

informiert

Voranzeige der Tagung vom 15. September 2017

Vom Sinn des Ärgers und der Kunst, sich richtig zu ärgern Kraft zur Selbstbehauptung, Selbstentfaltung und Veränderung

In seinem Buch «The Feeling of what Happens. Body and Emotion in the Making of Consciousness» – «Ich fühle, also bin ich» lautet der Titel der Übersetzung – identifiziert der Neurologe Antonio R. Damasio die Emotionen und Gefühle als Grundvoraussetzung für die Entwicklung eines Bewusstseins. Gefühle sind Kräfte, aus denen wir leben, die wir gestalten und kultivieren.

Die Psychologin Verena Kast entfaltet in ihren Forschungen zu den fundamentalen Emotionen, wie diese mit dem Selbsterleben und dem Selbstaussdruck eines Menschen zu tun haben und im Zusammenhang mit Entwicklung und Wachstum stehen: Wenn wir von unseren Gefühlen und Emotionen sprechen, «sprechen wir von uns persönlich, von unserer Identität. Wir nehmen uns ernst. Wir nehmen auch den anderen ernst, wenn wir auf seine Emotioneninhören». Entscheidend für das Verstehen von Gefühlen ist die Frage: Wozu ist ein Gefühl gut? Welche Funktion hat eine Emotion? Welchen Sinn hat ein bestimmtes emotionales Erleben?

«Ich ärgere mich, wenn ...»

Ärger ist eine grundlegende Emotion, die wir im Alltag häufig und intensiv erleben. Aber worüber ärgert man sich eigentlich? Eine Konzentration auf den Satz «Ich ärgere mich, wenn ...» ist erkenntnisreich. Im Allgemeinen ärgern sich Menschen über Situationen, in denen sie sich angegriffen fühlen und von anderen in ihrer Selbstbehauptung, Selbstgestaltung und Selbstentfaltung behindert oder gestört werden.



Illustration: Daniel Lienhard

Auslösende Faktoren für Ärger, Zorn, Empörung, Wut und andere Aggressionsaffekte sind Gefühle der allgemeinen Bedrohung des Selbstwertgefühls, der Missachtung.

An der öffentlichen Tagung «Vom Sinn des Ärgers und der Kunst, sich richtig zu ärgern», die am 15. September 2017 im Weissen Saal des Volkshauses Zürich stattfinden wird, werden die Psychologin Verena Kast, der Arzt und Wissenschaftsjournalist Werner Bartens und der Hamburger Soziologe Sighard Neckel unter anderem den folgenden Fragen nachgehen: Wie kann Ärger Anreiz zur Selbstbehauptung und Selbstentfaltung sein, den Weg zu grösserer Lebendigkeit weisen und neue Energien erschliessen? Wie ärgert Frau und Mann sich «richtig»? Wie kann verhindert werden, dass Ärger, Wut und Zorn im persönlichen Leben, in der Gesellschaft und Politik aggressiv und zerstörerisch werden, sondern zur produktiven und notwendigen Auseinandersetzung führen?

Das Alter als ein ‚Werden zu sich selbst‘?

Verletzlichkeit und Reife, Kräfte und Chancen im hohen Lebensalter

Die Auseinandersetzung mit dem Erleben des Alterns ist eine entscheidende Herausforderung des Menschen. Grossartig und immer wieder lesenswert dazu von Cicero (106-43 v. Chr.) die Schrift «De senectute» | «Über das Alter», von Jacob Grimm 1860 die «Rede über das Alter», von Ernst Bloch 1959 im ersten Band seines Werkes «Prinzip Hoffnung» die Überlegungen zu dem, «was im Alter zu wünschen übrig bleibt», von Leopold Rosenmayr 1990 das Buch «Die Kräfte des Alters». In diese Reihe wichtiger Werke zum Altern und zum hohen Lebensalter wird zukünftig auch das 488 Seiten umfassende neue Buch «Lebensphase hohes Alter: Verletzlichkeit und Reife» von Andreas Kruse gehören, das anfangs Mai 2017 im Springer-Verlag Berlin

und Heidelberg erscheinen wird. Bereits am 12. Mai 2017 veranstaltet das Forum Gesundheit und Medizin die Buchvernissage für die Schweiz in Zürich.

Welche Herausforderungen und Chancen birgt das hohe Lebensalter?

Wem in dem ergreifenden Roman «Jedermann» von Philip Roth über das Altern und die Lebenssehnsucht, über die Angst vor Krankheit und Tod eines Mannes «die Fülle des Lebendigen» fehlt, die sonst die Romane dieses grossen US-amerikanischen Schriftstellers charakterisiert; der lese das 488 Seiten umfassende Buch von Andreas Kruse, das natürlich kein Roman, sondern ein Sachbuch im allerbesten Sinne über

die Herausforderungen und Chancen des hohen Lebensalters ist: grundlegend und informativ, wissenschaftlich fundiert, interdisziplinär in den Zugängen, in höchstem Masse praxisrelevant, spannend und reich an Anregungen, in schöner Sprache ansprechend. Der Dresdner Philosoph Thomas Rentsch spricht vom Alter als «Werden zu sich selbst». Eine Möglichkeit dem auf die Spur zu kommen, ist das neue Buch von Andreas Kruse.

Wir freuen uns, Ihnen folgend eine kurze Leseprobe aus dem im Mai 2017 erscheinenden Buch «Lebensphase hohes Alter: Verletzlichkeit und Reife» von Prof. Dr. Andres Kruse als Vorabdruck zur Lektüre bringen zu dürfen.

Lebensphase hohes Alter: Verletzlichkeit und Reife

Leseprobe zur Buchvernissage am 12. Mai 2017 mit Andreas Kruse

Dieses Buch beschäftigt sich mit dem hohen Alter, jener Zeitspanne also, die im Verlauf des neunten Lebensjahrzehnts beginnt. Die Nennung eines spezifischen Lebensalters, ab dem genau vom hohen – oder vierten – Alter zu sprechen ist, ist empirisch nicht möglich. Menschen altern so unterschiedlich, die Verschiedenartigkeit von Entwicklungsverläufen im Alter ist so stark ausgeprägt, selbst bei ein und demselben Menschen finden sich so große Unterschiede zwischen den einzelnen Entwicklungsdimensionen (der körperlichen, der emotionalen, der kognitiven, der sozialkommunikativen Dimension), dass eine verallge-

meinernde Aussage darüber, wann genau das hohe Alter beginnt, nicht getroffen werden kann. In der gerontologischen Fachliteratur wird bevorzugt das 85. Lebensjahr als jener Zeitpunkt genannt, ab dem von einem «vierten» oder «alten Alter» zu sprechen sei. Die Wahl dieses Lebensalters hat damit zu tun, dass empirische Befunde darauf deuten, dass um die Mitte des neunten Lebensjahrzehnts in zahlreichen (also nicht nur in einzelnen) physiologischen und psychologischen Parametern Leistungsrückgänge eintreten, die allerdings von Individuum zu Individuum unterschiedlich ausfallen.

«Gestaltwandel» des gesamten Organismus*

Die Tatsache, dass sich diese Einbußen nicht nur auf einzelne Merkmale beschränken, sondern in einer Vielzahl von Merkmalen erkennbar sind, legt die Aussage nahe, dass es sich hier um einen «Gestaltwandel», mithin um eine Veränderung des gesamten Organismus und nicht nur um Veränderungen in einzelnen Organen handelt. Doch auch dann, wenn wir von einem Gestaltwandel im Verlauf des neunten Lebensjahrzehnts ausgehen, sollte man mit der Definition eines konkreten Lebensalters, ab dem das hohe Alter beginnt, vorsichtig sein. Erstens gilt das



Bild: Rembrandt van Rijn, Die Rückkehr des verlorenen Sohnes, 1669

bereits angesprochene Faktum der stark ausgeprägten interindividuellen Unterschiede in der Entwicklung auch für das neunte und zehnte Lebensjahrzehnt. Angesichts dieser Heterogenität erscheint die strikte, an ein bestimmtes Lebensalter geknüpfte Trennung zwischen drittem („jungem“) und viertem („altem“) Alter als künstlich, stellt sich der Übergang vom dritten zum vierten Alter doch bei verschiedenen Menschen zu unterschiedlichen Zeitpunkten ein. Zweitens verlaufen Veränderungsprozesse, sofern es sich bei diesen um natürliche Alternsprozesse (und nicht um Krankheitsprozesse) handelt, kontinuierlich, vollziehen sich also nicht in Sprüngen (an späterer Stelle des Buches wird es übrigens heißen: «die Natur kennt keine Sprünge»), sodass auch von daher die strikte Abgrenzung eines vierten Alters relativiert werden und eher von fließenden Übergängen zwischen dem dritten und vierten Alter gesprochen werden sollte. Mit dem Begriff des «Gestaltwandels» wird ja die kontinuierliche Veränderung begrifflich treffend umschrieben.

«Die Natur kennt keine Sprünge»

Um bei dem Begriff des «Gestaltwandels», um bei dem Konzept der kontinuierlichen (nicht abrupten) Veränderung zu bleiben: dieser Begriff, dieses Konzept lässt sich durch Aussagen aus den Metamorphosen («Metamorphoseon libri», übersetzt: Bücher der Verwandlungen) des römischen Dichters Ovid (43 v. Chr. – 17 n. Chr.) veranschaulichen (Ovid, 1994). Dort wird der Gedanke entfaltet, dass «sich alles wandelt und nichts untergeht» (omnia mutantur, nihil interit). Dies bedeutet mit Blick auf die Welt: «Im ganzen Weltkreis gibt es nichts Beständiges. Alles ist im Fluss, und jedes Bild wird gestaltet, während es vorübergeht.» (Hexameter 177). Dies bedeutet mit Blick auf die Natur: «Kein Ding behält seine eigene Erscheinung, und die ewig schöpferische Natur lässt eine neue Gestalt aus der andern hervorgehen.» (Hexameter 252)

Erhöhte Verletzlichkeit

Welche Folgerungen ergeben sich aus diesen Aussagen für das vorliegende Buch? In diesem wird zwar ausdrücklich vom hohen Alter gesprochen, doch mit der Definition eines Lebensalters, ab dem dieses genau beginnt, zurückhaltend verfahren. Ich gehe, und dies vor dem Hintergrund der mittlerweile umfangreichen empirischen Literatur zum hohen Alter, davon aus, dass sich im Verlauf des neunten Lebensjahrzehnts der Übergang vom höheren zum hohen Alter allmählich, fließend, mithin kontinuierlich vollzieht. Dabei begreife ich das neunte Lebensjahrzehnt nicht als ein Jahrzehnt, in dem körperliche und psychische Erkrankungen notwendigerweise plötzlich, abrupt über das Individuum hereinbrechen. Vielmehr verstehe ich das neunte Lebensjahrzehnt als ein Jahrzehnt, in dem eine graduell zunehmende Anfälligkeit des Menschen für neue Erkrankungen und funktionelle Einbußen ebenso erkennbar ist wie die graduelle Zunahme in der Schwere bereits bestehender Erkrankungen und bereits be-

stehender funktioneller Einbußen. Damit ist ein wichtiges Merkmal des hohen Alters beschrieben, das auch im Erleben der Menschen dominiert: Die allmählich spürbare Zunahme an Krankheitssymptomen, die allmählich spürbaren Einbußen in der körperlichen, zum Teil auch in der kognitiven Leistungsfähigkeit, schließlich die allmählich spürbaren Einschränkungen in den alltagsbezogenen Fertigkeiten werden vom Individuum (nicht selten auch von seinen Angehörigen) im Sinne der erhöhten Verletzlichkeit erlebt und gedeutet. Verletzlichkeit heißt dabei nicht Gebrechlichkeit; letztere ist vielmehr Folge ersterer. Vielmehr meint Verletzlichkeit eine erhöhte Anfälligkeit und Verwundbarkeit, mithin das deutlichere Hervortreten von Schwächen, meint verringerte Potenziale zur Abwehr, Kompensation und Überwindung körperlicher und kognitiver Schwächen. Die objektiv messbare wie auch die subjektiv erlebte Verletzlichkeit tritt zu interindividuell unterschiedlichen Zeitpunkten im neunten Lebensjahrzehnt auf; sie kann sich bei dem einen sogar noch später (erst im zehnten Lebensjahrzehnt), bei dem anderen sogar noch früher (schon im achten Lebensjahrzehnt) einstellen. Entscheidend ist, dass im Verlauf des neunten Lebensjahrzehnts bei der Mehrzahl alter Menschen eine derartige erhöhte Verletzlichkeit objektiv nachweisbar ist und subjektiv als solche empfunden wird.

Seelisch-geistige und sozio-emotionale Kräfte und Stärken

Das Buch versteht sich keinesfalls allein als ein Beitrag zum besseren Verständnis von Verletzlichkeit im hohen Alter. Es versteht sich auch und vor allem als ein Beitrag zu den seelisch-geistigen und sozioemotionalen Kräften und Stärken im hohen Alter und schließlich zu jenen Rahmenbedingungen, die die Weiterentwicklung dieser Kräfte und Stärken im Alter fördern. Mit anderen Worten: das Buch akzentuiert auch die psychischen Potenziale im hohen Alter und beruft sich dabei auf Befunde empirischer Forschung, die diese Potenzialentwicklung, die diese psychischen Kräfte und Stärken deutlich ins Zentrum rücken. Es ist beachtlich, bisweilen sogar bewunderungswürdig, über welche Wissenssysteme alte Menschen verfügen, mit welcher Kompetenz und in welchem Maße sie sich für Menschen innerhalb und außerhalb ihrer Familie engagieren, welche Offenheit und – ansteckend wirkende – Lebensfreude sie zeigen, welches Interesse sie am Entwicklungsweg junger Menschen äußern und diesen fördern, wie sie in Grenzsituationen seelisch und geistig wachsen, wie sie auch in diesen Situationen eine positive, bejahende Lebenseinstellung bewahren. Auch hier gilt: Die psychischen Qualitäten im hohen Alter dürfen dabei nicht losgelöst von den Entwicklungsbedingungen des Individuums im Lebenslauf wie auch von den aktuell gegebenen Lebensbedingungen betrachtet werden.

Biografische Fundamente

Der Erwerb von Wissen, die Ausbildung von Fähigkeiten, Fertigkeiten, Interessen, Zielen und Werten, die Entwicklung von Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und damit verbundener Bewältigungs- und Verarbeitungskompetenz, die Ausbildung von Einstellungen, Haltungen und Sinnhorizonten sind biografische Fundamente, auf denen Kräfte und Stärken wie auch weitere Entwicklungspotenziale im hohen Alter gründen. Aus diesem Grunde Entwicklungspotenziale im hohen Alter immer aus einer Doppelperspektive zu betrachten sind: Waren – erstens – die Entwicklungsbedingungen wie auch die Selbst- und Weltgestaltungsmöglichkeiten in der Biografie so beschaffen, haben sich in der Biografie die Selbst- und Weltgestaltungskompetenzen in einer Weise ausgebildet, dass auch im hohen Alter Entwicklungspotenziale erkennbar sind, und wenn ja, um welche Potenziale handelt es sich im einzelnen Fall? Zweitens: Finden sich im hohen Alter Gelegenheitsstrukturen, die die Verwirklichung dieser Potenziale fördern?

* Zwischentitel sind von der Redaktion des ‚informiert‘ gesetzt.



Palliative Care und Organisationsethik – Interdisziplinäre Weiterbildung CH Forum Gesundheit und Medizin

Postfach 425 | 8706 Meilen ZH | Schweiz

Telefon 044 980 32 21

info@weiterbildung-palliative.ch | www.weiterbildung-palliative.ch

info@gesundheitsundmedizin.ch | www.gesundheitsundmedizin.ch

Impressum

Redaktion Matthias Mettner

Gestaltung Daniel Lienhard

Druck Sihldruck AG, Zürich

© 2017 Forum Gesundheit und Medizin

erscheint 4 – 6 x jährlich