

7. Rheintaler Alterstagung

25. September 2009

Vortrag von

Dr. Dieter Wartenweiler, Ökonom und Psychotherapeut

Zusammenfassung

Das Alter zeigt als dritte Lebensphase nach der Jugend und dem Erwachsenenalter seine spezifischen Herausforderungen, Aufgaben und Qualitäten. In einem Brief schreibt C.G. Jung zum Tode eines Freundes über die beiden wesentlichen Aspekte des Alters: über Verluste, Rückzug und *Abbau* einerseits, und über die zu gewinnende *Weitsicht* andererseits. Im Sinne des Rückzuges aus beruflichen, gesellschaftlichen und familiären Aktivitäten spricht er davon, wie schwer es sei, die „Lebenssphäre, die einst lebenserfüllte urkräftige Gegenwart war, Stück um Stück abbröckelnd, in den Abgrund der Vergangenheit stürzen zu sehen“. In geistiger Hinsicht gibt es aber Trost aus dem Wissen, „dass unsere Seele in eine Region reicht, die weder der Veränderung in der Zeit noch der Beschränkung durch den Ort verhaftet ist.“

Diese beiden Aspekte des Alters entsprechen relevanten Altersfragen aus der Sicht des Umfeldes wie aus der Sicht eigener Betroffenheit.

In der **Sicht des Umfeldes** alter Menschen und auch vieler Ansätze der Altersarbeit steht die altersbedingte *Reduktion* der Lebensmöglichkeiten im Vordergrund. Sie soll durch die Anregung und Vitalisierung der Betroffenen möglichst lange aufgeschoben und gering gehalten werden. Den Einschränkungen, Erkrankungen und Behinderungen, dem Nachlassen von Interessen und Selbstwertgefühl, der Einsamkeit, Depression und allfälligen Ängsten kann mit der Anregung zu Aktivitäten, Gesundheitsförderung, Kreativität und Selbständigkeit begegnet werden. Diese Bestrebungen sind im Wesentlichen auf die Aufrechterhaltung bisheriger Lebensformen ausgerichtet.

Das Alter ist auch eine eigene Lebensphase, die neue Einstellungen und Antworten auf die grossen Lebensfragen erfordert. Die Vergangenheitsorientierung alter Menschen ist nicht nur eine Folge eingeschränkter aktueller Lebensmöglichkeiten, sondern auch Ausdruck eines sich schliessenden Lebenskreises. Die Auseinandersetzung mit dem gelebten Leben und mit unerfüllten Wünschen ermöglicht eine innere Orientierung im Lebensganzen, woraus sich wiederum eine neue Ausrichtung und vielleicht auch neue Tätigkeiten entwickeln können. Einige Beispiele von *Therapien* 60- bis 80-jähriger Menschen veranschaulichen diese Prozesse. In allen dargelegten Fällen zeigt sich, dass die inneren Auseinandersetzungen das jeweils aktuelle und vordergründige Leiden bei weitem übersteigen und das bisherige Leben in all seinen Aspekten zum Thema wird. – So musste sich ein Mann nach der Pensionierung mit allen ungelösten Beziehungsfragen in seiner Familie konfrontieren, und er erkannte, dass er trotz allen erbrachten Leistungen in mancher Hinsicht nicht wirklich gelebt hatte. – Eine Frau mit depressiven Zügen lernte im Umgang mit ihren Verlusten erstmals ihre Gefühle wirklich zuzulassen, die Abnahme ihrer Kräfte zu akzeptieren und durch all ihren Schmerz hindurch zu einer neuen inneren Grösse zu finden. – Im Falle von Beziehungsschwierigkeiten alter Menschen ging es bei einem Paar darum, persönliche Defizite anzuerkennen statt sie dem Partner/der Partnerin anzulasten und an der eigenen Schwierigkeit zu wachsen. – In einem anderen Falle ging es um die Auseinandersetzung mit widersprüchlichen Einstellungen beider Partner von Anspruch und Ablehnung. Im Alter hatten sie endlich die Chance, sich ernsthaft weiterzuentwickeln und eine bisher unbekannte Nähe zueinander zu finden. – Psychotherapien sind im Alter

von der Methodik und den Inhalten her nicht grundsätzlich anders als bei jungen Menschen, haben aber andere Schwergewichte.

Angehörige und Pflegepersonen können im Umgang mit alten Menschen eine grössere innere Freiheit gewinnen, wenn sie sich über den Austausch *seelischer Energien* bewusst sind. Einerseits können alte Menschen aus ihrer persönlichen Situation, ihrer Lebensgeschichte und ihren Verarbeitungsmöglichkeiten von mehr oder weniger positiver Stimmung und Ausstrahlung sein, und andererseits haben wir es in der Annäherung an den Tod auch mit den grundsätzlichsten und grössten Lebensthemen und den entsprechenden Energien zu tun. Diese Kräfte können sehr unterschiedlich auf die soziale Umgebung alter Menschen einwirken, entsprechend ihrer Einstellung und seelischer Reife. Es ist deshalb wichtig, dass sich Angehörige und Pflegenden aktiv mit diesen Einflüssen auseinandersetzen und eine bewusste Haltung dazu entwickeln.

Das Thema Alter geht uns alle auch ganz direkt und persönlich an, denn wir alle gehen dieser Lebensphase entgegen oder sind schon darin. Aus der **Sicht eigener Betroffenheit** stellen sich uns die Grundfragen des Lebens mit zunehmenden Alter verstärkt: *Um was geht es im Leben? Wozu waren und sind wir auf dieser Welt?* Die Suche nach Sinn kann zu einem zentralen Thema werden, wobei es nicht darum geht, dem Leben einen zusätzlichen Sinn anzufügen, sondern vielmehr darum, den ihm immanenten Sinn zu ergründen. Verschiedene Kulturen geben auf die Fragen nach Leben und Tod unterschiedliche Antworten.

Im *westlich-christlichen Kulturkreis* wird der Tod sowohl aus theologischer wie aus medizinischer Sicht tendenziell abgewehrt, weshalb wir keine eigentliche *ars moriendi* kennen, die wir doch als eigenes Aufgabenfeld der Medizin verstehen könnten. – Im Osten werden Leben und Tod näher zusammen gesehen, ja als zwei Seiten einer Sache, denn jede Erneuerung ist zugleich Tod des Alten. – Im *Hinduismus* steht der Gott Shiva für Geburt und Tod gleichermaßen; er ist die Personifikation des Absoluten, des zerstörenden und erneuernden Prinzips. – Der Philosoph *Krishnamurti* schliesst den Kreis von Leben und Tod durch die Anregung, sich zu Lebzeiten des Todes als eines ständigen Geschehens gewahr zu sein, und dabei Wünsche und vergängliche Erscheinungen zu lassen, „wie ein Blatt, das vom Baum fällt“. In der entstehenden Leere gelange man zu einer geläuterten Energie, denn „alles Schöpferische vollzieht sich in der Leere“. – Das japanische *Zen* bezieht sich auf die Leere als das Unendliche, das allem innewohnt. Gemäss dem *Herzsutra* - einem zentralen buddhistischen Text - sind Form und Leere, d.h. die Erscheinungen dieser Welt und die zeit- und formlose Dimension des reinen Seins ein und dasselbe. In dieser Erfahrung werde der Mensch in ein konzeptloses wahrhaftiges Leben entlassen, „in welchem alles so sein darf, wie es ist“. – *C.G. Jung* schreibt zu seinem Lebensende von analogen eigenen Erfahrungen: „Man merkt, wie einen das Alter allmählich aus der Zeit und der Welt hinausführt in weitere und ungewohnte Zeiträume, wo man sich zunächst etwas vereinsamt und fremd vorkommt. Alles was man tut, ist am Rande der Ewigkeit getan und gefolgt vom Suffix der Unendlichkeit.“ – Und auch der *Sufismus*, die spirituelle Richtung des Islam, postuliert, dass wir uns im Lassen als den erfahren, der wir sind, und nicht als denjenigen, den wir glauben zu sein. „Wenn wir zu denken aufhören, erfahren wir uns als ein Gedanke von Gott“.

Die wesentlichen Fragen von Leben und Tod können letztlich nur im eigenen Innern ergründet werden. Dafür aber braucht es die *Stille*. Wie der deutsche Dichter Ernst Wiechert sagte, führt uns dazu „das dunkle Gefühl des einfachen Mannes, dass man ein paar Jahre still sein müsse, ehe das letzte Schweigen komme“.

Möge uns diese Stille beschieden sein, in der wir ganz zu uns kommen und daraus wirken können.