

# GESTALT DER LEBENSPHASEN

von Monika Kiel-Hinrichsen



Foto: Westend61 / photocase.de

«Man ist so alt, wie man sich fühlt» – sagt schon ein altes Sprichwort.

Es gibt Tage, an denen ich denke: Ich fühle mich wie eine alte Frau! Etwas kurios, da ich ja noch gar nicht weiß, wie sich eine alte Frau fühlt. Überhaupt: Wann beginnt denn das Alter, wann beginnt man, eine «alte Frau», ein «alter Mann» zu sein? Und wodurch kann ich mich an manchen Tagen so jung und frisch wie ein junges Mädchen fühlen? Oder: Wie oft habe ich mich in jüngeren Jahren älter gefühlt als ich war.

Die neue Psychologie des Alterns, kurz NAP, beschäftigt sich mit genau diesem Thema. Als deutscher Alternsforscher bietet Hans-Werner Wahl eine zeitkritische Auseinandersetzung mit dem Altern. So hat jede Lebensphase ihre ganz eigene Gestalt. Wahl nennt es die Lebensspannenorientierung, wengleich wir uns daran schon länger nicht mehr orientieren können. Denn das Älterwerden hat eine auffällige Veränderung durchgemacht. Schau ich mir alte Fotos von meiner Großmutter im Alter von siebzig Jahren an, sehe ich eine ältere Frau, die mindestens zehn Jahre älter wirkt, als ich heute bin. Wie anders müssen unsere Möglichkeiten des Alterns, die wir keine Weltkriege miterleben mussten, also heute sein.

Ist es die «Macht der biografischen Erfahrungen» – und dies bis ins hohe Alter hinein? Wir unterscheiden also ein subjektives und ein chronologisches Alter. Hinzu

kommt, dass wir gesellschaftliche Altersbilder in uns tragen, die bereits in der Kindheit erlernt und in zunehmendem Alter internalisiert wurden. Wir machen sie uns zu eigen, legen sie irgendwo in uns ab, wo sie vor sich hin schlummern.

Wenn wir dann aber viele Jahre später den «Sprung» in die Gruppe der Älteren machen, erlangen diese Altersbilder Selbstrelevanz, d.h., sie bestimmen unsere Person und unser Handeln immer stärker. Zusammen mit individuellen Erfahrungen, Erwartungen und Kompetenzen formt sich dann unser subjektives Alternserleben weiter aus, was auch bedeutet, dass es zu durchaus großen Unterschieden zwischen alternden Personen kommt, so Hans-Werner Wahl. Bin ich also an manchen Tagen so alt, wie ich mich gerade mit meinem abgespeicherten Altersbild in mir fühle?

Aber auch meine individuellen Lebenserfahrungen können mein körperliches und emotionales Altersgefühl prägen. Je schwerer der Start ins Leben war, wozu ganz sicher unsere familiäre Sozialisation gehört, desto anfälliger werde ich vielleicht im Alter für physische und seelische Einbrüche. Bin ich ein «Arbeiter- oder ein Akademikerinnenkind»? Wie unterschiedlich mögen diese beiden Welten eine Biografie prägen. Ist Letztere ein Garant für ein zufriedenes Altern?

Wann fühle ich mich wie eine «alte Frau»? Ist es vielleicht immer dann, wenn Ereignisse aus der Kindheit oder negative Denkmuster die Oberhand gewinnen?

Wahl weist in diesem Zusammenhang tröstlicherweise auf das sogenannte «Wohlbefindens-Paradox» im Alter hin. Denn trotz größer werdender Einbußen in der Beweglichkeit, unseren Sinnen und den kognitiven Leistungen bleibt das Wohlbefinden oftmals relativ stabil. Zudem hat sich in der Forschung gezeigt, dass negative Gefühle deutlich weniger häufig auftreten als positive Gefühle. Das Wohlbefinden scheint also im Alter nicht kleinzukriegen zu sein. Hierfür nutzen alternde Menschen eine Vielzahl von Strategien. Eine davon sei hier erwähnt: die Kunst des Auswählens! Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben? War ich früher eine «Tänzerin auf vielen Festen», so beziehe ich mich heute möglichst auf Dinge, die mir wirklich sinnhaft erscheinen und zudem Freude bereiten. Ich bin also im Alter auch «meines eigenen Glückes Schmiedin», sei es in meinem Denken, Fühlen oder Handeln. ■

**Monika Kiel-Hinrichsen** ([www.kiel-hinrichsen.de](http://www.kiel-hinrichsen.de)) ist Beraterin in freier Praxis und vielfältige Sachbuchautorin im Verlag Urachhaus. Im September erscheint ihr erster Roman nach einer wahren Geschichte *BURGSCHATTENKINDER – Leben zwischen Gewalt und Hoffnung* im Novalis Verlag (24,- Euro, ISBN 978-3-941664-82-1)