

**Erscheinungsdatum:** 19.02.2004 – **Zeitung:** RP – **Ausgabe:** KRE – **Ressort:** L  
*Gefunden in:* **Textarchiv Lokal**

## Wendepunkte ohne Stress meistern

### Mid-Life Crisis

Wenn Männer und Frauen in das mittlere Erwachsenenalter eintreten, wird kontrovers diskutiert, ob es unvermeidlich ist, in eine so genannte Mid-Life Crisis zu geraten.

70 bis 80 Prozent der Männer Mitte 40 haben eine milde bis moderate Krise in diesem Lebensabschnitt, die mit Veränderungen im Beruf oder der ehelichen Beziehung zusammenhängt, häufig verbunden mit depressiven Syndromen und vermehrtem Konsum von Alkohol oder anderen Drogen oder Abdriften in einen alternativen Lebensstil.

Menschen in diesem Zustand spüren, dass ihre Ressourcen nicht mehr reichen, die Belastungen des Alltags zu meistern. Sie fühlen, dass sie alt werden und denken häufiger an den Tod. Das Bewusstwerden dieser Gedanken verbunden mit einem Gefühl von Angst und Depression stellt das Syndrom der Mid-Life Crisis dar. Im Gegensatz dazu gibt es Wendepunkte im mittleren Erwachsenenalter, die ohne Stress gemeistert werden. Nur wenn die Lebensereignisse so schwerwiegend und unerwartet sind wie der Tod eines Ehepartners, der Verlust des Arbeitsplatzes oder eine schwerwiegende Erkrankung, so dass die Person eine emotionale Krankheit entwickelt, ist die Bezeichnung „Mid-Life Crisis“ im engsten und medizinischen Sinne gerechtfertigt. Männer und Frauen, die am meisten gefährdet sind, eine Mid-Life Crisis zu entwickeln, sind charakterisiert durch einen oder mehrere folgender Faktoren in der Jugend: anhaltender elterlicher Streit, fallen gelassen werden vom Elternteil gleichen Geschlechts in der Jugend, ängstliche Eltern, impulsive Eltern mit wenig Sinn für Verantwortung.

q Annegret Moennig ist Psychoanalytikerin und Fachärztin für Psychiatrie.

**Ausgabe:** KRE | **Erscheinungsdatum:** 19.02.2004 | **Dokumentnummer:** K50000011\_04104 | **Eingangsdatum:** 20040218 | **DCID:** 70522853 | **Zeitung:** RP | **archives.\*.RELSEITE:** 5 | **Ressort:** L | **Eingangszeit:** 184941 | **archives.\*.DC4ID:** 70542821 | **archives.\*.DC4ARCHIV:** rptxtloc |