



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
HEIDELBERG



Das mittlere Lebensalter – die Balance finden in unsicheren Zeiten

Prof. Dr. Beate Wild

Mittleres Lebensalter



*Tell me, what is your plan to
do with your one wild and
precious life?*

Mary Oliver, 1935-2019

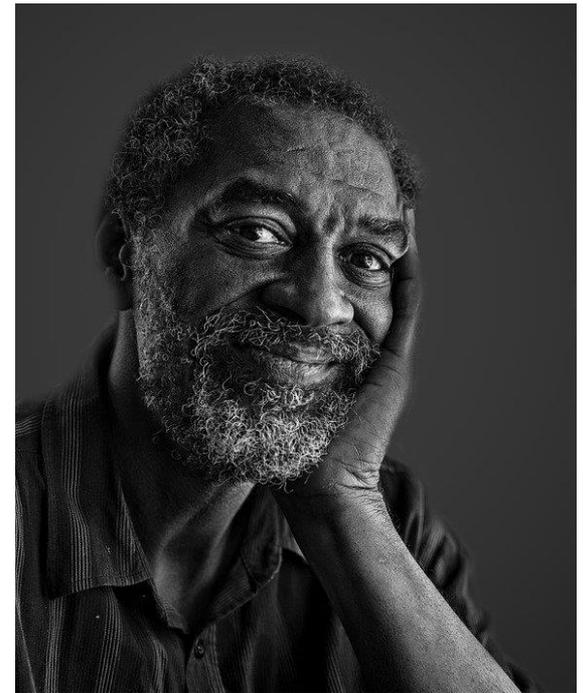
Mittleres Lebensalter



35.



45.



55.

Lebensjahre

Mittleres Lebensalter

- Unterliegt einem Wandel; es gibt keinen „Normallebenslauf“
- Etablierung und Stabilisierung des Berufs- und Familienlebens
- Mehrdimensionalität der Handlungsmuster (Erwerbstätigkeit, Ehe, Elternschaft, Pflege ... alles parallel)
- Selbst: Wer bin ich, was ist mir wichtig?
- Lebe ich meinen Traum?

Das mittlere Lebensalter

... ist eine sehr vielfältige Lebensphase, die je nach Familienstand und Beruf sehr unterschiedlich verläuft – mit unterschiedlichen Herausforderungen, Krisen und Möglichkeiten



Eine Zeitreise durch das mittlere Lebensalter



Lebensjahre

35.

45.

55.

Das mittlere Lebensalter – mit ca. 35 Jahren

- die Bildungskarriere ist weitgehend abgeschlossen
- Einstieg ins Erwerbsleben ist erfolgt
- Evtl. wird eine berufliche Karriere verfolgt
- die Mehrheit lebt in einer festen Partnerschaft, die Kinder sind geboren
- Manche bekommen noch Kinder; andere sind kinderlos
- Manche haben wechselnde Partnerschaften, manche keine

Fallbeispiel (1)

- Wissenschaftlerin an der Universität, Mitte 30, verheiratet, 2 Kinder (3 und 5 Jahre)
- beide Elternteile arbeiten Vollzeit, die Kinder sind in Ganztagsbetreuung
- COVID-19 Pandemie – die Kinderbetreuung kann aufrechterhalten werden, da ein Elternteil im Gesundheitswesen arbeitet
- Arbeit: ist weiter herausfordernd in der Pandemie; aber ruhiger, da viele Termine außerhalb wegfallen
- Bilanz Ende Mai 2020: „Es war schön, nicht so viel unterwegs zu sein; die Ruhe zuhause hat gut getan“
- Lockerung der Maßnahmen: das vorige, hoch-getaktete Arbeitsleben wird wieder aufgenommen.

Studienergebnisse ...

Chandola et al. (2019):

- 6025 Haushalte untersucht; Biomarker für Stress bestimmt
- Arbeitende Mütter zeigen deutlich höheren Stress als Frauen ohne Kinder
- Teilzeitarbeit reduziert den Stress im Vergleich zu Vollzeitarbeit

TKK-Studie (2016):

- N=1200 Teilnehmer (>18 Jahre)
- Größte Stressbelastung ist im Alter von 30-39 Jahren
- Der Stresslevel steigt mit dem Bildungsgrad
- 48% der Frauen geben an, dass die eigenen Ansprüche sie unter Druck setzen

Fallbeispiel (2)

- 39-jährige Frau; verheiratet, 2 Kinder (9 Jahre, 3 Jahre)
- Binge Eating Störung ; Adipositas Grad II (BMI = 35)
- Essen als Beruhigung
- Sozialpädagogin, aktuell zuhause
- Mann als Software-Entwickler beruflich sehr eingespannt
- Kaum soziale Kontakte, depressiv
- Ein kürzlicher Umzug habe alles verschlimmert

Leitfragen

- Wie können Frauen mit Kindern und Beruf eine Balance finden?
- Welche Bedeutung hat Unsicherheit?



Unsicherheit...

- ... kann Angst erzeugen ...
- ...kann dazu führen, dass noch mehr an alten (nicht wirksamen) Strategien festgehalten wird...
- ... kann Wahrnehmung verändern, Veränderung einleiten ...



Wie können Frauen eine Balance finden?

Grundideen:

- Kinder brauchen mehr Zeit als man/frau denkt
- Es gibt oft mehr Möglichkeiten, etwas zu gestalten als die Frauen selber sehen
- Selbst-Fürsorge und Selbst-Wert sind wichtig



Mögliche Interventionen:

- Zeitaufteilung ansehen: wieviel Zeit habe ich für mich selbst? Wieviel bräuchte ich?
- Brainstorming – den Raum öffnen - was könnte alles möglich sein?
- Regeln in der Herkunftsfamilie ansehen

Regeln in der Herkunftsfamilie

Virginia Satir (1916-1988)

- Es gibt offene Regeln in einer Familie
- Und es gibt verdeckte Regeln
- Die verdeckten Regeln haben oft eine große Kraft

Beispiele:

- „Ich darf keinen Fehler machen“
- „Ich muss immer für alle sorgen“
- „Ich bin nie genug“

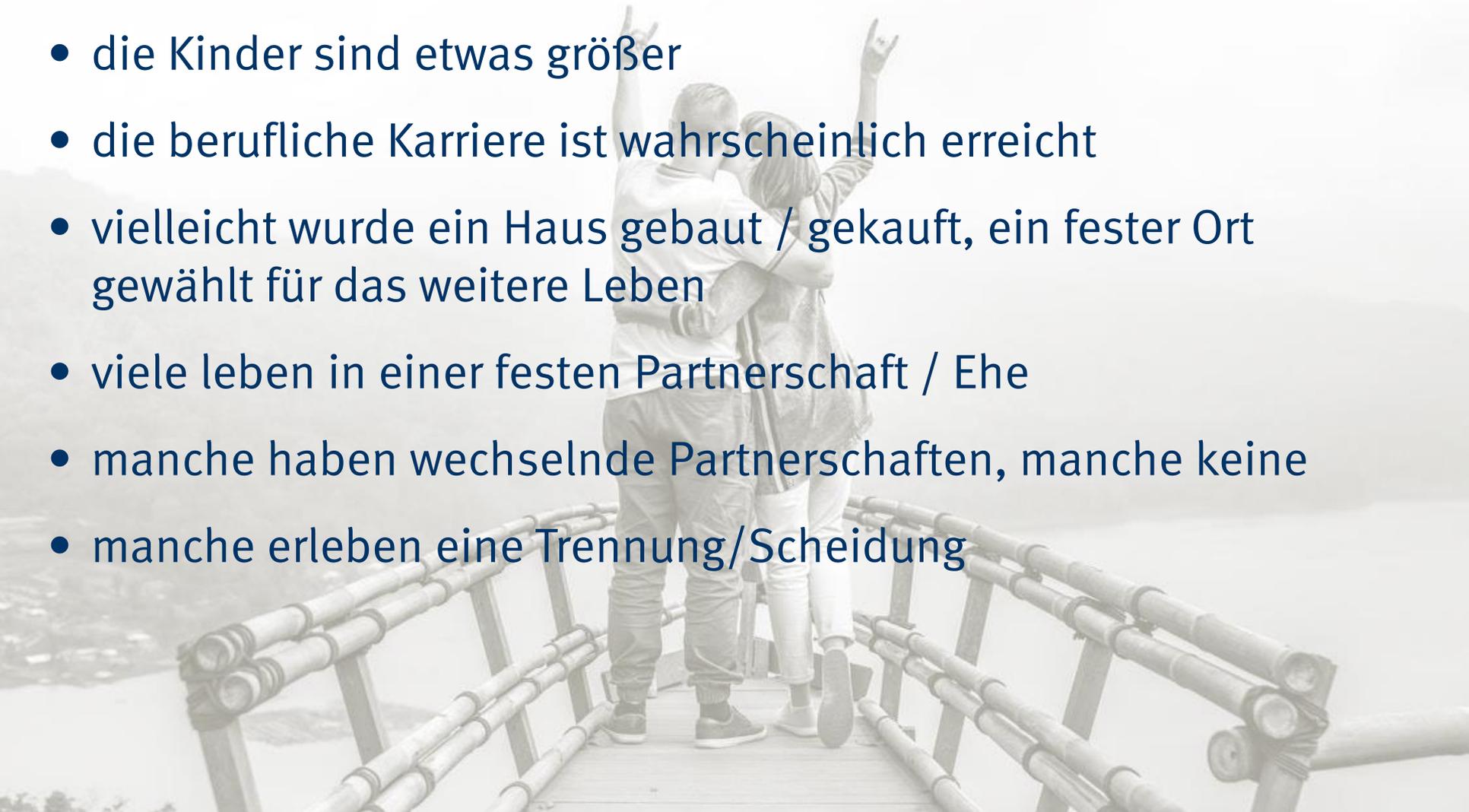


Filmausschnitt Virginia Satir



Das mittlere Lebensalter – mit ca. 45 Jahren

- die Kinder sind etwas größer
- die berufliche Karriere ist wahrscheinlich erreicht
- vielleicht wurde ein Haus gebaut / gekauft, ein fester Ort gewählt für das weitere Leben
- viele leben in einer festen Partnerschaft / Ehe
- manche haben wechselnde Partnerschaften, manche keine
- manche erleben eine Trennung/Scheidung



Trennungen ... und Unsicherheit



Trennungsphase

- Hohe Unsicherheit
- Viel Schmerz, Unruhe, Emotionalität
- Evtl. sind alle durcheinander
- Neue Regeln müssen gefunden werden

→ Vieles stabil halten, Gewohntes behalten, **Sicherheit ist wichtig** (bis der Übergang gelungen ist, neue Regeln gefunden, ein neuer Umgang etabliert)

→ Ressourcen nutzen; Hilfe ins System bringen



Die Kinder

In der Trennungsphase:

- Bei/vor/nach einer Trennung gibt es starke Konflikte
- Häufig kochen Emotionen hoch
- Kinder lieben beide Eltern

Herausforderung:

- Wie können beide gut für die Kinder sorgen?
- Bleibt der Weg offen zu beiden Elternteilen?



Trennungsfamilie – und Sicherheit

- Junger Mann (Anfang 20)
- Seit Jahren starke Unterleibsschmerzen, keine organische Ursache
- In Ausbildung; lebt mit Schwester bei der Mutter
- Eltern getrennt, kein Kontakt zum Vater seit einigen Jahren
- Vater bietet Kontakt an, Sohn will ihn nicht sehen

Familiengespräch

- Patient, Schwester, Mutter, Vater zum ersten Mal in einem Raum seit Jahren
- Was glauben Sie, was passiert?



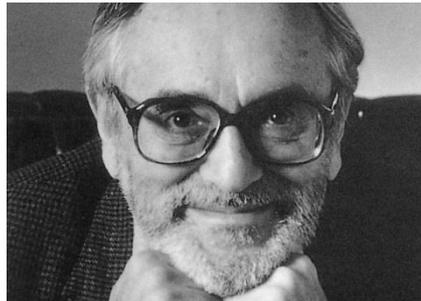
Familiengespräch

- Patient wirft dem Vater vieles vor
- Vater reagiert relativ ruhig; kann sich an vieles so nicht erinnern, hätte nicht gedacht, dass es so schlimm gewesen sei...
- Frage danach wie es weitergehen kann
- Die Mutter sagt, das geht nicht, das ist alles zu spät, da kann nichts mehr gehen

Hier gibt es eine sichere Meinung in dem System.

Salvador Minuchin (1921 – 2017)

- Filmausschnitt –



Wie kann man eine gute Balance finden? Welche Bedeutung hat Unsicherheit?



Es braucht Unsicherheit, um Veränderung zu erreichen



Neue Bilder einführen

Das mittlere Lebensalter – mit ca. 55 Jahren

Möglicherweise wurden erlebt:

- Phasen der Arbeitslosigkeit
- Wechsel im Beruf
- Höhepunkt der Karriere mit Stabilisierung
- Trennung/Scheidung
- anhaltende Partnerschaft
- Auszug der Kinder
- **Pflege oder Tod der eigenen Eltern**

Die Pflege der Eltern

Herausforderung:

- Die Umkehrung der Rollen; das Kind sorgt jetzt für die Eltern
- Verantwortung
- Zeit / Geld / Organisation
- Erschöpfung
- Unsicherheit – mache ich es „richtig“?

Hier erschwert COVID-19 die Lage deutlich.



Pflege von Eltern oder Freunden

„ Gut für sich selber sorgen... “

“Schließlich fragte ich sie, wie sie auf sich selbst achtet. Sie blieb niemals länger als drei Stunden bei ihren Freunden, sagte sie. Sie hatte einen ausgewogenen Zeitplan aufgestellt. Andere lösten sie ab, sodass sie ihre Freunde loslassen konnte, wenn es Zeit war, zu gehen. Außerdem meditierte sie täglich, trieb Sport, achtete auf ausreichend Schlaf und regelmäßige Mahlzeiten. Ihre heitere, stille Präsenz trug zweifellos viel zur ruhigen Atmosphäre im Haus bei.”



Mittleres Lebensalter



*Tell me, what is your plan to
do with your one wild and
precious life?*

Mary Oliver, 1935-2019

Balance finden in unsicheren Zeiten?



„We have more possibilities available in each moment than we realize“

Thich Nhat Hanh

DANKE für Ihre Aufmerksamkeit

