

Das Alter - Täuschungen und Selbsttäuschungen

Jaeggi, Eva

Veröffentlichungsversion / Published Version

Zeitschriftenartikel / journal article

Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Jaeggi, E. (2006). Das Alter - Täuschungen und Selbsttäuschungen. *Journal für Psychologie*, 14(2), 193-204. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-17004>

Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer Deposit-Lizenz (Keine Weiterverbreitung - keine Bearbeitung) zur Verfügung gestellt. Gewährt wird ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use:

This document is made available under Deposit Licence (No Redistribution - no modifications). We grant a non-exclusive, non-transferable, individual and limited right to using this document. This document is solely intended for your personal, non-commercial use. All of the copies of this documents must retain all copyright information and other information regarding legal protection. You are not allowed to alter this document in any way, to copy it for public or commercial purposes, to exhibit the document in public, to perform, distribute or otherwise use the document in public.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.

Das Alter – Täuschungen und Selbsttäuschungen

Eva Jaeggi

Zusammenfassung

Die Auseinandersetzung mit dem Alter hat gerade erst begonnen: die Sicht auf das Alter als ein defizitäres Stadium des Lebens wird von Täuschungen und Selbsttäuschungen begleitet. Die Aufhebung vieler Selbsttäuschungen würde Energie sparen und neue Möglichkeiten aufscheinen lassen. Damit rückt das Problem der Gelassenheit in den Vordergrund.

Schlagwörter

Alter, Altersdefizite, Störungen im Alter, Gelassenheit

Summary

The Age – Deception and self-deception

The dispute about old age has just begun. Viewing old age as a deficit is accompanied by deception and self-deception. The abolition of these would save psychic energy and show new possibilities. According to these the problem of serenity gets into the center of attention.

Keywords

Old age, deficits of old age, disturbances in old age, serenity

Der österreichische Altersspezialist Rosenmayer (1995) zeigt auf, dass das Altern in jeder Gesellschaft mit Ambivalenzen verbunden ist: In manchen, meist traditionellen Gesellschaften wird den Alten zwar durchaus auch einmal ein Ehrenplatz zugebilligt – tritt aber Mangel ein, dann ist es meist

nicht weit her mit der Ehrung: die Alten werden auf ein Minimum gesetzt, man sieht nur mit scheelen Blicken, dass sie eben den jüngeren und arbeitstüchtigen Mitgliedern der Familie und des Dorfes das Wenige noch schmälern. Ehrungen werden dann oft zu Schmähungen und Verspottungen: Sogar den Gerontozid kennen wir aus verschiedenen Gesellschaften. Was sind aber die Bedingungen, die dazu beitragen dass die Alten geehrt werden?

Es muss ein gewisses Maß an Nahrungsmitteln erreichbar sein, es muss sich aber vor allem um eine Gesellschaft handeln, deren Technologie nicht sehr weit fortgeschritten ist und sich weitgehend immer in den alten Bahnen bewegt, sodass die Kompetenzen der Alten gefragt sind und diese wichtige Lehrmeister sind. Als ein besonders wichtiges Kennzeichen für die Altenehrung gilt auch die Tatsache, dass in vielen vormodernen Gesellschaften die Alten eine besondere Beziehung zur Transzendenz haben und dass diese Beziehung auch an sie delegiert wird, da sie nunmehr weniger belastet sind durch die Alltagsarbeit.

Wir aber leben in einer Jugendgesellschaft. Allerdings: In unserer Gesellschaft wird in den letzten Jahren immer stärker für das Alter „geworben“. Die Ambivalenz aber ist dennoch deutlich zu spüren. Bestimmte Produkte wie Haftcreme, Schmerzmittel gegen Gicht, bequeme Betten und Hörhilfen sind assoziiert mit meist attraktiven älteren Menschen, die offenbar an diesen Produkten sehr viel Freude haben. Für schicke Autos, Champagner und edlen Schmuck allerdings würde man sich wohl selten einen älteren oder ganz alten Menschen als Werbeträger holen. Die damit vermittelte Botschaft soll wohl lauten: alten Menschen gebührt Hilfe bei den typischen Altergebrechen – aber die Höhepunkte des Lebens, oder überflüssiger Luxus: das steht ihnen nicht zu. (Nebenbei: auch eine 75Jährige freut sich über ein neues Schmuckstück und will nicht unbedingt Vital-Elixier zum Geburtstag geschenkt haben!)

Schirmacher hat in seinem Bestseller „Der Methusalemkomplex“ in vielen Facetten für einen anderen Umgang mit dem Alter geworben: für mehr Akzeptanz, mehr Toleranz und für ein Umdenken innerhalb der Kategorie Alter, das noch immer mit eher trübsinnigen Gedanken begleitet wird. Nun gibt es recht erstaunliche statistische Daten in Bezug auf die psychische Anfälligkeit im Alter. Wie sowohl Heuft u. a. (2000) als auch z. B. Maercker (2002) darlegen, ist nämlich die lange Zeit vermutete ungemein große Zunahme an psychischen Störungen im Alter viel weniger dramatisch als man dachte. Angsterkrankungen und Zwangserkrankungen sind nicht statistisch signifikant höher bei Menschen über 60, Depressionen und damit Suizide steigen im höheren Alter zwar an, aber auch dieser Anstieg ist weniger dramatisch als gedacht und gilt vor allem für das sehr hohe Alter, wo man übrigens Mühe hat, die Depression und beginnende Demenz voneinander zu unterscheiden.

Selbstverständlich steigen Krankheiten und Verschleißerscheinungen an, aber offenbar können diese von den meisten alten Menschen ohne allzu große psychische Verstörung akzeptiert werden. Im Durchschnitt gesehen – so die

Glücksforscher – sind alte Menschen nicht unglücklicher als junge. Trotzdem: die wenigsten Menschen in unserer Gesellschaft finden das Alter schön und behaglich und freuen sich darauf, nun endlich alt zu sein. Hoch technisierte Gesellschaften sind angewiesen auf flexible Menschen mit fluider Intelligenz und Fitness. Dass ihre Schönheitsideale nur von der Jugend her gedacht sind, ist zwar nicht nur für unsere Gesellschaft typisch, aber die Bedeutung von Fitness, Schönheit, Kraft und damit verbunden Erotik ist bei uns besonders ausgeprägt. Und all dies mangelt bei alten Menschen.

Die zunehmende körperliche Schwäche und die Abnahme der gesellschaftlich definierten Attraktivität spielt denn auch bei vielen Menschen die Rolle eines Organisators des Seelenlebens. Ihre Befindlichkeit, ihre Zukunftsgedanken und auch ihre Beziehungsdefinitionen werden sehr stark vom Körper her bestimmt. „Den Kindern als kranker und alter Mensch zur Last fallen“ ist eines der Schreckgespenste alternder Menschen: „Es lohnt nicht mehr, ein neues Bad einzurichten“, „jetzt werde ich wohl zum letzten Mal in den Bergen gewandert sein“ „schicke Kleider sind nichts mehr bei meinem Altersbauch“ „was soll mir denn Sexualität? Ich zieh mich nicht mehr vor einem Mann aus!“ usw.

All diese – nicht unrealistischen – Äußerungen führen zu Angstzuständen, die zwar quantitativ nicht höher sind als bei jungen Menschen (eher nehmen sie ab), aber qualitativ recht unterschiedlich sind. Es sind dies, nach Heuft – aufsteigend von den Stufen geringster Ichstärke: die Angst, verrückt zu werden, generalisierte Lebensangst, Angst vor Hilflosigkeit, Angst vor Krankheit, Isolierte Angstanfälle im Zusammenhang mit nicht steuerbaren körperlichen Veränderungen, und Angst vor Entwicklungsaufgaben. Alle diese Ängste sind, wie Sie sich vorstellen können, nicht nur unreal. Sie werden dann zu den ICD-relevanten Angsterkrankungen gezählt, wenn sie das Leben schwer beeinträchtigen und überwertig sind – aber in ihrem Gehalt sind sie natürlich von jedem alten Menschen nachvollziehbar und jeder alte Mensch kann von sich sagen: „Oh, das kenne ich auch!“ Therapeuten sind daher gut beraten, wenn sie – auch bei krankhafter Ausprägung – den Realgehalt dieser Ängste ernst nehmen und dem Kranken das Gefühl vermitteln, dass all diese Ängste zwar übertrieben, aber nicht völlig verrückt sind.

Altsein in einer Gesellschaft, die von Jugend-Werten dominiert wird, ist verbunden mit Kränkungen. Kränkungen des Selbstgefühls, des Gefühls, etwas wert zu sein, um seiner selbst willen geachtet zu werden. Dementsprechend sind natürlich auch die Gefühle alter Menschen für sich selbst nicht gerade freundlich. Und man versucht, sich das Alter weg zu reden. In allen diesbezüglichen Untersuchungen erfährt man immer wieder, dass alte Menschen sich selbst als wesentlich jünger (aussehend oder fühlend) einschätzen als Gleichaltrige. Das ist natürlich statistisch gesehen ein Unsinn, aber es scheint vielen Alten eine Beruhigung zu sein: „Ich bin zwar alt, aber man merkt mir das nicht an. Die Gleichaltrigen allerdings – die sind wirklich alt!“ Wenn solche Verleugnungen nicht mehr helfen, dann werden die narzisstischen Kränkungen abgewehrt durch die bekannten Abwehrmechanismen wie Projektion, weinerli-

cher Rückzug, Katastrophenfantasien, Regression, Selbstmitleid, oder auch: Überkompensation. Einige schon als dement anmutende Verhaltensweisen können ebenfalls als Abwehr von Kränkung betrachtet werden: regredierend so tun, als ob man zu den einfachsten Alltagsdingen Hilfe braucht. „Zu alt“ zu sein, um noch einen Computer oder ein digitales Telefon zu bedienen, den Parkplatz zu finden oder überhaupt nicht mehr Auto zu fahren (Dafür sollte dann der Enkel immer bereit sein zu Chauffeurdiensten!). All dies macht dann das Alter zu einer Plage, denn in einer technisch entwickelten Gesellschaft herrscht das Muster des Wachstums; Leben heißt Bewegung, heißt speziell in unserer Gesellschaft Bewegung zu immer mehr, höher, weiter. Was wir bisher entwickelt haben, soll sich noch effizienter entwickeln, damit noch mehr Ertrag sichtbar wird.

Damit aber sind alte Menschen eindeutig im Nachteil: vieles entwickelt sich nicht mehr weiter, im Gegenteil: der Abbau der körperlichen Funktionen ist auch bei unserem erheblich gestiegenem Gesundheitsstand nicht aufzuhalten und auch die intellektuellen Funktionen sind beeinträchtigt, wenn man z. B. IQ-Tests zugrunde legt. Das altbekannte „Du siehst viel jünger aus als ...“ gehört zum Alltag der jungen Alten. Man könnte natürlich sagen, dass sich erst in der Häufung dieses Kompliments das beginnende Alter zeigt. Die Komplimentemacher und -empfänger meinen dies aber meist ernst, weil sie das Bild ihrer alternden Großeltern oder sogar Urgroßeltern vor Augen haben und nicht daran denken, dass heutzutage fast alle Menschen jünger aussehen als die Generation vor ihnen oder zwei Generationen davor. Das ist natürlich nicht weiter verwunderlich, da man mit sechzig, siebzig Jahren dank moderner Medizin und besserer materieller Lage weniger oft gezeichnet ist von Krankheit und Überlastung. Dies gilt ganz besonders für Frauen, die nicht mehr 8–10 Geburten zu ertragen haben und denen außerdem noch mehr als den Männern die moderne Kosmetik helfen kann. Selbstverständlich aber sehen die Wenigsten wirklich jünger aus als ihre Altersgruppe eben aussieht. Das Kompliment „Du siehst viel jünger aus“ ist also keines, es wird darin nur konstatiert, dass heute alle Menschen im Durchschnitt jünger aussehen als in früheren Zeiten. Man könnte natürlich zufrieden sein ob der vielen offenbar gut gelungenen Selbsttäuschungen, aber ein zweiter Blick enthüllt das, was Selbsttäuschungen immer bewirken: eine große Sorge um ihre Aufrechterhaltung und damit verbunden unnötig viel Energieaufwand, bzw. Verschwendung.

Ich habe in Tiefeninterviews sehr viele Dimensionen des Alltags bei alten Menschen abgefragt in bezug auf eventuell absteigende Tendenzen und da war sehr viel Angst zu spüren. Die größte Angst betrifft das Abnehmen der geistigen, intellektuellen Kräfte. Dass das Gedächtnis nicht mehr so gut ist wie früher, wird gerade noch hingenommen, auch jüngere Menschen berichten dies oft, man muss es noch nicht unbedingt als ein krasses Alterszeichen verstehen – obwohl es das natürlich in hohem Maße ist. Das Nachlassen körperlicher Kräfte wird zwar konstatiert, aber meist nur mit ein wenig Wehmut bedacht, außer jemand hat sich gerade in sportlichen Dingen besonders hervorgetan.

Dass einer meiner Gesprächspartner sich den Knöchel gebrochen hat, als er beim Spaziergehen im Wald über eine Wurzel gestolpert ist, kann er natürlich noch hinnehmen, obwohl er zugeben muss, dass er früher wohl etwas elastischer reagiert hätte. Dass er nach dem Streichen des Gartenzaunes sich tagelang nicht mehr richtig bewegen konnte: das, so meint er, sei nun wirklich ein Alterszeichen. Er kann darüber aber lachen; dies kann der begeisterte Schifahrer, der an einer gar nicht so besonders schwierigen Stelle den Halt verloren hat und mit Beinbruch im Krankenhaus landete, aber nicht mehr. Der Arzt, ein „junger Spund“ wie er sagt, meinte, in seinem Alter solle man eben nicht. ... Dies hat ihn sehr getroffen und er rangelt noch immer mit diesem Diktum und ärgert sich über den unverständigen Arzt. Aber all dies ist eher peripher.

Ganz anders aber sieht es aus, wenn man das Nachlassen intellektueller Dimensionen anspricht: hier sind die Ausreden und Windungen der Argumentation recht auffällig. Viele berufen sich darauf - und solche Thesen gibt es ja auch - dass sie eben nun mehr Weisheit und Erfahrung besäßen, die Dinge besser im Überblick hätten, also - nach wissenschaftlicher Nomenklatur, die kristalline Intelligenz die fluide eben überträte.

Berufsspezifisch ist dies sogar manchmal einigermaßen einsichtig. Man weiß, dass Geisteswissenschaftler erst in späteren Jahren zu ihren großen Werken finden, allerdings geschieht dies nicht so oft und: wer schreibt schon wichtige Bücher? Die genialen Ausnahmen: Fontane, Goethe, Rubinstein werden immer wieder genannt. Die Normalberufe der Mittelschicht - Büroleiterin, Sozialarbeiterin, Bankbeamter, Lehrerin, Kaufmann - sind aber jedenfalls damit nicht gemeint. Bei ihnen lässt sich sehr klar feststellen, dass sie eine bestimmte Art des Neudenkens zum Beispiel bei den neuen Technologien nicht mehr so ganz mitgekriegt haben, dass sie auch weniger Lust haben, sich in neue Aufgaben hinein zu leben. Viele geben zu, dass sie nicht mehr so wendig seien und natürlich: dass das Hör- und Sehvermögen nachgelassen hat. Das all dies aber auch mit beiträgt zur raschen Erfassung von Neuem, also ein Teil der Intelligenz, die man im Alltag braucht, ist: diesen Schluss lassen wenige zu. Immer wieder hört man, dass man eben jetzt „anders“ denke, „großräumiger“ und „im Zusammenhang“. Dies ist für den Alltag der meisten Menschen aber bekanntlich nicht so wichtig. Auch der Anspruch, im Alter noch möglichst viel „gesunde“ Sexualität zu haben, beunruhigt viele. Die Aussagen darüber sind merkwürdig: schamerfüllt, weil man sehr viel weniger sexuelle Wünsche hat als früher, Prahlereien vor allem der Männer, sind an der Tagesordnung; da ich auch mit vielen Paaren gesprochen habe, wurden diese Prahlereien dann öfters von den entsprechenden Partnerinnen - heimlich - korrigiert. Alle diese Ansprüche - man müsse fit und jung aussehen, sexuell aktiv sein und geistig auf der Höhe - sind belastend und lassen gerade manche der Jungen Alten recht angestrengt wirken.

Natürlich ist man in den Jahren der „Jungen Alten“ meist noch nicht abgebaut im krassen Sinn. Da die ersten Anzeichen aber so ängstlich überdeckt

werden müssen, wirkt sich dies auf das Gefühl der Identität aus. Es gibt ziemlich viele Manöver, um sich mit der alten Identität der Jugendlichkeit zu identifizieren. Da man natürlich weiß, dass dies nicht so einfach geht, ist man ratlos. Das „Noch-nicht-alt-sein“ erfüllt den Zweck der Identitätsstiftung nicht. Daher sind die Jungen Alten gezwungen, sich ein Stück Identitätsstiftung immer wieder von neuem zu erringen. Das Schwanken vor dem Kleiderschrank (ist diese Bluse für mein Alter nicht zu schrill?), die Frage nach dem Kauf eines Wohnmobils (soviel Unbequemlichkeit in unserem Alter?) und die Überlegung ob Langlauf oder Abfahrtsschi; die permanente Angst der Frauen, ihre Jugendfigur zu verlieren (und damit verbunden die verzweifelten Versuche, den Altersbauch zu verstecken, Diät zu machen u. ä. m.): das alles ist verbunden mit einer nagenden Frage, ob man denn wirklich noch „jung genug“ sei. Verbunden mit diesem Manko an Rollenidentität (die sich immer auch auf die persönliche Identität auswirkt) ist Neid auf die Jungen. Es ist ganz schwer, daran heranzukommen. Neid ist eines der Gefühle, das recht schwer eingestanden werden kann. Es widerspricht den Illusionen der narzisstischen Welt und wird in Tiefeninterviews nur sehr indirekt erschlossen („Schlank sein ist ja schön, aber sie übertreibt“ „In seinem Alter war ich schon Ministerialbeamter, aber er musste ja diese ausgedehnten Weltreisen machen“) etc. Vieles wird sogar ins Gegenteil gekehrt: die Kinder – narzisstische Objekte par excellence – werden bewundert, und ausstaffiert, oder auch: man sucht sich junge Freunde, mit denen man gleichziehen will und behauptet, man könne sich mit Gleichaltrigen nur mehr schlecht verstehen, diese seien allzu verknöchert. Ich habe Menschen in mittleren Jahren über ihre Eltern ein wenig ausgefragt, auch meine Erfahrungen in der Therapie benutzt, um mir hier ein etwas besseres Bild zu machen. Natürlich werden diese Eltern und eventuell auch Freunde ihrer Jugendlichkeit wegen bewundert. Aber: so sehr gleichberechtigt, wie sich diese die Beziehung zur Generation der mittleren Jahre vorstellt, empfinden sie es nicht. Die Illusion, man sei noch jung, kaum älter als die mittleren Jahrgänge drückt sich eben bei einigen auch in der etwas koketten Form der Betonung eines jungen Bekanntenkreises aus. Ich bin immer recht misstrauisch, wenn mir ältere oder alte Menschen davon erzählen, dass sie meist jüngere Freunde haben: auch darin steckt ein Stück Selbsttäuschung. Diese Verbindung mit den Jungen, mit denen man angeblich so viel gemeinsam hat, weil man sich ja noch „jung fühlt“, kann ebenfalls zu einem etwas mühselig aufrechterhaltenen Manöver führen.

Die in der Entwicklungspsychologie gepredigte These von der lebenslangen Entwicklung zeigt auch ihre Kehrseite: als Anspruch und Forderung, die geeignet ist, ein schlechtes Gewissen zu machen; verstanden wird dies nämlich immer als eine Forderung, noch nicht alt zu werden, und dies kostet Mühe. Populäre und wissenschaftliche Literatur preisen für meinen Geschmack das „Jung-bleiben“ ein wenig allzu enthusiastisch an. Ein nagendes Gefühl von Unzufriedenheit kann zurückbleiben.

Es scheinen hier zwei Entwicklungsvorstellungen – natürlich nur implizit und unbemerkt – zu konkurrieren. Die eine: Entwicklung möge kontinuierlich dazu beitragen, dass das Leben ein Ganzes wird, also in sich sinnvoll auf ein Ziel hinweist – denken wir zum Beispiel an das Erikson'sche Entwicklungsmodell – würde verlangen, dass selbstverständlich Abbau und Tod mit einbezogen werden in das Lebensgefühl und den Umgang mit den schwindenden Kompetenzen. Das andere – ein sehr modernes, um nicht zu sagen: postmodernes – ist gekennzeichnet von der Skepsis gegenüber der Kontinuität der Entwicklung (v. Reijen u. v. d. Loo, 1991), der sinnvollen Verankerung in einem Ziel. Nun ist die Zielorientiertheit aber herkömmlicherweise verbunden mit dem Entwicklungsgedanken, sodass man fast wiederum von einer Aufhebung dieses Gedankens sprechen könnte, wenn man das in sich kohärente Ziel nicht mit bedenkt. Auch dies, so erscheint es, ist Teil der Identitätsverwirrung der Jungen Alten. Sie sind, wie es modern ist, durchaus der Meinung, dass sich in ihrem Leben noch einiges bewegen lasse, dass man noch nicht „abgeschlossen“ habe mit dem Leben und nur mehr in Hinblick auf ein „besseres Leben“ im Jenseits warte, also: dass man eben noch Entwicklungen zu erwarten habe; andererseits aber sehen sie nicht woraufhin sich alles „entwickeln“ soll. Und so bleiben sie zwischen Jugend und Alter stecken und wünschen sich vorwiegend, dass dann, wenn es so weit ist, „alles ganz schnell“ gehen möchte.

Viele alte Menschen, vor allem die Gruppe der „jungen Alten“, die man jetzt schon bis 75 ausdehnt, können recht angestrengt wirken, wenn sie sich bemühen, die Forderungen nach Jugendlichkeit zu erfüllen. Zwar lachen wir über alte Menschen im Altersheim, die dort nicht wohnen wollen, weil die „anderen“ alle so alt sind. Aber auch in den Jüngeren von uns Alten steckt die leise Furcht, die Jungen könnten über uns ebenso denken. Dieses Sich-verbinden mit der Jugendlichkeit und mit jungen Menschen lässt leicht vergessen, dass Altern ein Prozess ist, den man innerlich und äußerlich begleiten muss. Und eine solche Begleitung sind natürlich auch die anderen alten Menschen, die man trifft. Wenn Kinder sich nur mit Erwachsenen abgeben wollen, dann gilt dies als ein Entwicklungsschaden: sie wollen u. U. die Konkurrenz ausschalten, sie fürchten, nicht anerkannt zu werden, sie wollen auf die „leichte Tour“ Anerkennung bekommen. Wenn alte Menschen sich nicht mit Gleichaltrigen oder sogar Älteren umgeben wollen, dann könnte man dies ebenso als eine Entwicklungsverweigerung ansehen: sie wollen sich selbst nicht im Spiegel ihrer eigenen Defizite sehen, wollen nicht in den „Club der Verlierer“ eingereiht werden und vor allem: sie wollen auch nicht in ihre eigene Zukunft blicken. Der andere ältere Mensch spiegelt nicht nur eigene Defizite wider, er hat vielleicht auch schon solche, die man selbst schlimmstenfalls erwarten kann. Der andere Alte (der Schulkamerad, der Jugendfreund, der ebenfalls pensionierte Kollege, ...) zeigt sehr deutlich auf, dass Jugend eben doch nicht machbar ist – aber vielleicht ist man selbst ja eine Ausnahme? 90% aller befragten älteren Amerikaner behaupten von sich, dass sie überdurchschnittlich jung wirkten – verglichen mit ihrem Alter. Ähnliches fand Baltes (vgl. Baltes

u. Mayer 1999) in seiner Altersstudie. Ebenso viele sagen übrigens, dass sie überdurchschnittlich intelligent sind!

Wir leben in einer Jugendkultur und alle diesbezüglichen Ermahnungen scheinen daran nichts zu ändern. Alte Menschen, und diese werden immer mehr, greifen in bedrohlicher Zahl nach dem Staatssäckel. Von den Kompetenzen, die in einer modernen Welt nötig sind, verstehen sie meist nichts, und ein Zusammenhang von Religion und Alter nützt auch keinem – obwohl er gegeben ist: alte Menschen halten eher an religiösen Übungen fest als junge und fühlen sich auch oft gestärkt durch ihren Glauben. Sich „jung fühlen“, was soll das denn heißen, wenn man die Sechzig überschritten hat? Soll es bedeuten, dass man die Entwicklungsgesetzlichkeiten der Jugend noch immer zu befolgen hat? Das heißt, dass man eher expansiv eingestellt ist, sich mit einer Zukunft befasst, in der man seine Möglichkeiten erweitert, sich noch ausprobieren muss und die eigenen Kompetenzen noch eine sehr große Rolle spielen.

Das Leben des Menschen ist lange Zeit auf „Erweiterung“ eingestellt. Und dieses erweitert sich nicht „natürlicherweise“. Es lässt sich einiges noch lange Zeit durch den Einsatz von Verstand, Erfahrung und Wissen kompensieren. Das Modell des allseits kompetenten Menschen zu verlassen ist schwer. Das Gegenmodell der langsam schwächer werdende Mensch, ist etwas, was unseren Narzissmus unendlich kränkt.

Leben, so sagt Schmidbauer (2004) in seinem Buch „Altern ohne Angst“, ist Bewegung und Saft. Im Alter wird die Bewegung immer langsamer, die Körpersäfte werden geringer, also wird die Einschränkung der Bewegung und die Tatsache, dass alle Verletzungen, alle Krankheiten des Organismus nicht mehr schnell vorübergehen, als eine tiefe Bedrohung empfunden. „Man ist so jung wie man sich fühlt“ – diesen dümmlichen Spruch bekommt man als Trostpflaster aufgedrückt, wenn die typischen Alterswehwehchen kommen. Was soll er heißen und worin besteht seine Wahrheit?

Freud sagt an einer Stelle, dass das Unbewusste keine Zeit kennt. Diese tiefe Weisheit kann jeder bestätigen, der sich näher einlässt mit alten Menschen. Die Trieb- und Wunschwelt ist immer gewärtig: Unsere Gefühle sind ähnlich wie die von 17Jährigen, wenn sich ein Siebzjähriger verliebt, eine Achtzigjährige noch immer mit der älteren Schwester hadert, weil die immer bevorzugt wurde oder eine über 90Jährige strahlend feststellt, dass ein Mann (nämlich ihr Schwiegersohn) eben doch einen ganz anderen Griff hat, wenn er sie in den Rollstuhl setzt. Unsere Gefühle sind tatsächlich oft noch sehr jung. Es gibt natürlich Zwanzigjährige, die bestimmter Gefühlsstürme gar nicht mächtig sind – altersabhängig ist all dies also nicht.

Und wir kennen sowohl aus der Literatur als auch aus dem Leben Berichte über die etwas lächerlich wirkenden alten Männer auf Brautschau oder die überdrehten jugendlich zurechtgemachten Damen mit übertriebenem Flirtgehab. Aber: diese Gefühle – und das macht einen großen Unterschied – müssen nicht in derselben stürmischen Weise ausgelebt und durchgesetzt

werden wie in der Jugend. Die Steuerung der Gefühle ist es, die den Unterschied macht. Wenn ich behaupte, dass die Entwicklungsgesetzlichkeiten der Jugend nicht für das Alter gelten können, dann sind also nicht die „ewig jungen“ Gefühle gemeint, sondern ihr Umgang damit. Unser naives Selbstwertgefühl ist in hohem Maß abhängig davon, dass wir uns auf die Gesetzmäßigkeit der Bewegung verlassen können. Das betrifft ganz basal die Beweglichkeit unserer Glieder, das betrifft in noch größerem Maß die Beweglichkeit des Geistes und natürlich auch die Beweglichkeit, mit der wir unsere soziale Welt managen. „Lieben und arbeiten können“ hat Freud als Zeichen seelischer Gesundheit gewertet. Beides scheint im Alter bedroht. Ist also das Alter eine Krankheit?

Im Alter werden alte Ängste mobilisiert, Ängste die denen der Pubertät oft in Nichts nachstehen. Es sind die Ängste, die unseren Selbstwert betreffen, weil wir den gewohnten Gesetzen der Bewegung nicht mehr entsprechen. Das kann ganz langsam, als immer tiefere Einsicht, der die Depression folgt, geschehen; es kann aber auch einen plötzlichen Ruck geben, der klar macht: Du bist alt. Bei vielen Menschen ist es eine Krankheit, ein selbst verschuldeter Unfall. „Sie sollten in Ihrem Alter keine großen Bergtouren mehr machen“ „Möchten Sie nicht lieber auf Langlauf umsteigen?“ das sind Stiche, die man bekommt. Und man weiß, dass der Arzt Recht hat. Mit einem Wort: man ist ein Versager. Die körperliche Fitness ist es aber nicht alleine – es ist auch die schwindende Schönheit, die vor allem Frauen gegen den Strich geht. Irgendwann wird klar: Kosmetik kann nicht hinweghelfen, weder Falten noch trockene Lippen noch die nunmehr kleineren Augen können wirklich korrigiert werden. Und welchen Stich kann es einer früher sehr attraktiven Frau geben, wenn Kinder oder Enkel feststellen: „Du WARST sicher sehr schön, Omi!“

Dies alles ist nicht wegzuleugnen, nicht einmal die Verdrängungsmechanismen helfen da viel weiter. Unser Selbstwertgefühl ist allzu sehr gekoppelt an diejenigen Gesetze des Lebens, die Bewegung und Veränderung beinhalten. Wir sind seit Kindheit der Meinung, dass wir diese Gesetze erfüllen müssen, um wertvoll zu sein. Und unsere Umgebung hat uns das auch meist eingetrichtert: „Strenge Dich an, um so gut zu werden wie XY“ „Du kannst, wenn Du willst“ „Wie schön, nun hast Du zum ersten Mal gar keine Fehler gemacht“ „Das erste Wort, der erste Schritt ...“ Unser ganzer Entwicklungsweg ist voll von Rufen der Aufmunterung, des Lobes und des Tadels, die sich auf unsere fortschreitende Entwicklung beziehen. Geht etwas nicht mehr so gut, dann haben wir bestenfalls Schweigen rund um uns. Etwas anderes können wir uns gar nicht vorstellen und dementsprechend sind auch unsere Gefühle für uns selbst. Alle diese Entwicklungsschritte sind von außen sichtbar, korrigierbar, sie können sich oft selbst übertreffen. Leben ist zwar Wachsen, ist Bewegung, ist Veränderung. Aber: Leben ist auch „Vergänglichkeit“ und menschliches Leben hat noch einen ganz besonderen Glanz: es kann reflektiert werden. Und diese Reflexion über Bewegung und Vergänglichkeit ist die Basis der Gelas-

senheit. Sie ist nicht – das ist Reflexion nie – alles, was es braucht, um zur Gelassenheit zu kommen. Aber diese Reflexion kann helfen. Und diese Reflexion kann uns aufweisen, dass geistige Entwicklung auch unter anderen Vorzeichen gesehen werden kann als diejenigen Entwicklungsschritte, die zielgerichtet nach vorne deuten. Geistige Entwicklungsschritte nämlich können nicht so leicht gemessen werden. Sie bestehen in inneren Prozessen, wobei für das Alter eine alte Tugend wieder entdeckt werden muss: Gelassenheit. Worin besteht diese?

Sie setzt voraus, dass einer (eine) aus dem Kreis des Entwicklungsdenkens heraustritt und die von Watzlawick u. a. (1974) so genannten „Lösungen zweiter Ordnung“ anpeilt. Man beharrt dabei nicht darauf, alles so zu lösen wie bisher, sondern man fragt sich, ob die Problemstellung an sich vielleicht falsch ist und man nicht von einer ganz anderen Seite daran gehen könnte. Bei persönlichen Problemen ist es nichts anderes als eine Dezentrierung, ein Aus-Sich-Heraustreten, eine sich selbst reflektierende Beobachtung. Es ist dies die „exzentrische Position“, die vermutlich nur Menschen eingehen können. Diese Dezentrierung tut weh. Sie ist es, die das Urteil fällt: „Du entwickelst Dich nicht mehr weiter, im Gegenteil: Du fällst zurück“. Es kann aber auch sagen: „Na, und? Muss ich mich denn dem Wettbewerb anschließen, gibt es nicht anderes?“

Zuerst einmal kann all dies Angst, Schrecken und Trauer erzeugen. Es kann auch Depression verursachen und die Suizidraten alter Menschen in den westlichen Industrienationen (in vielen traditionellen Kulturen ist das Phänomen der Altersdepression nicht bekannt) verweisen darauf, wie schwer wir es haben, uns mit den Altersdefiziten auseinander zu setzen. Wenn man Realängsten gegenübersteht, dann ist es bekanntlich wichtig, sich mit diesen auch ganz real und vernünftig auseinander zu setzen. Und das ist der erste Schritt zur Gelassenheit: sich sehr realistisch über die eigenen Defizite klar zu werden und sie einzubauen in ein Gesetz des Lebens, das wir die meiste Zeit des Erwachsenenlebens nicht zur Kenntnis genommen haben. Es ist das Gesetz der Abwärtsentwicklung – abgesetzt von einem Fortschrittsdenken her, von einem Denken, das immer „Mehr desselben“ will. Mehr desselben gibt es im Alter in fast keinem Bereich. Aber: es gibt ein „anders als bisher“. Und dies ist das Heraus-treten aus dem Kreis des „höher, weiter, besser“ und sich die Begeisterung für die Entwicklung einmal anders anzusehen. Es gilt zu sehen, dass auch der Entwicklungsgedanke nur eine Möglichkeit unter vielen ist. Dass das Transzendieren dieses Gedankens aber vielleicht auch reiche andere Möglichkeiten bringen kann. Einen „geordneten Rückzug“ nennt Schmidbauer dies. Ich denke, dass die Ordnung eben darin liegt, dass man sich die Relativität des Entwicklungsgedankens ganz klar macht. Das alles meine ich, wenn ich den ersten Schritt zur Gelassenheit beschreibe. Es ist dieser erste Schritt eine Voraussetzung für anderes. Dieses „Andere“ besteht nun nicht unbedingt darin,

dass man Gedächtnistraining macht oder ins Fitnessstudio geht. Dies kann recht vernünftig sein und wenn es Körper und Seele brauchen: warum nicht?

Ich meine aber etwas anderes. Ich meine, dass auf der Basis dieser transzendierenden Bewegung Neues entstehen kann. Neues, das aber nicht unter dem Quantitätsgesichtspunkt beurteilt wird. Das Neue kann auch durchaus etwas Altes sein, das man jetzt aber unter anderen Gesichtspunkten betrachtet. Und es kann noch etwas anderes bedeuten: nämlich Humor sich selbst gegenüber zu entwickeln. Humor ist untrennbar verbunden mit einem Zurücktreten, einem „Sich-nicht-wichtig-nehmen“. Gerontologen haben das bekannte SOK-Modell entworfen. Das bedeutet: Selektive Optimierung mit Kompensation. Konkret: es ist der Vorschlag an alte Menschen, nur mehr selektiv bestimmte Dinge anzustreben, dieses mit Konzentration zu tun und dann Kompensationsmechanismen einzuschalten. Hier wird der Entwicklungsgedanke schon einmal unterbrochen: Man muss es nicht noch weiter bringen als bisher. Dies scheint mir schon ein guter Ansatz – vorausgesetzt, er wird nicht wiederum dazu verwendet, einen Entwicklungsgedanken durch die Hintertür hineinzulassen, also doch mit dem „besser als früher“ zu spekulieren. Alter bedeutet Abbau – aber Alter bedeutet nicht Tatenlosigkeit, Angst und Depression. Aber niemand wird wohl um die Trauer herumkommen, wenn er alt genug wird. Vorausgesetzt, der alte Mensch hat sich mit dieser Trauer befasst, dann wird er auch ohne Depression mutig in Bezug auf seine Lebensgestaltung werden. Diese aber soll nicht – wie es bei allen Anti-Aging-Debatten durchschimmert, wiederum unter dem Vorzeichen der Weiterentwicklung geschehen. Die Vorzeichen, die nun nötig sind, heißen: Lust und Disziplin, Fantasie und Gestaltung. Natürlich kennen wir diese Vokabeln – aber wir kennen sie meist unter dem Vorzeichen des „Immer-Besser-Seins“, Ansprüchen genügen, sich in Konkurrenz befinden. Allenfalls kennt der eine oder andere aus dem Hobby-Bereich etwas von diesem lockeren Umgang ohne Ehrgeiz. Nun aber, wo Gelassenheit das Szepter schwingt, können wir uns aus der antreibenden Peitsche der Entwicklungsmöglichkeiten befreien. Wir MÜSSEN kein Gedächtnistraining machen, damit wir uns wieder 10 Items ohne Notizzettel merken. Allenfalls können wir dies ausprobieren, wenn es Spaß macht. Wir müssen nicht 10 kg abnehmen, wenn es uns eigentlich nichts ausmacht, dass unsere Röcke einen Gummizug bekommen. Und natürlich gibt es dabei Ausnahmen: wenn die Gesundheit bedroht ist! Und wer hat eigentlich je behauptet, dass man das Konditionstraining so aufbauen muss, dass Steigerungen angepeilt sind? Wenn ältere Menschen das auf sie zukommende hohe Alter allzu sehr verdrängen, dann kostet das seinen Preis: Unsicherheit, Depression, ein schwankendes Selbstwertgefühl. Wo man ein wenig „Altersweisheit“ vermuten könnte, findet sich oft ein recht aufgeregtes Bemühen um Jugendlichkeit. „Gelassenheit“, eine gewisse Distanz zu sich selbst, ist vielen jungen Alten nicht gegeben. Die unterschwellige Vorstellung, es sei das Beste, möglichst lange jung zu sein,

beeinträchtigt diese herkömmlichen Vorstellungen zufolge dem Alter zukommende Tugend.

Eine mögliche Hilfe für diejenigen älteren Menschen, denen diese Haltung sehr schwer fällt, ist die Psychotherapie. Sie ist es ja vornehmlich, die die „Dezentrierung“ ermöglicht. Sich selbst von außen sehen, sich mit den Augen des „anderen“ (nämlich des Therapeuten) zu sehen – das alles gehört zum Wesen der Psychotherapie und wir können dankbar sein, dass jetzt schon eine ganze Menge an Therapeuten sich mit dem Thema der Psychotherapie im Alter befasst haben. Aber natürlich ist es nicht die einzige Möglichkeit, gelassen zu werden. Gelassenheit im Alter heißt: der Vergänglichkeit ins Auge sehen.

Es bleibt natürlich ein zweischneidiges Schwert. Es ist selbstverständlich ein Geschenk der modernen Welt, von den Mühen und Gebrechen des Alters lange verschont zu bleiben. Es verkehrt sich aber zum Danae-Geschenk, wenn sich damit ein Verdrängen jenes unabänderlichen Prozesses des Alterns verbindet. Irgendwann holt es jeden Menschen, der ein gewisses Alter erreicht, ein. Irgendwann kommen Abbau und Tod auf uns zu – und wir können es zwar aufhalten, aber nicht verhindern.

Literatur

- Baltes, Paul B. u. Karl Ulrich Mayer (Hg.) (1999): Die Berliner Altersstudie. Berlin: Akademie-Verlag.
- Heuft, Gereon, Andreas Kruse u. Hartmut Radebold (2000): Lehrbuch der Gerontopsychosomatik und Alterspsychotherapie. München; Basel: Reinhardt.
- Maercker, Andreas (Hg.) (2002): Alterspsychotherapie und klinische Gerontopsychologie. Heidelberg: Springer.
- Reijnen, Willem van u. Hans van der Loo (1991): Modernisierung. Projekt und Paradox. München: dtv.
- Rosenmayr, Leopold (1995): Die Kräfte des Alters. Wien: Ed. Atelier.
- Schirmmayer, Frank (2004): Das Methusalemkomplott. München: Blessing.
- Schmidbauer, Wolfgang (2004): Altern ohne Angst, Reinbek: Rowohlt.
- Watzlawick, Paul, John H. Weakland u. Richard Fisch (1974): Lösungen. Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels. Bern: Huber.

Prof. Dr. Eva Jaeggi, Forststraße 25, D-14163 Berlin.

Privatpraxis als Psychoanalytikerin, Leitung des Tiefenpsychologischen Schwerpunkts der „Berliner Akademie für Psychotherapie“, emer. Professorin für Klinische Psychologie an der Technischen Universität Berlin.

Arbeitsschwerpunkte: Moderne Lebensformen, Vergleich von Psychotherapieschulen, Beruf des Psychotherapeuten.

Manuskriptendfassung eingegangen am 16. Dezember 2005.