käme wohl auch die Bestattung als die Kasualie am Ende des Lebens in den Blick.

In den Kasualien wird der Segen Gottes erinnert, den Gott in der Schöpfung den Menschen gewährte (Gen 1,28). Er findet seine Konkretisierung auf Jesus Christus hin in der Taufe, die den Menschen in ein mimetisches Verhältnis zu Christus und damit zu Gott setzt. Die liturgische Feier der Lebensmitte wäre demnach eine Station auf dem Taufweg des/der Geburtstag Feiernenden. Da Taufe – wie Paulus in Röm 6 ausführt – kein punktuell Ereignis, sondern ein lebenslanger, sogar den biologischen Tod übersteigender Prozess ist, kann in einer solchen Feier die im Konzept der Midlife-Crisis formulierte Ambivalenz dieser Lebensphase zur Sprache kommen. Denn das

Liturgisch eröffnen die verbreiteten Feiern des 40. oder des 50. Geburtstags die Möglichkeit, das »Datum« der Lebensmitte vor Gott zu begehen und in biblischer Perspektive wahrzunehmen.

Die liturgische Feier der Lebensmitte wäre demnach eine Station auf dem Taufweg des/der Geburtstag Feiernenden.

Mit-Christus-Auferstehen als Vollendung des Lebens steht noch aus (s. Röm 6,5). In einem solchen Verständnis wäre diese Feier zugleich eine Einführung in die seit langem vergessene »Kunst des Sterbens« (»ars moriendi«). Sie half über Jahrhunderte hinweg Christinnen und Christen, ihr Leben auch in schwierigen Zeiten und Situationen zu bewältigen, indem sie sich auf Sterben und Tod vorbereiteten. Wie intensiv dies geschah, zeigen bis heute eindrücklich die Totentanztexte und -bilder sowie die vado-mori-Gedichte. Dabei tritt u. a. die Gleichheit aller Menschen zu Tage – jenseits der sonst den Alltag bestimmenden sozialen Distinktionen und Stufungen.

Die Lebensmitte – wie gezeigt ein zumindest sprachlich eher junges Konzept – könnte so einen wichtigen Platz sowohl im Leben der Menschen als auch in der christlichen Gemeinde erhalten. Anlässlich eines 40. (oder 50.) Geburtstags markierte sie den Ort, an dem am Beispiel konkreten Lebens die *christliche Lebensform* (s. Christian Grethlein, *Christsein als Lebensform. Eine Studie zur Grundlegung der Praktischen Theologie*, 2018) zur ganz praktischen Darstellung kommt – jenseits des letztlich unmenschlichen Anti-Aging-Kults und der Absolutsetzung kurativer Medizin. Anschaulich geschah dies in der mittelalterlichen Ars-moriendi-Kultur in dem Bedenken von Spannungen: zwischen Glaubenszweifel und Aufruf zum Glauben, Überheblichkeit und Demut, Geiz und Freigebigkeit (s. hierzu Larissa Carina Seelbach, *Lebensende. Was wir wissen – was wir hoffen. Ein Überblick*, 2021, 29).

Über die biografische Ausrichtung hinaus enthält eine solche Feier der Lebensmitte auch erhebliches gesellschaftskritisches Potenzial. Die heute drohende ökologische Katastrophe ist Resultat eines ungebremsten »Immer mehr«, das die Endlichkeit des Lebens – und der Erde – systematisch ausblendet. Dagegen kommt bei einem Vorausblick in der Lebensmitte auf das Ende die Bedeutung des »Aufhörens« (Harald Welzer, *Nachruf auf mich selbst. Die Kultur des Aufhörens*, 2021) in den Blick.

Es wäre aus mehreren Gründen förderlich, wenn Menschen unterschiedlichen Lebensalters an einer solchen Feier teilnehmen. Der Rückblick auf Kindheit und Jugend sowie die Vorausschau auf das Alter wären so anschaulich präsent. Eine Abendmahlsfeier könnte dabei die nach hinten und vorn sich richtende Reflexion in der Lebensmitte aufnehmen und erweitern: durch den Bezug auf Jesu Mahlfeier sowie das verheißene Festmahl am Ende aller Zeit.

Prof. Dr. Christian Grethlein, geb. 1954 in Nürnberg, verheiratet seit 28.10.1977 (zwei Kinder, vier Enkelinnen), ordiniert am 03.07.1980 in München, nach Lehrtätigkeit in Regensburg, Erlangen, Berlin und Halle/S. von 1997 bis 2020 Professor für Praktische Theologie in Münster.