

## Von man zu Mann

### Die zweite Halbzeit entscheidet

Der Leiter des Männerbüros hat sich in vielen Seminaren mit dem Älterwerden als Mann beschäftigt und dabei auch das Thema Partnerschaft nicht aus dem Blick gelassen. Das Ergebnis liegt nun in Buchform vor.

„Achtung Opa!“ - So unbeschwert respektlos-witzig-frech taxiert ein Rudel zehnjähriger Schulkinder den vermeintlich sportlich jugendlich nordisch-walkenden Endvierziger, der ihnen da beim Schulausflug entgegenkommt. Erbarmungslos stoßen sie ihn auf die Tatsache, dass die Ära der Jugendlichkeit vorüber ist.

Das ist eines von vielen kleinen Erlebnissen, mit denen Markus Hofer in seinem neuen Buch „Die zweite Halbzeit entscheidet. Strategien für Männer ab 40“ bewusst macht, dass für die zweite Lebenshälfte neue Wege angesagt sind. Denn auch wenn der allseits vermarktete Jugendlichkeitswahn und Anti-Aging Strategien Anderes glauben machen wollen: mit 50 oder „50plus“ sind wir das, was wir selbst in jungen Jahren im Blick auf unsere Elterngeneration ganz klar und nüchtern „alt“ genannt haben. Und Wertschätzung des Alters ist in unserer Kultur inzwischen längst passé.

Ungeschminkt ehrlich und zugleich liebevoll-selbstkritisch schildert Markus Hofer in seinem „Wanderführer durch die zweite Lebenshälfte“ etwa die unweigerlichen körperlichen Veränderungen des Älterwerdens: „nachlassendes Sehvermögen, Vergesslichkeit, Gewichtszunahme, Haarausfall, häufigeres Wasserlassen, das Nachlassen sexueller Energie...“

### **Midlife Crisis**

Der Krise der Lebensmitte entkommen die wenigsten. Symptome wie Gereiztheit und Unzufriedenheit, Angst vor der Zukunft und Sorgen, Gefühle der Unzulänglichkeit, Bedrücktheit, Wut und Trauer, Einsamkeitsgefühle, Unbehagen in der Beziehung, nicht begründbare Nervosität, depressive Verstimmungen, Depressionen machen sich breit. Das Männliche wird zur Maske, wenn Niederlagen nicht sein dürfen. Auch den professionellen Männerexperten Hofer erwischt es. Erfahrungen lassen sich eben auch nicht mit noch so viel theoretischem Wissen umschiffen.

Die Zeit des jugendlichen Helden, des unablässigen Eroberns und Siegens ist vorbei. Eine neue Standortbestimmung ist unausweichlich. Wer ehrlich zu sich sein will muss sich der Frage stellen: was ist mir wichtig im meinem Leben? Angesagt ist der Abstieg zur Weisheit, zur Tiefe des Lebens. Zeiten der Stille und Orte des Rückzugs können dabei hilfreich sein, damit sich die Seele wandeln kann.

Wer dem Prozess des Älterwerdens offen ins Auge blicken will, kommt nicht darum herum, sich der Frage des Todes und der Endlichkeit des Lebens zu stellen. Das Leben einmal aus dem Blickwinkel des Ewigen zu betrachten, kann helfen, das Leben gelassener und milder zu sehen. Spuren, die wir in den Herzen von Menschen hinterlassen sind vielleicht wichtiger als so manche großartigen Leistungen und Erfolge.

Und doch, das Leben ist schön. Es ist den Kampf um Gelingen und Scheitern wert. Treffend bringt Rainer Maria Rilke in seinem Gedicht „Der Schauende“ den Kampf der Lebensmitte und den Kampf Jakobs mit dem Engel in Verbindung: „Wie ist das klein, womit wir ringen, was mit uns ringt, wie ist das groß; ließen wir, ähnlicher den Dingen, uns so vom großen Sturm bezwingen, - wir würden weit und namenlos.“

### **Unterwegs zur Weisheit**

Die Erkenntnis, dass sich die Welt nicht um uns dreht, dass wir selber vielleicht gar nicht so wichtig sind, mag vielleicht schmerzlich sein, sie ist zu-gleich heilsam und befreiend. Markus Hofer: „Wir können für andere umso wichtiger werden, wenn es gelingt loszulassen, unser manchmal aufgeblasenes Ego, die immer hohleren Fassaden, den Wunsch ständig der Beste und Größte zu sein, den Zwang zur Überlegenheit und zur Perfektion, die oft nur gespielte Souveränität, die Rücksichtslosigkeit gegenüber unserer Innenwelt und unseren Gefühlen, das eindimensionale Leistungsdenken, alle zwanghaften und deshalb lebensfeindlichen Formen von Männlichkeit.“

### **Vom Held zum Lebenskünstler**

Damit das Spiel in der zweiten Halbzeit gelingt, ist die Kunst des Lebens neu zu lernen. Diese Kunst kennt vielerlei Facetten: die Kunst der Langsamkeit, die Kunst des Eigensinns, die Kunst der Abhängigkeit, die Kunst des Loslassens, die Kunst der Respektlosigkeit und den befreienden Mut zum Unperfekten. Es lohnt sich, die schönen wie die dunklen Seiten des Älterwerdens in den Blick zu nehmen.

**Markus Hofer: Die zweite Halbzeit entscheidet.** Strategien für Männer ab 40, Innsbruck 2011 (Tyrolia Verlag)

**Von Reinhard Maier**