Riemann · Kleespies

Die Kunst des Alterns

reinhardt

reinhardt

Fritz Riemann
Wolfgang Kleespies

Die Kunst des Alterns

Reifen und Loslassen

7. Auflage
Mit 13 Abbildungen

Ernst Reinhardt Verlag München

Fritz Riemann (1902–1979) war nach einem Studium der Psychologie und der Ausbildung zum Psychoanalytiker Mitbegründer des Instituts für psychologische Forschung und Psychotherapie in München (heute: Akademie für Psychoanalyse und Psychotherapie). Dort wirkte er als Dozent und Lehranalytiker und führte eine eigene psychotherapeutische Praxis. Seine Verdienste um die Psychoanalyse brachten ihm die Ehrenmitgliedschaft der „American Academy of Psychoanalysis" in New York. – „Grundformen der Angst" ist das berühmteste seiner Bücher; außerdem im Ernst Reinhardt Verlag von ihm erschienen: „Die Fähigkeit zu lieben".

Dr. med. *Wolfgang Kleespies* (1944-2011) war Facharzt für Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapeutische Medizin und Psychoanalytiker; langjährig in eigener Praxis in Berlin und als Dozent und Lehranalytiker am C. G. Jung-Institut, ebenfalls Berlin, tätig.

Die ersten beiden Auflagen dieses Buches erschienen unter dem Titel „Die Kunst des Alterns", herausgegeben von Siegfried Elhardt und Doris Zagermann, im Kreuz Verlag.

Inhalt

Vorwort von Wolfgang Kleespies | 7

Suche nach Glück | 15
Die neuen Freiheiten | 41
Altern als Lebenskrise | 55
Erotik und Sexualität in der zweiten Lebenshälfte | 63
Vorbereitung aufs Alter | 83
Was das Altern heute erschwert | 101
Was das Altern heute erleichtert | 115
Alter und Tod | 129
Schicksalsgemeinschaft als Erleichterung | 155
Von den Tugenden des Alters | 169
Von der geistigen Freiheit im Alter | 177
Das Nicht-loslassen-Können | 195
Flucht vor der Einsamkeit | 215

Nachwort zur 1. Auflage | 241
Literatur | 247
Bildnachweis | 249

Vorwort

von Wolfgang Kleespies

Gern habe ich von der vom Ernst Reinhardt Verlag gebotenen Möglichkeit Gebrauch gemacht, das 1981 aus dem Nachlass veröffentlichte Manuskript „Die Kunst des Alterns" von Fritz Riemann – allseits bekannt durch seinen Klassiker „Grundformen der Angst" – durchzusehen, zu überarbeiten und an den gegenwärtigen Stand der Alternsforschung anzugleichen. Hierzu gehört auch die Berücksichtigung inzwischen gewandelter, „zeitgemäßer" Vorstellungen und eingetretener neuerer gesellschaftlicher Entwicklungen. Das betrifft etwa die Rolle der Sexualität oder die Häufigkeit und Motivstruktur der Suizide im Alter, die Bedeutung des medizinischen Fortschritts und die „Wissensexplosion", mit der zunehmenden Schwierigkeit gerade für den älteren Menschen, zu ethischen Standpunkten zu kommen. Dies zeigt sich etwa in der Frage der Gentechnik oder

in der Embryonenforschung: Vieles lässt sich in seiner Tragweite einfach nicht mehr abschätzen.

Es ging aber auch darum, neuere Erkenntnisse zur Entwicklungspsychologie, etwa aus der modernen Bindungsforschung, in den Text mit einzuarbeiten. Entgegen der noch vor 20 Jahren herrschenden Auffassung von der relativen Bindungslosigkeit des Säuglings weiß man heute um die intensive und intelligente „Bezogenheit", die den Säugling als bereits von der Mutter abgegrenzte kleine „Persönlichkeit" erscheinen lässt, die in einer durchaus zielgerichteten und intelligenten Aktivität ihre unterschiedlichen Urbedürfnisse durchzusetzen vermag.

Die Probleme des Älterwerdens und des Alters scheinen sich nun in den letzten Jahren eher zu verschärfen und bedürfen dringend einer Neubesinnung hinsichtlich dessen, was man vom Alter für sich erwarten darf oder erwarten sollte. Die alten idyllischen Bilder, wie sie Riemann ironisch beschreibt, von dem Pfeife rauchenden Großvater und der mütterlich-umsorgenden, strickenden und Bibel lesenden Großmutter, umringt von ei-

ner Schar andächtig aufblickender Enkel, gelten – wenn sie es denn je waren – schon lange nicht mehr. Das neue Bild des „jung gebliebenen und mobilen Alten" zeugt zwar von neuer Lebendigkeit, kann aber auch zu einer erstarrten Fassade werden, wenn man damit auch die bangen, aber notwendigen Fragen der Vergänglichkeit und des Todes, wie sie sich im Alter immer häufiger stellen, ausblenden will.

Ganz in dieser Abwehrlinie bleibend, legt unsere Zeit mit ihrer hektischen Schnelllebigkeit das ganze Interesse der veröffentlichten Medienmeinung auf die Jugend und lässt das Alter wie eine lästige Krankheit oder „Betriebsstörung" erscheinen, die es mit allen Mitteln zu überwinden oder zu verdrängen gilt.

Sich beim „Alttags-Betrieb" stören zu lassen ist aber ein Hauptanliegen des vorliegenden Buches von Riemann. Es will auffordern zur Reflexion. Sosehr die medizinischen Möglichkeiten uns geholfen haben, „Altersleiden" im Sinne der Prävention und Früherkennung zu mildern, warnt Riemann doch vor einer allzu forcierten Haltung des „Nicht-alt-werden-Könnens".

In unserer Zeit ist in den Fragen des Alters noch immer eine Verirrung und Verwirrung zu finden, in der manche Alten es fast um jeden Preis der Jugend gleichtun wollen oder, da sie es nicht mehr können, an verklärten Reminiszenzen an die Vergangenheit festhalten.

Schon die antiken Ärzte unterschieden wohlweislich zwischen „Senium" und „Senectus", zwischen Bildern des Abbaus, der Hilflosigkeit, des Niedergangs und des Verfalls sowie den Möglichkeiten des Alters, sich fruchtbar zu entfalten. Zu sehr wird auch heute noch der Verlust, das, was einem im Alter entgeht, in den Vordergrund gestellt. Ein Verdienst dieses Buches liegt darin, nicht auf den Mangel, sondern auf die prospektiven Möglichkeiten des Alterns und des Alters aufmerksam zu machen, ohne in eine sentimentale Schwärmerei zu verfallen. In einfacher, klarer und allgemeinverständlicher Sprache werden auch kompliziertere Probleme des Älterwerdens und des Alters angesprochen. Diese Grundkonzeption des Buches sollte auch in den Zusätzen und notwendigen Ergänzungen beibehalten werden.

Als praktizierender ärztlicher Psychotherapeut und „Jungianer“ liegt es mir am Herzen, die gerade in diesem Buch sichtbar gewordene Nähe Riemanns zu C. G. Jung ein Stück zu vertiefen und zu begleiten. Die umfangreichste Bearbeitung erfuhren daher die Kapitel „Alter und Tod“, „Von der geistigen Freiheit im Alter“ und „Das Nicht-loslassen-Können“. Hier wurden die von Riemann erwähnten tiefenpsychologischen Positionen C.G. Jungs vertieft, wie etwa das psychologische Faktum von der „Zielstrebigkeit“ der Psyche (die Psyche ist nicht nur aus der Vergangenheit zu erklären, wie es Freud tat, sondern auch auf die Zukunft hin gerichtet) oder von der „Persona“ als einer „Lebensmaske und Lebensrolle“, die, wenn sie allzu starr beibehalten wird, die Bildung einer im Alter notwendig werdenden neuen Identität verhindert.

Bei dem Leser eine selbstverantwortliche Nachdenklichkeit zu erreichen gehört sicherlich zu den kreativen Zielen dieses Buches. Dazu gehört aber auch die Kenntnis des eigenen „Schattens“, wie C. G. Jung die unerledigt gebliebenen Lebensthemen bezeichnet,

die unser Denken und Handeln einschränken und uns an der Entfaltung hindern können. Es ist nämlich immer wieder zu beobachten, dass älter werdende Menschen gar nicht von den sich bietenden Möglichkeiten einer „geistigen Freiheit im Alter" (so auch das gleichlautende Kapitel) Gebrauch machen können, ja wollen.

Die Psychologie Jungs ermöglicht uns hier, eine oft zu Grunde liegende neurotische Sperre aufzudecken, die genau jene unbewältigten Lebensthemen meint, die durch das bisherige Leben (etwa in symbiotischer Partnerschaft) lediglich überdeckt, aber nie bewältigt wurden. Aber die „Schatten der Vergangenheit" leben wieder auf, da sie nie endgültig erledigt waren.

In zwei Behandlungsbeispielen aus dem eigenen psychotherapeutischen Praxisalltag (im Kapitel „Das Nicht-loslassen-Können) versuche ich die typischen Problemsituationen zu illustrieren, die die angesagten Reifungsschritte im Alter zunächst nachhaltig beeinträchtigen können. Kaum fällt nämlich das bisherige Lebensarrangement weg, etwa durch Trennung oder Tod des Partners oder

durch Aufgabe des Berufslebens, können sich Ängste und Depressionen bemerkbar machen, die die weitere Entwicklung unterbinden.

Sich schließlich mit der angeborenen „Zielstrebigkeit der Psyche“ zu verbünden und dort wieder anzuknüpfen, wo sie blockiert wurde, bietet dem, der diese „Kunst“ beherrscht, den Ausweg aus der inneren Sackgasse und versetzt ihn in die Lage, zu einer wahren „geistigen Freiheit“ im Alter, zu einer „Kunst des Alterns“ zu kommen.

Berlin, Januar 2005 Wolfgang Kleespies

Es ist heute viel mehr von dem in unsere eigenen Hände gelegt, damit aber auch in unsere eigene Verantwortung, was man früher als Schicksal angesehen hat. Passives Hinnehmen des Schicksals ist der heutigen dynamischen Zeit fremd. Und das wird sich auch auf die Einstellung zum Alter auswirken, welches wir durch vernünftige Vorbereitung und Gestaltung zu einem Lebensabschnitt machen wollen, der durchaus noch Gestaltungsmöglichkeiten enthält, neben dem Hinzunehmenden, das immer auch dazugehören wird.

Glückserwartungen haben die Menschen wohl schon immer gehabt; so verschieden dabei die Vorstellungen vom Glück auch sein mögen – insgeheim schwebt uns meistens etwas wie ein Dauerzustand vor, den wir einmal erreichen zu können hoffen. Viele Märchen klingen deshalb in den Worten aus: „So lebten sie glücklich und zufrieden bis an ihr seliges Ende, und wenn sie nicht gestorben sind, so leben sie noch heute." Und wenn es uns nicht gelungen ist, hier auf Erden das Glück zu finden, verlegen wir es in den Himmel und erhoffen uns nach dem Tode die ewige Glückseligkeit im Jenseits.

Die griechische Mythologie hat uns die Legende von Endymion überliefert: Dem schlafenden Jüngling Endymion drückte die Göttin Selene einen Kuss auf die Stirn, der ihn mit solchen Glücksgefühlen überflutete, dass er den Göttervater bat, ewig leben zu dürfen, in ewigem Schlaf und ewiger Jugend – Zeus erfüllte ihm die Bitte.

Diese Legende schildert unseren Wunsch nach dem Glück als einem Zustand zeitloser und unveränderter Glückseligkeit unübertrefflich – aber sie zeigt uns auch, um welchen

Preis das allein erreichbar wäre: Wir müssten unsterblich sein, dürften nicht altern, nicht einmal zum Bewusstsein unser selbst erwachen, sondern nur in passiver Erwartung das Beglückende von außen erhoffen. Das Wissen um die Vergänglichkeit, das Bewusstsein unserer Sterblichkeit sowie die Begegnung mit der harten Wirklichkeit des Lebens scheinen somit die größten Feinde des Glücks zu sein. Aber sind sie das vielleicht nur, solange wir an der Vorstellung des Glücks als einem Zustand zeitloser und unwandelbarer Glückseligkeit festhalten und damit an einer Illusion, die im Rahmen eines Menschenlebens nicht erfüllt werden kann? Und vielleicht will uns die Legende auch zeigen, dass wir durch das Festhaltenwollen des Glücks es gerade erst gefährden, wie wir alles gefährden, was wir unverändert festhalten und dem Fließen der Zeit entziehen wollen.

Aber wie kommen wir überhaupt zu solcher Erwartung eines unverändert anhaltenden Glücks, an der wir so hartnäckig festhalten, obwohl wir es immer wieder erfahren, wie zerbrechlich Glück ist? Wir gehen wohl nicht fehl, wenn wir annehmen, dass diese

Glückserwartung aus unserer Kindheit stammt und die Erinnerung an das verlorene Paradies unserer frühesten Kindheit ist, das wir wieder finden wollen. Die Erinnerung an eine Zeit also, in der wir noch ohne Zeitbewusstsein lebten und insofern tatsächlich gleichsam unsterblich waren, weil wir von Tod und Sterben nichts wussten, an eine Zeit zugleich, in der es noch kein Gut und Böse gab, keine Angst und keine Schuld, und in der uns alles, dessen wir bedurften, ohne eigenes Bemühen gegeben wurde, in der wir wie traumhaft und ohne Bewusstsein unser Selbst lebten in schlichter Daseinsfreude. Ist somit unsere Glückserwartung die Erinnerung an einen Paradieszustand, der zwar nur allzu kurz währte, dennoch lang genug, um in uns nachzuklingen als die Sehnsucht, ihn wieder zu finden, dann ist unsere Sehnsucht nach einem solchen Glück von unwandelbarer Dauer, das uns ohne eigenes Bemühen geschenkt wird, sicher eine kindliche Vorstellung. Aber deshalb brauchen wir auf das Glück doch nicht völlig zu verzichten – nur wird es offenbar anders aussehen müssen als jene kindliche Vorstellung.

Aber was meinen wir eigentlich, wenn wir von Glück sprechen? Ist es etwas, das uns zufällt, oder ist es eine Gnade? Können wir selbst etwas dazu beitragen, oder kann es uns nur geschenkt werden? Liegt es in der Liebe oder in Macht, Erfolg und Ruhm. Macht Besitz uns glücklich oder der Verzicht auf irdische Güter? Ist damit die Heiterkeit des Gemütes gemeint oder die Zufriedenheit mit unserem Schicksal? Liegt es in der Übereinstimmung mit uns selbst, mit den anderen oder mit der Welt? Wir sehen, es ist gar nicht leicht, das Glück allgemein gültig zu fassen, obwohl jeder von uns zu wissen glaubt, was er damit meint. Wenn wir uns noch einmal an die Legende von Endymion erinnern: Was uns an ihr so berührt, ist doch wohl gerade, dass sie in krassem Widerspruch zur Realität unseres Lebens steht. Das heißt aber mit anderen Worten, dass wir uns bewusst sind, dass in der Wirklichkeit Glück ein Gefühlserleben ist, das nicht ewig anhält, das uns nur für Augenblicke geschenkt wird, sosehr wir uns auch wünschen, es möge dauern. Vielleicht versuchen wir deshalb, unsere Glückserwartungen an konkrete Dinge anzuheften, weil

wir dann hoffen, deren Besitz würde uns die ersehnte Dauer verschaffen können. Fragen wir jemanden, was er sich unter Glück vorstellt, versucht er es daher zu konkretisieren, gleichsam zu materialisieren, um es benennen zu können. Aber vielleicht spürt er im gleichen Augenblick, wo er das versucht, dass er dieses Konkrete gar nicht meint, sondern eben jenes schwer fassbare Glücksgefühl, das das eigentlich Beglückende ist.

Versuchen wir dennoch, etwas Allgemeingültiges über das Glück auszusagen, scheint es letztlich, dass unsere Suche nach Glück sich zwei Zielvorstellungen zuwendet. Die eine können wir mit dem Begriff der Selbstverwirklichung benennen, die andere mit der Liebe im weitesten Sinne. Jeder Mensch hat den Wunsch, das Bestmögliche aus sich und seinem Leben zu machen, es so reich und erfüllt zu gestalten, so sinnvoll zu leben, wie es ihm möglich ist. Worin er dabei diesen Sinn und diese Erfüllung sieht, das kann sehr verschieden sein, so verschieden, wie eben unsere Vorstellungen von der Selbstverwirklichung sind. Und jeder Mensch hat die Sehn-

sucht nach Ausweitung seiner ihn isolierenden Ichgrenzen in verstehendem und liebendem mitmenschlichem Austausch, der ihn aus der Einsamkeit des Individuums erlösen soll, und wieder kann sich diese Liebesfähigkeit den verschiedensten Objekten zuwenden. Ohne den Wunsch nach der Selbstverwirklichung oder, wie man sie auch genannt hat, nach der Individuation blieben wir dumpfe Massenmenschen und lernten das Glück nicht kennen, das in der Entfaltung und Entwicklung unserer Persönlichkeit liegt. Und ohne die Fähigkeit zu lieben bliebe unser Leben trostlos und nicht lebenswert.

Selbstverwirklichung und Liebesfähigkeit sind also die beiden Ziele auf unserer Suche nach Glück, und beide ergänzen sich, sollten sich ergänzen. Es kann für uns nicht heißen: Selbstverwirklichung oder Liebesfähigkeit, sondern das Glück, nach dem wir suchen, hat sehr viel mit dem Finden einer Synthese zwischen diesen einander scheinbar widersprechenden Zielen zu tun.

In Krisenzeiten, wie unsere Gegenwart in vieler Hinsicht eine ist, erfahren die Bereiche der Selbstverwirklichung und der Liebesfä-

higkeit eine Erschütterung, und wir fühlen uns zu einer Neuorientierung gedrängt. Die Bedrohtheit unserer Existenz verschärft zunächst die Neigung zu egozentrischem Egoismus. Wir berufen uns darauf, dass jeder sich selbst am nächsten ist, und suchen dann die Selbstverwirklichung in vermeintlich selbstverständlichem Anspruch auf unser persönliches Glück, das damit immer ausschließlicher in Lust und Genuss, in Macht, Erfolg und Besitz gesehen wird, worin die einzig realen und sicheren Glücksmöglichkeiten zu liegen scheinen.

Unsere Gegenwart verführt uns besonders leicht dazu, weil die Güter der Welt uns uneingeschränkt zur Verfügung zu stehen scheinen. In dem Schlagwort von der Konsumgesellschaft kommt das zum Ausdruck, noch schärfer in dem der Wegwerfgesellschaft, die nach Genuss wegwirft, was sie benutzt hat, was erschreckenderweise sogar auf unsere mitmenschlichen Beziehungen überzugreifen droht. So scheinen wir Selbstverwirklichung mit Egoismus zu verwechseln und zu glauben, dass das Glück in immer unbeschränkterem Habenwollen besteht. Technik

und Industrie verleiten uns durch neue und reizvolle Angebote zu immer neuen Anschaffungen und suggerieren uns, sie würden uns glücklich machen. Wir kommen kaum einmal auf den Gedanken, uns zu fragen, was wir zu geben bereit sind für unser so uneingeschränktes Nehmen, höchstens dass hier und da einmal eine warnende Stimme hörbar wird, wir müssten uns nach neuen Energiequellen umsehen, womit aber auch nur angedeutet wird, dass wir hoffen, dann unbesorgt so weiterleben zu können wie bisher.

Dem ist aber in zweifacher Hinsicht eine Grenze erwachsen, die uns zum Innehalten und zur Neubesinnung auffordert. Zum einen haben wir aus Gründen unserer alternden Gesellschaft und nicht rechtzeitig vorgenommener Reformen die Grenzen unseres Wachstums erreicht. Der Konsum geht nun zurück, das Geld sitzt nicht mehr so locker. Zum anderen haben wir aber auch einen gewissen Sättigungsgrad in unserem Konsumdenken erlangt. Dies trifft zumindest für die Älteren zu, während die Jüngeren wegen ihrer Manipulierbarkeit die Hauptzielgruppe der Werbung bleiben. Aber es gilt generell: