

Helmut Luft

Die Kunst, dem Alter zu begegnen

Psychoanalytische Erkundungen



Brandes & Apsel

*Helmut Lust
Die Kunst,
dem Alter zu begegnen*

B1
V

Die Erfahrungen des Lebens, frühere Traumatisierungen und Identifizierungen mit Bezugspersonen prägen den Umgang mit dem eigenen Altern.

Die Psychoanalyse bietet die Möglichkeit, solche meist unbewussten Verknüpfungen zu erkennen und ihrem negativen, manchmal sogar selbstdestruktiven Einfluss zu begegnen.

Die Kunst, dem Alter zu begegnen, bedeutet, durch Vorausschau und antizipierendes Verhalten rechtzeitig die Fallen zu vermeiden, die das Altern unweigerlich stellt, Antworten auf die unvermeidbaren Belastungen zu finden und eine bessere Lebensqualität zu erreichen.

Der Autor hatte als Arzt und Klinikleiter die Möglichkeit, über viele Jahre junge und alte Menschen zu behandeln und die spezifischen Probleme der Älteren zu erkennen. So ließen sich oft die Vorgeschichten von Erkrankungen in der Biografie der PatientInnen finden. Therapeutische Intervention konnte die unbewusste Ebene der verborgenen Altersprozesse aufzeigen und durch Bewusstmachung Alternativen entwickeln, besser mit dem Altern zurechtkommen.

Der Autor:

Helmut Luft, Dr., geboren 1924, ist ehemaliger Nervenarzt und Psychoanalytiker. Seit 1994 Mitarbeit im Kasseler Arbeitskreis »Psychoanalyse und Altern«. Zahlreiche Publikationen in Fachzeitschriften. Bei Brandes & Apsel: *Gutes Altern* (2. Aufl. 2014).

Helmut Luft

Die Kunst, dem Alter zu begegnen

Psychoanalytische Erkundungen

Brandes & Apsel

Auf Wunsch informieren wir Sie regelmäßig über Neuerscheinungen
in dem Bereich Psychoanalyse/Psychotherapie – Globalisierung/
Politisches Sachbuch/Afrika – Interkulturelles Sachbuch –
Sachbücher/Wissenschaft – Literatur.

Bitte senden Sie uns dafür eine E-Mail an info@brandes-apsel.de
mit Ihrem entsprechenden Interessenschwerpunkt.

Gerne können Sie uns auch Ihre Postadresse übermitteln,
wenn Sie die Zusendung unserer Prospekte wünschen.

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

1. Auflage 2015 (E-Book)

1. Auflage 2015 (gedrucktes Buch)

© der deutschen Ausgabe: 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.

DTP: Felicitas Müller, Brandes & Apsel Verlag

Umschlag: Felicitas Müller, Brandes & Apsel Verlag,

unter Verwendung eines Fotos von © Nadine Haase – Fotolia.com

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 www.ddb.de abrufbar.

ISBN 978-3-95558--143-5 (E-Book)

ISBN 978-3-95558-073-5 (gedrucktes Buch)

Inhalt

Einleitung	9
1. Stirb und Werde – Altern als materiell-biologisches und als menschliches Schicksal	13
Materielles Altern	13
Biologisch-animalisches Altern	14
Lebens- und Todestriebe	15
Altern als menschliches Schicksal	17
Die Vermessung des Alterns	19
2. Vita humana – Dynamik und Metaphern	22
Geburt und Jugend –	22
Entwicklung des Mensch(lich)en	22
Das wirkliche Alter – Verlust und Gewinn	29
Der alternde Körper als Organisator der Vita reducta	30
Vorteile menschlichen Alterns	32
Abbaukurve und Reifungskurve – die Geometrie des Schicksals	36
Vergänglichkeit als finaler Organisator	37
Dem Schicksal begegnen	48
3. Psychisches Leben im Wandel der Altersphasen –	
Denken, Wünschen, Träumen	52
Psychisches Leben in Kindheit und Jugend –	
Träume und Märchen	52
Psychisches Leben bei Älteren –	
Äquivalente und Träume	61
Träume im Alter	67

4. Affekte und Emotionen – vom Instinktkreis zu Humanisierung und Ataraxie	78
Archaische Affekte	78
Beiträge der Psychoanalyse über Affekte	80
Der Schock der Vergänglichkeit – die Einleitung des Alterns	83
Die Humanisierung archaischer Affekte	84
Psychosomatik der Affekte – der geheimnisvolle Sprung vom Affekt zum Infarkt	93
Die Kunst, angemessen mit Affekten umzugehen	98
5. Die ganze Welt ist Bühne – die Lebensphasen als Rollenspiele	107
Vom Wert des Theaters	107
Sophokles (496–406 v. Chr.) – Liebling der Götter	114
William Shakespeare (1564–1616) – Genie für alle Zeiten	120
Von Sophokles zu Shakespeare – ein Zivilisationsschritt	139
Rollenspiel und Lebenskunst	140
6. Klinikpatienten – Jung und Alt	144
Erfahrungen mit Alterskohorten	144
Die Entdeckung der Alten (61–81 Jahre) – »der größte Gegensatz«	150
Klinikaufenthalt als Förderung guten Alterns	162
7. Lebensphasen einer Wissenschaft – Jugend und Altern der Psychoanalyse Freuds	165
Der junge Freud	165
Generationenkonflikte – aus Schülern werden Dissidenten (1911–1924)	175
Regressions in archaische und Urkonflikte	185
Der ältere Freud 1915–1932 (60.–76. Lebensjahr)	193
Altern und Tod 1933–1939 (77.–83. Lebensjahr)	196

8. Psychoanalyse im 21. Jahrhundert – eine Wissenschaft für alle Lebensalter	200
Freud heute – lebendig oder vergessen?	200
Der Aufschwung der Psychoanalyse von Älteren – die erfolgreiche Gegenbewegung	214
Überwindung anachronistischer Vorurteile	217
Die Kompetenzerweiterungen der nachfreudianischen Psychoanalyse	225
9. Zoon politikon – im Spannungsfeld des Zeitgeistes	226
Alterskohorten als ethnische Großgruppen	227
Vom Zeigeist geprägte Alterskohorten	228
Das Zoon politikon im Alter	238
10. Die Kunst des würdigen Abgangs	250
Einstimmung auf Altersprobleme	253
Probleme alternder PsychoanalytikerInnen	259
Jung in Alt – Werde, der du bist	264
Vitae humanae finis	268
Die Zeit nimmt und die Zeit gibt – der gelebte Augenblick	270
Kühl weht die Ewigkeit	273
Literatur	276

Einleitung

Älterwerden ist ein komplizierter Prozess, der aus der Interaktion anorganischer, biologischer, körperlicher sowie psychischer und sozialer Faktoren entsteht und in mehreren Ebenen und Richtungen verläuft. Regression und Progression wechseln einander ab. Die auf animalisch-biologischer Ebene verlaufenden Prozesse des Alterns rufen spezifisch menschliche Antworten hervor und werden durch diese verzögert, zeitweise suspendiert und besser erträglich gemacht.

Das Altern wird psychisch als Wanderung erlebt, die einerseits mühseliger wird, gleichzeitig aber mit zunehmender Erfahrung eine vertikale Dimension gewinnt und immer größeren Überblick gibt, in dem zwar die Details schwinden, dafür aber die großen Linien deutlicher erkennbar werden und die Sicht sich lebensphasenspezifisch verändert. So stellte Freud mit 72 Jahren (1928) kategorisch fest: »Jung und alt scheinen mir jetzt als die größten Gegensätze, deren das menschliche Seelenleben fähig ist, und ein Verstehen zwischen den Repräsentanten beider ausgeschlossen.« (Brief an E. Jones vom 3. Mai 1928, zit. in Schur, 1982, S. 481)

Der methodische Ansatz, nach Freuds Motto die Dynamik von Alterungsprozessen unter dem Gegensatz von jung versus alt zu ordnen, verschafft durch Vereinfachung Überblick und lässt die alterstypischen Unterschiede schärfer erkennen. So haben wir die Probleme einer jüngeren und einer älteren Alterskohorte von Patienten einer Klinik, die Merkmale psychischen Lebens in Jugend und Alter, die Theorien der jungen und der reiferen Psychoanalyse und Beispiele aus Literatur und Theater wie den jungen und den alten Ödipus, Shakespeares Wandlung im Alterswerk sowie den jugendlichen und den älteren Menschen als Zoon politikon gegenübergestellt.

Der Gegensatz markiert die extremen Positionen, sie sind aber immer auch miteinander verbunden. Aus psychoanalytischer Sicht verlieren die Alternsprozesse nie den Bezug zu den früheren Lebensphasen. Frühere Identitäten und Verhaltensmuster sind wie die Puppe in der Puppe teleskopisch ineinander verschachtelt und unbewusst immer am aktuellen Erleben beteiligt. Mit dem Konzept der therapeutischen Regression können

frühere Weichenstellungen korrigiert werden. Art und Tempo der Alternsprozesse, die sich später entfalten werden, sind schon in der Jugend angelegt; körperlich infolge genetischer Geneigtheiten, philosophisch gesehen als *Entelechie*, wonach sich jedes Lebewesen nach seiner inneren Zielstrebigkeit entfaltet, wie Aristoteles in seiner Metaphysik (siehe Entelechie Aristoteles Metaphysik IX, Wikipedia) darlegt, psychoanalytisch verstanden durch frühe Neurotisierung und Traumatisierung.

Geschichten und Biografien sind leider nur im Rückblick zu erkennen. Ältere können die Vergangenheit betrachten, können aus dem Abstand und der Perspektivenumkehr des Alters das eigene Jungsein nachempfinden und das der anderen besser verstehen. Den Jüngeren aber ist trotz ihrer brennenden Wissbegier (K, nach Bion) der Blick in die Zukunft verwehrt, und es bleibt ihnen nur, den Mangel an eigener Erfahrung über Altsein durch Phantasien angst- oder hoffnungsvollen Inhalts zu ersetzen. Die jugendliche Blindheit für die Zukunft, verbunden mit gegenseitigen Irrtümern und Missverständnissen, ist ein permanentes Hindernis für die intergenerationale Verständigung und die überlebenswichtige Tradierung.

Das Altern mit seinen Leiden und Verlusten ist einerseits das Schicksal, das uns trifft, das wir andererseits aber auch als Person selbst mitgestalten. Die Kunst, dem Altern zu begegnen, ist Lebenskunst. Gute Voraussetzungen sind Erfahrung im Umgang mit den typischen Ereignissen und Wechselsefällen des Lebens und Interesse für das Menschliche. Die Philosophien geben hilfreiche Antworten, wie man auf bewusster Ebene damit umgehen kann. Die Psychoanalyse hat auch die unbewusste Ebene der verborgenen Alternsprozesse aufgezeigt. Das beruht auf Freuds persönlichen Erfahrungen mit den Bedrängnissen des Alterns. Er hat die Psychoanalyse als Wissenschaft geschaffen, aber mehr noch durch die Einbeziehung des literarischen Fundus des Abendlandes und seine dichterische Intuition die vorher unbekannte Welt des unbewussten Erlebens transparent gemacht. Die Psychoanalyse ist im Laufe ihrer über 100-jährigen Geschichte eine differenzierte Wissenschaft für alle Lebensalter geworden. Sie bietet viele Ansätze, besser mit dem Altern zurechtzukommen. Die Kunst, dem Alter zu begegnen, bedeutet, durch Vorausschau und antizipierendes Verhalten rechtzeitig die Fallen zu vermeiden, die das Altern unweigerlich stellt, Antworten auf die unvermeidbaren Belastungen zu finden und Affektoptimierung und bessere Lebensqualität zu erreichen.

Das Buch beruht auf den Erfahrungen, die ich als Arzt und Klinikleiter damit machte, wie PatientInnen den Problemen ihres Älterwerdens begegneten. Viele waren daran gescheitert und in psychiatrische Krankheiten geraten. Deren Vorgeschichte ließ sich oft rekonstruieren und es ergaben sich Einblicke in die Psychodynamik von Alternsprozessen. Tieferes Verständnis, Einsicht und Transparenz waren aber nur deshalb zu gewinnen, weil das ärztliche Handeln parallel in analytischer Haltung erlebt und mit dem Wissen der Psychoanalyse in Beziehung gesetzt werden konnte. Das war der Schlüssel, um die verborgenen, aber entscheidenden Zusammenhänge überhaupt begreifen und therapeutisch nutzbar machen zu können. Es hat vielen geholfen, ihre persönlichen Antworten zu finden und dann auf oft kreative Weise ihr Schicksal zu bewältigen. Ich habe dabei viel gelernt und bin allen PatientInnen und MitarbeiterInnen dafür dankbar.

Die Kliniktätigkeit war angewandte Psychoanalyse, die Rahmenbedingungen machten Modifikationen der Parameter nötig. Die permanente Unterstützung durch KollegInnen, SupervisorInnen und DozentInnen der psychoanalytischen Institute war unerlässlich. Wissenschaftliche Vertiefung fand ich seit 1994 im Kasseler Arbeitskreis »Psychoanalyse und Altern« von Hartmut Radebold und seinen Mitarbeitern, denen mein besonderer Dank gilt. Von den weiteren Erkenntnissen, die sich durch die dortigen Kongresse, Vorträge, Publikationen und Rückmeldungen ergeben haben, ist Vieles in dieses Buch eingegangen.

Das Titelbild zeigt Elefanten, die mir auf meinen Reisen in Afrika eindrucksvoll zum Symbol für gutes Altern wurden. Sie ziehen zielstrebig ihren Weg »as if they had an appointment at the other side of the world« (Karen Blixen, 1937, *Out of Africa*), wie wir auch, denn »wir sind nur Gast auf Erden und wandern ohne Ruh mit mancherlei Beschwerden der ewigen Heimat zu« (1935 entstandenes Kirchenlied; Text: Georg Thurmair). Die alten Leitkühe kommen dank ihrer Erfahrungen und ihres Gedächtnisses mit den »mancherlei Beschwerden« sehr gut zurecht. Sie vermeiden die Schlangen im Gras und sie hören aus bis zu 80 km Entfernung den Donner und ziehen dahin, wo es regnet.

Wie das Bild zeigt, gehen die Älteren sehr achtsam mit den Jungen um. Sie wissen aber auch, wann eine Zeit zu Ende ist, und schieben die Jungbullen, die sich ihren Schwestern und Müttern nähern, behutsam aus der Herde hinaus.

Bei Gefahr können sie schnell zur tödlichen Bedrohung für ihre Feinde werden. Eine Leitkuh, die vermutlich einmal von einem grünen Jeep aus (andersfarbige Jeeps ließ sie unbeachtet) beschossen worden war, griff uns, die wir in einem solchen fuhren, mit ihrer Herde an, und wir kamen nur durch einen Scheinangriff knapp mit dem Leben davon. So mag die Elefantenherde auch als Metapher für das mächtige Altern stehen, das uns unvermutet überrollen kann, wenn wir ihm nicht zu begegnen wissen.

Sprachstil und Formulierungen sind so gewählt, dass auch über den relativ engen Kreis von Fachleuten hinaus interessierte Laien angesprochen werden. Ich setze damit die Ziele des Buches *Gutes Altern* (mit Monika Vogt) fort. Nicht zuletzt danke ich Herrn Roland Apsel, der mich ermutigte, das Buch zu schreiben, und Frau Caroline Ebinger für ihre sorgfältige Redaktion.

*Helmut Luft
Hofheim/Taunus, im März 2015*

Stirb und Werde – Altern als materiell-biologisches und als menschliches Schicksal

Aus der Chronologie der Entstehung des Lebens ergeben sich mehrere Ebenen, auf denen die Prozesse des Alterns ablaufen.

Materielles Altern

Die Materie des Körpers ist kosmischen Ursprungs. Anorganische Elemente wurden zur Basis des Lebens. Mineralien sind für die Stabilität der Knochen wichtig, Metalle wie Eisen und Spurenelemente sind unerlässlich. Der lebendige Körper besteht zu zwei Dritteln aus Wasser (Gehirn 91%, Knochen 22%) und nur zu einem Drittel aus Feststoffen, die letztlich wieder zu Staub bzw. zu Asche werden.

Kosmischen Ursprungs ist auch die lineare Zeit, die unendlich, ewig, überindividuell und unerbittlich abläuft und von der die Sukzession des menschlichen Schicksals, Geburt, Lebensphasen, Altern und Tod, bestimmt wird. »Nur die Götter sind vom Alter ausgenommen und allzeit vom Tod, das andre alles tilgt die allgewaltige Zeit, der Erde Kraft, die Kraft des Leibs vergeht.« (Sophokles: *Ödipus auf Kolonos*, 1996, Vers 607) Sie wird als endliche Zeit physikalisch messbar gemacht und in der Metapher eines Uhrwerks dargestellt. Der Zeigerumlauf von 24 Stunden entspricht einer Tagesumdrehung der Erde und entstammt der Himmelsmechanik unseres heliozentrischen Sonnensystems mit den Umlaufbahnen von Erde und Mond. In den Körperfunktionen ist das als Tag und Nacht (circadiane Abläufe), Mondphasen (Periodenblutung) und als jahreszeitliche Rhythmen (Frühjahrsdepression) fundamental wirksam.

Freud hatte in der Zeit mit Wilhelm Fließ und unter dem Einfluss von dessen Periodenlehre lange versucht, sein persönliches Schicksal und seine Lebensdauer aus solchen astrophysikalischen Rhythmen abzuleiten.

Das von der Erfahrung der Erdumdrehung abgeleitete *zyklische Zeitmaß* der Natur mit Tag und Nacht, Sonnenunter- und immer wieder folgenden -aufgängen bestimmt nicht nur unsere Biorhythmen, sondern regt auch zu der Phantasie an, das Leben insgesamt als Kreislauf mit Sterben und Wiederauferstehung, Reinkarnationen und Wiedergeburten zu sehen. In den Religionen wird das Schicksal der Sterblichkeit des Menschen durch das Prinzip der zyklischen Wiederkehr des Lebens aufgehoben. Statt Lebensende gibt es dann Wiederauferstehung, statt des Nichts nach dem Tod ewiges Leben, statt der Angst vor dem Tod und der Trauer über die Vergänglichkeit Hoffnung und Freude. Die Leiden des Alterns werden so durch die Freude auf die näherrückende Wiedergeburt relativiert.

Biologisch-animalisches Altern

Das Altern des Körpers als biologisches Schicksal haben wir mit den Tieren gemeinsam. Sie kamen im Devon (vor rund 400 Millionen Jahren) aus dem Meer ans Land und bis heute entsprechen unsere Körperfunktionen zu zwei Dritteln noch denen von Meeresbewohnern. Menschliches Blut hat fast die gleiche Zusammensetzung wie Meerwasser, enthält dieselben 84 Elemente, u. a. Natrium, Kalzium, Brom, Schwefel, Phosphor, und wird auf einen konstanten Salzgehalt von 0,9% reguliert (Meerwasser hat bis zu 3%). Beim Säugling besteht der Körper noch zu 75%, beim 50-Jährigen zu 60% und beim 80-Jährigen immer noch zu 50% aus Wasser. Störungen des Wasserhaushalts, insbesondere die gefürchtete Austrocknung (Exsikkose), sind häufige Ursachen von Alterungsschüben.

Die Vorstellung vom lebenden Körper als fester Materie ist eine Illusion. Blut, Sekrete, innere Organe, Muskeln und Haut befinden sich in steter, fließender Veränderung. In jeder Sekunde sterben Tausende Zellen, Tausende werden neu gebildet. Sogar das scheinbar feste Skelett besteht nicht aus Marmor oder Metall und bleibt immer gleich, sondern Knochen und Knorpel sind bradytrophe Gewebe, die sich lediglich in etwas längeren

Zeiträumen, Wochen bis Monaten, ersetzen. Beständig ist nur der im Genprogramm festgelegte Bauplan, die Idee des Körpers, der im stetigen Kreislauf von »Stirb und Werde« (Goethe, 1815) immer wieder neu erschaffen wird. In der Terminologie der Physiologen werden die Körpervorgänge als ständiges Fließen, Osmose, Clearance, Strömen und Kaskaden beschrieben, als innerer Fluss. Der Fluss des Lebens ist eine offensichtlich zutreffende Metapher für das biologisch-organische Altern als fließender Prozess der ständigen Veränderung.

Freuds voranalytische Forschungen befassten sich mit der Neurobiologie, und zwar genau mit dem Übergang des Nervensystems von Fischen zum Menschen. Er untersuchte die energetischen Vorgänge in den Neuronen und Synapsen unter dem Leitmodell des Reflexbogens. Er leistete damit wesentliche Beiträge für das Verständnis des neurobiologischen Anteils am Werden des Menschen und wies nach, dass es sich um eine kontinuierliche Entwicklung handelt (was für die Evolution und gegen die Schöpfungslehre spricht), bevor er sich der Ebene des psychischen Lebens zuwandte.

Lebens- und Todestriebe

In seinem Konzept von Lebens- und Todestrieben (1920g) geht Freud von dieser Kontinuität aus und integriert die anorganischen, biologischen und menschlichen Aspekte des Alterns. Er konzipierte den Todestrieb als ein immanentes Prinzip, das den Lebenstrieben, die nach immer höherer Organisation streben, entgegenwirkt und zu Entdifferenzierung, Abbau und schließlich Rückkehr »zur Ruhe der anorganischen Welt« führt. Eros und Thanatos sind bei ihm die Metaphern für Entwicklung und gleichzeitigen Abbau. »Ich habe Selbst- und Arterhaltung unter den Begriff des Eros zusammengefasst und ihm den geräuschlos arbeitenden Todes- oder Destruktionstrieb gegenübergestellt. [...] Das Zusammen- und Gegeneinanderwirken von Eros und Todestrieb ergibt für uns das Bild des Lebens«, schrieb Freud im Alter von 69 Jahren in seiner *Selbstdarstellung* (Freud, 1925d, S. 84). Mephisto formuliert es so: »Ich bin der Geist, der stets verneint! / Und das mit Recht: Denn alles was entsteht, / Ist wert, dass es zugrundegeht.« (Goethe, *Faust*, Vers 1338–1344)

Freud hatte die Vision, dass Leben und Sterben von einem Dualismus von Trieben bewirkt werden, und formulierte, dass »alles Lebende aus inneren Gründen stirbt« und »das Ziel des Lebens der Tod« sei (Freud, 1920g, S. 40). Das ist bis heute für viele erschreckend und wird – im Dienste eigener Abwehr – als Reduktion auf Biologie, Körper und den physischen Tod abzuwerten versucht, während Freud das im Gegenteil als Basis und Modell für die Höherentwicklung des Menschen erkannt hatte.

Freuds Auffassung von den Lebens- und Todestrieben wird von der modernen *molekularbiologischen Forschung* bestätigt. Jede Körperzelle wird von Basisprogrammen gesteuert, die für die Entwicklung und den Umbau von Organen, Geweben und Immunsystemen zuständig sind. Ein molekulares »Selbstmordprogramm«, *Apoptose*, bewirkt den notwendigen Tod abgenutzter Zellen und die Entsorgung durch die Fresszellen des Immunsystems. Im Gegensatz zum nekrotischen, durch Entzündung bewirkten Zelltod, der den ganzen Organismus schädigt, bezeichnet Apoptose den permanenten, natürlichen Zelltod, der für das Überleben des Ganzen nötig ist und auf eben die unauffällige, stille Weise erfolgt wie Freuds »geräuschlos arbeitender Todestrieb«. Das Wort »Selbstmordprogramm« ist genauso erschreckend wie »Todestrieb«, aber beide beschreiben lediglich Fakten. Man kann diskutieren, ob man das »Trieb« und »Mord« nennen muss, aber harmloser Bezeichnungen wie Abbauprinzip oder Entsorgungsarbeit würden den zentralen Vorgang der Vernichtung von Leben verschleiern und der Verleugnung dienen. Die Arbeitsweise ist jedenfalls die eines Triebes mit immer gleicher Abfolge, z. B. entstehen in der Embryonalzeit eines Fadenwurms immer genau 1090 Zellen, von denen genau 131 Zellen wieder zugrundegehen (Wikipedia, 2013).

Das Sterben von Zellen ist eine Grundvoraussetzung des Lebens. Beim Menschen müssen in jeder Sekunde Millionen von Körperzellen auf apoptotische Weise untergehen, um durch neue ersetzt werden zu können. Dies betrifft alle Organe. Zellen haben dafür Antennen (»Todesrezeptoren«) und können individuell antworten und die Apoptose einleiten. Sterben zu wenige Zellen ab, kann das zu Krebs und Autoimmunkrankheiten führen, ein Zuviel aber ist bei Herzinfarkten und Schlaganfällen beteiligt. Auslösende Stimuli können u. a. UV- und Röntgenstrahlen, toxische Noxen (Stoffe, die Körperorgane oder Organismen schädigen) oder »Vernachlässigung« sein.

Die zahlreichen *Alterstheorien*, die die körperlichen Ursachen für das menschliche Schicksal des Alterns zu erklären versuchen, haben bisher nur ein unvollständiges Puzzle ergeben. Einige sind mit dem Modell von »Stirb und Werde« und dem Todestrieb gut vereinbar, z. B. Energieschwund wie bei einem Akku, begrenzte Lebensdauer von Fibroblasten (Hayflick) und Erbzellen (Telomeren), oder Verschleiß und unterlassene Reparaturen (Vernachlässigung), die zur Katastrophe führen müssen. Das Absinken des Hormonspiegels, der mit etwa dem 30. Lebensjahr seinen Zenit überschritten hat, lässt den Körper welken, und das kann dann nicht mehr ausgeglichen werden, weil Hormone bei Älteren bestimmte Krebsarten erzeugen können. Auch andere ehemals nützliche Systeme verwandeln sich beim Älterwerden in schädigende und dienen so dem Todestrieb.

Ein wichtiger Teil der Kunst, dem Altern zu begegnen, ist es, die Ergebnisse der Forschung über das materielle und biologische Altern achtsam zu nutzen. Ein spezielles Altersgen existiert wohl nicht, sondern es tragen viele Gene dazu bei, sodass ein spezielles Mittel für Langlebigkeit nicht zu erwarten ist. Es sind aber einige hilfreiche Regeln abzuleiten, z. B. über Ernährung (weniger Zucker, weniger Übergewicht) und den indizierten und maßvollen Gebrauch von geprüften effizienten Medikamenten, die nützliche Funktionen unterstützen und destruktive Abläufe hemmen oder unterbrechen. Die moderne Medizin hat in den letzten 50 Jahren viele Antworten gefunden, um dem biologischen Altern angemessen zu begegnen. Die Erforschung und medizinische Behandlung der »heimlichen Killer« wie Diabetes, Blutfetten und -hochdruck sowie von Infektionen ist ein Hauptgrund für die drastisch gestiegene Lebenserwartung.

Altern als menschliches Schicksal

Freuds Lehre vom Todestrieb (1920g) ist ein umfassendes Konzept für das Altern des Menschen. Das Vorbild seiner dualistischen Triebtheorie ist zwar der biologische Kreislauf der Natur, aber seine eigentliche Entdeckung sind die auf der höheren psychischen Ebene parallel laufenden suprabiologischen Abläufe. Eros und Thanatos, Lebens- und Todestriebe, sind der Entwicklung und dem biologischen Abbau analoge innerpsychi-

sche Prinzipien. Sie ermöglichen einerseits die therapeutische Progression und stellen sich andererseits der Therapie entgegen und möchten die therapeutische Entwicklung zerstören. Als Beispiele nannte er den »*Wiederholungszwang*« und in der psychoanalytischen Behandlung die *Widerstände* mit der unbewussten Absicht, den Erfolg zu verhindern, d. h. sich selbst zu schädigen.

Der »*Schicksalszwang*« (Freud, 1920g, S. 231f.) sei auch bei nicht neurotischen Personen wirksam:

Wohltäter, die von jedem ihrer Schützlinge nach einiger Zeit im Groll verlassen werden [...]; Männer, bei denen jede Freundschaft den Ausgang nimmt, daß der Freund sie verrät [...]; andere, die es unbestimmt oft in ihrem Leben wiederholen, eine andere Person [...] zur großen Autorität zu erheben, und diese Autorität dann nach abgemessener Zeit selbst stürzen, um sie durch eine neue zu ersetzen.

[und als (scheinbar) passives Erleben, z. B. jene] Frau, die dreimal nacheinander Männer heiratete, die nach kurzer Zeit erkrankten und von ihr zu Tode gepflegt werden mußten. (S. 232)

Das verhängnisvolle Schicksal ist hier, dass man emotional wichtige Beziehungen, die man aufgebaut hatte, aus unbewussten Gründen und gegen die eigenen Interessen selbst wieder zerstört und sich damit isoliert und einsam macht. Der Todestrieb stamme »aus der innersten Natur der Triebe« (S. 215), sei »ursprünglicher, elementarer, triebhafter« als das Lustprinzip und setze sich über dieses hinweg (S. 233).

Freud zeigte damit auf, dass die selbstdestruktiven Aktivitäten des Todestriebs auf die körperlichen und psychischen Abläufe in vielen Formen elementar Einfluss nehmen, und zwar oft unbemerkt, sodass wir ahnungslos und ungewarnt sind. Das bedeutet, dass wir unbewusst auch solche Aktivitäten ausüben, die auf Regression, Abbau und Untergang gerichtet sind und die zum Schaden des Individuums Stagnation und Rückschritt statt Leben und Entwicklung bewirken und zu vorzeitigem Altern auf biologischer sowie psychischer Ebene beitragen. Bei Wiederholungszwang und Widerstand geht es um Selbstschädigung, beim Schicksalszwang um die Zerstörung von Beziehungen. Der Gegensatz zwischen Jung und Alt ist, dass junge Menschen gegenüber dem Todestrieb eher blind sind, während Ältere spürbarer davon bedrängt werden, er weniger zu verleugnen ist und die Chancen, ihn wahrzunehmen, größer sind. Das ist auch bei PsychotherapeutInnen so, wenn auch nicht ohne Ausnahmen.

Die Vermessung des Alterns

Mit dem linearen Zeitbegriff des *chronologischen*, kalendarischen Alters wird das objektive Alter, die messbar verstrichene Lebenszeit bestimmt. Sie wird dem Einzelnen zugeteilt: Zu administrativ festgelegten Zeitpunkten öffnen sich soziale Rollen wie Schuleintritt, Mündigkeit, Wahlalter oder schließen sich wieder wie die Zulassung zur psychoanalytischen Ausbildung bis 40, Pensionierung mit 65, Ende der ärztlichen Berufstätigkeit mit 68, Ende der Lehranalytikertätigkeit mit 70 Jahren. Die WHO hat nach diesem Zeitmaß bestimmt, dass wir ab 61 Ältere sind – das sind 2015 die 1954 oder früher Geborenen. Das Datum wird von den meisten unbemerkt oder nur unter Protest überschritten, denn die chronologische Zeit ist abstrakt und in der Regel nicht spürbar. Sie läuft mechanisch wie ein Uhrwerk gleichmäßig, unpersönlich ab, nach dem ewigen Gesetz des unerreichbar fernen Kosmos, steht nie still, ist nie anzuhalten, lässt keine Hoffnung. Sie dreht wie eine Schraube langsam, aber unaufhaltsam das Leben zu, verkürzt es und beendet es endlich. Das kann bei bestimmten Organerkrankungen auch konkret erlebt werden: *Ein Mitte 80-Jähriger nannte es sein Jahr der Python (die sich bei jedem Ausatmen ihres Opfers enger zusammenzieht und kein Wiedereinatmen zulässt), als seine Koronararterien sich immer mehr zuzogen und Atemnot verursachten, bis ihm mit Stents geholfen werden konnte.*

Das *biologische* Alter misst man sich selbst zu. Man fühlt es und schätzt sich subjektiv danach ein. Das weicht oft erheblich vom Kalenderalter ab; die meisten fühlen sich zehn Jahre jünger. Es hängt auch von der Stimmungslage ab, denn in Krisen halten sich Jüngere manchmal für 60 oder eine andere Zahl, die für sie Altsein repräsentiert, oder ein Älterer teilt im Übermut mit, dass er sich wie 20 fühle. Die Bemessung der Lebensdauer wird von der biologischen Uhr bestimmt und ist genetisch vorgegeben, wird aber auch von der persönlichen Lebensführung und dem Umgang mit Risikofaktoren wesentlich beeinflusst.

Ereignisse des persönlichen Schicksals wie die Aufgabe des Berufs, Verluste von Angehörigen oder die unbewussten Identifizierungen mit Vorfahren können nach den Erfahrungen der Psychoanalyse ebenso vorzeitiges Altern oder Tod bewirken.

Das *innere, unbewusste psychische Alter* ist zeitlos und nicht messbar. Es zeigt sich in Tagträumen und in Träumen, in denen wir meist jünger sind, als es unserem aktuellen Alter entspricht. Das phantasierte Alter kann das Wunschalter aus einer besonders befriedigenden Lebenssituation oder auch die Fixierung an eine bisher unlösbare schwere Traumatisierung bedeuten. Radebold fragt nach dem »heimlichen Alter«, in dem sich seine Analysandin in einem Traum befindet, um den biografischen Zusammenhang zu erkennen (Radebold/Schweizer, 1996, S. 238f.). Nach meinen Beobachtungen an über 70-Jährigen sind diese in etwa der Hälfte ihrer Träume wesentlich jünger als real, und zwar von der Kindheit an über alle Lebensepochen verteilt, mit signifikanten Häufungen in emotional bedeutsamen Zeiten. Im Heute ist immer das Gestern enthalten. Was im Traum manifest wird, geschieht auch im Leben: In den aktuellen Lebenssituationen werden die in jedem Älteren unbewusst vorhandenen jüngeren Personen aus allen Lebensstufen mit den jeweils spezifischen Identitäten, Objektbeziehungen, Konfliktkonstellationen, Affekten und Traumen reaktualisiert, was bei der Lösung ähnlicher aktueller Probleme in der Gegenwart helfen kann. Vor allem zeigen sich auch die selbstschädigenden Wiederholungsmuster, mit dem Ziel, endlich erkannt zu werden.

Das alles sind Beispiele dafür, wie jung in alt enthalten ist, junge und alte Persönlichkeitsanteile beständig lebendig miteinander kommunizieren und Älterwerden und Jungbleiben einander bedingen. So kann jemand kalendarisch 80 und biologisch 70 Jahre alt sein, und es können sich aus aktuellem Anlass psychische Traumen aus dem 17. und sehr befriedigende Erfahrungen aus dem vierten Lebensjahr aktualisieren. Für die zeitlose psychische Dimension des Alterns ist die Psychoanalyse kompetent, sie ist der Gegenstand ihrer Therapie und es gibt dafür auch keine rein chronologisch definierte Altersgrenze.

Die Kunst der frühzeitigen Begegnung des Alterns kann zu entscheidenden Weichenstellungen führen. Die Kenntnis des Todestriebs ist ein ungeheurer Fortschritt und die Basis dafür, dass wir nicht wie Ödipus unser Schicksal ohnmächtig und blind, von den Göttern verhängt, hinnehmen müssen, sondern als aus uns selbst entstandenem Wiederholungzwang durchschauen und ihm deshalb auch selbst Einhalt gebieten können. Zu erkennen, zuerst, dass man etwas wiederholt, und dann, was man wiederholt, ist eine wichtige Aufgabe in jeder analytischen Therapie. Durch Erkennen

und Überwinden destruktiver Repetitionen gewinnen wir die Macht, aktiv Einfluss auf unser persönliches Schicksal zu nehmen. Häufige Quellen selbstschädigenden Fehlverhaltens sind Identifizierungen mit für den Einzelnen wichtigen Personen und Vorurteile, die Fanatismen und Ideologien entspringen. Das zu durchschauen, ist eine unendliche Entwicklungsaufgabe. Ziel ist, die Chancen, uns selbst nicht mehr schädigen und unser Leben unnötig verkürzen zu müssen, zu verbessern und unser Beziehungsnetz, auf das wir vital angewiesen sind, zu erhalten.

Vita humana – Dynamik und Metaphern

Geburt und Jugend – Entwicklung des Mensch(lich)en

Der Lebenslauf wird meist als biologisch-zyklischer Halbkreis konzipiert. Das *Vorbild der Sonnenbahn* im Tagesablauf wird zu Metaphern von Morgen, Mittag und Abend, das der *Jahreszeiten* zu Frühling, Sommer, Herbst und manchmal auch »2. Frühling« des Lebens. Diesem biologischen Schicksal des Alterns wirken *humane Entwicklung* und Reifung entgegen. Altern als *persönliches Schicksal* wird von den Einflüssen der nur dem Menschen erreichbar gewordenen psychischen Ebene entscheidend mitgestaltet. Sie ist in Millionen Jahren der Evolution bei der Phylogenetese des Homo sapiens als späte Erwerbung entstanden und muss auch bei der Ontogenese des einzelnen Menschen in vielen Stufen erst wieder aufgebaut werden.

Vor der Geburt – Phylo- und Ontogenese

Die intrauterine Entwicklung des Menschen erfolgt nach dem Prinzip von *Entelechie*: Der Bauplan ist in der befruchteten Eizelle schon enthalten und entfaltet sich während der Tragzeit. Nach dem *biogenetischen Grundgesetz* (Haeckel) ist die Ontogenese – die Entwicklung des einzelnen Individuums – eine Wiederholung der Phylogenetese – der stammesgeschichtlichen Entwicklung. Das ist in manchen Stadien zu erkennen, wenn auch durch vielfache Verschiebungen modifiziert. Der Fötus (ab der 11. Woche, vorher ist es ein Embryo) lebt im Mutterleib in einer nie wiederkehrenden Situation: im Fruchtwasser in gleichbleibender Körpertemperatur von 37°C

schwimmend, von der Fruchtblase geschützt, kontinuierlich von der Plazenta durch die Nabelschnur ernährt in nutritiver Einheit mit der Mutter, mit kontinuierlich und unabhängig von Bedürfnisspannungen parenteral fließender Nahrung und automatisch reguliertem Stoffwechsel, d. h. ohne sich ernähren und ohne atmen zu müssen.

Diese einzigartige privilegierte Lebenssituation ist als biologisches Vorbild für den primären Narzissmus, der mit Gefühlen seligen, ozeanischen, unendlichen Wohlbehagens, Verbundenheit mit den Elementen und absoluter Sicherheit einhergeht, beschrieben worden (Argelander, 1971, S. 359–373). Die Entgiftungsfunktion der Plazenta ist auch das biologische Modell der von Bion im psychischen Sinn verwendeten Containerfunktion der Mutter. Andererseits kann die Idylle im Mutterleib auch gestört werden, z. B. durch aggressive Spannungen unter Zwillingen oder durch Wahrnehmungen der emotionalen Situation der Mutter. Herzschlag, Sprache, Stimmungsäußerungen oder Musik können schon pränatal das psychische Leben prägen.

Die *Geburt* erfolgt beim Menschen vorzeitig, weil durch die Größenentwicklung des Gehirns eine spätere Geburt nicht mehr möglich wäre (Neotenie). Der Säugling ist wegen der vor der Ausreifung erfolgten vorzeitigen Geburt noch nicht allein lebensfähig, sondern noch lange auf Schutz, Betreuung und Ernährung von anderen angewiesen. Er ist jetzt nicht mehr in einem Innenraum geborgen, sondern ist der Realität der Außenwelt mit Kälte und Hitze ausgesetzt. Statt Wohlbehagen und Sicherheit steht er jetzt unter dem Druck von Triebspannungen wie Hunger, Frustration und Zorn, muss atmen, selbst Nahrung zu sich nehmen und Körperprodukte ausscheiden, ist von einer Brust abhängig und muss diese erlangen.

Den Schock des Übergangs ins postpartale Leben hat Stekel als *Geburtstrauma* beschrieben und als letztliche Ursache vieler Ängste und Neurosen angesehen. Die Frustration, dass die Brust nicht, wie vorher die parenterale Nahrungszufuhr, kontinuierlich zur Verfügung steht, sondern auch *abwesend ist*, sieht Melanie Klein als Ursache aller psychischen Störungen an. Eine Erinnerung daran und eine Sehnsucht, in die privilegierten Wonnen des Mutterleibs zurückzukehren, bleiben lebenslang (Freud) und nehmen in Erwartung des Lebensendes zu.

Die psychische Entwicklung in Kindheit und Adoleszenz erfolgt in voneinander unabhängigen Entwicklungslinien (Anna Freud), in unter-

schiedlichem Tempo, diskontinuierlich und in Wechselwirkung zwischen inneren und äußeren Faktoren. Psychosexuelle Libidostufen, Stadien der Ich-Funktionen und der Objektbeziehungen werden nacheinander durchlaufen und durch weitere modifiziert und ersetzt. Triebzähmende Prozesse machen Triebwünsche mit der Realität kompatibel. Ein Modell für die frühkindliche Entwicklung beschreibt, wie die Reifung des Gehirns und die wachsenden Fähigkeiten sich wechselseitig bedingen und wie durch *Organisatoren*, wie z. B. das »Neinsagen« und das »Dreimonatslächeln«, neue Lösungen auf höherem Niveau gefunden werden, wenn die Abfuhr gewachsener Spannung nicht mehr gelingt (Spitz, 1957).

Die Treppe der Lebensalter

Die altersbedingten körperlichen Veränderungen werden meist als Treppe des Lebens dargestellt, auf der jedes Lebensalter durch eine Figur mit der typischen physischen und psychischen Erscheinung dargestellt ist. Zuerst sind es die Stufen des Aufblühens bis zu Kraft und Reife. Die Parallele zwischen der geistigen und körperlichen Entwicklung geht aber nur bis etwa zur Mitte des Lebens. Von da an trennen sich die Linien, die Lebenstreppe geht abwärts und zeigt die Stufen des Verwelkens und Vergehens, während die psychischen Fähigkeiten sich noch weiter entfalten.

Vielleicht ist die körperliche Entwicklung aber auch nie ganz abgeschlossen, wie das Beispiel der Weisheitszähne (*Dentes sapientes*) zeigt, die erst im Erwachsenenalter entstehen. Denn das unsichtbare und unbemerkte »Stirb und Werde« findet ja in jedem Lebensalter weiter statt. Die Lebenstriebe bewirken eine permanente Regenerierung mit Neubildung von Millionen Zellen und organisieren auch Reparaturen mit dem Aufbau höherer Einheiten, was man als eine körperliche Parallele zur geistigen Reifung sehen kann. *So werden z. B. für untergegangene Koronararterien Kollateralen neu gebildet, welche weitere Infarkte verhindern und die Funktion des Herzens aufrechterhalten.* Das Prinzip der Regeneration wird inzwischen von der Medizin genutzt: Bei der regenerativen, zellbasierten Therapie werden *Stammzellen* in defekte Organe eingesetzt, d. h. embryonale Vorstufen entwickeln sich zu genau den hochdifferenzierten Zellen des Organs, in das sie verpflanzt worden sind, holen dessen Ontogenese nach.

Nach dem Überschreiten des Zenits steht der immer höher führenden Treppe des körperlichen und psychischen Wachstums das Schicksal des biologischen Untergangs entgegen, von dem jeder rational weiß, auch wenn er es noch nicht am eigenen Leib erlebt hat. Die Anzeichen des Älterwerdens werden im Erwachsenenleben (bis etwa zum 60. Lebensjahr) zwar registriert, aber noch nicht als bedrohlich erlebt. Die Sinneswahrnehmungen Sehen und Hören lassen nach und wirken sich auf die Beziehungen zur Umwelt aus. »Nicht Sehen trennt den Menschen von den Dingen, Nicht Hören von den Menschen« (Immanuel Kant). Das Aussehen verändert sich, die Haare fallen aus, die Haut zeigt Runzeln und Falten. Schmerzsyndrome und Gelenkbeschwerden schränken den Bewegungsradius und die sozialen Kontakte ein. Das alles aber wird als allgemeines Schicksal ertragen, noch nicht als Bedrohung empfunden und durch wirksame unbewusste Strategien emotional vom Bewusstsein ferngehalten. Als alt empfindet man erst die, die mindestens schon zehn Jahre älter sind als man selbst, und setzt mit dem eigenen Älterwerden die Grenze jeweils entsprechend herauf. Es kommt unseren Wünschen sehr entgegen, dass Altern weitgehend so »geräuschlos, still, auf unauffällige Weise« (Freud, 1920g) geschieht, denn wir möchten lieber nicht wahrnehmen, dass der Abbau schon mit der Geburt beginnt und dass Leben und Tod sich ineinander verschränken und sich gegenseitig bedingen.

Das Stufenmodell der geistigen Entwicklung

Die Metapher für die psychische Entwicklung ist der vertikale Aufstieg, die Treppe oder Leiter, die stufenweise immer höher führt, durch alle Lebensstadien hindurch und im Prinzip bis zum Lebensende, im Gegensatz zum Körper, der abbaut und verfällt.

So beschreibt Erikson für den gesamten Lebenszyklus Entwicklungsstadien, die er als Treppe mit acht Stufen sieht. Auf jeder Stufe wird nach der Überwindung einer phasenspezifischen Polarität eine Grundtugend erreicht. In der Kindheit sind es vier Entwicklungsstufen, die im Säuglingsalter (über Grundvertrauen versus Grundmisstrauen) zu *Hoffnung*, in der frühen Kindheit (über Autonomie versus Scham und Zweifel) zum *Willen*, im Spielalter (über Initiative versus Schuldgefühl) zu *Entschlusskraft*, im

Schulalter (über Fleiß versus Inferiorität) zu *Kompetenz* und in der fünften Stufe der Adoleszenz (über Identität versus Identitätskonfusion) zu *Treue* führen sollen. Die Entwicklung menschlicher Tugenden geht das ganze Leben hindurch weiter. Als Ziele für das frühe Erwachsenenalter hat Erikson *Liebe* (Intimität versus Isolation) und für das Erwachsenenalter *Fürsorge* (Generativität versus Stagnation) genannt (Erikson, 1982, 1987).

Sinnvolle Abwehrstrategien

Der Mensch ist das einzige Tier, das weiß, dass es sterben muss. Aber er will es nicht wissen, und das ist auch besser so. Was der Blick in den Spiegel zeigt, ist für Viele so unerträglich, dass es projizierend abgewehrt werden muss, z. B. wie bei Dorian Gray auf das Bild in der Dachkammer verschoben wird oder auf die anderen, deren Altwerden man bemerkt, um so das eigene illusionäre Selbstbild zu erhalten. »Alt werden nur die anderen.« Oder man bleibt bei den infantilen narzisstischen Rettungsphantasien, unsterblich zu sein, den Fluss der Zeit stillstehen lassen zu können: »Mir kann nichts geschehen.« Es gibt auch die magische Vorstellung, dass Altsein eine Art ansteckende Krankheit ist, der man sich durch Distanzierung entziehen kann. Die unbekannte Zukunft wird mit Phantasien gefüllt, sodass etwa bei persönlichen Beispielen negativen Alterns, mit denen man sich nicht identifizieren möchte, eine Gerontophobie entsteht. »So (wie meine abgebaute Mutter) will ich nicht werden.« In der Mythologie ist die Angst vor der Zukunft, vor Altsein und Tod, als Motiv des verbotenen Blicks, der den Tod bringt, konzipiert (Orpheus und Eurydike, Lots Weib, Herzog Blaubarts Kammer). Im aktuellen Jugendkult sind massive spezifische Abwehrkonstrukte wirksam, mit dem Tabu des Altseins und einer spezifischen Unfähigkeit zu trauern und Verlust und Zeitablauf anzuerkennen.

Auf den Lebensstufen von Jugend und Erwachsensein ist man vom Altern noch nicht ernstlich betroffen und braucht es auch nicht zu sein. Die emotionale Belastung durch Altern und Tod ist mit dem realitätsorientierten Leben von Erwachsenen, das eine Basisstimmung von Freude und Hoffnung voraussetzt und für das man alle Kräfte braucht, nicht zu vereinbaren. Man wendet sich lieber ab, möchte sich nicht davon lähmen lassen. Es ist deshalb eine sinnvolle kreative Leistung des Menschen, wirk-

same Abwehrstrategien entwickelt zu haben, die unbeschwertes Leben und die Erfüllung der phasenspezifischen Aufgaben des Erwachsenenlebens ermöglichen. »*Gesunde Verleugnung und andere sinnvolle Abwehrstrategien*« entspringen den Lebenstrieben und dienen dem Wunsch, vor den Bedrohungen und Schädigungen durch das biologische Schicksal geschützt zu sein. Sie basieren auf der primärnarzisstischen Überzeugung, es könne einem nichts geschehen, als ob die ursprüngliche *mütterliche* (ursprünglich Uterus-) Funktion, Sicherheit zu geben und alle Gefahren draußen zu lassen, noch bestünde, und finden Ausdruck in Phantasien von Schutz durch Magie (Talismane), Schutzengel etc.

Infantiler Narzissmus – die frühe Weichenstellung

Ein stabiles Selbstbewusstsein und eigene Wertschätzung sind die Basis für ein tragendes Lebensgefühl und geben die Kraft, das Leben zu bestehen. »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst«, ist ein uraltes Gebot der Bibel. Bestimmte Ausgestaltungen des kindlichen Narzissmus können später für das Schicksal im Alter besondere Bedeutung erlangen. Nachfolgend einige Beispiele:

1. Der *primäre Narzissmus*, dargestellt in der Metapher von »His Majesty the Baby«, das an die Allmacht seiner Gedanken glaubt und sich für unbesiegbar, unverwundbar, unvergänglich und unsterblich hält, bleibt als unbewusste Phantasie (»mir kann nichts geschehen«) im Erwachsenenleben latent erhalten. »Im Grunde glaube niemand an seinen eigenen Tod oder, was dasselbe ist: Im Unbewußten sei jeder von uns von seiner Unsterblichkeit überzeugt.« (Freud, 1915b, S. 49) Erst das Bewusstwerden der eigenen Vergänglichkeit bewirkt dann eine grundlegende Änderung der Einstellung zu Altern und Tod.
2. Der *sekundäre Narzissmus* ergibt sich aus der Rückwendung der Libido von den Objekten, in denen man sich spiegelte, die zum Vorbild für die Ich-Bildung wurden, von denen man sich liebend ergreifen ließ, mit denen man sich identifizierte. Freud gebrauchte das Bild vom Pantoffeltierchen, das seine Pseudopodien ausstreckt und zurückzieht. »Die Libido, welche dem Ich durch [...] Identifizierung zufließt, stellt dessen »sekundären Narzissmus« her.« (Freud, 1923b,

S. 298) Identifikationen spielen bei der Formung von Persönlichkeit und Objektbeziehungen eine große Rolle und führen bei den im Alter zunehmenden Verlusten zu besonderen Problemen.

3. Eine besondere *Form der männlichen Geschlechtsidentität* hat als phallisch-narzisstische Abwehrposition eine besondere Bedeutung für das Körperbild des Mannes (Teising, 2005). Das Geschlechtsbewusstsein entsteht im zweiten Lebensjahr und die männliche Geschlechtsidentität kommt in eine initiale Krise, wenn der Junge bemerkt, dass er anders als das Primärobject Mutter ist. Die Vertreibung aus dem Paradies der vorgeschlechtlichen Einheit ist eine schmerzhafte Trennungserfahrung, die zu Wut, Enttäuschung, Hass und der Angst, verlassen zu werden, führt. Erst die Identifizierung mit einem Vater, der fürsorglich und achtsam Schutz gibt, kann vor phallisch-narzisstischer Entwertung der Mutter und des Weiblichen retten, sodass neben phallisch-penetrierenden Impulsen auch Wertschätzung und Liebe erhalten bleiben. Nur durch diese frühe Triangulierung eines prädipital integrierenden Vaters kann ein gutes, mütterliches Objekt verinnerlicht und ein innerer Raum für gute weibliche Anteile errichtet werden. Erfolgt das nicht, wird das *Trennungstrauma phallisch-narzisstisch abgewehrt*. Im Verlauf des Lebens muss dann das narzisstische innere Bild von sich selbst mit dem sich altersgemäß verändernden männlichen Körperbild permanent neu abgeglichen und quasi das Bild in der Dachkammer (siehe Dorian Gray) übermalt werden, mit der Chance, die phallisch-narzisstische Abwehrposition der männlichen Geschlechtsidentität zu korrigieren – oder das Bild im Spiegel weiterhin nicht zu akzeptieren und keine Veränderung zuzulassen.
4. Heinz Kohut entwickelte die *Selbstpsychologie* als eigenständige psychoanalytische Lehre nach Triebtheorie und Ich-Psychologie und machte damit Verständnis und Behandlung narzisstischer Persönlichkeiten möglich. Eine gute Entwicklung und Reifung von idealisierten Objekten und grandiosem Selbst sind die Basis von gesundem Narzissmus mit Selbstvertrauen, eigener Wertschätzung, Erfolg und Befriedigung. Ein schwaches Selbst versucht, sich über Abwehrkonstrukte von irrealer Grandiosität und verzerrt idealisierter Übertragungen zu stabilisieren, die leicht zerbrechen und zu Depression führen können.