



Mittwoch, 17. Juni 2026, 15:00 Uhr
~11 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. Teil 1 von 3.

von Doreen Mechsner

Bild: Collage mit Foto von Shutterstock.com (FOTO SALE, New Africa, UlrikaArt)

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 und ihre 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“.

Männer im zweiten August

Hendrik, 60 Jahre

Die letzten zwanzig Jahre waren wirklich eine turbulente Zeit. Man darf sich die Wechseljahre nicht als ein Phänomen von ein, zwei Jahren vorstellen. Das ist ein langer Prozess. Ich bin sechzig. Bin ich damit durch? Ich weiß es nicht. Tatsächlich wechseln wir doch

permanent.

Wie heißt es so schön? Das Leben ist Veränderung. Wenn wir davon ausgehen, dass wir uns immerzu verändern – und das tun wir –, frage ich mich: Gibt es die Wechseljahre überhaupt? Also DIE Wechseljahre. Wenn ich zurückschaue, wer ich einmal war, war ich doch ständig ein anderer – körperlich, geistig, emotional.

Als ich achtundzwanzig war, fiel mir das zum ersten Mal auf. Mit achtundzwanzig bin ich Vater geworden. Das war für mich sehr einschneidend und absolut lebensverändernd. In dieser Zeit beschäftigte ich mich intensiv mit Astrologie und Psychologie. Dabei stieß ich auf die Grafik eines Psychologen, in der er das Leben mittels eines kleinen Männchens versinnbildlicht hatte. In dieser Darstellung begab sich das Männchen auf den Weg, erklomm Berge, nahm Höhen und Tiefen, immer unterteilt in einen Siebenjahresrhythmus.

Das passte – und passt noch immer – genau auf mein Leben: Mit sieben Jahren wurde ich eingeschult, war also – ich war nie im Kindergarten – nicht mehr nur zu Hause. Schule war für mich etwas komplett Neues. Mit vierzehn bekam ich meine Weisheitszähne, wechselte die Stimme, hatte also meinen Stimmbruch und schlitterte in die Pubertät. Mit einundzwanzig, ich bin zweimal sitzengeblieben, machte ich mein Abitur, parallel arbeitete ich im Bergbau, kam also in der Arbeitswelt an, die ich bis dahin nur aus Büchern kannte. Ich erlebte, wie Kohle gefördert wird, und war an der Fertigung von Haarnadeln für den Eisenbahnbau in Südamerika beteiligt.

Das war ein enorm großer Einschnitt. Als ich achtundzwanzig war, wurde ich Vater, begann zurückzuschauen und machte eine erste Bestandsaufnahme. Eine Freundin sagte mir damals, ich stecke in der Saturnkrise. Davon hatte ich noch nie gehört, war aber

neugierig und belas mich. Krisis kommt aus dem Griechischen und heißt entscheiden, entscheiden und ins Handeln kommen.

Saturnkrise heißt also nicht: Oh Gott, jetzt zerfällt alles, sondern bedeutet, man schaut zurück auf sein Leben, schaut, was man gelebt hat, was gut war, was man beibehalten möchte, was man verändern will. Aber auch, was man noch nicht gelebt hat und jetzt unbedingt angehen möchte. Eine Saturnkrise ist wie eine Zäsur und tritt immer dann auf, wenn der Saturn die Sonne wieder einmal umrundet hat, also alle neunundzwanzig Jahre. Das kam bei mir genau hin.

Weiter ging es mit fünfunddreißig, als ich karrieremäßig durchstartete, sich plötzlich Erfolge einstellten und sich die ganze Arbeit endlich auszahlte. Körperlich war ich voll im Saft. Und zugleich ausgewachsen. Alles war ausgereizt, die Ernte konnte beginnen.

Dann kam der „zweite August“, ein wenig vor der Zweiundvierzig. Ich bin mir sicher, wenn ich nicht schon eine Familie gehabt hätte, hätte ich sie in dieser Zeit gegründet. Mit neunundvierzig traten die ersten Schweißausbrüche auf.

Irre, wenn ich mir das anschau, das einordne, wie schnell das eine das andere ablöst, wie ich rein biologisch gesteuert bin und mit neunundvierzig, sechsfünfzig schau, wie ich das, was ich habe, konservieren kann, ob noch etwas draufzupacken ist oder ob ich nicht doch noch einmal etwas ganz anderes machen sollte. Das sind genau die Jahre, in denen die Männer – ja, in welche Krise kommen? Die Frauen haben die Wechseljahre. Die Männer die Midlife-Krise. Da haben wir es. Also doch!

Genau das wurde in dieser Grafik gezeigt: Das Männchen steht vor dem Abgrund und muss über diesen rüber. Aber wie? Vielleicht hat es ein Seil? Unten sieht man jedenfalls ein paar Totenköpfe liegen. Das heißt, zwischen dem sechsfünfzigsten und dreiundsechzigsten Lebensjahr sterben auch etliche Menschen.

Weil sie diesen Schritt nicht mehr machen. Weil dieser Schritt bedeutet: Du wirst bald zu den Alten gehören. Vielleicht zu den Weisen. Womöglich aber auch nur zu den Alten. U

nd das Leben, ob du es willst oder nicht, schiebt von unten nach und es werden andere da sein, die dir in ihrem zweiten August eventuell die Frau wegnehmen oder den Job. Einfach, weil sie zwanzig Jahre jünger sind. Nun musst du dich entscheiden, ob du bereit bist, den Sprung zu machen, oder ob du sagst: Ich gebe auf.

So interpretiere ich dieses Bild. Ich bin gehüpft. Habe mich dabei allerdings ein wenig vergessen, machte keinen Sport mehr und bewegte mich insgesamt zu wenig. Zudem erschütterten mich die letzten fünf Jahre gesellschaftlich extrem. Als es 2020 mit Corona losging, zog ich mich sehr schnell zurück. Als Reaktion auf die Reaktionen von Kollegen, Freunden sowie Followern auf Facebook, Instagram und Twitter, die mich attackierten, nachdem ich vorgeprescht war mit meiner Meinung darüber, dass hier gerade kräftig Angst geschürt würde. Eine Diskussion auf Sachebene war nicht möglich, es wurde nur noch geschossen und etikettiert und runtergemacht. Aus dieser Spaltung, die wie ein Keil daherkam, ging ich raus. Raus aus Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp, LinkedIn. Ich zog mich sehr zurück. Aus ganz wenig Sport wurde gar kein Sport. Das Einzige, was ich noch machte, war meditieren.

Mittlerweile bin ich in einem Zustand, der kritisch ist. So kritisch, dass ich, wenn ich nicht ganz schnell etwas tue, mit fünfundsechzig tot sein kann. Ich habe lange genug für Gesundheitsmagazine gearbeitet und weiß auch aus meinem Familienerleben – von meinem Vater, meinem Onkel und auch schon meinem Großvater –, dass ich strukturell gerade unglaublich abbaue. Wenn ich nicht sofort die Reißleine ziehe, geht es nicht mehr darum, ob ich mich verliebe oder nicht verliebe, sondern um mein Leben.

Unsere Körper sind Wunderwerke. Und wir können unglaublich viel bewirken, wenn der Geist bereit ist. Alles wird vom Geist gesteuert. Wenn der Geist sagt: Du machst Sport, du bewegst dich, hör auf mich, spür in dich hinein, dass du dir nicht wehtust, dann kann man Dinge reversibel machen.

Man kann dahin kommen, dass man sich wieder richtig bewegen kann, dass man sich bücken kann, ohne zu stöhnen. Ich muss den Hebel umlegen und Bewegung nachholen. Ich bin bereit. Zugleich aber auch sehr gespannt und ein wenig in Habachtstellung. Wir wissen nicht, was vor uns liegt. Die Welt verändert sich. Ich hoffe zum Besseren.

Ich wünsche mir eine multipolare Welt, in der wir frei sind, das zu denken, was wir wollen, in der wir in Freiheit leben, in Frieden, und in der wir wieder zu Kräften kommen, die wir offenbar schon einmal hatten; ich denke da zum Beispiel an die Telepathie. Ich glaube, dass wir Menschen in solch einer Welt sogar älter werden können und sich damit die ganze Wechseljahrs- und Midlife-Crisis-Geschichte verschieben würde.

Stell dir mal vor, ein Mensch wird im Durchschnitt nicht mehr nur achtzig Jahre, sondern einhundertfünfzig. Alles würde sich neu sortieren. Vielleicht gibt es dann keine Siebenerblöcke mehr, sondern Elfer- oder Zwölferschritte, und die Midlife-Crisis käme erst mit siebzig oder achtzig. Dann hätte ich das Ganze noch vor mir. Und wäre jetzt vermutlich voll im „zweiten August“.

Wenn der Schein fällt

Maxi, 48 Jahre

Die Wechseljahre – was wechselt da? Wohin? Was wandelt sich?

Wenn ich ein anderes Wort für die Wechseljahre finden sollte, würde ich von Entpuppung sprechen – raus aus dem Kokon. Hin zum Schmetterling. „Entwicklung“. Mich rauswickeln aus dem, was falsch für mich ist, was nicht mehr zu mir gehört, was mir nicht guttut.

Ich habe meinen Job an den Nagel gehängt, habe mich von meinem Mann getrennt, bin umgezogen. War radikal.

Seelisch-emotional war das ein einziges Auf und Ab. Aber absolut notwendig.

Entwicklung – raus aus den vielen Rollen, in die wir so früh gesteckt werden. Gerade auch in diese archetypischen. In dem Moment, wo wir dahinterschauen, uns beschäftigen, sind wir mitten in der Sinnkrise mit uns selbst. Dann gilt es zu erkennen, häufig im Verbund mit dem Mann oder dem Partner, und sich zu fragen: Wo habe ich ein falsches Leben gelebt? Wo bin ich von mir selbst abgewichen? Wer bin ich überhaupt? Wer ist die kleine Maxie, die vor achtundvierzig Jahren hier angekommen ist? Was hatte sie für Träume? Wer war sie, als sie frei war und nicht funktionieren musste, oder zumindest dachte, sie müsste jetzt auf Programm umstellen? Das merkt man ja nicht, weil es gesellschaftliche Norm ist. Nun sind wir in dem Alter, das dafür prädestiniert ist, sich diesen Fragen zu stellen. Mit vierzig, sagt man, fängt das an. Dann sind die Kinder groß und man hat wieder Zeit für sich. Der Raum, den bis dahin Geschäftigkeit und permanentes Sichkümmernmüssen und Funktionieren ausgefüllt haben, ist plötzlich leer, und Mann beziehungsweise Frau fragt sich: Wer bin ich? Was macht mich aus? Und wenn du dann keine Hobbys hast, keine Leidenschaften ... Hinzu kommt noch der Überbau: Wo stecken wir kollektiv gerade – vielleicht fest?

Für viele ist das apokalyptisch. Der Schein fällt, das Bühnenbild stürzt ein: das eigene persönliche, genauso wie – jetzt gerade – das

große. Die Dinge zeigen sich, sie kommen zum Vorschein. Mit einer richtigen Tornadokraft. Und das alles extrem schnell. Es überfordert mich! Heute ganz besonders, ich habe lauter Nebel in der Birne. Es kommt aber auch so viel zusammen. Ich bin ja nicht nur ich, sondern da ist noch das ganze Drumherum. Manchmal fühlt es sich an wie ein Sturm. Und darin das Zentrum zu finden, ist nicht leicht. Dafür braucht es Ruhe.

Ich bin so froh, nicht mehr in der Stadt zu wohnen, sondern draußen, auf dem Land, im Wald. Dort kann ich einkehren und zu mir finden. Ich möchte (mir) auf den Grund kommen, möchte mir selbst begegnen können – ganz ehrlich.

Das ist ein langer Weg.

Für den Anfang habe ich mir eine Therapeutin gesucht, eine ganz tolle Frau, mein Jahrgang, und die hat mir ein Bild mitgegeben, ein Bild von einer Begegnung mit mir als kleiner Maxie.

Auch schon als Kind war ich gerne im Wald, bin auf Bäume geklettert und auf Hochstände. Auf einen solchen Hochstand habe ich auch die kleine Maxie in meiner Vorstellung klettern lassen. Da stand sie, die kleine Maxie, nackig, auf dem Hochstand. Die Therapeutin bat mich dann, mich als große Maxie dazuzustellen. Also bin ich in meinen Gedanken die Leiter hochgestiegen, habe die kleine nackte Maxie gesehen und wollte ihr meinen Mantel umhängen. Aber die kleine Maxie wollte ihn nicht. Sie sagte: „Nein, behalte den Mantel!“ Sie hat sich zurückgenommen und fror lieber, als zu sagen: „O ja, danke.“ Genau so war ich damals: „Nein, Mama, mir geht es gut, mach dir keine Sorgen!“

Das ist mein Thema, mein Muster.

Meine Eltern sind weggegangen, als ich zehn war, weil mein Vater

eine Arbeitsstelle im nichtsozialistischen Ausland angenommen hatte. Ich kam in ein Heim. Als Pfand. Wie oft habe ich meinen Eltern damals gesagt: „Mir geht es gut, macht euch keine Sorgen!“ Tatsächlich war ich todunglücklich, unendlich traurig, ich war verzweifelt. In dieser Zeit fing ich an, mich abzuspalten. Ach, eigentlich schon viel früher.

Die kleine Maxie will den Mantel nicht. Doch die große Maxie insistiert und hängt der kleinen den Mantel einfach um. Die kleine Maxie fühlt sich in dem Mantel total wohl, so geborgen von der großen Maxie. Sie springt durch den Wald, in dem viel zu großen Mantel, und winkt. Glückliche und sichere. Ein schönes Bild. Ein heilsames Bild.

Mein Mann wollte oder konnte diesen Weg der Heilung nicht mitgehen. Eine Therapie: „Um Gottes willen!“ Sein Verdrängungsmechanismus war zu stark. Er konnte sich nicht anschauen, konnte sich nicht mit seinen falschen Programmen konfrontieren, da war zu viel Schuld, all die Fehler, die er gemacht hat ... Die wir ja alle machen. Aber die Entwicklung oder Nichtentwicklung des Partners provoziert auch noch mal.

Ich bin da rangegangen. Er nicht. Die Hürde war zu groß; er hätte sich vor sich selbst blankziehen müssen. Er hätte sich fragen müssen: Wie viel echtes Leben – Mann – hast du gelebt? Wie viel echte Liebe – Mann – war da? Wie viel hast du dir und mir vorgemacht? Und was lief da eigentlich im Hinterstübchen ab?

Es war ihm nicht möglich mitzugehen. Lieber hält er sich weiter an seinen Monstern fest, an seinem Film (vom Leben). Natürlich frage ich mich: Wo konnte ich ihn nicht mitnehmen? Wo habe ich zu viel gefordert? Zu emotional reagiert?

Grundsätzlich denke ich aber, es ist okay, wie es ist, und es hätte gar nicht anders kommen können. Inzwischen will ich ihn auch gar

nicht mehr zurück. Diese Mühe ... Es sind so viele Themen, so viele Schichten ...

Aber genau das sind die Wechseljahre, das ist die Midlife-Crisis, die Zeit, in der es darum geht, diesen falschen Dingen auf die Spur zu kommen.

[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/>).