

1. Warum dieses Buch?

Seit etwa 20 Jahren erleben die westlichen Industrienationen sowie Japan dramatische Veränderungen der Bevölkerungsstruktur, die aber erst allmählich der Gesellschaft bewusst werden. Der Befund ist: die durchschnittliche Lebenserwartung gerade Geborener wie auch die Restlebenszeit heute 60-Jähriger steigt zurzeit stetig an.

Die durchschnittliche Lebenserwartung ist ein statistischer Wert, der, wenn nicht anders angegeben, für Neugeborene berechnet wird. Er bezeichnet das Lebensalter, in dem genau 50 % der Menschen eines Jahrganges gestorben sind bzw. noch leben. Manchmal wird aber auch von einer Restlebenserwartung für bestimmte Altersgruppen gesprochen. Diese beträgt zurzeit in Deutschland für 60-jährige Frauen 24,6 Jahre und für 60-jährige Männer 20,7 Jahre, – entsprechend in Österreich für 60-jährige Frauen 24,5 Jahre und für 60-jährige Männer 20,6 Jahre sowie in der Schweiz für 60-jährige Frauen 26,3 Jahre und für 60-jährige Männer 22,5 Jahre. Es verlängerte sich beispielsweise die Lebenserwartung 60-jähriger Männer in Deutschland zwischen 1975 und 2005 um 5,2 Jahre. Momentan steigt die Lebenserwartung über 60-Jähriger in Deutschland durchschnittlich mit jedem erlebten Lebensjahr um ein weiteres Vierteljahr an (Statistisches Bundesamt, (D) 2008, Statistik Austria 2008, Bundesamt für Statistik, (CH) 2008).

Der Anteil über 60-Jähriger wird immer größer und das Verhältnis der Anzahl Jüngerer zur Anzahl Älterer ver-

schiebt sich entsprechend ebenfalls deutlich zugunsten der Älteren.

Infolge dieser dramatischen Veränderungen bildet inzwischen das *höhere* (60.–80. Lebensjahr) Erwachsenenalter einen üblichen Bestandteil heutiger Biografie. In zunehmendem Maße gilt das auch für das *hohe* (ab dem 80. Lebensjahr) Erwachsenenalter. Der Zeitraum des Älterwerdens umfasst somit mindestens ein Drittel der Lebenszeit eines jetzigen Erwachsenen.

Dieses Älterwerden geschieht dazu heute in einer *alternden Gesellschaft*, d.h. inmitten einer Gesellschaft, die gemeinsam immer älter wird: zurzeit gehören ein Drittel aller Erwachsenen bereits zu der Gruppe der über 60-Jährigen. Unsere Gesellschaft wird sich dessen erst allmählich und mit deutlicher Zwiespältigkeit bewusst; man denke nur an den Begriff *Überalterung*.

Die heutige Generation der 60- bis 75-/80-Jährigen steht als *erste in unserer Menschheits- und Kulturgeschichte* aufgrund ihrer sich verlängernden Lebenserwartung vor der Aufgabe, die lange Alternszeit zu durchleben und für sich zu gestalten.

Wenn eine (Lebens-) Situation unbekannt ist, möglicherweise sogar beunruhigt oder ängstigt, stützt man sich gern auf Kenntnisse, Erfahrungen und Vorbilder.

Erfahrungen mit dem Alter machen wir weiterhin durch diejenigen in unserer Familie und Umwelt, die wir als älter werdende oder alte Menschen erleben. Wiederum handelt es sich um höchst persönliche und dazu kaum noch bewusste Erfahrungen. Eltern und Großeltern werden gerne als *Vorbilder* genommen: teils übernimmt man ihre Ansichten und Verhaltensweisen; teils grenzt man sich von ihnen dadurch ab, dass man sie gezielt nicht übernimmt.

Unsere Eltern und erst recht schon vorher unsere Großeltern erreichten das derzeitige Durchschnittsalter in der Regel nicht; so stand ihnen diese heutige Restlebenszeit überhaupt nicht zur Verfügung. Sie alterten unter völlig anderen gesundheitlichen, sozialen, materiellen, sowie zeitgeschichtlichen Bedingungen. Kann der Verlauf des Lebens diese Eltern und Großeltern und insbesondere ihre Lebensgestaltung während des Alterns daher ein geeignetes Modell für unser heutiges Altern darstellen?

Noch vor 50 Jahren erfolgte Älterwerden nach weitgehend gesellschaftlich festgelegten und insgesamt doch starren Regeln und Normen; »man wusste«, wie man sich als älterer Mann oder ältere Frau zu benehmen und zu verhalten hatte. Sie boten einerseits Sicherheit und andererseits engten sie bestehende Lebensmöglichkeiten ein. Heute entfallen diese Regeln und Normen weitgehend.

Eine zentrale Annahme der Psychoanalyse lautet, dass sehr viele seelische Prozesse unbewusst sind, das heißt, dass sie allmählich unbewusst werden, beziehungsweise nie unser Bewusstsein erreichen. Die aktuelle Hirnforschung geht sogar davon aus, dass die allermeisten seelischen Abläufe unbewusst sind. Für das Thema Altern und Alter bedeutet dies, sich dieser Kenntnisse, Erfahrungen und Vorbilder so weit wie möglich bewusst zu werden.

Kenntnis(se) vom Alter erhielten und erhalten wir während unseres gesamten Lebens in vielfältiger Form. Zunächst erfolgte diese Vermittlung über Märchen, Geschichten und unsere Umwelt; später durch Schule und während Aus- und Weiterbildung; an unseren Arbeitsstätten sowie durch Werbung und Massenmedien. Diese vielfältigen Botschaften sind allerdings kaum noch bewusst, oft sogar inzwischen unbewusst. Sie prägen dennoch unsere per-

sönliche Sicht des Alters entscheidend mit und sollen in diesem Buch entsprechend behandelt werden.

Vor kurzem wurden das Alter und sein Verlauf als weitgehend biologisch bedingt verstanden. Heute wissen wir, dass Altern als *mehrdimensionaler Prozess* anzusehen ist. Körperliche und seelisch / geistige Krankheiten beschleunigen, beschränken oder begrenzen ihn negativ. Vernünftiges Gesundheitsverhalten, höherer Bildungsabschluss und ausreichendes Einkommen wie auch befriedigende Beziehungen erweisen sich als positiv fördernd. Inzwischen wird uns zunehmend bewusst, wie sehr traumatisierende zeitgeschichtliche Erfahrungen (insbesondere Kriege und andere Katastrophen) die möglichen Chancen eines befriedigenden Alterns verringern können.

Altern findet gegenwärtig unter – noch vor 30 Jahren kaum vorstellbaren – förderlichen materiellen, sozialen, gesundheitlichen und gesellschaftlichen Bedingungen statt. Die Bandbreite der diesen mehrdimensionalen Alternsprozess positiv wie auch negativ beeinflussenden Faktoren weist gleichzeitig auf vielfältige Veränderungsmöglichkeiten hin. Bestimmt erscheinen diese Faktoren aus der Sicht eines sich im 7. Lebensjahrzehnt befindlichen Menschen als längst festgelegt, Jahrzehnte bis lebenslang wirksam und kaum noch veränderbar. Trifft diese Sicht wirklich zu?

Nach unserer Ansicht und aufgrund unserer Erfahrungen besteht auch nach dem 60. Lebensjahr die Chance, das eigene Altern allein und gemeinsam befriedigend zu gestalten und zu leben. Die Jahre zwischen dem 60. und 75. Lebensjahr stellen dafür das notwendige *Zeitfenster* zur Verfügung. Die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten können sich danach durch ausgeprägtere Altersveränderun-

gen, sich häufende Verluste und zunehmende Krankheiten schnell verringern. Die eigene Selbstständigkeit wird durch ansteigenden Versorgungs- und Hilfsbedarf sowie Pflegebedürftigkeit eingeschränkt.

Welche Schritte sind erforderlich, damit ältere Menschen ihre potenziellen Möglichkeiten innerhalb dieses Zeitfensters wirklich nutzen können?

Der mehrdimensionale Prozess des Alterns beinhaltet als wichtigen Teilbereich den selbstverständlich auch nach dem 60. Lebensjahr weiter ablaufenden *psychischen Entwicklungsprozess*. Notwendige Veränderungen, mögliche Entfaltungschancen und ebenso wahrscheinliche Krisen lassen sich mit Hilfe des Konzeptes der *Entwicklungsaufgaben* (Kapitel 4.2 und 4.3) beschreiben. Aber können sich über 60-Jährige überhaupt noch verändern und sind sie in der Lage, derlei Entwicklungsaufgaben anzugehen und für sich befriedigend zu lösen? Lange Zeit wurde dies bestritten. Ältere wurden im Gegenteil als unbelehrbar, festgelegt, also wenig veränderbar wahrgenommen. Mit Hilfe von Psychotherapie (oder Beratung) können selbstverständlich auch Ältere ihre Ansichten und Verhaltensweisen verändern und auch frühere und aktuelle Konflikte lösen. Voraussetzung ist allerdings, dass Ältere es selbst wollen! Grundlage für die dafür notwendigen Lernprozesse sind offenbar neue Verschaltungen zwischen vorhandenen Nervenzellen bzw. sich neu bildenden Nervenzellen.

Folgende Schritte erscheinen uns erforderlich:

1. Sich bewusst (einzeln und als Paar) für diese Aufgabenstellung Zeit zu nehmen.

2. Sich die eigenen Kenntnisse über Altern, die persönlichen Erfahrungen mit Älteren und die möglichen Vorbilder durch Ältere wirklich klarzumachen.
3. Sich über die eigene aktuelle Situation, für sich selbst und in der Partnerschaft, bezüglich der Beziehungen, der Lebenssituation und der gegebenen Umwelt klar zu werden.
4. Die vorgegebenen Entwicklungsaufgaben zu klären und anzugehen und
5. auf die sich ständig ergebenden Anforderungen und notwendige Veränderungen zu reagieren.

Nimmt man den Zeitpunkt des vorgezogenen oder regelhaften Ausscheidens aus dem Arbeitsprozess zwischen dem 58. und 65. Lebensjahr als entscheidenden Einschnitt und als Beginn des Alterns, so ist es sinnvoll, sich schon Jahre vorher damit zu befassen.

Damit sich die Leserin oder der Leser über die eigene Situation besser klar werden kann, haben wir unsere Anregungen als Fragen formuliert.

Denn man liest leicht über bestimmte Aspekte hinweg, wenn man sich durch diese irritiert, beunruhigt oder sogar beängstigt erlebt. Einige Informationen werden im Text wiederholt, um stimmige Gesichtspunkte zu betonen.

Selbstverständlich hat jeder das Recht, sich nicht mit dieser *Aufgabe* des Älterwerdens zu befassen oder sie zumindest viele Jahre hinaus zu schieben. Niemand von uns weiß jedoch, wie es uns in fünf oder zehn Jahren selbst und in der Partnerschaft geht, wie weit sich seine Umwelt verändert hat und ob die derzeitigen Lebensmöglichkeiten noch bestehen. Heute noch bestehende Änderungsmöglichkeiten sind dann unter Umständen nicht mehr vorhanden.

Die Bandbreite heutigen Alterns umfasst vielfältige und auffallend unterschiedliche Entwicklungen, Lebensverläufe und Lebenssituationen. In Konsequenz lässt sich dafür keine *idealtypische* Form entwerfen. Gestützt auf die Leitidee der Entwicklungsaufgaben möchten wir diejenigen Aspekte beschreiben, die nach unserer Ansicht beim Eintritt in das Altern und während des Alterns persönlich (allein und in der Partnerschaft) angegangen und verändert werden können. Dazu zählen Voraussetzungen, Rahmenbedingungen, aber auch Probleme und Konflikte.

Wir Autoren befinden uns nun im höheren Erwachsenenalter und erleben unser Altern (Näheres zu uns lesen Sie in Kapitel 10). Wir können und möchten das Älterwerden nicht verklären. Wir erleben dabei sowohl Schwierigkeiten und Krankheiten als auch neue Lebensmöglichkeiten und Freiräume. Auch uns fällt es immer wieder schwer, die hier beschriebenen Schritte anzugehen und umzusetzen. Doch eins wollen wir betonen: Insgesamt sehen wir eine große Chance darin, sein Leben nach dem 60. Geburtstag für die nächsten 10–15 Jahre zunehmend freier von bisherigen Zwängen und Verpflichtungen selbstbestimmt gestalten zu können und befriedigend zu durchleben. Es ist eine bisher einmalige Chance! *Älter wird man von allein – zufrieden Älterwerden will dagegen gelernt sein!*