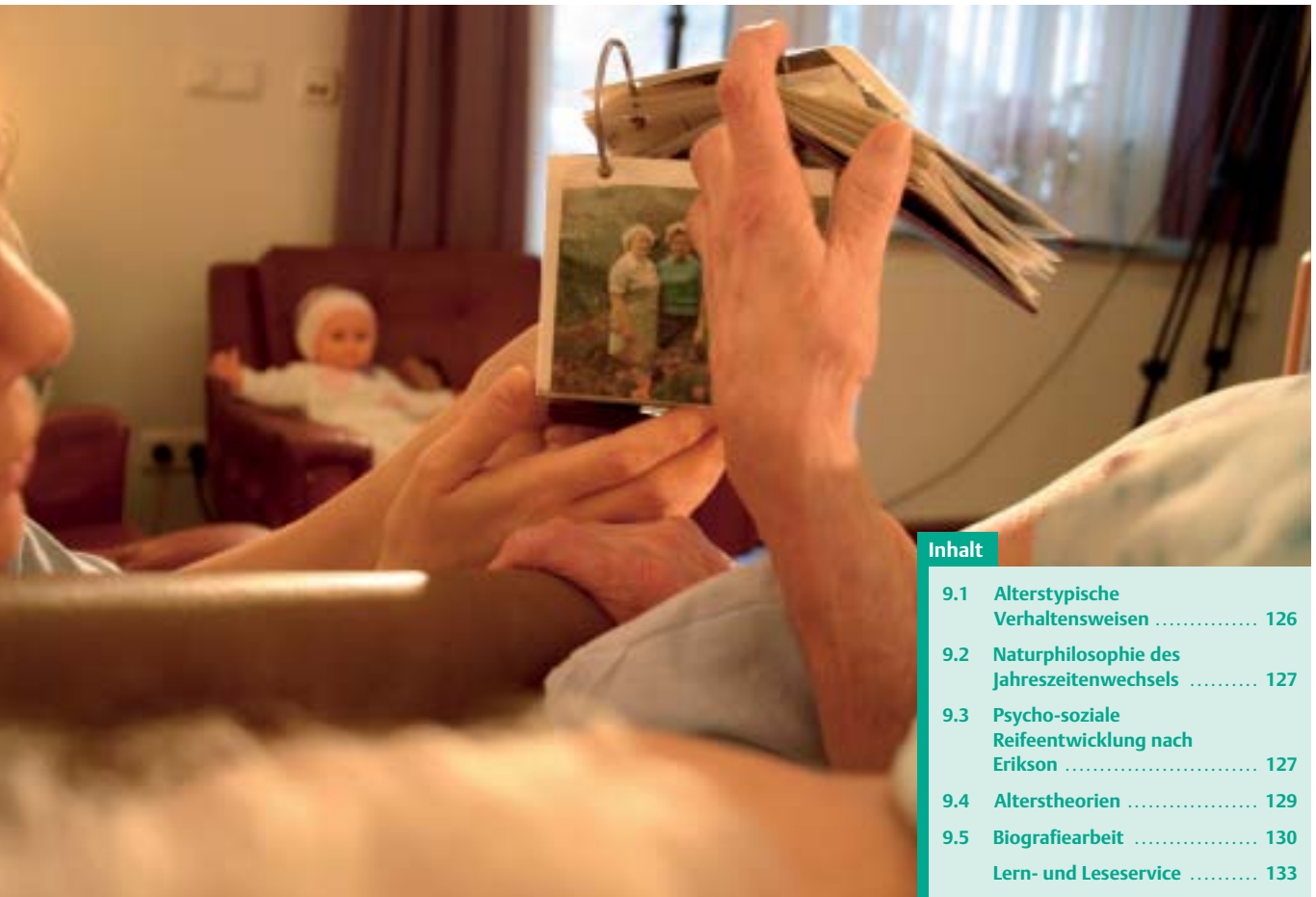


## 9 Altern als Veränderungsprozess

Siegfried Charlier



### Inhalt

9.1	Alterstypische Verhaltensweisen .....	126
9.2	Naturphilosophie des Jahreszeitenwechsels .....	127
9.3	Psycho-soziale Reifeentwicklung nach Erikson .....	127
9.4	Alterstheorien .....	129
9.5	Biografiearbeit .....	130
	Lern- und Leseservice .....	133

### Überblick

In diesem Kapitel werden Antworten auf folgende Fragen gegeben:

- Welche Lebensphasen unterscheidet Erikson? Welche Wachstumsziele bzw. Defizite verbindet er mit den einzelnen Phasen?
- Welche Phase ergänzt Feil? Welches Wachstumsziel bzw. Defizit verbindet sie mit dieser Phase?
- Durch welche Alterstheorien ist die Gerontologie nach 1945 geprägt worden (4 Nennungen)?
- Welche unterschiedlichen Dimensionen der Biografiearbeit unterscheidet Ruhe (2003)?

### 9.1 Alterstypische Verhaltensweisen

Das Alter ist ein besonderer Lebensabschnitt mit genauso besonderen alterstypischen Verhaltensweisen. Trotzdem bleibt nach den Erkenntnissen der Alterspsychologie der alte Mensch der Mensch, der er vorher geworden ist (S. 7):

→ das **Kurzzeitgedächtnis** lässt nach, die alten Menschen werden vergesslicher. Das Langzeitgedächtnis der Erinnerung

und der Erfahrungen bleibt davon weitgehend unberührt;

→ die **Sinneswahrnehmungen** lassen naturgemäß nach, die alten Menschen sehen und hören schlechter. Hier kommen allerdings die beruflichen Einseitigkeiten der Konzentration auf bestimmte Sinne noch dazu;

→ die Aufgabe der **Lebensbilanz** führt zur Beschäftigung mit der Vergangenheit;

→ das **Vergessen der Gegenwart** ist aber nicht nur als hirnnorganischer Abbauprozess zu sehen, sondern auch als Abwehrmechanismus unbefriedigter Gegenwart;

→ die **Erinnerung an den Krieg** ist keine krankhafte Eigenschaft, sondern dient

entweder der Vergangenheitsbewältigung oder dem Aushalten der frustrierenden Gegenwart. Denn in der Erinnerung an die Vergangenheit war man jung, es gab Gemeinschaftsgefühl usw. Alles Erfahrungen, die gerade jetzt im Alter vermisst werden;

- ...→ die fehlende Kommunikation und **soziale Einsamkeit** kann zur Grantigkeit führen;
- ...→ die **Multimorbidität** der gesundheitlichen Einschränkungen kann zu einer negativen Lebenssicht führen, wenn

Schmerzen und Immobilität überwiegen.

Biologisch gesehen beginnt das Altern bereits direkt nach der Geburt. Unser Körper befindet sich in einem ständigen Prozess des „stirb und werde“ (Goethe). Zellen sterben ab und werden parallel dazu wieder erneuert. Ungefähr alle 7 Jahre sollen wir psychologisch gesehen eine neue Lebensaufgabe angehen und meistern. „Alles ist im Fluss“ formulierten die alten Griechen als Lebensweisheit. Aber

jenseits der Tatsache, dass wir uns immer wieder neuen Aufgaben gegenübergestellt sehen, bleiben wir doch dieselben Menschen, unsere Identität bleibt erhalten, so lange wir nicht in eine existenzielle Krise geraten, die wir nicht mehr anders als psychiatrisch bewältigen können (S. 18 f). Die eigentlich menschliche Aufgabe unserer Reifeentwicklung, im Sinne des Wachstums unserer Persönlichkeit, besteht nach Maslow (S. 11 f) darin, unseren „Sinn des Lebens“ zu finden.

## 9.2 Naturphilosophie des Jahreszeitenwechsels

In der indischen Philosophie findet sich eine Vorstellung, dass der Mensch alle 21 Jahre (3 mal 7 Jahre, s.o.) einen völlig neuen Lebensabschnitt mit völlig neuen Aufgabenstellungen vor sich hat:

**0–21 Jahre: Jugend.** Wir kommen auf die Welt und je nach sozialer Geborgenheit im Nest der Familie und dem Netz der Gesellschaft entfalten wir unsere angelegten Fähigkeiten; wir erfahren unsere frühkindlichen Prägungen und lernen dazu; wir kommen in die Schule und machen unsere Ausbildung; unsere Beziehungsfähigkeit und Selbstständigkeit sind gegründet.

**22–42 Jahre: frühes Erwachsenenalter.** Wir werden anerkannte Mitglieder der Gesellschaft, indem wir uns im Beruf behaupten; wir gründen eine Familie und bekommen Kinder; wir bauen ein Haus; wir sind auf dem Höhepunkt unserer beruflichen Karriere.

**43–63 Jahre: reifes Erwachsenenalter.** Wir erleben die „Krise des mittleren Alters“ (midlife-crisis), d. h. wir überprüfen noch einmal: Welche Ziele hatten wir?

Was haben wir bisher erreicht? Können wir damit zufrieden sein und mit minimalen Kurskorrekturen so fortfahren oder müssen wir grundsätzlich etwas ändern und noch einmal neu beginnen? Wir bekommen Enkel.

**64–84 Jahre: Alter.** Wir gehen in Rente und ziehen uns aus dem Berufsleben zurück; wir genießen den Ruhestand und das Familienleben; wir bereiten uns auf das Sterben vor.

Hinter diesem Modell der Naturphilosophen scheint aus der Beobachtung der Natur das Jahreszeitenmodell durch: Im **Frühling** entfalten sich in der Natur alle schlummernden Kräfte und dringen mit aller Gewalt nach außen; im **Sommer** wächst alles weiter bis zur vollen Blütenpracht und Reife; im **Herbst** fahren wir die Ernte unserer Bemühungen ein und im **Winter** kommt die Zeit des Rückblicks und der Beschaulichkeit, aber auch die Zeit der Ausbesserung und Vorbereitung auf das nächste Jahr mit seinen wiederkehrenden, unterschiedlichen Wachstumsperioden. Während in den beiden

ersten Abschnitten, in der ersten Hälfte des Lebens, alle Kräfte sich entfalten, gilt es in der zweiten Lebenshälfte, den letzten beiden Abschnitten, darum alles wieder unter einen Hut zu bekommen, die Energien zu integrieren, um einen „individuellen“ Sinn des Lebens zu finden. Und dieser Sinn erschließt sich weniger aus den individuellen Reichtümern in Abgrenzung zu unseren Mitmenschen, sondern in unserem Zusammengehörigkeitsgefühl mit der kosmischen Schöpfung (S. 177):

*„Unter allen meinen Patienten jenseits der Lebensmitte, das heißt jenseits 35, ist nicht ein einziger, dessen endgültiges Problem nicht das der religiösen Einstellung wäre. Ja, jeder krankt in letzter Linie daran, dass er das verloren hat, was lebendige Religion ihren Gläubigen zu allen Zeiten gegeben haben, und keiner ist wirklich geheilt, der seine religiöse Einstellung nicht wieder erreicht, was mit Konfession oder Zugehörigkeit zu einer Kirche natürlich nichts zu tun hat.“ (C.G. Jung: Mensch und Seele, zit. nach Jäger, 2000)*

## 9.3 Psycho-soziale Reifeentwicklung nach Erikson

In unserem Kulturkreis hat der Psychoanalytiker Erikson ein ähnliches Konzept der „psychosozialen Reifeentwicklung“ vorgelegt. Nach diesem Konzept ergibt sich der „Sinn des Lebens“ erst im Alter in der Lebensbilanz, indem wir je nach Lebensalter, Stufe um Stufe, unsere jeweiligen Lebensaufgaben begriffen und bearbeitet haben (**Abb. 9.1**).

Erikson bildet für jede Lebensphase einen positiven Begriff, der das Ziel der Reifeentwicklung umschreibt, und einen negativen Begriff, der das „Defizit“, die

nicht gelungene Reifeentwicklung, umschreibt. In Krisensituationen existenzieller Erschütterung fallen die Menschen auf die Stufe der Reifeentwicklung zurück, auf der sie Defizite haben bzw. auf der sie in der Reifeentwicklung stehen geblieben sind. In der Begrifflichkeit der Psychoanalyse haben wir es hier mit den Abwehrmechanismen der Regression und Fixierung zu tun (S. 21 f). Krise hat immer einen doppeldeutigen Charakter: Sie erschüttert uns emotional und wird als Gefahr negativ gewertet, in ihr steckt

aber auch die Chance der Entdeckung neuer Möglichkeiten und das ist positiv (S. 25). In der oben angesprochen „midlife-crisis“ zeigt sich aber auch noch ein geschlechtsspezifischer Unterschied: Während einige Männer sich zu den Freundinnen ihrer Töchter (die sie ja wegen des Inzestverbots nicht erobern dürfen) hingezogen fühlen, um sich nicht mit dem eigenen Alter werden zu beschäftigen, beenden einige Frauen eher ihre alten, erledigten und erschöpften Beziehungen, beginnen eine berufliche Umori-

Lebensstufe	VIII Reife									Ich-Integrität gegen Verzweiflung
	VII Erwachsenen- alter									Zeugende Fähigkeit gegen Stagnation
	VI Frühes Erwach- senenalter									Intimität gegen Isolierung
	V Pubertät und Adoleszenz									Identität gegen Rollen- konfusion
	IV Latenz									Leistung gegen Min- derwertig- keitsgefühl
	III Lokomotorisch genital									Initiative gegen Schuld- gefühl
	II Muskulär-anal									Autonomie gegen Scham und Zweifel
	I Oral- sensorisch	Urvertrauen gegen Misstrauen								
Lebensaufgabe										

Abb. 9.1 → Lebensaufgaben nach Erikson (1982).

entierung, um für sich noch einmal neue Chancen der Selbstverwirklichung zu suchen.

Die „Reife“ des Menschen ist bei Erikson allerdings erst im Alter, in der letzten Entwicklungsphase erreicht. Zusätzlich zu den Wachstumszielbeschreibungen und den Defiziten gibt Erikson für die einzelnen Phasen grundlegende Fähigkeiten an, die in ihnen gelernt und erworben werden.

### Oral-sensorische Phase (1. Lebensjahr)

**Urvertrauen/Misstrauen.** Hier verwendet Erikson die gleichen Begriffe wie Freud in seinem Modell der „psychosexuellen Reifeentwicklung“: Ziel der Reifeentwicklung in dieser Phase ist das Urvertrauen, das entsprechende Defizit ist Misstrauen. Alle Menschen haben als kleine Babys die Urangst kennen gelernt, „allein gelassen zu werden“. Je nachdem, wie zuverlässig sie die Bezugspersonen in ihrer Fürsorge erfahren haben, gewinnen sie Vertrauen oder Misstrauen in die Zuverlässigkeit der Welt (s.S. 8f).

**Fähigkeit: Glaube.** Der Glaube in die Verlässlichkeit der Welt, in Folge der Erfahrung der Zuverlässigkeit der Bezugspersonen, als Resultat der frühkindlichen Prägung.

### Muskulär-anale Phase (2. – 3. Lebensjahr)

**Autonomie/Scham und Zweifel.** Ähnlich wie bei Freud beginnt auch bei Erikson in der zweiten Lebensphase die Autonomie als Unabhängigkeitsstreben, Subjektwerdung und Abgrenzung von der Objektwelt. Während in der oralen Phase noch keine Forderungen an das Baby gestellt werden, sondern die Versorgung im Vordergrund steht, beginnt nun der Ernst des Lebens mit seinen Forderungen. Die Hauptspielwiese bietet hierbei die Reinlichkeitserziehung. Gelingt das positive Ziel der Ich-Werdung nicht, weil zu viel Kritik an den Fähigkeiten des Kindes seitens der Eltern geübt würde, dann schämt sich das Kind. Scham bedeutet, dass man sich in seiner Unfähigkeit verstecken muss, weil man Zweifel an den eigenen Fähigkeiten hat.

**Fähigkeit: Willenskraft.** Mit jedem „ich will“ und „ich will nicht“ wird die Willenskraft gestärkt, die zur Lebensbewältigung nötig ist.

### Lokomotorisch-genitale Phase (4. – 5. Lebensjahr)

**Initiative/ Schuldgefühl.** Die Lokomotorik, d.h. die Fortbewegung steht für Erikson in dieser Phase der frühkindlichen Sexualität im Vordergrund. Die Eigeninitiative des Kindes, sich selbst und die Welt (Doktorspiele) zu erkunden, sollte von

den Eltern unterstützt werden. Bei Freud ist dies die „ödiipale Phase“ der Entdeckung der gegengeschlechtlichen Anziehungskraft. Wird die Unterstützung seitens der Eltern dem Kind nicht deutlich, entwickelt das Kind Schuldgefühle als unfähiger Eindringling in die Erwachsenenwelt. Diese Art von Schuldgefühlen kann das Resultat von vielfach wiederholten Erziehungssätzen wie „lass mich das mal machen, dafür bist du noch viel zu klein“ usw. sein.

**Fähigkeit: Zielstrebigkeit.** Es braucht einen „langen Atem“, um längerfristige Ziele zu erreichen. Dazu muss das Kind auch ein gewisses Maß an Frustrationstoleranz lernen. Es muss lernen, auch bei Rückschlägen wieder aufzustehen und es von neuem zu versuchen.

### Latenz (6. – 11. Lebensjahr)

**Leistung/Minderwertigkeitsgefühl.** Erikson geht wie Freud von einer Latenzphase aus. Er stellt allerdings auch hier eine positive Lebensaufgabe heraus: die Leistung, bzw. die Leistungsfähigkeit. Lernt das Kind die innere Ordnung der Dinge kennen, wie die Dinge funktionieren, dann lernt es einen „Werksinn“ kennen und es erlebt sich als leistungsstark. Das Gegenteil ist der Fall, wenn es als „dumm“ oder mutwillig, die innere Ordnung der Dinge zerstörend, abgewertet und abgelehnt wird. Daraus entwickelt sich dann das Minderwertigkeitsgefühl.

**Fähigkeit: Können.** Das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten, die als ausreichend erlebt werden, den Dingen auf den Grund zu gehen.

### Pubertät und Adoleszenz (12. – 18. Lebensjahr)

**Identität/Rollenkonfusion.** In der Zeit der Pubertät, in der sich die Geschlechtsreife entwickelt und im daran anschließenden Jugendalter, bis zur Beendigung der Ausbildung, müssen die Jugendlichen ihre eigene Identität, ihren eigenen Weg finden und selbstständig werden. Dies geht nur in der Abgrenzung von den Eltern im Generationenkonflikt. Gelingt dies nicht, bleibt die Rollenkonfusion, die Unklarheit bzw. Verwirrung über die Eigenständigkeit in der Geschlechtsrolle von „Mann“ oder „Frau“ zurück. Es wird dann oft zur negativen Identität der Abgrenzung über Drogenkonsum oder gesellschaftliches Außenseitertum gegriffen.

**Fähigkeit: Treue.** Altertümlicher Begriff, der langsam wieder in Mode kommt. Die Verlässlichkeit und Bindungsfähigkeit des Menschen ist damit gemeint.