



Persönlichkeitsentwicklung und Zufriedenheit im Alter: **Lebens-Be-Sinnung**



Altersforscher und Psychologen sehen heute „das dritte Alter“ als eigene Entwicklungsphase auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung. Diese ist keineswegs mit dem Erreichen des Rentenalters abgeschlossen. Bereits für C.G. Jung, einen der Väter der Psychotherapie, konnte der eigentliche Prozess der Selbstwerdung (Individuation) erst in Gang kommen, nachdem die emotionalen Verwicklungen und Elternkonflikte der Jugend überwunden und die Anforderungen von Familie und Arbeit bewältigt waren.

Die Psychologieprofessorin Jule Specht (FU Berlin) weist darauf hin, dass sich die Persönlichkeit eines Menschen ein Leben lang wandeln und entwickeln kann. In einem Artikel der Allgäuer Zeitung vom 20.1.2015 wird sie zitiert: „Die größten und bedeutsamsten Veränderungen treten vor dem Alter von 30 Jahren sowie ab dem 60. bis 70. Lebensjahr auf.“ Vor allem Eigenschaften wie Mitgefühl und Herzlichkeit nehmen im höheren Alter zu. Die Entwicklung der Persönlichkeit und des Selbstwertgefühls und die dadurch erreichte höhere Zufriedenheit kommen allerdings nicht von selbst, sondern nur durch eine aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen gelebten Leben und den Zielen und Visionen, die man noch hat. Eine wichtige Fähigkeit im Alter kann z.B. sein, sich mit den negativen Eigenschaften „seiner Persönlichkeit zu versöhnen und gnädiger mit sich selbst“ umzugehen.

Dankbarkeit fördern

Das Alter als Lebensphase hat also ganz eigene Entwicklungsaufgaben. Wer allerdings möglichst lange an den Werten der Jugend (wie Leistung, Ehrgeiz, Konkurrenz) festhalten will, kann niemals zu den eigentlichen Stärken des Alters vordringen und wird im Alter eher unzufrieden sein oder kann sogar psychisch krank

werden. Diejenigen, die psychisch gesund bleiben, akzeptieren das nicht Veränderbare (z.B. die Begrenztheit des schwächer werdenden Körpers, den Verlust von Lebensmöglichkeiten) und gehen unangenehme Dinge, die veränderbar sind, aktiv an. Es kann hilfreich sein, einmal bewusst zurückzuschauen und Bilanz zu ziehen, und zwar möglichst unter den beiden Aspekten: Dankbarkeit fördern und Ballast abwerfen. Im Lebensrückblick erschließen sich größere Sinnzusammenhänge, wird vielleicht ein „roter Faden“ erkennbar. Es geht dabei nicht um äußere Bewertungen, der einzig gültige Maßstab ist die eigene persönliche Deutung all der Ereignisse.

Fragen Sie sich

- ▶ Woher komme ich? Welchen Weg bin ich gegangen? Welche Umwege musste ich in Kauf nehmen und wofür waren diese letztlich doch gut?
- ▶ Was habe ich erreicht? Worauf bin ich stolz? Welche Träume und Werte konnte ich verwirklichen? Was oder wer hat mir dabei geholfen?
- ▶ Was waren meine wichtigsten Beziehungen und Erfahrungen in den einzelnen Lebensphasen, die bis heute die Schatzkammer meines Lebens bereichern?
- ▶ Welche Ängste und Verletzungen habe ich überwunden, welche Krisen und Schwierigkeiten bewältigt?

Neben dem dankbaren Blick zurück ist ein zuversichtlicher Blick nach vorne hilfreich:

- ▶ Was bleibt von dem, was mir wichtig war?
- ▶ Was davon konnte ich weitergeben an die nächsten Generationen?
- ▶ Was kann ich noch und vielleicht heute sogar besser als früher?
- ▶ Wo gibt es noch eine unerfüllte Sehnsucht? Was kann ich jetzt noch dafür tun? Welche Möglichkeiten der Sinnverwirklichung habe ich noch?
- ▶ Was möchte ich noch erledigen oder mit jemandem klären bevor es möglicherweise dafür zu spät ist?

Der römische Kaiser und Philosoph Marc Aurel beginnt die Niederschrift seiner Lebenserinnerungen mit einer langen Liste von Menschen, denen gegenüber er Dankbarkeit empfindet, weil sie ihm alle, jeder auf seine ganz persönliche Weise, etwas für sein Leben und seine Entwicklung Wichtiges mitgegeben haben. Eine innere Haltung von Dankbarkeit ist einer der größten Resilienzfaktoren, d.h. besonders förderlich für die Stärkung der psychischen und auch körperlichen Widerstandskraft. Dankbare Menschen sind zufriedener und gesünder.

Fragen Sie sich

- ▶ Gibt es Menschen, denen Sie aus ganzem Herzen dankbar sind?
(Auch Menschen, die viel Schweres erlitten haben, geht es im Alter besser, wenn sie trotzdem etwas finden, für das sie dankbar sind.)
- ▶ Was kann ich alles, das nicht selbstverständlich ist, und welchen Menschen oder Erfahrungen verdanke ich dies?
- ▶ Wie viele Freuden verdanke ich dem eigenen Körper oder der Fähigkeit, Schönes sehen, sich an kleinen Dingen erfreuen zu können?

Zufriedenheit und Gelassenheit, die auch die Beschwerden des Alters nicht ausblenden, entstehen, wenn man grundsätzlich damit einverstanden ist, wie das eigene Leben verlaufen ist und zwar trotz mancher unangenehmer oder negativer Erfahrungen und manchem, was ich jetzt, wo ich den Überblick über das

Ganze habe, bereue. Gelassenheit hat auch mit Loslassen zu tun: z.B. Loslassen von unrealistischen Zielen und Erwartungen, von Schuldgefühlen anderen oder sich selbst gegenüber, von nicht genutzten Chancen, von Kränkungen und Enttäuschungen.

Eine Geschichte

Zwei Mönche überqueren auf ihrer Wanderung einen Fluss. Am Ufer wartet eine schöne Jungfrau. Auch sie will ans andere Ufer, aber sie wagt es nicht, ins Wasser zu gehen. Kurz entschlossen nimmt der eine Mönch sie auf seine Schultern und trägt sie hinüber. Der andere ist wütend, sagt aber nichts. Ständig bohrt in ihm die Frage: „Wie konnte er das tun – als Mönch – eine Frau anzurühren? Und gar tragen! Kennt er nicht die Mönchsgebote?“ Tagelang bewegt er seinen Zorn in seinem Herzen. Am Grunde des Zorns ist rasender Neid. Schließlich erreichen beide ihr Ziel – das Kloster ihres Meisters. Der eifersüchtige Mönch kann es kaum erwarten, dem Meister zu berichten, dass der andere eine junge Frau über den Fluss getragen hat. Der Meister antwortet: „Er hat sie am anderen Ufer abgesetzt, du aber trägst sie noch immer.“ (J.E. Berendt: Geschichten wie Edelsteine)

Wie in der Geschichte deutlich wird, ist es manchmal nicht so einfach, sich mit Vergangenen auszusöhnen und es loszulassen. Die Gründe dafür können vielfältig sein.

Fragen Sie sich:

Kann ich die Vergangenheit nicht loslassen,

- ▶ weil ich meine, da wären zu viele verlorene Jahre, um neu beginnen zu können?
- ▶ Weil ich meine, ich dürfte das alles, was so schwer war, nicht vergessen?
- ▶ Weil sich meine Erwartungen von früher noch immer nicht erfüllt haben und ich darauf warte, endlich zu bekommen, was mir zusteht?
- ▶ Weil ich noch immer darauf warte, dass sich z.B. mein Mann oder meine Frau, meine Kinder oder Freunde verändern?
- ▶ Weil ich Menschen von damals nicht aus ihrer Verantwortung für den Verlauf meines Lebens entlassen und auf meine Anklage oder Rachegefühle nicht verzichten will?
- ▶ Weil ich mit meinem Unglücklichsein meine Kinder strafen will?
- ▶ Weil ich aus Enttäuschung und Kränkung ein Alibi für mein nicht gelungenes Leben brauche und die Verantwortung für mein heutiges nicht übernehmen möchte?
- ▶ Weil ich mich noch immer schuldig fühle und meine, die alte Schuld sühnen zu müssen?
- ▶ Weil ich überhaupt Mühe habe, Altes loszulassen, da meine Gedanken an allem zu lange haften?

Birgit Meinhardt
Religionspädagogin
Heilpraktikerin für Psychotherapie