

# Die gewonnenen Jahre

Von der Aneignung des Alterns

*Meinolf Peters*

*Für meinen Schwiegervater, von dem ich viel über die bereichernden, aber auch  
manches über die leidvollen Seiten des Alterns gelernt habe.*

## **Vorwort**

### **1. Warum sich mit dem Alter beschäftigen?**

### **2. Zum Sinn und Unsinn des Anti-Aging**

- 2.1 Die Phantasie von der Allmacht des Menschen
- 2.2 Der Anti-Aging-Boom – Forever Young?
- 2.3 Schöne junge Welt - Das Unbehagen am Anti-Aging
- 2.4 Macht Anti-Aging dennoch Sinn? – Facetten eines neuen Faches

### **3. Was ist Altern? - Auf dem Weg zu einer ganzheitlichen Sicht**

- 3.1 Wann fängt das Alter an? – ‚Man ist so alt, wie man sich fühlt‘
- 3.2 Warum wir altern – Von der Evolution vergessen?
- 3.3 Die gewonnenen Jahre – Lebenserwartung und Lebensspanne
- 3.4 Die Macht der Psyche – Was beeinflusst die Langlebigkeit?
- 3.5 Gesundheit und Krankheit im Alter – Ein Widerspruch?
- 3.6 Die Spuren zeitgeschichtlicher Einflüsse – Erschwernis für das Alter?
- 3.7 ‚Time Is on My Side‘ - Die 68er werden alt
- 3.8 Vom Anti-Aging zur Aneignung des Alters – ‚Das Theater der Seele‘

### **4. Wege zu einer Aneignung des Alters**

#### 4.1 Vom körperlichen zum ganzheitlichen Altern

- 4.1.1 Gesundheitliche Risiken vermeiden – Rauchen, Übergewicht, Alkohol*
- 4.1.2 Mit Hormonen gegen das Alter? – Die ewige Suche nach dem Jungbrunnen*
- 4.1.3 Essen sie sich jung oder: ‚Mutters Küche ist die Beste‘*
- 4.1.4 Körperliche Aktivität entwickeln – ‚Wer rastet, der rostet‘*
- 4.1.5 Die körperliche Lust erhalten – ‚Sag nie, ich bin zu alt dafür‘*
- 4.1.6 Die Haut als Spiegel der Seele – Dem Alter ins Gesicht sehen*
- 4.1.7 Entspannen, schlafen, träumen - ‚In der Ruhe liegt die Kraft‘*

#### 4.2 Die innere Welt erneuern – Zwischen Abschied und Neubeginn

- 4.2.1 Die Entdeckung der Langsamkeit – Zu einem neuen Lebensrhythmus finden*
- 4.2.2 Von der Häutung des Selbst – Abschied und was dann?*
- 4.2.3 Mit den eigenen Wünschen in Kontakt – Verborgenes wieder entdecken*
- 4.2.4 Die Verbindung zur Vergangenheit – Die Kontinuität des Lebens erhalten*
- 4.2.5 Warum Ältere so schnell gerührt sind – Zeit und Zeitlichkeit*

#### 4.3 Mit der äußeren Welt in Kontakt bleiben

*4.3.1 Alte Eltern und ihre Nachkommen – Eine Beziehung auf dem Rückzug?*

*4.3.2 Szenen einer Ehe im Alter – Einlaufen in den Hafen der Harmonie?*

*4.3.3 Soziale Beziehungen, Einsamkeit und die Frage nach dem Sinn*

*4.3.4 Abschiebung oder Neuanfang? – Wohnformen ändern sich*

*4.3.5 Das verantwortliche Alter – Vom Ende der Kaffeefahrt*

#### **5. Die Kunst des Alterns – Was ist Aneignung?**

#### **6. Gutes Altern – Szenarien, Projekte, Hilfen**

6.1 Ein ganzheitlicher Weg – Die Arbeit im Garten

6.2 Äußere und innere Räume öffnen – Die Wandergruppe

6.3 Die Kunst des Alterns – Ein Bildungsseminar

6.4 Ein etwas anderes Familientreffen – Die Familienkonferenz

6.5 ‚Die Welt ist Klang‘ - Musik im Alter

6.6 Die Macht der inneren Bilder – Psychotherapie und Psychosomatik

6.7 Gestaltungsräume am Ende des Lebens – Supervision in der geriatrischen Klinik

## Vorwort

Der tschechische Schriftsteller Milan Kundera (1994) beginnt sein Buch „Die Unsterblichkeit“ mit folgender Szene: „Die Frau mochte sechzig, fünfundsechzig Jahre alt sein. In einem Fitneß-Club im obersten Stock eines modernen Gebäudes, durch dessen breite Fenster man ganz Paris sehen konnte, beobachtete ich sie von einem Liegestuhl gegenüber dem Schwimmbecken aus. Ich wartete auf den Professor, doch da er nicht kam, betrachtete ich die Dame; sie stand bis zur Taille im Wasser, allein im Schwimmbecken und schaute zu dem jungen Bademeister in Shorts hinauf, der ihr das Schwimmen beibrachte. Er erteilte ihr Befehle: sie musste sich mit beiden Händen am Beckenrand festhalten und tief ein- und ausatmen. Sie tat dies ernst und eifrig, und es war, als sei aus der Tiefe des Wassers eine alte Dampflokomotive zu hören (dieses idyllische, heute vergessene Geräusch, das sich für diejenigen, die eine Dampflokomotive nicht mehr kennen, nicht anders beschreiben lässt als das Schnaufen einer älteren Dame, die am Rand eines Schwimmbeckens laut ein- und ausatmet). Ich sah sie fasziniert an. Sie fesselte mich durch ihre rührende Komik (der Bademeister war sich dieser Komik ebenfalls bewusst, denn seine Mundwinkel zuckten immer wieder), bis mich ein Bekannter ansprach und meine Aufmerksamkeit ablenkte. Als ich die Frau nach einer Weile wieder beobachten wollte, war die Lektion beendet, die Frau ging am Becken entlang und am Bademeister vorbei hinaus, und als sie vier oder fünf Schritte von ihm entfernt war, drehte sie nochmals den Kopf, lächelte und winkte ihm zu. In diesem Augenblick krampfte sich mir das Herz zusammen. Dieses Lächeln, diese Geste gehörten zu einer zwanzigjährigen Frau! Ihre Hand schwang sich mit bezaubernder Leichtigkeit in die Höhe. Das Lächeln und die Geste waren, im Gegensatz zu Gesicht und Körper, voller eleganter Anmut. Es war die Anmut einer Geste, die in die fehlende Anmut des Körpers getaucht war. Die Frau musste wissen, dass sie nicht mehr schön war, hatte es aber offenbar in diesem Augenblick vergessen. Mit einem bestimmten Teil unseres Wesens leben wir außerhalb der Zeit. Vielleicht wird uns unser Alter überhaupt nur in außergewöhnlichen Momenten bewusst, und wir leben die meiste Zeit alterslos. Jedenfalls wusste sie in dem Moment, als sie sich umdrehte, lächelte und dem jungen Bademeister zuwinkte, nichts von ihrem Alter. Eine von der Zeit unabhängige Essenz ihrer Anmut hatte sich für einen Augenblick in einer Geste offenbart und mich geblendet. Ich war auf merkwürdige Weise gerührt.“

In der Geschichte, die Milan Kundera mit großer Einfühlsamkeit schildert, wird auf subtile, leise Art ein Themenspektrum entfaltet, das den Rahmen für dieses Buch schafft, es gewissermaßen aufschlägt. Auf den ersten Blick geht es um den Körper, der das Alterserleben in so entschiedener Weise prägt, wenn er seine Dynamik einbüßt und zunehmend als schwer und träge erlebt wird. Doch die ältere Dame geht keiner alltäglichen Routine nach, nein, sie verlangt ihrem Körper etwas Neues ab, erprobt eine bisher nicht genutzte Möglichkeit, etwas, das sie ihm kaum mehr zugetraut haben mag. Durch diese Erfahrung aber wird in ihr etwas wach gerufen, das auf eine Zeit zurückgeht, als ihr das Neue wie von selbst zugeflogen war und der Möglichkeitsraum unbegrenzt erschien. Daran für einen Moment anknüpfen zu können, erzeugt in ihr eine Stimmung, die ihr Alterserleben verändert und etwas Altersloses entstehen lässt. Die Ausstrahlung, die sie dadurch erlangt, lenkt die Blicke der jungen Betrachter auf sie, das Sehen und Gesehenwerden, dieses Wechselspiel voller erotischer Spannung, das längst vergangenen Zeiten anzugehören schien, ist plötzlich wieder da. Doch es scheint jetzt nicht allein von der erotischen Spannung als vielmehr von etwas getragen zu sein, das mit Zeit und Vergänglichkeit zu tun hat. Der junge Beobachter wie auch der Bademeister wahren ja zunächst eine Distanz, indem sie in einen gewissen Zynismus fliehen. Die Assoziation der Dampflokomotive offenbart zunächst ein negatives Altersstereotyp, das sich wie ein Filter vor die Wahrnehmung älterer Menschen durch Jüngere schiebt. Alt ist dann mit

verbraucht, erstarrt, unbeweglich, ‚aus dem letzten Loch pfeifend‘ assoziiert. Doch bei genauerer Betrachtung beschränkt sich die Assoziation der Dampflok keineswegs darauf, haben wir diese doch als mächtiges, stolzes Gefährt in Erinnerung, das wir mit einer gewissen Ehrfurcht zu betrachten geneigt sind. Diese Richtung ihrer Assoziationen bringt beide dazu, ihre Distanz mehr und mehr aufzugeben, sie lassen sich anrühren von der Szene, die sie zunehmend erfasst. Ihr zunächst am Äußeren haftender Blick weitet sich und gewinnt eine andere Dimension und Tiefe. Die Geste der älteren Dame offenbart etwas Verborgenes und lässt das Äußere des Körpers zurücktreten. Alt wird der Körper, doch wenn der Blick nicht bei dessen äußerlichen Verfallserscheinungen haften bleibt, kann er die Vielschichtigkeit einer älteren Person erfassen, die keineswegs in Gänze einem gleichförmigen Abbauprozess unterliegt, wie es sich im Körperlichen darstellt. Erst jetzt wird die ältere Dame in ihrer ganzen Persönlichkeit sichtbar, die weit über das Äußere hinausreicht. Die Szenerie entfaltet eine Dynamik, die beide, ältere Dame und junge Betrachter, zunehmend erfasst und ein anderes Bild jenseits des Altersabbaus entstehen lässt. Dieses Aus-der-Zeit-heraus-Treten schafft ein inneres Bewegtsein bei den Beteiligten, die so eindeutig erscheinenden Kategorien von alt und jung verlieren an Bedeutung und Klarheit, die Abgrenzung schmilzt dahin, alles gerät ins fließen, genau dies ist das Ziel des Buches, etwas ins Fließen zu bringen jenseits einfacher Kategorien und Zuordnungen.

Auch der Begriff des Anti-Aging stellt eine Kategorie dar, die den Blick verengt, die Haltungen verfestigt und mithin das Gegenteil dessen bewirkt, worauf es mir ankommt. Schon die Wortwahl lässt erahnen, das es hier um eine Gegnerschaft geht, wir aufgefordert werden, uns gegen etwas zu stellen, das früher oder später ohnehin kommt und dem niemand entgehen kann. Welchen Sinn kann es haben, zu einem Kampf anzutreten, der letztlich nicht zu gewinnen ist. Ein Gegner, der nicht zu besiegen ist, wird durch eine Gegnerschaft nur gestärkt, er stellt sich uns noch mächtiger entgegen, um in letzter Konsequenz den Sieg davon zu tragen. Liegt es dann nicht näher, sich diesen Gegner, den niemand freudig begrüßen wird, wenn schon nicht zum Freund so doch zum Partner, zum Begleiter, zu einem Teil des Selbst zu machen, um auf diese Weise auf ihn Einfluss zu gewinnen. Er kann uns dann weniger leicht überraschen, uns an Abgründe führen, die wir nicht vorhergesehen haben, und vielleicht zeigt sich dann ja sogar, dass auch ein Gegner seine Vorzüge hat, das er uns einen Lernprozess aufzwingt, der uns zu bereichern vermag. Einen solchen Prozess möchte ich hier als Aneignungsprozess bezeichnen, und wie er gestaltet werden kann, soll Thema dieses Buches sein.

Es wird viel von Anti-Aging die Rede sein, doch es ist kein Anti-Aging-Ratgeber. Bei aller Kritik am Anti-Aging finden sich darin doch auch viele positive Elemente, die zu nutzen wir uns nicht verschließen sollten. Wie das im Einzelnen geschehen kann, ist nicht Thema dieses Buches, es ersetzt also keinen der Anti-Aging-Ratgeber, die zahlreich auf dem Buchmarkt zu finden sind. Meine Absicht ist es eher, dem Leser eine Hilfestellung zur kritischen Nutzung dieser Literatur an die Hand zu geben, um manche der problematischen Auffassungen, die im Anti-Aging zu finden sind, besser einschätzen zu können, aber auch über die engen Grenzen des Anti-Aging hinauszugehen. Dieses Ziel verfolgen wir auch mit der Gründung des Institutes „Aging-Well“, die ich zur Zeit zusammen mit einigen namhaften Vertretern unseres Faches vorbereite, um auf der Basis des in diesem Buch entwickelten Ansatzes Seminare zur Aneignung des Alterns und zur Gesundheit im Alter durchzuführen (Informationen: [www.sich-das-alter-aneignen.de](http://www.sich-das-alter-aneignen.de)).

Ich danke allen, die zu diesem Buch ebenso beigetragen haben wie zu meinen ersten beiden Büchern (Peters, 2004, 2006), die ebenfalls bei Vandenhock & Ruprecht erschienen sind. Dem Verlag bin ich auch deshalb dankbar, weil sich dieses Buch im Gegensatz zu den beiden

vorherigen, die eher ein Fachpublikum ansprachen, an Ältere selbst richtet. Ich möchte damit die Erfahrungen, die mir Ältere, mit denen ich psychotherapeutisch oder auch anderswie gearbeitet habe, an diese zurückgeben. All die kleinen Geschichten, die ich eingeflochten habe, wurden mir von älteren Menschen, meist Patienten, in meiner psychotherapeutischen Praxis berichtet, manches habe ich aber auch selbst oder in meiner persönlichen Umgebung erlebt, jedenfalls ist nichts von dem erfunden. Schließlich hat meine Frau, die Diplom-Psychologin Gabriele Herkner-Peters in gewohnt gekonnter Weise das Manuskript durchgesehen und es damit in eine lesbare Form gebracht. Ihr sei ebenso Dank ausgesprochen wie meinem Freund, dem Urologen und Anti-Aging-Experten Dr. med. Adnan Mikhael, der die medizinischen Teile des Buches kritisch durchgesehen hat.