

Margot Käßmann

# In der Mitte des Lebens

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN

HERDER spektrum Band 6600



**MIX**  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
**FSC® C083411**

2. Auflage 2019

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2009

Für die Taschenbuchausgabe

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2013

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlagkonzeption: Agentur RME Roland Eschlbeck

Umschlaggestaltung: Verlag Herder

Umschlagmotiv: © Monika Lawrenz

Herstellung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-06600-9

*Meinen Freundinnen gewidmet,  
die hier alle in irgendeiner Weise vorkommen.  
Danke für eure Begleitung und für eure Ermutigung.*



# Inhalt

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Vorwort .....                   | 9  |
| Die Mitte finden .....          | 15 |
| Kinder loslassen .....          | 16 |
| Eltern begleiten .....          | 23 |
| Für den Körper sorgen .....     | 31 |
| Schönheit feiern .....          | 32 |
| Kräfte entdecken .....          | 39 |
| Veränderungen wagen .....       | 47 |
| Grenzen erkennen .....          | 47 |
| Älter werden .....              | 55 |
| Lebenserfahrungen machen .....  | 61 |
| Wüsten durchqueren .....        | 61 |
| Gärten bewässern .....          | 67 |
| Beziehungen schätzen .....      | 75 |
| Die Partnerschaft pflegen ..... | 75 |
| Freundschaften stärken .....    | 82 |
| Das Eigene suchen .....         | 89 |
| Alleinsein lernen .....         | 89 |
| Aufbrüche wagen .....           | 96 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Neuland betreten .....         | 101 |
| Gelassenheit einüben .....     | 101 |
| Innere Stille finden .....     | 105 |
| Ängste überwinden .....        | 111 |
| Krankheit kennen .....         | 111 |
| Glück genießen .....           | 126 |
| Vergänglichkeit annehmen ..... | 133 |
| Grenzen akzeptieren .....      | 133 |
| Abschied nehmen .....          | 137 |
| Lebenslust entdecken .....     | 147 |
| Heimat finden .....            | 148 |
| Mutig alt werden .....         | 154 |

## Vorwort

»Kannst du mir mal sagen, warum du das hundertste Buch zu diesem Thema schreiben willst?«, fragt meine Freundin kritisch, als ich ihr beim Strandspaziergang erzähle, womit ich mich gerade beschäftige. »In der Mitte des Lebens« – ja, warum dazu schreiben? Zum 50. Geburtstag habe ich selbst mehrere Bücher geschenkt bekommen zum Lebensgefühl von Frauen, die »mitten-drin« sind, nicht mehr jung und noch nicht alt. Ein Freund, der uns auf dem Spaziergang begleitet, sagt: »Für Männer gibt es so etwas nicht, die wollen sich nicht lange damit beschäftigen, schließlich geht's dabei ums Älterwerden – lieber eine schnelle Diagnose und dann weiter«. Ist es also ein Buch (nur) für Frauen?

Ich schreibe vor allem als Theologin zu diesem Thema. Der erste Anlass, mich damit zu beschäftigen, war ein Vortrag, den ich beim Deutschen Psychotherapeutenkongress in Aachen im Februar 2002 gehalten habe. Damals habe ich, nachdem eine Soziologin und ein Psychotherapeut gesprochen hatten, eine christliche Perspektive auf die Lebensmitte zu entwerfen versucht. Das war für mich in der Vorbereitung spannend und für die Anwesenden offenbar eine interessante neue Sichtweise. Dazu kommt, natürlich, auch ein persönlicher Blick. In den vergangenen Jahren habe ich selbst immer wieder über diese ominöse Mitte nachgedacht, habe diesem Lebensgefühl nachgespürt und wurde auch von anderen danach befragt: Wie erlebst du die Lebensmitte? Biografisch war sie bei mir geprägt durch deutliche Einschnitte, eine Krebserkrankung mit achtundvierzig und die Scheidung mit neunundvierzig nach sechszwanzig Jahren Ehe. Es hat mich ge-

stört, dass die Lebensmitte einer Bischöfin gerade in den Anfechtungen für andere zum öffentlichen Diskussionsthema wurde. Aber ich habe auch gelernt: Es geht dabei oft um die Frage, was dieses Thema theologisch bedeutet – gibt es christliche Zugänge? So fließen auch Erfahrungen aus dem Amt als Bischöfin wie aus dem persönlichen Erleben ein. Beides ist in einem Beruf, der »Profession« (Isolde Karle) ist, ohnehin eng verbunden.

Und dann sind da schließlich einfach diese 50. Geburtstage um mich herum; es wurden viele Freundinnen und Freunde, meine Schwestern und Bekannte in letzter Zeit fünfzig, oder sie werden es demnächst. Was macht man mit diesem Geburtstag? Für mich kam der Tag im Sommer 2008. Zunächst wollte ich ihn einfach vorüberziehen lassen, aber dann habe ich gemerkt, wie sehr der 50. doch als Zäsur empfunden wird. Keine und keinen lässt dieses Datum kalt. Die einen feiern ein rauschendes Fest, andere bemühen sich, den besonderen Geburtstag so normal wie möglich zu begehen, und wieder andere versuchen ihn zu übergehen, fahren weit weg und vermeiden die Feier. Aber gleich, welcher Weg gewählt wird: Die Fünfzig ist eine besondere Zahl, das habe ich inzwischen verstanden.

Nun verläuft jedes Leben anders. Was gibt es also Allgemeines zu sagen, zur »Mitte des Lebens«? Die einen leben allein, waren nie verheiratet oder sind geschieden oder verwitwet. Die anderen leben in einer langjährigen Partnerschaft oder in zweiter oder dritter Ehe zusammen. Die einen sind noch voll berufstätig, vielleicht auf der Suche nach neuen Stellenangeboten, andere beginnen freiwillig oder gezwungenermaßen, den Abschied vom Berufsleben in den Blick zu nehmen. Die einen werden Großeltern, die anderen haben noch kleine Kinder, wieder andere sind kinderlos. Biografien heute sind äußerst vielfältig.

Und die Lebensläufe von Männern und Frauen sind oft noch sehr grundsätzlich verschieden. Für Frauen ist das Thema Mutterschaft mit fünfzig zum Beispiel endgültig beantwortet, Männer können auch danach noch Vater werden. Mancher Mann bricht

mit fünfzig neu auf, gründet eine neue Familie – das ist eine Option, die Frauen so nicht offensteht. Die Wahrscheinlichkeit, dass eine Frau um die fünfzig noch eine neue Partnerschaft beginnt, ist deutlich geringer als für einen Mann, weil es immer noch schlechte Normalität ist, dass Männer eine Bindung zu (teilweise erheblich) jüngeren Frauen eingehen. Das ist umgekehrt bei Frauen – auch wenn es inzwischen wahrnehmbare Ausnahmen gibt – eher selten. Und so ist ganz einfach die Auswahl an potenziellen Partnern für ältere Frauen geringer. Gleichzeitig wird eine Generation von Frauen fünfzig, die in größerer Freiheit und Selbstbestimmung in unserem Land lebt, als das je zuvor der Fall war.

Bei aller Verschiedenheit aber scheint der 50. Geburtstag doch für fast alle Menschen ein besonderer Anlass zum Innehalten zu sein. Wahrscheinlich liegt das daran, dass wir mit fünfzig wissen: Das Leben wird ein Ende haben. Mit fünfzig haben wir ja die Lebensmitte längst überschritten, auch wenn wir heute mit einem längeren Leben rechnen können als unsere Eltern und Großeltern. Trotzdem ist fünfzig – sagen wir, als »gefühlte Mitte« – ein besonderer Punkt im Leben. Vielleicht liegt es daran, dass wir nun wirklich und endgültig nicht mehr jung sind. Wir können uns noch so jugendlich geben, 50-Jährige haben den Scheitelpunkt hin zum Alter überschritten. Altsein aber will niemand in einer Gesellschaft, die geradezu fanatisch auf Jungsein fixiert ist. Insofern erleben manche mit fünfzig auch eine erhebliche Krise, die Frage auch, ob es anders hätte sein können, hättest du früher anders entschieden. Viele Lieder drücken das aus. Ich denke an eines von Amy MacDonald, Mr. Rock 'n' Roll, in dem sie singt »I wish I knew you before« (ich wünschte, ich hätte dich früher gekannt) und Menschen in der Mitte des Lebens beschreibt, die trauern, dass sie sich so spät oder auch zu spät begegnen.

Die Mitte ist also voller Spannungen. Mehr als die halbe Wegstrecke ist vorüber, und doch bin ich noch mittendrin, gespannt und ein bisschen bange zugleich, was noch alles kommen wird. Ich habe versucht, diese Spannungen in zehn großen Bögen zu

beschreiben. Als Christin weiß ich mein Leben in Gottes Hand, in jedem Alter. Und so gehört für mich zu den Aspekten des Älterwerdens die biblische oder schlicht christliche Perspektive. Dabei geht es nicht um biblische, exegetische oder dogmatische Studien. Es geht mir vielmehr um eine biblisch gegründete Lebenshaltung, von der aus die existenziellen wie die aktuellen Fragen bedacht werden. Und wenn dies ein Buch vor allem für Frauen ist, gilt all das übrigens für Frauen, die Mütter sind, genauso wie für Frauen, die keine Mütter sind. Zwei Single-Frauen haben das Manuskript gelesen, weil ich vermeiden wollte, dass aus diesem Buch aufgrund meiner persönlichen Situation ein reines Mütter-Buch wird; es geht um Frauen in verschiedenen Lebenssituationen, die in dem Alter sind, über die Mitte des Lebens nachzudenken. Beim Schreiben ist mir deutlich geworden, dass Männer sicher vieles anders empfinden, insofern müsste wohl in der Tat ein Mann das Buch für die Männer in der Lebensmitte schreiben ...

Ich möchte mit diesem Buch vor allem Mut machen, über die eigene Lebensmitte nachzudenken. Viel zu oft lassen wir Zeit einfach vergehen. In der Mitte des Lebens merken wir: Unsere Lebenszeit ist begrenzt. Wir sind schon eine ganze Strecke gegangen; und es werden noch einige Wege zu gehen sein. In der Mitte ist die Gelegenheit zu bedenken, dass ein Ende kommt – dass wir sterben müssen. Das zu wissen und zu bedenken führt dazu, »dass wir klug werden« (Psalm 90). Auch schon mal zwischendurch ans Ende zu denken, das hat nichts mit Angst zu tun – im Gegenteil, dazu gehört der Mut, das Leben bewusst wahrzunehmen und in all seiner Endlichkeit das Glück zu entdecken und die begrenzte Zeit mit Lebenslust und mit Lebensklugheit zu feiern. Ich denke, das kann gelingen, zumal aus christlicher Perspektive der Tod nicht das letzte Wort hat. Da ist an Ostern das Ende ja gleichzeitig ein neuer Anfang.

Die Kapitel dieses Buches sind sehr verschieden. Manches Thema habe ich von einem biblischen Text aus betrachtet, andere von Tagebucheinträgen her, wieder andere durch Briefe oder

schlicht Erzählungen. An einzelnen Stellen habe ich zurückgegriffen auf Texte, die ich in anderem Zusammenhang geschrieben habe. Auch ist die Struktur der einzelnen Kapitel nicht gleichförmig, sondern spiegelt eher etwas von der Buntheit und Vielfalt des Lebens. So ist ein Buch entstanden, das nicht in einem Durchgang gelesen werden muss, sondern hier und da eine Möglichkeit bietet, mit den eigenen Überlegungen zur Mitte des Lebens anzuknüpfen und sie zu vertiefen. Denn jede Frau nimmt unterschiedlich wahr, befindet sich in einem anderen Umfeld – und doch gibt es ein gemeinsames Grundgefühl in diesem Alter, denke ich, das sich aus christlicher Perspektive betrachten lässt.



# Die Mitte finden

Die Mitte des Lebens erscheint mir in mancher Hinsicht wie ein Balanceakt. Viel Leben liegt schon hinter uns, einige Lebenserfahrungen haben wir gemacht, gute und schlechte. Aber es kommt auch noch Neues, die Spannung ist ja nicht vergangen. Es ist das Gefühl, dass dein Standbein fest steht, du innere Ruhe und Kraft gefunden hast. Aber das Spielbein will auch frei sein, es gibt auch Lust auf Bewegung, auf Neues. Dabei bleibt bewusst, dass die tatsächliche Mitte eigentlich nicht die 50 ist, sondern in aller Regel davor liegt. Aber das Lebensgefühl der Mitte stellt sich offenbar um die 50 herum ein, jedenfalls bei Menschen, die unter so privilegierten Bedingungen wie in Deutschland und Westeuropa aufwachsen.

Wer balanciert, versucht, nicht nach links oder rechts abzugleiten, nicht zu wanken, einen Stand zu finden, fest zu stehen, im Gleichgewicht zu sein und so auch weiterzukommen. Balance ist deshalb ein schönes Bild für diese Lebensmitte, finde ich. Eine Balance, die Kraft gibt und auch Mut macht. Martin Luther war noch jung, als er vor dem Reichstag zu Worms sagte: »Ich stehe hier, ich kann nicht anders. Gott helfe mir. Amen.« Ob diese Sätze wörtlich so gefallen sind, ist umstritten. Aber sie sind sinnbildlich geworden für einen Menschen, der die eigene Mitte gefunden hat, der weiß, wo er steht. Die Balance ist immer wieder Thema dieses Buches, denn in jedem Kapitel geht es darum, sie auszutesten und den festen Stand zu finden in den verschiedenen Anforderungen, die immer wieder auch von außen auf uns zukommen und uns manchmal durchaus ins Wanken bringen.

## Kinder loslassen

*Ein Mann hatte zwei Söhne. Der Jüngere von ihnen sagte zum Vater: Vater, gib mir den Anteil des Vermögens, der mir zukommt. Da teilte er den Besitz unter sie auf. Wenige Tage darauf packte der jüngere Sohn alles zusammen und zog fort in ein fernes Land ...<sup>1</sup>*

»Als unser Jüngster aus dem Haus ging«, erzählt eine Freundin, »das war furchtbar für mich. Ich wollte ja, dass er geht, ich wusste, er muss gehen, aber es war der Abschied vom Leben als Familie in unserem Haus, das war mir ganz klar.«

Kinder sind etwas Wunderbares. So habe ich selbst das im wahrsten Sinne des Wortes erfahren. Meine vier Töchter haben über ein Vierteljahrhundert mein Leben bestimmt, den Alltag geprägt, sie sind ein großer Schatz. Immer würde ich sagen: Sie stehen vor allem anderen, vor beruflichen Verpflichtungen, vor Beziehungen, Freundschaften. Und doch habe ich in den letzten Jahren begriffen: Unsere Kinder sind eben nicht die einzige Erfüllung unseres Lebens. Wir müssen sie freigeben. Sie sind eigenständige Menschen mit eigenen Interessen und Plänen. Klammern ist kontraproduktiv. Mir selbst fällt das Freigeben leicht, wohl auch, weil ich manches Mal erschöpft war durch die Doppelbelastung von Familie und Beruf. Bei anderen erlebe ich, dass es ihnen unendlich schwerfällt, eine neue Mitte zu finden, wenn nicht länger alles um die Kinder kreist.

Aber auch hier sind die Konstellationen sehr unterschiedlich. Frauen, die früh Kinder bekommen haben, sind früher frei von den Verpflichtungen, die das Muttersein mit sich bringt. Eine Frau, die mit 40 Mutter wird, hat mit 50 gerade erst die Grundschulphase ihres Kindes oder ihrer Kinder hinter sich und steckt noch eine Weile im Alltag mit Kindern. Berufstätige Frauen haben es manchmal leichter, den »Auszug« der Kinder schließlich zu verkraften, weil sie anderweitig gefordert sind. Aber auch Frauen, die nicht berufstätig sind, haben in der Regel viele Felder, in denen sie enga-

giert sind. Für Männer ist diese Phase noch einmal anders. Manche erklären, sich nun stärker der Familie widmen zu wollen – und bemerken, dass die Familie sie gar nicht mehr so sehr braucht. Auch das kann ja Auslöser der so genannten »Midlife-Crisis« sein, kann mit Panik vor dem Altwerden verbunden sein.

Auf jeden Fall bringt das Erwachsenwerden der eigenen Kinder eine erhebliche Veränderung mit sich. Von der Geburt eines Kindes an steht es ja im Mittelpunkt der Zeitplanung seiner Eltern. So wie die Geburt des ersten Kindes das Leben völlig verändert, so eben auch der Auszug des Letzten. Gemeinsame Mahlzeiten fallen weg, die Tagesplanung dreht sich nicht mehr um das Kind. Viele erfahren das als großen Verlust und erleben diese Phase als Abschied, ja als Trauer um die gemeinsame Zeit, die unwiderruflich zu Ende geht.

Andere Eltern machen ganz andere Erfahrungen. In ihrem Buch *Werden Sie wesentlich! Die Frau um die 50* beschreiben Inge Brodersen und Renée Zucker die Irritation der Kinder darüber, dass die Eltern auch froh sind über die Ablösung:

*»Ich kann es in gewisser Weise verstehen, dass die Jungen es mit gemischten Gefühlen sehen, wenn Mami und Papi die Befreiung vom Elternlos feiern, statt in Trauerstarre zu verfallen. Aber so ist es, meine Lieben! Es war schön mit euch, ich bedanke mich für alles, kein Jahr davon möchte ich missen, ihr werdet mir fehlen. Aber derzeit blicke ich freudig nach vorn: nicht mehr täglich abends kochen, keine Berge von Wäsche mehr, keine Einkaufsorganisation, kein Warten mehr, dass endlich die Dusche wieder frei wird ...<sup>2</sup>«*

Offenbar also kann das Ende der Zeit der Kindererziehung auch als große Befreiung erlebt werden. Ich selbst bin da hin- und hergerissen. Einerseits traure ich um die Zeiten des großen Haushalts, in denen der Kühlschrank immer dicht gefüllt war, in denen es eigentlich nicht darauf ankam, ob zwei Schulfreundinnen zusätzlich zum Essen mitkamen, in denen die Betten im Haus alle gebraucht wurden. Manchmal gehe ich heute mit Wehmut durch die Zimmer meiner vier Töchter. Sie haben alle ein Zimmer be-

halten, die Jüngste wohnt auch noch bei mir, aber es ist anders geworden. Sie kommen halt ab und an zu Besuch, haben ihre eigene Wohnung, in der sie sich wohlfühlen, haben ihre Lieblingsmöbel und Lieblingsstücke mitgenommen, zurückgelassen ist das, was nicht so wichtig ist, nicht dringend gebraucht wird. Und doch bin ich froh, dass sie ihr eigenes Leben leben, zufrieden sind, Partner gefunden haben und Themen, die sie interessieren. Und ich bin auch manchmal froh, entlastet zu sein von der pausenlosen Verantwortung. Keine Schulelternabende mehr, keine Entschuldigungen schreiben, nicht Sorge tragen, dass Klavier geübt wird und die französischen Vokabeln gekonnt werden. Keine Deutschaufsätze mehr gegenlesen, nicht mehr an den Impftermin denken, und so weiter ... Und abends mal nach Hause kommen, niemand erwartet mich dringend. Sich einfach in den Sessel sinken lassen, ein Glas Wein trinken und die Ruhe genießen. Vielleicht ist das schlicht auch eine Altersfrage. Die Natur hat es doch irgendwie gut eingerichtet, oder sagen wir die Schöpfung, dass wir die manchmal ja auch nervenaufreibende Zeit der Kindererziehung mit Mitte 50 hinter uns haben. Schlaflose Nächte wegen Bauchschmerzen oder weil die Kinder nicht pünktlich nach Hause kommen jedenfalls erspare ich mir ganz gern!

Ich bemerke an mir selbst auch mit Interesse, dass ich mich in dieser Lebensphase jenseits der Mitte wieder stärker Menschen annähere, die keine eigenen Kinder haben. Wer kleine Kinder hat, ist anders gefordert als Menschen ohne Kinder, da gibt es Phasen, in denen wenig gemeinsam gestaltet werden kann. Dabei hat mich der Gedanke des Zoologen Clinton Richard Dawkins bewegt, der beschreibt, dass biologische Eltern Gene weitergeben, klar, dass aber die Gesellschaft insgesamt, also auch die Kinderlosen, »Meme« weitergibt: ein Bewusstsein für die Kultur und Tradition, für die Werte einer Gesellschaft. Mich fasziniert dieser Gedanke, weil er biologische Eltern und solche, die es nicht werden konnten oder wollten, einander in einer gemeinsamen Aufgabe näher bringt. Wir sind gemeinsam verantwortlich für die Weiter-

gabe der Meme, der Kultur, der Tradition, der Werte unserer Gesellschaft, ja, auch unseres Glaubens. Das wird noch bewusster, wenn die eigenen Kinder in ein eigenständiges Leben aufbrechen.

Gewiss lässt Loslassen sich nicht verordnen. Und wenn Eltern beim Abschied von der Lebensphase mit ihren Kindern Trauer überfällt, ist das auch nicht locker wegzureden. Denn in der Tat geht ein Lebensabschnitt unwiederbringlich vorbei. Es hilft nichts, das zu ignorieren. Aber es kann eine Balance gefunden werden, wenn außer dem Verlust auch die neue Freiheit gesehen wird; denn es kann ja eine Freiheit entstehen, die Raum schafft für Neues. Meine Erfahrung jedenfalls ist: Je mehr ich loslassen konnte, desto stärker haben sich meine Kinder auch wieder angenähert, bis dahin, dass nach Jahren getrennter Urlaube meine vier Töchter alle samt Freunden im letzten Sommer mit nach Frankreich gekommen sind und wir 14 wunderbare und nahezu konfliktfreie Ferientage gemeinsam in einem Haus in Frankreich miteinander hatten. Ich habe das ungeheuer genossen.

Die Geschichte vom verlorenen Sohn<sup>3</sup>, aus der der am Anfang zitierte Satz stammt, liest sich in dieser Lebensphase neu, finde ich. Ja, der Sohn will sein Erbe ausbezahlt bekommen. Und der Vater tut dies, offensichtlich ohne jedes Murren. Und damit geht der Sohn davon, verlässt sein Elternhaus. Biblische Geschichten können ziemlich aktuell sein. Der Sohn verprasst das Erbe, es wird eine Zeit gedauert haben. Am Ende »wird nichts« aus ihm. Da zieht es ihn zurück zum Elternhaus. Und der Vater freut sich. Er feiert ein großes Fest, weil sein Sohn zurückgekommen ist. Keine Bitterkeit, keine Vorwürfe – ein Bild für Gottes unendliche Güte.

Das Problem hat der zweite Sohn. Er hat ausgehalten, hat gearbeitet auf dem Hof, den Vater versorgt und ertragen, eigene Wünsche hintangestellt. Und nun fragt ihn der Vater, ob er die Freude über die Heimkehr seines Bruders wirklich nicht teilen kann. Das ist der springende Punkt bei diesem Gleichnis: die überwältigende Güte des Vaters, die Sinnbild ist für die Liebe Gottes zu den Menschen.

Spannend aber ist eben auch, den Blick auf die Geschwisterbeziehung zu lenken. Vor einiger Zeit habe ich ein Buch über die »Mütter der Bibel«<sup>4</sup> geschrieben und bin dabei auf viele interessante biblische Geschwisterbeziehungen gestoßen. Geschwister haben großen Einfluss auf das Leben, das wissen auch die Geschichten der Bibel. Das ist prägend für die gemeinsame Kindheit. Es gilt aber auch für die Mitte des Lebens, weil nur sie die gleichen Erinnerungen bis zurück zum Anfang teilen. Und im Gespräch können wir feststellen, wie verschieden diese gleichen Erinnerungen sind!

Meine beiden Schwestern sind fünf und sieben Jahre älter als ich. Es gab noch einen Bruder, der drei Jahre älter war, aber noch als Säugling starb. Manches Mal staunen wir, wie unterschiedlich unsere Erinnerungen sind. Und dann bin ich weiter dankbar, dass es Onkel und Tanten, Cousinen und Cousins gibt, mit denen wir unsere Kindheitserinnerungen teilen können und merken: Sie sind sogar noch vielfältiger, als wir schon dachten. Wie es »wirklich« war, ist gar nicht so klar zu sagen! Ich habe an diesen Gesprächen gemerkt: Der Rückblick wird immer auch von der Gegenwart bestimmt. Wir haben Bilder in unseren Köpfen, die uns prägen. Das ist nicht schlimm, das muss auch nicht zu Konflikten führen, aber es ist auch bewegend, das Vergangene mit denen zu betrachten, die es geteilt haben. Sich gemeinsam erinnern können, tut gut. Und in der Mitte des Lebens finden Geschwister nicht selten wieder näher zueinander, weil die gemeinsame Erinnerung kostbarer wird, zumal wenn die Eltern sterben.

Auf der gemeinsamen Rückfahrt von einer Dienstreise fragte ich vor Kurzem den Kollegen, der mich begleitete, ob er mit mir einen Abstecher machen würde zu dem Haus, in dem ich aufgewachsen bin. Ich wollte sehen, ob es noch steht ... Diese Begegnung mit »Zuhause« war irgendwie anrührend und befremdlich zugleich. Das Haus mit der Autowerkstatt meines Vaters, mit dem Garten meiner Mutter, den Akazien und den Autoreifen auf dem Hof, mit dem Sandkasten, der Schaukel und dem Hundezwinger, es war die Welt meiner Kindheit. Ich war glücklich dort, habe

mich frei gefühlt, konnte mich nach eigenem Belieben bewegen, kannte nicht die Grenzen, wie sie die Kinder heute beim Aufwachsen erfahren. Die Erwachsenen hatten zu tun, sie waren beschäftigt mit Aufbau, Arbeit, Geld verdienen. Es gab gewisse Grundregeln: »Pünktlich zum Essen!«, zum Beispiel. Aber ansonsten war es eine freie heile Welt für mich. Meine Schwestern haben das anders erlebt. Vielleicht, weil sie einfach älter waren und stärker in die Verantwortung genommen zu einer Zeit, als ich ganz Kind sein konnte. Geschwisterfolgen prägen, das weiß die Soziologie heute.

Als wir da nun standen, vor diesem heute so klein erscheinenden Häuschen, an dem geteerten Hof, den ich großartig fand, als ich Fahrrad fahren lernte, der Autogarage, dem leicht verfallen wirkenden Platz, vor der Enge, die mir Kind ein riesiger Freiraum war, sagte der Kollege: »Du bist einen weiten Weg gegangen von hier bis ins Bischofsamt«. Das ist mir lange nachgegangen. Ein weiter Weg, ja – aber wahrscheinlich war entscheidend diese Erfahrung der Freiheit. Es war kein hochintellektuelles Elternhaus, aber ein Ort der Geborgenheit, wo dem einzelnen Kind etwas zugetraut wurde, der Eigenständigkeit gefördert hat und so ein Denken über Grenzen hinweg ermöglichte. Unsere Eltern haben Bildung als hohes Gut gesehen und alles daran gesetzt, dass ihre Töchter Abitur machen konnten.

Ich sehe mich selbst heute immer bewusster als Mischung meiner Eltern, der Mutter, die eher streng wirkte und Disziplin forderte, und des Vaters, der eher lebenslustig war und mir – das Allergrößte! – ab und an im *Goldenen Hahn* ein »Jägerschnitzel mit Pommes und Salat« spendierte oder auch einen Mohrenkopf in der Tankstelle zukommen ließ. Die Disziplin und Strenge haben mir oft geholfen im Leben, aber ebenso die Lebenslust und der Humor. So sind wir alle auf je eigene Weise Erbinnen und Erben unserer Eltern.

In der Mitte des Lebens neu über Geschwisterbeziehungen nachzudenken, finde ich spannend. Die große Nähe – jedenfalls immer die äußere, und nicht selten auch die innere – während der

Kindheit, auch das ist etwas, das sich ändert. »Kinderreiche Familien bilden (...) ein Gegenmodell zur Moderne«<sup>5</sup>, stellt Rüdiger Peukert fest. Beim Betrachten beispielsweise der Geburtsjahrgänge von Frauen von 1935 bis 1967 und ihrer jeweiligen Kinderzahl wird deutlich, dass sich die Zahl der Kinder pro Frau deutlich verschoben hat. In den Geburtsjahrgängen der 1930er- und 1940er-Jahre dominierten größere Familien mit drei und mehr Kindern. Von den 1935 geborenen Frauen bekamen noch 59 Prozent drei und mehr Kinder. Doch mit ihrem stärkeren und anhaltenden Rückgang – im Geburtsjahrgang 1967 bekamen nur noch 21 Prozent der Frauen drei und mehr Kinder – hat sich der Anteil der Zweikind-Familien von 12 Prozent (Geburtsjahrgang 1935) auf 31 Prozent (Geburtsjahrgang 1967) erhöht. Das heißt: Heute wachsen 38 Prozent der Kinder ohne Geschwister auf, 46 Prozent mit einem Bruder oder einer Schwester, 13 Prozent mit zwei und nur noch vier Prozent mit drei oder mehr Geschwistern.<sup>6</sup>

Bei einer großen Geschwisterschar fällt es Eltern wahrscheinlich leichter, loszulassen, weil phasenweise immer wieder ein anderes Kind einmal näher, einmal etwas ferner ist. Bei einem Kind ist der Ablösungsprozess ein tiefer Abschied, kein längerer Weg, sondern eher ein Punkt, der nicht wirklich flexibel ist.

Das Loslassen der Kinder eröffnet aber eben auch die Möglichkeit, offen zu sein für Neues, neue Beziehungen, neue Schwerpunkte im Leben. Und wunderbarerweise werden die Eltern-Kind-Beziehungen heute ja wesentlich positiver wahrgenommen als früher. Mit erwachsenen Kindern entstehen auch für die Eltern neue Bezüge in der Beziehung. Da wird nicht mehr erzogen, es können Erfahrungen ausgetauscht werden. Ich merke zurzeit, dass ich von meinen Töchtern Neues lerne, wie sich durch ihre Interessen ganz andere Themen und Zusammenhänge in meinem Leben auftun. So bringt das Loslassen auch eine große Chance für eine neue Beziehungsebene zu den Kindern, es bringt neue Freiräume für die Eltern und neue Annäherungen an Geschwister oder Menschen ohne Kinder.