

Danielle Quinodoz
Älterwerden – Eine Entdeckungsreise

Das Anliegen der Buchreihe BIBLIOTHEK DER PSYCHOANALYSE besteht darin, ein Forum der Auseinandersetzung zu schaffen, das der Psychoanalyse als Grundlagenwissenschaft, als Human- und Kulturwissenschaft und als klinische Theorie und Praxis neue Impulse verleiht. Die verschiedenen Strömungen innerhalb der Psychoanalyse sollen zu Wort kommen, und der kritische Dialog mit den Nachbarwissenschaften soll intensiviert werden. Bislang haben sich folgende Themenschwerpunkte herauskristallisiert:

Die Wiederentdeckung lange vergriffener Klassiker der Psychoanalyse – wie beispielsweise der Werke von Otto Fenichel, Karl Abraham, W. R. D. Fairbairn, Sándor Ferenczi und Otto Rank – soll die gemeinsamen Wurzeln der von Zersplitterung bedrohten psychoanalytischen Bewegung stärken. Einen weiteren Baustein psychoanalytischer Identität bildet die Beschäftigung mit dem Werk und der Person Sigmund Freuds und den Diskussionen und Konflikten in der Frühgeschichte der psychoanalytischen Bewegung.

Im Zuge ihrer Etablierung als medizinisch-psychologisches Heilverfahren hat die Psychoanalyse ihre geisteswissenschaftlichen, kulturanalytischen und politischen Ansätze vernachlässigt. Indem der Dialog mit den Nachbarwissenschaften wiederaufgenommen wird, soll das kultur- und gesellschaftskritische Erbe der Psychoanalyse wiederbelebt und weiterentwickelt werden.

Stärker als früher steht die Psychoanalyse in Konkurrenz zu benachbarten Psychotherapieverfahren und der biologischen Psychiatrie. Als das anspruchsvollste unter den psychotherapeutischen Verfahren sollte sich die Psychoanalyse der Überprüfung ihrer Verfahrensweisen und ihrer Therapie-Erfolge durch die empirischen Wissenschaften stellen, aber auch eigene Kriterien und Konzepte zur Erfolgskontrolle entwickeln. In diesen Zusammenhang gehört auch die Wiederaufnahme der Diskussion über den besonderen wissenschaftstheoretischen Status der Psychoanalyse.

Hundert Jahre nach ihrer Schöpfung durch Sigmund Freud sieht sich die Psychoanalyse vor neue Herausforderungen gestellt, die sie nur bewältigen kann, wenn sie sich auf ihr kritisches Potenzial besinnt.

BIBLIOTHEK DER PSYCHOANALYSE
HERAUSGEGEBEN VON HANS-JÜRGEN WIRTH

Danielle Quinodoz

Älterwerden – Eine Entdeckungsreise

Erfahrungen einer Psychoanalytikerin

Aus dem Französischen von Eike Wolff

Psychosozial-Verlag

Titel der Originalausgabe: »Veillir: une decouverte«
© Presses Universitaires de France, 2008
6, avenue Reille, 75014 Paris

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Deutsche Erstveröffentlichung
© 2010 Psychosozial-Verlag
Walltorstr. 10, D-35390 Gießen
Fon: 06 41 - 96 99 78 - 18; Fax: 06 41 - 96 99 78 - 19
E-Mail: info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: © Michael Babel
Umschlaggestaltung & Satz: Hanspeter Ludwig, Gießen
www.imaginary-art.net

Druck: Majuskel Medienproduktion GmbH, Wetzlar
www.majuskel.de

Printed in Germany
ISBN 978-3-8379-2012-3

Danksagung

Ich danke sehr herzlich all jenen, mit denen ich bei der Abfassung dieses Buches Gedanken austauschen konnte und die mir mit ihren Erfahrungen, Kommentaren, Überlegungen und ihrer Kritik zur Seite gestanden haben: an erster Stelle Jean-Michel, meinem Lieblingsleser, aber auch unseren Kindern und Enkelkindern, meinen Patienten, Freunden, Seminarteilnehmern und den jungen Analytikern, deren Behandlungen älterer Menschen ich supervidiert habe. Ganz besonders danke ich auch jenen meiner Kollegen, die meine Arbeit mit mir diskutiert haben: Henri Danon-Boileau, Mireille Ellonen-Jéquier, Juan Manzano und Paco Palacio. Schließlich richte ich einen ganz speziellen Dank an Gabriella Schäppi und Maud Struchen, die mich von der Abfassung meines ersten Manuskripts an mit ihrer tatkräftigen Präsenz ermutigt haben.

Inhalt

Prolog	11
Kapitel 1 – Die eigene innere Geschichte rekonstruieren	15
Alternsarbeit: Die eigene innere Geschichte rekonstruieren	15
Unsere innere Geschichte: Eine Aneinanderreihung von Ereignissen oder eine zusammenhängende Geschichte?	16
Das Bedürfnis nach Kohärenz	18
Um seinen Platz abtreten zu können, muss man erst einmal einen haben	20
Die Integration der Erinnerungen	21
Kapitel 2 – Eine Sekunde Ewigkeit	23
Vorstellungen von der <i>Zeit, die vergeht</i>	23
Die Erfahrung einer Sekunde Ewigkeit	25
Sekunden Ewigkeit im Flug erhaschen	25
Wie kann man sich eine Zeit vorstellen, die nicht nur eine chronologische ist?	27
Das Leben spielt sich innerhalb der chronologischen Zeit und zugleich außerhalb dieser Zeit ab	33
Und wenn Ewigkeit und chronologische Zeit miteinander vereinbar wären?	35
Das Leben spielt sich in der Gegenwart ab	36
Kapitel 3 – Arbeit an der Erinnerung	37
Verlorene Erinnerungen wieder integrieren?	37
Ein Beispiel der Reintegration einer verlorenen Erinnerung	38
Eine Erinnerung: Teil eines Puzzles oder Bestandteil eines lebendigen Organismus?	40
Bestimmte Erinnerungen beiseiteschieben, um Angst zu vermeiden?	42
Die emotionale Bedeutung eines Schmerzes variiert mit dem Alter	43
Erinnerungen auftürmen oder integrieren?	44
Die Seite umblättern, ja – aber erst, nachdem man sie gelesen hat	46

Kapitel 4 – Die Lebensalter	49
Unsere Gegenwart trägt die Spuren aller Altersstufen, die wir durchlebt haben	49
Verschiedene Arten, sich von seiner Kindheit abzuschneiden	50
Verschiedene Arten, sich von seiner Jugend abzuschneiden	53
Seine Kindheit präsent zu halten bedeutet nicht, »in die Kindheit zurückzufallen«	54
Eine freie Gegenwart, abgegrenzt gegen die Zukunft	55
Man selbst bleiben, ohne der Gleiche zu bleiben	56
Veränderung und Beständigkeit integrieren	57
Sich über die Präsenz des anderen wundern	59
Träume zur Integration verschiedener Altersstufen gegen Ende der Analyse	59
Das Leben beginnt heute	60
Hat das Fortschreiten der Altersstufen einen Sinn?	61
Kapitel 5 – Angst vor dem Tod	63
Welchen Sinn hat unser Leben angesichts des Todes?	63
Wann werde ich mir Zeit zum Leben nehmen?	64
»Nützlich sterben«	65
Nützlich altern: Die Fähigkeit, sich leidenschaftlich zu engagieren	66
Ordnung in seine innere und äußere Welt bringen, bevor man stirbt	68
Bewusste Angst vor dem Tod	76
Unbewusste Todesangst	81
Jeder Tod ist einmalig	86
Kapitel 6 – Was steckt hinter Verarmung im hohen Alter?	87
Zwischen psychischer Verarmung und Altern unterscheiden	87
Das Gehirn reorganisiert sich das ganze Leben über	88
Psychische Verarmung und Trauerprozess	89
Innere und äußere psychische Verarmung können sich wechselseitig bedingen	95
Verschiedene Verarmungsmechanismen psychischen Ursprungs	96
Welcher unbewusste Gewinn kann aus psychischer Verarmung gezogen werden?	99
Demenz, eine Abwehr gegen die Angst vor dem Tod?	101
Die Rolle des Neids: Teufelskreis, Tugendspirale	102
Die Freiheit, ins Unbekannte zu starten	104
Kapitel 7 – Alles verlieren, ohne sich selbst zu verlieren	107
Auf psychischer Ebene bewahren, was real verloren wurde	108
Die Bewertung unserer inneren Reichtümer erfolgt zuweilen über den Blick der anderen	113
Alles verlieren, ohne sich selbst zu verlieren	115
Je sichtbarer der Verlust, umso schwerer ist der verborgene Reichtum wahrnehmbar	116
Von schmerzlicher Einsamkeit zum Reichtum, man selbst zu sein	120
Die Sexualität der Alten	121

Auf »Vergangenheiten« verzichten, die wir gar nicht hatten, um die Lehren aus der Vergangenheit zu ziehen, die die unsrige war	124
Den unbekanntem Teil der Zukunft im Voraus integrieren, um uns nicht selbst zu verlieren	125
Altern, ein Kunstwerk	126
Kapitel 8 – Der Reichtum des hohen Alters	127
Die Intensität der Gegenwart	127
Der Reiz der kleinen Dinge	128
Der affektive Wert eines Objekts	129
Die Wichtigkeit anwesender Menschen	130
Die Verwunderung angesichts der Gegenwart des anderen	130
Ein neuer Blick auf den anderen : »Die Entdeckung des halbtiefen Tellers«	134
Das Geheimnis jedes Menschen: Das, was man nie ganz verstehen wird	135
Sich Zeit nehmen, die Stille hören, mit dem Inneren kommunizieren	136
Die Brüchigkeit der Macht bedenken und Abstand gewinnen	138
Endlich frei: »In meinem Alter habe ich nichts mehr zu verlieren«	140
Was mache ich aus den Bausteinen, die ich bei meiner Geburt bekommen habe?	141
Das Beispiel Neto: Eine innere Welt, die der von <i>Guernica</i> ähnelt	144
Vom Chaos zur Harmonie	145
Kapitel 9 – »Die enge Pforte«	147
Eine so enge Pforte, dass sie stets nur einen Menschen passieren lassen kann	147
Die Angst, man selbst zu sein	149
Das Vergnügen, nur man selbst zu sein	151
Elise und die enge Pforte	152
Eine individuell zugeschnittene Pforte	154
Der Lebensstrom beginnt wieder zu fließen	155
Ein verwunderter Blick auf uns selbst	158
Worte können eine Pforte sein, die Gefühle hindurchlässt	160
Eine enge Pforte zum Unermesslichen hin	161
Kapitel 10 – Psychoanalytische Psychotherapie und alte Menschen	163
Ältere Patienten denken nicht an eine Psychotherapie für sich selbst	163
Psychotherapie ist für alte Menschen wertvoll	164
Die Hauptmotive der Patienten in der Psychotherapie	167
Das Identitätsgefühl	169
Die Bedeutung der nonverbalen Kommunikation zwischen altem Patienten und Therapeuten	174
Ist es die Mühe wert, alte Menschen in Psychotherapie zu nehmen?	181
Das Problem der Zeit	183
Kapitel 11 – Psychoanalyse und alte Menschen	187
Es gibt keine Altersgrenze für den Beginn einer Psychoanalyse	187
Vorurteile junger Psychoanalytiker	188

Für die alten Patienten ist keineswegs alles bereits vorbei	191
Eine Öffnung zur Sublimierung hin	197
Ein ödipaler Konflikt, der nicht altert	202
Das kulturelle Umfeld und die alten Menschen	203
Weibliche Sexualität und alte Patienten: Jeannes Analyse	205
Der Reichtum einer Analyse ist unmöglich wiederzugeben	213
Kapitel 12 – Psychoanalytiker sein und älter werden	215
Ein Psychoanalytiker hat mehrere Lebensalter zugleich	215
Die Rolle der Erfahrung	218
Sich für seinen psychischen und körperlichen Gesundheitszustand verantwortlich fühlen	219
Ein Psychoanalytiker im Angesicht seines Lebensendes	220
Senior- und Junioranalytiker	224
Kann man den Sinn eines Theaterstücks erfassen, wenn man seine letzte Replik noch nicht kennt?	227
Kapitel 13 – Großeltern und Generationsunterschied	231
Narziss und die Angst vor Falten	231
Spieglein, wie alt bin ich?	234
Es reicht nicht aus, alt zu sein, um sich als Großeltern zu entdecken	235
Die generationenübergreifenden Beziehungen haben sich weiterentwickelt	237
Der Großelternstatus verdrängt den Elternstatus nicht, sondern kommt zu ihm hinzu	239
Drittes und viertes Alter	242
Die Rolle der Großeltern	243
Die Improvisation geht unablässig weiter	244
Kapitel 14 – Der blaue Ton und die Entdeckung der Liebe	247
Die Angst, zu lieben	247
Ein ganzes Leben, um Lieben zu lernen	248
Der blaue Ton	249
Die Widerspiegelung der Widerspiegelung	251
Den blauen Ton genießen	252
Das Zusammenfallen von Ewigkeit und chronologischer Zeit	252
Um sich entfalten zu können, braucht das <i>Lieben</i> die Einschreibung in beide Zeiten	253
Die Entdeckung, dass man altert	255
Literatur	257

Prolog

Es stimmt, ich werde älter: Gespürt habe ich es an dem Tag, an dem die Kassiererin an der Kinokasse zum ersten Mal nicht mehr auf dem Vorzeigen meiner Seniorenkarte bestand. Ein einfacher Blick hatte ihr genügt. Und doch fühlte ich mich noch genauso jung wie bei dem Film zwei Wochen zuvor. Wann also wird man ein alter Mensch?

Altern ist für mich das Abenteuer des Lebens, das weitergeht.

Aber wie kann man vom Älterwerden sprechen, ohne den anderen in die Flucht zu schlagen? »*Mourir cela n'est rien/Mourir la belle affaire/Mais vieillir ... ô vieillir*«¹, sang Jacques Brel (1977). Das Alter, die Alten, die Greise, die Älteren, die Senioren, das dritte, vierte Alter, die alten Menschen: so viele Bezeichnungen und alle mit negativem Klang. Und meine Freunde reagieren konsterniert, wenn sie den Titel meines Buches hören: »*Altern! Würdest du ein Buch mit einem solchen Titel aufschlagen?*« Auch die Synonyme, die ich zu finden versuche, um sie an die Stelle von »Altern« zu setzen, bekommen schnell Falten. Dies kann den Jüngeren leider nur den Eindruck vermitteln, dass das Älterwerden eine unausweichliche Niederlage sei, der man sich allenfalls fügen kann.

Wenn die Begriffe, die das Alter bezeichnen, tatsächlich so schnell eine pejorative Bedeutung annehmen, so liegt dies daran, dass Altwerden Angst macht. Das Alter wird oft in so finsterem Licht dargestellt, dass man sich schämen müsste, älter zu werden, und man fast alles dafür täte, um den Anschein zu vermitteln, nicht zu altern. Im Übrigen sprechen die

1 Etwa: »Sterben ist nichts/Sterben, welch' feine Sache,/aber alt zu werden ... oh je, alt zu werden« (Anm.d.Übers.).

Medien ausgiebig von jenen älteren Menschen, die enorme körperliche oder geistige Behinderungen aufweisen, und sehr wenig von der Mehrheit derjenigen, die selbstständig in ihrem Zuhause leben können.

Es gibt doch so viele Arten des Alterns! Ebenso wenig wie es zwei gleiche Personen gibt, gibt es auch keine zwei identischen Arten zu altern.

Gewisse Menschen machen Lust darauf, älter werden zu wollen. Ihr Leben ist für sie von der Geburt bis zum Tod ein Abenteuer, das eine innere Kohärenz hat, selbst wenn schwierige oder selbst dramatische Passagen mit dazugehören. Für sie ist das Ende des Lebens ein wesentlicher Bestandteil des Abenteuers, auch wenn sie es sich vielleicht besser gewünscht hätten.

Mit diesem Buch möchte ich dem Alter seinen Wert und seinen Adel zurückgeben.

Als Psychoanalytikerin in freier Praxis, aber auch während meiner zehnjährigen Beratertätigkeit am Geriatrischen Krankenhaus Genf bin ich sehr vielen älteren Menschen begegnet, die so unterschiedlich wie nur möglich waren: Alle waren auf ihre Weise interessant. Beim Schreiben dieses Buches denke ich an jeden von ihnen mit einem Gefühl von Dankbarkeit für das zurück, was er mir gebracht hat. Viele Jahre lang habe ich regelmäßig Artikel geschrieben, die von dem zeugen sollten, was uns diese Menschen haben entdecken lassen. Pflegepersonal und Familien hatten mich oft gebeten, meine Erfahrungen in einem Buch zusammenzufassen. Ich habe aber abgewartet, bis ich selbst ein älterer Mensch geworden bin, um über die Entdeckung des Altwerdens aus eigener Erfahrung und Kenntnis der Situation sprechen zu können.

Heute haben meine Kinder ihrerseits Kinder, und ich bin ihnen unendlich dankbar für alles, was sie mir entgegenbringen. Eine solche Bereicherung und Belehrung wird nicht jedem zuteil; auf symbolischer Ebene können wir dagegen alle Kinder und Enkelkinder haben. Jedes meiner *symbolischen* Kinder nimmt einen einzigartigen Platz in mir ein, insbesondere meine Patientinnen und Patienten sowie die jungen Kolleginnen und Kollegen, die ich ausgebildet habe oder denen ich in meinen Seminaren begegnet bin.

Im Gedenken an all jene, von denen ich gerade gesprochen habe,

möchte ich – auch wenn sie sich noch keine Fragen nach ihrem Alter stellen – auf den Reichtum des Alters aufmerksam machen. Ich denke auch an jene, die das Älterwerden fürchten und deren Besorgnis zuweilen schon sehr früh einsetzt – lange bevor man wirklich alt ist!

Letztere möchte ich den Funken wahrnehmen lassen, der sich im eigenen Inneren entzündet, wenn man dem Gefühl nahekommt, im jeweils gegebenen Augenblick zu *sein* – mit dem erreichten Alter, mit der Geschichte, die mit all ihren Licht- und Schattenseiten sowie mit ihren grauen Abschnitten die unsrige ist – und wenn man versucht, keinen der Anteile verloren gehen zu lassen, der zu uns gehört, dann kann die Altersarbeit einen Sinn annehmen: Altern ist vielleicht die Gelegenheit, zu entdecken, wie man sich selbst und überhaupt besser lieben kann.