

„Am Geburtstag meines Bruders fragte die sechsjährige Helen ihre Großmutter: „Und du, Oma, wie alt bist du?“ Als ihre Großmutter ihr Alter nannte, wurde das kleine Mädchen sehr traurig und sagte: „Oh, du bist wirklich sehr alt. Du wirst bald sterben.“ Die Großmutter antwortete in einer festen Stimme: „Mach dir keine Sorgen, Helen, ich werde nicht sterben, bevor ich nicht zu Ende gelebt habe!“ Das brachte ein Lächeln auf Helens Gesicht. Innerer Friede kehrte ein.“

(Quinodoz, S. 36)

## **Falten- und facettenreich – im Alter Neues entdecken**

### **Vom früh verstorbenen Berne, vom alt gewordenen Freud – und von uns selbst**

*Auf das Altwerden können wir uns vorbereiten. Die letzte Lebensphase gibt uns Menschen die Chance, das einzigartige Werk, das jedes Leben auf der Welt darstellt, im Rahmen der realen Gegebenheiten persönlich passend zu bewältigen.*

Kindheit und Jugend widerfahren uns. Das Erwachsenenalter fordert uns in unserem Leistungsvermögen. Das Alter kommt mit Ansage, die mindestens diese drei Ebenen betrifft:

- der Ausstieg aus dem Berufsleben in ein Leben mit weniger Struktur, Zuwendung und Anregungen; Ehrgeiz und Konkurrenz sind weitgehend abgearbeitet oder erübrigen sich, Beziehungen und Aufgaben werden stärker wählbar
- Organisatorisches im Einnehmen einer vorausblickenden reifen Haltung; es gilt, im richtigen Moment Entscheidungen im Blick auf Wohnung, Haus und Garten, Auto, Wohnort, Testament, Betreuungsverfügung usw. zu treffen
- die Vorsorge für sich selbst im Blick auf Körperlichkeit, Alltagseinschränkungen und für diese Phase gewählte Freundinnen, Freunde und Angehörige.

Im Alter gewinnen der Tod der anderen und der Verlust lange gewachsener und uns tragender Verbundenheit an Bedeutung. Meine Mutter sagte: „Mir war gar nicht klar, dass Altwerden auch bedeutet, dass ich oft zu Beerdigungen eingeladen werde.“ Wir tragen nicht mehr nur die Generation vor uns zu Grabe, sondern es sind die Freundinnen, Freunde, Partner und Geschwister, deren Sterben und Tod uns nahe gehen und uns einsamer machen.

Am Ende stehen mit Gewissheit Sterben und Tod. Wir haben über die Jahre die Gelegenheit, Fähigkeiten und Haltungen einzuüben und in Zeiten der Muße, das gelebte Leben in unserem Inneren zu bewegen.

Unsere Erfahrungen helfen uns, Bedürfnisse und Abenteuer einzuschätzen, um stimmige Entscheidungen zu treffen.

### **Zum Menschenbild**

Wenn ich Aspekte des Menschenbilds der TA lehre, ist mir wichtig, diese auch im Angesicht von Alter, Trauer und chronischen Krankheiten vertreten zu können.

Jeder Mensch ist in seinem Kern in Ordnung – auch wenn sein Körper und sein Geist nur noch eine wache Erinnerung an den Menschen wiedergeben, der er einmal war.

Jeder Mensch will wachsen, er strebt einschließlich der Zeit seines Sterbens nach Autonomie, – und zugleich geht es auch darum, in Abhängigkeiten einzuwilligen. Der biologischen Natur nach gehören wir Menschen zu den Säugetieren, die auf Güte und Fürsorge angewiesen sind, wie wir

es besonders erleben, wenn wir krank oder alt werden. Während das von Berne beeinflusste Menschenbild mehr das Sich-Entwickeln betont, so möchte ich im Blick auf die Falten und Facetten des Alters die Realität von Vergänglichkeit und Verlusten ergänzen: Mir liegt daran, das gesamte Feld von Wachsen und Vergehen einzubeziehen.

Zu unserem Menschenbild gehört, dass wir entscheiden und uns verändern können. Dazu gehört aus meiner Sicht, uns auf das eigene Altwerden vorzubereiten und auch, uns Feldkompetenz für das Beraten alter Menschen zu erschließen.

## Berne's Skriptanalyse

Zum Thema Falten und Facetten des Altwerdens denke ich bei Eric Berne an seine Skripttypen, im Besonderen an das Skript mit offenem Ende, ohne festen Abschluss. Ein Mensch mit diesem Skript „ist daran gewöhnt, seinen Skript-Direktiven zu folgen, aber da sie jetzt ausgeschöpft sind, besteht für ihn keine weitere Programmierung. Daher verbringt er seine Zeit mit Warten, bis irgendetwas geschieht – solange beispielsweise, bis der Tod ihn ereilt.“ (Berne 1972, S. 171). Als Beispiel nennt er die Mythenfiguren Philemon und Baucis. In Berne's Sicht hatten sie ihr elterliches Programm erfüllt, – und starben dann mehr oder weniger in Langeweile, passiv als zwei Bäume nebeneinanderstehend, als wüssten sie nichts weiter mit sich anzufangen.

Tatsächlich fallen mir Menschen ein, die diesem Prozess-Skript folgen. Nach einem erfüllten Berufsleben welken sie dahin oder werden starr, weil sie keine Ziele, keine Termine, keine Berufsrolle mehr haben. Zugleich lese ich den Mythos auch anders, als positiv stimulierendes Beispiel einer Partnerschaft im Alter: Baucis und Philemon haben sich in ihrem aktiven Beziehungsleben nach außen geöffnet, sie haben Fremde aufgenommen und ihr ärmliches Habe zur Verfügung gestellt. Sie vermitteln nicht den Eindruck, als würden sie ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche aufgeben, im Gegenteil, sie äußern gegenüber Zeus und Hermes den Wunsch, am selben Tag zu sterben, da sie ohne einander nicht leben wollten. Mit ihrem Sterben werden sie in Bäume verwandelt; über den Tod hinaus bleiben sie in Beziehung: „Sie konnten noch liebevolle Worte miteinander flüstern, ehe ihr Mund verstummte. Doch die Zweige berührten sich, und die Blätter lispelten im Winde, als sprächen sie weiterhin miteinander.“

Berne ging es in seiner Skriptanalyse um lebensgeschichtliche Ursachen, um unbewusste Entscheidungen, die den Tod herbeiführen können. Im Blick auf skriptgebundene alte Menschen schaute Berne nach Möglichkeiten der Heilung, die er zum Beispiel darin sah, dass sie sich eine innere Erlaubnis geben, das Warten auf den Tod zu beenden und aus Einsamkeit aufzubrechen. (Berne, S. 172).

Erfüllt das Skript laut Berne im wesentlichen drei Funktionen, nämlich der Vergangenheit eine Bedeutung zu geben, einen Leitfaden für Begegnungen in der Gegenwart zur Hand zu haben und die Zukunft vorher zu sagen, so lohnt sich klärende Skriptarbeit bis zum letzten Atemzug. Es kann eine bereichernde Erfahrung darstellen, Menschen im Sterben zu begleiten, die im Berne'schen Sinn autonom den letzten Weg gehen.

## Freud und Vergänglichkeit

Freuds Haltung zum Alter lässt sich über sein Leben erschließen. Schon 1907, gerade fünfzig geworden, beschäftigte er sich mit seiner Hinfälligkeit, „Diese Sorge um sein Alter wurde zu einem ständigen Refrain.“ (Gay, S. 180). Entgegen seiner Besorgnis, bald zu sterben, war er eine eindrucksvolle Erscheinung mit stets disziplinierter Kraft, mit gepflegtem Äußerem, voller

Produktivität und Vitalität. „Leben ohne Arbeit kann ich mir nicht recht behaglich vorstellen“, so schrieb er 1910, und so lebte er bis zu seinem Ende mit 83 Jahren im Exil.

Widerstrebend erklärte er sich schließlich im März 1938 zur Emigration bereit. In England im Juni angekommen, widmete sich Freud wieder intensiver psychoanalytischer Arbeit. „Mit 82 Jahren war Freud noch offen für die Zukunft, konnte er noch an radikale Revisionen der psychoanalytischen Praxis denken.“ (Gay, S. 714) Eine Operation seiner Krebserkrankung im September 1938, die ihn über die letzten 15 Jahre seines Lebens quälte, erschöpfte seine Kraftreserven, doch schrieb er: „Ich kann kaum schreiben, nicht besser als sprechen und rauchen.“ Er klagte, dass er „abscheulich müde“ und schwach sei. Aber trotzdem nahm er drei Analysepatienten an und kehrte an den Schreibtisch zurück. (zitiert nach Gay, S. 716f). Der Geruch seines Krebsgewebes war schon unangenehm, und zugleich behandelte und arbeitete er noch. In Absprache mit seinem Arzt, dass die Quälerei keinen Sinn mehr machte, begegnete Freud schließlich würdevoll und ohne Selbstmitleid dem Tod. Er starb am 23. September 1939 durch palliative Sedierung, wie ich es heute nennen würde. (Gay S.733).

Zu meinem Thema möchte ich Freuds Aufsatz über Vergänglichkeit nennen, den er 1916 verfasste. Freud fragt, ob die „Vergänglichkeit des Schönen eine Entwertung desselben mit sich bringe.“ Geprägt durch die Erfahrung des 1. Weltkrieges, kommt er zu dem Schluss, dass die Trauer über Verlorenes sehr schmerzhaft sein kann, doch zehrt die Trauer sich selbst auf und gibt uns dann wieder frei, Verlorenes durch Neues zu ersetzen. Ich nehme daraus Freuds Überzeugung, dass die Kostbarkeit des Erlebten unberührt von ihrer Vergänglichkeit bleibt. Für ein Leben mit den Falten und Facetten des Alters finde ich diesen Gedanken tröstlich.

## Das Leben als Gesamtwerk

Eric Berne starb mit 60 Jahren; sein Tod unterbrach jäh sein Schaffen und ließ ihn die Zeit des Altwerdens und die Möglichkeit, sich mit dieser Phase auseinander zu setzen, nicht erleben. Als TransaktionsanalytikerInnen, die jetzt in diese Jahre kommen, erleben und reflektieren wir diesen Zeitraum. Unsere Generation darf mit 60 noch etwa ein Drittel Leben erwarten. Wir können in der Regel unseren eigenen Interessen nachgehen und einiges von der Phase der Erwerbstätigkeit loslassen, um Neues oder zur Seite Gelegtes zu erschließen. Bevor wir unseren Platz räumen, ist es wichtig, ihn einzunehmen. Dabei fällt es leichter, einen Platz friedlich abzugeben, wenn die innere Lebensgeschichte mit dem Gefühl erfasst wird, sie tatsächlich selbst als Ganzes gelebt zu haben. Erfahrungen können in einem lebendigen Organismus integriert werden, was mehr ist als Puzzleteile des Lebens irgendwie zu stapeln. (vgl. Quinodoz<sup>1</sup>, S. 40ff)

„Zu unserer Vergangenheit und unserer Zukunft gehören Gegebenheiten, die wir nicht ändern können, aber wir können aus diesen gegebenen Materialien ganz unterschiedliche Konstruktionen entwickeln.“ (Quinodoz, S. 126). Ohne selbst zum Kurt Schwitters zu werden, der aus Alltagsresten Kunstwerke erstellte, können wir auf unsere je eigene Weise aus den Fragmenten unserer Lebensgeschichte ein Gesamtkonstrukt zusammenstellen. Es mag uns

---

<sup>1</sup> Vgl. Quinodoz. Ein Ausgangspunkt für diesen Artikel und für meine Entscheidung, den Workshop in Wien zum Thema *Altwerden* anzubieten, war ein kurzes Gespräch mit der schweizerischen Kollegin Sylvie Monin beim Weltkongress in Berlin. Wir sprachen über das Thema als persönliche Aufgabe wie als Thema für Beraterinnen, und sie empfahl mir wärmstens das Buch von Danielle Quinodoz, einer schweizerischen Psychoanalytikerin. Das Buch zu lesen, hat mich tatsächlich sehr angeregt, einiges nehme ich in meinem Beitrag explizit oder implizit auf.

gelingen, innere Bruch- und Teilstücke ins Licht zu stellen und zu verbinden. Unsere Geburt und unser Tod stellen einen Zeit-Rahmen dar, der die Ereignisse aus unserem Leben umfassen wird.

Es geht darum, für uns selbst die eigene innere Lebensgeschichte zu rekonstruieren und einen roten Faden in unserer Existenz zu finden. Wir sind zugleich dieselbe von der Geburt bis ins Greisenalter, und wir verändern uns ständig. Es kann gelingen, sich treu zu bleiben, ohne dieselbe zu bleiben, also Veränderung und Kontinuität in der Biographie zu vereinen. Diese Identitätsarbeit sehe ich als wichtige Aufgabe bei der Beratung im Alter an und auch in der eigenen inneren Arbeit als alt werdende Beraterin. Wie gelingt es, der Lebensgeschichte im Alter eine schlüssige Gestalt zu verleihen?

Es sind Fragen, die sich unseren Klientinnen und Klienten stellen und bei denen wir sie als Beraterinnen begleiten. Auch für uns selbst sind solche Überlegungen, die das Leben als Gesamtwerk in den Blick nehmen, kostbar, um ganz am Ende „das Zeitliche zu segnen“. Letztlich geht es darum, die innere und die äußere Welt vor dem Sterben in Ordnung zu bringen.

## Momente der Ewigkeit

Ich sehe es für uns heutige Menschen als eine Begabung des Altwerdens an, Augenblicke einer anderen Zeitqualität zu erleben, in denen wir etwas von der Ewigkeit in uns spüren und festhalten können.

Mit der Empfänglichkeit für Momente der Ewigkeit, bekommt der gegenwärtige Augenblick seinen ganzen Wert. Der Wunsch dagegen, die chronologische Lebenszeit ins Unendliche zu verlängern, also den Tod herauszuschieben, bleibt eindimensional und kann mit Langeweile und Depressionen erlebt werden (s.o. Skript mit offenen Ende).

Die Jüdin Etty Hillesum schrieb im von den Nazis besetzten Holland mit 26 Jahren, ein Jahr, bevor sie 1943 in Auschwitz ermordet wurde:

„In letzter Zeit kommt es immer häufiger bei mir vor, dass ich bis in meine kleinsten täglichen Verrichtungen und Empfindungen einen Anflug von Ewigkeit verspüre. Ich bin nicht die einzige, die müde oder krank oder traurig oder ängstlich ist, sondern ich teile das Los von Millionen anderer Menschen aus vielen Jahrhunderten. All das ist ein Teil des Lebens, und trotzdem ist das Leben schön und sinnvoll noch in seiner Sinnlosigkeit, wenn man nur allen Dingen einen Platz im Leben einräumt und das ganze Leben als Einheit in sich aufnimmt, so daß es dennoch zu einem geschlossenen Ganzen wird.“ (Hillesum, Juli 1942, S. 128)

Etty vereint in Momenten ihrer Wahrnehmung die chronologische Zeit mit der Ewigkeit, sie schreibt sich doppelt in beide Zeit-Schichten ein. So gelingt ihr im jungen Alter das, was ich für uns eher als Begabung des Alters sehe: ihr persönliches Leben im Kontext des Großen Lebens der Geschichte und der Kontinente als sinnvoll, schön und ganz wahrzunehmen.

### Literatur:

Berne, Eric. (1972). Was sagen Sie, nachdem Sie guten Tag gesagt haben? Psychologie des menschlichen Verhaltens. München: Kindler-Verlag.

Freud, Sigmund. (1916) Gesammelte Werke. Band X. Vergänglichkeit. S. 358ff.. Frankfurt am Main: Fischer-Verlag.

Gay, Peter. (2006). Freud. Frankfurt am Main: Fischer-Verlag.

Hillesum, Etty. (1985). Das denkende Herz. Die Tagebücher der Etty Hillesum 1941 – 1943. Hamburg: Rowohlt-Verlag.

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

Nora Borris, Hannover, PTSTA im Feld Beratung, Pastorin im Ruhestand