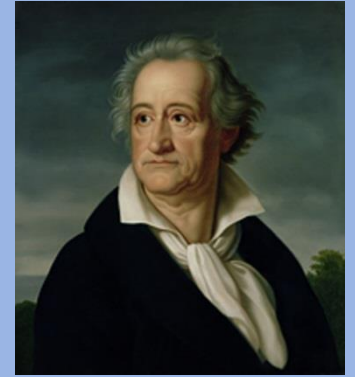
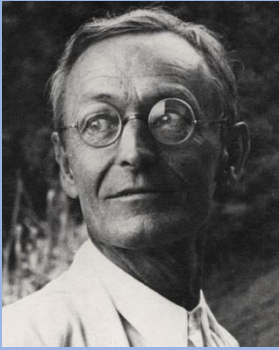


Übergänge im späteren und späten Lebenslauf: Krise und Neuer Anfang

Dr. phil. Sonja Ehret



DBSH Fachtagung 2024



Wo viel verloren wird, ist manches zu gewinnen.
Johann Wolfgang von Goethe

Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.
Hermann Hesse

I.

Was uns die Hochbetagten sagen

Interviewfrage: (...) Können Sie mir jene Stationen nennen, die Ihnen rückblickend besonders wichtig erscheinen?

(Kruse & Schmitt 2022, Interviews geführt von Ehret & Kruse 2022)

M: Das Kriegsende mit dem Tod des Vaters, als mein Vater in Potsdam fiel.

E: Aber Sie haben das nicht gesehen?

M: Nein, wir saßen im Keller. Weil meine Mutter am Boden zerstört war, da habe ich viel Kraft gewonnen. Ich habe in vielen Situationen gesagt, komm das machen wir so und da wächst die eigene Kraft. Da war ich 18.

E: Und die Kraft ist dann über die Jahre gewachsen?

M: Das ging ziemlich schnell. Wir gingen den Vater suchen (...) In dem Moment hab ich die Mutter an die Hand genommen. „Komm jetzt müssen wir wieder gehen“

Später

M: Ich habe sehr viel Kraft. Wenn man das hinter sich hat, den Mann und den Sohn verloren...es zieht Ihnen den Boden unter den Füßen weg. Entweder sie gehen unter oder sie sagen du willst da durch.





RK: *erzählt über Flucht mit Schlitten*, Wir hatten die Front im Rücken und nirgendwo Verwandtschaft

E: Was wurde Ihnen dann für das weitere Leben mitgegeben?

RK: Wenn ich heute zurückblicke, eine gewisse Sensibilität für die Not anderer Menschen. (...)

E: Gab es weitere Stationen?

RK: Es war wieder das Gleiche im diplomatischen Dienst, dort habe ich wieder die oberste Schicht kennengelernt und habe auch die bitterste Not erfahren von den Armen im Libanon. Mein Leben ist geprägt von dieser Diskrepanz.

E: Ein Faden der das Leben durchzieht....

Später

E: Und dankbar?

RK: Ja, sehr. Auf alles Negative gab es immer eine positive Antwort, wenn auch nicht sofort.

AK: Wie ist Ihnen das gelungen,
diese Traurigkeit zu überwinden?

B: Ich glaube, dass mir der liebe
Gott die Kraft gegeben hat, dass ich
nicht weiter traurig rumsitze. Ich
finde es wunderbar, dass man jetzt
wenn man alt wird, wahnsinnig
nachdenken kann. Weil sie das noch
tiefer verarbeiten können als früher.
Jetzt bin ich so alt und darfst noch
mal denken, dich da oben richtig
anzustrengen. Ich frage mich, wie
man das den älteren Menschen
sagen kann, dass sie wieder
anfangen sollen zu denken.



AK: Ist das hohe Alter auch eine Herausforderung für die Psyche?

B: Ja, weil ich eine ganz andere Beziehung zum lieben Gott habe und kann mit dem lieben Gott erzählen.

E: Mich interessiert dieses Erzählen mit Gott....

B: Wenn dieser Priester zum Seitenaltar ging, war es so als ob die Welt sich öffnet. Durch das Großwerden bei meiner Oma wurde eine Grundlage geschaffen um zu beten. Ich muss dankbar sein, dass ich mit dem lieben Gott reden kann. Es ist ein ganz eigenartiges neues Erlebnis der Religion. Da wäre ich froh gewesen, wenn ich das in schweren Zeiten, die ich hatte, auch schon gehabt hätte.

AK: Aber wie ist das denn bei Ihnen, das Gespräch mit Gott?

B:Es ist unglaublich reich im Alter obwohl es einem seelisch nicht mehr so fröhlich geht wie früher.

E: [Stationen?]

H: Ich habe geholfen, sie zur Welt zu bringen
[jüngere Schwester]

E: Und wie ist es mit der Gesundheit?

H: Das ist genetisch bedingt. Das kommt einfach und dann muss man es annehmen. Ich habe einfach gelebt bis ich gemerkt habe, das kann ich nicht mehr. Es ist eher schleichend gekommen dass ich so unbeweglich bin. Für den Körper tue ich wenig. Für das geistig-seelische mehr.

E: Hat das auch Rückwirkungen auf den Körper?

H: Ja, dass ich sage: ich muss noch die Treppen gehen, das muss noch gehen.



E: Sie haben Ihren Garten erneuert. Ist da bei Ihnen auch eine Erneuerung im Inneren?

T: Ich war schon soweit hier das Haus auszuleeren. Nachdem es nun wieder so schön geworden ist, würde ich ganz gerne noch etwas bleiben.



Hierzu auch A. Geiger: Der alte König in seinem Exil:
Ich würde lieber noch ein wenig – schnattern. Ich kann keine Wege mehr bahnen, aber ich kann hierhin und dorthin und manches sehen und aufschnappen.



E: Bedeutet das Alter eine Herausforderung für die Psyche?

D: Aber natürlich. Allein, dass Sie versuchen, sich selber wohlzufühlen, sich schön zu machen. Es sieht niemand. Aber Sie haben das Gefühl sich wohlzufühlen. (...) Es gibt Sachen, die stehen mir bevor, das ist Furcht.

E: Aber hat das nicht jeder Mensch?

D: Ja. Aber man muss der Furcht ja auch begegnen.

E: Und wie machen Sie das?

D: Erstens da kommt wieder der Glaube dazu. „Ich bin bei euch bis an der Welt Ende“

E: Wie würden Sie denn Ihre Gesundheit auf einer Notenskala einschätzen?

D: Ich bin alt aber sonst geht es mir ausgezeichnet gut.

E: Welche Note?

D: Ich würde mir glatt eine 1-2 geben.

K: Wir fragen Sie, ob sich der Geist, die Seele, die Psyche im hohen Alter sich wandelt, verändert?

D: Natürlich verändert sie sich.

K: z.B. die Seele?

D: Die Seele war viele Jahre nicht gebraucht.

K: Jetzt wird sie gebraucht?

D: Jetzt wird sie ja gebraucht. Um meine Probleme immer wieder in den Griff zu bekommen. Früher waren da die Kinder, die Enkel, der Beruf. Vielleicht werden Sie es verstehen wenn Sie nicht mehr beschäftigt sind und zum alten Eisen gehören. Ich war immer jemand der gestalten wollte (...) (spricht Seminar an)

D: Natürlich möchte ich am liebsten zu Hause bleiben. Wenn ich Glück habe und der liebe Gott es will, gelingt mir das.

K: (...) Ist es bedeutsam dass sich jemand erinnert?

D: Ich denke, wenn sich niemand erinnert, dann sind sie wirklich vergessen. Ich spreche oft von meiner Mutter und Vater.

E: Ist die Verbindung zu den Eltern stärker geworden?

D: Sie ist enger geworden. Ich habe eine Abhandlung geschrieben über meinen Vater der ein glühender Nationalist war im 1. WK, der das Erstarken von Deutschland begrüßt hat, aber nicht unter diesen Vorzeichen. Es ist mir vieles klarer geworden (...)

K: Warum haben Sie diese Abhandlung geschrieben?

D: Ich wollte zeigen wie der Nationalsozialismus in mein persönliches Leben eingegriffen hat.

F: Meine erste Erinnerung als Dreijährige. Mir wurde schlecht im Auto als mein Vater von Berlin nach Polen als Oberverwalter umziehen musste. Das Bild sehe ich noch vor mir. Mich hat die Landwirtschaft dort fasziniert. 1990 habe ich gefragt, ob da immer noch 49 Kühe stehen. (...) Am 21. Januar sagte der Vater wir müssen in 6 Stunden weg, Und das war das einschneidendste Erlebnis in meinem Leben und es war eine Abschiedsstimmung.

E: Da hatten Sie noch Glück, dass sie entkommen sind.

F: Im Hintergrund haben wir die Front gehört.

Biographie/Daseinsthematik ist ganz von dieser Flucht bestimmt

F: Ich war immer die Fremde, hab mich immer hinten versteckt, wurde schüchtern und meine ganze Power, die ich als Kind hatte, war einfach weg.

E: Das hat Ihre Persönlichkeit verändert?

F: Ich hatte immer Hemmungen, hatte schon Angst, wenn ich eine Antwort geben musste in der Schule, war eine ganz schlechte Schülerin. (erzählt von Albträumen)

Hat jahrelang Mann gepflegt der vor kurzem verstorben ist.

vS: Ja, Sie sehen ja hier das große Haus in der Einsamkeit. Ich bin es ja schon Jahre vorher gewohnt.

E: Empfinden Sie eine Einsamkeit manchmal?

vS: Ja, es geht. Ich war auch früher viel allein. Wir haben spät geheiratet. Wir hatten ein interessantes Leben. (...) Mein Mann fehlt als Diskussionspartner.

E: Was tun Sie gegen das Alleinsein?

vS: (Spielekreis, Frau E.) Der Dialekt ist eine Barriere. Freundlich sind alle.

E: Und wo bekommen Sie Ihre Informationen her?

vS: FAZ, RNZ, ich lese sehr gezielt. Interessant sind dort auch die Leserbriefe, die Vielfalt der Meinungen.

E: (...) ich höre auch heraus, dass vieles aus dem Leben mit Ihrem Mann noch weiter besteht.

vS: Das stimmt. Ich denke oft, was würde er jetzt dazu sagen?



E: Wenn Sie so ins Alter kommen, ist es eine Herausforderung für die Psyche?

vS: Nun ja. Mit diesem Haus. Ich kann ja nicht noch Jahre darin leben. Da muss man sich überlegen ob man sich eine Wohnung nimmt. Ich möchte nicht so gerne als alt erscheinen. Habe auch viele Jüngere gesehen in der Reha. Dort hatte ich einen sehr guten jungen Gesprächspartner. Das vermisse ich, dass ich hier keine Gesprächspartner habe.



E: Und Sie haben keine Sorge vor dem Umzug?

W: Eigentlich ja. Aber wenn ich ins Detail gehe, wird mir schwindelig. Weil ich noch nicht weiß, ob ich wirklich bleibe.

E: Also ist es eine Phase, wo Sie sich neu orientieren.

W: Ja, ja.

E: Woran können Sie sich denn erfreuen?

W: Baumformen im Luisenpark und das Pflanzenschauhaus.

Später

W: Das personale Gottesbild ist jetzt einem pantheistischen Bild gewichen. Auch der Neuplatonismus ist jetzt wieder neu interessant geworden. Das erhoffe ich mir vom auch, dass in meinem unübersichtlich gewordenen Haushalt eine Struktur auf einem Raum möglich wird, die mir Zeit lässt für solche Überlegungen. Die Haltung der Ehrfurcht ist für mich überlebensnotwendig.

K: Ich hätte folgende Frage. Können sich Psyche, Geist im hohen Lebensalter ändern?

M: Das ist eine komplizierte Frage. Es wird reifer und durch die ganzen Lebensumstände größer, weiter.

K: Wie haben Sie das bei sich selbst erlebt?

M: Gemerkt? Ja, ganz allgemein. Der Horizont wird weiter. Man kann Dinge, die banal sind, die kann man analysieren. (Hokusai!!!) Ich wundere mich immer wie meine Gedankengänge sind, wenn ich vergleiche mit anderen Menschen mit denen ich unmittelbar zusammen bin.

K: Sie nehmen mehr wahr.

M: Sie kriegen ein intensiveres Empfinden für ihr ganzes Tun. Sie sehen die Dinge ganz anders. Ich habe mir oft darüber Gedanken gemacht, weil ich auch gerne nachdenke, warum ist das so, warum nicht.



M: Ich bin selten spontan und überlege lieber. (...) Gibt es einen anderen Weg, welches ist der richtige Weg, welche Wege gibt es, welchen will ich einschlagen, mit welchem fahre ich am besten? Und so bin ich eigentlich vernünftig durchs Leben gekommen.

K: Diese freundliche Haltung, haben Sie die Zeit Ihres Lebens?

M: Sie starten kritisch, Sie machen positive Erfahrungen, Sie machen negative Erfahrungen und kommen durch die ganzen Erlebnisse auf Gedankengänge, das hat so geendet, das hat so geendet.

K: Ja.

M: Mit dem Hut in der Hand kommt man durch das ganze Land. Sie können mit einem freundlichen und guten Wort die Tür aufschließen um zu dem anderen zu gelangen und mittendrin zu sein.

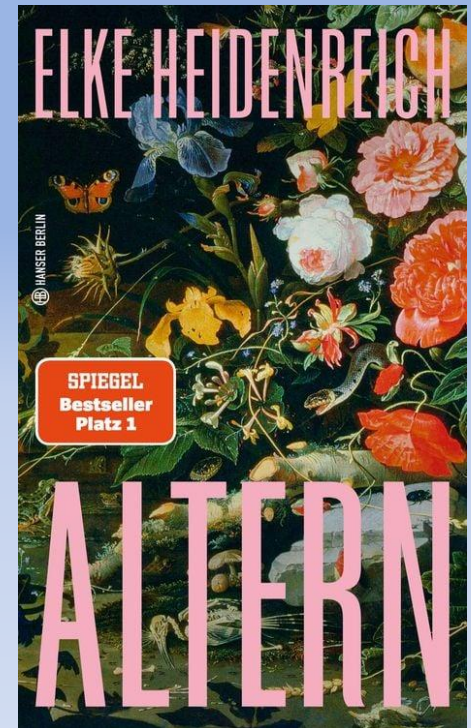
Was lernen wir von den Hochbetagten?

- Resilienz
- Krise und neuer Anfang
- Kraft des Glaubens und der Religion
- Neue Fähigkeiten und Talente
- Gewinne werden erkannt
- Hochbetagte erinnern sich häufig an Kindheit- und Jugendzeit
- Traumatische leidvolle Erfahrungen bleiben im Gedächtnis und sind bedeutender als Statusübergänge und einflussgebend auf weitere Lebensphasen
- Biologische Übergänge schleichend, zum Leben dazugehörend, aber kognitiv vermittelt
- Übergänge in andere Wohnformen fallen i.d.R. schwer und sind ambivalent besetzt

Besondere Phänomene

- Auch bei Demenz sind neue Weltzugänge möglich
- Daseinsthemen erlangen höchste Bedeutung
- Seelische Übergänge möglich, aber kaum erforscht

Krankheiten haben mich nicht verschont, aber irgendwie bin ich gut damit klargekommen. Ich kenne das Kranksein aus meiner Kindheit (...). Der Tod ist mir oft begegnet, Freunde starben, Tiere starben, Hunde, Katzen, es wurde viel Abschied genommen, und es gab immer Neuanfänge, bis heute ist das so. Mit achtzig habe ich mir nochmal einen jungen Hund angeschafft.....

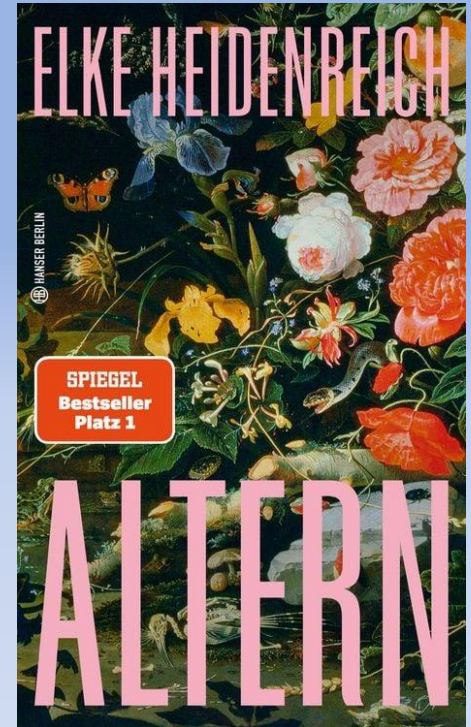


Leben als Berg, Fluss oder Wald

Dann habe ich ein paar falsche Entscheidungen getroffen, eine bittere Trennung verursacht, bin beruflich und privat Irrwege gegangen, und da war der dunkle Wald, durch den man sich kämpfen muss, ehe es wieder hell wird. (...) Denn nach jedem Irrtum geht es immer weiter, es gibt immer Wege und Auswege.

In jedem Alter verlieren wir etwas und gewinnen etwas dazu. Alles zusammen ist ein Kreislauf, der Sinn ergibt.

Ich bin fest davon überzeugt, dass unser Bewusstsein unseren Alterungsprozess beeinflusst. Das Bewusstsein altert ja nicht, nur der Körper.



II.

Philosophieren

Übergänge

Umgreifende

göttliche

Übergänge

Naturereignisse, Kosmische Rhythmen

Krieg und Frieden

Biologische

Soziologische

Individuelle



Wandlungen in der Schöpfung



Der neue Anfang

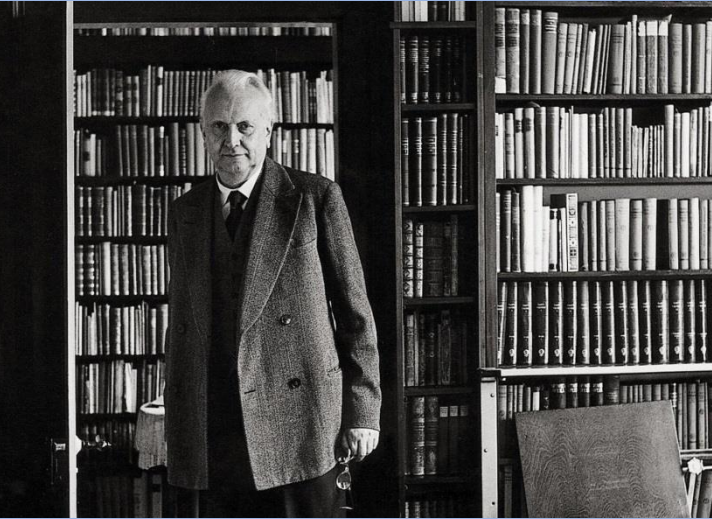
- Leben kein durchgehender Entwicklungsgang, sondern Phasen, die durch Einschnitte voneinander getrennt sind
- Fehler vermeiden, Versäumnisse nachholen, früher Begonnenes aufnehmen, i.S.v. das neue Leben besser zu erfüllen als beim ersten Mal
- Beglückendes Erlebnis
- „Das ganze Leben ist ein ewiges Wiederaanfangen“ (Hugo von Hoffmansthal)

Leben

Das automatisierte Leben ist immer ein Weniger an Leben.

Es scheint zum Wesen des Lebens zu gehören, sich zu verfestigen und dann im Kampf gegen diese Verfestigungen sein wahres Wesen wiederherzustellen.

O. Bollow



Grenzsituationen

Situation wird zur Grenzsituation, wenn sie das Subjekt durch radikale Erschütterung seines Daseins zur Existenz erweckt.“
(Philosophie I, 3. Aufl. 1956, 56)

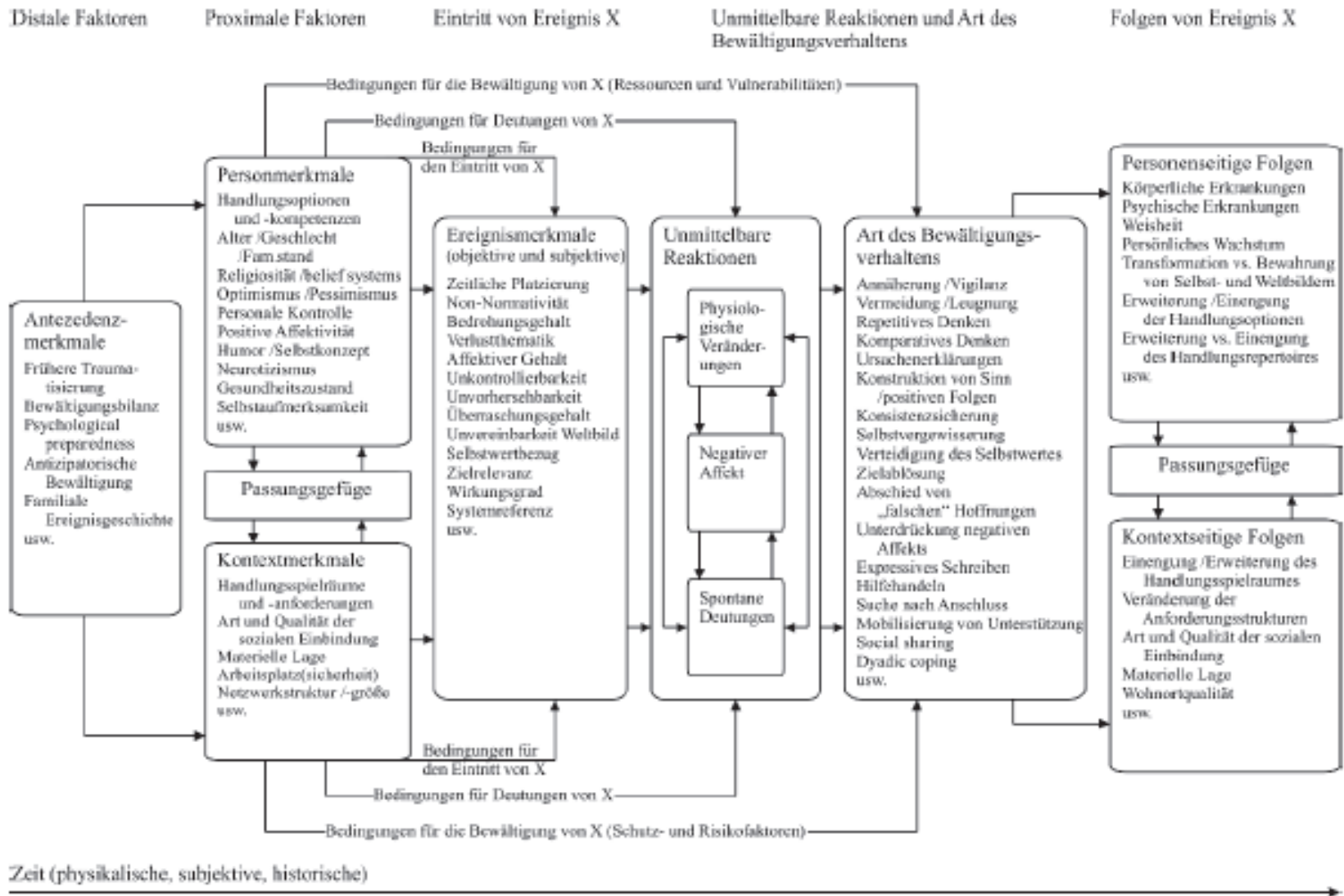
„Als Dasein können wir den Grenzsituationen nur ausweichen, indem wir vor ihnen die Augen schließen. In der Welt wollen wir unser Dasein erhalten, indem wir es erweitern; wir beziehen uns auf es, ohne zu fragen, es meisternd und genießend oder an ihm leidend und ihm erliegend; aber es bleibt am Ende nichts, als uns zu ergeben. Auf Grenzsituationen reagieren wir daher sinnvoll nicht durch Plan und Berechnung, um sie zu überwinden, sondern durch eine ganz andere Aktivität, das Werden der in uns möglichen Existenz; wir werden wir selbst, indem wir in die Grenzsituationen offenen Auges eintreten. Sie werden, dem Wissen nur äußerlich kennbar, als Wirklichkeit nur für Existenz fühlbar. Grenzsituationen erfahren und Existieren ist dasselbe.“

(Philosophie II, 3. Aufl. 1956, 204)

III.

Was tun?

Abb. 2.1: Heuristisches Modell für die Analyse kritischer Lebensereignisse (in Anlehnung an Filipp, 1995)



Daseinsthemen

Daseinsthemen zeigen sich in aktuellen Anliegen, Zielen, Orientierungen und Bedürfnisse wie auch überdauernden Werten. Sie sind erschließbar durch die Trias

Emotionalität – Spontaneität – Wiederholung



Hans Thomae

Die dynamische Persönlichkeitstheorie

Persönlichkeit kommt darin zum Ausdruck,

„dass fast alles, was Form und geronnene Struktur am menschlichen Charakter ist, einmal Geschehen war und dass vieles, was jetzt Geschehnis ist, einmal Form, Haltung, Bereitschaft, Anlage, Triebkraft werden kann.“ (Thomae 1951: 1)

Daseinstechniken

Daseinstechniken sind instrumentelle Einheiten, die im Dienste von Daseinsthemen stehen, um Dasein möglichst, erträglich oder ertragreich zu machen.

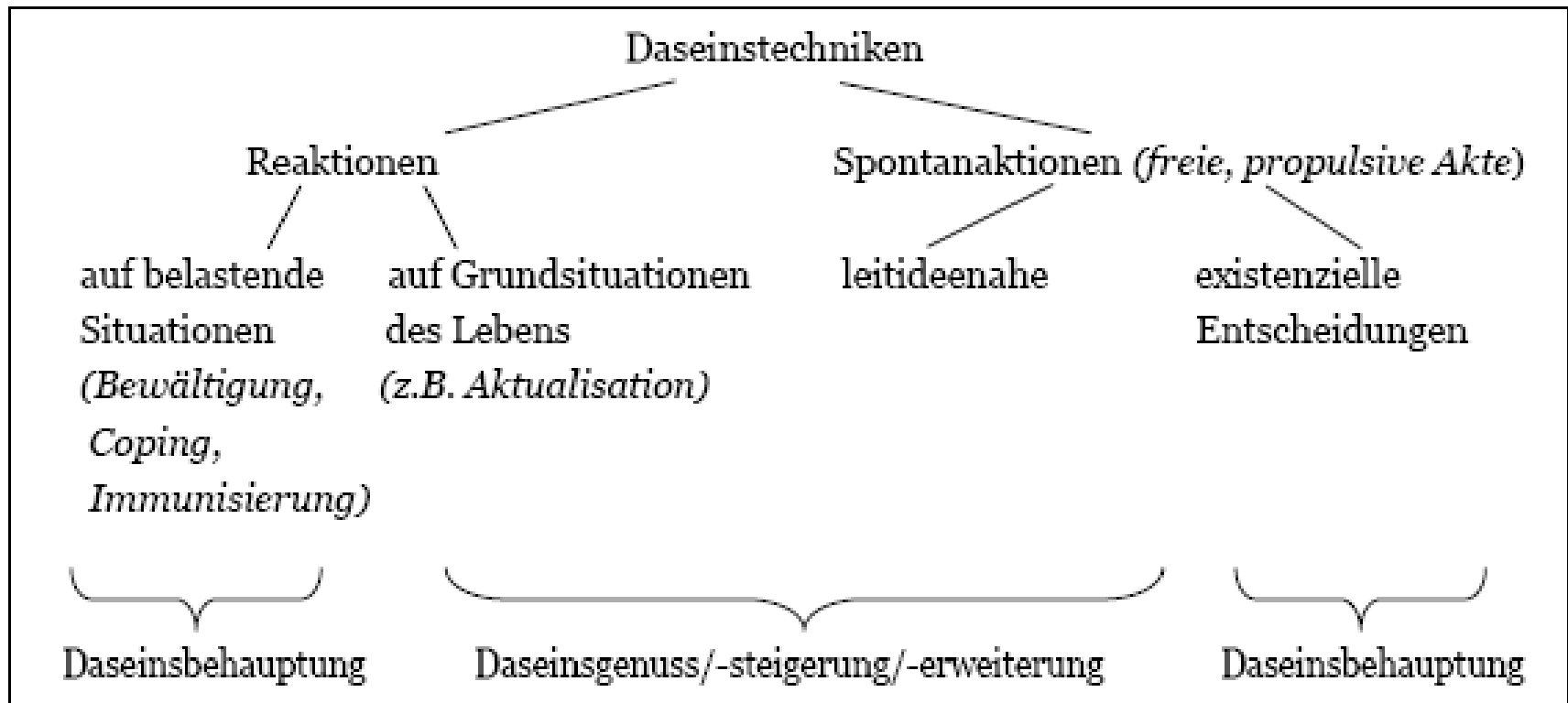
Ehret 2008

Leistung	„Wenn ich etwas will, geh ich darüber (über die Schmerzen) hinweg.“ „Jetzt versuche ich einmal, ob ich noch singen kann.“ „Da bin ich jetzt gar nicht darauf gekommen“ (Leistung und Selbstkritik auf verzögertes Verstehen)
Selbstbehauptung	„Und auch heute noch! (Autofahren). Das wird auch so bleiben.“
Bitte um Hilfe Stiftung und Pflege sozialer Kontakte	„Kinder, lasst mich noch daheim.“ „Ich will mich mit anderen austauschen, meine Mutter auch, die wollte reden.“ (zusätzlich Identifikation mit Mutter) „Ich suche mir noch Unterhaltung“
Aufgreifen von Chancen Anpassung	„Schreiben ist wichtiger.“ (weil sie nicht mehr malen kann) „Kann nur noch an meine Sachen zurückdenken.“ „Also man muss sich fügen.“ „Kann abwarten bis sie (das Schwimmbad) aufmachen.“
Zurückstellen eigener Bedürfnisse Sich auf andere verlassen	„Ich bin hier, weil ich niemanden zur Last fallen will.“ „Das (Alter) steht in Gottes Hand.“ „Der Mensch denkt und Gott lenkt.“
Korrektur von Erwartungen	„Man muss ja keine Konzerte mehr geben.“ (Singen für den Hausgebrauch)
Akzeptieren	„Man muss zufrieden sein.“ „Leben nehmen wie das Leben ist.“
Positive Deutung	„Jetzt ist es viel schöner als früher im Krieg“. „Mann ist immerhin zurückgekommen aus dem Krieg“
Hoffnung	„Ich werde mich schon hier eingewöhnen.“ „Noch schöner wär es, wenn ich bei ihnen wär.“ (den Neffen)
Identifikation Situation den Umständen überlassen	„Wir (Patentochter) haben die gleichen Gedanken.“ „Muss ich erst einmal verdauen.“
Realitätsorientierung	„Man kann ja nicht ewig leben.“
Evasive Reaktion	„Dann hab ich mich ganz zurückgezogen.“
Depressive Reaktion	„Der Herrgott soll ein Ende machen mit mir.“
Selbstkritik	„Ich hätte unter die Fotos schreiben sollen.“
Kritik	„Mit manchen Menschen ist in diesem Alter nichts anzufangen.“
Widerstand	„Fotos werden Sie nie sehen!“
Moralisieren	„Ich sage, wenn ihr nicht anders werdet...“
Ironie	„Es war einmal – fangen alle Märchen an.“

Daseinstechniken

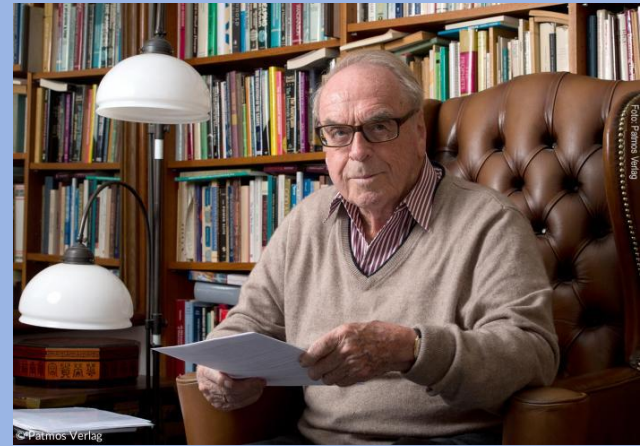
Instrumentelle Weisen des Umgangs im Dasein:

Mit ihnen kann Leben möglich, erträglich oder ertragreich gemacht werden



*Arbeiten Sie mit den
Daseinsthemen und
Daseinstechniken der Betroffenen.*

Epilog zur Hoffnung



Solange die Hoffnung nicht das Denken und Handeln von Menschen umgestaltend ergreift, bleibt sie auf dem Kopf stehen und unwirksam. Darum muss die christliche Eschatologie den Versuch machen, Hoffnung ins weltliche Denken und Denken in die Hoffnung des Glaubens zu bringen.

Jürgen Moltmann

100-jährige in der Region



H.-G. Gadamer, 102



*Wenn ein
Mensch
glücklich ist,
dann ist er für
alles da*



*Alle Dinge sollen
mir zum Besten
dienen.*