



Ausbildung als Tänzerin oder Schauspielerin war ich zu alt. Aber eine Lehre als Schuhmacherin erschien machbar.

Nun ging es daran, die Idee umzusetzen. Erst als ich nach der dreitägigen Probezeit sicher war, dass ich bei der Schuhmacherin ins Geschäft einsteigen wollte, habe ich meinem Mann und meinen Freunden davon erzählt. Schließlich auch den Kollegen. Viele waren begeistert, einige reagierten aber auch verständnislos. Ein Vorstand war so schockiert, dass er mich ansah, als säße eine Irre vor ihm, und das Gespräch abbrach. Erst nach einer Woche konnte er wieder normal mit mir reden. Mein Mann dagegen fand es toll – ein wenig beneidet er mich sogar um **meinen neuen Weg**. Im

Freundeskreis waren die Reaktionen ebenfalls durchweg positiv. „Mensch, das passt zu dir!“, sagten viele.

Dieses Gefühl habe ich bis heute: Den ganzen Tag über an einem Schuh zu arbeiten, ist eine sehr ruhige und erdende Arbeit. Sie ist kreativ, ich sehe die Fortschritte, habe unmittelbare Rückmeldung vom Kunden – das alles sind Dinge, die mich zufrieden machen und die ich nicht mehr missen möchte.

Finanziell wird es zwar noch eine Weile dauern, bis es sich rechnet. Doch ich habe aus meiner früheren Tätigkeit genügend zurückgelegt. Wichtiger ist: Ich habe das Gefühl, als sei ich endlich angekommen. Meine frühere Rastlosigkeit habe ich hinter mir gelassen.

Doch inzwischen haben Sozialwissenschaftler, Psychologen, Hirnforscher und Biologen einen anderen Blick auf die Lebensmitte. Zwar verändert sich vieles – aber nicht unbedingt zum Negativen:

- der Körper wird anfälliger, doch der Geist bestimmt mit über die Gesundheit;
- das Denken mag uns in der zweiten Lebenshälfte schwererfallen, aber im Alter finden wir oft zu besseren Lösungen;
- manche Gefühle peinigen uns ab Mitte 40, etwa wenn es darum geht, gewisse Träume und Wünsche noch nicht realisiert zu haben, oder die Angst, Eltern zu verlieren; aber viele Menschen finden danach zu einer neuen Gelassenheit;
- viele Aufgaben fordern uns in der Lebensmitte, so das Aufziehen der Kinder oder die Vereinbarung von Familie und Beruf, doch häufig entwickeln wir in dieser Zeit erstaunliche Kräfte;
- unsere Beziehungen werden mitunter brüchig, manche zerbrechen – aber es bieten sich nun auch neue Möglichkeiten.

Die Lebensmitte ist ohne Frage eine Zeit des Wandels. Aber all die Veränderungen in diesen Jahren sind gar nicht so drastisch und erschreckend, wie mancher befürchtet – und sie steigern oft langfristig unser Wohlbefinden. Für viele Menschen sind die mittleren Jahre sogar der Übergang in eine glücklichere Phase: eine Wende hin zu einer Zeit, in der sie ruhiger werden, kreativer, besonnener.

103

I. DER KÖRPER

Wieso die Zahl der Jahre wenig besagt – und weshalb sich das Altern verlangsamten lässt

Wenn sich Forscher bislang mit dem Prozess des Alterns beschäftigten, suchten sie Probanden für ihre Studien vornehmlich in Seniorenheimen. Und so eröffneten ihre Untersuchungen zumeist eine beängstigende Sicht auf den Alterungsprozess: auf ein Szenario von Verfall, Schwermut, Gebrechen.

Gewiss, mit zunehmendem Alter lagern Zellen mehr Fett ein, Haut und Muskeln verlieren langsam ihre Spannkraft, Gelenke und Sehnen ihre Geschmeidigkeit, die Haare werden grau, die Sinne schwächer, die Organe anfälliger.

Frauen büßen ihre Gebärfähigkeit ein, bei Männern verringert sich die Potenz. Doch nicht nur die körperlichen