

ÄLTER WERDEN - DIE CHANCE ZUR SELBST-INTEGRATION

Wir kennen verschiedene Formen von *Prozessen*: vor allem *Zyklen*, *lineare* Entwicklungen, *noch-lineare* bis zu *chaotischen* Prozessen. Was ist das Älterwerden für ein Prozess?

Ein *Zyklus* wird sehr schön im bekannten *Yin-Yang*-Symbol oder auch durch einen *Kreis* dargestellt. Von einem Anfang aus vollzieht sich eine Bewegung, die schließlich zum Anfang zurückführt, wobei diese Bewegung ganz unterschiedlich verlaufen kann. Offensichtlich ist das Älterwerden aber kein Zyklus. Zwar heißt es manchmal, dass sehr alte Menschen wieder wie Kinder werden; doch dies gilt allenfalls für manche Eigenschaften wie erhöhte Krankheitsanfälligkeit, insgesamt ist der Unterschied zwischen Kindheit und Alter unübersehbar. Sicherlich gibt es auch zyklische Modelle des gesamten Lebens: von Geburt, Altern und Tod bis zur Wiedergeburt in ein neues Leben (übrigens gibt es auch zyklische Modelle des gesamten Universums). Aber all das trifft nicht wirklich das, was wir uns unter Älterwerden vorstellen.

Man könnte beim Älterwerden stattdessen an eine *lineare* Entwicklung denken, im Symbol die (gerade) *Linie* oder der *Pfeil*, entsprechend der linearen Zeit. Geht der Pfeil schräg nach unten, oder aber nach oben? Denn – zunächst *wächst* der Mensch ja heran, er entwickelt erst seine Fähigkeiten und Kräfte, bis dann irgendwann das Altern beginnt und die Kräfte wieder nachlassen, ohne dass man genau zum Ausgangspunkt zurückkehrt. Insofern passt vielmehr das Bild einer *Kurve*, z. B. eine Glockenkurve. Doch wo ist der *Umkehrpunkt* vom Wachstum zum Altern? Wann beginnt das Altern? Etwa mit 20 Jahren, sobald man ausgewachsen ist? Oder erreicht mancher erst mit 50 oder 60 seine „besten Jahre“? Und befinden wir uns für die längste Zeit unseres Lebens auf dem Hochplateau? Ist die Kurve also eine Art Halbkreis? Andererseits heißt es oft auch, das Altern beginnt schon bei der Geburt. Können Wachstum und Altern vielleicht sogar parallel laufen? Dies alles ist bis heute nicht wirklich geklärt.

Aber lassen wir das Wachstum zunächst beiseite, beschränken wir uns auf den Alterungsprozess, auch wenn wir nicht genau sagen können, wann er beginnt. Hier scheint wiederum zunächst das Modell einer linearen Entwicklung am passendsten. Denn entgegen allen Behauptungen von Fitness- bis Kosmetikanbietern sagt die offizielle Medizin noch immer, dass es keine echte *Verjüngung* gibt, dass eine Umkehrung des Alterns nicht möglich ist. Zwar gibt es *Regenerations-* bzw. *Reparationsprozesse*, und es bilden sich immer wieder neue Zellen. Auch natürlich kennen wir alle, dass man sich zu einem bestimmten Zeitpunkt (vielleicht bei einer Krankheit) wenig leistungsfähig fühlt und zu einem späteren Zeitpunkt, also älter, wieder viel fitter ist. Aber dieses alles lässt sich nicht als Verjüngung im Sinne einer Zeitumkehr auffassen. Das Altern scheint (bis heute) ein irreversibles Geschehen zu sein. Und insofern offensichtlich mit dem Älterwerden die Kräfte eher abnehmen, müssten wir die Linie also *nach unten* zeichnen.

Oder doch *nach oben*? Wir kommen nicht umhin, hier zwischen dem *körperlichen* und *seelischen* Prozess zu unterscheiden, auch wenn sie natürlich zusammengehören. Denn das Älterwerden bedeutet körperlich ab einer gewissen Stufe insgesamt ein Nachlassen von Kräften und manchen Fähigkeiten, wie z. B. der Seh- oder Hörschärfe, auch wenn sich das ganz allmählich vollziehen kann. Seelisch-geistig lässt sich aber keineswegs pauschal ein Rückgang behaupten, eher noch das Gegenteil.

Betrachten wir zunächst den körperlichen Aspekt. Bis heute konkurrieren in der *Alternforschung* zwei Grundrichtungen. Die eine geht von einem *programmierten* Altern aus, das in den Zellen bzw. in den Genen so festgelegt ist. Für die andere Richtung ist Altern dagegen ein Art *Abnutzungsprozess*, der von äußeren Einflüssen abhängig ist und dadurch sehr wohl durch die Lebensweise beeinflusst werden kann. Die Wahrheit dürfte wie so oft auch hier in der Mitte liegen: Es gibt ein *genetisches Alterungsprogramm*, aber dieses verläuft nicht völlig determiniert, sondern abhängig von *Umweltfaktoren*. So können große Belastungen, insbesondere eine Strahlenexposition, das Altern sehr beschleunigen; dagegen verläuft es in einer Phase des Wohlbefindens und der Erholung langsamer. Damit zeigt sich, wir dürfen uns diesen Prozess des körperlichen Alterns doch nicht streng linear vorstellen. Die passende Zeichnung wäre nicht eine gerade Linie, sondern eher eine unregelmäßige, mit Ecken, Spitzen und Rundungen. Allerdings bleibt die Richtung wohl immer gleich – abwärts.

Die Frage ist, ob man beim Körper-Altern sogar von einem *chaotischen* Prozess sprechen könnte. Damit meint man, dass kleinste Veränderungen zu sehr großen Schwankungen führen, die eine eindeutige quantitative Erfassung nicht zulassen. Man spricht auch vom *deterministischen Chaos*, weil die Prozesse *nicht indeterministisch-statistisch* verlaufen, sich aber dennoch einer klaren Berechnung widersetzen. Dies trifft aber für das körperliche Altern letztlich nicht zu, es verläuft überwiegend nach berechenbaren Regeln. In Ausnahmefällen kann allerdings ein singuläres zufälliges Ereignis das Altern stark beeinflussen, insbesondere eine *Mutation*, die sich sehr negativ auswirkt. Hier spielen dann auch stochastische Prinzipien eine Rolle, denn wenn ein Körper z. B. mutagenen ionisierenden Strahlen (wie Röntgen-Strahlen) ausgesetzt ist, können wir nur Wahrscheinlichkeiten angeben, dass eine Mutation stattfindet.

Im Körperlichen gibt es keine fortlaufende Entwicklung, irgendwann kippt das Wachstum um ins Altern. Im Geistigen wie Seelischen ist aber eine ungebrochene Entwicklung möglich, dass man von Kindheit an mit zunehmendem Alter seine geistigen Kenntnisse und Fähigkeiten immer weiter ausbaut. Und entsprechend kann man seine Gefühlkultur, seine Sensitivität, die sogenannte emotionale Intelligenz permanent steigern, so dass man erst im höheren oder hohen Alter einen Zustand der Weisheit, der Selbsterkenntnis oder auch der spirituellen Erleuchtung erreicht. Insofern bietet das Älterwerden die Möglichkeit einer Persönlichkeitsreifung, die in jüngeren Jahren kaum denkbar ist.

Hier besteht also ein gravierender Unterschied zum körperlichen Prozess. Sicher gibt es manche kognitive Funktionen, wie das Gedächtnis, die mit höherem Alter normalerweise nachlassen, entsprechend den körperlichen Veränderungen im Gehirn. Aber insgesamt behauptet der Geist offensichtlich – allen psycho-physischen Abhängigkeiten zum Trotz – doch eine imponierende Emanzipation von Gehirn und Körper. Die wesentlichsten geistigen und gefühlshafte Leistungen und Kompetenzen lassen sich im Grunde lebenslang erhöhen. Insofern wäre hier als Symbol die *Linie nach oben* anzugeben, allerdings keine gerade Linie. Zwar mag man sich den reinen Wissenserwerb als lineare Funktion vorstellen, je mehr ich lese, desto mehr weiß ich. Aber die Ausbildung von Lebensklugheit und Lebenskunst verläuft sicher *non-linear*, noch krasser mit Brüchen, Umwegen oder im Zickzack als körperliches Wachstum oder Altern.

Auch lassen sich bei der geistig-seelischen Entwicklung vermehrt *chaotische* Elemente finden. Manchmal ist es nur *ein Satz, eine Wahrnehmung, ein Gedanke*, der ein Aha-Erlebnis oder einen Geistesblitz auslöst, der uns beflügelt. Manchmal ist es nur ein kleines Erlebnis, das uns zu einem *Entwicklungssprung* verhilft. Und dieser Sprung mag auf eine neue Ebene führen, die sich auch qualitativ von der Absprungebene unterscheidet.

Allerdings muss man zugeben, dass nicht alle Menschen sich fortwährend geistig-seelisch weiterentwickeln. Zwar gibt es gewisse kognitiv-emotionale *Reifungsstufen*, die ein gesunder Mensch *biologisch* geprägt durchläuft, Stufen, wie sie von der Entwicklungspsychologie beschrieben werden. Aber ob und wie weit der Mensch sich nach Abschluss dieses biologischen Intelligenzprogramms noch seelisch und geistig weiter entfaltet, das bleibt von der Umwelt abhängig, wird aber auch von seinem eigenen Willen und Wollen bestimmt. Es gibt viele Menschen, die bleiben emotional ihr Leben lang im Grunde Kinder; dabei spielen allerdings auch psychische Störungen eine Rolle, welche die Gefühlsentwicklung stoppen. Normalerweise ist diese psychische Wachstumsblockade also ein Manko, aber manchmal kann die Weigerung, *er-wachsen* zu werden, auch konstruktive Züge aufweisen, wenn nämlich die Erwachsenen, insbesondere die Eltern, sich nicht durch Reife, sondern nur durch negative Eigenschaften wie Egoismus, Ignoranz, Gefühlsverleugnung und Fassadenhaftigkeit „auszeichnen“, was den jungen Menschen zurecht abschreckt. Aber auch im Geistigen entwickeln sich viele Menschen nicht weiter, sondern beginnen vielmehr schon in den mittleren Lebensjahren abzubauen. Aber dies ist kein Muss, man muss seelisch und geistig nicht altern.

Dies ist also anders als im körperlichen Bereich, dort ist das Wachsen sehr weitgehend und auch das Altern entscheidend biologisch geprägt, niemand kann sich ihm bis heute entziehen. Wirklich? Es gibt die Gruppe der *Immortalisten*, die behauptet, das körperliche Altern sei nur eine *kollektive Suggestion*. Wir würden alle altern, weil wir überzeugt wären, uns gegenseitig eingeredet hätten, dass dies so sein müsste. Wer sich von dieser *selbst erfüllenden Alterns-Prophezeiung* befreien würde, der sei auch vom Altern befreit. Und man kennt andererseits den kleinen Oskar aus der „Blechtrummel“, der sich erfolgreich weigerte zu wachsen. Entsprechend gibt es in der Psychotherapie spekulative Theorien, wonach seelische Wachstumsblockaden auch das körperliche Wachstum hindern könnten. Aber Beweise stehen hierfür aus, das eine ist Ideologie oder Spekulation, das andere ist Literatur.

Doch was ist das Hauptziel der geistig-seelischen Entwicklung? Sicher lässt sich darüber trefflich streiten. Aber viele Antworten beziehen sich auf das *Selbst*. „Erkenne Dich selbst“, so lautete bereits die Aufforderung der klassischen Philosophie. Nun gibt es viele Begriffsbildungen mit „Selbst“ wie *Selbsterfahrung*, *Selbstfindung*, *Selbstverwirklichung*, *Selbstbestimmung* oder *Selbstentfaltung*, die scheinbar alle dasselbe meinen, bei genauerem Hinsehen aber doch auf ganz unterschiedliche Prozesse verweisen.

Ich möchte hier vereinfachend drei Modelle unterscheiden:

- *Selbstentfaltung*: Das heißt ganz wörtlich: Das Selbst, was vorher eingefaltet war, muss ausgefaltet, nämlich entfaltet werden. (Ähnliches besagt der Begriff der „Entwicklung“, wenn man ihn ganz wörtlich versteht.) So gesehen, ist das *Ziel*, das eigene Selbst, bereits fertig, und liegt in uns. Wir müssen es nur freilegen. Hier passt die Aussage „Alles, was du brauchst, ist in dir“ bzw. die Aufforderung: „Werde, der du bist!“ Im Grunde ein Determinismus, der am ehesten eine platonistische oder spiritualistische Deutung nahe legt.
- *Selbstverwirklichung*: Auch hier wird ein fertiges Selbst angenommen, das sich aber in die Wirklichkeit einbringen muss, um sich auszudrücken, um sich zu beweisen. Das Selbst ist sich nicht allein genug. Das Selbst muss seine Potentiale freisetzen und umsetzen. Programm: „Das Selbst zeigt sich in seinen Taten und Wirkungen.“ Auch hier schwingt ein Determinismus mit, etwa im Sinne der Genetik, der angeborenen Potentiale. Aber es wäre auch ein von außen vorgegebenes Ziel denkbar, eine Bestimmung des Selbst, die es erfüllen oder verfehlen kann. Im Extrem auch ein *Schicksal*, das aber nicht vollständig determiniert, sondern uns Gestaltungsmöglichkeiten lässt, zu-

mindest die, das Geschick - vielleicht heroisch - zu ergreifen oder gegen es – vielleicht tragisch – anzukämpfen.

- *Selbstbestimmung*: Hier ist das Selbst noch nicht vollendet, sondern es unsere Aufgabe, es zu entwerfen, es aufzubauen, im Extrem das Selbst zu schaffen, natürlich ausgehend von einer vorgegeben Selbstbasis. „Man ist der, zu dem man sich macht.“ Bei diesem Ansatz ist Ziel also nicht festgelegt, Ende offen. Es geht um einen Lern- und Reifeprozess, während dessen sich unser Selbstideal durchaus verändern kann.

Aber was ist das Selbst überhaupt? Hier sind vermutlich noch mehr verschiedene Antworten möglich. Recht prägnant ist die Differenzierung von Ken Wilber zwischen dem

- *präpersonalen* Selbst (vor allem die Gefühls- und Körperseite)
- *personalen* Selbst (dem rationalen Ich entsprechend)
- *transpersonalen* Selbst (welches die individuelle Persönlichkeit überschreitet)

Dabei versteht es Ken Wilber so, dass wir uns vom präpersonalen über das personale zum transpersonalen Selbst entwickeln (sollen), wobei das jeweils frühere Selbst nicht völlig abgelegt, sondern integriert wird.

Allerdings haben alle drei Selbst ihre besonderen Anhänger.

Die *Romantiker* sehen im gefühlshaften, spontanen, natürlichen, also präpersonalen Selbst die höchste Stufe, von der wir uns aber entfernt und entfremdet haben. „Zurück zur Natur“ wäre also die altbekannte Devise.

Die *Rationalisten* verstehen das personale Selbst das eigentliche Ziel, die ich-starke, vernünftige, beherrschte Persönlichkeit als die höchste Entwicklungsform.

Die *Spiritualisten* sehen eben im transpersonalen Selbst, im höheren Selbst oder Über-Selbst unser primäres Ziel. Dieses Selbst bzw. der Prozess der Selbstwerdung wird allerdings im einzelnen sehr unterschiedlichen beschrieben: als Verschmelzung mit dem Göttlichen, als kosmisches Bewusstsein, als Zeugenhaltung, als Synthese von Yin und Yang u.v.m.

Der Autor wird sich hüten, diese Frage nach dem höchsten Selbst, dem Selbst aller Selbst, allgemeingültig beantworten zu wollen. Allerdings liegt wohl in der Vorstellung der *Integration* dieser drei Selbst für uns heutige vielleicht die größte Faszination: Wertschätzung unserer Gefühle und Körperlichkeit, Ausbildung von kognitiver Kompetenz sowie von Ich- und Willensstärke, aber eben auch die transpersonale, transpolare, transrationale und transverbale Überschreitung, das bewusste Aufgehen in einem höheren Ganzen, und sei es auch „nur“ für ausgesuchte Momente.

Zurück zum Ausgangspunkt, dem Älterwerden. Kaum einen dürfte es vergönnt sein, schon in jungen Jahren diese gewaltige Integrationsleistung zu vollbringen, die Verbindung von prä-personalem, personalem und transpersonalem Selbst zu vollziehen. Erst im gereiften Alter hat der Mensch die nötige Lebenserfahrung gewonnen, genügend freudvolle wie leidvolle Erfahrungen gemacht, viele Bindungen und Trennungen durchlebt, seine Position zwischen Annehmen und Kämpfen bestimmt. Erst jetzt hat er das notwendige Wissen angesammelt, verschiedene Weltanschauungen verglichen, fundierte kognitive Strategien zur Lebensbewältigung aufgebaut. Und auch erst im gereiften Alter hat der Mensch normalerweise, abseits einer naiven Spiritualität, seine Position zu den wesentlichen Fragen von Gott und Welt, Diesseits und Jenseits geklärt oder doch jedenfalls diese Fragen ernsthaft gestellt. Das ist die große, besondere, einmalige Chance des Älterwerdens.

Aber haben wir wirklich die Freiheit, uns für eine solche Selbstwerdung zu entscheiden? Oder sind wir nur das Produkt der Wechselwirkung von Anlage und Umwelt? Wo ist der Platz des

souveränen Selbst oder Ich? Warum gelingt dem einem die „Selbstgeburt“, dem anderen nicht? Ist es vielleicht auch eine Gnade, die einem zufällt? Genau können wir das nicht wissen.

Man vermeide jedenfalls den allzu platten, aber heute populären *Narzissmus* bzw. *Konstruktivismus*, nach dem gilt „Jeder ist seines Glückes Schmied“ oder „Meine Welt ist nur ein Spiegel meines Selbst.“ Die Welt, die wir erleben, ist immer ein *Interaktion* von Subjekt und Objekt, von psycho-physischen System und Umwelt, von Mensch und Mitmensch. Dabei wirken multi-kausale und rückwirkende bzw. selbstbezügliche Faktoren zusammen, so dass ein monokausales Postulat wie „Ich bestimme mein Leben vollständig selbst“ nur lächerlich wirkt. Schon die oben aufgewiesenen non-linearen und chaotischen Elemente sollten uns warnen vor der Allmachtsvorstellung, wir allein wären die Herren oder Götter unserer Seele.

Aber ebenso falsch wäre, sich nun in einer Opfer-Haltung der vollständigen Machtlosigkeit hinzugeben. Schon pragmatisch gesehen ist es sicher nützlicher, daran zu glauben, dass ich meine Entwicklung jedenfalls teilweise selbst wählen und entscheiden kann. Vielleicht wird auch hier eine sich selbst erfüllende Prophezeiung wirksam: Wenn ich an meinen Einfluss glaube und danach handle, dann verfüge ich auch eher über diesen Einfluss. Und umgekehrt, wer nicht an seine Chance glaubt, der ergreift sie auch nicht. .

Älterwerden – wir können es also nicht vollständig steuern. Aber es liegt größtenteils in unserer Macht, dass unser Altern nicht zu einer psychisch-geistigen Rückentwicklung, sondern vielmehr zu Weiterentwicklung, zu einem kognitiv-emotional-spirituellen Wachstum führt. Das ist die Chance des Älterwerdens.