

Alter(n)s- und Versorgungsforschung

Existentielle Fühlungen: Eine existenzpsychologische Sicht auf das hohe Alter

Andreas Kruse

Stichworte: Alter(n), Auseinandersetzung mit grundlegenden Lebensfragen, Lebensrückblick, Ich-Integrität, Reifung in Grenzsituationen, Lyrik

I. Eintritt

Als Eintritt in meinen Beitrag wähle ich die Aussage: „Pflücke den Tag und vertraue möglichst wenig auf den folgenden“¹, entnommen einem Gedicht (Horaz 2018) des römischen Dichters Horaz (65 v. Chr. – 8 v. Chr.). Mit dieser Aussage möchte ich auf eine bedeutende Qualität des hohen Alters hinweisen: sich noch stärker als in früheren Lebensabschnitten auf den „Augenblick“ – metaphorisch ausgedrückt: „den Tag“ – zu konzentrieren (siehe dazu empirische Beiträge in Kruse/Schmitt 2022), wobei das Gerichtet-Sein auf den Augenblick auch bedeutet: das kontinuierlich Fließende (Dynamische) der Psyche, von dem Henri Bergson (Bergson 2016) sprach, bewusst zu erleben und sich in dieses immer wieder aufs Neue „einzuschwingen“. „Carpe diem“ wird gerne mit „Nutze den Tag“ oder „Genieße den Tag“ übersetzt. Das lateinische *carpere* lässt sich aber auch (und vor allem [Stowasser 2016]) mit *pflücken* übersetzen; diese Übersetzung entspricht der Herkunft des Wortes *carpere*: es geht auf das altgriechische καρπός, das Abgepflückte (im Sinne von Geerntete), zurück. „Pflücke den Tag“, „ernte“ – sind nicht gerade dies die passenden Wörter für das Ausscheiden eines von mir sehr geschätzten Kollegen aus dem Dienst der Universität, eines Kollegen, der die *vita contemplativa* weiterhin leben und der mit seinem Geist die Entwicklung der Disziplin, übrigens auch die Entwicklung des transdisziplinären Gesprächs, weiterhin in hohem Maße befruchten wird?

Ich widme meinen Beitrag einem *existenzpsychologischen* Thema, da mich mit dem Laureaten (wenn wir den Empfänger der Festschrift als einen solchen bezeichnen wollen) u. a. das große Interesse an Fragen der

1 Im lateinischen Original: Carpe diem, quam minimum credula postero.

Existenzphilosophie und Existenzpsychologie verbindet. Dabei darf auch die Lyrik nicht fehlen.

Aus existenzpsychologischer Sicht besteht eine bedeutende Aufgabe im Lebenslauf darin, sich mit den grundlegenden („existenziellen“) Fragen auseinanderzusetzen, die dem Menschen gestellt sind. Diese grundlegenden Fragen bilden Teil der geistigen Welt, an der wir als Menschen teilhaben. Die geistige Auseinandersetzung allein ist aus existenzpsychologischer Sicht noch nicht ausreichend, damit diese grundlegenden Fragen auch für die *konkrete Lebensführung* unmittelbare Bedeutung gewinnen. Die geistige Auseinandersetzung muss sich auch in der seelischen (psychischen) Situation des Menschen widerspiegeln, sie muss das Erleben des Menschen erreichen und beeinflussen (v. a. Frankl 1972; May 1983; Yalom 1980). Ich schlage den Begriff der „existenziellen Föhlung“ vor, um die Widerspiegelung der großen existenziellen Themen im Erleben des Individuums zu umschreiben. Wie versucht das Individuum, sich in der seelisch-geistigen Verarbeitung der „großen“ Lebensthemen zu orientieren? Wie und mit welchem Ergebnis verarbeitet es diese Themen?

Es sind drei existenzpsychologische Aspekte der Auseinandersetzung mit grundlegenden Lebensfragen, die nachfolgend erörtert werden sollen: (1) der Lebensrückblick, (2) die Ich-Integrität, (3) die seelisch-geistige Reifung in Grenzsituationen.

1. Lebensrückblick als Entwicklungspotenzial

Die Erörterung über Entwicklungspotenziale im hohen Alter sei begonnen mit dem *Lebensrückblick*, der immer auch in sittlich-normativen Kategorien gedeutet werden muss. Denn im Lebensrückblick geht es ja nicht allein darum, welche Ereignisse, Erlebnisse und Begegnungen in der Biografie für die Person von besonderer Bedeutung waren, in welchen Situationen ihr das Leben besonders stimmig oder sinnerfüllt erschien und von welchen Konflikten, Belastungen oder Traumata einzelne Abschnitte der Biografie bestimmt waren. Von Bedeutung ist auch das rückblickende Erleben von Erfüllung oder von Schuld angesichts moralisch bedeutsamer, positiv oder negativ bewerteter Entscheidungen und Handlungen. Und es sind auch diese moralischen Bewertungen, die den Lebensrückblick zu einer psychologischen Leistung machen. Denn Erfüllung sollte nicht in Selbstzufriedenheit oder Selbstgerechtigkeit, Schuld nicht in innerer Zerstörung münden. Mit anderen Worten: Aus dem Lebensrückblick sollte

ein seelisch-geistiger Impuls für die Gestaltung der Gegenwart und der Zukunft erwachsen, der auch als ein seelisch-geistiges Entwicklungspotenzial, das heißt als eine Reifungsmöglichkeit im hohen Alter gedeutet werden kann. Robert Butler (1963), auf dessen frühe Arbeiten die psychiatrische und psychologische Forschung zum Lebensrückblick zurückgeht, hat einmal die Aussage getroffen, wonach dieser als „unentdeckte Goldgrube“ (bonanza) zu verstehen sei, die bei jedem Individuum gehoben werden müsse. Worin liegt aber dieser besondere Wert, der Robert Butler sogar von einer Goldgrube sprechen lässt? (a) Der besondere Wert ergibt sich zunächst für den *alten Menschen selbst*: Der Rückblick auf das Leben vermittelt auch den Eindruck und das Gefühl des inneren und äußeren Reichtums, den das Leben bietet – natürlich nur dann, wenn etwas von diesem Reichtum erfahren und verwirklicht werden konnte. Er vermittelt weiterhin den Eindruck der personalen Kontinuität im graduellen Wandel: auch wenn sich die Person in vielerlei Hinsicht als kontinuierlich in ihrem Erleben, Verhalten und Handeln erfährt, so erkennt sie im Rückblick auch Phasen der Differenzierung – wie sich diese unter dem Einfluss neuer Erlebnisse, Erfahrungen und Begegnungen, aber auch unter dem Einfluss systematischer, langwieriger Selbstreflexion eingestellt haben. Und schließlich kann vor dem Hintergrund des Lebensrückblicks das Lebenswissen weiter zunehmen, woraus eine Grundlage für die Kommunikation mit nahestehenden Menschen erwächst. (b) Damit ist der besondere Wert des Lebensrückblicks *für andere Menschen* angesprochen. Denn in dem Maße, in dem sie phasenweise an dem Lebensrückblick teilnehmen – als Zuhörende, als Kommentierende, als Antwort-Gebende – werden sie Zeuge des Lebenswissens wie auch seelisch-geistiger Entwicklungsprozesse, wodurch sie ein hohes Maß an Stimulation und Bereicherung erfahren können. Vor allem dann, wenn im Lebensrückblick (implizit oder explizit) sittlich-normative Themen angesprochen und durchgearbeitet werden, ergibt sich für das zuhörende oder begleitende Familienmitglied die Möglichkeit, Einblick in den schöpferischen Umgang des Menschen mit ethischen Konflikten zu gewinnen. (c) Und schließlich hat der Lebensrückblick einen besonderen Wert *für die Gesellschaft und die Kultur*, weil er etwas über die Geschichte von Gesellschaft, Politik und Kultur vermittelt, die für die kollektive Identität bedeutsam ist, wie er auch helfen kann, aktuelle Herausforderungen zu bewältigen.

Im Hinblick auf *Fragen von Schuld und Reue* gewinnt der Lebensrückblick einmal mehr an Bedeutung: nämlich als ein psychologischer Prozess, von dem ein Impuls für einen Perspektivenwechsel oder für einen neuen

Entwicklungsschritt ausgehen kann. Mit Blick auf die erlebte Schuld und ihre Wendung zum Guten ist eine Aussage des chassidischen Lehrers Jizchak Meir von Ger (1798-1866) hilfreich. Martin Buber zitiert Jizchak Meir wie folgt: „Ja, gesündigt, nicht gesündigt, was hat man im Himmel davon? In der Zeit, wo ich darüber grüble, kann ich doch Perlen reihen, dem Himmel zur Freude. Darum heißt es: ‚Weiche vom Bösen und tue das Gute‘ – wende dich von dem Bösen ganz weg, sinne ihm nicht nach und tue das Gute. Unrechtes hast du getan? Tue Rechtes ihm entgegen“ (Buber 1949, S. 826 f.). Der „stimmige“ Umgang mit Trauer, mit Schuld und mit Reue ist, so Erik Homburger Erikson (1902-1994), auch für die Herstellung von Ich-Integrität im Alter wichtig; das Scheitern dieser inneren Auseinandersetzung kann hingegen zur Verzweiflung (despair) führen (Erikson/ Erikson 1998).

2. Ich-Integrität als Ergebnis der Potenzialverwirklichung

Damit ist ein zweites zentrales Konstrukt angesprochen, in dessen Kontext Entwicklungspotenziale im hohen Alter erörtert werden sollen. Die *Ich-Integrität* beschreibt eine seelisch-geistige Entwicklung, in der das Individuum – um eine von dem ägyptisch-römischen Philosophen Plotin (205-270 n. Chr.) verwendete Metapher aufzugreifen – an der Persönlichkeit „arbeitet wie an einer Skulptur“. Übersetzt man diese Metapher, so lässt sich feststellen: Die intensive Reflexion über die eigene Biografie mündet auch in eine Reflexion über die eigene Persönlichkeit, schließlich auch in die Fähigkeit und Bereitschaft, sich selbst sowie die Biografie in ihren Höhen *und* Tiefen annehmen und vor diesem Hintergrund Dankbarkeit gegenüber dem Leben entwickeln zu können. Damit kann es auch gelingen, die Antinomie von (körperlicher, zum Teil auch kognitiver) Verletzlichkeit und (seelisch-geistiger) Reife „auszuhalten“ bzw. in Güte und Gefasstheit aufgehen zu lassen (ausführlich: Kruse 2017; Kruse 2023). Die Teilhabe von Menschen im jungen Alter oder mittleren Erwachsenenalter an diesen Prozessen der Ausbildung von Ich-Integrität kann in der Hinsicht einen großen Gewinn für beide Seiten – den alten Menschen selbst, seine An- und Zugehörigen – bedeuten, als ein solcher Prozess in besonderer Weise durch die wahrhaftige, offene Kommunikation gefördert wird: in der Kommunikation können Lebens- und Existenzfragen in einer Weise thematisiert werden, dass auch gemeinsam Antworten erarbeitet werden; von diesen Antworten profitieren Menschen im jungen Alter bzw. im mittleren

Erwachsenenalter schon allein dadurch, dass sie an emotionalen und geistigen Prozessen teilhaben, die eine „zukünftige Welt“ – nämlich die Welt ihres eigenen, zukünftigen Alters – charakterisieren.

Die Ich-Integrität wird auch als Grundlage für Transzendenzerfahrungen alter Menschen beschrieben; dies vor allem in Arbeiten von Robert F. Peck (1924-2011). Diesem zufolge stellt das Alter zunächst die Aufgabe, sich vom früheren beruflichen und sozialen Status zu lösen und sich auf sich selbst wie auch auf jene An- und Zugehörigen zu konzentrieren, an die man besonders gebunden ist. Im weiteren Alternsprozess steht das Individuum vor der Herausforderung, die Identifikation mit dem Körper aufzugeben und sich vermehrt auf seelisch-geistige Prozesse einzustellen. Schließlich ist, folgt man Robert F. Peck, die Transzendierung des eigenen Ichs gefordert (Peck 1956, S. 42-53), der auch große Bedeutung für die Verarbeitung von Grenzsituationen zukommt.

3. Seelisch-geistiges Wachstum in Grenzsituationen

Damit ist ein drittes Entwicklungspotenzial des hohen Alters angesprochen, in dem das potenzielle seelisch-geistige (und spirituelle) *Wachstum des alten Menschen in Grenzsituationen* im Zentrum steht (ausführlich: Kruse 2023). Dieser Prozess sei unter Rückgriff auf das Quartett *East Coker* des Dichters Thomas Stearns Eliot (1888-1965) veranschaulicht, das im Jahre 1943 erschienen ist (Eliot 1958).

East Coker ist ein Dorf im Bezirk South Somerset, UK. Eliot besuchte im Jahre 1937 East Coker. Dieses Dorf besaß für Eliot und seine Familie besondere Bedeutung, da ein Vorfahr, Andrew Eliot, im Jahre 1669 von diesem Dorf aufbrach, um nach Amerika zu reisen. Das Urnengrab Thomas Stearns Eliots befindet sich bei der St. Michaels Kirche in East Coker. Es ist dort eine Gedenktafel angebracht, die folgende Aufschrift trägt: „In my beginning is my end. Of your kindness, pray for the soul of Thomas Stearns Eliot, poet. In my end is my beginning.“ Diese Aufschrift ist auch deswegen wichtig, weil sie direkt auf das Quartett *East Coker* verweist und – über dieses hinaus – auf die von Eliot in diesem Gedicht lyrisch ausgedrückte Verbindung von Anfang und Ende des Lebens. Der erste Abschnitt dieses Gedichts beginnt mit der Aussage: „In my beginning is my end.“ Der fünfte Abschnitt dieses Gedichts (und damit das gesamte Gedicht) endet mit der Aussage: „In my end is my beginning.“ Dies markiert die Integration von „Anfang“ und „Ende“, mithin die Biografie in ihrer Ganzheit. Und

diese Aussage wird noch einmal verstärkt durch den Beginn des fünften Gedichts, wo es heißt: „Home is where one starts from.“ Dass im fünften Abschnitt das Alter im Zentrum steht, erschließt sich im zweiten Satz:

“As we grow older
The world becomes stranger, the pattern more complicated
Of dead and living”

Der fünfte Abschnitt endet mit einer Betrachtung des Alters, in der das Moment der seelisch-geistigen Entwicklungspotenziale (dabei auch der Spiritualität), das Moment der Grenzsituation und das Moment der Existenzzerhellung angesprochen werden, wenn Thomas Stearns Eliot dichtet:

“Old men ought to be explorers
Here or there does not matter
We must be still and still moving
Into another intensity
For a further union, a deeper communion
Through the dark cold and the empty desolation,
The wave cry, the wind cry, the vast waters
Of the petrel and the porpoise
In my end is my beginning.”

Dieser Abschnitt legt folgende Deutung nahe: „Old men ought to be explorers: Here or there does not matter“: Damit wird ausgedrückt, dass wir „diesseitig“ oder „jenseitig“ Suchende sind, dass die Integration von Immanenz und Transzendenz als ein seelisch-geistiges Potenzial zu verstehen ist. „Into another intensity“: Hier steht die zunehmende Verschmelzung von Kognition und Emotion im Zentrum. „For a further union, a deeper communion“: Damit ist die vertiefte Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst (Introversion) angesprochen, die mit einer wachsenden Selbstreflexion (Introspektion) einhergeht (ausführlich: Kruse 2017). Weiterhin lässt sich hierunter die vermehrte Identifikation („Sorge“) mit der gegenwärtigen und zukünftigen Situation junger Menschen sowie der Wunsch nach dem „Fortleben“ in deren Existenz subsumieren. „Through the dark cold and the empty desolation“: Damit ist das Durchschreiten des Dunkels und der Verlassenheit umschrieben, mithin die Erfahrung von Grenzsituationen im Alter. „In my end is my beginning“: In diesen Grenzsituationen, so wird hier ausgedrückt, finde ich zu meinen Wurzeln, zu meinem Anfang – in den Worten der Existenzphilosophie von Karl Jaspers (1883-1969): in

diesen Grenzsituationen kann sich auch eine Existenzerhellung vollziehen (Jaspers 1973/1932).

Das Teilhaben an dem hier angesprochenen kontinuierlichen Changieren zwischen Verletzlichkeit und Reife als bedeutender *Grenzgang* im hohen Alter kann jüngeren Menschen ein Gefühl dafür geben, wie es Menschen gelingen kann, Grenzsituationen innerlich zu verwinden und derartige Situationen durch *die eigene Existenz zur Klarheit zu bringen* – wie dies Karl Jaspers ausgedrückt hat. Hier ist auch der Ort einer Integration von Immanenz und Transzendenz, einer psychologischen und existenziellen Leistung, die im hohen Alter, vor allem im Vorfeld des Todes mehr und mehr an Bedeutung gewinnt (ausführlich: Kruse 2021). Wenn es alten Menschen gelingt, über diesen Integrationsversuch auch im Gespräch mit jüngeren Menschen offen und wahrhaftig zu sprechen, so geben sie diesen Einblick in Fragen der Spiritualität und Religiosität, die bedeutende Entwicklungsperspektiven weisen können. Das gemeinsame Hören von Musik ebenso wie die gemeinsame Bildbetrachtung, schließlich das gemeinsame Rezipieren von Texten und Gedichten oder das Gespräch über Entwicklungsaufgaben im Lebenslauf sind Wege, auf denen der genannte Integrationsversuch vermittelt werden kann.

Etwas von der existenziellen Atmosphäre, die sich hier entwickeln kann, findet sich in folgendem Vers von Paul Celan (1920-1970), jenem großen Lyriker, dem sich auch die *Todesfuge* verdankt. Der in seinem Nachlass gefundene Vers lautet wie folgt:

„Ich lotse dich hinter die Welt;
da bist du bei dir;
unbeirrbar und heiter
vermessen die Stare den Tod;
das Schilf winkt dem Stein ab;
du hast genug für heute Abend.“

Dieser Vers ist aber auch geeignet, den Blick von jungen Menschen auf alte Menschen zu richten. Denn diese Lotsenfunktion können alte Menschen nur wahrnehmen, wenn sich andere Menschen – so zum Beispiel junge Menschen – für ihr Lebenswissen interessieren, sich diesem gegenüber öffnen.

II. Austritt

Das Sprachbild des Horaz sei hier noch einmal aufgegriffen – und zwar mit einem Vers des Dichters Andreas Gryphius (1616-1664), den ich dem Laureaten schon manches Mal „aufsagen“ durfte; in dieser Festschrift darf er nicht fehlen.

Betrachtung der Zeit

Mein sind die Jahre nicht / die mir die Zeit genommen /
Mein sind die Jahre nicht / die etwa möchten kommen
Der Augenblick ist mein / und nehm' ich den in acht
So ist der mein / der Jahr und Ewigkeit gemacht.

Literatur

- Bergson, Henri (2016), *Zeit und Freiheit*, Hamburg.
- Buber, Martin (1972/1949), *Der Weg des Menschen nach der Chassidischen Lehre*, Aufl. 6, Heidelberg.
- Butler, Robert N. (1963), *The Life Review: An Interpretation of Reminiscence in the Aged*, in: *Psychiatry*, vol. 26, pp. 65–76.
- Eliot, Thomas Stearns (1958), *The Four Quartets*, London.
- Erikson, Erik H. and Joan M. Erikson (1998), *The life cycle completed*, New York.
- Frankl, Viktor E. (1972), *Der Wille zum Sinn*, Bern.
- Horaz (2018), *Carmen*, I, 11, in: *Horaz, Sämtliche Werke*, hrsg. von Reclam, Stuttgart, S. 522.
- Jaspers, Karl (1973/1932), *Philosophie*. Bd. II: *Existenzerhellung*, Aufl. 4, Heidelberg.
- Kruse, Andreas (2017), *Lebensphase hohes Alter: Verletzlichkeit und Reife*, Heidelberg.
- Kruse, Andreas (2021), *Vom Leben und Sterben im Alter. Wie wir das Lebensende gestalten können*, Stuttgart.
- Kruse, Andreas (2023), *Leben in wachsenden Ringen. Sinnerfülltes Alter*, Stuttgart.
- Kruse, Andres und Eric Schmitt (Hrsg.) (2022), *... der Augenblick ist mein und nehm ich den in Acht. Daseinthemen und Lebenskontexte alter Menschen*, Heidelberg.
- May, Rollo (1983), *The Discovery of Being: Writings in Existential Psychology*, New York.
- Peck, Robert (1956), *Psychological developments in the second half of life*, in: *Psychological Aspects of Aging*, ed. by John E. Anderson, Washington, pp. 42–53.
- Stowasser, Joseph (2016), *Lateinisch-Deutsches Wörterbuch*, München.
- Yalom, Irvin D. (1980), *Existential Psychotherapy*, New York.

Autor

Univ.-Prof. Dr. phil. Dr. h.c. Dipl.-Psych. Andreas Kruse, Emeritus, Senior-professor distinctus, Institut für Gerontologie, Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, Bergheimer Str. 20, 69115 Heidelberg,
akruse.gero.unihd@gmail.com

