

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 105 (1979)  
**Heft:** 20

**Illustration:** [s.n.]  
**Autor:** Stauber, Jules

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Midlife Crisisystematik

## Selbstbestätigende Offenheit

Wenn ein Mann die Lebensmitte erreicht, dann gerät er ebenso unversehens wie unvermeidlich in die midlife crisis. Diese Krise äusserte sich bei mir darin, dass meine Zähne einer kostspieligen Sanierung bedürftig wurden und dass der Zahnarzt das Uebel in zahlreichen Sessionen an den Wurzeln packte.

Die Krise wurde überdies spruchreif beim Coiffeur, indem das haarschneidende Fräulein nach ausgiebigem Stutzen meiner Schläfenhaarbüschel sowie der Augenbrauen einen Blick auch auf mein Hinterhaupt tat und freundlich feststellte: «Ein bisschen werden wir auch hier noch nehmen können, auch wenn wir anfangen müssen, Sorge zu tragen, nicht wahr?» Das klang versöhnlich, dank ihrem Berner Dialekt. Nur das «wir» schien mir nicht ganz passend angesichts *ihrer* ausladenden Afro Looks, den neidvoll zu beachten ich nicht umhin konnte.

Indessen: Die Symptome meiner midlife crisis wurden mir beide Male eigentlich nur deshalb bewusst, weil ich – sowohl beim Zahnarzt als auch beim Coiffeur – Gelegenheit gehabt hatte, wartend in Frauenzeitschriften zu blättern, in denen unterschiedliche, aber stets weibliche Autoren sich eingehend darüber ausliessen (die eine mit einer gewissen Genugtuung, die andere nicht ganz ohne Schadenfreude, die dritte unverhohlen hämisch), dass auch der Mann einer gewissen Art von Wechseljahren ausgesetzt sei – eben der midlife crisis.

Aber nicht nur diese Krise scheint heutige Bücherschreiber und Psychologen und Journalisten erheblich zu bewegen, sondern auch die Lösung der Krise, die darin bestehe – so las ich –, dass man spätestens in der Lebensmitte beginnen müsse, sich vermehrt «selbst zu bestätigen und zu bestärken», indem man «vor allem an sich selber denke» und «systematisch einen ausgeprägten Egoismus pflege». «Weniger Rücksicht auf andere – mehr reden im Klartext», und «weniger diplomatisch um den heissen Brei herum»...

Das Rezept leuchtet ein. Es

muss ungemein selbstbestärkend sein, zu seinem Chef zu sagen: «Schade, dass Sie so ein Hosenscheisser sind!» – «Der Gescheiteste sind Sie leider gerade nicht!» – «Man merkt, dass Sie nur wegen Ihres verdienten Herrn Vaters das geworden sind, was Sie sind!» ... Solch gesunder Egoismus ist für den, der's im Klartext sagt, zweifellos und zumal in der Lebensmitte ungemein krampflösend. Ob es aber auch die Krise der Lebensmitte abbaut, wage ich ernstlich zu bezweifeln. Vor allem dann, wenn man «Sie sind leider Gottes auf eine geradezu sträfliche Weise geistig unterentwickelt» zu einem Manne sagt, der durch seine eigene midlife crisis schon ausreichend deroutiert ist. Ich fürchte, die midlife crisis besteht überhaupt darin, dass man die dringende Notwendigkeit einer verstärkten Unverblümtheit zwar einzusehen beginnt, am Klartexten aber gehindert wird durch eine grosse Zahl unguter Erfahrungen, und dass dieses Dilemma sich schliesslich eben zu einer eigentlichen Krise ausweitet angesichts der Schwierigkeit, sich sowohl selbstbestätigend offen als gleichzeitig auch selbsterhaltend höflich zu äussern.

Da sollte man also aus Gründen der psychischen midlife-Hygiene z. B. einem Vorgesetzten dringend sagen: «So verschonen Sie mich doch endlich mit Ihrem einfältigen Blabla!» Aber Rücksicht auf die Folgen solchen therapeutischen Klartextes geböte eher, zu sagen: «Ihre Ausführungen sind be-

merkenswert!» Und nun versuche man, das eine mit dem andern zu verbinden, einen höflichen Klartext zu finden, mit dem man *unbeschadet* seinen Midlife-Dampf ablassen kann! Sicher – man könnte sagen: «Ich versuche schon gar nicht, Ihren verblüffenden Gedankengängen zu folgen!» – aber selbstbestätigend wäre das ganz und gar nicht, denn Vorgesetzte pflegen weit davon entfernt zu sein, ironischen Hintersinn zu erkennen.

## Wie geht's?

Einige Vorkommnisse in jüngster Zeit hatten mich zwar etwas überrascht, aber nicht weiter beschäftigt. Nach meinen aus Frauenblättern gewonnenen Erkenntnissen über die unausweichliche Krise meiner Lebensmitte muss ich mich nun aber ernsthaft fragen, ob die Vorkommnisse nicht auch damit zusammenhängen. Mehrmals in letzter Zeit wurde ich nämlich nach begrüssendem Händedruck gefragt: «Wie geht's?» Entsprechend jahrelanger Uebung während meiner gesamten ersten Lebenshälfte habe ich darauf nicht reagiert. Wie sollte ich auch! Weider Franzosen, die «ça va» sagen, noch Engländer oder Amerikaner, die «how are you» von sich geben, erwarten eine Antwort. Und ich selber hätte es stets als höchst peinlich empfunden, auf meine Floskel «Wie geht's?» vom Angesprochenen einen Exkurs über seine ge-

schäftlichen Schwierigkeiten oder gar über den ärztlichen Befund hinsichtlich seiner Gastroenteritis zu hören zu bekommen. Aber wie gesagt: Mehrmals habe ich es nun erlebt, dass ich über die Frage «Wie geht's?» wie üblich hinweggegangen war, der Frage aber nach einer Weile insistierte: «Sie haben mir noch immer nicht gesagt, wie's Ihnen geht!» Es wird also neuerdings eine Antwort erwartet. Ich bin mir noch jetzt nicht klar, wie das in die für mein Alter geforderte Klartext-Systematik einzuordnen ist.

Schon lange vor der Lebensmitte ist ja eine Antwort nicht leicht. Antworte ich: «Gut!», könnte mein Partner annehmen, ich sei zufrieden – und das kann ein Gespräch sehr zu meinem Nachteil belasten, kann auch Neid hervorrufen. Antworte ich: «Schlecht!», dann ist mit Sicherheit die Frage «warum?» zu erwarten, und auch die Antwort darauf ist nicht so einfach und muss reiflich erwogen werden. Auch mit «Danke für die Nachfrage» kann man einem, der «wie geht's?» ernst meint, nicht ausweichen.

So habe ich mir nun versuchsweise eine kleine Auswahl gemacht von möglichen Antworten in selbstbestätigenden Klartext-Abstufungen, die der empfohlenen midlife-crisis-Therapie angemessen sein sollten:

«Was geht das *Sie* an», oder  
«Es ginge mir besser, wenn Sie nicht so dumm fragten» oder

«Ich kann mich im Moment nicht erinnern» oder

«Fragen Sie doch nochmals an, bevor Sie sich verabschieden.»

Aber es befriedigt mich nicht ganz, und ich muss gestehen – gerade und nur der Umstand, dass ich mich klartextend aus einer Krise befreien muss, die zu haben ich altersmäßig verpflichtet bin, hat mich in eine Krise geführt, nicht zuletzt deshalb, weil ich fürchte, dass es die midlife crisis gar nicht gibt. Denn ehrlich: Sie bringt nichts Neues, sondern immer nur das, was schon immer in uns vorhanden war – und die Mitte seines Lebens kann man ja schliesslich immer erst vom festgestellten Ende her fixieren.

Wer also kann behaupten, ich stehe im midlife?

