

*Noch ist nicht aller Tage Abend, noch hat jede Nacht einen Morgen.
Ernst Bloch, Prinzip Hoffnung, S. 355*

*Und wenn sie auch alt werden, werden sie dennoch blühen, fruchtbar und frisch sein.
Psalm 92,15*

Mit Hoffnung alt werden

Der Text platziert *Hoffnung und Verzweiflung* im Alltag von Klient:innen und setzt die beiden Affekte mithilfe des Wertequadrats in Beziehung. Es kommt darauf an, das Hoffen zu lernen, als aktive Kraft in Verbindung mit Sinnhaftigkeit und der Übernahme von Verantwortung für sich und für andere. Ein Leitbild für hoffnungsvolles Älterwerden rundet den Beitrag ab.

Altwerden ist eine prägende Lebenserfahrung und kann zugleich ein Lernfeld werden, um mit Hoffnung Reife zu erlangen.

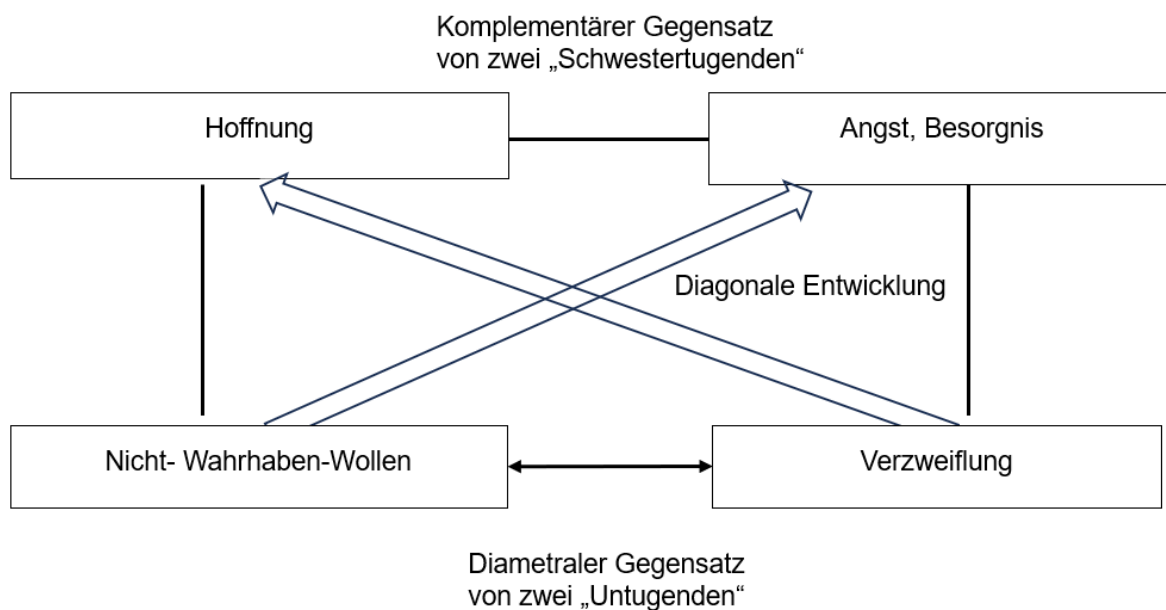
Bei *Hoffnung und Verzweiflung* denke ich an eine Klientin, deren alte Mutter, die in einer anderen Stadt lebt, häufig zwischen Stürzen mit folgendem Krankenhausaufenthalt und Rückkehr in ihr Zuhause pendelt. Jedes Mal kehrt sie nach Hause zurück: es muss doch so weitergehen wie bisher; verzweifelt sind Mutter und Tochter, wenn die Mutter wieder gestürzt ist. Schlägt die Tochter hoffnungsvoll den Umzug in ein Heim vor, reagiert die Mutter mit abwehrender Verzweiflung.

Eine andere Klientin suchte mich auf, weil sie sich auf den Ruhestand freute, mit Hoffnung auf Neuentdeckungen trat sie in diese Phase ein; zugleich war sie bedrückt und ängstlich, wie ihr das Leben ohne ihre bekannte und respektierte professionelle Rolle, ihre Bedeutung und ihr bisheriges Umfeld gelingen könnte.

Reifen heißt für mich, unausweichliche Veränderungen und Verluste anzunehmen und in neue Lebensphasen hineinzuwachsen. Eine meiner Aufgaben in der Beratung sehe ich darin, Übergänge zu begleiten. Dabei orientiere ich mich an Arnold von Genep (1909), der drei Phasen unterscheidet: die Ablösungsphase mit dem Gehenlassen und Betrauern des Gewesenen, die Zwischenphase und eine Phase des Neustarts. Ich biete die Metapher an, im „Dazwischen“ über eine wackelige Brücke in ein neues Gebiet zu gehen und lasse Klientinnen ihre Bilder dazu finden. Auf diesem Weg kann Hoffnung reifen und Akzeptanz für das Neue wachsen. So begleite ich Prozesse von Verzweiflung in individuellen Schattierungen zu hoffnungsvollen, nach vorne gerichteten Haltungen.

Das Kongressthema: *Hoffnung und Verzweiflung* enthält eine Spannung, die ich mithilfe des Wertequadrats in der folgenden Graphik darstelle. (vgl. Schulz von Thun, 2021, S.34f.) In der oberen Zeile nenne ich Hoffnung auf der einen Seite, Angst und Besorgnis auf der anderen Seite. Es sind zwei Schwestertugenden, die sich in fruchtbarer Dialektik ergänzen: Jede wünschenswerte Qualität, hier Hoffnung, braucht zur dialektischen, ergänzenden Balance eine „Schwestertugend“, in diesem Fall achtsame Besorgnis zum Erkennen von gefährlichen Tendenzen. Die „Qualitäten“ der unteren Ebene sind in entwertende Übertreibungen abgeglitten, zum Nicht-Wahrhaben-Wollen von Gefahren und zu Verzweiflung.

Wie in der Graphik dargestellt, geht es in der Beratung darum, die Entwicklungsrichtung der Diagonalen zu unterstützen. Das Kongressthema ruft mit der Verzweiflung eine „Überdosis“ von Besorgnis auf. In kleinen Schritten kann ein verzweifelter Klient zu einer hoffnungsvollen Haltung begleitet werden.



Graphik: Hoffnung und Verzweiflung im Wertequadrat in Dysbalance

Ich unterscheide Hoffnung von Optimismus. Eine optimistische Haltung kann passiv bleiben; sie kann die Augen vor der Realität verschließen, wie im Wertequadrat dargestellt als Nicht-Wahrhaben-Wollen schlechter Nachrichten.

Hoffnung lernen

Ernst Bloch schreibt: „Es kommt darauf an, das Hoffen zu lernen. Seine Arbeit entsagt nicht, sie ist ins Gelingen verliebt statt ins Scheitern. Hoffen, über dem Fürchten gelegen, ist weder passiv wie dieses, noch gar in ein Nichts gesperrt. Der

Affekt des Hoffens geht aus sich heraus, macht die Menschen weit, statt sie zu verengen, kann gar nicht genug von dem wissen, was sie inwendig gezielt macht, was ihnen auswendig verbündet sein mag. Die Arbeit dieses Affekts verlangt Menschen, die sich ins werdende tätig hineinwerfen, zu dem sie selber gehören. Sie erträgt kein Hundeleben, das sich ins Seiende nur passiv geworfen fühlt, in undurchschautes, gar jämmerlich anerkanntes.“ (1974, S.1)

Ich lasse mich von Ernst Blochs kraftvoller Sprache leiten: Es gilt, Hoffnung zu lernen! So wie Bloch die hoffnungsvolle Haltung charakterisiert, kann sie auch dem transaktionsanalytischen Wirken Ausdruck verleihen. Ich übersetze seine zum Teil negativen Formulierungen ins Positive: Der Affekt Hoffnung ist aktiv, auf die Umgebung bezogen, ins Gelingen verliebt, er macht die Menschen weit, neugierig suchend nach Erkenntnis des inneren wie des äußeren Lebens; er kennzeichnet eine mutige, teilnehmende, wissbegierige, konstruktive und tätige Haltung.

Bloch schrieb diese Zeilen in einer aus den Fugen geratenen Zeit, als Emigrant in den USA 1938 – 1947. Er entwickelte den Begriff der Hoffnung als *docta spes*, einer informierten und begründeten, lehr- und lernbaren Haltung mit Parteilichkeit für die Zukunft. Selbst wenn der Ausgang ungewiss ist, gibt eine hoffende Haltung dem Scheitern nicht das letzte Wort. (Bloch, S.5, S. 126). Hoffnung ist für Bloch nicht nur ein hochentwickelter »Erwartungsaffekt«, nicht nur ein Affekt im Gegensatz zur Angst, sondern zugleich auch ein »Richtungsakt kognitiver Art« (Bloch, S.10). Hoffnung setzt sich aus beidem zusammen, aus Fühlen und Denken, und sie ermöglicht auf diese Weise unterschiedliche Zugänge.

Das humanistische Menschenbild, das Transaktionsanalytiker:innen leitet, ist mit Hoffnung erfüllt. Wenn wir mit Menschen arbeiten, wenn wir uns mit uns selbst auseinandersetzen, geht es immer auch um Vertrauen darauf, dass es möglich ist, psychisch zu wachsen. Das Kongressthema lässt *Hoffnung* aufleuchten und kennzeichnet damit die Ausrichtung transaktionsanalytischen Wirkens, das die Affektebene mit der kognitiven Ebene, z.B. bei Enttrübungsarbeiten, verbindet.

Viktor Frankl ist ein beeindruckender Zeuge von Hoffnung in innerer Freiheit, der die „Trotzmacht des Geistes“ und Übernahme von Verantwortung gegen die Zerstörungskraft der Verhältnisse setzte, gegen täglich versuchte Entwürdigung in Konzentrationslagern der Nazis. Wenn ich mich frage: Woraus speise ich meine Hoffnung? lese ich bei Frankl von drei Hauptwegen, die zur Erfahrung von Sinn

führen, und die die Hoffnung nähren: „Der erste Weg, auf dem man zur Sinnfindung und Sinneserfüllung gelangen kann, ist durch Arbeit, durch das Erschaffen eines Werkes oder das Vollbringen einer Tat. Zweitens durch die Liebe, indem man einen Menschen in seiner Einzigartigkeit erfährt, denn das bedeutet lieben... und potenziell auch im Leiden, wenn es sein muss – nicht vergessen. Ich sage: „wenn es sein muss.“ (Frankl, 2023, S. 62) Sinn wird in der Selbst-Transzendenz erfahren, wenn der Mensch ganz er selbst wird, indem er sich selbst überschreitet.

Frankls Wege zur Sinnerfüllung ruhen in der persönlichen mentalen Kraft, in Präsenz und Verantwortung: Ich bin! Wir sind! Die Verbindung von Hoffnung und Sinn stellt auch Vaclav Havel mit seinem Satz her: „Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.“ Vielleicht sollten wir die Frage nach dem guten Ausgang für unsere Welt vergessen, denn sie ist nicht beantwortbar.

Lebensphase Alter

Die Lebensphase Alter scheint mir im Blick auf Hoffnung eine eigene Würdigung zu verdienen. Ich sehe „das Alter“ als eine Zeit, die nicht nur das Bisherige verlängert: Immer so weiter, sondern als einen Einschnitt, der eine andere Reife mit sich zu bringen vermag bzw. sie einfordert.

Den Begriff der „Reife“ ruft auch Eric Berne auf und grenzt ihn durch verschiedene Arten ab: juristisch, nach elterlichem Vorurteil, initiatorisch und schließlich entscheidend: durch das Leben selbst. „Für den Skript-Analytiker erweist sich die Reife aufgrund äußerer Ereignisse.“ Nach „Generalproben“ ginge es schließlich um endgültige „Darbietungen“. (Berne, 1975, S. 164) Stelle ich der Skriptanalyse eine hoffnungsvolle Haltung an die Seite, können Skriptentscheidungen, die auf der Grundlage von frühen Beziehungserfahrungen getroffen wurden, im Alter korrigiert werden. Es sind dann neue Problemlösungsstrategien, Gefühle, Hoffnungen, Erwartungen und Ziele möglich. Sie dienen dazu, aufgrund aktueller Ereignisse, aufgrund des Lebens selbst, gegenwärtige und zukünftige Aufgaben zu bewältigen.

Der zum Zeitpunkt seiner Veröffentlichung: „Die großen Fragen des Alters“ einundachtzigjährige Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer schildert eine aufmerksame Vorbereitung auf das Alter und verbindet sie mit einer Kritik der Wachstumsgesellschaft. Es gilt, sich von ihren destruktiven Idealen zu distanzieren, sich von Überflüssigem zu trennen und aus der großen Vielfalt von Möglichkeiten die

individuell passenden auszuwählen. Dabei gilt: Wesentliches statt Expansion. Gesellschaftliche Konzepte, die behaupten, dass Glück machbar und dass Menschen an Misserfolgen, Einschränkungen und Krankheiten selbst schuld seien, förderten Kränkungen und Depressionen: Sie stärkten einen primitiven Narzissmus, den Schmidbauer von einem reifen Narzissmus unterscheidet (Schmidbauer, 2022, S. 79) und setzten eine Abwehr unserer »Schwächen« voraus.

Ein Leitbild für reifes Älterwerden

Ein Leitbild für reifes, weises Alter erzählt davon, sich Menschen zuzuwenden, Kontakte wieder aufzunehmen statt zu vereinsamen, eine Altersradikalität zu entwickeln, die etwas anderes ist als Starrsinn oder eigenbrötlerische Sturheit, eine milde Freundlichkeit gepaart mit Klarheit auszubilden, Frieden mit Demenz und anderen Alterserscheinungen zu schließen und so auf eigene Weise Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, realistische, altersgerechte Entscheidungen zu treffen, selbstwirksam zu sein, Lebensformen im Alter zu finden, die nicht auf Siegen und Gewinnen zielen. Selbst bei Pflegebedürftigkeit ist es möglich, sich selbstwirksam zu erleben.

Die Kunst des Aufhörens und Abdankens gehört dazu, Freude an Schönheit, Dankbarkeit und Resonanz mit der Welt zu pflegen. Es kann gelingen, die Begrenzung der Lebenszeit nicht als Defizit, sondern als eine neue Form des Erlebens zu erfahren, als intensive, geschenkte Zeit in einem abschiedlichen Leben.

Zum Weisheitswissen, das im Alter nützlich ist, gehört die Fähigkeit, kreativ mit Altersverlusten umzugehen. In dieses Wissen ist die innere Erlaubnis eingeschlossen, angewiesen und fragmentarisch zu leben. Die Befreiung von falschen Idealbildern kann spätestens im Ruhestand helfen aufzuatmen, sich von Leistungsdruck endlich zu verabschieden und erfüllte Zeit zu genießen. Zugleich weist das Wesen des Fragments auf die Sehnsucht nach Ganzheit und ist so voll reifer Hoffnung.

Statt materiellen Wohlstand in den Vordergrund zu stellen, richtet solch ein Leitbild den Blick auf immateriellen, spirituellen und ökologischen Wohlstand mit Zeit- und Beziehungswohlstand.

Dazu passt, dass Forschungen zeigen, dass die Zufriedenheit ab 60 steigt. Der Neurowissenschaftler, Arzt und Gesundheitsforscher Prof. Dr. Tobias Esch, vertrat in

einem Interview mit der Süddeutschen Zeitung: „Wenn man sich die Kurven anschaut, dann sieht man, dass das Glücksgefühl mit wachsendem Lebensalter tatsächlich ansteigt, nachdem man durch das Tal der Tränen in der Lebensmitte durchgegangen ist. Dabei wird ihre Gesundheit tendenziell schlechter, meistens bekommt ein Mensch zwei chronische Diagnosen ab 60 Jahren aufwärts. Die Gesundheit korreliert also offenbar nicht mit der Zufriedenheit.“ (SZ. 22. November 2023)

Einen Grund sieht Esch darin, dass es im Alter gelinge, die subjektive Bedeutungsdimension von Ereignissen mithilfe eines „inneren Arztes“ anders zu gewichten. Es kann zu einem Gefühl des Ankommens, der Verbundenheit, des Wir kommen – das Ego wird weniger wichtig.

Autonomie in Beziehung kann im Altwerden reifen, da die Skriptlogik des erwachsenen Lebens keinen Sinn mehr macht; es macht vielmehr Sinn, den Augenblick zu leben, bewusst, natürlich und liebevoll.

Im Licht der dargestellten Gedanken komme ich abschließend auf meine anfangs dargestellten Beispiele zurück:

Die Mutter der Klientin, die sich weigert, in ein Heim zu gehen, könnte das Abdanken, das Einwilligen in eine neue Lebensphase wagen.

Die mit dem Übergang in den Ruhestand haderende Klientin könnte nach einem erfüllten Berufsleben lernen, dem unbekanntem Neuen hoffnungsvoll zu vertrauen.

Literaturverzeichnis

Berne, E. (1975), *Was sagen Sie, nachdem Sie ‚Guten Tag‘ gesagt haben?* Psychologie des menschlichen Verhaltens. München: Kindler

Bloch, E. (1974). *Das Prinzip Hoffnung*. Frankfurt am Main: Suhrkamp

Frankl, V. (2023). *Sinn, Freiheit und Verantwortung*. Weinheim: Beltz

Schmidbauer, W., (2022). *Die großen Fragen des Alterns*. Seelisch im Gleichgewicht bleiben - Dem Leben spielerisch begegnen - Das Glück im Tun finden. Salzburg: ecowing.

Schulz von Thun, F. (2021). *Erfülltes Leben. Ein kleines Modell für eine große Idee*. München: Hanser

Nora Borris ist im ersten Beruf Theologin und Pastorin, im zweiten arbeitet sie gegenwärtig in freier Praxis als transaktionsanalytische Beraterin und Supervisorin (CTA/C). Für die DGTA bringt sie sich im Beirat der Zeitschrift für Transaktionsanalyse ein.

Nora Borris lebt in Hannover und ist erreichbar unter info@noraborris.de. Ihre Website ist unter www.noraborris.de aufzurufen.