

## DGTA-Kongress in Lindau 2023: Es ist Zeit...

„Geradeaus kann man nicht sehr weit kommen.“  
Der Kleine Prinz. Antoine de Saint-Exupéry

### **Über den Zenit hinaus – Alles hat seine Zeit**

#### *Zusammenfassung*

*Der Artikel gibt Anregungen, das passende Leben herauszufinden, wenn wir den Zenit des Lebens überschritten haben: im Wissen um Generativität und Generosität, im Entdecken von neuen (Frei-)räumen, in Integrität. Für das Integrierende Erwachsenen-Ich gibt es immer etwas zu lernen. Bewusstheit als Ausdruck von Autonomie schließt ein, sich des eigenen Alters bewusst zu sein, Verantwortung für seine Gestaltung zu übernehmen und Aufgaben des Alters anzunehmen.*

*'Memento mori', mit diesem Rat wurde ein erfolgreicher römischer Feldherr bei seinem Triumphzug von einem Sklaven ermahnt: Denke daran, dass du sterblich bist! Einsichten in Alter und Vergänglichkeit sind wegweisende Zeiterfahrungen.*

*Die Autorin entdeckt Möglichkeiten, im „Abendleben“, über den Zenit hinaus, dem vollständigen eigenen Leben auf die Spur zu kommen.*

#### **Bewusst alt werden**

Diesen Beitrag schreibe ich in verschiedenen Rollen: als Frau, die eigene Erfahrungen zum Thema Altern, Trauern und Schmerzen mitbringt und diese Erfahrungen gern mit anderen teilt, als Pastorin mit dem Schwerpunkt der Seelsorge mit Trauernden und Sterbenden, als Lebensberaterin von Klientinnen nach dem Ruhestand und Leiterin von Seminarreihen zum Thema: „Falten- und facettenreich“, und natürlich als TA – Kollegin, die interessiert ist, sich über Beratung im Alter auszutauschen. Meinen Erfahrungsschatz stelle ich mit den folgenden Zeilen zur Verfügung, als Anregungen für beides: für die Beratung von Menschen nach dem Ruhestand ebenso wie für die Lesenden selbst, die Verantwortung für ihr Altwerden übernehmen möchten. Ich gehe davon aus, dass Feldkompetenz, eigene Betroffenheit und Autorität in der Beratung mit Menschen im letzten Drittel des Lebens zusammengehören, um Gespräche gemeinsam wirksam zu gestalten.

In dieser Art Beratung kreisen Themen um Leben und Tod, um Angst, Einsamkeit, Freiheit und Verantwortung, Sinn. Das vollständige Leben kommt zur Sprache. Irving Yalom's Bezeichnung „Existenzielle Psychotherapie“ (1989) nehme ich auf und spreche von „existenzieller Beratung“.

## ***Erwachsen werden ist nicht leicht, älter werden auch nicht***

„Zwei Hundertjährige kommen zum Scheidungsrichter und sagen, wir möchten uns scheiden lassen. Und der Richter sagt: Aber jetzt? Sie sind 100 Jahre alt! Darauf die beiden: Wir wollten warten, bis die Kinder tot sind.“ Nach langen Jahren der Zweisamkeit will sich ein hochaltriges Paar trennen, ein Witz mit allerlei Paradoxien, die mich schmunzeln lassen: Der Wunsch nach Entwicklung und Gestaltung hört auch im hohen Alter nicht auf.

Mit dem Übergang zum Ruhestand bringt das Leben neue Aufgaben mit, die in eigener Verantwortung ausgeführt werden müssen. Wollen berufliche Tätigkeiten weitergeführt oder an sie angeknüpft werden? Will Neues in selbst gewählten Tätigkeiten entdeckt und gestaltet werden? Es kann auch heißen, sich mehr mit sich selbst und dem persönlichen Wachstum auseinander zu setzen, Neues zu entfalten, Schwieriges, Verschwiegene, zu bearbeiten, Bewährtes einzufalten.

Themen von schweren Krankheiten und sich schleichend in unzähligen individuellen Facetten einstellender Demenz werde ich hier nicht vertiefen.

Eine zentrale Aufgabe ist in meinen Augen, Tätigkeiten im rechten Moment an die nächsten Generationen zu übergeben bzw. sie abzugeben, Tätigkeiten, die das Erwachsenen-Ich fordern wie Verwaltung von Geschäften und sowie Aktivitäten, die die Betreffenden selbst oder andere gefährden. Diesen Moment anzupassen, setzt voraus, anderen Menschen Vertrauen zu schenken und selber in Beziehungen aufgehoben zu sein.

Die eigene Endlichkeit rückt näher. Gleichaltrige sterben immer häufiger. Partner:innen sterben. Gesundheitliche Einschränkungen verlangen mehr Fürsorge und Zeit für den eigenen Körper. In nicht gekannter Weise ist Erschöpfung spürbar. Manchmal fordern chronische Schmerzen oder regelmäßig notwendige Behandlungen heraus. Fragen mögen sich nach dem Ruhestand melden wie: Wer spricht mich noch an? Es gilt einiges loszulassen und zu betrauern, Liebgewordenes, Selbständigkeit, manche Fähigkeiten, den Garten, das Auto...

## ***Im Alter das passende Leben finden***

Das Zeitempfinden verändert sich: Unsere Zeit besteht nicht aus beliebig viel und qualitativ gleichmäßig zur Verfügung stehender Zeit. Odo Marquard spricht vom Lebensabschnitt der Zukunftsverminderung (2013, S.70) ...die Zeit ist endlich: sie

wird immer weniger, sie verrinnt, läuft ab und aus, und niemand von uns kann sie anhalten und festhalten und ihren Schwund stoppen... Zeit ist Frist.“ (2013, S. 43). Allerdings gelingt es nicht, das Lebenstempo zu beschleunigen. Es kostet mehr Zeit, den Alltag zu bewirtschaften. Die „Zukunftsverminderung“ des persönlichen Lebens zu realisieren, kann zu verschiedenen Einsichten führen: Planungszeiträume werden kürzer. Entscheidungen mit angemessenen Anpassungen werden immer wieder gefragt sein, auch wenn niemand gern Gewohnheiten aufgibt. Dazu kommt, noch einmal zitiere ich den Philosophen Marquard: „Je älter man wird, umso mehr Möglichkeitsfenster schließen sich...“ (S. 88). Für manches mag die Zeit nicht reichen wie für das erwünschte Miterleben, wie die Enkel aufwachsen und erwachsen werden. Die Kunst ist, das Leben Tag für Tag, Begegnung für Begegnung, bewusst, langsam und genussvoll zu schmecken.

Es gilt verbunden zu bleiben, mit dem Leben, mit anderen Menschen, mit nachfolgenden Generationen, seien sie biologische Verwandte oder Verwandte des Herzens. So kann das Erleben umfassender werden. Das Leben muss nicht mit dem Tod enden, sondern kann sich zyklisch oder mystisch in das Geheimnis des Universums hineinbegeben und neu erfinden.

Wir brauchen mehr denn je eine flexible und schöpferische Haltung, um die Unbill des Alters abzufangen. Kann ich von meinem Vermögen im mehrfachen Sinne des Wortes abgeben? Mich in einigen Zusammenhängen selbst „entwichtigen“, **als Freiheitsgewinn ohne jede Beschämung?** Nahe, kritische und liebevolle Menschen können uns dabei unterstützen, indem sie uns ein Korrektiv sind. Es geht um reife Erfüllung mit Leichtigkeit und Zufriedenheit.

Als ich in der Rolle der Seelsorgerin Sterbende begleitete, habe ich oft erlebt, dass die Gewissheit, bald zu sterben, zu genussvoller Freude an der Natur, zu Innigkeit in Beziehungen, zu Dankbarkeit und zu Lebensfreude verhalf. Ich bedauerte, dass eine solche Intensität sich wesentlich erst dann einstellte, da klar wurde, dass die verbleibende Zeit knapp wurde. Als jemand, der sehr suchend und umtriebig gewesen war, im Sterben lag, lächelte er heiter und sagte: „Jetzt habe ich Ruhe gefunden.“ Ich höre seine Haltung und seine Worte auch als Botschaft an uns im gesunden Leben: Gelingt es uns, Realitätssinn und Humor zu pflegen und einzuüben: direkt nach dem Ruhestand im Dritten Alter, im sogenannten jungen Alter, oder im Vierten Alter, in dem sich schleichend zunehmende Bedürftigkeit

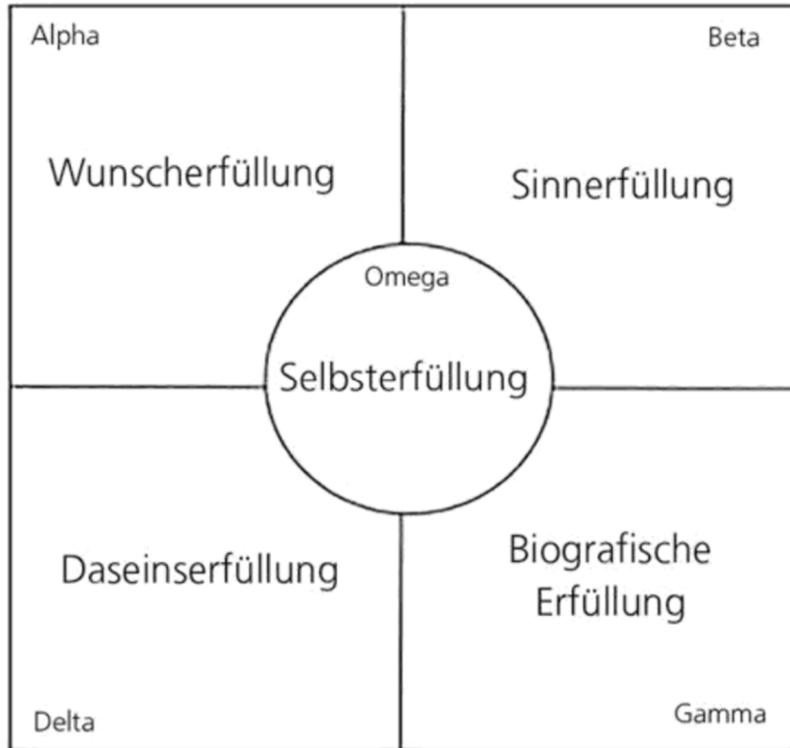
meldet, also in Zeiträumen, in dem wir noch bewusste Entscheidungen treffen und Spielräume wahrnehmen können? An anderer Stelle wagte ich die These, dass in diesem Alter zunehmend Beratung aufgesucht werden wird (Borris, 2022, S. 38). Es ist schade, wenn Intensität eines erfüllten Lebens erst im sogenannten 5. Alter, in dem es ans Sterben geht, realisiert wird.

Mit Marquard bin ich der Meinung, dass das Alter in besonderem Maße theoriefähig macht; „sie (die Theorie) muss auf immer weniger Zukunft Rücksicht nehmen. Darum kann sie immer ungehemmter sehen und sagen, was ist: vor allem auch das, was nicht in den Kram paßt.“ (2013, S. 72). Transaktionsanalytisch gesagt: Mehr denn je ist der wahrnehmende Accounting-, nicht der ausblendende Discounting-Modus angesagt - das Wirkliche tapfer ergreifend.

Der bekannte Hamburger Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun bezeichnet sich als Lehrling im Altwerden, der jetzt zum allerersten Mal in seinem Leben alt wird, etwas, was er vorher noch nie gemacht hat, wie er in einem Interview äußerte. Er richtet seinen Blick auf die Fülle des gelebten Lebens. Als 78jähriger veröffentlichte er 2021 sein bisher letztes Buch: „Erfülltes Leben“, in dem er als Ordnungshilfe fünf Felder graphisch darstellt, die unterstützen, das gelebte Leben zu würdigen: „Aber nicht abschließend, denn der verbleibende Lebensabschnitt hat es noch einmal fünffach in sich! Vielleicht ist jetzt ein Feld dran, das bislang noch wenig »beackert« worden ist.“ (S. 17). Der Mensch will nicht nur leben und überleben, er will sich auch einen Reim machen auf sein Ein und Alles, sein einmaliges Leben, und sei es noch so unauffällig gewesen; er will stimmig werden, im jeweils neu abgestimmten Einklang mit dem eigenen Wesen und mit seinen Mitmenschen.

Schulz von Thun benennt die Felder nach griechischen Buchstaben:

<i>Feld Alpha</i>	„Wunscherfüllung“: „Was hat sich <i>für</i> dich erfüllt?“
<i>Feld Beta</i>	„Sinnerfüllung“: „Was hat sich <i>durch</i> dich erfüllt?“
<i>Feld Gamma</i>	„Biographische Erfüllung“: Wie hast du Weichenstellungen, Schicksalsfügungen und -schläge verarbeitet und integriert?
<i>Feld Delta</i>	„Daseinserfüllung“: Wann und wie hast du dich als Teil eines höheren Ganzen erlebt, den Augenblick <i>wahrnehmend</i> und das Geschehen <i>würdigend</i> ? Es geschah, unplanbar und ungeplant.
<i>Feld Omega</i>	„Selbsterfüllung“: Was macht dich in deinem Wesen aus? Was will sich in dir verwirklichen?



Das 5-Felder-Modell eines erfüllten Lebens (2021, S.18)

### ***Beratung und Autonomie im Alter***

In der Beratung erlebe ich, wie Klientinnen auch unbekannte, (noch) nicht annehmbare Teile von sich selbst entdecken und sie zuzulassen lernen. Zum Beispiel kannten sie es nicht von sich, über sich zu weinen, tun es aber in der Beratung, manchmal, weil sie traurig sind über Verpasstes, Erlittenes, manchmal auch mit der Freude, sich selbst auf noch nicht gekannte Weise zu spüren. Sie füllen ihren Tag nicht mehr mit professioneller Arbeit, sondern haben ihren vertrauten professionellen Mantel ausgezogen. Zugleich vertrauen sie der Beraterin, dass diese darauf achtet, dass ihr Inneres sorgfältig geschützt wird. Im Vertrauensklima der Beratung kann sich Macht von Verboten auflösen, und sie finden mehr zu ihrem Wesen. Heilende innere Erfahrungen können sich einstellen, die auch helfen, Beziehungen zu anderen Menschen befriedigender zu gestalten, zu Geschwistern, Freundinnen und Freunden, Eltern, und auch zu Verstorbenen.

Beratung im Alter kann Räume für das eigene Wesen öffnen, für Versöhnung, für Energien von Verbundenheit und Abgrenzung, für eine gute Balance von Resonanz mit anderen und Einklang mit sich selbst, für ein erträgliches und verträgliches Abendleben.

Sich in Autonomie weiterzuentwickeln kann heißen, einerseits in unterstützende Beziehungen eingebettet und zugleich einsamkeitsfähig zu sein, mit der „Entlastungsleistung und dem Erfreulichkeitsertrag des Humors“ (Marquard, S. 67).

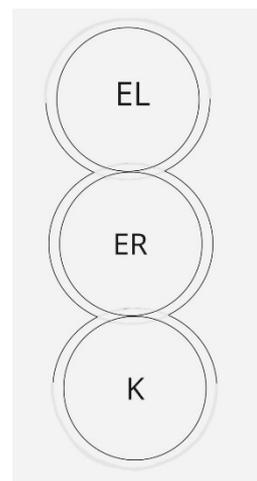
In der kokreativen Beratungsbegegnung sprechen wir die sperrigen, Autonomie entgegenstehenden, Anteile im Eltern-Ich und im Kind-Ich an.<sup>1</sup> Wir sind mit Konzepten wie „Entrübungen“, „Skriptarbeit“, „Erlaubnissen“ und Unterstützung von Autonomie unterwegs, bestärken Klientinnen, wenn sie ihren Beziehungen nachspüren und sie reflektieren.

Die Worte des neuseeländischen Transaktionsanalytikers Keith Tudor zum Integrierenden Erwachsenen-Ich lassen sich auch auf die Zeit des Altwerdens anwenden. In Weiterführung des Konzepts des „Integrierten Erwachsenen-Ichs“ von Berne und Erskine betont er, dass Integration nie abgeschlossen und ein fortlaufender Prozess ist, in dem es immer etwas zu integrieren und zu lernen gibt: “What distinguishes the current, present-centred neopsyche from its archeopsyche (archaic, experienced) and exteropsyche (archaic, introjected) counterparts is precisely its integrated and integrating process of changingness: experiencing, reflecting, mediating and integrating”<sup>2</sup>. (Tudor, S. 330) Tudors Beschreibung zur bewussten Erneuerung der Neopsyche, des Erwachsenen-Ichs, passt auch für die Lebensphase des immer Älterwerdens.

### ***Eine Aura des Alters***

Ich werfe die Frage auf, ob es Sinn macht, ausgehend vom Erwachsenen-Ich auf der Grundlage gelebten Lebens eine Aura des Alters darzustellen und zu konzeptionalisieren. Diese Aufgabe steht meines Erachtens aus.

Diese Aura zu beschreiben, schliesse ein, der Autonomie neben der Fähigkeit zu Bewusstheit (des Alters), Spontaneität (im Sinne von Loslassen und neue Wege



*Eine Aura des Alters  
(Borris 2022)*

---

<sup>1</sup> Auch wenn ich hier die klassische Rede von Ich-Zuständen aufgenommen habe, bin ich davon überzeugt, dass diese immer energetisch kokreativ gebildet und dass es sich daher eher um „Beziehungs-Zustände“ handelt.

<sup>2</sup> Eigene Übersetzung: Was die gegenwärtige, gegenwartszentrierte Neopsyche von ihren archeopsychischen, (archaischen, erfahrenen) und exteropsychischen (archaischen, introjizierten) Gegenstücken unterscheidet, ist genau ihr integrierter und integrierender Prozess, ein Prozess der Veränderbarkeit: Erleben, Reflektieren, Vermitteln und Integrieren.

finden) und Intimität (im Sinne von Verbundenheit) als Weiteres die Fähigkeit zu bewusstem Annehmen an die Seite zu stellen; im Sinn von Demut: es geschieht, ich lasse geschehen. „Gnade wirkt“.

### **Schluss**

„Hinterm Horizont geht's weiter. Ein neuer Tag hinterm Horizont“, so singt Udo Lindenberg, und mit seinen Worten ergänze ich meinen Ausgangspunkt: Über den Zenit hinaus geht's weiter, mit einer Entdeckungsreise in individueller Vielfalt, in Stimmigkeit, bewusst und in aufrichtigen Beziehungen, bis wir das Zeitliche segnen.

Begonnen habe ich mit einem Witz, beenden möchte ich diesen Beitrag mit Poesie. Verse von Lothar Zenetti (S. 17) geben uns zusammenfassend Anhaltspunkte für unser spätes Altwerden jenseits des Zenits des Lebens:

### **Winterpsalm**

*Es ist jetzt nicht die Zeit, um zu ernten.*

*Es ist jetzt nicht die Zeit, um zu säen.*

*An uns ist es, in winterlicher Zeit*

*Uns eng um das Feuer zu scharen*

*Und den gefrorenen Acker*

*In Treue geduldig zu hüten.*

*Andere vor uns haben gesät,*

*andere nach uns werden ernten.*

*An uns ist es, in Kälte und Dunkelheit*

*Beieinander zu bleiben und während es schneit, unentwegt*

*wach zu halten die Hoffnung.*

*Das ist es,*

*das uns aufgegeben*

*in winterlicher Zeit.*

### **Literaturverzeichnis**

Borris, N. (2022). Falten- und facettenreich: Beratung im Alter. In: Fassbender, Heinrich, Kauka (Hrsg.). *Begegnungen – Respekt und Toleranz für ein friedvolles Miteinander. Reader zum 41. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse*. S. 36-42. Lengerich: Pabst.

Marquard, O. ((2013). *Endlichkeitsphilosophie, Über das Altern*. Stuttgart: Reclam

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

München: Hanser.

Tudor, K. (2011). *Empathy. A Cocreative Transactional Analysis*, Transactional Analysis Journal, 41:4, 322-335,

Yalom, I. (1989). *Existenzielle Psychotherapie*. Bergisch Gladbach: Andreas-Kohlhage.

Zenetti, L. (2011). *Auf Seiner Spur. Texte gläubiger Zuversicht*, Mainz: Matthias-Grünewald

*Nora Borris, Hannover, Transaktionsanalytikerin (CTA/C), Pastorin im Ruhestand, Theologin.*