

Drei L gegen Midlife crisis: Laufen, lernen, lieben

Berg – Männer in der „midlife crisis“? Männer, die in ihre wahre Kraft kommen wollen? Sich selbst entdecken? Raus aus dem Getriebe, rein in die Authentizität? Was ist es, das die Männer im besten Alter dazu treibt, sich mit sich selbst, ihren Werten, ihrem Leben, ihren Partnerschaften, ihrem Job auseinanderzusetzen? Es sind die Lebenskrisen und der Anstoß fast immer: Unfall. Tod. Krankheit. Ein Thema prädestiniert für

Christian Kalinkes BergSpektiven, dieses „old man – young gun“. Der große Saal des Gasthofs zur Post in Aufkirchen war entsprechend gut gefüllt, nicht nur mit Männern. Das wollte Frau auch mal anhören. Auf dem Podium wollte aber keine stehen. Drei Frauen hatte Kalinke angesprochen und dreimal einen Korb bekommen.

Also nur Männer, drei Karriere-Aussteiger. Franz Neumayer, einst bei Webasto und

BMW in der Ingenieursmühle, ist jetzt Führungstrainer. Der Ex-Banker und Betriebswirt Franz Hölzl hat „den Sprung in den großen Stuhlkreis gewagt“ und machte sein Hobby zum Beruf. Er ist nun als Bergführer und Führungstrainer unterwegs. Dr. Stefan Staudte bezeichnet sich als Idealist, ist Urologe und Sportcoach und hat „schon früh Empathie und Zugewandtheit gelernt“, weil er mit seinem Vater ständig

umzog. In Japan, Prag, Libyen, Boston aufgewachsen, landete er irgendwann in Gauting und am Chiemsee und praktiziert nun im Norden Münchens.

Die Entscheidung für den Einstieg in den Ausstieg aus der rationalen Ecke kann dauern, aber die drei Trainer scheinen es zu verstehen, Männer, die lange Zeit Zielen hinterhergelaufen sind, die nicht ihre eigenen waren, dazu zu ermutigen, nun auf ihr

Herz zu hören. Sie unterstützen Männer in der Krise und helfen, ihnen bewusst zu machen, wie wichtig wohl Status und Geld, statt Lebensqualität sind.

Wer mehr als 100 000 Euro verdient ist in der Regel nicht glücklicher, aber „je schöner die Gegend, desto ausbalancierter die Menschen“. Dass eine „Midlife crisis“ zwingend mit dem Verlust an Potenz, Libido und Schwung zusammenhängen muss, das streitet

der Urologe ab, denn der Abbau des Körpers und des Testosteron-Spiegels beginnt schon mit 30 Jahren und geht dann schleichend voran. „Nach vorne schauen, nicht nach hinten“ lautet die Devise und „den Draht zu sich selbst finden“.

Christian Kalinke gab jedenfalls auch sein Rezept gegen das Mid-Ager-Syndrom preis. Es sind die drei L: Laufen, lernen, lieben. In dieser Reihenfolge. ak