



Mittwoch, 24. Juni 2026, 15:00 Uhr
~9 Minuten Lesezeit

Mutig Bilanz ziehen

Männer und Frauen erzählen von sich, von ihren Gedanken, Gefühlen, ihren Verwirrungen, Erkenntnissen und den Turbulenzen in der verrückten Zeit in der Mitte des Lebens. Exklusivauszug aus „Ausgewechselt“, Teil 2 von 3.

von Doreen Mechsner
Bild: Collage mit Foto von Shutterstock.com (Olaf Speier, New Africa)

Wir alle kennen Literatur über die Kindheit und das Alter zur Genüge. Besonders Ersteres wird regelmäßig in zahllosen psychologischen Werken und

Erziehungsratgebern, die jedes Jahr den Buchmarkt fluten, diskutiert. Und spätestens mit Elke Heidenreichs Bestseller „Altern“ ist auch die letzte Lebensphase mit ihren Besonderheiten wieder im kulturellen Diskurs angekommen. Doch was ist eigentlich mit den Jahren dazwischen? Mit denen, in denen man gemeinhin funktioniert, arbeitet, Familien gründet und auch in diesen wieder, wenn auch unbezahlte, Arbeit leistet? Die Wechseljahre als biologisches Phänomen sind gut erforscht, werden gesellschaftlich aber oft belächelt. Einem kommen Bilder in den Sinn von Männern in ihren Fünfzigern, die wieder Lederjacke tragen und sich ein Motorrad kaufen, aber die wirklich tiefergehenden persönlichen Reflexionsprozesse werden selten öffentlich ausgetragen. Genau das macht Doreen Mechsners Buch „Ausgewechselt“ so besonders. Die Geschichten der Betroffenen stehen für sich und lassen ganz ohne Analyse oder Einordnung deutlich werden, worum es wirklich geht. Exklusivauszug aus „Ausgewechselt: Gespräche über die Lebensmitte“.

Ich habe es nicht nach Hollywood geschafft

Jörg, 56 Jahre

Ich bin jetzt ein alter, weißer – nee, grauer – Mann. Mit diesem Klischee werde ich stark konfrontiert und bediene das mit meinen grauen Haaren auch hundertprozentig.

Alter, grauer Mann – das ist das Erste, was man von mir wahrnimmt. Wenn man mit den Wechseljahren, oder bei Männern sagt man ja Midlife-Crisis, einen Wechsel assoziiert, bin ich also voll drin. Obwohl ich meinen derzeitigen Wechsel eher als Herbstkrise bezeichnen würde. Die Midlife-Crisis hat man doch so um die fünfunddreißig, wenn man feststellt, was man von all dem, was man sich ursprünglich einmal vorgenommen hatte, alles nicht geschafft hat. Da bin ich mit meinen sechsundfünfzig Jahren längst drüber weg. Aber letzten Endes ist das alles eine Definitionsfrage.

Fakt ist: Ich wechsele gerade, ich würde sagen, hin zu einer gewissen Gelassenheit, in der ich anerkenne, was ich alles nicht geschafft habe. Ich habe es nicht geschafft, in Hollywood zu landen, bin auch hier in Deutschland nicht berühmt geworden und werde das aller Wahrscheinlichkeit nach auch nicht mehr werden.

Nun liegen noch zehn, fünfzehn Jahre Berufsleben vor mir, in denen es immer schwieriger werden wird, mich zu behaupten. Wie gesagt, ich bin jetzt ein alter, grauer Mann – dieser, mein Wechsel in der Gesellschaft ist sehr deutlich.

Zeitgleich vollzieht sich aber auch ein Wechsel in mir. Ich bin ruhiger geworden, weiß, was ich kann, und auch, was ich nicht kann. Ich kann Risiken besser einschätzen, und wenn mir ein Risiko zu groß ist, kann ich Abstand nehmen und Ideen fallen lassen. Lange Zeit war das nicht so. Da gab es nur vorwärts, los; die klassische Sturm-und-Drang-Phase, die bei mir bis mindestens Anfang fünfzig dauerte.

Zwar bin ich auch heute noch schrecklich neugierig und habe den Drang, ganz viel Neues lernen und wissen zu wollen, irgendwie jedoch fühlt sich das alles ein Stück ruhiger an. Ich staune darüber, zumal ich mir bewusst bin, dass ich sehr wahrscheinlich noch einmal den Beruf wechseln muss. Als alter, weißgrauer Mann

bekomme ich in der wilden Medienbranche nicht mehr so viele Chancen, große Aufträge zu ergattern. Das ist der Wechsel der Jahreszeiten. Auf den Sommer folgt der Herbst.

Die Midlife-Crisis steht für mich vorrangig für die Mitte des Berufslebens. Natürlich kann ein Mann mit siebzig noch Kinder zeugen, aber seinen Berufslebensbogen hat er zu dieser Zeit längst überspannt. Wenn ich davon ausgehe, dass man mit zwanzig ins Berufsleben einsteigt und mit sechzig Schluss ist, dann ist mit fünfunddreißig, vierzig der Zenit erreicht. An diesem Punkt fragen sich dann viele: War es das gewesen? Ist es das, wo ich hinwollte? Oder: Wo geht es noch hin?

Später, so um die Fünfundfünfzig, kommen die gleichen Fragen mitunter noch einmal. Das nenne ich dann eher Lebensendkrise. In der stellt man fest, dass man sein ganzes Leben nur im Büro gesessen hat, und erkennt, dass das vielleicht nicht der Sinn des Lebens war, bricht dann aber nicht mehr aus, sondern sitzt die letzten zehn Jahre frustriert und zynisch ab. Das Problem habe ich jedoch nicht.

Mein Beruf spielt eine immens wichtige Rolle in meinem Leben. Er ist ein Teil meines Selbstverständnisses. Nachdem ich mit siebenundzwanzig noch mal ein zweites Studium begonnen hatte, bin ich erst mit zweiunddreißig wirklich ins Berufsleben gestartet.

Ich habe also ziemlich lange gebraucht, um überhaupt „meinen“ Beruf zu finden. Vielleicht war der Weg dahin meine Midlife-Crisis. Obwohl ich ihn eher als Entwicklungskrise bezeichnen würde.

Dafür gehöre ich heute zu denjenigen, die sagen können: Ich habe mein Hobby zum Beruf gemacht. Ich hatte nie das Gefühl, arbeiten gehen zu müssen, sondern lebe genau das, worauf ich Lust habe, und werde dafür auch noch bezahlt. Im Grunde lebe ich komplett

aus meinem eigenen Lustprinzip heraus.

Vermutlich würden viele Menschen gerne so leben wollen, doch leider gibt es nur sehr wenige Branchen, in denen das möglich ist.

Ich habe das große Glück, dass die Aufträge in der Medienbranche so gut bezahlt sind, dass ich mit wenigen Jobs längere Zeit gut durchlaufen kann.

Kürzlich lernte ich, während eines Auftrags in Portugal, einen alten Physiotherapeuten kennen, einen Deutschen, der ausgewandert ist. Der war so Mitte siebzig, stand noch jeden Tag in der Praxis und sagte mir ganz explizit: „Ich habe mein ganzes Leben lang nicht gearbeitet, sondern meine Leidenschaft zum Beruf gemacht.“ Das finde ich ein ganz tolles Credo. Das ist etwas völlig anderes als dieser Zeit-Geld-Tausch, wie er im normalen Arbeitsleben stattfindet und den ich sehr schrecklich finde.

Dieser Physio hatte magische Hände. Seine Behandlung hat mich gerettet. Ich hatte über Tage so schlimm Rücken, dass ich schließlich nicht mehr arbeiten konnte. Diese körperlichen Beschwerden, die nach und nach auftauchen, gehören definitiv auch zur Krise. Die sind wirklich heftig. Mit vierundfünfzig ging das los, da hatte ich einen richtigen körperlichen Einbruch. Plötzlich – und dann ständig – plagten mich irgendwelche Knieentzündungen, und auch der Rücken ist seitdem ein Dauerthema. Körperlich, das kann ich ganz klar sagen, spüre ich auf jeden Fall einen großen Wechsel.

An manchen Tagen macht mir dieses körperliche Nachlassen sehr zu schaffen. Aber heute ist ein schöner, sonniger Tag, da bin ich optimistisch drauf und denke positiv. Wobei ich sagen muss, dass mein Lebensgefühl schon seit eh und je sehr wechselhaft und immer situationsabhängig ist.

Wenn ich zum Beispiel keine Jobs habe, fällt mir häufiger mal die Decke auf den Kopf und macht, dass ich mich wie ein alter gebrechlicher Mann fühle und mich frage, ob ich nicht gleich in die Kiste springen sollte. Scheint jedoch die Sonne, denke ich, dass ich auch von Arbeitslosengeld und Sozialhilfe gut werde leben können und mir eigentlich auch Trockenbrot reichen würde.

Diese körperliche Dimension ist wirklich blöd und begünstigt natürlich negative Gedanken. Obwohl die mich eigentlich schon immer beschäftigen. Anders als viele andere Menschen befasse ich mich, seit ich denken kann, mit der Lebensendphase und speziell mit dem Thema Suizid. Allerdings, das muss ich dazu sagen, betrachte ich das Leben grundsätzlich als überendlich. Das heißt, danach geht es weiter. In welcher Form auch immer.

Ich hatte eine sehr komplizierte Kindheit, und die Aussicht, jederzeit aussteigen zu können, war für mich hilfreich, bedeutete Hoffnung – ich muss nicht alles erdulden, was mir geschieht. Die Auseinandersetzung mit dem Freitod war für mich lange Zeit eine Form der Stressbewältigung. Und der Tod als Flucht vergegenwärtigte mir, dass ich das irdische Jammertal nicht bis zum Schluss ertragen muss, sondern mich davonmachen kann, wenn es mir zu viel wird. Das wandelte sich natürlich in dem Moment, als ich selbst ein Kind hatte. Da war sofort klar: Jetzt kann ich es nicht mehr machen.

Aber das Thema an sich, die Beschäftigung damit, dass es den Tod gibt, war immer präsent und nichts Neues, was mich, in welcher Krise auch immer, hätte überrollen können. Nichtsdestotrotz glaube ich, dass ich auch erst einmal in Panik verfallen würde, wenn ich morgen damit konfrontiert würde, dass ich Krebs habe und nur noch ein halbes Jahr zu leben. Also abgeklärt bin ich da nicht. Aber ich gehöre auch nicht zu den Menschen, für die der Tod ein absolutes Tabu ist. Meine Schwester zum Beispiel darf man überhaupt nicht darauf ansprechen, dass unsere Eltern irgendwann

sterben könnten. Dann schreit die einen an, weil sie das nicht hören kann, nicht hören will, weil es so dermaßen außerhalb ihrer Welt liegt. Das geht für sie gar nicht.

Ich habe meinen Frieden mit dieser Endlichkeit. Dieser körperlichen Endlichkeit. Was mich vielmehr beschäftigt, ist die Vorstellung, dass ich irgendwann nicht mehr arbeiten kann und dann, angenommen ich werde neunzig, noch dreißig Jahre lebe – von 600 Euro Mindestrente.

Das geht irgendwie nicht. Wäre es da nicht gescheiter, beizeiten die Kurve aus dem Jammertal zu kratzen? So etwas denke ich und frage mich, ob es überhaupt zielführend ist, so lange zu leben. Im Sinne von Arbeit, Geld, sozialer Absicherung. Solche Gedanken umkreisen mich. Ist es da nicht besser, man geht, wenn es so armselig wird?

Aber vielleicht wird es auch gar nicht armselig – wenn die Sonne reicht, um mit Trockenbrot durchzukommen. Und es mir körperlich gut geht. Aber was heißt das?

Momentan bin ich, wie gesagt, mittendrin im körperlichen Abbau und finde es unheimlich frustrierend zu merken, wie Kraft und Kondition nachlassen. Als besonders bitter erlebe ich das, wenn mein Sohn und seine Freunde loslegen und beim Holzstapeln mit anpacken und ich hinterherhechle. Nicht mehr diese unendliche Kraft zu haben, bedrückt mich. Solange man jung ist, scheint die Kraft unerschöpflich zu sein, da kann man sich gar nicht vorstellen, dass das irgendwann einmal anders ist. Ist man mal k.o., schläft man einmal drüber und schon ist alles wieder gut. Wenn ich jetzt eine Nacht durchmache, ist der nächste Tag nicht mehr zu verwenden. Da brauche ich zwei Tage, um mich zu erholen.

Ein böses Thema sind auch die Augen. Immer öfter muss ich zur Brille greifen, um lesen zu können. Beipackzettel gehen gar nicht

mehr ohne Brille. Dieses Drama, sich eine Brille einstecken zu müssen. Und wie oft vergesse ich sie, weil das überhaupt noch nicht zu meinem Lebensgefühl gehört. Inzwischen habe ich mir fünf Lesebrillen gekauft und überall verteilt, damit ich immer eine griffbereit habe. Das ist echt Mist. Das Schlimmste daran aber ist dieses Unumkehrbare. Natürlich kann ich Augentraining machen und Vitamine essen und dann geht's ein bisschen besser, tatsächlich jedoch werden die Augen nie wieder so wie früher. Es geht einfach unumkehrbar den Berg runter, und das wahrzunehmen ist hart. Das finde ich doof am Älterwerden und tue mich schwer, mich damit abzufinden. Irgendwann, das weiß ich auch, wird eine Gewöhnung einsetzen, irgendwann werde ich mich an mich selbst gewöhnt haben, aber erst einmal kommt das alles relativ hart in relativ kurzer Zeit und zeigt mir, dass da gerade ein – ganz naturgemäßer – Knick in meinem Leben stattfindet.

Was augenblicklich ganz schön ist und immer schöner wird, ist meine Beziehung. Dabei war die eigentlich nie so easy und hält dennoch schon so lange. Mittlerweile sind wir tatsächlich schon einundzwanzig Jahre zusammen, ohne verheiratet zu sein, und haben einen gemeinsamen zwanzigjährigen Sohn. Irgendwie haben wir das hingekriegt. Obwohl wir uns viele Jahre in den Haaren hatten und beide abwechselnd darüber nachgedacht haben, ob es nicht besser wäre, sich zu trennen. Aber wir haben uns immer wieder zusammengerauft, an uns gearbeitet, und jetzt ist es gerade wirklich richtig schön.



□

[https://www.buchkomplizen.de/index.php?
cl=details&libriid=9783982736792&listtype=search&searchparam=Au
sgewechselt](https://www.buchkomplizen.de/index.php?cl=details&libriid=9783982736792&listtype=search&searchparam=Au
sgewechselt)

Hier können Sie das Buch bestellen: „Buchkomplizen“

[https://www.buchkomplizen.de/index.php?
cl=details&libriid=9783982736792&listtype=search&searchparam=Au
sgewechselt](https://www.buchkomplizen.de/index.php?cl=details&libriid=9783982736792&listtype=search&searchparam=Au
sgewechselt)“



Doreen Mechsner, Jahrgang 1972, wurde in Ost-Berlin geboren. Sie arbeitete zunächst als Journalistin, später als Lern- und Familientherapeutin. Heute lebt die ehemalige Hockeyspielerin mit ihrer Familie in der Uckermark. Sie schreibt für Kinder und Erwachsene. Ihre Bücher erscheinen im 2017 selbst gegründeten **umland-verlag**. Weitere Informationen unter [umland-verlag.de](http://www.umland-verlag.de/) (<http://www.umland-verlag.de/>).