



Menü



Anmelden

[/ BREMEN / STADTTEIL FINDORFF](#)

Anzeige

WK+

Neus Buch

## Lebensfreude-Roman mit Happy End

Der Findorffer Jochen Bethge hat sich in seinem Buch „Die zweite Halbzeit des Lebens“ mit der Midlife-Crisis beschäftigt. Der Roman trägt autobiografische Züge.

29.09.2022, 06:00



Lesedauer: 3 Min

[Zur Merkliste](#)Von **Anke Velten**

**Jochen Bethge ist 65 Jahre alt und hat das, was man gemeinhin als Midlife-Crisis bezeichnet, zum Thema eines Romans gemacht.**

Foto: Roland Scheitz

Teilen:



Das Leben ist wie ein Fußballspiel. Es gibt eine erste Hälfte, und dann folgt die zweite. Die Halbzeitpause sollte

genutzt werden, um durchzuatmen, Bilanz zu ziehen und sich zu überlegen, wie es künftig besser laufen könnte. Doch so glatt läuft es im richtigen Leben eben oft nicht. Jochen Bethge hat das Phänomen, das gemeinhin als „Midlife-Crisis“ bezeichnet wird, zu seinem Thema gemacht. Er selbst hat in dieser Phase schwer gelitten. Als „Mentor für die zweite Lebenshälfte“ möchte er nun andere unterstützen, damit ihnen der Übergang leichter, besser und gesünder gelingt.

„Die zweite Halbzeit des Lebens“ heißt sein Buch, das seit kurzem im Buchhandel erhältlich ist. Es hätte ein Sach- und Fachbuch werden können. Es wurde ein Roman. Er erzählt die Geschichte von Christian und Stephanie, einem Ehepaar in den besten Jahren, beruflich etabliert, alles läuft rund – so scheint es von außen. Doch Christian wird aus seinem Arbeitsplatz gemobbt. Die Beziehung zu seinen Eltern ist so kompliziert, dass er den Kontakt irgendwann komplett abbricht. Bei einem Finanzgeschäft verliert er einen Großteil der Ersparnisse. Der Stress belastet die Partnerschaft. Und als ob all das nicht schon genug wäre, wirft ein Fahrradunfall den 50-Jährigen aus der Bahn.

## KEIN DEPRESSIONSROMAN

Doch es ist „kein Depressionsroman, sondern ein Lebensfreude-Roman mit Happy End“, betont der Autor. Denn vor allem geht es darum, wie Christian es schafft, dem Spielplan seines Lebens eine gute Wendung zu geben. Geschickt erzählerisch verwoben sind in den Kapiteln diverse thematische Schwerpunkte, darunter auch lebenspraktische Tipps zu Gesundheit, Bewegung und Finanzplanung.

Anzeige

Der fiktive Protagonist steht dabei als Platzhalter, und seine Geschichte ist das Vehikel, um die Botschaft zu vermitteln. Bethges Roman richtet sich nicht nur – aber vor allem – an Männer seiner Generation, die Glück als Karriere, als Status und Besitz definieren. „Ich war früher auch so“, sagt er. Das schicke Auto, die beeindruckende Bibliothek oder auch die Sammlung hochwertiger Weine: „Mit materiellen Dingen habe ich viel kompensiert.“

## EXISTENZIELLE KRISE

Als Jurist hatte er eine leitende Position bei einer mittelständischen Bank. Doch als das Unternehmen die Besitzer wechselte und die neuen Herren keine Verwendung mehr für den langjährigen Mitarbeiter hatten, löste das eine existenzielle Krise aus, die in einem monatelangen Klinikaufenthalt ihren Höhepunkt fand. In dieser Zeit sei ihm bewusst geworden, dass er nie „sein eigenes Leben“ geführt hatte, erklärt er, sondern immer danach strebte, die Erwartungen anderer zu erfüllen – in seinem Fall seien es vor allem die Erwartungen des

Vaters gewesen.

Bei der Genesung geholfen habe ihm das Buch „Die bessere Hälfte“ der beiden Mediziner Eckart von Hirschhausen und Tobias Esch, das Mut zum Älterwerden mache. „Darin wird auch beschrieben, dass die Krise in der Mitte des Lebens normal ist und fast vom Leben gewollt. Sie ist das Signal, dass man das bisherige Tempo abbremsen muss, sonst macht der Körper irgendwann nicht mehr mit.“

Das Risiko, die Frühwarnzeichen zu ignorieren, haben vor allem Männer, die nie lernten, Schwächen zu zeigen, offen zu ihren Gefühlen zu stehen und zuzugeben, dass eben nicht alles perfekt läuft, weiß Bethge. Es sei zwar nicht so, dass nicht auch Frauen seelisch und körperlich in dieser Phase des Umbruchs litten. Doch sie wüssten gemeinhin ehrlicher damit umzugehen und könnten oftmals auf ein funktionierendes Netzwerk an Vertrauten bauen.

## GLÜCK GEFUNDEN

Jürgen Bethge hat sein Glück gefunden, seit er es nicht mehr „außen“ sucht, sagt er. Vor zwei Jahren zog er nach Findorff, genießt es, das alles, was er braucht, in der Nähe zu finden ist. Er liebt die Spaziergänge im Bürgerpark, die Kaffeepausen in den Findorffer Lokalen und hat seine Leidenschaft für die Musik entdeckt. „Das alles ist unbezahlbar“, schwärmt er. Doch der Weg dorthin wurde für ihn zu einem langen, quälenden Prozess, den er anderen ersparen möchte. „Das treibt mich an“, sagt er. Das Buch soll dabei nur den ersten Anstoß geben. Der ausgebildete Coach und Mediator bietet individuelle Einzelberatungen an. Seminare sowie Gruppenreisen sind ebenfalls geplant, ein Podcast ist im Netz. Das Ziel in allen Fällen: Die Freude am Leben zurückzugewinnen.

---

### Info

Das Buch „Die zweite Halbzeit des Lebens“ ist im Buchhandel bestellbar und im Findorffer Bücherfenster, Hemmstraße 175, vorrätig (380 Seiten, Titelillustration Isa Fischer, 17.90 Euro). Am Mittwoch, 5. Oktober, 18 Uhr, ist Jochen Bethge zu Gast im Café Werkstatt, Hemmstraße 202. Der Eintritt zur Buchpräsentation ist frei. Nähere Infos zum Autor und seiner Arbeit: [www.jochenbethge.com](http://www.jochenbethge.com).

### Mehr zum Thema



### Lesermeinungen