

DIE (UN)HEIMLICHE ANGST VOR DEM ÄLTER-WERDEN

Psychologische und seelsorgerliche Aspekte.

Vorbemerkung:

Was heimlich ist und bleiben soll, hat häufig auch eine unheimliche Dimension. Wer etwas zum Geheimnis macht, fürchtet die Folgen, die ein Aufdecken des Geheimnisses haben könnte. Das Geheimnis, das Heimliche bekommt dadurch selbst einen unheimlichen Charakter. So sind Heimliches und Unheimliches fast paradox miteinander verknüpft.

Einen solchen paradoxen Charakter hat die Angst vor dem Alt-Werden in unserer Gesellschaft: Jeder kennt sie, kaum einer spricht sie aus. Viele geben ihr durch ausgiebigen Gebrauch von Schönheits- und Verjüngungsmitteln oder durch häufige, besorgte Blicke in den Spiegel lebhaften Ausdruck - aber die Funktion all' dieser Anstrengungen darf nicht benannt werden. Und wenn doch davon die Rede ist, muß es in witzig-humoriger Weise geschehen - es wirkt peinlich, wenn jemand einen Mann auf die zunehmende Glatze oder eine Frau auf die sichtbar werdenden Fältchen ernsthaft und im Beisein anderer anspricht.

Also, beim Thema "Alt-Werden" ist viel Heimlichkeit im Spiel - wohl, weil der Vorgang selbst etwas Unheimliches an sich hat. Es ist unheimlich, beunruhigend, erschreckend und beängstigend, wie sich im Vorgang des Alterns das Leben selbst unserer Kontrolle und Verfügungsgewalt entzieht. An diesem Punkt wird besonders deutlich, daß wir unser Leben nur zu einem sehr begrenzten Teil selbst in der Hand haben; zu einem großen Teil sind wir abhängig und der Dynamik des Alterns stärker unterworfen als uns lieb ist. Entsprechend gibt es auch nur relativ wenige Menschen, die das Alt-Werden so annehmen können, daß sie darin einen Zuwachs an Reife und Integrität erleben und nicht nur einen Abbau von Kräften und Möglichkeiten.

Welche innerpsychische Dynamik ist da im Spiel, daß das Älter-Werden so viel heimliche und unheimliche Angst auslöst? Was hält uns alle so fest am Ideal der Jugendlichkeit? Was wehren wir ab? Was vermeiden wir?

Auf diese psychologischen Aspekte möchte ich mich im folgenden konzentrieren - aber ich bitte Sie, dabei im Gedächtnis zu behalten, daß diese Differenzierung so natürlich künstlich und willkürlich ist: Biologische, soziale und psychologische Aspekte gehören untrennbar zusammen, sie greifen im Sinn eines Regelkreises ineinander. Nur zum Zweck einer genaueren Analyse ist es sinnvoll, einzelne Aspekte herauszulösen, dann aber auch immer wieder auf die Nahtstellen hinzuweisen, an denen der besondere Aspekt mit dem Ganzen verbunden ist.

Ich will im folgenden in einem ersten Teil die Dynamik dieser Angst vor dem Alt-Werden genauer beleuchten und zu verstehen suchen und zwar an Hand der psychoanalytischen Theorien vom Narzißmus und vom oedipalen Konflikt. Diese Theorien stellen m. E. einen Deutungsrahmen bereit, der unser aller Angst vor dem Älter-Werden besser verstehbar werden läßt. Erst wenn man Zusammenhänge versteht, kann man nach neuen Wegen suchen: Im zweiten Teil will ich solche Wege andeuten unter dem Stichwort von der "abschiedlichen Existenz" (Verena Kast). Im dritten und letzten Teil will ich dann zu zeigen versuchen, welche Hilfestellung seelsorgerliche Begleitung alten und jungen Menschen anbieten kann, um auf diesem Weg voran zu kommen.

I. Die Angst vor dem Älter-Werden

a. Der narzißtische Konflikt und seine gesellschaftlichen Bedingungen

Der Begriff des Narzißmus hat in seiner umgangssprachlichen Bedeutung einen schlechten Klang: Er meint, unter Bezugnahme auf die griechische Sage von dem jungen Mann, der sich in sein eigenes Spiegelbild verliebte, eine extreme Form der Selbstbezogenheit, des Egoismus, der Selbstliebe.

Der psychoanalytische Begriff des Narzißmus ist demgegenüber anders und vor allem nicht wertend gemeint. Ich muß dazu etwas weiter ausholen und Sie, obwohl es hier um das Thema "Alt-Werden geht, zunächst einmal in die ganz frühe Kindheit zurückführen:

Sigmund Freud und nach ihm viele psychoanalytische Autoren (ich beziehe mich im folgenden vor allem auf H. Kohut und M.S. Mahler) gehen davon aus, daß es im Leben eines Kindes eine relativ kurze Entwicklungsphase gibt, in dem der Säugling sich noch - fast wie vor der Geburt im Mutterleib - als Einheit mit der Mutter erfährt. Es gibt noch kein Gegenüber von Mutter und Kind, von Ich und Du, es gibt nur eine allumfassende Einheit, eine Symbiose von Mutter und Kind. Alle psychische Energie, von Freud Libido genannt, ist auf diese Einheit bezogen, eben weil es noch gar kein Gegenüber gibt. In diesem Sinn liebt das Kind sich selbst in der Einheit mit der Mutter, in diesem Sinn spricht die Psychoanalyse vom primären Narzißmus.

Daran wird deutlich, daß der Begriff des Narzißmus für dieses Phänomen im Zusammenhang mit der griechischen Sage im Grunde fehl am Platz ist: Die Sage geht davon aus, daß es ein erkennendes Ich, ein Subjekt, gibt, das sich selbst im Spiegel des Wassers erkennt und wiedererkennt. Und dies ist beim primären Narzißmus im psychoanalytischen Sinn eben nicht der Fall.

Nun ist jene Einheit mit der Mutter von kurzer Dauer, der Schritt der Lösung aus der Symbiose steht an: Das Kind erfährt schnell die Gestörttheit der ursprünglichen Geborgenheit durch so neue Reize wie Hunger, Kälte, grelles Licht, laute Geräusche. Auf diese neuen Reize reagiert das Kind mit Angst, wie sollte es anders sein. Die Angst kann beruhigt werden zum einen dadurch, daß die Mutter liebevoll auf das Kind eingeht und immer wieder momentane Erfahrungen von Einheit herstellt. Zum anderen beginnt ein psychischer Prozeß im Kind selbst (man hat diesen Prozeß aus der Psychoanalyse Erwachsener, aus den dort auftauchenden ganz frühen Erinnerungen und Phantasien zurückgeschlossen): Das Kind phantasiert sich selbst als riesengroß und mächtig - dann braucht es ja vor den unbekanntem Reizen keine Angst mehr zu haben. Kohut nennt das den Aufbau eines Größenselbst. Ein zweiter Teil dieses Prozesses

besteht darin, daß das Kind sich mit der Mutter identifiziert, mit einer idealisierten, ganz liebevollen und fürsorglichen Mutter - dann kann ihm ja auch nichts passieren. Kohut nennt das die Identifikation mit einer idealisierten Elternimago.

Beide Prozesse dienen dazu, dem Kind die Angst zu nehmen, aus der Symbiose mit der Mutter herauszufallen, um die schmerzliche Erfahrung der beginnenden Trennung, der Vertreibung aus dem Paradies erträglich zu machen.

Die Folge ist wiederum ein ganz ambivalentes Erleben: In der Identifikation mit dem Größen-Selbst oder mit der idealisierten Eltern-Imago fühlt sich das Kind gut, groß und stark und angstfrei. Kommt etwas dazwischen, das es spüren läßt, daß all' dies eben Phantasie und keine tragende Realität ist, fällt es in Gefühle von Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit und Winzigkeit zurück. Und eben dieses Pendeln zwischen Größen- und Allmachtsphantasien einerseits und Winzigkeits- und totalen Ohnmachtsgefühlen andererseits, ist charakteristisch für die narzißtische Entwicklungsphase. Alles, was dem Kind hilft, sich gut und groß und angstfrei zu fühlen, ist ihm sehr willkommen; alles dagegen, was ihn seine tatsächliche Kleinheit, seine Grenzen und seine Ohnmacht spüren läßt, darauf reagiert es mit Wut und/oder mit gekränktem Rückzug.

Ich will diesen Entwicklungsgang noch einmal mit anderen Worten darstellen: Die Aufgabe der ersten Lebensphase ist die langsame Lösung und Trennung, der Abschied von der Einheit mit der Mutter, von der verlockenden und angenehmen Geborgenheit - hin zu einer zunehmenden Entwicklung eines eigenen und eigenständigen Selbst, das sich selbst zu vertrauen lernt, das aus sich selbst heraus zu leben beginnt und so langsam zu einem Gegenüber für andere werden kann.

Dieser Weg ist schmerzhaft. Das Bild von der Vertreibung aus dem Paradies oder vom Abschied verdeutlicht das. Deswegen ist die elterliche Unterstützung dabei so wichtig: Die Geborgenheit und die einfühlsame Liebe, die sie dem Kind geben, ermöglicht es, den Schmerz auszuhalten, und jene Phantasien des Größenselbst und der Identifikation mit der idealisierten Elternimago allmählich loszulassen und durch annähernd

realistische Vorstellungen von den eigenen Fähigkeiten und Grenzen zu ersetzen. Wo aber solche Zuwendung und Geborgenheit nicht oder nur in sehr unklarer oder unsicherer Art und Weise gegeben wird, da muß das Kind an seinen Phantasien festhalten, um nicht von seinen Ängsten und Ohnmachtsgefühlen überschwemmt zu werden.

Entsprechend kann sich kein realitätsbezogenes Selbst herausbilden. Ein solches Kind schwankt ständig zwischen Größen- und Kleinheitsgefühlen hin und her, es ist ganz unsicher und - um diese Unsicherheit nicht ständig spüren zu müssen - dauernd auf Bestätigung und Anerkennung von außen angewiesen. Wenn ihm diese versagt wird, reagiert es mit übermäßig gekränktem Rückzug bzw. mit übermäßiger Wut. ("Übermäßig" deshalb, weil hier der Anlaß nicht mehr in Relation zur Reaktion steht.)

Nun ist ein gewisses Ausmaß an Narzißmus durchaus normal und wünschenswert: Es bedeutet, sich selbst zu mögen, mit sich selbst einverstanden zu sein, ein gutes Maß an Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Kräfte zu haben. Gesund oder gereift nennt man einen solchen Narzißmus, wenn er neben dem Sich-selbst-Mögen, neben dem Selbstvertrauen auch die eigenen Grenzen wahrnehmen, Erfahrungen von Ohnmacht und Hilfslosigkeit zulassen und andere Menschen als unabhängige, eigenständige Gegenüber wahrnehmen kann.

Schwierig und u.U. sogar pathologisch wird es eben da, wo die Dimension von Leiden und Brüchigkeit menschlichen Lebens nicht gesehen werden kann, wo jemand dem durch den Rückzug auf Größen- und Erfolgsphantasien ausweicht, wo Menschen und Dinge nur noch daraufhin wahrgenommen werden, was sie zur Bestätigung und Anerkennung der eigenen Person beitragen können. Jede Detailkritik wird als total und als unmäßig kränkend empfunden. Man spricht bei solchen Phänomenen vom sekundären Narzißmus. Spätestens an diesem Punkt wird der Zusammenhang solcher Persönlichkeitsmerkmale mit unserer gesellschaftlichen Realität deutlich.

H.E. Richter hat in seinem Buch "Der Gotteskomplex" (1979) von der "Krankheit, nicht leiden zu können" (127ff) gesprochen. Er versteht diese Krankheit als Kehrseite des eben beschriebenen Narzißmus, der nicht nur einzelne, sondern die ganze Gesellschaft erfaßt hat. "Die

totale Auslöschung des Leidens wurde automatisch zu einem vorrangigen gesellschaftlichen Ziel als Kehrseite des Dranges nach narzißtischer Omnipotenz. Die absolute Selbstsicherheit als Rettung vor der verzweifelten Verlorenheit verlangt eine beständige Abwehr der Erfahrung der Brüchigkeit, der Versehrbarkeit, des Sterbenmüssens." (129) Richter zählt verschiedene Abwehrstrategien gegenüber Erfahrungen des Leidens auf, die ich hier kurz wiedergebe, weil sie sehr gut die Verschränkung individueller Persönlichkeitsmerkmale und gesellschaftlicher Strukturen illustrieren.

Als erstes spricht Richter von der Verwandlung des Leidens in projektiven Haß: Nicht wir selbst sind es, die leiden und Leiden produzieren; von anderen, von außen, seien es Hexen oder Kommunisten oder Extremisten, wird uns Böses zugefügt. Und solange man diese anderen hassen und vernichten kann, braucht man sich nicht mit den eigenen Ohnmachtserfahrungen auseinanderzusetzen.

Dann gibt es die Leidensverlegung durch Überspielen, eine Variante, die sich in der amerikanischen Party-Kultur besonders ausgeprägt hat: "Man wirbelt von Party zu Party, und keiner erwartet, daß das 'how do you do' je ernsthaft negativ beantwortet wird. Das freundliche, wohlgenute Aneinander-Anteilnehmen wird zum puren, aber sehr wichtigen Theater. Denn man muß sich fortlaufend wechselseitig oberflächlich narzißtisch bestätigen, um sich gemeinsam über das Elend hinwegzuspielen, das sonst ausbrechen könnte." (157)

Weiter nennt Richter die Leidensvermeidung durch Abspaltung: Krankheit, Alter, Elend wird versteckt und verdeckt oder auf Distanz gebracht - je ferner und je deutlicher in einer Institution abgegrenzt, desto eher kann man sie ertragen. Stehen einem Krankheit und Leiden jedoch täglich vor Augen, lösen sie immer wieder die angstvolle Konfrontation mit der eigenen Hinfälligkeit aus.

Schließlich ist die Beschwichtigung des Leidens durch Ersatzbefriedigung zu nennen, durch Konsum, durch Urlaub und Hobbies, durch Arbeit. Wohlbefinden durch Selbstbestätigung wird käuflich, die Werbung weiß das gut zu nutzen!

Als letztes geht es um die Verschleierung des Leidens durch Sozialtechnik

Elend wird verwaltet und bis in die Sprache hinein geschönt und getarnt: Obdachlose und Arme sind zu sozialen Randgruppen oder zu Unterstützungsempfängern geworden, alte Menschen zu Senioren, Siedlungsblocks, die man getrost Gettos nennen könnte, werden zu sozialen Brennpunkten etc.

In diesen Konkretionen und Differenzierungen jener Krankheit, nicht leiden zu können und zu wollen, zeigt sich sehr deutlich, wie individuell-narzißtische Persönlichkeitsmerkmale ganz hervorragend mit den gegenwärtigen kapitalistischen Vermarktungsstrategien korrelieren. Der Wahn, immer jung und attraktiv, erfolgreich und leistungsfähig sein zu wollen und zu können, wird auf allen Ebenen von der Gesellschaft verstärkt; wir alle lernen immer ausschließlicher, uns über die Merkmale des sekundären Narzißmus zu definieren. Gleichzeitig erhöht sich damit die latente Angst und Unsicherheit, jederzeit und ganz unverhofft an diesen Riesen-Erwartungen zu scheitern.

b. Der oedipale Konflikt und seine gesellschaftlichen Bedingungen

Ein weiterer Konflikt, der zur Angst vor dem Älter-Werden beiträgt, ist der von der Psychoanalyse sogenannte oedipale Konflikt: Auch hier läßt sich wieder beobachten, wie Persönlichkeitsmerkmale und Gesellschaftsstruktur einander ergänzen und verstärken.

Sigmund Freud hat mit dem Oedipuskonflikt eine Konstellation zwischen dem Kind im Alter von etwa drei bis sechs Jahren und seinen Eltern bezeichnet, in der das Kind den gegengeschlechtlichen Elternteil für sich besitzen und den gleichgeschlechtlichen Teil als lästigen und bedrohlichen Rivalen verdrängen will. Freud hat an dieser Konstellation die Entwicklung und Reifung des Sexualtriebs und die möglichen sich daran entzündenden Konflikte in den Vordergrund gestellt. Es geht dabei aber immer auch um die Frage der Macht: Der kleine Junge will den Vater an die Seite drängen, er wünscht ihn weg oder tot. Gleichzeitig macht dieser Wunsch ihm Angst und löst intensive Schuldgefühle aus. Auch in den weiteren Entwicklungsphasen bleibt dieser Konflikt um die

Macht zwischen den Generationen in mehr oder weniger direkter Form bestimmend: Die jüngere Generation will die Macht haben und die ältere will sie in der Regel nicht hergeben. Das wird etwa da deutlich, wo beide Seiten vor Unterstellungen, Verdächtigungen und gegenseitigen Verletzungen nicht zurückscheuen: Die jüngeren gelten prinzipiell als unverantwortlich und leichtsinnig, sie werden damit in der Rolle der Kinder festgehalten; die Alten werden umgekehrt als konservativ und unflexibel hingestellt, vor allem wird ihnen Vitalität und Sexualität abgesprochen, sie werden nur noch unter dem Aspekt des Defizits gesehen.

Von dem Zeitpunkt an, zu dem junge Menschen in die Funktion ihrer Eltern einrücken, also selber Eltern oder Vorgesetzte werden, entwickeln sie neues Verständnis für die Rolle ihrer Eltern und sie werden - zunächst leise, dann zunehmend deutlicher - von der Furcht befallen, daß ihnen dasselbe droht wie ihren Eltern: nämlich von der nachwachsenden Generation an die Seite gedrängt, als unnütz und eher lästig abgestempelt und allein gelassen zu werden.

Deshalb bemühen sich manche krampfhaft darum, möglichst jung auszusehen und sich möglichst partnerschaftlich zu geben - um eben den Unterschied der Funktionen und Rollen im Generationsgefüge nicht allzu deutlich werden zu lassen. Denn sie merken schnell, daß der Kampf um die Macht ein Pyrrhus-Sieg war: In dem Moment, in dem jemand seinen Vater oder seinen Vorgesetzten eingeholt und quasi ersetzt hat, muß er damit rechnen, daß ihm dasselbe Schicksal bevorsteht.

Dieser Kampf ist ziemlich brutal und rücksichtslos - und wieder wird er durch unser gegenwärtiges gesellschaftliches Arrangement verstärkt: Macht, Einfluß und Erfolg sind außerordentlich erwünschte Eigenschaften. Sie basieren auf sehr schnell sich veränderndem know-how. Deshalb muß jemand, der einmal Macht und Einfluß gesammelt hat, ängstlich darauf bedacht sein, sie nicht allzu schnell wieder zu verlieren. Denn akkumulierte Erfahrung aus früheren Tagen, einstmalige Lebenserfahrung oder gar Weisheit genannt und hoch geschätzt, ist in den meisten Berufsfeldern und damit für einen beträchtlichen Teil der eigenen Identität funktionslos geworden.

II. Ein Weg zum Älter-Werden: Die abschiedliche Existenz

In diesem Fall möchte ich nun die psychologischen Einstellungen entwickeln und erläutern, die quasi den Gegenpol zu den beschriebenen narzißtischen und oedipalen Konstellationen bilden.

Im Konzept vom primären Narzißmus ging es um die Hypothese Kohuts, wonach das kleine Kind ein Größenselbst phantasiert und sich mit einem idealisierten Elternbild identifiziert, um dem Schmerz und der Angst vor der Trennung mit der Mutter und den damit verbundenen Gefühlen von Hilflosigkeit und Ohnmacht nicht völlig ausgeliefert zu sein. Es ist nun entscheidend wichtig, daß das Kind lernt, diese Bilder loszulassen, um sie auf dem Weg einer "umwandelnden Verinnerlichung" (Kohut, zitiert bei Funke, 53) in das eigene Selbst zu integrieren. Das heißt, es muß lernen, dem eigenen Selbst in zunehmendem Maß etwas zuzutrauen, aber auch, die eigene Kleinheit und Begrenztheit anzunehmen. Das kann es aber nur lernen, wenn es einen vertrauensvoll-liebevollen Lebensraum erlebt, wenn es, mit Erikson gesprochen, Urvertrauen erfährt.

Am Anfang der menschlichen Entwicklung steht also die Notwendigkeit, die Symbiose mit der Mutter aufzugeben und die eigenen Größenphantasien loszulassen, um ein realistisches Selbst, eine Identität im Gegenüber zu anderen entwickeln zu können. Aufgeben, Loslassen und Abschied-Nehmen sind damit von Anfang an zentrale Notwendigkeiten menschlicher Entwicklung - und sie bleiben es.

Sie können diese These leicht an der Alltagserfahrung verifizieren: Denken Sie an die Übergänge vom Spielalter zur Schule, von der Schule zum Beruf, an den Abschied von den Eltern, der mit dem Auszug von zu Hause beginnt und mit dem Tod der Eltern endet. Dann geht es schon um das Loslassen der eigenen Kinder und um das Loslassen der idealen Vorstellungen, was man alles hätte erreichen mögen und das Sich-Einstellen auf die tatsächliche, begrenzte eigene Realität etc.

Dieter Funke sagt in seinem Buch "Im Glauben erwachsen werden" (München 1986): "Im Anfang war die Trennung" und er führt das so aus: "Lebendig zu werden, zur Autonomie des eigenen Selbst zu finden und als Person weiter zu wachsen ist immer an den Grundvorgang von Trennung und Loslösung gebunden." (72)

Trennung, Loslassen, Abschied-Nehmen sind Prozesse, die mit intensiven Gefühlen der Trauer und des Schmerzes, der Angst und des Zorns verbunden sind. Wegen dieser intensiven Gefühle, die leicht die in unserer Gesellschaft so erstrebenswerte Selbstkontrolle durchbrechen, neigen Menschen dazu, Abschiede und Trennungen zu vermeiden, ihnen auszuweichen, sie gar nicht erst wahrzunehmen. Immer wieder höre ich, wie Teilnehmer unserer mehrwöchigen Seelsorgekurse am Schluß kurz vor dem Abschied sagen: Am liebsten möchte ich jetzt einfach verschwinden. Sie fürchten die Emotionen des Abschieds, sie verpassen damit aber auch die Chance, noch einmal Nähe zum anderen zu spüren und sich dann auch wirklich zu lösen. Häufig bleiben infolgedessen unklare Beziehungen zurück: Man ist nicht mehr zusammen, man hat sich aber auch nicht richtig verabschiedet und getrennt. Daß dieses Muster gerade bei Paaren besonders häufig zu finden ist, brauche ich kaum besonders zu betonen. Die Schweizer Psychotherapeutin Verena Kast hat von der Notwendigkeit gesprochen, uns wieder in eine "abschiedliche Existenz" einzuüben (Kast 1982, 139ff). Drei Aspekte aus der Vielfalt dessen, was mit diesem Stichwort gemeint sein kann, will ich hier herausgreifen: Eine abschiedliche Existenz einzuüben heißt zum einen, die Übergänge, die Trennungen und Abschiede, in den verschiedenen Lebensphasen bewußt wahrzunehmen (also z.B. den Abschied von den Eltern oder den Übergang in die Zeit, in der die Kinder aus dem Haus gehen etc), und die Trauer, den Schmerz und die Angst, die damit verbunden sind, nicht zu verdrängen, sondern zuzulassen und zu erleben. Zum anderen bedeutet eine abschiedliche Existenz einzuüben, die Begrenztheit, Endlichkeit und Brüchigkeit des eigenen Lebens wahrzunehmen (also z.B. auch, sich mit der eigenen Mittelmäßigkeit zu versöhnen) und damit auch Abschied zu nehmen von den eigenen Größenvorstellungen (was und wer man alles einmal werden oder erreichen wollte), von den

Illusionen der Jugendlichkeit, der Stärke, der immerwährenden Gesundheit und des Nicht-Sterben-Müssens.

Und schließlich heißt es, die Sucht nach der Macht, nach dem Immer-Mehr-Haben-Wollen loszulassen und sich bewußt zu werden, wie wir in die Wechselseitigkeit der Generationen und in die Kreisläufe der Natur eingebunden sind. Es heißt sich klar zu machen, daß es uns nicht gut tut, unsere Identität vorwiegend über unsere berufliche Leistung zu definieren. Lebendig-Sein ist ein Austausch von Geben und Nehmen und Vieles, nicht das Entscheidende im Leben, wird uns geschenkt, es läßt sich nicht erkämpfen oder verdienen.

Wir haben immer weniger Gelegenheit, diese Dimensionen des abschiedlichen Existenz zu erfahren und einzuüben. Die narzißtische Persönlichkeits- und Gesellschaftsstruktur vermeidet alle intensiven Gefühle, vor allem aber die von Schmerz und Trauer. Ihre Bewegung ist die des Festhaltens, der Kontrolle und die Sucht nach mehr und mehr, nicht die der Trennung, des Loslassens und der Gelassenheit.

Älter-Werden aber ist, darauf hat der holländische Pastoralpsychologe Heije Faber eindringlich hingewiesen (1983), von Anfang an und immer ein Prozeß des Abschied-Nehmens und dementsprechend des Trauerns.

Aber dies Modell vom Altern als Abschieds- und Trauerprozeß ist nicht identisch mit dem Defizit-Modell des Alterns. Faber sagt nicht, daß Älter-Werden und Alt-Werden bedeute, immer weniger zu werden und immer weniger zu können. Vielmehr meint es, sich immer wieder von Menschen, von Dingen und Vorstellungen zu verabschieden, um sie zu trauern - und sich dann neuen, veränderten Aufgabenstellungen zuzuwenden: neue Freiheit zu gewinnen, sich neu zu binden, neue Kreativität zu entfalten und in dieser veränderten Situation neue Lust am Lebendig-Sein zu spüren.

Aber bereits diese Unterscheidung von Abschied und Trauern einerseits und Defizit andererseits fällt einer narzißtischen Einstellung schwer: Denn jeder Abschied wird als persönliche Kränkung empfunden; Trauer erscheint als Mangel an Selbstbestätigung und nicht mehr als sinnvolles, zwischenmenschlich bezogenes Gefühl.

Und so mag es denn auch Manchem so klingen, als ob mit der Bezeichnung

des Älter-Werdens als eines Abschieds- und Trauerprozesses die längst überwunden geglaubte Vorstellung vom Leben als dem großen Jammertal wieder Einzug hält, als ob in klischeehaft christlicher Manier all das abgewertet und schlecht gemacht werden soll, was Lebensfülle und Lebensfreude beinhalten könnte.

So ist es in der Tat nicht gemeint. Es geht vielmehr um die notwendige Ambivalenz in der Sicht des Lebens: Da gehört zur Reifung des Narzißmus neben dem Gefühl von Selbstvertrauen, Gelassenheit und Stärke eben auch die Wahrnehmung und Anerkennung von Abschied und Trauer, von Grenzen und Endlichkeit. Nur wer sich an einem Ort verabschiedet, kann am anderen Ort wirklich ankommen. Nur wer sich aus einer Bindung löst, kann eine neue Bindung eingehen. Nur wer wirklich trauert, kann sich wieder freuen.

Noch grundsätzlicher gesagt: Nur wer sich ins Loslassen und Abschiednehmen einübt, kann das Leben gewinnen und alt werden. Während der, der Loslassen und Abschied-Nehmen, Schmerzen und Angst um jeden Preis vermeiden will, in dieser Abwehrhaltung starr wird und damit auch dem Älter-Werden - und letztlich dem Leben selbst - nur mit Angst begegnen kann. Im Neuen Testament wird diese Erfahrung so formuliert: "Wer sein Leben erhalten will, der wird's verlieren; wer aber sein Leben um meinetwillen verliert, der wird's finden." (Mt. 16/25)

III. Möglichkeiten der seelsorgerlichen Begleitung

Das Stichwort von der abschiedlichen Existenz bleibt ein unerreichbares Ideal, wenn nicht auch konkrete Möglichkeiten sichtbar werden, wie denn Menschen auf diesen Weg kommen können, wie sie mit ihrer Angst vor dem Älter-Werden leben und Ansätze zur Bearbeitung der genannten narzißtischen und oedipalen Konflikte aufgezeigt bekommen können. Solche Wege und Möglichkeiten gibt es; ich sehe hier ein wichtiges Feld christlicher Seelsorge (und zwar nicht nur für die professionellen

Seelsorger, sondern für alle, die auch in nachbarschaftlichen, freundschaftlichen etc. Beziehungen eine seelsorgerliche Dimension sehen.) Und ich finde es wichtig, daß solche Angebote nicht nur an die alten Menschen, sondern genauso auch an junge gemacht werden.

Vier Anregungen möchte ich nennen:

a) Als erstes und allerwichtigstes gilt es, die heimliche und unheimliche Angst vor dem Älter-Werden anzunehmen und gelten zu lassen, sie nicht verändern und wegmachen zu wollen. Das klingt ganz einfach und banal, ist aber sehr schwer: Denn die Angst eines anderen löst in der Regel eigene Ängste aus. Um die eigene Angst nicht spüren zu müssen, entsteht der Impuls, die des anderen wegzumachen und zu verändern. Aber der Versuch, die Einstellungen und Gefühle des Gesprächspartners zu verändern, wirkt auf ihn als Druck, der die Angst gerade noch verstärkt, statt sie zu lösen; der andere reagiert mit Abwehr und Rückzug. Wo hingegen die Angst Raum bekommt, wo einer nicht befürchten muß, wegen seiner Angst ausgelacht oder ermahnt oder mit guten Ratschlägen bedacht zu werden, da kann sie quasi von allein weniger werden oder gar verschwinden, gemäß der alten Weisheit: Nur was du annimmst, kannst du verändern.

Die Frage kehrt sich also schnell um, sie geht an die Seelsorger/die Seelsorgerin selbst, wie weit die in der Lage sind, die fremde und die dadurch angestoßene eigene Angst vor dem Älter-Werden zuzulassen und auszuhalten.

b) Die Möglichkeit, solche Angst zur Sprache zu bringen, ihr Raum zu geben, sie mitzuteilen und dadurch zu teilen, ist vor allem in der Arbeit in kleinen Gruppen gegeben: Angst wird durch gemeinsame Solidarität erträglich!

Wenn ein 40jähriger Mann auf der Höhe seines beruflichen Erfolgs Angst vor dem Älter-Werden und dem damit von ihm phantasierten Abstieg hat, kann es für ihn ungeheuer entlastend und ermutigend sein zu hören und spüren, daß andere in vergleichbarer Lebenslage ganz ähnliche Ängste haben und es auch nicht schaffen, innerlich loszulassen und abschied-

lich zu leben. Da braucht nicht mehr viel zu geschehen: Die Erfahrung der Gemeinsamkeit, die Möglichkeit, solche Angst auszusprechen und damit auf Verständnis zu stoßen, oder die mit dem Älter-Werden verbundene Kränkung und Wut herauszuschreien - das hat in sich eine lösende Wirkung. Da geschieht ein Stück Loslassen und Abschied-Nehmen im Akt des Erzählens! Meine Frage ist, ob in christlichen Gemeinden solche Erfahrungen, in einem annehmenden, nicht wertenden Klima, möglich sind.

c) Das Stichwort vom Erzählen leitet über zu der besonderen Möglichkeit, Menschen zu einer Lebensbilanz oder zu einem Lebenspanorama zu ermutigen. Dieser Begriff stammt aus der gestalttherapeutischen Arbeit mit alten und sterbenden Menschen (vgl. Petzold 1985, 467ff), mein Kollege am Seelsorgeinstitut Kurt Lückel hat ihn von daher in die Sterbeseelsorge übertragen (Lückel 1981, 49ff). Gemeint ist damit folgendes

"Ein 59jähriger Mann aus meiner Heimat bittet vor seiner Einlieferung ins Krankenhaus, man möchte ihn doch noch einmal zu seinem Geburtshaus fahren und dann noch einmal auf jene Höhe, von der aus er das Tal überblicken konnte, in dem sich sein Leben abgespielt hat ... Es war sein Abschied vom Leben vor jener schwierigen Operation, die zu spät kam und an deren Folgen er starb. Dieser Mann auf dem Berge ist für mich eine Symbolfigur für das, was 'Lebensbilanz' meint: Vor dem geahnten Ende möchte er sein Leben noch einmal 'überblicken', es sich in der Rückschau (bis zur Geburtsstätte) noch einmal vergegenwärtigen ... Es ist eine sehr 'anschauliche' Art, sein Leben zu vergegenwärtigen und abzurunden. Er ist nicht nur Zuschauer und gewesener Autor seines Lebens, sondern er ist zugleich Gestalter dieser abrundenden Lebensschau."

Diese Möglichkeit, im Erzählen sein Leben zu überschauen, sich über Erreichtes zu freuen, Nicht-Erreichtes zu betrauern, Einschnitte und Wendepunkte in ihrer Bedeutung rückwirkend zu erkennen und Offengebliebenes vielleicht noch zum Abschluß bringen zu können, ist keines-

falls nur für alte und sterbende Menschen gedacht. Sicherlich liegt es bei ihnen besonders nahe, weil sie sowieso den Drang haben, ihr Leben zu erzählen, es dadurch abzurunden, es als ihr eigenes und einziges zu begreifen und damit letztendlich in ihr Sterben einzuwilligen. Aber für jüngere Menschen kann es genauso wichtig sein, die Gelegenheit zu bekommen, sich Klarheit darüber zu verschaffen, wie ihr Leben bisher verlaufen ist - und auch, wie sie sich die Fortsetzung ihres Lebens vorstellen und wünschen. Die Begegnung mit einem solchen Lebenspanorama ist eigentlich immer die Begegnung mit der Realität des eigenen Lebens, mit Freude und Erfolgen einerseits, Schmerzen und Niederlagen andererseits. Da begegnet einem die Brüchigkeit und Begrenztheit der Existenz ganz von selbst, da besteht dann auch nicht mehr so große Notwendigkeit (wenn die Atmosphäre annehmend ist) am narzißtischen und oedipalen Größenwahn festzuhalten.

Man kann ein solches Lebenspanorama als ausdrückliche Übung anbieten in einer kleinen Gruppe, in der die Teilnehmer schon relativ vertraut miteinander sind. Man kann aber auch als Seelsorger die Grundidee gewissermaßen verinnerlichen (vgl. Lückel, 54) und Gespräche von dieser Perspektive her zu strukturieren suchen: Indem Menschen ermutigt werden, Bilanz zu ziehen, wichtige Lebensphasen noch einmal Revue passieren zu lassen und den Ertrag solcher Erfahrungen für die Gegenwart zu formulieren etc. Die Angst vor dem Älter-Werden ist besser zu ertragen, wenn das Leben nicht so bruchstückhaft und zufällig erscheint, wenn statt dessen Zusammenhänge und - zumindest partieller - Sinn sichtbar werden.

d) In diesen Zusammenhang gehört dann auch als weitere Anregung die Frage, welche Symbole in einem Gespräch auftauchen und Bedeutung gewinnen. In jedem Gespräch kommen Symbole vor, emotional gefüllte Worte, die vieldeutig und vielschichtig sind, zum Denken und Assoziieren anregen, die auf mehr verweisen, als sie unmittelbar bezeichnen. Nehmen Sie als Beispiel, wie jemand erzählt, daß er dabei sei, ein Haus zu bauen: Was bedeutet "Haus" für diesen Menschen? Welche Erinnerungen

von Geborgenheit oder Vertreibung, von Beständigkeit und Wechsel und welche Hoffnungen und Ängste sind damit verknüpft?

Es ist in der Seelsorge generell wichtig, auf im Gespräch vorkommende Symbole zu achten und ihre emotionale Bedeutung auszuloten. Im Zusammenhang unseres Themas heißt das besonders darauf zu achten, welche Symbole narzißtische Tendenzen verstärken und welche vielleicht eher dazu beitragen, sie reifen und gestalten zu lassen (Heimbrock 1977 spricht vom "gestalteten Narzißmus"), so daß eine abschiedliche Existenz leichter möglich wird.

Im christlichen Glauben gibt es beide Tendenzen: Die narzißtische wird am deutlichsten in der Mystik greifbar, in dem Wunsch, mit dem Unendlichen eins zu werden und zu verschmelzen, in ein ozeanisches religiöses Gefühl einzutauchen etc. Hier gibt es bis in die Sprache hinein Verwandtschaft zwischen Phänomenen der Mystik und des Narzißmus.

Aber die spezifisch jüdischen und christlichen Symbole haben demgegenüber m.E. die klare Tendenz, den religiösen Narzismus einzugrenzen, vielleicht könnte man sogar von einer antinarzißtischen Tendenz sprechen: Das beginnt mit dem Urdatum des jüdischen Glaubens, dem Exodus des Volkes Israel aus Ägypten. Gott ruft das Volk heraus aus der, wenn auch miserablen, Sicherheit Ägyptens in die Wüste, in eine neue, völlig ungesicherte Zukunft.

Diese Struktur findet sich immer wieder im AT: Gott ruft heraus aus falscher Sicherheit, aus dem Wunsch nach Geborgenheit in eine offene, ungesicherte Zukunft (Denken Sie z.B. an die Propheten!).

Diese Denk- und Glaubensstruktur kulminiert im Kreuz Jesu: Hier tritt Gott selbst heraus aus den religiösen Vorstellungen von Schöpferkraft und Allmacht, er entäußert sich (Phil 2), wird Mensch, leidet und stirbt.

Das Kreuz durchkreuzt damit in nicht mehr zu Überbietender Weise alle menschlichen, alle religiösen Träume und Wünsche von Sicherheit und Geborgenheit, von Kraft und Schönheit, von Macht und Erfolg. Es führt uns ziemlich brutal vor Augen, wie Leben und Leiden, Leben und Ohnmacht,

Leben und Sterben unauflöslich zusammenhängen.

Das Bedenken und Meditieren eines solchen Symbols kann also dazu beitragen, die Realität des eigenen Lebens in den Blick zu bekommen. Und wo Menschen in der Lage sind, ihre Begrenztheit und Endlichkeit anzunehmen, wo sie innerlich wissen, daß Identität und Sinn nicht durch Leistung herstellbar sind, sondern im Loslassen reifen, da werden sie in neuer Weise fähig, die Fülle des Lebens wahrzunehmen und sich daran zu freuen. Und sie werden zu wirklicher Empathie und Solidarität mit denen, die leiden, fähig. Der Narzißmus will weder eigenes noch fremdes Leiden zur Kenntnis nehmen, er ist darin letztlich unmenschlich. Erst die Annahme der eigenen Sterblichkeit befähigt zum Mit-Leiden, zur Solidarität. Einen solchen Narzißmus kann man gereift oder gestaltet nennen (Vgl. Heimbrock 1977, 94ff).

Es ist also sinnvoll und wichtig, Wachsamkeit und Offenheit dafür zu entwickeln, daß und wie Menschen durch ihre Sprache, durch ihre Symbole, ihre Angst vor dem Älter-Werden sowohl verbergen als auch ausdrücken; wie sie durch ihre Sprache auch die Möglichkeit haben, diese Angst zu bearbeiten und damit Schritte auf eine abschiedliche Existenz hin zu tun. Wenn wir untereinander dafür sensibler werden, können wir uns gegenseitig viel beim Älter-Werden behilflich sein.