2

Selbstbewusstsein: Wahrnehmen und Wissen von mir selbst

Im Laufe unseres Lebens verändert sich das Bewusstsein von uns selbst in Verbindung mit unserer Lebensumwelt. So wie ein Kleinkind sich als Mittelpunkt der Welt erlebt, Jugendliche in der Pubertät Mühe haben, ein neues Selbstbewusstsein zu entwickeln, so stehen wir beim Älterwerden vor der Herausforderung, unser Alter in unser Selbstkonzept positiv aufzunehmen. Je bewusster wir dabei mit uns umgehen und je weniger wir negative Alterssterotypen für uns akzeptieren, desto größer sind unsere Gestaltungsmöglichkeiten.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2018
D. Linde, *Lebensbalance im Alter*,
https://doi.org/10.1007/978-3-662-55731-0_2

2.1 Selbstkonzept des Menschen (nach C. Rogers)

Der Psychologe und Psychotherapeut Carl R. Rogers entwickelte in der Mitte des letzten Jahrhunderts die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie, gegründet auf dem von ihm entwickelten Selbstkonzept der Persönlichkeit. Im Hinblick darauf, dass wir beim Eintritt in ein neues Lebensalter unsere Lebensbalance und damit unser Selbstkonzept neu überdenken wollen, ist gerade das Persönlichkeitskonzept von Rogers meines Erachtens besonders hilfreich. Der Mensch ist demnach Mittelpunkt seiner Welt, wie er sie wahrnimmt. Sein Selbst entwickelt sich in der Auseinandersetzung mit seiner Umwelt. Dabei versucht der Mensch, seine Verhaltensweisen mit dem Selbstkonzept in Einklang zu bringen und so seine Bedürfnisse zu befriedigen.

Rogers ist davon überzeugt, dass der Mensch von Natur aus positiv, sozial und konstruktiv ist. Er strebt nach Entwicklung, Reifung und Entfaltung seiner Persönlichkeit – also nach Selbstverwirklichung. Daher reagiert er auf die Welt, so wie er sie wahrnimmt, zielorientiert und sinnvoll. Schon das Kleinkind wird sich in der Interaktion mit seiner Umwelt seiner selbst bewusst und beginnt, sein Erleben und Verhalten zu überdenken. Aus diesem Bewusstwerden entwickeln sich gewohnheitsmäßige Gedanken über das Selbst – Rogers nennt es das Selbstkonzept. Nur die damit übereinstimmenden neuen Erfahrungen werden darin aufgenommen. Befinden diese sich nicht im Einklang mit dem Selbstkonzept, so werden sie nicht beachtet, vergessen, unterdrückt oder abgelehnt. Zum Beispiel weisen Kinder, die zu Hause nie gelobt werden, Lob auch von anderen ab, da sie in ihrem Selbstbild überzeugt sind, dass ihnen kein Lob gebührt. Die

Art, wie wir über uns selbst denken, bestimmt also unsere Erfahrungen. Dabei hat der Mensch Möglichkeiten, „sich selbst zu begreifen und seine Selbstkonzepte, seine Grundeinstellungen und sein selbst gesteuertes Verhalten zu verändern" (Rogers 1981, S. 66). Darüber hinaus bewerten wir uns selbst möglichst positiv und ordnen unsere Erfahrungen so, dass wir durch sie unser inneres Gleichgewicht erhalten (Rogers 1976). Passen diese Erfahrungen nicht zu unserem Selbstkonzept, so werden sie uns nicht mehr bewusst und führen ein Eigenleben als Ängste, Schuldgefühle und allgemeine Selbstabwertungen. Das Therapieziel nach Rogers ist deshalb zu lernen, Vertrauen zum eigenen Organismus aufzubauen, da der Mensch an sich danach strebt, sich positiv zu entwickeln und sich selbst zu verwirklichen.

Beispiel

Doris ist seit ihrer Kindheit davon überzeugt, dass alles Negative, was ihr widerfährt von außen kommt und sie darauf keinen Einfluss hat. Die Idee: „Andere sind schuld. Ich kann nichts dafür", gibt ihr ein bedrohliches Gefühl von Ausgeliefertsein, aber der Gedanke, sie hätte etwas Negatives selbst verursacht, wird von ihrem Selbstkonzept abgelehnt.

Bei der Entwicklung des Selbstkonzepts hat nach Rogers die „positive Bekräftigung", also die Bestärkung der Selbstachtung durch Annahme, Wertschätzung, Wärme und Zuneigung, eine große Wirkung. Auch später kann die Offenheit für neue Wahrnehmungen und Bewertungen, also eine Veränderung im Selbstkonzept, nur in einer solchen Atmosphäre der Bekräftigung gelingen, da damit eine Veränderung der gesamten Persönlichkeitsstruktur verbunden ist und alle

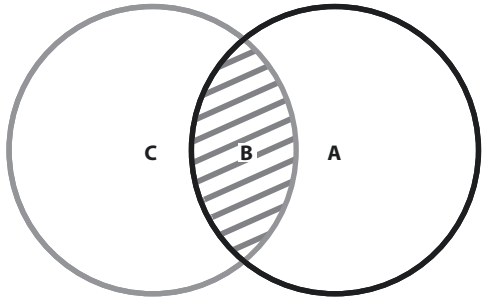


Abb. 2.1 Übereinstimmung von Erfahrung und Selbststruktur

Aspekte miteinander verwoben sind. Die Struktur der Persönlichkeit lässt sich wie in Abb. 2.1 darstellen.

Die Abbildung erläutert die Struktur der Persönlichkeit: Der Bereich B symbolisiert die Übereinstimmungen der Körper- und Sinneserfahrungen mit dem Selbstkonzept. A enthält Wahrnehmungen und Erfahrungen, die von anderen übernommen wurden. C symbolisiert die Körper- und Sinneserfahrungen, die das Bewusstsein ablehnt, weil sie nicht mit der Selbststruktur übereinstimmen. Je größer die Bereiche außerhalb von B sind, desto unsicherer und spannungsgeladener ist der Mensch. Ein Beispiel:

Beispiel

A. „Ich will nie in ein Heim. Da wird man immer schlecht behandelt." Diese Meinung beruhte nicht auf eigenen Wahrnehmungen, sondern war die „Familienmeinung" in Walters Familie.
B. „Ich bin skeptisch, was das Leben im Heim betrifft, will mich aber genau umsehen, um mir ein eigenes Bild zu machen." Bei Besuchen in Heimen hat Walter festgestellt,

dass es große Unterschiede gibt. Er ist bereit, seine bisherige „Meinung" zu relativieren.

C. „Ein Heim gibt auch Geborgenheit, wenn für alles gesorgt ist." Der Gedanke wird verdrängt, da er nicht mit der Selbststruktur übereinstimmt.

Je mehr es uns gelingt, offen für neue Wahrnehmungen und Erfahrungen zu sein, desto ausgeglichener und wohler werden wir uns fühlen. Dazu gehört, dass wir bestrebt sind, so ehrlich wie möglich zu uns selbst zu sein. Selbstexploration, also die Erforschung eigener Gefühle, Wünsche und Gründe für eigenes Verhalten, macht uns souveräner im Umgang mit uns selbst, und unser Selbstkonzept wird gestärkt. Natürlich möchte jeder Mensch vor sich selbst gut dastehen. Daher neigen wir auch dazu, uns positiver zu sehen, als wir vielleicht sind. Aber wir alle machen Fehler, und wir alle verhalten uns nicht immer so, wie es unseren Werten entspricht. Da lauert dann die Gefahr, sich selbst etwas vorzumachen und sich damit mögliche Entwicklungen zu verbauen. Da dies auf alle Menschen zutrifft, brauchen wir uns deshalb auch nicht schlecht zu fühlen. In Abschn. 3.1 beschäftigen wir uns mit Selbstfürsorge, mit der wir auch unser Selbstkonzept positiv beeinflussen können.

2.2 Selbsterforschung persönlicher Stärken und Schwächen

Selbsterforschung, im Fachjargon Selbstexploration, meint das bewusste Wahrnehmen der eigenen Gefühle und das sich daraus ergebende Verhalten. Je mehr wir über uns wissen, desto größer

wird unsere Freiheit, mit neuen Situationen umzugehen und gute Entscheidungen zu treffen. Vieles, was wir von uns glauben, haben andere uns gesagt. Als Kinder erhielten wir häufig Botschaften über uns, die mit unserer Wahrnehmung nicht übereinstimmten und die wir trotzdem als zu uns gehörig akzeptiert haben. Das konnte auch im Erwachsenenleben noch passieren. Deshalb ist es sinnvoll herauszufinden, welche positiven und negativen Zuschreibungen von anderen auf uns zutreffen und welche nicht, damit wir uns von den Letzteren befreien können. Eine solche Bestandsaufnahme an einer Altersschwelle haben manche von uns schon mehr oder minder gezielt in der Pubertät vorgenommen, um herauszufinden „Wer bin ich?". Auch wollen wir keine Liste aller möglichen Charaktereigenschaften durcharbeiten, sondern uns auf die besinnen, die etwas mit uns zu tun haben, weil wir uns damit identifizieren oder eben gerade nicht (mehr). Nur wir selbst können dann die jeweils gefundenen Eigenschaften positiv, negativ oder neutral bewerten (Tab. 2.1).

Tab. 2.1 Der eigenen Person zugeschriebene Charaktereigenschaften. Welche meiner Eigenschaften möchte ich gerne verstärken im Hinblick darauf, dass sie mir beim Älterwerden gute Dienste leisten?

Eigenschaft	Entspricht meiner eigenen Wahrnehmung	Wurde mir von anderen zugeschrieben	Erlebe ich als persönliche Stärke/Schwäche

Tab. 2.1 (Fortsetzung)

Eigenschaft	Entspricht meiner eigenen Wahrnehmung	Wurde mir von anderen zugeschrieben	Erlebe ich als persönliche Stärke/ Schwäche

Beispiel

Gertrud war nie eine unordentliche Frau gewesen. Als sie ein Augenleiden bekam und damit rechnen musste, zunehmend weniger zu sehen, verstärkte sie ihre Ordnungsliebe, um immer zu wissen, wo ihre Sachen sind. So konnte sie Stress durch Suchen vermeiden.

Die Bewältigung des Alltags wird für viele Menschen im vierten Lebensalter (so etwa ab 80 bis 85 Jahre) zur Herausforderung. Es ist gut, rechtzeitig herauszufinden, was wir noch lernen oder verstärken müssen, um später möglichst lange selbstständig zu bleiben. Damit werden wir uns in Kap. 4 noch intensiv beschäftigen.

2.3 Lebensskript: wie die Vergangenheit die Gegenwart beeinflusst

Der Beginn des dritten Lebensalters gibt vielen Menschen Anlass, zurückzuschauen und Bilanz zu ziehen, so wie das manchmal auch bei Jahreswechseln und runden Geburtstagen geschieht. Unsere Biografie beeinflusst unsere Gegenwart und Zukunft zu jeder Zeit des Lebens. Ein neuer Lebensabschnitt bringt immer Veränderungen mit sich, die teilweise von außen vorgegeben sind und zum anderen Teil von uns gestaltet werden. Daher lohnt es sich, intensiver zurückzublicken: Wie bin ich der Mensch geworden, der ich heute bin, und was will ich für meine Selbstverwirklichung im Alter tun?

Das intensivste Lernen findet in der Kindheit statt. Was hat sich in den ersten sechs Lebensjahren vom hilflosen Baby zum Schulkind alles entwickelt. Wir haben nicht nur laufen und sprechen gelernt, sondern auch den Umgang mit anderen Menschen. Vor allem haben wir eine Vorstellung von uns selbst bekommen, ein kindliches Selbstbewusstsein, während wir als Baby zunächst nicht einmal wussten, dass unsere Händchen auch zu uns gehören. Diese vollkommene Hilflosigkeit und die absolute Abhängigkeit von Pflege und Fürsorge, damit das eigene Überleben gesichert ist, verleiht Eltern und anderen Bezugspersonen eine große Macht. Ihre verbalen und nonverbalen Instruktionen können uns und unsere Vorstellung von uns selbst das ganze Leben hindurch beeinflussen. Der Einfluss der elterlichen Botschaften ist jedoch nicht nur abhängig von deren Verhalten, sondern auch davon, wie wir als Kind darauf reagiert haben. Man

kann beobachten, dass Geschwister mit den gleichen elterlichen Botschaften ganz verschieden umgehen. Das eine Kind ist davon tief beeindruckt, während das andere sie kaum aufzunehmen scheint. Ein Kind antwortet z. B. auf Forderungen Erwachsener mit Folgsamkeit oder Widerstand. Es entsteht dann eine Art Wechselwirkung. Der Verlauf der Kindheit kann also unser Selbstbild ein ganzes Leben lang beeinflussen. Es ist gut für uns, wenn wir die positiven Botschaften, die wir aufgenommen haben, genießen und an der Überwindung der negativen Botschaften arbeiten.

Ziehen wir zunächst Bilanz. Was wurde uns Positives und Ermutigendes über uns gesagt? Was wurde Negatives und Bedrückendes gesagt? Wir können das (ggf. auf einem Extrazettel) sammeln und weiter ergänzen (Tab. 2.2).

Tab. 2.2 Positive und negative Aussagen über mich als Kind

Positives über mich als Kind	Negatives über mich als Kind

Beachten wir dabei, dass nicht alles Positive auch positive Wirkungen hat und umgekehrt. Manches Negative z. B. *„Du bist so ungeschickt"*, kann uns zu erhöhter Vorsicht veranlasst und uns kleine Unfälle erspart haben. Ein Beispiel, wie Positives das Leben belasten kann, ist das folgende:

Beispiel

Nach einer Adoption bekam ein Paar noch eine leibliche Tochter. Besonders der Vater war überglücklich. Die kleine Christina war sein Augenstern. Er sagte ihr die ganze Kindheit hindurch, wie hübsch, intelligent und künstlerisch begabt sie sei. Als sie Malerin werden wollte, verglich er sie schon mit den berühmtesten dieses Fachs. Sie schloss mit guten Zensuren die Kunsthochschule ab, aber ihre Bilder verkauften sich nicht. Es blieb auch bei einer einzigen Ausstellung. Sie wurde zwar eine anerkannte Dozentin an der Kunsthochschule, aber konnte es ein Leben lang nicht verkraften, keine Malerin geworden zu sein. Trotz ihrer Erfolge fühlte sie sich als Versagerin. Erst eine Therapie konnte ihr helfen.

Nun untersuchen wir unser Lebensskript. Das ist eine Art unbewusstes Drehbuch und enthält unsere Überzeugungen, Einstellungen, Wertmaßstäbe, Erwartungen an das Leben (auch an das Alter) sowie unser Selbstbild. Das Lebensskript wird durch die Ansichten und Einschärfungen unserer Bezugspersonen in der Kindheit programmiert. So lassen wir unser Leben bestimmen von dem, was wir gelernt haben zu glauben. Die negativen Einschärfungen werden auch *Bannbotschaften* genannt. Dabei sei betont: Es geht hier keinesfalls darum, unsere Eltern anzuklagen. Sie haben oft nur Selbsterfahrenes in guter Absicht oder unbewusst

weitergegeben. Die Eltern der heutigen älteren Generation haben ungewöhnlich harte Zeiten erlebt, die manche auch persönlich sehr hart gemacht haben. Für uns gilt es aber nun, unser Lebensskript zu untersuchen, damit schädliche Überzeugungen unser weiteres Leben so wenig wie möglich beeinträchtigen. Dabei sind Menschen, die daran glauben, sich ändern zu können, klar im Vorteil, denn sie sind ehrlicher zu sich. Diese Ehrlichkeit bewirkt die Stärke, die wir für Veränderungen und persönliches Wachstum brauchen. Betrachten wir nun einige der schädlichen, hemmenden Glaubenssätze:

Beispiele

Nimm dich nicht wichtig! Peter hörte als Kind häufig: „So wichtig bist du nicht!" Heute ist er 70 Jahre alt und glaubt, er habe kein Recht, die gleichen Ansprüche zu stellen wie Jüngere.

Kranksein lohnt sich! Anna hatte einen kranken Bruder, der fast immer die ganze Aufmerksamkeit der Mutter bekam. Nur wenn Anna krank war, erhielt sie die Zuwendung, nach der sie sich sehnte. Heute, als ältere Frau, ist sie häufig krank und klagt viel, damit andere sie trösten.

Mach es allen recht! Dieser Satz schien Marias ganzes Leben in der Familie und im Beruf zu bestimmen. Auch mit über 70 Jahren lässt sie sich von ihrer Umgebung ausnutzen.

Streng dich an! Seine ganze Kindheit über hörte Rudolf, wie sehr man sich auf allen Gebieten anstrengen musste, um etwas zu erreichen. Auch wenn ihm eine Arbeit Spaß machte (und eigentlich leichtfiel) verspürte er Druck. Sobald der Druck nachließ, befürchtete er einen Misserfolg.

Bleib erfolglos! Werde nicht erwachsen! Als einziger Sohn einer Kriegerwitwe wurde der kleine Werner zu einem

Ersatzmann für die Mutter erzogen. Als die Mutter Enkelkinder wollte, heiratete er spät, aber ließ sein Leben weiter von der Mutter und nach ihrem Tod von der Ehefrau bestimmen. Heute lebt er im Heim, obwohl er fit genug wäre, allein zurecht zu kommen.

Mach mir keine Konkurrenz! Sei nicht eitel! Gretas Mutter war eine sehr gutaussehende Frau, nach der sich viele Männer umdrehten. Als Greta langsam erwachsen wurde und begann, sich für ihr Aussehen zu interessieren, hielt die Mutter ihr vor, oberflächlich zu sein. Sie sollte sich, statt an Männer zu denken, lieber auf ihre Arbeit konzentrieren. Um die Liebe der Mutter zu behalten, vernachlässigte Greta ihr Äußeres. Sie ist inzwischen Ende 60 und fühlt sich immer noch als „hässliches Entlein" neben ihrer inzwischen hochbetagten Mutter.

Sei stark! Zeige keine Gefühle! Josefs Vater war ein harter Mann. Er erzog Josef streng. Wenn er bei einer körperlichen Züchtigung weinte, machte ihn der Vater lächerlich. So lernte Josef, Gefühle zu unterdrücken, um nicht mehr so verletzlich zu sein, und wurde auf diese Weise zu einem sehr verschlossenen Menschen.

Sei nicht du selbst! Rolfs Bruder war mit 16 Jahren im Krieg gefallen, und Rolf kam danach als Nachzügler auf die Welt. Er wurde sogar auf den Namen des Bruders getauft und hörte immer, was dieser für ein toller Junge gewesen war. So bemühte er sich stets, es dem unbekannten Bruder gleichzutun. Erst in einer Therapie lernte er, dass er selbst auch eine Daseinsberechtigung hat.

Trau keinem! Komm mir nicht zu nahe! Paulas Vater hatte ihre Mutter, die mit Paula schwanger war, kurz vor der versprochenen Hochzeit verlassen. In der Kleinstadt, in der sie wohnte, tratschten die Nachbarn über die „Schande". Paula wurde ein misstrauischer Mensch, der von anderen Menschen Schlimmes befürchtete. Im Alter gesellten sich dann paranoide Ängste vor Betrug und Überfällen dazu.

Denke nicht! Oft, wenn der kleine Max zu seinem Vater mit neuen Ideen kam – „Papa, ich habe mir gedacht, … ",

erwiderte der Vater: „Du sollst nicht denken. Du denkst sowieso nur Quatsch. Tu einfach, was ich dir sage!" Später hatte er wenig eigene Ideen und keinerlei Selbstvertrauen in die eigene Kreativität. Auch als älterer Mann richtet er sich meist nach Regeln, die andere aufgestellt haben.

Mach alles richtig! Sei perfekt! Irmgard wurde unter dem Motto erzogen: „Kein Tadel ist genug gelobt!" Als berufstätige Hausfrau und Mutter geriet sie in eine Krise, weil sie stets alles perfekt machen wollte.

Sei nicht! Renata war ein unerwünschtes Kind, das eine Sei-nicht-Botschaft aufgenommen hatte, indem die Mutter ihr immer wieder erzählte, welche besseren Lebensmöglichkeiten sie ohne Kind gehabt hätte. Renata versuchte daraufhin, sich die Liebe der Mutter quasi zu verdienen. Auch später stellte sie eigene Bedürfnisse oft zurück, um anderen zu gefallen. Erst durch die Erkenntnis dieses Zusammenhangs lernte sie, dass ihre eigenen Bedürfnisse nicht weniger wichtig waren als die anderer.

Aufgrund der aufgenommenen Botschaften formt sich die Vorstellung des Kindes, welchen Platz es in der Gemeinschaft einnimmt. Daraus ergibt sich die Einstellung zu anderen Menschen. Diese einmal eingenommene Grundeinstellung wird, wenn sie nie hinterfragt wird, das ganze Leben beibehalten. Es lohnt sich also für uns herauszufinden, welche Einschärfungen wir in der Kindheit aufgenommen und beibehalten haben (Tab. 2.3). Um diese aufzuspüren, hilft es, unsere emotionalen Reaktionen auf Stresssituationen zu untersuchen. Bei diesen Gelegenheiten bieten sich dann außer den durch Einschärfungen begründeten, auch andere mögliche Gefühls- und Verhaltensweisen an.

Tab. 2.3 Meine eigenen Einschärfungen

Einschärfung	Grundannahme	Folgen

Um die Folgen negativer Grundüberzeugungen zu entschärfen, stellen wir nun den negativen Bannbotschaften *bannlösende Erlaubnissätze* gegenüber.

Beispiele

„Nimm dich nicht wichtig!" kann ersetzt werden durch: *„Ich und meine Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die anderer Menschen!"*

„Kranksein lohnt sich!" kann ersetzt werden durch: *„Ich sorge für meine Gesundheit!"*

„Mach es allen recht!" kann ersetzt werden durch: *„Ich sorge für mich genauso gut wie für andere!"*

„Streng dich an!" kann ersetzt werden durch: *„Es geht leicht, und es macht Spaß!"*

„Bleib erfolglos! Werde nicht erwachsen!" kann ersetzt werden durch: *„Ich habe ein Recht auf Erfolg und mein eigenes Leben!"*

„Mach mir keine Konkurrenz! Sei nicht eitel!" kann ersetzt werden durch: *„Ich habe ein Recht auf Attraktivität und Erfolg und brauche mich nicht zu vergleichen!"*

„Sei stark! Zeige keine Gefühle!" kann ersetzt werden durch*: „Ich habe ein Recht auf meine Gefühle, auch auf solche der Schwäche!"*

„Sei nicht du selbst!" kann ersetzt werden durch: *„Ich habe ein Recht, mich zu akzeptieren, wie ich bin."*

„Trau keinem! Komm mir nicht zu nahe!" kann ersetzt werden durch: *„Ich vertraue anderen Menschen, ohne leichtgläubig zu sein!"*

„Denke nicht!" kann ersetzt werden durch: *„Ich gebrauche meinen Verstand!"*

„Mach alles richtig! Sei perfekt!" kann ersetzt werden durch: *„Auch, nur gut' ist gut."*

„Sei nicht!" kann ersetzt werden durch: *„Ich habe ein Lebensrecht, wie jeder Mensch!"*

Betrachten wir nun unsere eigenen Einschärfungen und das, was wir ihnen als Erlaubnis entgegensetzen wollen (Tab. 2.4). Dadurch kann es uns gelingen, unser Lebensskript, in den Teilen, in denen es unserer Persönlichkeit nicht dienlich ist, umzuschreiben. Das ist notwendig, um Grundeinstellungen in unserem in der Kindheit entwickelten Lebensskript zu verändern, zugunsten unseres Selbstwertgefühls und unserer Beziehungen zu unseren Mitmenschen. Um uns auf ein glückliches Alter einzustellen, lohnt es sich, unsere frühen Entscheidungen zu überarbeiten. Deshalb erarbeiten wir uns nun die Erlaubnissätze, die unsere alten Einschärfungen ersetzen.

Tab. 2.4 Alte Einschärfung und neue Erlaubnissätze

Meine alte *Einschärfung* ersetze ich …	… durch die neue *Erlaubnis*

Tab. 2.4 (Fortsetzung)

Meine alte *Einschärfung* ersetze ich …	… durch die neue *Erlaubnis*

Es gibt verschiedene Teile-Modelle der Persönlichkeit. Eines davon ist die Vorstellung, dass unser „*inneres Kind*" in uns lebt. In ihm sind Erinnerungen, Gefühle und Erfahrungen gespeichert, und wir können eine Beziehung zu ihm aufbauen. Einerseits schöpfen wir aus dem inneren Kind Kreativität und Lebensfreude (Bartning 2015), andererseits ist es der Ort in uns, der falsche und schädliche Glaubensmuster, wie die besprochenen Einschärfungen, enthält. Gegenwärtige Schwierigkeiten lassen sich oft darauf zurückführen. So schreibt Bartning, dass während eines Partnerstreits nur 5 % des Schmerzes aus der gegenwärtigen Verletzung resultieren, 15 % aus der Vergangenheit des Paares und 80 % (!) aus der Kindheit. Hier sieht er den Ursprung vor allem im Liebesmangel der kindlichen Bezugspersonen. Das ungeliebte Kind neigt dazu, seine Erwartungen auf andere Menschen zu projizieren. Daher ist es gut, wenn wir lernen, uns die emotionale Zuwendung, die uns als Kind gefehlt hat, selbst zu geben. Gelingt es unserem „inneren Erwachsenen", dem verletzten inneren Kind, das wütend, zurückgezogen, ängstlich und schamvoll reagiert, die fehlende Liebe zu geben, kann es heilen. Aus diesem Grund betrachten wir in Abschn. 3.1 Selbstliebe, Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl.

2.4 Aktuelle Lebenssituation

Die aktuelle Lebenssituation ist gekennzeichnet von der Tatsache, dass wir alt werden. Es ist eine Herausforderung, mit dieser Vorstellung zu leben. Wir müssen mehr oder minder beeinträchtigende Einschränkungen akzeptieren. Von manchem wird der Gedanke an Alter sogar als bedrohlich erlebt im Sinne von Angst vor Schmerzen, Krankheit und Einsamkeit – wie in Abschn. 1.1 über das Defizitmodell bereits ausgeführt.

„Wir müssen das Problem unseres eigenen Alterns lösen, um das Problem der Welt zu lösen", behauptet Frank Schirrmacher (2005) in seinem Buch *Das Methusalem-Komplott*. Die Menschheit altert enorm, und Schirrmacher sieht es als Aufgabe der Aufbruch- und der Baby-Boomer-Generation, dem Alter ein neues, positiveres Bild zu geben. Wir können dem Abfall des Selbstwertgefühls im und durch das Alter entgegensteuern, und das nicht etwa, indem wir das Altern verdrängen. Aber auch im Alter folgt die Energie der Aufmerksamkeit. Das, womit wir uns am meisten beschäftigen, bestimmt unsere Realität. Deshalb sollten wir uns so wenig wie möglich den negativen Seiten des Alterns widmen.

Zum Wahrnehmen und Wissen von uns selbst gehört, die verschiedenen Bereiche unserer Lebensbalance so gelassen und realistisch wie möglich zu betrachten, um neue Perspektiven entwickeln zu können. Mit den entsprechenden neuen Verhaltenskonzepten beschäftigen wir uns dann in Kap. 4 und 5.

Der erste Bereich ist unser Körper. Sein Aussehen, seine Kräfte, Fähigkeiten und Fertigkeiten zeigen uns ganz deutlich, dass wir älter werden. Stellen wir uns, jeder für sich,

die Fragen, wie wir damit umgehen. Empfinden wir einen Zusammenhang zwischen unserer Attraktivität und unserem Selbstwertgefühl? Oder sind wir uns sicher, dass der Körper kein Mittel ist, um unseren Selbstwert zu definieren? Können wir uns von unserem eigenen Jugendbild lösen? Sind Kräfteverlust und Schwäche erlaubt, oder müssen wir in allem funktionieren, um etwas wert zu sein? Ist es uns peinlich, etwas vergessen zu haben? Oder können wir das mit Humor nehmen? Verbergen wir ggf. die Lesebrille und das Hörgerät, weil wir befürchten, abgestempelt zu werden? Oder können wir offen und selbstbewusst darüber sprechen?

Was tun wir für den Erhalt unserer geistigen Fähigkeiten? Sind wir uns bewusst, dass wir bis zu unserem Ende lernfähig bleiben und diese Gabe auch nutzen sollten? „Use it or lose it" – gebrauch es oder verlier es! Das gilt ja nicht nur für unsere körperliche Fitness, sondern ganz besonders auch für unser Gehirn.

Wie gestalten wir unsere partnerschaftlichen, familiären und freundschaftlichen Beziehungen? Wie gehen wir mit unserem/unserer ebenfalls älter werdenden Partner/in um? Wie erleben wir unseren Ruhestand? Das besondere Interesse vieler älterer Mütter und Väter gilt den erwachsenen Kindern und den Enkelkindern. Sind wir fähig, die Kinder sich ihr Leben nach eigenen Vorstellungen gestalten zu lassen ohne unsere Einmischungen, guten Ratschläge und vor allem Erwartungen? Davon können sich die Kinder eingeschränkt und erdrückt fühlen, was nicht zu einem harmonischen Miteinander beiträgt. Wir hatten die Gelegenheit, sie in unserem Sinne zu erziehen und zu beeinflussen, als sie Kinder waren. Jetzt leben sie ihr eigenes Leben. Das ist ihr gutes Recht. Wenn

wir durch örtliche Nähe die Gelegenheit haben, unsere Enkelkinder zu betreuen, genießen wir das Zusammensein mit ihnen und ihre kindliche Besonderheit? Oder mischen wir uns in ihre Erziehung ein, statt die Vorgaben der Eltern zu akzeptieren? Erwarten wir gar Dankbarkeit und sind enttäuscht, wenn da „zu wenig" kommt? Ist die Freude am Betreuen genug Glück? Wie ist es mit Freunden? Gelingt es uns, sie mit ihren Eigenheiten anzunehmen, oder haben wir zu große Erwartungen an sie? Sind wir enttäuscht, wenn wir diejenigen sind, die sich immer wieder melden? Oder genießen wir den Kontakt, der möglich ist? Freunde sind wichtig, aber ihre Aufgabe ist es nicht, uns ggf. die Langeweile zu vertreiben.

Zu diesem Zweck haben wir Arbeit und Beschäftigung. Da wir in unseren Arbeiten langsamer werden, brauchen wir mehr Zeit für die Arbeit zu Hause. Was tun wir sonst noch mit unserer Zeit? Welchen Aufgaben, Beschäftigungen und Hobbys widmen wir uns? Wie viel Zeit schenken wir Zeitvertreiben wie z. B. dem Fernsehen? Entspricht unsere Zeitverwendung unseren eigentlichen Wünschen oder „passiert" sie einfach so? Diesen Fragen und unseren Möglichkeiten werden wir uns in Kap. 4 und 5 intensiv widmen.

Es bleibt noch der Bereich Lebensfreude und Lebenssinn. Gibt es in unserem Alter genug Anlass zu Genuss und Glück? Was macht uns Spaß, worauf freuen wir uns? Mögen wir Musik, Kunst, philosophische und religiöse Fragen? Oder war unser Lebenssinn zu lange an unsere jugendlichen Kräfte und Fähigkeiten geknüpft, dass wir nun Gefahr laufen, unser Leben sinnlos zu finden? Wie steht es mit dem Lebenssinn, wenn wir krank sind? Auch Altersdepressionen können wir vorbeugen.

2.5 Perspektiven: Erwartungen an das eigene Alter

Wir alle haben Menschen in unserer Umgebung dabei beobachtet, wie sie immer älter wurden. Währenddessen haben sich in uns positive und negative Vorstellungen vom Alter mehr oder minder bewusst festgesetzt. Nun könnten wir uns diese positiven und negativen Erwartungen bewusst machen, um ihnen realistisch und problemlösend zu begegnen.

2.5.1 Befürchtungen

Es gibt nicht wenige ältere Menschen, die ihrem Alter entsprechend gesund und fit sind und sich dennoch große Sorgen machen und sich vor dem Altwerden fürchten. Fragt man genauer nach, so berichten sie von Ängsten in Bezug auf das Nachlassen der Sinnesorgane, der Beweglichkeit, Vergesslichkeit bis hin zu Pflegebedürftigkeit und Demenz. Prüfen wir uns, ob und wie stark unsere eigenen Befürchtungen sind. Wenn nun solche Sorgen nur zu vernünftiger Vorsorge führen, sind diese Ängste, solange wir sie nicht besonders nähren, nützlich. Alles, was wir tun, um lange möglichst gesund und fit zu bleiben, lässt auch die Befürchtungen geringer werden. In Kap. 4 werden wir uns mit den neuen Verhaltenskonzepten genauer befassen.

Hilfreich ist, sich vor Augen zu führen, welche Ängste realistisch sind und welche übertrieben. Nehmen wir als Beispiel die „drohende" Demenz. Laut Statistik (denken.de 2016) sind von Personen bis 84 Jahre 15 % dement, d. h., 85 % sind

es nicht. Von Menschen über 90 Jahre sind es 40,9 %, was andererseits bedeutet, dass die Mehrheit von fast 60 % es nicht ist. Ähnlich ist es mit der Pflegebedürftigkeit. Das statistische Bundesamt gibt für 2013 (destatis.de) an, dass von den 75- bis 84-Jährigen 13,9 % pflegebedürftig sind, demnach sind es 86,1 % nicht. Von den über 89-Jährigen sind es 64,4 %, d. h., über ein Drittel dieser hochaltrigen Menschen kommt noch selbst zurecht.

Um Ängste kleiner werden zu lassen, müssen wir zur Prävention Risikofaktoren minimieren, z. B. das Rauchen aufgeben, nur sehr mäßig Alkohol trinken, hohen Blutdruck behandeln, Diabetes vermeiden bzw. medizinische Anweisungen sorgfältig einhalten, Übergewicht reduzieren, für genügend Bewegung, geistige Anregungen und Sozialkontakte sorgen. Eigene Veränderungsschritte dazu erarbeiten wir in Kap. 5.

Zu den Befürchtungen vor Renteneintritt gehört auch manchmal, dass man sich ohne Berufsarbeit weniger wertvoll vorkommen könnte. Wenn das Bedürfnis, nützlich zu sein, stark ist, gibt es auch im Ruhestand eine Fülle von Möglichkeiten, es zu befriedigen. Wir beschäftigen uns damit auch intensiv in Kap. 4 und 5.

Ein weiteres besorgniserregendes Thema kann die Notwendigkeit sein, das Loslassen lernen zu müssen. Gewiss ist es nicht einfach, wenn z. B. ein begeisterter Skifahrer wegen Arthrose in den Knien seinen Sport aufgeben muss. Er kann nun darüber dauernd jammern oder er kann sich sagen: „Wie schön, dass ich das so viele Jahre genossen habe." Wir haben die Wahl. Die Bewertung hängt immer von uns selbst ab. Schwieriger wird es, wenn wir geliebte Menschen verlieren. Auch das wird auf uns zukommen, umso mehr, je älter wir

werden. Wann immer wir in unserem Lebensverlauf, nahe Menschen loslassen müssen, kommen wir nicht an der Trauer vorbei. Wir wissen aber, dass sie sich nach einigen Monaten des tiefen Schmerzes verändert, dass sie sich leichter tragen lässt, weil sie uns die starke Verbindung zu dem Verstorbenen zeigt. Dann können wir uns an den Erinnerungen freuen, die uns niemand nehmen kann.

Furcht vor dem Alter kann auch Furcht vor Krankheiten sein. Sollten wir eine schwere Krankheit bekommen, was übrigens im gesamten Lebenslauf möglich ist, können wir das durch vorherige Ängste nicht verhindern. Ängste rauben uns nur Kraft, die wir für jeden Ernstfall nötig brauchen.

2.5.2 Wünsche und Pläne

Wenn wir noch nicht in Rente sind, machen wir Pläne, was wir in der kommenden Lebensphase verwirklichen wollen. Das ist sehr wichtig. Mancher erwartet den Ruhestand so sehnsüchtig, dass er die Tage und Wochen zählt, bis es endlich so weit ist. Vieles hat man während des Berufslebens aufgeschoben – manches auf das Wochenende, manches auf den Urlaub, was auch zuweilen zu Problemen geführt hat, und vieles auf den Ruhestand.

Beispiel

In Egons Firma gab es eine Reihe Neuerungen, die er ablehnte. Innerlich begann er sich schon zu verabschieden und führte eine Strichliste, wie viele Tage er noch zur Arbeit musste. „Wenn ich in Rente bin, werde ich immer

ausschlafen. Alles wird sein wie im Urlaub! Ich freue mich drauf", dachte Egon. Das wurde auch so – in den ersten Wochen. Und dann kam die Leere. Er war so beschäftigt damit, „weg von" der Arbeit zu kommen, dass er gar nicht überlegt hatte, was er mit seiner Zeit anfangen wollte.

Wenn wir im Ruhestand sind, überlegen wir, worauf wir uns gefreut haben beim Gedanken an die Phase des Zeitwohlstands, in der wir wunderbare, interessante Dinge tun können, für die uns vorher der Beruf keine Zeit gelassen hat. In Kap. 4 werden wir all die Bereiche, die zu unserer Lebensbalance im Alter gehören, näher beleuchten. Besinnen wir uns schon einmal auf die Sonnenseiten des Alters, unsere neuen Ziele. Sammeln wir ohne Bewertung, was wir alles tun könnten.

Reflexion

Was möchte ich für meinen Körper tun? _____

_____

_____

Was möchte ich für meine Beziehungen tun? _____

_____

_____

Welche attraktiven Arbeits- und Beschäftigungsmöglichkeiten fallen mir für mich ein? _____

_____

_____

In welche Bereiche möchte ich meine Zeit investieren, damit mein Leben interessant, glücklich und sinnvoll ist?

_____

_____

_____

Literatur

Bartning P (2015) Auf dem Weg mit dem Inneren Kind, Leben im Einklang mit sich selbst. Herder, Freiburg i. Br
Rogers CR (1976) Entwicklung der Persönlichkeit. Klett, Stuttgart
Rogers CR (1981) Der neue Mensch. Klett, Stuttgart
Schirrmacher F (2005) Das Methusalemkomplott. Heyne, München

Weiterführende Literatur

Chopich EJ (2009) Aussöhnung mit dem Inneren Kind. Verlag Hermann Bauer, Freiburg i. Br
Kruse A, Wahl HW (2010) Zukunft Altern, Individuelle und gesellschaftliche Weichenstellungen. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg
Schenk H (2007) Der Altersangst-Komplex, auf dem Weg zu einem neuen Selbstbewusstsein. C. H. Beck, München
Scherf H (2013) Altersreise, Wie wir alt sein wollen. Herder, Freiburg i. Br
Steindl GC, (2012) Ruhestand für Anfänger, Unser Weg in eine neue Lebensphase. Tyrolia, Innsbruck-Wien

http://www.springer.com/978-3-662-55730-3

Lebensbalance im Alter
Das eigene Altern positiv beeinflussen
Linde, D.
2018, XII, 290 S. 6 Abb. Book + eBook., Softcover
ISBN: 978-3-662-55730-3