

Liebe Leserinnen und Leser

The young become the old, and mysteries do unfold“, singt Benard Ighner 1974 in seinem Song *Everything Must Change*. „Die Jungen werden alt. Und Geheimnisse entfalten sich.“ Eine sehr schöne und tiefe Beschreibung des Älterwerdens. Und wie viel poetischer als der Begriff „Midlife-Crisis“, der häufig für die Zeit verwendet wird, in der wir merken, dass die Jugend vorüber ist und wir langsam altern.

Die Lebensmitte ist eine Phase des Verlustes, das ist das Klischee. Es erkennt, welches Wachstum diese Zeit des Umbruchs ermöglicht: „Die Kernaufgabe besteht darin, die bis dahin zu wenig beachteten und auch unterdrückten Persönlichkeitsanteile mehr zum Leben zu bringen, mit diesen in Kontakt zu treten und eine Einseitigkeit, die sich oft entwickelt hat, aufzulösen“, sagt Volker Münch. Er ist Psychoanalytiker, Dozent am C.G. Jung-Institut München und Autor des Buches *Krise in der Lebensmitte*. „Es ist die große Chance, unserem eigenen Unbewussten gerechter zu werden“, so Münch. Konkret kann das heißen, dass wir in diesen Jahren unsere stilleren, zarteren Seiten anerkennen und ernst nehmen, dass wir erstmals die Schatten unserer Familiengeschichte anschauen oder dass wir wagen, uns mehr auf andere zu verlassen.

Carl Gustav Jung, der Begründer der analytischen Psychologie, habe zwei Archetypen beschrieben, zwischen denen sich in der Lebensmitte der Schwerpunkt verschiebe, erklärt Münch weiter: den Puer, den Jüngling, und den Senex, den weisen alten Mann. „Der Puer steht für das, was in der ersten Lebenshälfte von Bedeutung ist: nämlich den Aufbau eines eigenen Lebens, Unabhängigkeit erreichen, eigene Ideen umsetzen, Kreativität walten lassen. Und als Gegensatz – der auch schon in früheren Jahren wirksam sein kann – der Senex, der eher die reiferen Aspekte der Persönlichkeit betont.“ Der Senex richtet den Blick stärker nach innen, die Einsicht in die Bedeutung des Lebens wächst und mit der Verbundenheit mit sich selbst nimmt auch die Verbundenheit mit anderen Menschen zu.

Auch das Zeitgefühl verändere sich, sagt Volker Münch. Während in der ersten Lebenshälfte ein lineares Zeitverständnis vorherrscht – wir wachsen, wir bauen eine Karriere auf, alles entwickelt sich ständig weiter –, kann sich mit den Jahren ein zyklisches Verständnis von Zeit einstellen: dass auf den Winter ein Frühling folgt, auf eine Krise ein Neuanfang und vielleicht auf einen geliebten Freund, der stirbt, eine bezaubernde Enkelin, die geboren wird.

In unserer Titelgeschichte erzählen wir, wie Menschen in späteren Jahren ihre Träume wiederentdecken und Talente entfalten, die vorher ungelebt waren. Dabei gelangen sie oft zu erstaunlicher Meisterschaft. Inspirierende Entdeckungen wünscht Ihnen



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

PS: Das gesamte, spannende Gespräch mit Volker Münch zur Krise in der Lebensmitte finden Sie unter psychologie-heute.de/leben

TITEL

16 **Meine Zeit kommt jetzt**

Warum viele Talente erst
in der Lebensmitte reifen
Von Annette Schäfer

26 **Erfolgreiche Life-Hopper**

Coach Horst Conen über den
Wunsch, in der Lebensmitte noch
einmal durchzustarten – und wie
das gelingen kann

12 **Im Fokus: „Misstrauen, Enttäuschung und Entfremdung“**

Die Psychologin Lale Akgün
schildert die Folgen der NSU-
Morde für die deutsch-türkische
Gemeinschaft

30 **Der Weg zum Selbstrespekt**

Wie wir die Achtung vor
uns selbst bewahren – oder
wiederherstellen
Von Susanne Ackermann

36 **Radikale Ästhetik des Körpers**

Wie Bodybuilder wirklich sind
Von Jörg Scheller

44 **„Ein Moralzentrum im Gehirn gibt es nicht“**

Medizinethikerin Sabine Müller
über die fixe Idee, mit Hirnein-
griffen die menschliche Moral
zu heben

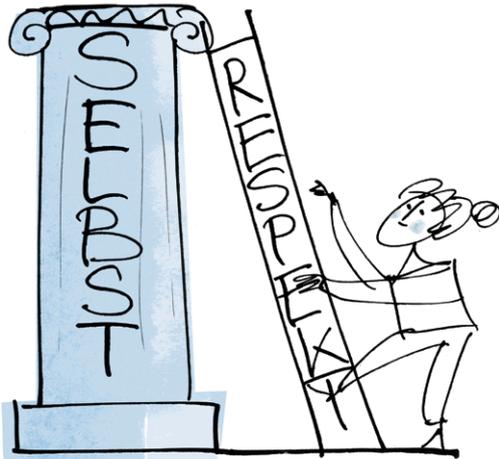
58 **„Die schlimmsten Dinge passieren in den dunklen, nicht erzählten Ecken“**

Ein Gespräch mit Benjamin
Maack über die Depression und
sein dunkelblaues Notizbuch

TITELTHEMA

16 Mit 40 noch mal was anderes studieren? Mit 50 eine Firma gründen? Im Ruhestand endlich Romane schreiben? Wer spät im Leben noch einmal mit etwas ganz Neuem anfängt, wird oft skeptisch beäugt. Kann das gutgehen? Ja, es kann! Manchmal schlummern unsere Talente und sie entfalten sich erst mitten auf dem Lebensweg





30 Die Würde des Menschen ist unantastbar. Auch die Würde von uns selbst? Selbstrespekt ist ein kostbares und fragiles Gut. Manchmal, wenn wir uns erniedrigt fühlen oder den eigenen Ansprüchen nicht genügen, drohen wir die Achtung vor uns selbst zu verlieren. Und dann?



58 Selten hat ein Mensch so schonungslos sein Seelenleben während einer schweren Depression seziert wie Benjamin Maack in seinem neuen Buch. Zieht das nicht erst recht runter? Im Gegenteil. Maack erhielt Dankesmails von Mitbetroffenen: Endlich schildert da jemand, was ich erlebt habe! – Interview mit einem mutigen Mann

66 Schulfrei

Lernen ohne Unterricht: Warum das manchmal funktioniert und was es die Pädagogik lehrt
Von Naomi Fisher

72 Mutter, Vater, Kuckuckskind

Der verheimlichte Seitensprung: Wie Kinder mit der Lüge aufwachsen

RUBRIKEN

28 Therapiestunde

„Der Herr Gymnasiast“
Von Gabriele Eßing

42 Psychologie nach Zahlen

Meine Schmerzen und ich
Von Thomas Saum-Aldehoff

64 Studienplatz

Einen Moment nach innen schauen
Von Susanne Ackermann

78 Lekys Aussichten

Das Zehnkampf-Knie
Von Mariana Leky

3 Editorial

6 Themen & Trends

52 Körper & Seele

57 Schilling & Blum

80 Buch & Kritik

91 Medien

92 Leserbrief

93 Impressum

94 Noch mehr Psychologie Heute

95 Markt

106 Im nächsten Heft