

Einstimmung in den Tag

Bernd Leibig

Heute ist Mittwoch, der 30. Oktober. Heute ist Weltpartag.

Angesichts einer kleinen Synchronizität wurde ich gebeten heute die Morgeneinstimmung zu übernehmen, was ich gerne tue. Die kleine Synchronizität besteht darin, dass die Internationale Gesellschaft für Tiefenpsychologie, unsere IGT, 70 Jahre alt wird und ich heute auch 70 Jahre alt werde. Ich bin also **mit** der IGT in einer Zeit, in der noch gespart wurde, am Weltpartag geboren.

Auch Anderes wurde in diesem Jahr 70: Unser **Grundgesetz**, die Basis für Demokratie und die Unantastbarkeit der Würde des Menschen. Die **deutsche Presseagentur dpa**, ein Symbol der Meinungsfreiheit und Objektivität von Nachrichten wurde ebenfalls 70 Jahre. Allerdings wird auch der **chinesische Staat**, der keineswegs demokratisch genannt werden kann, in diesem Jahr 70.

Und, nicht zu vergessen: der **Fischer-Dübel** wurde dieses Jahr auch 70. Eine gewisse **Haltbarkeit** wird also schon damit assoziiert, wenn etwas oder jemand 70 Jahre wird.

Ich möchte aus diesem 70er-Anlass der Frage nachgehen, in welcher Weise einerseits Menschen altern und wie eine Gesellschaft wie die IGT altert.

Die **zeitlichen Dimensionen des Alterns** sind sehr unterschiedlich: wie kurz erscheint uns das Leben der Eintagsfliege und was ist schon unser menschliches Lebensalter gemessen an den langsamen Alterungsprozessen in der anorganischen Natur. Dennoch, und gerade **wegen** der scheinbaren Unvergleichlichkeit zwischen dem Altern des Steins und unserem menschlichen Altern, bleibt die gemeinsame zeitliche Dimension, bleibt uns die Betrachtung der Vergänglichkeit und des Vergehens.

Wir Menschen unterliegen einer deutlichen **Abnutzung und Verschleiß**: die Haut wird faltig, weil das Bindegewebe spröder wird; das Haar wird lichter; die Zähne verschleifen trotz lebenslanger intensiver Pflege; die Sehkraft verringert sich, denn das Auge altert schon seit der Geburt. Im Alter gilt oft der Satz: **gut hören tun wir schlecht, aber schlecht sehen tun wir gut.**

Die Zellen arbeiten nur noch mit halber Kraft, weshalb wir uns auch nicht mehr so viel Energie zuführen müssen. Der **Zellabbau** ist beim jungen Menschen übrigens viel höher als beim Alten; nur ist eben der **Zellaufbau** noch höher als der Zellabbau und deshalb wachsen die Kinder und Jugendlichen. Alte Menschen schrumpfen und werden kleiner - zumindest was das Längenwachstum angeht. Die Regenerationsfähigkeit beim älteren Menschen ist also eingeschränkt.

Bei Gesellschaften wie der IGT kann es anders sein. Die **Altersstruktur** der IGT ist zwar **ziemlich 70-lastig**. Aber das muss ja kein Nachteil sein, wenn immer wieder jüngere Mitglieder und Tagungsteilnehmer angesprochen werden. Die Regeneration der Gesellschaft erfolgt überindividuell durch neue Mitglieder und Menschen die sich von der Tagung angesprochen fühlen.

Eine gute Grundsubstanz von einer Gesellschaft wie der IGT trägt dazu bei, dass die Regeneration transgenerational vor sich geht.

Es scheint mir ein Charakteristikum des menschlichen Alterns zu sein, dass die **Fähigkeit zu Wandlungsvorgängen abnimmt** obwohl wir uns ja mit einer Fülle von Wandlungen auseinander setzen müssen. Technische Neuerungen und neue Moden tauchen ständig auf. Es kommt zu Änderungen im persönlichen Umfeld, wie das Ende der Berufstätigkeit, oder Beziehungen ändern sich oder uns nahe stehende Menschen sterben.



Die häufig dargestellte **symmetrische Lebensstuppe**, die genauso lang hinauf wie auch wieder hinab führt ist zwar ein verständlicher **Euphemismus**, der aber nur selten unserer Lebenswirklichkeit entspricht. Nach dem Lebenshöhepunkt treten die körperlichen oder auch geistigen Einschränkungen oft mit unglaublicher Geschwindigkeit auf.

Die IGT hat die Zeichen der Zeit meist recht gut erkannt und die notwendigen Wandlungen vollzogen und befindet sich wohl auf einem guten Plateau auf der Treppe.

Auch die häufig anzutreffende **Glorifizierung des Alters** im Sinne von zunehmender **Reife und Altersweisheit** entspricht nur allzu oft mehr dem Wunsch als der Wirklichkeit.

Es ist natürlich unser Wunsch, dass menschliche Entwicklung und Reifung sich in Altersweisheit entfalten kann, dass die **Chance des Alters** genutzt werden kann, um noch einmal etwas anders zu machen, was - aus welchen Gründen auch immer - früher nicht möglich war, dass es **gelingt etwas zu korrigieren** ohne zu meinen, wir könnten das Gewesene ungeschehen machen.

Urteile und Vorurteile können aufgegeben werden, die in der Jugendzeit und in der Mitte des Lebens vielleicht funktional wichtig waren, etwa um **sich abzugrenzen, durchzusetzen, aufzublähen, erfolgreich** zu sein.

In unserer Sprache der analytischen Psychologie würden wir es so ausdrücken: wir möchten uns im Alter auf der **Ich – Selbst-Achse** so bewegen können, dass der Schatten und die Komplexe ein wenig von ihrer Wirkkraft verloren haben und wir mehr Übereinstimmung mit uns selbst gefunden haben.

Im Alter **etwas anders zu machen**, als in den früheren Jahren, misst sich aber oft noch zu sehr am **Vergleich mit früher**. Was kann ich nicht mehr, was konnte ich früher noch viel besser. Ich selbst etwa merke beim Wandern in den Bergen, dass die Berge im Vergleich zu früher immer steiler werden.

Gegen das Altern gibt es **kein Heilmittel**. Altern ist ja **keine Krankheit**.

Gellée royale, Goldelixiere, Bachblütenessenzen und jogging for my life, alle Pasten und Salben, Vitamine in Überdosis, Jungfrauenblut, Jungbrunnen und auch nicht C.G. Jung, – **alles hilft nicht gegen das Altern**.

Aber **Vergänglichkeit ist ja nicht immer schlecht**. Glücklicherweise geht auch mal was kaputt oder wird unmodern. Eine schreckliche Vorstellung: ich müsste noch immer im stinkigen, beengten VW-Käfer der 50er Jahre in Richtung Italien fahren. Oder Lübke wäre noch Bundespräsident und Helmut Kohl sein Kanzler. Manche Dinge vergehen gar nicht schnell genug.

Es ist gut, im Alter **das ganz Eigene dieser Lebensphase** mehr in den Vordergrund zu stellen. Das Alter hat seine eigene Schönheit. Denken sie an manche markante verwitterte Charakterköpfe.



Das Alter hat gerade aufgrund der **Nähe zum Tod** seine eigene „**Durchlässigkeit für Spirituelles**“, wie Ingrid Riedel es nennt (I. Riedel, 2009: Die innere Freiheit des Alters, Patmos. S. 123). Wir finden auch in der IGT: die Offenheit für Religion und Spiritualität.

Und wie ist es nun mit dem Altern der IGT?

Die Schönheit und Attraktivität der 70-jährigen IGT liegt in der

Wachheit für gesellschaftliche Themen, in der

Offenheit für Begegnungen, in der

Interdisziplinarität, letztlich in der

conjunctio oppositorum, der Verbindung der Gegensätze.

Die IGT ist eine ganz **flotte Alte** die **gelassen der Zukunft entgegen** sehen kann.



Eine **Gelassenheit im persönlichen Altern** kann entstehen, wenn wir nicht unter dem Verdikt stehen **Loslassen zu müssen**. Das Eigene des Alters entsteht viel mehr wenn wir das Gefühl des **Loslassen Dürfens** haben.

In diesem Sinne könnte der **Archetyp des menschlichen Alterns** ausgeschöpft sein, wenn **das Eigene des Alters** gesehen, gespürt, anerkannt und verinnerlicht ist. Das wäre Individuation im Alter. Es geht darum zu lernen, wie es Jung nannte „**den ganzen Becher in Schönheit zu leeren.**“ (Jung, GW 8, §789, zit. in Riedel, S. 146)

Das wäre ein Stück Weisheit. Die **Problematik beim Archetyp** des oder der alten Weisen liegt aber in der **Verknüpfung von alt und weise**. Wir sollten die Alten **nicht auf Weisheit verpflichten**, sondern es geht darum, die **wirkliche Freiheit des Alters** auszuschöpfen.

Es gibt **also keine zwangsläufige Identität von Alter und Weisheit**. Zum Glück gibt es **auch** alte Weise, Menschen, die im Laufe des Lebens wirklich klug, lebensklug und reif geworden sind. Dieses Erreichen von Altersweisheit entspricht ja oft so sehr unserem **Wunschbild**.

Wenn wir uns aber umschauen, müssen wir feststellen, dass **Starrsinnigkeit, fehlende Flexibilität, Rigidität und Sturheit** im Alter leider viel häufiger um sich greifen als es das Idealbild des Alterns uns suggerieren möchte. Der Archetyp des alten Weisen beinhaltet eben auch die Möglichkeit, dass der Alte ein ganz schön **sturer Bock** sein kann.

Es gilt aber auch der Satz des **Paracelsus**, der auf die unterschiedlichen Lebensphasen bezogenen ist:

"Wer glaubt, alle Früchte würden mit den Erdbeeren reif, der versteht nichts von den Trauben."

Das Alter erlaubt eine **Rückschau auf Vergangenes**. Und es ist den Älteren oft eher gegeben das **Gelungene und Schöne mehr in den Vordergrund** zu rücken, als dies bei jüngeren Menschen der Fall ist. Vielleicht hat das ein bisschen den Charakter von **Verklärung**. Das wäre doch ein schönes **Privileg des Alters: verklären zu dürfen**. Sich die innere Erlaubnis zur Verklärung zu geben. So richtig aus dem Bauch heraus die guten alten Zeiten hochleben zu lassen.

In diesem Sinne könnte man den häufig zitierten Spruch auch verstehen: **es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit**. Es liegt an uns **ob und wie viel** wir uns gestatten nicht alles im **harten Licht der Objektivität** zu betrachten.

Am Sonntag haben wir gemeinsam Rückschau auf die Geschichte und die Wurzeln der IGT gehalten. Ich habe bemerkt: die IGT hat gar nicht so viel Verklärung nötig. Soweit ich das überblicke - und das sind bei mir auch schon ein paar Jahrzehnte - war die flotte Alte IGT auch in früheren Jahren schon attraktiv für **aufgeschlossene, suchende Menschen** und hat ihnen einen **Möglichkeitsraum für Austausch, Diskussion und Kontroversen eröffnet**.

Die IGT hat es gut verstanden, die **Vorteile zu nutzen**, die das Altern von Gesellschaften ermöglicht. Sie hat ihre Basiswerte wie Respekt, Toleranz und Vielfalt erhalten, und sie ist bereit zum Wandel. Ich werde mir vielleicht **ein Stück von der IGT abschneiden**.

Es unterliegt nur zum Teil unserer Bemühung den **vollen Geschmack der Trauben** erleben zu können und zum anderen Teil ist es einfach eine **Gnade** diesen Zustand erreichen zu dürfen.

Wenn Altern so gelingt, wie es in einem von mir gerne gehörten Lied von Konstantin Wecker anklingt, können wir uns nur glücklich schätzen.

Dem Weinstock werden die Reben

Im Herbst so furchtbar schwer

Und um zu überleben

Gibt er sie einfach wieder her

Das mag ich so an den Bäumen

Ihr Wissen um Sterben und Sucht

Was sie sich im Frühjahr erträumen

verteilen sie später als Frucht

