

Krise der Lebensmitte

Von HUBERT THURN S. J.

Viele Menschen erleben in der Mitte des Lebens eine Umschichtung ihres Daseins, des Denkens, Fühlens und Wollens, die einer Revolution, oft einer Katastrophe gleichkommt. Langgeübte Verhaltensweisen, Einstellungen zu bestimmten Lebensgebieten, ja zum Leben überhaupt werden fragwürdig. Das Selbstbewußtsein erleidet Einbuße. Das Stimmungsleben, also auch das Sich-Fühlen in der Welt wird depressiv verfärbt. Eine gähnende Leere und Öde tut sich bisweilen auf. Die Spannkraft des Wirkens und Planens scheint wie weggesogen. Der Sinn der Anstrengungen oder Verzichte, der viele Jahre hindurch unangefochten blieb, ist geschwunden. Eine Sehnsucht wird wach, das Leben zu genießen oder zu überprüfen, es, wenn möglich, neu und besser zu gestalten.

Infolge beruflicher Verpflichtungen, der Sorgen des Alltags, die die Kräfte des Menschen gerade heute ungebührlich binden und verbrauchen, kommt es hier leicht zu Stauungen; die Auseinandersetzung mit den Konflikten wird aufgeschoben, bis sie eine Stärke erreichen, die die Tätigkeit erheblich erschwert oder unmöglich macht. Eine folgenschwere Entwicklung.

Die Frage nach den Ursachen dieser Krisen der Lebensmitte wird oft mit einem Hinweis auf körperliche Veränderungen, Störungen oder Umschichtungen innerhalb des Körpers, des Drüsenhaushaltes zum Beispiel, beantwortet. Seelendisharmonien können zweifellos Dishormonien sein, eine Seelenstörung kann in einer Störung des Körpers verwurzelt sein. Aber sie allein ist kein hinreichender Grund für die tiefgreifenden Veränderungen und Spannungen, die der Krise eigentümlich sind. Das lehrt ein Blick auf die Kennzeichen, die in diesem Lebensabschnitt in Erscheinung zu treten pflegen. Sinnverwirrung, die sich auf das Gesamt des Lebens bezieht oder quälende Unerfülltheiten in den verschiedenen Bereichen der Ganzheit des Menschen können nur aus Seelischem begründet, aus seelischen Entwicklungen verständlich abgeleitet werden.

Wir möchten zwei Störungsquellen unterscheiden, die für die Krise der Lebensmitte charakteristisch sind: Struktureinseitigkeit und Verkennung des religiösen Sinns des Daseins.

Unter **Struktureinseitigkeit** verstehen wir eine Einlinigkeit innerhalb der Wertverwirklichung, die im Widerspruch zur Ganzheit des Menschen steht. Zwei Möglichkeiten sind hier von besonderer Bedeutung.

1. Menschen, die — veranlaßt durch Umwelтанforderungen und -einflüsse — den „Geist“, also Verstand und Willen, Kühle und Sachlichkeit bevorzugen und ihnen eine führende Rolle in ihrem Leben einräumen, verdrängen gerne die „Seele“, Gefühl und Phantasie, die ihnen lästig, störend, ja oft feindselig erscheinen. Die Folge dieser Einstellung ist eine Verödung und Ausleerung des Daseins, ein Mangel an Freude und Leid, an Höhen und Tiefen. Dies mag Jahre hindurch zum Beispiel der klingenden Münze, der Ehre

und des Ruhmes wegen getragen, der Verlust an Erleben mit dem Gewinn von Einfluß und Ansehen gerechtfertigt werden. Es kommt die Stunde — die Zeit der Lebensmitte —, in der sich die Folgen der einseitigen Lebensrichtung quälend bemerkbar machen. Die Ansprüche der mißachteten Seele auf Liebe und Hingabe, auf inneren Reichtum, auf alles, was das Leben in einem tieferen Sinn „füllt“, sind nicht mehr zu überhören und drängen auf Beachtung und Erfüllung.

Der „Geist“ kann ferner insofern überbewertet werden, als der Leib, die (erlaubte) Sinnesfreude vernachlässigt oder verachtet wird. Falsche Askese, Hochmut geistiger Art, vielleicht in beiden verborgen das „Ressentiment“, entstellen den Sinn und die Berechtigung der Anliegen des Leibes, verharmlosen oder entwesen seine Aufgaben im Zusammenhang mit der Ganzheit der Person. Anstatt den Leib zu integrieren, ihn zu verseele, in diesem Sinn zu erlösen, stößt man ihn in die Dumpfheit des Unverstandenseins, spaltet ihn ab. Der Leib wird dann zum „Mann im Keller“, der, ungebührlich gefesselt, um die Lebensmitte seine Rechte fordert. Die einseitige Orientierung verstandes-willensmäßiger Art hat die Integration des Leibes durch die Seele verhindert. Nun klafft die schwer auszufüllende Lücke zwischen dem Oben und Unten, der Begrifflichkeit und Zweckhaftigkeit und dem zwar beherrschten, aber nicht ausgewogenen, nicht seelisch assimilierten oder geistig angenommenen Triebleben.

2. Struktureinseitigkeiten sind weiter mit der Introversion und Extraversion gegeben. Bei beiden seelischen Einstellungen handelt es sich um eine Richtung des Interesses, das bei der Introversion auf die Innenwelt, besonders auf den Bereich der „Seele“, der Gefühle und der Phantasie, bei der Extraversion auf die Außenwelt und deren Eroberung, den Bereich des Leibes, der Trieberfüllung, vorwiegend oder ausschließlich geht. Der Mensch der „Innenwerte“ hat jahrelang der Pflege, vielleicht dem Kult der Persönlichkeit, der Schönheit, der Liebe usw. gehuldigt und darüber die Umwelt in ihren oftmals harten Anforderungen, in ihrer lebenerhaltenden Bedeutung, in ihren begründeten Rechten mißachtet. Er muß um die Lebensmitte, durch schmerzliche Erfahrungen belehrt, erkennen, daß die Vernachlässigung der Pflichten gegenüber der Umwelt von weittragender Bedeutung war und in Schwierigkeiten von gelegentlich aussichtsloser Verworrenheit führte. Die Flucht nach innen — denn darum handelt es sich bei dieser Art Introversion — will nicht mehr gelingen. Die Anerkennung der Umwelt, eine Auseinandersetzung mit ihr erscheint unumgänglich. Die Stunde der Krisis, der Entscheidung ist da.

Beim Menschen der Extraversion handelt es sich um eine Überbewertung der Umwelt, des Stehens in der Welt, der Leistung und des Erfolges, aber auch der Trieberfüllung. Anliegen des inneren Menschen, des Gewissens und der Pflicht, der „schönen Seele“, der inneren Ordnung und Klarheit erscheinen unbedeutend. Einzig das „Gebot der Stunde“, das Handeln und Wirken, das Genießen sind der Beachtung wert. Erfolg, Anerkennung, Ein-

fluß, Triebbefriedigung und Lebensgenuß können jedoch um die Lebensmitte nicht mehr befriedigen. Der Mensch spürt schmerzlich den Kontrast zwischen dem Innen und Außen, zwischen den Erfolgen des äußeren Lebens, der Preisgabe an den Augenblick und der leeren, gelangweilten Seele. Und dieses peinliche Innwerden bedeutet wieder Krisis, Zeit der Entscheidung.

Als weitere Quelle der Lebensmittekrise nannten wir die Verkennung des religiösen Sinnes des Daseins. Dante schildert im Einleitungsgesang der Göttlichen Komödie die Qual der Sinnleere des Lebens, das auf dem Höhepunkt seiner Entfaltung — eben um die Lebensmitte — des religiösen Haltes, der religiösen Verklärung entbehrte und deshalb Angst und Verzweiflung gebar.

Dem Höhepunkt des Lebens war ich nahe,
da mich ein dunkler Wald umfing und ich,
verirrt, den rechten Weg nicht wieder fand.
Wie war der wilde Wald so dicht und dornig,
o weh, daß ich es nicht erzählen mag,
und die Erinnerung daran mich schreckt.
Viel bitterer kann selbst der Tod nicht sein.

Nach den Erfahrungen von C. G. Jung und V. Frankl sind für jede Neurose der Lebensmitte religiöse Fragen und Entscheidungen von Bedeutung. Das ist begreiflich. Verfolgt man die seelisch-geistige Entwicklung des Menschen, so wird einerseits die Entfremdung, die Uninteressiertheit religiösen Fragen gegenüber, andererseits die religiöse Sinnverkennung des Daseins sehr wohl verständlich. Der junge Mensch stürmt — von einem Sog ergriffen — ins Leben hinaus. Die Ausrichtung des Interesses auf Leistung und Erfolg, auf die nächstliegenden Aufgaben des Berufes, der Lebenserhaltung, der Familiengründung und der Sorge um die Angehörigen füllen auf Jahre hinaus sein Denken, Sinnen und Trachten. Die Religion, vielleicht in gewissen Bräuchen und Verhaltensweisen noch geübt, erscheint unwesentlich und rückt an den Rand des Bewußtseins, wird vielleicht als hinderlich empfunden und verdrängt. Die religiösen Vorstellungen bleiben unentwickelt. Mit den Schulkenntnissen bricht bei vielen Menschen die religiöse Entwicklung ab. Die religiösen Erinnerungsfragmente — Fremdkörper innerhalb breit entwickelter Berufs- und Lebenskenntnisse — bleiben kindlich und fügen sich den übrigen, gereiften Auffassungen und Erfahrungen nicht ein. Die chaotische Vielfalt, Undurchsichtigkeit und Verworrenheit der Lebensereignisse und Schicksale tun ein Übriges, um an der Fügung und Führung eines liebenden Gottes, einer Allvernunft und gütigen Allmacht irre werden zu lassen.

Sind für die religiöse Situation der Lebensmitte also Entfremdung, Uninteressiertheit, mangelnde Reifung und Verstörtheit charakteristisch, so kann an der nachteiligen Wirkung dieser Voraussetzungen für den Sinn und die Lösung der Lebensaufgaben kein Zweifel bestehen. Der vitale Schwung, die Neugier und Unbekümmertheit dem Leben gegenüber lassen in der Lebensmitte nach; neue Ziele, die die Kräfte spannen, zeigen sich nicht. Im Maße die Alltäglichkeit mit ihrem öden Einerlei erfahren wird, muß das

Interesse am Leben erlahmen, werden Gleichgültigkeit und Überdruß um sich greifen — wenn nicht das Leben mit seinen Anforderungen in ein neues Licht gerückt, die Innerweltlichkeit des Tuns und Lassens zu einer religiösen Aufgabe hin überstiegen wird. Der Mensch will mehr sein als Rädchen in einem innerweltlichen Getriebe. Er möchte sein Leben und Leiden geborgen, Verzicht und Opfer anerkannt, Gegensatz und Widerspruch gerechtfertigt, Schuld und Versagen aufgehoben wissen. All dies vermag er nur im Glauben an einen persönlichen Gott, an seine Gnade, an seine Führung und Fügung, an den religiösen Sinn der Prüfungen und Schicksale des Lebens.

Will der Mensch nicht in Resignation und Ressentiment erstarren, so bedarf er in der Lebensmitte religiöser Vertiefung. Die Lebensmitte kann und soll zum Anruf werden, „frei in Verantwortung“ sich selbst religiös zu entscheiden, dem Leben einen neuen Inhalt zu geben durch die Hinwendung zum Gott der Kindheit, der freilich mit anderen Augen, den Augen des Gereiften gesehen und von einem anderen Herzen, dem geprüften, enttäuschten des Erwachsenen, umfassen will. Das Annehmen schicksalhafter Gegebenheiten der Anlage und Umwelt soll die Tat des gereiften Menschen werden. Das Bemühen um ein Verstehen des „Kreuzes“, „den Heiden eine Torheit, den Juden ein Ärgernis, den Berufenen Gotteskraft und Gottesweisheit“ (1 Kor. 1, 23), ist oft in der Lebensmitte der einzig mögliche Weg, schweren Prüfungen, ausgeweglosen Schwierigkeiten und zermürbenden Verwicklungen einen Sinn abzugewinnen, tragen zu lernen, was nicht zu ändern ist. Die Ausweichtaktik, der sich fast jeder Mensch in der Jugend und in den frühen Jahren der Reife bedient, kann in der Lebensmitte gerade von den wertvollen Menschen nicht mehr verwandt werden. Das „Aug in Auge“ mit dem Sinn des Lebens führt in die religiöse Entscheidung.

Welche Wege gibt es nun, die in den Nöten und Schwierigkeiten der Lebensmitte zur Klärung, zur Entspannung und zum Ausgleich führen können? Die Wege sind *Einkehr* und *Umkehr*.

Für beide gilt das Wort: Leicht gesagt und schwer getan! Für die Struktureinseitigkeit liegt die Lösung — grundsätzlich — in der Anerkennung der ausgeschlossenen oder vernachlässigten Schicht oder Seite der Person, in einer Vervollständigung der Selbsterkenntnis und in einer Korrektur der Ideale. Für die religiöse Sinnverkenntnis des Daseins bedeuten Einkehr und Umkehr die ernste Beschäftigung mit religiösen Fragen, die im Lauf der Entwicklung vernachlässigt, verharmlost und in ihrer Bedeutung verkannt wurden.

Diese Wege sind schwer zu gehen, weil sie hohe Anforderungen an die sittliche Persönlichkeit stellen. Besinnung, Überwindung eingefahrener Gewohnheiten, Kampf gegen Mutlosigkeit und Resignation, schließlich Bescheidenheit und Sich-Abfinden mit den Grenzen und Schwächen ist keine leichte Aufgabe.

Die Geduld mit sich selbst ist für die Entwicklung innerhalb der Lebensmitte von hervorragender Bedeutung. Was in einer großen Zeitspanne verbogen und vernachlässigt wurde, kann nur in mühseliger Kleinarbeit bereinigt und aufgebaut werden. Bei dieser Arbeit begegnet man Schwierigkeiten besonderer Art. Wie alle Bereiche menschlicher Tätigkeit und Leistung kennt auch die Personwerdung — als Entwicklung zur Ganzheit — typische Unterschiede. Es gibt da Menschen — und deren Anzahl ist nicht gering —, die, begabt und gebildet, in der Stille und Einsamkeit zu reifen, durch Gewissenserforschung, Beobachtung, Lektüre, besinnliches Nachdenken zur Klarheit, zum Ausgleich zu kommen suchen. Der Mensch steuert sich hier selbst. Andere hingegen benötigen einen Gefährten, dem sie sich anvertrauen können, der sie anhört, der sie führt. Die einfache Aussprache kann schon „psychokathartisch“, beruhigend wirken und Stauungen zum Abklingen bringen. Die Einsamkeit, die für alle akuten Konflikte und Krisen charakteristisch ist und eine Gefahr des Leerlaufes, der Verdrängung, des Ressentiments und der Verstiegenheit mit sich bringt, wird in der Zweisamkeit durchbrochen. Der Schritt in die Umwelt geschieht. Damit wird aber ein Kontakt gestiftet, der dem Lebensstrom die Bewegung ermöglicht.

Neben dem Charakter lösender Wirkung und des Durchbruchs in die Umwelt kommt der offenen Aussprache noch eine andere Bedeutung zu. Die Objektivierung, die Vergegenständlichung seiner selbst, der Gründe der Spannungen ist im Gespräch leichter möglich als in der Selbstreflexion. Gordon Allport¹ berichtet von einer „neuen“ psychologischen Methode, die seit einiger Zeit in den USA neben der analytischen Methode üblich ist. Der Seelenarzt hat hier keine andere Aufgabe zu erfüllen, als sein Gegenüber einfach anzuhören, allenfalls noch die Ergebnisse der Selbstdarstellung zusammenzufassen. Mit der Aussprache beginnt ein assoziatives Spiel der Gedanken und Gefühle; Ursachen und Zusammenhänge der Störungen schieben sich ins Bewußtsein, so daß der Mensch sich selbst durchklärt.

Hervorzuheben wäre, daß diese Art der Selbstklärung ein gewisses Niveau voraussetzt. Je geringer das Volumen, die Urteilskraft, die Beobachtungsfähigkeit und das Sprachvermögen sind, um so weniger ergiebig wird die Aussprache sein. Im Falle der Unergiebigkeit wird der Seelenarzt die Initiative ergreifen müssen. Es kommt sehr viel darauf an, wie dies geschieht. Für jede analytische Behandlung besteht die Gefahr der Unduldsamkeit und Rechthaberei eines Systems, der „Übertragung“ — der Analytiker „überträgt“ seine eigenen Lebensschwierigkeiten und -anliegen auf den Hilfesuchenden —, schließlich eines „Kampfes“, dem die Sachlichkeit fehlt.

Das macht die katholische Beichte so segensreich, daß sie jenseits aller Willkür und Herrschsucht steht. Werfel hat das richtig gesehen: „Die Beichte nimmt keine Persönlichkeit ab, die ihre Überlegenheit beweisen möchte und

¹ Gordon W. Allport, *Persönlichkeit*. Stuttgart 1949.

dich mit tückischem Auge zum Kampfe herausfordert, sondern der Priester, der im Amt ist und kein Selbst und als Verwalter eines heiligen Sakramentes sich nicht an willkürliche theoretische Ausgeburten, sondern an strenge Vorschriften zu halten hat.“²

Freilich kann und soll die religiöse Entscheidung nicht erzwungen werden. Sie muß langsam wachsen. Die „Heilung“ ist eine „conversio“, ein Umkehren und Neubeginnen, ein — im Gegensatz zur jugendlichen Religiosität — selbständiges Suchen, ein auf Grund der Lebenserfahrungen vertieftes Fragen und Antwortheischen. Jeder Druck von außen sollte hier vermieden werden. Auch der Zwang von innen her wird oft den Prozeß erschweren und verlangsamten. V. Frankl macht mit Recht in seinem Buch „Der unbewußte Gott“³ Freiheit, Selbstentscheid und organisches Wachstum („Spontaneität“) für die Klärung als notwendig geltend. Andererseits ist wohl nicht daran zu zweifeln, daß der ringende Mensch oft nicht über die notwendigen Voraussetzungen verfügt, um allein zur Wahrheit zu finden. Er bedarf nicht nur des Verständnisses, der Begleitung auf dem Wege, sondern auch der Führung und Unterweisung. Führen wird nur der können, der den weltanschaulichen Kampf selbst gekämpft und sich ein ausgedehntes und fest gegründetes religiöses Wissen erworben hat.

Der Islam

Von WOLFGANG HAAG

Ist die Entwicklung, die sich gegenwärtig auf der politischen Ebene in der Welt des Islams vollzieht, allein schon geeignet, die Aufmerksamkeit auch des Abendlandes auf sich zu lenken (vgl. den Beitrag „Die arabische Krise“ in dieser Zeitschrift, Band 144 [1949] S. 505—518), so erhöht sich für den christlichen Europäer das Interesse noch durch die Tatsache, daß der Islam heute zum ersten Mal in seiner 1300jährigen Geschichte von sich aus auf diplomatischem Gebiet eine stärkere Annäherung an den Mittelpunkt der katholischen Weltkirche erstrebt. Mögen auch zahlreiche Meldungen und Kommentare der Presse in der Deutung dieser Tatsache als Beginn einer inneren Annäherung oder als Versuch der Bildung einer gemeinsamen Kampffront gegen den kommunistischen Materialismus weit über die nüchterne Wirklichkeit hinausgegangen sein — ein Artikel des Osservatore Romano vom 31. März 1950 hat die kühnen Schlußfolgerungen besonders von kommunistischer Seite ausdrücklich zurückgewiesen —: das Ereignis, daß der „Erzfeind der Christenheit“ von einst Fühlung aufnimmt mit dem Hort der Christenheit, dem Papst, weist doch nachdrücklich auf den epochalen Umschwung in der religiös-weltanschaulichen Schichtung der Menschheit

² Franz Werfel, Stern der Ungeborenen. 1949, S. 569.

³ Viktor Frankl, Der unbewußte Gott. Wien 1949.