

Im Altern vollzieht sich eine Radikalisierung der menschlichen Grundsituation, die ein Werden zu sich selbst ermöglicht.

Thomas Rentsch. Philosoph

Der Rabbiner geht mit dem kleinen Moische spazieren. Da sagt der Rabbi zu Moische: „nu hör gut zu, Moische, mein Sohn, du bist jetzt ein junger Jüd, was willst du denn einmal werden?“ Der Moische überlegt, guckt in die Luft und sagt: „Rebbe, ich will werden ein alter Jüd.“

Jüdische Legende

Falten und Facetten: Beratung im Alter

Älterwerden kann als eine spannende und auch fordernde Entdeckungsreise verstanden werden. Es mag unsere persönliche Reise sein oder die unserer Klientinnen und Klienten. Alle sind gefordert, sich beim Altern immer wieder neu zu finden, zu erfinden und Übergänge aufmerksam zu gestalten. Den Aufsatz leitet die These, dass alte Menschen auf dem Weg zu sich selbst zunehmend Beratung aufsuchen werden. Im Folgenden werden Anregungen zur „Feldkompetenz Alter“ vorgestellt.

Bewusst alt werden

Lassen wir uns von dem Witz und der Entdeckungsfreude in der oben zitierten Legende anstecken:

Der kleine Moische scheint zu ahnen, dass es im Lauf des Lebens eine Ausbildung braucht, die hilft, ein alter Mensch zu werden. Als Kind schaut er weit voraus, er überspringt das Erwerbsleben und die Familienphase und findet es erstrebenswert, das Altwerden zu erlernen.

Zum Altern gehören Übergänge: der Wechsel in den Ruhestand, in das Seniorenheim, dazu gehören Entscheidungen: wie verhält es sich mit der „Kunst des Aufhörens?“ (Gronemeyer, 2008) im Blick auf Aktivitäten, Ämter, Autofahren, den Wohnort, Zugehörigkeiten...? Zum Altern gehören zunehmende Fragilität des Körpers, des Geistes, Trauerprozesse, Verluste, die Verminderung der Zukunft, der Tod. Zum Altwerden gehört ebenso die Möglichkeit, Neues zu entdecken, langsamer und damit intensiver zu leben. Die Rollenangebote des Alters enthalten zahlreiche Facetten, interessante wie erschreckende, wobei die Falten nicht das Schlimmste sind.

Die Legende weist darauf hin, dass bewusst alt zu werden einen Blick in den Himmel braucht, einen Blick auch in die Zukunft, der zur Bewusstheit hilft: Der Junge guckt in die Luft, bevor er seinen Entschluss verkündet: „Ich will werden ein alter Jüd.“

Das Alter war wenig im Fokus der jungen Transaktionsanalyse, die von Eric Berne und seinen Schülern entwickelt wurde. Berne starb mit 60 Jahren, seine Schüler waren kaum älter als Studenten. In den 50er Jahren entstand die humanistische Psychologie mit einem Menschenbild, in dem das Individuum danach strebt, seine Entwicklungsmöglichkeiten voll auszuschöpfen. Veränderungsoptimismus und die Überzeugung von Wachstum kennzeichnen die klassische TA (Pelz, 2011). Georg Pelz nennt in seinem Artikel klassische Themen der TA als Themen für junge Erwachsene und regt zu einer Weiterentwicklung einer TA – Therapie/Beratung für Ältere an.

Diesem Anstoß möchte ich folgen und Gedanken zur Beratung im Alter darstellen, zumal ich wahrnehme, dass sowohl viele von uns Beratenden in die Jahre kommen als auch zunehmend ältere Menschen Interesse an Therapie und Beratung zeigen.

Ein beachtenswertes Drittel des Lebens

Das Alter umfasst heutzutage fast ein Drittel des Lebens. Unterschied man früher drei Lebensalter, nämlich Kindheit, Erwerbسالter und Alter, so wird in der gegenwärtigen Forschung (vgl. Wahl, H.-W., 2017 und Baltes, P. B., 2009) das Alter selbst in drei Abschnitte untergliedert.

Das „Dritte Alter“, das „junge Alter“, beginnt mit 60 Lebensjahren. Es können „goldene Jahre“ mit neuen Freiheiten sein, mit mehr Zeit für sich, mit der Verbreiterung des Interessenshorizonts gegenüber beruflicher Spezialisierung, mit freierem Gefühlsausdruck, abwechslungsreichem Lebensstil, der (Wieder)Entdeckung eigener Talente.

Berufliche Beziehungen, Rollen und Bedeutung fallen weg. Identitäten verdanken sich wesentlich dem persönlichen Leben mit seinen Beziehungen: zu alten Eltern, zu erwachsenen Kindern, Beziehungen in einem zu gestaltenden Altersnetzwerk. Rhythmen von Freiwilligkeit und Langsamkeit geben den Ton an – in geringerem Maß leitet noch der Takt äußerer Vorgaben.

Die Altersforschung spricht vom Beginn des „Vierten Alters“ im Alter von rund 80 Jahren. Der Übergang von einem „jungem“ Alter in ein zunehmend verletzlichem Alter gehört zu den großen Herausforderungen des heutigen Älterwerdens. Der Verfall geschieht so voraussehbar wie zugleich häufig für einen selbst unmerklich.

Das „fünfte Alter“ endet mit dem Sterben und dem Tod; diese Phase dauert gegenwärtig häufig einige Jahre. Möglicherweise kann in dieser Phase eine biblische Haltung reifen, „alt und lebenssatt“ zu sterben, das Zeitliche segnend.

Ich wage die These: Sich in den Übergängen im Alter jeweils neu zu finden, wird zunehmend Anlass für Beratung und auch für Bildungsarbeit sein, um sich den Sinn des Lebens und des Sterbens jeweils neu zu erschließen. Der Beratungsbedarf betrifft sowohl die Betroffenen selbst wie auch die, die sie begleiten. Was trägt in der Spannung von Kontinuität der Person und Neuanfängen bzw. Verfall? Die Frage stellt sich umso mehr, da traditionelle Frömmigkeit nur noch wenigen etwas bedeutet und individuelle Antworten gesucht und gefunden werden wollen.

Mut und Entscheidungen in den Übergängen

Zur Gestaltung von Übergängen unterscheidet der französische Ethnologe Arnold van Gennep (1999) drei Phasen: eine Ablösungsphase, eine Zwischen- oder Umwandlungsphase und eine Wiederangliederungsphase. Diese Dreiteilung finde ich besonders nachvollziehbar für den schrittweisen Einstieg ins junge Alter: in Ablösung von einem Leben, das von der Berufstätigkeit gekennzeichnet ist, führt es mit dem Ruhestand in einen „Zwischenbereich“ hinein, in ein „nicht mehr“ und „noch nicht“, in einen „Ort der Wandlung“, und dann, nach einigen Jahren, in die Akzeptanz eines anderen Lebens im Ruhestand.

Beim Übergang in das Vierte und Fünfte Alter sind die Umwandlungen schleichend, ohne Rituale. Überlegungen zur praktischen Organisation des Alltags bei zunehmender Bedürftigkeit und Hinfälligkeit stehen spätestens in der Ablösung vom Dritten Alter an, solange es möglich ist, Entscheidungen selbst zu treffen und umzusetzen.

Für jeden Schritt in die Zukunft, in der noch niemand gewesen ist und die mit dem Tod endet, braucht es Mut und Entscheidungen sowie Ermutigung und den Austausch mit anderen, mit Kindern, in Partnerschaft und Freundschaft oder Beratung. Allmähliche Übergänge im Blick auf soziale Beziehungen, körperliche Leistungsfähigkeit, Gedächtnisprozesse, psychische Widerstandsfähigkeit und Lebenszufriedenheit erschweren den eigenen ungetrübten Blick auf die Situation.

Zugleich kann die historisch neu geschenkte Zeit als Aufgabe des Reifens verstanden werden.

Integrität als Ziel

Bei der Beratung alter Menschen leitet mich die Entwicklungsaufgabe, die Erikson (2005) für diese Lebensphase nennt: Integrität.

Neben der „Entfaltung“ der Persönlichkeit geht es um die „Einfaltung“ der

Lebenserfahrungen. Einen alten Menschen kann ein von Lebenserfahrung genährtes Weisheitswissen auszeichnen. Zur gereiften Weisheit gehören eine emotionale Kompetenz und Klarheit über ethische Verantwortung und Konfliktlösungen.

Vielleicht können wir im Anstreben von Integrität als TA'ler von der Bezogenheit der Logotherapie lernen. Viktor Frankl empfiehlt ein Einüben der Selbstvergessenheit durch ein Hingeeordnet und Ausgerichtetsein auf ein Werk, eine Idee oder auf eine Person. „Nur in dem Maße, in dem der Mensch geistig bei etwas oder bei jemandem ist — nur im Maße solchen Beiseins ist der Mensch bei sich.“ (Frankl, 1996, S. 133).

Eine Strategie für alte Menschen hat das Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin entwickelt: Das „SOK-Modell“ der selektiven Optimierung mit Kompensation. Das Modell regt an, kreative Antworten auf Verluste und auf weniger Ressourcen zu finden. „Ein Beispiel dafür lieferte der 80-jährige Pianist Artur Schnabel, der auf die Frage, wie er es schaffe, noch in seinem Alter so hervorragende Konzerte zu geben, drei Gründe nannte: Erstens spiele er weniger Stücke – ein Beispiel für Selektion; zweitens übe er diese Stücke häufiger – ein Beispiel für selektive Optimierung; drittens schließlich setze er größere Kontraste in den Tempi, um sein Spiel schneller erscheinen zu lassen als er noch zu spielen imstande sei – ein Beispiel für Kompensation.“ (Baltes, 2009)

Beratung im Feld Alter

Wenn wir alte Menschen beraten, vielleicht auch Sterbende oder ihre Zugehörigen, brauchen wir eine reflektierte Felderfahrung oder Beratungskompetenz zum Alter. Dazu zähle ich:

- Begleitung von Einsamkeit, Trauer, Schuld und Scham: Beratung im Alter kann den Dialog und den Ausgleich von Interessen anstreben, da angesichts der Zukunftsverminderung Versöhnung und Zugehörigkeit wichtig werden.
- Am Ende des Lebens ebenso wie bei existentieller Bedrohung können sich verschüttete Verletzungen und Not der Vergangenheit, der Kindheit, melden. Beratung im Alter braucht ein Wissen um Zeitgeschichtliches und um Traumata, sowohl auf die individuelle Lebensgeschichte bezogen wie auch transgenerativ.
- Beratungs- und Beziehungsarbeit zu Gefühlen: Vielerlei Gefühle melden sich, die für die Betroffenen schwer zu fassen sind. Sie zeigen sich in einer breiten Palette. Gefühle können den Alltag aufschlüsseln, wenn sie als echte

Gefühle Raum und Sprache bekommen, sie mögen den Schlaf rauben, wenn sie sich als Ersatzgefühle festsetzen.

- Beratung in der Beziehungsgestaltung von Eltern und erwachsenen Kindern: Die Gerontologin Margret Blenkner (1965) fasste die Aufgabe von Eltern und Kindern, in einer reifen Beziehung zu leben, mit den Begriffen parentaler und filialer Reife. Eltern müssen „parentale Reife“ gegenüber den Kindern lernen, nämlich den Kindern Lebenskompetenz zuzutrauen; erwachsene Kinder müssen sich „filiale Reife“ aneignen, wenn Verantwortung gegenüber alten Eltern wahrzunehmen ist.

Im Beratungsfeld Alter geht es um ein Begleiten, das unterstützt, bewusst alt zu werden und zu sterben. Förderlich sind Rollenmodelle und Vorbilder, die möglicherweise auch wir als Beraterinnen und Berater geben können. Beratung ereignet sich eher in kokreativer Beziehungsarbeit und auf der Grundlage offener Fürsorgeverträge als mit lösungsorientierten Veränderungsverträgen.

Zur Beratung gehört, das gelebte Leben wertschätzend zu würdigen, Klärungen im Sinn von Entrübungsarbeiten herbeizuführen, zu trösten und Hoffnungen beim Sterben zu besprechen. Es gilt, persönliche Integrität zu entwickeln und einzunehmen, im Einklang mit humanen Werten in Achtung der Würde anderer, standhaft, glaubwürdig.

Schluss

„Altern ist Leben für Fortgeschrittene“. (v. Hirschhausen, 2019) Gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen möchte ich, bisher noch ohne zahlreiche Falten, unterschiedlichen Facetten des Älterwerdens auf den Grund gehen – vielleicht mit der Möglichkeit, als Anfängerin/Anfänger des Älterwerdens neue Gestaltungs- und Beratungsmöglichkeiten zu entdecken.

Literaturverzeichnis

Baltes, P. B. (2009). *Das hohe Alter - mehr Bürde oder Würde*. In K. Kochsiek (Ed.), *Altern und Gesundheit* (pp. 241-246). Halle (Saale) [u.a.]: Deutsche Akademie der Naturforscher Leopoldina [u.a.].

Blenkner, M. (1965). *Social Work and Family Relationships in Later Life with Some Thoughts on Filial Maturity*. In E. Shanas, & G. F. Streib (Eds.), *Social Structure and the Family: Generational Relations* (pp. 117-130). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Erikson, E., (2005), *Kindheit und Gesellschaft*. Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag.

Frankl, V. (1996), *Zeiten der Entscheidung*, Freiburg: Herdervlag

van Gennep, A., (1999). *Übergangsriten. Les rites de passage*. Frankfurt/New York: Campus-Verlag. (zuerst erschienen 1909)

Gronemeyer, M., (2008). *Genug ist genug. Über die Kunst des Aufhörens*. Darmstadt: Primus-Verlag.

Quinodoz, D., (2012). *Älterwerden - Eine Entdeckungsreise. Erfahrungen einer Psychoanalytikerin*. Gießen: Psychosozial-Verlag.

Wahl, H.-W., (2017). *Die neue Psychologie des Alterns. Überraschende Erkenntnisse über unsere längste Lebensphase*. München: Kösel-Verlag.

Zeitschriften

Von Hirschhausen, E., "chrison", Das evangelische Magazin, März 2019.

Pelz, G. (2011). Transaktionsanalytische Psychotherapie und Beratung mit älteren Menschen. *Zeitschrift für Transaktionsanalyse, Altern 3/2011*, S. 156-172.

Nora Borris

Lehrende und supervidierende Transaktionsanalytikerin unter Supervision im Feld Beratung.
Pastorin im Ruhestand, Theologin.

Posthornstr. 40
30449 Hannover

info@noraborris.de