

„Die Midlife-Crisis gibt es nicht“

Entwicklungspsychologin Alexandra Freund von der Universität Zürich über den Mythos der Mittvierziger-Krise

Frau Freund, Sie sagen, die Midlife-Crisis gebe es nicht. Wie kommen Sie darauf?



Es gibt bis heute keinen Beleg dafür, dass Menschen im mittleren Alter gehäuft eine Krise bekommen. Im Gegenteil, es ist sogar eher eine Phase, in der es vielen Menschen besonders gut geht: Sie sind privat gefestigt, beruflich nicht mehr so unter Druck und die Kinder sind oft aus dem Größten raus. Echte Krisen hängen vielmehr von individuellen Ereignissen ab. Das sage übrigens nicht nur ich. Mehrere Studien haben sich gezielt auf die Suche nach der Midlife-Crisis gemacht und konnten nichts finden.

Trotzdem hält sich der Mythos hartnäckig. Wie erklären Sie sich das?

Weil die Menschen das Konzept der Midlife-Crisis im Kopf haben und ein entsprechendes Verhalten dann erwarten. Jeder kennt jemanden, der sich eine jüngere Freundin angelacht hat oder jetzt im Sportwagen durch die Gegend fährt. Solche Einzelfälle nehmen wir sehr stark wahr und halten sie für häufiger. Und es ist einfach eine gute Story, die vielleicht für die Psychohygiene ganz gut ist.

Warum das?

Das hat mit Macht zu tun. Männer im mittleren Alter haben oft sehr viel Macht, und wenn sie sich nach jüngeren Frauen umschauen, kann das sehr verletzend sein. Wenn wir dann sagen, er steckt in einer Midlife-Crisis, dann haben wir nicht nur eine Erklärung für dieses Verhalten, es schwingt auch immer Lästerlust mit. Es tut einfach gut, sich über die sonst so Mächtigen lustig zu machen.