



Univ.Prof. Dr. Leopold Rosenmayr

Geboren 1925 in Wien, Kriegsteilnahme und Kriegsgefangenschaft 1943 – 1947, Dr. phil. Wien 1949. Lern- und Lehrjahre in Paris, Harvard und New York City bis 1953, ab 1954 soziologische Untersuchungen über Wohnen und Nachbarschaft, Familie, Jugend, Alter und intergenerativen Austausch. Historische Studien zur Philosophie und Soziologie der Lebensalter. Feldforschungen in Stammesgesellschaften in Südostasien und Westafrika. Neue Forschungen seit 2000 über Sinnbildung und Selbstbezug im Zusammenhang mit individueller und gesellschaftlicher Aktivierung 60+. Unzählige Publikationen.

Mitglied der Österreichischen Akademie der Wissenschaften, zahlreiche Auszeichnungen, Österreichisches Ehrenzeichen für Wissenschaft und Kunst, Großes silbernes Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich.

Kontakt

Univ.Prof. Dr. Leopold Rosenmayr
Universität Wien, Institut für Soziologie
Roosevelt-Platz 2
1090 Wien
Österreich
www.univie.ac.at/soziologie

Leopold Rosenmayr

Ein neues Denken – für ein längeres Leben

Forschungsergebnisse weisen auf neue Potenziale hin

Alles Gesellschaftliche ist geschichtlich. Alle historischen Altersordnungen und -bewertungen ergeben sich aus den jeweiligen gesellschaftlichen Systemen und ihrer ökonomischen Grundstruktur. Und der geschichtliche Einblick ist die beste Vorbereitung für eine freie Sicht auf die Zukunft und deren Gestaltung, nicht um Vergangenes wieder zu beleben, sondern Bedingungen für Entwicklungen wahrzunehmen und daraus Lehren für Gegenwart und Zukunft zu ziehen.

Menschheitsgeschichtlich gab es bei den frühesten Formen der Sammler und Jäger weder das Inzestverbot noch klare Altersordnungen. Studien afrikanischer Ethnologen aus Tansania in Zentralafrika konnten dies nachweisen. Doch die geordneten Tätigkeiten von Viehzucht einerseits und Ackerbau andererseits verlangten auch klare Sozialordnungen. So kam es zu einem schrittweise sich ausbreitenden Inzestverbot und strengen Senioritätsregelungen. Wer sich heute in subsahariell afrikanische Dörfer begibt, je abgelegener desto stärker ist das ausgeprägt, der findet dort immer noch strenge Altersordnungen, bis hinein in die Reihenfolge beim festlichen Dorftanz. Je älter eine Person ist, desto höher der Status, desto weiter vorne in der Reihe tanzt sie.

Von der Herrschaft durch Seniorität zum Prinzip der Jugendlichkeit und Innovation

Überall dort, wo der Einfluss von Technologie und Modernisierung sie nicht auflöste, blieb die Seniorität weiterhin ein soziales Regelungsprinzip. In der Phase der Sesshaftwerdung vor Jahrtausenden gab es kein besseres. Wer zuerst ankam, war und blieb auch der erste. Innere Konflikte und die Verteidigungsbereitschaft nach außen, verlangten superstrenge Regelungen, auch für die Machtübergabe. Der Vätermord war keine Grundform menschlichen Machtwechsels, wie Freud noch in „Totem und Tabu“ darlegte. Es gab den Machtwechsel, musste ihn geben, er erfolgte nach strengen Regeln, kontinuierlich nach der Seniorität. Starb man, ging man zu den Ahnen, um, wenn man beliebt war, zur Freude aller von dort in einem neugeborenen Kind der Sippe wiederzukehren.

In den arbeitsteilig differenzierten Gesellschaften mit Stadtkultur und in der Herausbildung von Großreichen, tritt die Altenmacht zurück. Das war schon in Babylonien so. Gilgamesch suchte in dem nach ihm benannten Epos die Pflanze der Unsterblichkeit.

*Geschichtlicher
Einblick vor der
Sicht auf die Zukunft*

*Geschichte der
Altersordnungen*

*Freud:
Totem und Tabu*

*Sinkende
Altenmacht in der
Stadtkultur*

Gilgamesch

Gilgamesch wollte gar nicht mehr altern und Ahne werden. Die Schlange raubte ihm die aus der Tiefe des Meeres von ihm erbeutete Pflanze der Unsterblichkeit. Er alterte. Die Alten blieben auch in seinem Reich politische Berater, doch setzte sowohl in Babylonien als auch in Ägypten für spezialisierte Funktionen die Altersirrelevanz ein. Wer Bewässerungskanäle vom Nil her plante, musste nicht alt sein, auch der Leibarzt des Pharaos nicht. Die Experten verschiedenen Alters übernahmen Schlüsselstellen im ökonomischen, sozialen und kulturellen Leben. Die frühen Kulturen bildeten stark traditionell orientierte Gesellschaften, aber sie holten ihre Erfahrung nicht unbedingt aus den Traditionen.

Pharao

Frühe Kulturen

*Mittelalter,
Renaissance,
Nationenwerdung*

Der Geist der Innovation erfasste Europa allerdings erst nach dem Mittelalter. Durch die Renaissance wurden Jugendlichkeit und Schönheit ästhetisch miteinander verschmolzen und zum Symbol einer entdeckenden Welt erklärt. Die Gestalt des jungen David in Florenz zeigt es. Zwei Jahrhunderte später, im Zeitalter der Nationenwerdung, nahmen die jungen Krieger die Rolle gesellschaftlicher Helden ein. Anerkennung und Status-Zubilligung behielten die Alten noch in den Oberschicht-Familien, wo sie Wissen und Erbschaft kontrollierten. Im Handwerk und im Handel zählten bestimmte Erfahrungswerte und Kompetenzen der Älteren.

Die Moderne

In der Moderne, ab dem 17. Jh. in Europa, beginnen wissenschaftliche, militärische und politische Expansion die Führung in den sozialen und politischen Systemen zu übernehmen. Dazu bedurfte es vor allem der Menschen der ersten Lebenshälfte.

*Vorrang der
Erneuerung*

Permanente und optimale Erneuerung und Erweiterung von Systemen durch Ausbildung von Kolonialreichen, und seit dem 18. Jh. der Nationen, erhielt Vorrang vor Traditionen.

*Innovation, immer
etwas Neues:
d.f. Hochschätzung
von Jugend*

Die späte Moderne verschiebt die Expansion vom Militärisch-Politischen ins Ökonomische. Das Stichwort dafür lautet da ausdrücklich: Innovation. Sie soll zu Reichtum und dessen Mehrung führen. Luxus wird zum Maßstab der Rangordnung. Es geht um mehr Zugänge zu einer wenn auch in der Weltgesellschaft sehr ungleichen Verteilung von Bereicherung. Dieser Trend bestimmt den Weltlauf (bei marginalen Gegenregungen) durch wissenschaftlich-technologische Entwicklung, Rüstung, Unterdrückung und Ausbeutung der „armen Welt“. Immer Neues muss auf den Markt, so will es der Wettbewerb. Ist da die Hochschätzung von Jugendlichkeit und die Abwertung der Alten verwunderlich?

*Länger leben im
Reichtum*

Der Kampf um die menschliche Lebensverlängerung ist selber auf Innovationsschübe, neues medizinisches Wissen und Kapitalakkumulation zurückzuführen. Auch unsere Langlebigkeit erklärt sich aus einem Hinaufschwappen einer riesigen Erfolgs-Welle in einer sich mehr und mehr ökonomisierenden Gesellschaft. Der Reichtum, den wir akkumuliert haben, ist eine notwendige Bedingung dafür, dass wir länger leben können. Nur so sind wir im Stande, auch die Pensionen bereitzustellen und, bei allen Schwierigkeiten, das Gesundheitssystem einigermaßen zu erhalten.

2. Risikofaktoren gefährden die Langlebigkeit

Das Hinausschieben der Hinfälligkeit im Alternsprozess muss bezahlt werden, ökonomisch wie sozial. Der Kampf gegen die mit der Hochaltrigkeit stark zunehmende Multimorbidität wird auch durch den multipharmakologischen Einsatz geführt. Wer im 80. Lebensjahr auf Reisen geht, nimmt mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht wie der 60-Jährige ein bis zwei Medikamente, sondern drei bis vier auf die Reise mit – und vergisst eines zu Hause. Wenn dieser Reisende alles bedenkt, dann rüstet er sich in der Hochaltrigkeit mit allen möglichen Pharmaka aus. Sie müssen von der Gesellschaft mitfinanziert werden.

Wie steht es nun mit dem gegenwärtigen Gesundheitszustand? Nach einer mit Fessel GfK und gemeinsam mit Gerhard Majce über Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen (2004) durchgeführten Studie in Österreich (N = 1000) bezeichnen zwei Drittel der 50- und Mehrjährigen in Österreich ihren Gesundheitszustand als „gut“ oder „sehr gut“. Nur 8% stufen ihn als „schlecht“ oder „sehr schlecht“ ein. Der Anteil derer, die ihre Gesundheit negativ einstufen, nimmt mit dem Alter zu, von 5% bei den 50-59-jährigen bis auf 23% bei den 80- und Mehrjährigen. Die Alten sind also keinesfalls mehrheitlich krank.

Bei der Multimorbidität lässt sich ein bedeutender Einfluss der Sozialschicht feststellen: Der Anstieg von der niedrigsten zur höchsten Schicht ist drastisch. Von durchschnittlich 1,37 Krankheiten in der höchsten Schicht auf 2,4 in den beiden untersten Schichten. Die Wirkung der Schulbildung auf die Gesundheit ist noch ausgeprägter als der Effekt des Einkommens.

In Österreich ist zudem ein West-Ost-Gefälle deutlich wirksam: Die niedrigste mittlere Anzahl an Erkrankungen und Leiden berichten die über 50-jährigen Vorarlberger und Tiroler (1,7), die höchste die Wiener sowie die Niederösterreicher und Burgenländer (2,2 bzw. 2,1).

Zu den wichtigsten Risikofaktoren im Gesundheitsverhalten zählt das Übergewicht. Folgt man der üblichen Kategorisierung, und spricht man bei einem Body Mass Index (BMI) von 25 bis 30 von „Übergewicht“ und ab 30 von „schwerem Übergewicht“ bzw. „Fettleibigkeit“, so sind in Österreich beinahe zwei Drittel der 50- und Mehrjährigen als übergewichtig einzustufen; 17% sind sogar schwer übergewichtig. Die Belastungen daraus sind vielfältig, sie schränken die Bewegungsfähigkeit ein, erhöhen die Unfallgefahr, gefährden das Herz-Kreislaufsystem.

Auch die Hoffnung, der zweite zentrale Risikofaktor, nämlich das Rauchen, könne reduziert werden, kann derzeit durch österreichische Daten nicht gestützt werden. Die Raucherquote nimmt ständig zu, ganz besonders bei den Frauen.

Als dritter Risikofaktor für die chronisch-degenerativen Erkrankungen des höheren Lebensalters ist der Bewegungsmangel anzusehen. Dieser ist erwartungsgemäß umso häufiger zu beobachten, je älter man ist. So kommt etwa die Hälfte der 50-59-Jährigen,

Multimorbidität

Multipharmakologie

Guter Gesundheitszustand bei 50+

Bildungsbedingte Gesundheit

Risikofaktor Übergewicht

Zwei Drittel der 50+ sind übergewichtig

Risikofaktor Rauchen

Risikofaktor Bewegungsmangel

*Auch Bewegung ist
bildungsabhängig*

aber über 80% der 75-und-Mehrjährigen nie durch sportliche Bewegung ins Schwitzen. Sowohl bei der Häufigkeit als auch im Hinblick auf die Intensität der Bewegung ist mit dem Schulbildungsniveau eine markante Zunahme zu konstatieren. Dem Muster des Einflusses der Schulbildung entspricht auch die Schichtabhängigkeit der körperlichen Betätigung. Nur 30% der obersten Schicht, aber 75% der untersten Schicht sind körperlich inaktiv.

*Prothesen,
Implantate,
Bypasse,
Schrittmacher*

3. Verwandlung zum Prothesenmenschen und Pharmaka-Konsumenten

Auf die Multimorbidität gibt es die multipharmakologischen Antworten, mit all den unbekanntem Nebenwirkungen des gleichzeitigen Einnehmens mehrerer Medikamente. Der rasante Anstieg der verschiedensten Arten und Größen von Prothesen als Artefakte im eigenen Körper, das Hinaufklettern der Erfolge der Chirurgie, lässt auch die Zahlen der Eingriffe bei den über 80-Jährigen explodieren. Wir bestehen über 60 ja schon zum guten Teil aus Prothesen, und sie werden immer mehr, von den Zahnimplantaten über Bypasses und Schrittmacher bis zu den Endoprothesen im Bewegungsapparat, besonders häufig im Hüftgelenk. Wegen Einschränkungen und Schmerzen haben wir uns beim Hören, Sehen, Kauen, Gehen, Bücken, Prothesen als Hilfen für die Erreichung von Zielen, großen und kleinen, gesucht und in verschiedener Qualität auch gefunden.

*Der restaurierte
Mensch*

Wie sehen sich die Individuen in ihrem Angewiesensein auf die Pharmakologie und die Prothesen? Können sie sich als „restaurierte Menschen“ verstehen? Die meisten vergessen darauf, wenn die Prothesen „gut sitzen“. Auf dem Flugplatz, bei der Sicherheitskontrolle, piepst das Messgerät auf, welches das Metall im Körper entdeckt. Man wird abgetastet und geht weiter.

*Viagra,
Fettabsaugen,
Liften*

Sigmund Freud hat sehr deutlich gemacht, dass jede Zielstrebigkeit in der Lebensbewältigung eine Idealbildung zur Voraussetzung hat. Auch mit Prothesen im Leib? Und mit Viagra, Fettabsaugung, Liften? Voraussetzung für die erfolgreiche Integration von „künstlichen“ Veränderungen ist eine Zuwendung zu sich selber, ein gewisser Narzissmus. Er ist wichtig für alle Idealbildung. Prothesen und Pharmaka bringen uns keine Ideale und keine Ziele. Aber sie ermutigen durch Verbesserung von Voraussetzungen zur Voraussetzung und Gestaltung des Lebens durch erneuerte Idealbildung.

*Notwendige
Selbst-Bejahung*

Wird im Alter eine Änderung der Persönlichkeit nötig? Um Mut zur Veränderung zu haben, müssen wir uns bejahen. Dann können wir uns auch etwas zu-muten. Bejahung durch einen selbst und durch andere – vorzüglich nahestehende – Menschen ist eine notwendige Voraussetzung für eigene Veränderungen.

4. Soziale Bedingtheit von Gesundheit 50+

Die soziale Integration, die Freundschaften, die Ankoppelungen in einem Sportverein, die Aussprachemöglichkeiten in einem Bil-

dungsgefüge, in einer Lerngemeinschaft, die Chancen, in irgend einer solchen Einheit mitzutun, sind engstens mit der Gesundheit vernetzt und mit der Aussicht, sich gesund zu erhalten. Gesundheit verbessert die Chancen für Aktivität und sozial integrierendes Handeln, Sozialität hinwieder stützt die Gesundheit.

*Gesundheit
verbessert Chancen*

Wer allein lebt, aber besonders wer sich einsam fühlt – zwischen beiden Lebensbedingungen gibt es Zusammenhänge –, wer Kontakte nicht zu leben vermag oder nicht wieder anzuknüpfen versteht, ist, nach unserer Untersuchung gemeinsam mit Gerhard Majce in Österreich, gesundheitlich wesentlich stärker beeinträchtigt. Isolierte Menschen haben nach unseren Daten mehr Beschwerden. Soziale Integration hat einen protektiven Wert für die Gesundheit im Alter. Solche Forschungsergebnisse aus unseren österreichischen Repräsentativ-Untersuchungen sind wichtige Hinweise für die Sozialpolitik, aber auch für bürgergesellschaftliche Initiativen und Organisationen. Altern erscheint mehr und mehr beeinflussbar.

*Isolierte Menschen
sind gefährdet*

Der Umfang des Freundeskreises hat außerdem mit psychischen Selbsteinstufungen zu tun. Um es stichwortartig zu formulieren: Ich fühle mich weniger niedergeschlagen, ich fühle mich weniger deprimiert, bin weniger angespannt, weniger gereizt, wenn ich ausgedehnte Freundeskontakte habe, bei all den Konflikten, die diese Kontakte auch mit sich bringen. So zeigen es die empirischen Ergebnisse. Konflikt erweist sich aber als ein sehr produktives Moment in den Gruppen. Auseinandersetzungen tragen zur Animation bei, schaffen aber auch Nähe statt kalter Distanz.

*Freundeskontakte
helfen*

5. Selbststeuerung im späten Leben

„Selbstwirksamkeit“ aus der Orientierung an seiner Steuerungskapazität, an seinem „locus of control“, vermag zu einer erhöhten Lust auf Tätigkeit und Handeln zu führen. Überlegtes Handeln wird als Stützung des Selbstwertgefühls wirksam. Da lässt sich eine von Reduzieren und Kompensieren als Maximen für das Altern verschiedene Linie der Empfehlung auffinden, nämlich jene, die auf Sinngebung und selbstgewähltes Handeln zielt.

Im Zusammenhang mit der von ihm als lebensnotwendig angesprochenen Selektivität, ohne die sich Selbstwirksamkeit nicht herausbilden kann, sprach der Philosoph Max Scheler vom Ziel des späten Lebens als ein „gehobenes Sammlungsniveau“. Lebensführung in der Spätphase der Existenz verlange erhöhte Konzentration, nicht bloß Reduktion von Tätigkeiten. Trägt dies zu einem neuen konstruktiven Spätlebensgefühl bei?

Max Scheler

Der englische Historiker und Gerontologe Peter Laslett prägte den Satz: „Be your age.“ Sei so alt wie du bist. Es gibt Gerontologen, die gegen den Jugendlichkeitswahn polemisieren und dagegen, dass sich die Alten jünger einschätzen als sie dem Kalender nach sind. Diese Unterschätzung des eigenen kalendarischen Alters, wie wir es in verschiedenen europäischen Ländern aus Studien feststellen, beträgt etwa 10 bis 15 Jahre. Es gibt nur ganz wenige Menschen 60+, bei denen sich die Selbsteinschätzung des eigenen

*Peter Laslett:
Be your age!*

Man schätzt sich selbst 10 bis 15 Jahre jünger ein – Be your imaged age!

Alters dem kalendarischen annähert. Man hat das als Eitelkeit und auch als Verdrängung ausgelegt. Es liegt jedoch in dieser subjektiven Altersunterschätzung auch ein Schuss Erwartung. Oder ist es ein noch unbefreiter Lebensmut, ein Potenzial für Initiativen, das Leben zu gestalten, das aus der Unterschätzung des eigenen Alters spricht? Wenn man mich fragt, ob auch ich den Rat geben würde: „Be your age!“, würde ich lieber sagen: „Be your imagined age.“

Im Altern des Menschen ist ein Entwicklungsgewinn möglich, beruhend auf Prozessen eigener Art. Sie stammen aus dem im Subjekt und in seiner Umwelt vorhandenen und zugänglichen kulturellen Potenzial, auch aus der sozialen Vorgabe der im Menschen verinnerlichten Herausforderungen. Zu den genetisch und biologisch bedingten Abbau-Prozessen kommen also Prozesse des Aufbaus hinzu. Und sie treten mit denen des Abbaus in Wettstreit.

Reifungsprozesse

Das Leben selber, dessen langer Atem, dessen Wendungen und Herausforderungen, Glück und Unglück, bringen Prozesse der Reifung. Gerade dieser Wettstreit der zunehmenden Reifung mit Minderungen und psychologischen Einbußen, sollte ein Brennpunkt der Forschung sein, im Hinblick auch auf den „demographischen Wandel“.

Eine neue Philosophie des Alterns

Entwicklungsprozesse des Lernens, der Erfahrung und Gestaltung in sozialer und kultureller Hinsicht, sind grundlegende Lebensphänomene. In Hinkunft sollte das Altern von diesen Lebensphänomenen der Gestaltung und Selbststeuerung aus gesehen werden. Ein neues Paradigma des Alterns, gestützt auf eine Philosophie des sich entfaltenden Lebens, ist gefragt.

Sexualität im späten Leben

Angesichts des späten Lebens entsteht die Aufgabe, Blockaden im Verhalten und im Handeln zu lockern und Hemmungen gezielt zu reduzieren. Dies gilt allgemein, aber besonders auch für ein Verhaltensfeld mit Schlüsselbedeutung, nämlich die humane Erotik. So kann Sexualität im späten Leben durch gewonnene Erfahrungen, nicht zuletzt aber auch durch Umstrukturierungen im Ideal-Ich, erneut zugänglich werden. Dabei müssen organische, soziale und psychische Einschränkungen überwunden werden. Aber welche innere Macht kann man hinsichtlich Erotik und Sexualität gegenüber einem in die zweite Lebenshälfte mitgeschleppten unbesusteten und sterilen Wiederholungszwang einsetzen? Liebe öffnet. Sie hilft Schranken, auch selbstauferlegte, zu durchbrechen.

Sexualität von Älteren völlig unterschiedlich

Sexualität von Älteren ist nach eigenen Repräsentativ-Studien und Daten in Österreich (2002) signifikant nach Alter und Geschlecht verschieden. Sie variiert nach Merkmalen wie Gesundheit, Partnerbeziehung, Bildung, Einkommen und Schichtzugehörigkeit. Innerhalb dieser gruppenmäßigen Spezifizierung, wobei es Effekte der Begünstigung und Benachteiligung je nach Ausprägung der genannten Merkmale Gesundheit und Sozialschicht gibt, ist die Sexualität individuell außerordentlich variabel. Jede Person hat nicht nur ihr eigenes Alter, sondern auch ihre im Lebenslauf spezifisch ausgeprägte eigene Sexualität.

Bert Brecht beschrieb in seiner Geschichte von der „Unwürdigen Greisin“ schon vor Jahrzehnten Neuansätze durch Befreiung zur Sexualität im Leben einer alten Frau (Brecht 1996). Nach dem Tod des Gatten begann sie ein Verhältnis mit einem ihr schichtmäßig weit unterlegenen Mann, worin sie aber, wenn auch spät im Leben, ihre Weiblichkeit zu leben und zu entfalten vermochte. Heute besteht die Gefahr, einen kommerzialisierten Fitness-Begriff auf intime und psychologisch komplexe Haltungen der Erotik auszudehnen. Ein solcher Begriff zerstört, von Gesichtspunkten der Vermarktung bestimmt, den subtilen Aspekt individueller Sexualbedürfnisse und Erotik.

*Bert Brechts
„Unwürdige Greisin“*

6. Sich-Öffnen als Bedingung für Entwicklung im späten Leben

Um Knoten aus Zwängen und verhärteten Gewohnheiten zu lösen, gilt es vorerst, für diese Verknotung mit gezielter Bemühung in sich selber Verständnis zu gewinnen. Warum bin ich so geworden, wie ich nunmehr bin? Ich muss begreifen, warum ich mich auf diese oder jene Situation oder Lebensform einließ und mich darin „verwickelte“. Das Entknoten beginnt mit der kritischen Befragung der eigenen Vergangenheit. Sie vermag zur Lösung „fixierter gestörter Expressionen“ (Dieter Schweizer) beizutragen. Erst wenn ich mich von diesen Fixierungen befreie, bemerke ich die Verknotungen. Bei aller Diskussion in der Gegenwarts-Zivilisation über Outing, Toleranz und Anerkennung von Andersartigkeit sind erstaunlicherweise viele Hemmungen gegenüber selbstbejahter Expression verblieben. Die gesellschaftlichen Gewinne an Toleranz gegenüber Sexualität haben nicht zu entsprechenden Gewinnen von Mut zu sich selbst hinsichtlich Sexualität geführt.

Wer sich aus der Verknotung löst, muss bescheidener werden. Es ist die entknotete Gestalt, die den realen Menschen mit den ihm bewussten Idealen, also in seiner kreativen Spannung zwischen real und ideal ausmacht. Insofern ist auch das Stichwort „Bescheidenheit“ von Arthur E. Imhof für die von ihm mit dem Blick auf das späte Leben entfaltete „Ars vivendi“ (1993) gerechtfertigt.

*Sich aus der
Verknotung lösen*

Lebenskoordination für die Daseinsbewältigung im Alltag mit Supermarkt, Steuer und öffentlichen Verkehrsmitteln, Arztbesuch, Medikamentenmanagement wird wichtiger, je älter die Menschen im Durchschnitt werden. Imhofs normative Formel für die Lebenskunst im Alter lautet: „Sis humilis“ – sei bescheiden. Bescheidenheit sollte nicht eine Rücknahme unter dem Druck der Verhältnisse sein, sondern aus „gezielter Selbsteinschränkung“ zur Gestaltung der Verhältnisse hervorgehen. Das ist allerdings leichter verlangt als umsetzbar.

*Sis humilis –
sei bescheiden!*

Jede Kreativität erfordert Reduktion um „des Höheren willen“. Selbstanspruch ist der Schlüssel, reifer zu werden. Kreativität fördert Reifung als Prozess, nicht Reife als vollendeten Zustand, welche unerreichbar bleibt.

7. Neubesinnung durch Rücknahmen und Korrekturen einleiten

Der Theologe und Philosoph Augustinus (354-430) verfasste gegen Ende seines Lebens eine Abhandlung mit dem Titel „Retrac-

Augustinus

*memoria,
voluntas,
Selbsterneuerung*

tationes“. Darin nahm Augustinus seine früheren, im Verlauf seines Lebens als Autor entwickelten Positionen zurück. So schuf er Platz für seine neuen Einsichten im Alter. Er gab damit ein Beispiel für die Grundhaltung des „Zurücknehmens“. Rücknahme fügte sich gut in das Bild des Denkens von Augustinus ein. Sein Grundprinzip war, die Selbstbespiegelung („Confessiones“) zum Ausgangspunkt und zur Legitimierung von Selbsterneuerung zu machen. Bei Augustinus spielten Erinnerung (memoria) und selbstbejahender Wille (voluntas) eine zentrale Rolle. Ein solcher selbstbejahender Wille ist neben dem nötigen Mut für die Rekonstruktion eines Spätlebens-Ich-Ideals wichtig.

Rücknahmen und Korrekturen bringen trotz „Reduktionsschmerzen“ Erleichterung. So entstehen auch (neue) Kreativitätschancen. Bescheidenheit wird auf diese Weise entlastungsfreundlich und begünstigt Kreativität. Schwächungen biologischer Art bedürfen der Teillastungen, um nicht den gesamten Menschen zu beeinträchtigen.

8. Die Spannkraft stetig üben und stärken

*Schmerz,
Belastungen,
Enttäuschungen*

Im späten Leben wird es nötig, die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Schmerz, Belastungen und Enttäuschungen zu stärken. Ohne Rücknahmen erhält sich keine Spannkraft, aber ohne kontinuierliche Anstrengung sackt sie ebenfalls ab. Spannkraft lässt sich eher bei der Setzung und Verfolgung einsehbarer, sinnbesetzter Ziele stärken. Sie ist eine Mischung aus einer eingeübten Haltung und der situationellen Bereitschaft zu handeln. Eine solche Bereitschaft erlaubt es, Chancen zu ergreifen.

*Immer wieder
Spannkraft
aufbauen*

Spannkraft muss immer wieder neu aufgebaut werden. Im späten Leben ist dieser Aufbau anstrengender und zeitraubender als früher. Vergesslichkeit, Konzentrationsdefizite und Ermüdbarkeit behindern und verhindern Aktivitäten. Ohne Spannkraft sind weder „späte Freiheit“ (Rosenmayr 1983) noch das Glückserleben des Zufriedenseins mit sich selber erreichbar. Auch Lebenslust bedarf als Voraussetzung zäher Bemühungen. Der Anteil an Selbstüberwindung steigt mit der Zunahme von altersbedingten Schwächen. Bleibt dann bei viel Selbstüberwindung genug Lust am Leben?

*Selbstüberwindung
und Glück*

Es ist die Selbstüberwindung in den verschiedenen Formen, welche für Glückserlebnisse die Voraussetzung bildet. Ohne Sublimierung, d. h. Transformation von Triebwünschen und Triebimpulsen, entsteht auch keine entfaltete Erotik. Sublimierung hilft, die nackte Gier zu gestalten und differenzierte Erotik ins Dasein zu tragen.

Rembrandt

Die Kunst vermag durch ihre Bildwelt kreative Phantasie für Leben und Erotik auf verborgenen Wegen zu wecken. Das Bild des Künstlers wird zur inneren Berührung, nicht zur Aufforderung der Nachahmung eines Modells. Deswegen ist Rembrandts Erotik so stark, besonders in seiner Graphik.

9. Spiegelung als Voraussetzung für innere Reifung

Für die Selbsteinschätzung ist das Sich-spiegeln-Lassen von anderen Menschen hilfreich, das auf einer großen Bandbreite von der Liebe über die Freundschaft bis zu der strukturell davon verschiedenen Therapie reicht. Ermutigung kann durchaus von außen kommen und wo nötig, auch pharmakologisch unterstützt werden. Ermutigung vermag ins Innere des Menschen zu gelangen, und zwar nach genauer Überprüfung dieses Zuspruchs durch den, der ihn empfängt. Die „Richtigkeit“ dieses Zuspruchs, die subjektiv erkannt wird, erhöht die Erfolgchancen für die Ermutigung. Je pluralistischer die Lebensformen und die Optionen werden, wie das zu Beginn des 21. Jh.s der Fall ist, desto wichtiger werden auch Ermutigungen und persönliche Zuwendung. Die „Flexibilität“ ist ein glatter Boden mit hoher Rutschgefahr. Ohne innere Restabilisierung durch das Ideal-Ich entsteht keine verlässliche Lebensvorstellung. Anpassung allein macht nicht glücklich.

*Ermutigung und
Zuspruch*

Das Ziel ist, weder zu viel von sich zu verlangen noch die eigenen Kräfte zu gering einzuschätzen und sich so zu wenig zu fordern. Eine „via media“ ist nicht durchwegs im Leben zu empfehlen. Denn die Lauen, so die Bibel, „speit der Herr aus seinem Munde aus“. Trotzdem bleibt die Abgewogenheit zwischen zu wenig und zu viel ein Schlüssel der „Tugend“. „Medén agán“, war ein Spruch der Pythia in Delphi. „Niemals zu viel“, dieser Anspruch an sich selbst, war ein Zeichen der Größe klassischer griechischer Kultur. Keine andere Kultur hatte es vermocht, den Blick auf das Ideal, das prinzipiell nie Erreichbare und Herausfordernde mit der Forderung nach Beschränkung individuellen Lebens zu verbinden wie die des klassischen Griechentums. Durch Maß gewinnt man die Fähigkeit und die Freiheit, sich auf wichtige Wagnisse einzulassen. Begrenzung ist eine Bedingung für Erfüllung. Auch unbegrenzte Hingabe, auch die große Liebe hat äußere Grenzen.

Niemals zuviel!

*Das Maß des
klassischen
Griechentums*

10. „Ich altere, lerne aber immer Vieles hinzu“ (Solon um 600 v. Chr.)

Ein auf das Ich bezogenes Lernen bleibt auch im späten Leben ein wichtiger Weg zur psychischen Aufhellung und Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit. Lernen sollte sich deshalb nicht darauf beschränken, nur neue Fertigkeiten, Kenntnisse oder Techniken zu erwerben – etwa um den Zugang zum Internet zu finden, oder sich in einem Sprachkurs weiterzubilden. Ein von Emotionen getragenes Lernen vermag hingegen persönliche, ja existenzielle Bedeutung zu entwickeln. Es ist Voraussetzung für Kreativität. Lernen rückt so dem Erkennen nahe.

*Lernen,
Kreativität,
Erkennen*

Die Beteiligung des Herzens bei allen folgenreichen Tätigkeiten der Vernunft, so auch des Lernens, ist gefragt. Wann, wenn nicht gerade im Alter, ehe es zu spät ist, soll das Herz in seiner Hilflosigkeit oder in seinem Überschwang (unter Umständen voller Angst) sich zeigen? Eine „logique du coeur“ (Blaise Pascal), also Berücksichtigung von Emotionalität, ist zur Förderung der Selbstvergewisserung notwendig.

*Ein postmodernes
Bild vom Altern*

Lernen, das nicht nur dem äußerlichen Kompetenzerwerb, sondern auch innerer Veränderung zu dienen vermag, nimmt positiv Einfluss auf die psychische und die physische Gesundheit. Eine die Entfaltung im späten Leben begünstigende Daseinsgestaltung bleibt selten ohne Rückwirkung auf den Organismus. Empirische Studien bestätigen diese Zusammenhänge. So rundet sich ein postmodernes Bild vom Altern. Und es erlaubt auch projektive Zukunftsvorstellungen.

*Erhalt oder
Wiedergewinn von
Kompetenz*

Lernen in seinen verschiedenen Dimensionen ist und bleibt die unabdingbare Grundlinie eines sich die Enttäuschungen und Blockaden überwindenden Entwicklungsprozesses im Lebenslauf. Erhalt oder Wiedergewinn von Kompetenz ist nach Ursula Lehrs Psychologie des Alterns (2003) dabei zentral. Der Kompetenz, Kompetenz zu erhalten, kommt eine Schlüsselrolle zu. Aber jede Frau und jeder Mann, alle sollten wissen, wofür und wozu sie kompetent sein wollen: je genauer, desto besser. Genauigkeit und Großzügigkeit, beide sind, als zwei Seiten ein- und derselben Medaille, im späten Leben zur Befreiung für Kreativität, zur humanen Ausformung der Entwicklung in Schwundprozessen des Alters erforderlich.

Weiterführende Literatur des Verfassers:

Die Schnüre vom Himmel (Forschung und Theorie zum kulturellen Wandel), Wien 1992.

Der Lebenskampf (Aggression und Versöhnung), Wien 1995.

Altern im Lebenslauf (Soziale Position, Konflikt und Liebe in den späten Jahren), Göttingen 1996.

Baobab, Geschichten aus Afrika, Opladen 1997.

Hoffnung Alter, Forschung, Theorie, Praxis; gem. mit F. Böhmer (Hrsg.) Wien 2003.

Zur Philosophie des Alterns, in: A. Kruse, M. Martin (Hrsg.), Enzyklopädie der Gerontologie, Verlag Hans Huber, Bern, 2004, S. 13 - 28.

Über die Zukunft der Langlebigkeit (Daten und Prognosen), in: R. Likar, G. Bernatzky, W. Pipam, H. Janig, A. Sadjak (Hrsg.), Lebensqualität im Alter, Therapie und Prophylaxe von Altersleiden, Springer Verlag, Wien 2005, S. 1 - 15.

Zwischen Entropie und Kreativität - Bausteine zu einer Theorie des menschlichen Alterns, in: P. Bäuerle, H. Förstl, D. Hell, H. Radebold, I. Riedel, K. Studer (Hrsg.), Spiritualität und Kreativität in der Psychotherapie mit älteren Menschen, Verlag Hans Huber, Bern 2005, S. 27 - 48.

Schöpferisch Altern (Eine Philosophie des langen Lebens), LIT-Verlag, Berlin - London - Wien 2006