



Grün, Anselm, Lebensmitte als geistliche Aufgabe, Münsterschwarzach: Vier-Türme-Verlag ¹⁷2008

4 von 5 Punkten¹

Menschen ab 40 Jahren machen eine Wandlung durch. Man nennt sie auch midlife-crisis, die Krise der Lebensmitte. Diese Krise ist regelrecht „...eine tiefere Existenzkrise, in der die Frage nach dem Sinn des Ganzen gestellt wird...“ (:9). Die Klostersgemeinschaft, um Anselm Grün herum, hat sich diesem

Phänomen gewidmet und untersucht, warum das so ist und wie man dieser Krise der Lebensmitte begegnen kann. Dabei stützen sie sich auf religiöse Erkenntnisse des deutschen Mystikers Johannes Tauler (1300-1361) und auf psychologische Erkenntnisse von C.G. Jung. Das Buch verbindet die beiden Perspektiven und bezeichnet sich als Hilfe auf dem Weg, den Jesus Christus uns führt. In der Einleitung wird deutlich: „Vom Glauben her gesehen ist in dieser Krise Gott selbst am Werk. Er bringt Bewegung in das menschliche Herz, um es für sich aufzubrechen und es von allen Selbsttäuschungen zu befreien. Die Krise als Werk der Gnade, dieser Aspekt erscheint kaum in der umfangreichen Literatur über die Lebensmitte.“ (:9f). Die Krise ist „...zugleich der Ort einer neuen und intensiven Gottesbegegnung und Gotteserfahrung.“ (:10).

Zunächst wird die Bewältigung der Lebensmitte bei Johannes Tauler umfassend dargestellt (:13f). Tauler beschreibt die Krise als Gnade Gottes. Vor dieser Krise kann der Mensch in dreifacher Weise fliehen (:18f): (1) Er sieht den Reformbedarf nicht bei sich, sondern in den Strukturen seiner Umgebung. (2) Er flieht in äußere religiöse Formen, statt nach innen zu horchen. (3) Er sucht sich immer neue Lebensformen. Keine davon ist die Lösung. Es gilt vielmehr die Zeit der Lebensmitte als entscheidende Stufe auf dem Weg zu Gott zu sehen und als schmerzliche Stufe auf dem Weg der Selbstverwirklichung (:21). Ebenso ungünstig ist die Reaktion des Zurückbleibens oder des Stehenbleibens (:21f). Die Folge davon ist die innere Austrocknung. Die richtige Antwort auf die Krise sieht Tauler daher in der Selbsterkenntnis (:27f). „Tauler... sieht darin das Werk des Heiligen Geistes. Dieser Geist will uns erschüttern, damit wir zu unserer eigenen Wahrheit durchstoßen.“ (:29) Diese Reaktion erfordert dann Gelassenheit (:33f). „Es geht in der Krise der Lebensmitte um einen inneren Führungswechsel. Nicht mehr ich, sondern Gott soll mich führen. In der Krise ist ja schon Gott am Werk, und ich soll ihm nichts in den Weg stellen, dass er sein Werk an mir vollenden kann.“ (:36). Mit dieser Erkenntnis „...verliert die Krise an Bedrohlichkeit und Gefährlichkeit.“ (:37). Daraus folgt dann die „Gottesgeburt“ (:39f). „Gott treibt die Menschen, sich im Gedränge dieser Krise ihrem eigenen Seelengrund zuzuwenden, ihre Ohnmacht und Schwäche zu erkennen und sich ganz Gottes Geist zu überlassen.“ (:39). Die Krise ist also als „geistliche Aufgabe“ zu verstehen (:41).

Dann folgen die Erkenntnisse von C.G. Jung (1875-1961) (:43f). Grün findet es erstaunlich, dass er als Psychologe zu ähnlichen Erkenntnissen wie Tauler kommt. Jung geht bei der menschlichen Entwicklung grundsätzlich von der „Individuation“ aus (:45f). Das ist ein Prozess „...welcher ein psychologisches Individuum, das heißt eine gesonderte, unteilbare Einheit, ein Ganzes, erzeugt.“ (:45). Der Prozess hat zwei große Phasen: Die Expansion in der ersten Lebenshälfte und die Introversion in der zweiten Hälfte. Dabei geht es in der zweiten Lebenshälfte um die Entfaltung des Selbst. Der Wendepunkt zwischen erster und zweiter Lebenshälfte ist die Lebensmitte zwischen 35 und 45 Jahren. „Und das Grundproblem dieser Wende besteht darin, dass der Mensch meint, er könnte mit den Mitteln und Prinzipien der ersten Lebenshälfte nun auch die Aufgaben der zweiten meistern.“ (:48). Aber „Der Nachmittag ist genauso wichtig wie der Vormittag. Doch er folgt eben

¹ 1 Punkt: Buch bietet sehr wenig / 2 Punkte: Buch ist mäßig / 3 Punkte: in einigen Punkten hilfreich / 4 Punkte: sehr hilfreich und sehr anregend / 5 Punkte hervorragend, weil anregend, hilfreich und inspirierend

anderen Gesetzen.“ (:49) Nun gilt es sich an die innere Realität anzupassen. „Statt Expansion ist nun die Reduktion auf das Wesentliche, der Weg nach innen, Introversion gefordert.“ (:49). Dazu gehört zunächst die „Relativierung der persona“ (:49f). Hier geht es um die Erkenntnis den Status durch Amt und Titel und den Erwartungen von außen nicht zu entsprechen, sondern seine innere Persönlichkeit zu entwickeln. Dann gehört dazu die „Annahme des Schattens - das Gegensatzproblem“ (:50f). In der zweiten Lebenshälfte gilt es das Unbewusste (den Schatten) anzunehmen, der in der ersten Lebenshälfte eine untergeordnete Rolle spielte. Hier ging es um die Festigung des Ichs, des Bewusstes. Jetzt muss man sich auch dem Unbewussten zuwenden. Wer das nicht tut, wird entweder zum Prinzipienreiter (es darf nur eine Richtschnur des Handelns geben) oder er wirft alle Werte über Bord: „Berufsänderungen, Scheidungen, religiöse Wandlungen,...sind Symptome dieses Hinüberschwingens ins Gegenteil.“ (:52). Aber mit der Verdrängung bleibt die Störung des Gleichgewichts. „Man erliegt dem Irrtum, dass der gegenseitige Wert unseren bisherigen Wert aufgehoben hat.“ (:52). Dabei geht es lt. Jung darum, die früheren Werte zusammen mit einer Anerkennung ihres Gegenteils zu erhalten. (:53). Es geht also um Integration. Jetzt wird es sehr psychologisch. Jung meint, dass man das weibliche und männliche Element des Lebens (anima und animus) vereinigen muss. Hört sich komischer und komplizierter an, als dann ausgeführt wird (53f). Grün schließt diesen Abschnitt mit der Erkenntnis, dass anima und animus Archetypen des Menschen sind, „...die nicht in erster Linie mit Mann und Frau zu tun haben, sondern mit der Struktur der menschlichen Seele. Entscheidend ist, dass sich der Mann in der Lebensmitte neu überlegen will, wie er seine Ganzheit leben möchte. Und die Frau muss sich klar werden, was zu ihrem Wesen als Frau alles gehört.“ (:61). Letztlich geht es um die Annahme des Sterbens und die Begegnung mit Gott. „Das eigentliche Problem, vor dem der Mensch in der Lebensmitte steht, ist schließlich seine Haltung gegenüber dem Tod... Nur wenn der Mensch an ein Weiterleben nach dem Tode glaubt, ist das Ende seines irdischen Lebens, ist der Tod ein vernünftiges Ziel.“ (:62). „Für Jung ist das Weiterleben nach dem Tod keine Sache des Glaubens, sondern der psychischen Realität. Die Seele findet es vernünftig. Indem sie sich darauf einrichtet, bleibt sie gesund.“ (:62). „Das Leben hat ein Ziel. In der Jugend besteht das Ziel darin, dass der Mensch sich in der Welt einrichtet und etwas erreicht. Mit der Lebensmitte ändert sich das Ziel. Es liegt nicht auf dem Gipfel, sondern im Tal, dort wo der Aufstieg begann.“ (:63) „Denn leben, lebendig bleiben, reifen kann nur, wer das Gesetz des Lebens annimmt, das sich auf den Tod als sein Ziel hinbewegt.“ (:63). Grün schließt: „Die geistliche Wiedergeburt, das Sich-wandeln-lassen durch Gott, ist die Aufgabe der zweiten Lebenshälfte, eine Aufgabe voller Gefahren, aber auch voller Verheißungen.“ (:67)

Bemerkenswert ist, dass das Buch nun seine 17. Auflage seit 1980 hatte. Mittlerweile ist die Forschung hier auch weitergegangen und man geht momentan von viel mehr Lebenskrisen aus (z.B. die Quarterlife-Krise). So schreibt Grün zum Schluss, der wohl in den neueren Auflage hinzugefügt ist: „Es gibt zwar die typische Krise der Lebensmitte, doch wir sollten uns darauf nicht fixieren.... **So versuche ich, jetzt im Augenblick zu leben, dankbar zu sein für alles, was in und mit mir geschehen ist, und immer offen zu sein für die Herausforderungen, die mir die Gegenwart stellt.**“ (:70)

Fazit: Alles in allem ein sehr anregendes Buch für Personen, die sich in der Lebensmitte befinden. Sehr empfehlenswert, auch wenn manche Ausführungen von Jung zunächst befremdlich wirken. Dazu kommt ein super Preis: 6,60€ und man hat die 72 Seiten an einem Abend gelesen.

Veit Claesberg, April 2011