



Tamara Dietl, 56, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

**D**ass es sich bei dem Mann um eine Krise in der Mitte seines Lebens handelt, könnte sein. Vielleicht ist es auch nur das Bedürfnis, mehr für sich selbst zu sein. Einfach nur so. Und am Ende spielt diese Frage auch keine wirkliche Rolle. Denn es gibt im Leben immer wieder Phasen, in denen man sich mehr mit sich selbst beschäftigt als mit anderen. Phasen, in denen das Bedürfnis nach dem Ich größer ist als nach dem Wir. Eine grundsätzliche Ambivalenz des Menschen: Auf der einen Seite wollen

## Mein Mann kreist gerade nur noch um sich selbst und will jetzt auch noch allein in den Urlaub fahren. Midlife-Crisis?

wir frei sein, autonom und ungebunden. Wollen unserer Individualität Raum geben, damit sie sich entfalten kann. Das ist die Sehnsucht, das Ich zu leben. Andererseits haben wir ein Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Sicherheit in einer Gemeinschaft. Dann wollen wir nicht allein sein, sondern Teil einer Beziehung, einer Familie, eines Vereins oder einer Firma. Das ist die Sehnsucht nach dem Wir.

Zwischen beiden Polen schwanken wir. Und es ist eine Illusion, dass wir diese Spannung jemals auflösen werden. Vielmehr sollten wir lernen, damit zu leben. Das ist nicht einfach, denn zu unseren Grundbedürfnissen wie Freiheit, Autonomie, aber auch sozialer Anerkennung und Zugehörigkeit gehört eben auch das Bedürfnis nach Eindeutigkeit. Der Mensch ist widersprüchlich, so wie auch unser Leben mehrdeutig ist. Erst wenn wir das akzeptieren, können wir mit Konflikten zwischen dem Ich einerseits und dem Wir andererseits umgehen lernen.

Wenn die Frau also spürt, dass sich ihr Mann nur noch um sich selbst dreht, könnte sie ihn fragen, was los ist. Klingt naheliegend, ist aber leichter gesagt als getan. Denn die Frage führt nur zu ei-

nem konstruktiven Gespräch, wenn sie nicht vorwurfsvoll daherkommt. Wenn sie wirklich wissen will, was mit ihm los ist, und nicht ihr gekränktes Ich zur Schau stellt, weil sie im Moment nicht ganz so wichtig für ihn scheint. Vielleicht bekommt sie dann eine Antwort, die es ihr möglich macht, den Rückzug ihres Mannes zu verstehen, dafür Verständnis zu haben und am Ende auch zu tolerieren, dass er allein in den Urlaub fahren will. Vielleicht bekommt sie aber auch eine Antwort, die ihr nicht gefällt, weil er nicht erklären will (oder kann), warum er im Moment mehr für sich sein möchte. Was auch immer seine Antwort ist – sie sollte am Ende seine Bedürfnisse akzeptieren und ihn nicht unter Druck setzen. Denn auch bei ihr wird irgendwann die Sehnsucht nach dem Ich mal wieder überwiegen. Mit anderen Worten: Jeder muss Zeit und Raum für Autonomie haben. Nur dann kann man wieder zum Wir zurückfinden.

*\*In „Die Kraft liegt in mir“ (btb) schrieb sie unter anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl*