

Helmut Luft / Monika Vogt

Gutes Altern

Verborgene Chancen
und Hindernisse



Brandes & Apsel

Helmut Luft/Monika Vogt

Gutes Altern



Die heute nicht mehr unwahrscheinliche Aussicht 80, 90 oder sogar 100 Jahre alt zu werden, verschafft uns mehr Lebenszeit, auf die aber niemand wirklich vorbereitet ist.

»Gegenmaßnahmen« gegen die direkten Auswirkungen – von Anti-Aging-Cremes bis zu täglicher Bewegung – sind weithin bekannt. Welchen inneren Kräften das Altern aber unterliegt, wie wir uns durch unbewusste Vorurteile und versteckte psychische Zusammenhänge oft selbst erheblich schaden und zu vorzeitigem Abbau beitragen, ist für viele ein blinder Fleck.

Wer aber weiß, wie solche unbewussten Prozesse oft mehr noch als manche der allgemein bekannten Risiken zum körperlichen und geistigen Verfall beitragen, kann Einfluss nehmen und sein eigenes Altern positiv gestalten. Allgemein verständliche Einblicke in fundamentale, wissenschaftliche Erkenntnisse helfen, die verborgenen Hindernisse und vor allem die Chancen zu erkennen, die dazu beitragen, den Weg zum für sich selbst bestmöglichen Altern zu finden.

Helmut Luft/Monika Vogt

Gutes Altern

Verborgene Chancen und Hindernisse

Brandes & Apsel

Sie finden unser Gesamtverzeichnis mit aktuellen Informationen
im Internet unter: www.brandes-apsel.de

Wenn Sie unser Gesamtverzeichnis in gedruckter Form wünschen,
senden Sie uns eine E-Mail an: info@brandes-apsel.de
oder eine Postkarte an:

Brandes & Apsel Verlag, Scheidswaldstr. 22, 60385 Frankfurt a. M., Germany

1. Auflage 2014 (E-Book, EPUB)

1. Auflage 2011 (gedrucktes Buch)

© Brandes & Apsel Verlag GmbH, Frankfurt a. M.

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen oder optischen Systemen, der öffentlichen Wiedergabe durch Hörfunk-, Fernsehsendungen und Multimedia sowie der Bereithaltung in einer Online-Datenbank oder im Internet zur Nutzung durch Dritte.

Umschlaggestaltung: Angelika Fritsch, Kommunikationsdesign, Frankfurt a. M.

DTP: Franziska Gumprecht, Brandes & Apsel Verlag, Frankfurt a. M.

Lektorat: Caroline Ebinger, Brandes & Apsel Verlag, Frankfurt a. M.

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95558-074-2 (E-Book, EPUB)

ISBN 978-3-86099-708-6 (gedrucktes Buch)

Inhalt

Geleitwort (Margarete Mitscherlich)

Vorwort

- 1 Verborgenes sehen lernen
- 2 Wieso denn Altern? Phantasien und Fakten
- 3 Der alternde Körper – eine Zumutung?
- 4 Das alternde Gehirn – vergessen und bewahren
- 5 Abschied von Beruf und vertrauten Personen
- 6 Der Lebensfluss wird zu Kaskaden
- 7 Reifungsprozesse von der Wiege bis zur Bahre
- 8 Die Liebe höret nimmer auf
- 9 Der Schock der Vergänglichkeit
- 10 Individuum und Familie – der Lebenskreis
- 11 Wenn ich nicht mehr da bin ...
- 12 Psychoanalyse bei Älteren
- 13 Zusammenfassung und Ausblick

Danksagung

Literatur

Geleitwort

»Viele möchten leben ohne zu altern
und sie altern in Wirklichkeit ohne zu leben.«
(Alexander Mitscherlich)

Das Buch »Gutes Altern – verborgene Chancen und Hindernisse« möchte ich den älteren aber auch den jüngeren meiner Zeitgenossen wärmstens empfehlen.

Es erfüllt, was sein Titel verspricht. Es hilft uns, durch Selbstverborgenheit erschaffenes Leid zu erkennen, es zu vermeiden und die Chancen der Erfahrungen eines langen Lebens zu nutzen, überhaupt erst wahrzunehmen. Es ist klar und übersichtlich geschrieben, bringt aus Literatur, Dichtung und Philosophie, aber auch den neueren Forschungen der Medizin und Biologie die vielfältigsten Anregungen, die zu selbstständigem Weiterdenken anregen. Die Autoren betonen, dass vor allem die Psychoanalyse Freuds ihnen dazu verholfen hat, ihr Buch zu schreiben, um anderen zu vermitteln, wo wir uns selbst im Wege stehen und uns wie anderen schaden, ohne es selbst zu wollen.

Die Kunst, zu erlernen im Hier und Jetzt zu leben, hält den alten Menschen am Leben, lässt ihn teilnehmen und verhindert seinen frühzeitigen seelischen Tod oder die Altersstarre. Man muss aber nicht dem Irrtum verfallen, dass es sich in diesem Buch um ein idealisierendes, dem Wunschdenken verfallenes Werk handelt, im Gegenteil, die Realitäten des Altersabbaus und die darüber verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse werden in aller Klarheit dargestellt. Die Möglichkeiten, mit dem Alter umzugehen, bleiben dennoch vielfältig und individuell unterschiedlich.

Margarete Mitscherlich

Vorwort

»Ihr hättet nicht alt werden sollen,
bevor Ihr klug geworden seid.«

(Der Narr zu König Lear ,
Shakespeare, *König Lear*, 1. Akt, 5. Szene)

Wieso, weshalb, warum? Wer nicht fragt, bleibt dumm. Dieses Motto aus der *Sesamstraße* kennen schon die Jüngsten. Und dennoch: Beim Thema Altern fragen wir uns allenfalls im Stillen, wie das wohl sein wird. Wird es mich vielleicht nicht treffen? Was kann ich tun, um das Altwerden hinauszuzögern? Kaum verwunderlich, dass der Anti-Aging-Markt boomt. Versprechen zur ewigen Jugend lassen sich gut verkaufen.

Aber wieso eigentlich Anti-Aging? Altern lässt sich nicht verhindern: nicht durch Verdrängen und nicht durch das Ankämpfen dagegen. Dadurch verpulvern wir allenfalls unsere Energie und nähren Illusionen. Aber gerade erst das Durchschauen von Illusionen macht gutes Altern möglich. Die entscheidende Frage ist, ob wir mit dem Älterwerden auch klüger werden. Es gibt in unserer Zeit so viele Chancen wie nie zuvor, uns schlau zu machen und zu begreifen, was da mit uns geschieht und von welchen verborgenen Kräften unser Lebensweg bestimmt wird. So töricht wie König Lear muss niemand bleiben.

Theoretisch können wir inzwischen über 100 Jahre alt werden. Fast jeder möchte auch möglichst lange leben, aber niemand will gebrechlich, krank und/oder geistig verwirrt werden. Um das zu vermeiden oder es zumindest hinauszuzögern, können wir vieles tun. Je früher wir uns damit auseinandersetzen, wie wir uns einrichten möchten und wie wir mit unserem Körper, unseren Fähigkeiten und letztlich unserem Leben

umgehen, desto besser. Ist es nicht ein Skandal, dass in einer Zeit, in der Anti-Aging zum Modethema geworden ist, immer mehr Kinder und Jugendliche an Übergewicht und Bewegungsmangel leiden und Experten bereits jetzt warnen, dass es hierdurch zu einer drastischen Zunahme der so genannten Zivilisationskrankheiten kommen wird? Bereits heute erkranken Kinder vermehrt an »Altersdiabetes«, also einer Form des Diabetes, die bisher typisch für Ältere war.

Wie ist es, das Älterwerden? Was passiert da – mit unserem Körper, aber auch mit unseren Gefühlen, unserem Geist, unserer Psyche? Über das Älterwerden des Körpers und Anleitungen, wie wir dessen Gesundheit möglichst lange erhalten, gibt es eine Vielzahl von Ratgebern. Das Thema Psyche und seelisch-geistige Gesundheit wird dagegen eher stiefmütterlich behandelt. Obwohl wir alle wissen »Jung sein beginnt im Kopf«, gibt es da noch viel zu entdecken. Klug werden bedeutet, die körperlichen und vor allem die psychischen Blockaden, Stolpersteine und Probleme, die das Älterwerden zur Last machen, rechtzeitig zu durchschauen. Ebenso entdeckenswert sind die dem Alter eigenen Qualitäten, die ihm eine neue Dimension geben. Psychische, geistige Stärken im Sinne von Erfahrung, Geduld, Weitsicht und manchmal auch Weisheit zeichnen ältere Menschen aus und machen sie der jüngeren Generation überlegen. Nicht umsonst schätzen viele Völker den so genannten Ältestenrat.

Das Problem: Die meisten psychischen Prozesse laufen unbewusst ab. Ahnungslos tapen wir in Fallen, die vermeidbar wären, und fügen uns selbst Schäden zu, die das Altern beschleunigen. Vielen Beobachtungen wollen wir auch gar nicht auf den Grund gehen. Wer weiß schon, was wirklich hinter der Sorge vieler älterer Frauen um ihre Handtasche steckt? Wer kennt die psychologische Erklärung dafür, dass Menschen, die lange Zeit miteinander verheiratet waren, oft kurz hintereinander versterben? Und wie oft werden Beschwerden, zum Beispiel Vergesslichkeit oder Herzschmerzen, vorschnell dem Alter zugeschrieben? Wer will gar hören, dass auch für ältere Menschen, womöglich sogar für die eigenen Eltern, Sexualität noch ein Thema ist? Wer will sich vor der Zeit mit dem Thema Pflege der Angehörigen beschäftigen?

Spätestens mit der Pflegebedürftigkeit von Angehörigen beginnt indes ein Lebensabschnitt, in dem es äußerst hilfreich wäre, die Hintergründe für die Verhaltensweisen der Älteren, aber auch für die eigenen Reaktionen zu verstehen. Vielfach werden ältere Angehörige entweder »abgeschoben« oder aber bis hin zur völligen physischen und psychischen Überlastung gepflegt und versorgt. Beide Extreme verdeutlichen, wie wichtig es ist, sich rechtzeitig mit den eigenen Wünschen, Bedürfnissen, aber auch den eigenen Grenzen und Ängsten auseinanderzusetzen und sich im Idealfall mit der älteren Generation darüber auszutauschen. Dann kann das Begleiten eines Menschen bis hin zum Beistand beim Tod eine Bereicherung und eine wertvolle Erfahrung statt einer Kräfte zermürbenden Pflichtübung werden.

Im Alter selbst ist es ebenfalls durchaus noch lohnend, seine eigenen uneingestandenen Wünsche und Ängste zu entdecken und dadurch die Chancen, die verbleiben, besser nutzen zu können. Diese Erkenntnis spiegelt sich auch in der Psychotherapie wieder. Die Annahme des Gründers der Psychoanalyse Sigmund Freud, dass eine solche Behandlung bei Patienten über 45 oder 50 Jahren nicht mehr angezeigt ist, ist inzwischen überholt.

Wir können heute auf viele Quellen zurückgreifen: Die gesammelten Erfahrungen vieler Generationen, wie sie in Mythen, Märchen und in der Literatur seit Jahrtausenden niedergeschrieben wurden und werden, zeigen, wie sich das Bild vom Altern stufenweise gewandelt hat und auch was über die Zeiten hinweg auf frappierende Weise gleich geblieben ist. Der »Ödipuskomplex« ist das bekannteste Beispiel dafür, wie schon vor über 2.000 Jahren (in den Dramen von Sophokles über den jungen und den gealterten Ödipus) unsere höchst aktuellen, den meisten aber unbewussten Konflikte zwischen jung und alt zeitlos gültig beschrieben wurden. Die Psychoanalyse hat zeigen können, wie Menschen sich unnötig Probleme und Krankheiten auch und gerade beim Älterwerden schaffen. Obwohl die moderne psychoanalytische Altersforschung und die Psychotherapie darüber viele Erkenntnisse gewonnen haben, ist in der Öffentlichkeit bisher nur sehr wenig bekannt, wie sehr das Älterwerden von unbewussten Faktoren beeinflusst wird.

Wir möchten in unserem Buch daher sowohl die verborgenen Ursachen von Problemen beschreiben, die mit dem körperlichen und geistigen Abbau einhergehen und beim Verlust von Freunden oder Angehörigen auftreten, wie auch die Illusionen, die die menschliche Phantasie gefunden hat, um die schmerzlichen Fakten des Alterns erträglicher zu machen. Dabei soll deutlich werden, wann und wie lange solche Illusionen von Wert sind und wann und wie sie zur Gefahr werden. Dargestellt werden ferner die positiven Themen des Alters, der spezifisch menschlichen Entwicklung und Reifung jedes Einzelnen und der von Menschen geschaffenen Leistungen wie Kultur, Medizin und Technik, mit denen wir unnötigem Altern viel besser begegnen, Entgleisungen rechtzeitig zuvorkommen und ein würdiges Älterwerden angemessen gestalten können. Weitere Themen sind die Vergänglichkeit, mit der sich jeder früher oder später konfrontiert sieht, und die Probleme der letzten Lebensphase.

Was wir meinen, wird im Grimm'schen Märchen *Die Bremer Stadtmusikanten* sehr schön dargestellt: Vier Haustiere waren alt und nutzlos geworden und sollten umgebracht werden. Sie lassen sich das aber nicht gefallen, sondern machen sich unter dem Motto »Etwas Besseres als den Tod findest du überall« gemeinsam auf den Weg, setzen sich neue Ziele und beschließen, Musik zu machen. Durch List und mit Humor überwinden sie gefährliche Hindernisse, erfüllen sich ihre Bedürfnisse, nutzen ihre Chancen und finden schließlich ein neues Zuhause, wo sie sich wohl fühlen. Sie haben eine neue Orientierung zuwege gebracht, neue Kräfte gewonnen und ihr Altern mit Leben erfüllt.

Zwar gestaltet jeder Mensch sein Älterwerden auf seine persönliche Weise, dennoch gibt es häufige typische Muster, nach denen Alterungsprozesse ablaufen können. Das wollen wir anhand von Beispielen aufzeigen. Aus Datenschutzgründen haben wir diese anonymisiert und typisiert.

Zwischen uns, den beiden Autoren, ist im Laufe der Zeit ein Dialog zwischen zwei Generationen, zwischen jünger und älter, über die Geheimnisse des Älterwerdens und doch Jungbleibens in Gang gekommen. Unsere Hoffnung ist, dass die ursprünglich aus professioneller Arbeit eines Psychoanalytikers gewonnenen und aus Sicht des Älteren gesehenen

Erfahrungen durch die Ansichten und Anmerkungen einer um mehr als eine Generation jüngeren Ärztin und Journalistin so ergänzt und modifiziert worden sind, dass ein allgemein verständliches und vielen Altersklassen hilfreiches Buch herausgekommen ist. Wichtiger als konkrete Ratschläge zu geben, war uns dabei, unsere Leser für die in jedem von uns latent bereitliegenden Einsichten und kreativen Kräfte zu sensibilisieren, damit sie selbst für ihr individuelles Altern die passenden Lösungen und den eigenen Weg finden können.

Helmut Luft
Monika Vogt

1

Verborgenes sehen lernen

Wir hören und lesen es fast täglich: Unsere Lebenserwartung ist in den letzten Jahren drastisch gestiegen. Seit 1871 hat sie sich mehr als verdoppelt und wird inzwischen bei Jungen auf 80 bis Mitte 80 (damals 39), bei Mädchen auf schon fast 90 (damals 42) Jahre geschätzt. Ebenso ist die weitere Lebenserwartung der Erwachsenen gestiegen: Bald wird ein 60-jähriger Mann im Durchschnitt noch 22 Jahre, eine ebenso alte Frau noch 27 Jahre vor sich haben. Viele von uns werden demnach ein drittes (60 bis 79 Jahre), nicht wenige sogar ein viertes Alter (80 bis 120 Jahre) erleben (Modellrechnung basierend auf Generationensterbetafeln, Statistisches Bundesamt 2006). Das ist für uns Neuland. Uns werden zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit zusätzliche Lebensabschnitte geschenkt.

Älterwerden – Was kommt da auf uns zu?

Älterwerden ist ein gleitender Vorgang, der mit der Geburt beginnt und nicht erst mit 30, 40, 50 oder mehr Jahren. Selbst die von der Weltgesundheitsorganisation festgelegte Grenze des Alters von 60 Jahren wird meist unbemerkt überschritten. Als der Ältere der Autoren erschrocken feststellte, dass er über 60 war, sich aber überhaupt noch nicht alt fühlte, wollte er es wissen. Er befragte alle seine Patienten und Bekannten, die 61 oder älter waren und verglich dann mit Jüngeren. Dabei ergaben sich ganz klar einige Probleme, die nur die Älteren haben. Sie

lassen sich in sieben Themenkreisen zusammenfassen, die miteinander vernetzt sind und den komplexen Vorgang des Älterwerdens ausmachen.

Die sieben Themenkreise

A. Verluste

1. *Krankheiten*: Der Körper macht sich störend bemerkbar.
2. *Psychisch*: Gedächtnis, Denken und Verhalten ändern sich.
3. *Sozial*: Wir verlieren unsere gewohnten Rollen und Bezugspersonen.

B. Gewinne und Antworten

4. *Entwicklung*: Wir gewinnen Erfahrung, werden reifer und finden neue Lösungen und Ziele.
5. *Vergänglichkeit*: Wir begreifen, dass wir endlich sind und wollen unsere Lebensbilanz abschließen.
6. *Generationen*: Wir möchten in unseren Nachkommen weiterleben.
7. *Transzendenz*: Was kommt danach, und was bleibt von uns?

Die ersten drei Themen sind die Veränderungen, die uns beim Älterwerden zustoßen. Die weiteren Themen zeigen, dass sich dabei neue Perspektiven eröffnen und wir einen Spielraum für Antworten und Entscheidungen gewinnen.

Von den Verlusten ist früher oder später jeder betroffen. Das geschieht nicht schlagartig und nicht bei allen im gleichen Alter. Es richtet sich auch nicht nach dem kalendarischen Lebensalter, nimmt aber im Durchschnitt doch mit den Jahren zu. In der Gruppe der 60- bis zirka 75-Jährigen »jüngeren Alten« gibt es noch viele, die sich durchaus recht jugendlich fühlen und sich zwar für gereift, aber in keiner Weise für alt halten und es auch nicht sind. Bei den über 80-Jährigen »älteren Alten« wird das zur Ausnahme, die Anzeichen und Probleme des Alterns überwiegen und sind nicht mehr zu übersehen.

Beim Älterwerden leben wir mit dem Widerspruch, dass wir zwar den Veränderungen ausgeliefert sind, sie uns aber lange verborgen bleiben, weil wir sie – aus inneren Gründen – nicht wahrnehmen wollen. Oft bemerken es die anderen eher als wir selbst. Aber nur wenn wir nüchtern ins Auge fassen können, was da auf uns zukommt, können wir uns darauf einstellen und ihm angemessen begegnen. Je früher wir damit beginnen, desto eher können wir die Beschwerden abwenden oder abmildern. Um dies im Einzelnen besser aufzuzeigen, ist jedem der oben genannten Themen ein eigenes Kapitel gewidmet.

Warum der Durchblick so schwer ist

Das Älterwerden hat noch weitgehend unbekannte Dimensionen. Wir wissen noch viel zu wenig darüber, was uns in den neu gewonnenen Lebensabschnitten erwartet, und dort zurechtzukommen ist noch nicht in unsere Erfahrung und unsere Instinkte eingegangen. Das Leben läuft auch in der zweiten Lebenshälfte nicht nur an der Oberfläche ab, sondern wird von vielen Faktoren beeinflusst, äußeren wie inneren. Wenn man die Übersicht gewinnen will, muss man durchschauen, dass Älterwerden nicht nur auf der Ebene des Bewusstseins, sondern auch in tieferen, oft nicht bedachten und nicht bewussten Schichten verläuft. Man beginnt dann zu ahnen, welchen entscheidenden Einfluss Verborgenes auf den Ablauf des Alterns, auf die Lebensqualität und sogar auf die Lebenserwartung nehmen kann.

Warum wir uns so schwer tun, mit dem Älterwerden zurechtzukommen, liegt zum guten Teil daran, dass nicht einfach zu durchschauen ist, was da geschieht, sodass sich Vieles unserer Kontrolle entzieht und unsere bewussten Absichten durchkreuzt werden.

Diese Undurchschaubarkeit und Vielschichtigkeit der menschlichen Natur hat sich im Laufe der sehr langen und sehr komplizierten Evolution ergeben. Die über Millionen Jahre erfolgte Differenzierung des Menschen vom Tier zum Homo sapiens (Hominisation) hat über das nur vom Körper und von Instinkten gesteuerte Verhalten hinaus zur Entwicklung von Geist

und Seele, zur immateriellen Psyche, geführt. Das zur Gattung Mensch gereifte Lebewesen hat viele nur ihm mögliche Fähigkeiten wie Bewusstsein, Sprache, Erinnerung, Verwertung von Erfahrungen, planendes Denken, lebenslanges Lernen oder Plastizität, um sich neuen Situationen anzupassen, entwickelt. Ergebnisse davon sind zum Beispiel Verbesserungen der Lebensbedingungen, die zum Entwicklungssprung der höheren Lebenserwartung beitragen. So sind durch die Fortschritte im medizinischen Bereich viele Erkrankungen, an denen man früher vorzeitig alterte oder starb, heute ausgerottet oder heilbar.

Die Relikte der animalischen Instinkte bestimmen indes – mehr als uns bewusst und lieb ist – noch immer weitgehend unser aktuelles Verhalten und führen zu ständigen Spannungen und Konflikten mit unseren spezifisch menschlichen Zielen und Wertungen, gerade auch beim Älterwerden.

Die Fähigkeiten der Gattung Mensch muss jeder Einzelne von Geburt an mühselig erst nochmal erlernen (Ontogenese). Eine sehr gute Nachricht ist die neue Einsicht, dass die Entwicklungs-, Anpassungs- und Reifungsprozesse im Alter nicht aufhören, sondern sich prinzipiell das ganze Leben hindurch und bis zum Lebensende weiter fortsetzen. Es gibt also ein lebenslanges Lernen, und das schafft gute Voraussetzungen, um das Älterwerden zu erleichtern.

Stirb und werde – Eros und Thanatos

Leben besteht aus dem ewigen Kreislauf von Stirb und Werde, dem täglichen Abbau und der Neuproduktion von Körperzellen, dem täglichen notwendigen Vergessen und dem Lernen von Neuem, der Lösung von alten Bindungen und dem Eingehen von neuen, dem Erlöschen von Interessen und der Suche nach neuen, der Trauer und dem Glück. »Und so lang du das nicht hast, Dieses: Stirb und Werde! Bist du nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde.« (Goethe, *Selige Sehnsucht*) Das ist ein gutes Motto, um mit dem Älterwerden besser zurechtzukommen.

Nach einem von Sigmund Freud entwickelten Modell werden Leben und Sterben von gegenläufig wirkenden Triebkräften in uns selbst gesteuert.

Das macht die verborgenen Vorgänge beim Älterwerden sehr gut verständlich und gibt uns Handhaben, Einfluss darauf zu gewinnen.

Nach diesem Modell steht Eros, in der griechischen Mythologie der Gott der Liebe, für Aufbau und Erhalt des Lebens; Thanatos, der Gott des Todes, für die Gegenkräfte. Der Lebenstrieb Eros hat aus der unbelebten Natur Leben entstehen lassen und es zu immer höheren Organisationsstufen mit immer mehr Bindungen gebracht. Thanatos, der »Todestrieb«, ist jedoch von Anfang an ebenso in uns wirksam, schädigt und zerstört unbemerkt, löst Bindungen wieder auf, baut auf stumme Weise Organisationsstufen ab, sodass »alles Lebende aus inneren Gründen stirbt« (Freud 1920g, S. 248) und schließlich in die Ruhe des Unbelebten zurückfällt. »Das Zusammen- und Gegeneinanderwirken von Eros und Todestrieb ergibt für uns das Bild des Lebens.« (Freud 1925d, S. 84)

Altern »aus inneren Gründen«

Das Erkennen dieser unbewussten inneren Vorgänge hilft uns sehr, die vom Todestrieb auf verborgene Weise bewirkten schädlichen Einflüsse auf körperlicher wie psychischer Ebene, die uns unnötig altern lassen, eher erkennen und vermeiden zu können.

Und noch wichtiger: Wir entdecken neue Chancen, mit den Zumutungen des Alters besser zurechtzukommen, wenn wir darauf achten, was die Anzeichen des Älterwerdens uns wohl sagen möchten. So kann ein Körpersymptom bedeuten, eine Illusion aufrechtzuerhalten und eine Bedrohung zu verleugnen oder im Gegenteil ein Alarmsignal sein, das in der Körpersprache auf einen dringlichen Konflikt aufmerksam machen möchte.

Wie wir uns blind machen

Wie alt wir werden, wie lange unser Leben dauert und wann es wohl zu Ende sein wird, sind sehr menschliche Fragen. Der Mensch ist das einzige

Lebewesen, das weiß, dass es altert und sterben wird, aber er will es nicht wissen. Seine Intelligenz und seine Phantasie helfen ihm, Tricks anzuwenden, um von den Schrecken und Unwägbarkeiten des Alterns keine Kenntnis nehmen zu müssen und das, was er rational wohl weiß, emotional von sich fernzuhalten. Das Thema wird so weit es geht aus dem Bewusstsein verdrängt, individuell wie kollektiv. Der erste Schritt um Übersicht zu gewinnen, ist deshalb, das, was uns blind macht, durchschauen zu lernen.

Der Durchblick, der so wichtig wäre, wird uns aber versperrt, sodass solche verborgenen Zusammenhänge bisher allenfalls bruchstückweise bekannt geworden sind. Das liegt nicht nur daran, dass es soviel Schwerdurchschaubares und Erklärungsbedürftiges gibt, sondern vor allem daran, dass tief verwurzelte Vorurteile und eine instinktive Abwehr uns davon abhalten, uns mit dem Altern zu beschäftigen. Es beruht auf magischen Methoden, der Vogel-Strauß-Politik, dem Glauben, dass das, was man nicht sieht, auch nicht vorhanden ist und nicht gefährlich werden kann. So wenden wir unwissentlich einige sehr trickreiche Methoden an, um uns blind zu machen und uns damit – vermeintlich – vor den Gefahren des Alterns und des Todes zu schützen. Die Skala reicht von Verleugnung und Ausweichen über Protest und Anklage bis zur Annahme und kreativen Verarbeitung. Manche Auffälligkeiten Älterer sind nicht als Defizit, sondern als sinnvolle Antwort, als Suche nach Chancen und als produktive Auseinandersetzung und Selbstheilungsversuch zu verstehen (Kipp und Jüngling 2000). Diese Sichtweise ist ein Schlüssel für das Verständnis des Verhaltens älterer Menschen.

Ich will es nicht wissen – Verleugnung des Alters

Der Abneigung, sich mit dem Altern und seinen Auswirkungen zu befassen, begegnet man in vielen Formen. Eine häufige Methode der Abwehr ist, sich für die Zukunft blind zu machen. Man will lieber nichts von dem wissen, was einem bevorsteht. Das hat Vorbilder in der Mythologie. Das Motiv des verbotenen Blicks besagt, dass man in eine bestimmte Richtung nicht schauen dürfe, sonst bringe es unweigerlich den Tod.

Ein Beispiel dafür ist Orpheus, der den Tod seiner Gattin Eurydike beweint. Er bittet die Götter um Gnade und Zeus (Jupiter) erlaubt ihm, zum Hades hinunter zu steigen. Wenn er die Furien dort mit seinem Gesang rühren kann, darf er seine Frau wieder ins Leben zurückführen. Die Bedingung ist aber, dass er sich auf dem Rückweg nicht zu ihr umsieht. Er führt sie hinaus, aber als sie schon fast ins Tageslicht treten, beklagt sich Eurydike, ihr Mann sehe sie nicht an, liebe sie also nicht mehr und sie wolle deshalb in die Unterwelt zurückkehren. Orpheus kann nicht umhin, sich umzudrehen und verliert sie dadurch endgültig.

Ein in den Anden lebender Volksstamm hat die Lösung gefunden, einfach die Richtung der Zeitenfolge umzudrehen. Die Vorstellung dabei ist, dass die Vergangenheit, die man sehen und betrachten kann, vor einem liegt, die Zukunft, die man nicht sehen und kontrollieren kann, aber hinter einem. Man bewegt sich also rückwärts durch den Strom der Zeit und muss nicht der gefürchteten Zukunft ins Auge sehen. Das erinnert an die magische Denkweise von Kindern, die meinen, weil sie selbst nichts sehen, wenn sie sich die Augen zuhalten, könnten auch die anderen sie nicht sehen, und wenn sie etwas, wovor sie Angst haben, nicht aussprechen, würde es auch nicht eintreten. In Bezug auf unser Altern machen wir es gerne ebenso.

Mir kann nichts passieren – Unsterblichkeitsphantasien

Kinder sind in der Regel ganz selbstverständlich davon überzeugt, sie seien unverletzlich und unsterblich, wie sich in ihrem wagemutigen, oft gefährlichen Verhalten zeigt. Diese Überzeugung gibt der Jugend die Sicherheit, gegen die Gefahren des Lebens gefeit zu sein, ist also eine gesunde, lebensfördernde Abwehr. Freud stellte auch für Erwachsene fest, »im Unbewussten sei jeder von uns von seiner Unsterblichkeit überzeugt« (1915b, S. 49). »Alle Menschen müssen sterben und vielleicht, vielleicht auch ich«, sagt man im Scherz, hofft aber insgeheim, man sei die Ausnahme oder habe wenigstens bis dahin noch sehr viel Zeit. Der Umgang mit dem Altern wird also nicht nur von unserem rationalen Wissen bestimmt, sondern viel mehr als uns bewusst ist von den Phantasien, die

sich seit der Kindheit trotz allen späteren Wissenserwerbs in uns erhalten haben. Sie wirken als verborgener Faktor, der Schaden zur Folge haben kann.

Die besonders bei Männern weit verbreitete Überzeugung »Mir kann nichts passieren« gibt zwar ein Gefühl von Sicherheit, wird aber gefährlich, wenn man zu sorglos bleibt, Risikofaktoren nicht beachtet, Vorsorgeuntersuchungen nicht wahrnimmt, bei Krankheitszeichen nicht rechtzeitig zum Arzt geht oder notwendige Behandlungen ablehnt. Sobald man selbst von Alterungsvorgängen betroffen ist, ist die Verleugnung keine gesunde Abwehr mehr, sondern wird gefährlich und bedrohlich. Erst wenn man eine Idee davon bekommt, dass man etwas abwehrt und welche persönlichen Abwehrmethoden man verwendet, wird es möglich, den vermeidbaren negativen Alterungsschäden rechtzeitig zu begegnen und darüber hinaus die Vorteile, die Entwicklung und Reifung bieten, zu nutzen.

So will ich nicht werden – Angst vor dem Altern

Bewusstseinsnähere Hindernisse, sich mit dem Alter zu beschäftigen, sind die weit verbreiteten, verzerrten Altersklischees. Das Bild älterer Menschen ist von dem Vorurteil, der Prozess des Alterns bedeute ausschließlich Abbau und Verluste, geprägt. Danach sind alle Alten entnervend langsam, umständlich, starrsinnig und rigide. Sie sind vergesslich, wiederholen sich und erzählen immer die gleichen Geschichten. Sie sind urteilsschwach, fatal gutgläubig wie König Lear oder schwerhörig und daher krankhaft misstrauisch. Selbstverständlich gelten sie als asexuell, vereinsamt und isoliert. Unabwendbar kommen dann Gebrechlichkeit, Hinfälligkeit und Pflegebedürftigkeit hinzu, die »zweite Kindheit« (Shakespeare 1598, *Wie es euch gefällt*, II/7, vgl. S. 38).

Die Auffassung, das Altern ausschließlich als Verlust von Funktionen zu sehen (Defizitmodell), ist inzwischen weitgehend widerlegt. Die Medien klären seit einigen Jahren über viele Aspekte des Alterns, positive wie negative, auf. Sie berichten realistisch über die körperlichen und psychischen Defizite, über Demenz, Pflegebedürftigkeit etc. Die Aufklärung hilft, die größten Vorurteile, zum Beispiel, dass jeder

spätestens ab 70 abbaut, dement wird und ausgegrenzt werden müsse, zu korrigieren. Im Verborgenen kann trotzdem das Klischeedenken weiter bestehen und wirksam werden, zum Beispiel, wenn es um Pflege von Angehörigen, Heimunterbringung oder Erbe geht. Aber auch auf politischer Ebene kann man bei den Themen Rentenalter, Machtverhältnisse («graue Panther») oder Finanzierungslasten manchmal sehr drastische Töne («den Löffel abgeben») hören. Auch wenn deutlich ein Umdenken im Gange ist, bricht noch allzu leicht die latente pauschale Entwertung der Alten durch. Das dient der eigenen Abwehr, ist aber schade, weil es die sachliche Abwägung blockiert und natürlich die positiven Aspekte des Alters ausblendet. Besonders wenn wir persönliche negative Vorbilder haben, weisen wir den Gedanken, selbst so zu werden, weit von uns. »Bevor ich so alt werde wie meine verwirrt gewordene Mutter, will ich lieber sterben.«

Jung und Alt haben gegensätzliche Vorstellungen vom Alter, und tatsächlich sind Lebenssituation, Bedürfnisse und Interessenlage sehr unterschiedlich. So entsteht ein gefährliches Spannungsfeld, das entschärft werden muss, indem man das Verbindende ebenso wie das Trennende sieht und von den pauschalen Vorurteilen und Klischees zu einer sachlichen Beurteilung kommt. Wenn man erkennt, wie man selbst sich in Zukunft verändern wird, kann man die schon Altgewordenen besser verstehen und tolerieren, und man kann bewusster die Chancen nutzen, sein eigenes Altern günstiger zu gestalten.

Ich bleibe auf Distanz – Kontaktvermeidung und Ausgrenzung

Eine von Angst und Aberglauben bewirkte Abwehrphantasie ist die vom Alter als einer ansteckenden Krankheit: Ältere werden aus vielen Gründen von der Kommunikation ausgegrenzt, aber unerschwellig ist dabei oft die Phantasie beteiligt, man müsse den Umgang mit ihnen meiden. »Wir wollen uns nicht anstecken.«

Das ist tragisch und eine Quelle von Konflikten, denn Ältere sind besonders kontaktbedürftig. Sie suchen und brauchen zum Beispiel die Nähe von Kindern und Enkeln, in deren Gegenwart sie sich wieder jung fühlen. Sie suchen Körperkontakt und Zärtlichkeit, Umarmungen und

Streicheln. Sie brauchen auch das Gefühl, dazuzugehören und anerkannt zu sein. Der alt gewordene Körper ruft aber bei den Jüngeren Abneigung oder sogar Ekel hervor. So entsteht die bittere Tragik, dass Ältere wie Aussätzige gemieden werden, empört und schmerzlich enttäuscht sind, sich entwürdigt und verletzt fühlen, sich aber oft nicht zu wehren wissen. Das Gespür für solche Wechselwirkungen ist vielen Menschen abhandengekommen und wird in unserer selbstbezogenen Gesellschaft auch bisher wenig gefördert.

Umgekehrt wird eine angebrachte Distanz leider dann nicht eingehalten, wenn Ältere – dem Vorurteil vom Defizitmodell folgend – vorschnell als unmündig angesehen werden oder wenn sie schon abhängig und pflegebedürftig geworden sind. Sie werden dann entpersonalisiert, ungefragt geduzt, nicht mit ihrem Namen, sondern wie im Umgang mit Kindern angesprochen: »Na Oma, wie geht es uns denn heute?«

Nur die anderen werden alt – Projektion

Die äußeren Zeichen des Alterns werden im Laufe der Zeit mehr und mehr sichtbar. Die Haut wird schlaff und zeigt Falten, Zähne und Haare fallen aus, die Haltung wird gebeugt, der Gang schleppend etc. Das kann man bei sich selbst lange verleugnen, aber es wird augenfällig, wenn man jemanden lange nicht gesehen hat und zum Beispiel bei Jubiläumstreffen betroffen feststellt: »Mein Gott, der ist aber alt geworden.« Natürlich macht man ihm das Kompliment, wie gut er sich gehalten habe, ist aber der Überzeugung, dass das nur auf einen selbst zutreffe. Man sieht das verdrängte eigene Altern in die anderen hinein. Wir tun so, als ob es für uns nicht zutreffe, wir eine Ausnahme wären, oder wir kokettieren damit. Wir sind blind für unsere eigenen Defizite, sehen aber umso deutlicher die der anderen, wie folgender Witz belegt: Ein Ehepaar sieht ein anderes nach längerer Zeit wieder und bemerkt: »Mein Gott sind die Müllers alt geworden. Vor zwei Jahren waren die doch noch in unserem Alter!« Dass die anderen einen ebenso betroffen als gealtert erleben, bleibt einem verborgen – solange die projektive unbewusste Abwehr noch funktioniert.

Das literarische Vorbild dafür ist *Das Bildnis des Dorian Gray* von Oscar Wilde. Dorian selbst altert nicht, bleibt jugendfrisch und schön. Aber

sein Bildnis, das er in der Dachkammer stehen hat, altert an seiner Stelle und zeigt bei jedem alterungsfördernden Verhalten und bei jeder Verfehlung Dorian mehr Runzeln und Falten, bis er den Anblick nicht mehr erträgt und mit der Zerstörung des Bildes auch sich umbringt.

Jede Abwehr hat einen guten Grund, jedenfalls zunächst. Projektion kann sinnvoll und notwendig sein, um verborgene Bedrohungen abzuwenden, wie viele Beispiele zeigen: Es gibt einen Typus von übrigens nicht nur weiblichen Patienten, die betonen, das Alter sei für sie überhaupt kein Problem, obwohl sie ständig über ihre Beschwerden sprechen und auf ihre Falten und sonstigen Verfallssymptome hinweisen. »Ich bin gar nicht älter geworden, ich sehe nur so aus«, ist das Motto. Äußere Ursachen werden dabei gern als Erklärungen herangezogen. Eine Lebensmittelvergiftung, eine fehl verordnete Fastenkur, ein falsches Gebiss seien die wahren Ursachen für die faltige Haut und das eingefallene Gesicht. Manche befinden sich in einer Vorwurfshaltung, beschuldigen andere, sprechen von ärztlichen Kunstfehlern. Vom Arzt erwarten sie, die Schäden zu reparieren, um die vermeintliche Jugendlichkeit wieder herzustellen.

Die Projektion hat für solche Menschen eine »schützende« Funktion und wehrt bedrohliche Ängste ab. Die verborgene Ursache ist meist eine panische Angst vor dem als Verfall und Zerstörung erlebten Altern, die oft auf negativen Vorbildern in der Verwandtschaft beruht. Das wird häufig schon in wenigen Gesprächen transparent, sodass ein realistischer und angstfreier Umgang mit dem eigenen Altern möglich wird.

Was es zu entdecken gibt

Die menschliche Phantasie hat viele Methoden erfunden, um das ärgerliche und bedrohliche Schicksal des Alterns nicht wahrhaben zu wollen. Es kommt darauf an, seine persönlichen Abwehrmuster und die Gründe dafür zu durchschauen und dann bessere Lösungen und den persönlichen Weg zu finden, um das Unabwendbare erträglicher zu machen. Das geschieht in

Psychotherapien, aber unser Buch möchte dazu anregen, auch selbst seine blinden Flecken zu durchschauen und Zusammenhänge zu entdecken.

Wiederholungen bestimmen unser Schicksal

Der Wert des Modells von Eros und Thanatos besteht darin, dass wir selbst den Ablauf des Lebens mitbestimmen, und zwar nicht nur im körperlichen, sondern auch im psychischen Bereich. Freud erkannte, dass verdrängte Erlebnisse mit Personen aus der Kindheit sich im Erwachsenenleben unwissend wiederholen.

So kann zum Beispiel eine gestörte Beziehung zum Vater sich immer wieder gegenüber Vaterfiguren (Lehrer, Vorgesetzte) wiederholen und dem Betreffenden beruflich und persönlich sehr schaden, solange er den Zusammenhang nicht durchschaut. Andere Beispiele sind Menschen, die sich immer wieder undankbar behandelt oder von ihren Freunden verraten fühlen (siehe Freud 1920g, S. 231f).

Die Wiederholung solcher negativer Muster kann das Schicksal eines Menschen bestimmen und eine gute Entwicklung zunichtemachen. Das ist immer aktuell, heute noch genauso wie damals. Selbstschädigungstendenzen und unbewusste Aggression als Wiederholung verdrängter Erlebnisse sind in jedem Menschen wirksam. Erst wenn man entdeckt, dass die Personen, unter denen man leidet, gar nicht so sind, sondern dass man ihnen Eigenschaften und Verhaltensweisen von Personen aus der Vergangenheit zuschreibt, hört die Selbstschädigung auf, und die Beziehungen, die man eingeht, können befriedigender verlaufen. Wir haben bei vielen Älteren gesehen, wie sie sich aus inneren Gründen selbst schädigen und dadurch unbewusst zu ihrem vorzeitigen Altern beitragen und wie es ihnen hilft, wenn sie bestimmte Verhaltensmuster als Wiederholung erkennen können.

Die Wiederholung von Verhalten, mit dem man sich schadet, ist kein Selbstzweck, sondern nur ein erster Schritt zur Heilung, sofern man dies erkennt. Sein Sinn ist, vergessene Konflikte und Schädigungen, die in einer Beziehung zu einer anderen Person wieder aufleben, zu erkennen, damit sie geheilt werden können. Während Abwehrreaktionen wie Vermeidungen,