

# **Teil I Psychotherapie und Geriatrie – eine psycho-somatische Annäherung**



# 1 Gerontologie und Psychotherapie im hohen Alter

Andreas Kruse

## 1.1 Was alte Menschen geben können – Entwicklungspotenziale in der Verletzlichkeit des hohen Alters

In seiner am 15. März 2013 gegebenen Audienz für die Kardinäle, zwei Tage nach seiner Wahl zum Papst, äußerte sich Papst Franziskus auch zum Wesen des Alters. Nachfolgend sei die entsprechende Passage seiner Rede angeführt:

»Liebe Mitbrüder, nur Mut! Die Hälfte von uns steht in fortgeschrittenem Alter: Das Alter ist – gern drücke ich es so aus – der Sitz der Weisheit des Lebens. Die Alten haben die Weisheit, im Leben ihren Weg zurückgelegt zu haben wie der greise Simeon, wie die greise Anna im Tempel. Und genau diese Weisheit hat sie Jesus erkennen lassen. Schenken wir diese Weisheit den jungen Menschen: Wie der gute Wein, der mit den Jahren immer besser wird, so schenken wir den jungen Menschen die Weisheit des Lebens. Mir kommt in den Sinn, was ein deutscher Dichter über das Alter gesagt hat: »Es ist ruhig das Alter und fromm.« Es ist die Zeit der Ruhe und des Gebets. Und es ist auch die Zeit, den jungen Menschen diese Weisheit zu geben.« (Papst Franziskus 2013, S.25 f.)

Diese Charakterisierung ist aus zwei Gründen bemerkenswert: Zunächst wird – ein Gedicht Friedrich Hölderlins (1770–1843) aufgreifend – das Alter als »Zeit der Ruhe und des Gebets« gedeutet: »Es ist ruhig das Alter und fromm«, so heißt es in Hölderlins Gedicht »Meiner verehrungswürdigen Großmutter zu ihrem 72. Geburtstag«. Papst Franziskus gilt als ein Hölderlin-Ken-

ner, und die Tatsache, dass er aus den zahlreichen Deutungen des Alters, die Friedrich Hölderlin in seinem Schrifttum vorgenommen hat, gerade diese auswählt, weist darauf hin, dass er die Ruhe (»ruhig«) und das Gebet (»fromm«) als *zentrale* psychologische und religiöse Merkmale des Alters ansieht. Doch treten zwei weitere Aspekte hinzu, und diese geben der gewählten Charakterisierung aus einem weiteren Grund besonderes Gewicht: Das Alter wird als »Sitz der Weisheit des Lebens« beschrieben, wobei diese Weisheit des Lebens auf den Erlebnissen, Erfahrungen und Begegnungen gründet, die Menschen im Laufe ihrer Biografie gewonnen haben, wie auch auf der Reflexion dieser biografischen Stationen. Nur so lässt sich die Aussage: »Die Alten haben die Weisheit, im Leben ihren Weg zurückgelegt zu haben« deuten. Diese Weisheit bildet eine potenzielle Stärke oder Ressource des Alters, und zwar vor allem in den Beziehungen zwischen den Generationen, wenn es nämlich heißt: »Und es ist auch die Zeit, den jungen Menschen diese Weisheit zu geben.«

Wir finden hier Bausteine einer Anthropologie des Alters, die nicht nur für das Verständnis des Alters bedeutsam sind, sondern die uns auch helfen, die Potenziale einer Psychotherapie des hohen Lebensalters (neuntes, zehntes Lebensjahrzent) klarer zu umschreiben: Diese können zum

einen darin gesehen werden, die Ich-Integrität zu fördern und psychische Prozesse anzustoßen, die in der gerontologischen Forschung mit dem Begriff der »Gerotranszendenz« (Erikson 1998; Tornstam 1989) umschrieben werden: Zu nennen sind hier vor allem die differenzierte Wahrnehmung des eigenen Selbst, die Integration von persönlicher Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, die Verwirklichung kosmischer Bezüge, in die die eigene Existenz eingebettet ist, sowie die Integration in eine Generationenfolge, innerhalb derer man nicht nur empfängt, sondern auch gibt.

Blieben wir noch kurz bei Friedrich Hölderlin stehen. Zunächst sei ein Abschnitt aus jenem Gedicht – »Meiner verehrungswürdigen Großmutter zu ihrem 72. Geburtstag« – angeführt, dem die Aussage des Papstes entnommen ist:

Manches hab ich versucht und geträumt und  
habe die Brust mir  
Wund gerungen indes, aber ihr heilet sie mir,  
O ihr Lieben! und lange, wie du, o Mutter! zu  
leben  
Will ich lernen; es ist ruhig das Alter und  
fromm.  
Kommen will ich zu dir; dann segne den Enkel  
noch einmal,  
Dass dir halte der Mann, was er, als Knabe,  
gelobt.

Im Kontext dieses Abschnittes wird noch deutlicher, wie die Aussage »Es ist ruhig das Alter und fromm« zu verstehen ist: In der Art und Weise, wie ältere Menschen leben, können sie jüngeren Menschen Vorbild sein. Für die Psychotherapie bedeutet dies: Als jüngerer Psychotherapeut kann man schon dadurch, dass man geistiges und emotionales Interesse an der Art und Weise zeigt, *wie* ein älterer Mensch sein Leben gestaltet – auch das Leben in Grenzsituationen –, dazu beitragen, dass dieser sein Alter bei aller Verletzlichkeit, mit der das hohe Alter konfrontiert, annimmt (Kessler 2013). Und es sollte nicht übersehen werden, dass die konzentrierte Betrachtung der

Lebensführung und Lebensgestaltung alter Menschen den jüngeren Menschen selbst bereichern kann (Kruse 2013a).

In seiner aus sechs Strophen bestehenden Ode »Abendphantasie« verwendet Friedrich Hölderlin eine ähnliche, gleichzeitig eine etwas anders gerichtete Formulierung. In dieser Ode heißt es:

Komm du nun, sanfter Schlummer! zu viel  
begehrt  
Das Herz; doch endlich, Jugend! verglühst du ja,  
Du ruhelose, träumerische!  
Friedlich und heiter ist dann das Alter.

Das Alter erscheint hier als *Zielpunkt* des Lebens, und Friedrich Hölderlin drückt aus, wie er sich die Ausgestaltung dieses Zielpunkts vorstellt: *friedlich* (im Sinne des Friedens mit anderen Menschen, im Sinne des Frieden mit sich selbst – hier durchaus im Sinne der Ich-Integrität zu verstehen) und *heiter* (im Sinne einer optimistischen, positiven Einstellung gegenüber der eigenen Zukunft), wobei er das »Glühen« der Jugend dem »Frieden« und der »Heiterkeit« des Alters gegenüberstellt. Hier wird ein bemerkenswertes geistig-emotionales Potenzial des Alters beschrieben, dessen Verwirklichung angesichts der Verletzlichkeit als eine *schöpferische Leistung* zu deuten ist (Lehr 2011) – die, wie Studien übereinstimmend zeigen, von der überwiegenden Mehrzahl alter Menschen tatsächlich gezeigt wird (Kessler und Staudinger 2010). Diese Haltung kann sich, wie in der Theorie der sozioemotionalen Selektivität (Carstensen und Lang 2007) angenommen, dabei vor allem in emotional intimen Beziehungen zeigen, die in besonderer Weise geeignet sind, positive Emotionen anzustoßen. Mit dieser Haltung wird auch ein *Zielzustand der Psychotherapie* mit alten Menschen beschrieben: die Lösung innerer und äußerer Konflikte, die Ausbildung oder weitere Stärkung der subjektiven Überzeugung, das eigene Altern gestalten zu können, sowie der gefasste Blick auf die Gegen-

wart und in die Zukunft (Heuft 2010; Ra-debold 2009). In einem derartigen psychologischen und sozialen Kontext kann sich das von Hölderlin beschriebene Gefühl der Heiterkeit (als Ausdruck der Überwindung von Grenzen sowie der Bejahung des Lebens in seiner Verletzlichkeit und Endlichkeit) einstellen. Es ist bemerkenswert, dass Paul Celan (1920–1970) in einem – in seinem Nachlass gefundenen – Gedicht ebenfalls das Wort »heiter« verwendet:

ICH LOTSE DICH hinter die Welt,  
da bist du bei dir, unbeirrbar,  
heiter  
vermessen die Stare den Tod,  
das Schilf winkt dem Stein ab, du hast  
alles  
für heut Abend.

Der hier gewählte Ort des Wortes »heiter« lässt uns dessen Gehalt noch besser verstehen: Heiter zu sein ist nicht mit »guter Stimmung« gleichzusetzen; vielmehr ist hier mit diesem Wort die Verbindung von Gefasstheit, Zufriedenheit und Optimismus auch bei dem Blick auf die eigene Vergänglichkeit und Endlichkeit gemeint. Vergänglichkeit und Endlichkeit bilden das zentrale Thema des von Celan verfassten Gedichts; zugleich aber die Fähigkeit, diese innerlich zu überwinden: Damit nähert man sich dem theoretischen Konzept der »Gerotranszendenz«, das die innere Überwindung der Vergänglichkeit und Endlichkeit als eine der Bedingungen für die vermehrte Ausbildung der kosmischen Orientierung des Menschen versteht.

Die Gleichzeitigkeit von Entwicklungspotenzialen und Verletzlichkeit im hohen Alter, die sich in der Hinsicht ausdrücken lässt, dass Entwicklungspotenziale *in* der Verletzlichkeit des Lebens erkennbar sind, bildet eines der für die Psychotherapie in diesem Lebensabschnitt zentralen Themen (Maercker 2002). Dabei sind die Entwicklungspotenziale auch, wenn nicht sogar primär in den Beziehungen zu anderen, vor al-

lem zu jüngeren Menschen zu sehen – ganz wie dies in der Rede von Papst Franziskus ausgedrückt wird. Die Weitergabe von Lebenswissen (Rentsch 2013) bildet hier eine Domäne des Alters, die auch in der Psychotherapie fruchtbar gemacht werden kann, sodass wir sagen können: Der Reichtum an biografischem Material muss sich nicht als nachteilig für eine Psychotherapie auswirken, sondern kann diese sogar befruchten – in der Hinsicht, als sich alte Menschen im psychotherapeutischen Kontakt auch als *Gebende* erleben, deren Lebenswissen, deren Rat von anderen Menschen – in diesem Falle vom Psychotherapeuten – geschätzt wird. Die auf Dionysios von Halikarnassos zurückgehende Aussage: »Meine Leiden werden zu Lehren werden für die anderen« (pathemata paideumata genesetai tois allois) erweist sich auch in diesem Kontext als bedeutsam. Die Befruchtung ist nicht nur auf Seiten des Psychotherapeuten erkennbar, sondern auch auf Seiten des alten Menschen selbst.

Neben der Weitergabe von Lebenswissen ist ein weiterer Aspekt zu nennen, der gerade mit Blick auf die Entwicklungspotenziale im Alter – auch in der Verletzlichkeit – als wichtig erscheint: Es ist die Sorge des Menschen *für* und *um* Andere. In einer gerade abgeschlossenen Studie zu den »Daseinsthemen« (diese beschreiben zentrale Anliegen und Orientierungen des Individuums) im hohen Alter (85 Jahre +) konnten wir *N* = 400 Frauen und Männer ausführlich zu Biografie, Gegenwart und Zukunft interviewen (Kruse 2014). Dabei zeigte die daseinsthematische Analyse der Gegenwart und Zukunft, welches Gewicht die subjektiv erlebte Sorge *für* und *um* Andere im Erleben alter Menschen besitzt: Diese Sorge gilt ihnen als Ausdruck eines mitverantwortlichen Lebens und dieses wiederum als Ausdruck der Teilhabe. Mit dem Begriff der Sorge ist hier gemeint, dass man Andere aktiv unterstützt (»Sorge *für*«) oder dass man sich innerlich intensiv mit der Lebenssitua-

tion Anderer beschäftigt, dass man sich in deren Lebenssituation hineinversetzt und darüber nachdenkt, wie man diese durch eigenes Handeln fördern kann (»Sorge um«). Nicht wenige Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Untersuchung, die keine Möglichkeiten mehr sahen, für Andere zu sorgen und sich um Andere zu sorgen, berichteten, dass sie das Gefühl hätten, »aus der Welt gefallen zu sein«. Der aktive Beitrag zu einer »Sorgestruktur« (oder einer »sorgenden Gemeinschaft«) ist für das Lebensgefühl des Menschen auch im hohen Alter von grundlegender Bedeutung.

In Arbeiten des Philosophen Emmanuel Levinas (1995) wird der *unbedingte Anspruch des Anderen* hervorgehoben, der dem eigenen Anspruch vorgeordnet sei. Die zentrale Stellung des Subjekts wird hier zugunsten des unbedingten Anspruchs des Anderen aufgegeben. Bevor ich zu mir selbst komme, so Levinas, steht mir der Andere gegenüber; dieser besitzt die Qualität der unbedingten vorausgehenden Verpflichtung – und erst durch den Anderen komme ich zu mir selbst. Dieser unbedingten Inanspruchnahme durch den Anderen ist das Subjekt unterworfen, weswegen Immanuel Levinas den lateinischen Begriff »subjectum« im Sinne von »subjectum« – nämlich »unterworfen« – übersetzt. Diese Anthropologie bildet eine bemerkenswerte Grundlage für ein tieferes Verständnis der Lebens-

situation alter Menschen, die in der Verwirklichung von *freundschaftlich gemeinter Sorge* eine Möglichkeit finden, die eigene Verletzlichkeit und Endlichkeit anzunehmen und in dieser schöpferisch zu leben – wobei die vertiefte Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst Wissen und Erkenntnisse zutage fördert, die in die Beziehung zu anderen Menschen (vor allem nachfolgender Generationen) eingebracht werden und diese in besonderer Weise befruchten können: ein wichtiges Fundament der freundschaftlich gemeinten Sorge.

Diese Aussage ist mit Blick auf die Psychotherapie wichtig, beschreibt sie doch eine weitere wichtige Zielsetzung: den Menschen darin zu unterstützen, sich auch sorgend (und zwar im positiven Sinne des Wortes) anderen Menschen zuzuwenden, zu erkennen und vor sich selbst anzuerkennen, wie viel er bzw. sie anderen Menschen geben kann – wobei sich die Formen verwirklichter Sorge von Person zu Person erheblich voneinander unterscheiden können, je nach materiellen und ideellen Ressourcen, über die das einzelne Individuum verfügt. Damit verwirklichen alte Menschen auch das Motiv der *Generativität*, das heißt der Bereitstellung eigener Ressourcen für nachfolgende Generationen mit dem Ziel, diese in ihrer Entwicklung zu unterstützen und in deren Leben »fortzuleben« (McAdams, Josselson und Lieblich 2006).

## 1.2 Introversion, Offenheit und Generativität als zentrale Orientierungen des hohen Alters

Die psychologische Betrachtung des hohen Alters führt uns zu drei grundlegenden Orientierungen in dieser Lebensphase: Die erste bildet die *Introversion*, das heißt: die vertiefte Auseinandersetzung des Menschen mit sich selbst, die zweite die *Offenheit*, das

heißt, die Empfänglichkeit für neue Eindrücke, Erlebnisse und Erkenntnisse, die aus dem Blick auf sich selbst wie auch aus dem Blick auf die umgebende soziale und räumliche Welt erwachsen, die dritte schließlich die *Generativität*, das heißt, die Über-

zeugung, sich in eine Generationenfolge gestellt zu sehen und in dieser Generationenfolge Verantwortung zu übernehmen. (Es sei betont, dass die Konstrukte »Introversion« und »Offenheit« hier nicht – wie zum Beispiel in persönlichkeitspsychologischen Beiträgen von Costa und McCrae – als stabile »Eigenschaften«, sondern vielmehr als Haltungen oder Orientierungen verstanden werden, die unter dem Einfluss der Lebens- und Entwicklungsbedingungen auch intra-individuell erheblich variieren können.)

Warum werden diese drei Orientierungen betont? Die mehr und mehr in das Zentrum des Erlebens tretende Begrenztheit und Endlichkeit der eigenen Existenz erfordert eine konzentrierte, vertiefte Auseinandersetzung mit sich selbst (*Introversio*). Das hohe Alter kann als eine Lebensphase gedeutet werden, in der das Potential zur *Introversio* – verstanden als vertiefte Auseinandersetzung mit sich selbst – mehr und mehr in das Zentrum rückt (Coleman 2010). In der *Introversio* *drückt sich* zum einen das in der Biografie gewonnene Lebenswissen und das Wissen über sich selbst *aus*, in ihr *differenziert* sich zum anderen dieses Lebenswissen wie auch das Wissen über sich selbst. In einer Arbeit über die Selbsterkenntnis im Alter umschreibt der Philosoph Arthur Schopenhauer (1788–1860) diesen Prozess wie folgt:

»Gegen das Ende des Lebens nun gar geht es wie gegen das Ende eines Maskenballs, wann die Larven abgenommen werden. Man sieht es jetzt, wer diejenigen, mit denen man, während seines Lebenslaufs, in Berührung gekommen war, eigentlich gewesen sind. Denn die Charaktere haben sich an den Tag gelegt, die Taten haben ihre Früchte getragen, die Leistungen ihre gerechte Würdigung erhalten und alle Trugbilder sind zerfallen. Zu diesem allen nämlich war Zeit erfordert. – Das Seltsamste aber ist, dass man sogar sich selbst, sein eigenes Ziel und Zwecke, erst gegen das Ende des Lebens eigentlich erkennt und versteht, zumal in seinem Verhältnis zur Welt, zu den andern. Zwar oft, aber nicht immer, wird man dabei sich eine niedrigere Stelle anzuweisen haben,

als man früher vermeint hatte; bisweilen auch eine höhere; welches dann daher kommt, dass man von der Niedrigkeit der Welt keine ausreichende Vorstellung gehabt hatte und demnach sein Ziel höher steckte, als sie. Man erfährt beiläufig, was an einem ist« (Schopenhauer 1924, S. 52).

Die tiefe, konzentrierte Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst – im Sinne der differenzierten Wahrnehmung des Selbst, im Sinne des differenzierten Rückblicks auf das eigene Leben und schließlich des gefassten und hoffenden Blicks auf die eigene Verletzlichkeit und Endlichkeit (hoffend in der Hinsicht, Sterben und Tod innerlich »unversehrt« zu überstehen) – ist bedeutsam für ein schöpferisches Leben im hohen Alter (Lehr 2011). »Schöpferisch« meint hier, dass sich das Selbst ausdrücken und mitteilen kann (Selbstaktualisierung), ja, dass es sich sogar weiter differenzieren kann (Aktualgenese), wobei die *Selbstaktualisierung* – auf Arbeiten des Neurologen und Psychoanalytikers Kurt Goldstein (1947) zurückgehend – als eine grundlegende Tendenz des Psychischen zu begreifen ist, sich auszudrücken und mitzuteilen, die *Aktualgenese* – auf Arbeiten des Psychologen William James (1890) Bezug nehmend – als das über die gesamte Lebensspanne gegebene Potenzial der Psyche, sich unter dem Einfluss neuer Anregungen und Aufgaben weiterzuentwickeln. Die reflektierte Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst bildet diesem Verständnis zufolge eine bedeutende Grundlage für Prozesse der Selbstaktualisierung und der Aktualgenese, und diese Prozesse bilden ihrerseits ein Fundament der positiven Lebenseinstellung wie auch der gefassten und hoffenden Einstellung zur eigenen Endlichkeit.

Welche Folgerungen ergeben sich daraus für die Psychotherapie? Entscheidend ist hier zunächst, dass die Selbstaktualisierung und Aktualgenese auch als Potenziale des hohen Alters (und eben nicht nur früherer Lebensabschnitte!) verstanden werden –

woraus sich positive Behandlungsperspektiven auch für alte Menschen ergeben. Zudem sollte sich die Psychotherapie zunehmend für – von außen betrachtet – kleine und kleinste Veränderungsprozesse sensibilisieren, die aus einer Innenperspektive signifikante Veränderungen darstellen können: Zu nennen ist zum Beispiel das an Intensität zunehmende Motiv, sich anderen Menschen zuzuwenden, weil man sich dies allmählich wieder zutraut, zu nennen ist weiterhin das wachsende Motiv, sich wieder den kreativen Bereichen der eigenen Person zuzuwenden, zu nennen ist schließlich das stärker werdende Motiv, in einer anderen – differenzierteren, gefassteren – Art und Weise über das eigene Alter (einschließlich seiner Verletzlichkeit) zu denken. Wichtig ist hier, dass von dem Psychotherapeuten und dem psychotherapeutischen Prozess neue Anregungen ausgehen, die die Selbstaktualisierung aufgreifen und die Aktualgenese in Gang zu setzen vermögen.

Die vertiefte Auseinandersetzung mit sich selbst wird dabei durch die *Offenheit* des Menschen für neue Eindrücke, Erlebnisse und Erkenntnisse gefördert. Diese Offenheit für neue Eindrücke, Erlebnisse und Erkenntnisse – mithin für seelische, geistige und spirituelle Prozesse – bildet ein zentrales Thema in den Briefen Francesco Petrarca's. Von besonderer Bedeutung für das Verständnis seiner seelischen und religiösen Entwicklung ist jener im Jahre 1336 an den Augustinermönch Francesco Dionigi gerichtete Brief, in dem er seine Erlebnisse bei der Besteigung des Mont Ventoux in Südfrankreich beschreibt. In diesem Brief ist zu lesen:

»Was du heute so oft bei der Besteigung dieses Berges erfahren hast, wisse, dass dies dir und vielen widerfährt, die das selige Leben zu gewinnen suchen. Aber es wird deswegen nicht leicht von den Menschen richtig gewogen, weil die Bewegungen des Körpers offensichtlich sind, die der Seele jedoch unsichtbar und verborgen« (Petrarca 1995, Absatz 12, S. 13).

Robert Peck (1968) umschreibt die Offenheit mit dem Begriff der »kathektischen Flexibilität«, die sich im höheren Lebensalter vor allem in der »Transzendierung des Körperlichen«, im hohen Alter in der »Transzendierung des Ichs« ausdrücke. Ein Mangel an kathektischer Flexibilität, so Robert Peck, führe hingegen dazu, dass das Individuum im Körperlichen verhaftet sei, sich also ganz auf körperliche Prozesse konzentriere – damit verbunden sei eine deutlich verringerte Sensibilität für seelische, geistige und soziale Prozesse. Dieser Mangel an kathektischer Flexibilität sei auch dafür verantwortlich zu machen, dass das Individuum im eigenen Ich verhaftet sei, sich nicht über sich selbst hinaus entwerfe und damit auch keine Sensibilität für das Fortleben in nachfolgenden Generationen und die spirituellen Kräfte der menschlichen Existenz entwickle (Sulmasy 2002).

Hans Thomae (1951) charakterisiert das Konstrukt der »Offenheit« in seiner Schrift »Persönlichkeit – eine dynamische Interpretation« wie folgt:

»So könnte man etwa als Maßstab der Reife die Art nehmen, wie der Tod integriert oder desintegriert wird, wie das Dasein im Ganzen eingeschätzt und empfunden wird, als gerundetes oder unerfüllt und Fragment gebliebenes, wie Versagungen, Fehlschläge und Enttäuschungen, die sich auf einmal als endgültige abzeichnen, abfangen oder ertragen werden, wie Lebenslügen, Hoffnungen, Ideale, Vorlieben, Gewohnheiten konserviert oder revidiert werden. Güte, Gefasstheit, Abgeklärtheit sind Endpunkte einer Entwicklung zur Reife hin, Verhärtung, Protest, ständig um sich greifende Abwertung solche eines anderen Verlaufs. [...] Güte, Abgeklärtheit und Gefasstheit sind nämlich nicht einfach Gesinnungen oder Haltungen, die man diesen oder jenen Anlagen oder Umweltbedingungen zufolge erhält. Sie sind auch Anzeichen für das Maß, in dem eine Existenz geöffnet blieb, für das Maß also, in dem sie nicht zu Zielen, Absichten, Spuren von Erfolgen oder Misserfolgen gerann, sondern so plastisch und beeindruckbar blieb, dass sie selbst in der Bedrängnis und noch in der äußersten Düsternis des Daseins den Anreiz zu neuer Entwicklung empfindet« (Thomae 1951, S. 164).

Die kathektische Flexibilität bzw. Offenheit bildet dabei auch eine entscheidende Grundlage für die Definition und Verwirklichung von Therapiezielen der Psychotherapie im hohen Alter (wie auch in anderen Lebensabschnitten): Zum einen ist sie selbst als *generelles* Therapieziel zu verstehen, zum anderen ist deren Ausprägungsgrad entscheidend für Umfang und Tiefe der *spezifischen* Therapieziele. Die Förderung von kathektischer Flexibilität und Offenheit ist dabei an die Fähigkeit des Behandelnden und des Behandelten gebunden, die seelisch-geistigen (und spirituellen) Qualitäten des hohen Alters in der spezifischen Art und Weise, wie sich diese im individuellen Falle darstellen, differenziert wahrzunehmen, an- und auszusprechen. Dies bedeutet auch, über Aspekte des menschlichen Lebens in einer veränderten Art und Weise zu denken und zu sprechen: so zum Beispiel über die begrenzte Lebenszeit (die auch als Anstoß verstanden werden kann, neue – zeitlich nicht zu weit ausgreifende – Ziele zu definieren), so zum Beispiel über die abnehmende Anzahl sozialer Interaktionspartner (die auch als Anstoß verstanden werden kann, sich auf einige wenige Interaktionspartner zu konzentrieren und in diesen Kontakten vermehrt emotionale Bedürfnisse zu leben).

Nicht nur die Introversion und die Offenheit erscheinen als bedeutende Merkmale des hohen Alters, sondern auch das Verlangen, sich in eine *Generationenfolge* gestellt zu sehen und damit Lebenswissen und reflektierte Erfahrungen an nachfolgende Generationen weiterzugeben – dies immer auch im Bewusstsein des in den voran-

gehenden Generationen liegenden eigenen Ursprungs (Biggs und Haapala 2010). Dieses Verständnis von Generativität (Integration des Rückblicks auf die vorangegangenen Generationen und des Vorausblicks auf die nachfolgenden Generationen) lässt sich veranschaulichen mit den Worten des englischen Theologen und Schriftstellers John Donne (1572–1631), in dessen 1624 veröffentlichter Schrift »Devotions upon emergent occasions« zu lesen ist:

»All mankind is of one author, and is one volume; when one man dies, one chapter is not torn out of the book, but translated into a better language; every chapter must be so translated. No man is an island, entire of itself; every man is a piece of the continent, a part of the main. Any man's death diminishes me, because I am involved in mankind. Therefore, do not send to know for whom the bell tolls, it tolls for thee« (Donne 1624/2008, S. 97).

Allerdings muss das Individuum die *Möglichkeit* haben, sein Lebenswissen, seine reflektierten Erfahrungen einzubringen, sich für andere Menschen zu engagieren, etwas für nachfolgende Generationen zu tun: Sozialräume müssen so gestaltet sein, dass sich entsprechende Gelegenheitsstrukturen entwickeln und festigen können (Schmitt und Hinner 2010). Eine derartige *Sozialraumgestaltung* ist gerade angesichts der Tatsache wichtig, dass höchstbetagte Menschen – auch bei aller seelisch-geistigen und sozialkommunikativen Kompetenz – nicht selten Einschränkungen in ihrer Mobilität aufweisen und somit auf eine Umweltgestaltung angewiesen sind, die ihnen hilft, diese Mobilitätseinschränkungen wenigstens in Teilen auszugleichen.

### 1.3 Intentionalität und Daseinsthematik

In ihrem 1933 erschienenen klassischen Werk »Der menschliche Lebenslauf als psy-

chologisches Problem«, das in Deutschland den Beginn psychologischer Lebenslauffor-

schung markiert, stellt Charlotte Bühler mit Blick auf eine Psychologie des Lebenslaufs fest, dass

»[...] ein wirkliches Verständnis der Vorgänge bei Bedürfnis und Aufgabe weder durch ein Studium einzelner, aus dem Lebensganzen herausgerissener Handlungen noch aber durch das bloße Bemühen um die Entstehung dieser Vorgänge in der Kindheit zu erlangen ist. Vielmehr [...] [sei es] unbedingt erforderlich, aus dem Ganzen und vor allem vom Ende des menschlichen Lebenslaufs her zu erfassen, was Menschen eigentlich letztlich im Leben wollen, wie ihre Ziele bis zu diesem letzten gestaffelt sind« (Bühler 1933, S. VII).

Nach Charlotte Bühler ist das Individuum durch seine Intentionalität, seine aktive und kreative Hinordnung auf Ziele, charakterisiert; im Zentrum ihres Interesses steht dabei das »integrierende Selbst«, das diese Hinordnung erst ermöglicht. *Gestaltungsfähigkeit* und *Gestaltungswille* des Individuums – in der frühen psychologischen Forschung mit dem Begriff der »Plastik« (Stern 1923) in der psychologischen Forschung mit dem Begriff der »Selbstregulation« umschrieben (Brandtstädter 2007) – enden nicht mit einem bestimmten Lebensalter, sondern bilden ein über die gesamte Lebensspanne bestehendes Entwicklungspotenzial.

Zentrale Bedeutung für das Erleben, Verhalten und Handeln gewinnt weiterhin die *thematische Analyse* der Persönlichkeit, sind es doch immer auch die persönlich bedeutsamen Themen, die dem Erleben, Verhalten und Handeln der Person eine individuelle Gestalt und Richtung geben: die subjektive Deutung einer Situation wie auch der Umgang mit dieser sind durch die daseinsthematische Struktur beeinflusst. Erleben, Verhalten und Handeln in solchen Situationen, die den Kern der Person berühren, lassen sich nur verstehen, wenn aufgezeigt werden kann, in welcher Beziehung

diese Situation zur thematischen Struktur dieser Person steht. Diese Aussage ist zum Beispiel bei einer psychologischen Analyse des individuellen Sinnerlebens wichtig: Eine Situation wird in dem Maße als *stimmig* erfahren, in dem sie mit der daseinsthematischen Struktur des Individuums übereinstimmt – wobei sich die daseinsthematische Struktur aus der Gesamtheit aller Daseinsthemen bildet, die für das Individuum aktuell (in der gegenwärtigen Situation), temporär (über weitere Zeiträume hinweg) oder bleibend Bedeutung (über einen Lebensabschnitt hinweg) besitzen (Kruse und Schmitt 2011):

»Eine dynamische Interpretation der Persönlichkeit kann von hier aus als Lehre von der Interaktion aktueller, temporärer und chronischer thematischer Strukturierungen angesehen werden« (Thomae 1968, S.498).

Für die Psychotherapie im Alter ergibt sich aus den zur Intentionalität und daseinsthematischen Struktur getroffenen Aussagen eine grundlegende Anforderung: das Individuum darin zu unterschützen, den eigenen Lebenslauf auf Ziele und Werte hin zu befragen, die verwirklicht werden konnten, die unverwirklicht blieben, die neu definiert werden mussten. In diesem Kontext kommt auch – rückblickend – jenen Situationen besondere Bedeutung zu, in denen das eigene Leben als stimmig erlebt wurde. Vor dem Hintergrund dieser Reflexion können Prozesse angestoßen werden, die ihrerseits die *weitere Selbstdifferenzierung* in Richtung hin zur Ich-Integrität fördern und die zugleich das Individuum darin unterstützen, auch in Phasen erhöhter Verletzlichkeit – verbunden mit dem zunehmend intensiveren Erleben eigener Endlichkeit – bei sich selbst seelisch-geistige, zum Teil auch spirituelle Qualitäten wahrzunehmen, die helfen, die eingetretene Grenzsituation innerlich zu überwinden (Erikson 1998).