

Meinolf Peters

Editorial



Psychotherapie im Alter

23. Jahrgang, Nr. 3, 2026, Seite 277–281

DOI: 10.30820/1613-2637-2026-3-277

Psychosozial-Verlag



Impressum

Psychotherapie im Alter

Forum für Psychotherapie, Psychiatrie,
Psychosomatik und Beratung
ISSN 1613–2637 (print)
ISSN 2699–1594 (digital)
www.psychosozial-verlag.de/pia
23. Jahrgang, Nr. 91, 2026, Heft 3
<https://doi.org/10.30820/1613-2637-2026-3>

Herausgeberinnen und Herausgeber:

Prof. Dr. Reinhard Lindner, Prof. Dr. Meinolf Peters, Prof. Dr. Astrid Riehl-Emde, Dr. Dipl.-Psych. Anne Katrin Risch, Prof. Dr. phil. Nils F. Töpfer, Prof. Dr. phil. Jana Volkert-Laubach, Prof. Dr. Bertram von der Stein †, Prof. Dr. Alexandra Wuttke

Ehemalige HerausgeberInnen:

Prof. Dr. Hartmut Radebold † (2004–2008),
Dr. Peter Bäurle (2004–2011),
Dr. Johannes Kipp † (2004–2014),
Prof. Dr. Henning Wormstall (2004–2014),
Dipl.-Päd. Angelika Trilling † (2004–2016),
Prof. Dr. Ines Himmelsbach (2017–2019),
Prof. Dr. Eva-Marie Kessler (2015–2021),
Prof. Dr. Simon Forstmeier (2012–2024)

Geschäftsführende Herausgeberinnen:

Prof. Dr. Astrid Riehl-Emde,
Dr. Dipl.-Psych. Anne Katrin Risch
herausgeber.pia@psychosozial-verlag.de
www.psychotherapie-im-alter.de

RubrikherausgeberInnen:

»Institutionen stellen sich vor«:
Prof. Dr. Alexandra Wuttke,
institutionen.pia@psychosozial-verlag.de

»Rezensionen«:

Prof. Dr. Meinolf Peters
rezensionen.pia@psychosozial-verlag.de

»Kritischer Zwischenruf«:

Prof. Dr. Reinhard Lindner
zwischenruf.pia@psychosozial-verlag.de

»Titelbild«:

N. N.
titelbild.pia@psychosozial-verlag.de

Titelbild:

Fotos: Oleksandr Yashchuk/erhapetemplate/
LanaSham/Oly/Rindi/YY apartment – stock.
adobe.com; Montage: bfö Büro für Öffentlichkeitsarbeit e. K.

ViSdP:

Die HerausgeberInnen; bei namentlich gekennzeichneten Beiträgen die AutorInnen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht in jedem Fall eine Meinungsäußerung der HerausgeberInnen, der Redaktion oder des Verlages dar.

Erscheinen: Vierteljährlich

Anfragen zu Anzeigen bitte an den Verlag:
anzeigen@psychosozial-verlag.de

Abonnementbetreuung:

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG
Walltorstraße 10
35390 Gießen, Deutschland
Tel.: 0641/969978-26
Fax: 0641/969978-19
bestellung@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Bezug:

Jahresabo 65,90 Euro (zzgl. Versand)
Einzelheft 22,90 Euro (zzgl. Versand)
Studierende erhalten 25 % Rabatt auf den Abopreis (gegen Nachweis).
Das Abonnement verlängert sich um jeweils ein Jahr, sofern nicht eine Abbestellung bis acht Wochen vor Beendigung des Bezugszeitraums erfolgt.

© 2026 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG.
Nachdruck – auch auszugsweise – mit Quellenangabe nur nach Rücksprache mit den HerausgeberInnen und dem Verlag. Alle Rechte, auch die der Übersetzung, vorbehalten. Wir behalten uns auch eine Nutzung des Werks für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Die Zeitschrift Psychotherapie im Alter wird regelmäßig in der Internationalen Bibliographie der geistes- und sozialwissenschaftlichen Zeitschriftenliteratur (IBZ – De Gruyter Saur), in der Publikationsdatenbank PSYNDEX des ZPID – Leibniz-Institut für Psychologie und in der Datenbank PsycInfo der American Psychological Association erfasst.

Druck und Bindung:

Druckhaus Bechstein GmbH
Willy-Bechstein-Straße 4, 35576 Wetzlar,
Deutschland

»When I'm Sixty-Four«

Sehnsüchte, Ängste und Hoffnungen

Psychotherapie im Alter 23 (3) 2026 277–281

www.psychotherapie-im-alter.de

<https://doi.org/10.30820/1613-2637-2026-3-277>

Das 37. Symposium »Psychoanalyse und Altern« vom 5./6. Dezember 2025 in Kassel stand unter dem Thema »»When I'm Sixty-Four« – Sehnsüchte, Ängste und Hoffnungen«. Das Thema wurde angeregt vom Beatles-Song *When I'm Sixty-Four*, der sich auf ihrer LP *Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band* findet, die im Mai 1967 erschienen ist. Für mich persönlich sind damit Erinnerungen verknüpft, war es doch die erste LP, die ich mein Eigen nennen konnte. Paul McCartney hat den Song komponiert, als sein Vater 64 Jahre alt war. 64 ist auch heute noch ein markantes Datum, denn es ist das Durchschnittsalter, in dem Menschen aus dem Beruf ausscheiden (Männer mit 64,2 und Frauen mit 63,9 Jahren). Der Liedtext ist geprägt durch ein ängstliches Bild vom Alter, von den Sorgen, verlassen und einsam zu sein und niemanden zu haben, der für einen sorgt. Zwar gibt es im Text auch ein paar tröstliche Gedanken, aber überwiegend bringt er ein negatives Bild vom Alter zum Ausdruck, das sehr durch den Zeitgeist geprägt ist, in dem eine defizitorientierte Sicht fast ungeteilte Gültigkeit besaß. Heute mögen wir uns mit einem solchen Bild kaum noch identifizieren, unsere Vorstellungen vom Alter haben sich im Laufe der Zeit grundlegend gewandelt. Können wir ein weniger angst-erfülltes Bild vom Alter gewinnen, als es Paul McCartneys Song erkennen lässt?

Das Alter hat sich in den vergangenen Jahrzehnten erheblich gewandelt. Die Rentenbezugsdauer hat sich seit Beginn der 1970er Jahre (auf heute über 20 Jahre) mehr als verdoppelt; biologisch gesehen sind die Menschen heute im Schnitt fünf bis zehn Jahre jünger, Alterseinschränkungen treten zumeist wesentlich später auf, und die kognitiven Fähigkeiten haben sich enorm verbessert, wie Gerstorf und Kollegen (2023) anhand der Befunde der Berliner Altersstudie eindrucksvoll gezeigt haben; das Bonmot, 70 sei das neue 60, ist den Befunden zufolge sogar noch untertrieben. Das alles hat dazu geführt, dass sich unser Altersbild gewan-

delt hat und heute auch zahlreiche positive Elemente umfasst. Mit den trüben Aussichten, die Paul McCartney in seinem Song beschrieben hat, möchte sich heute kaum mehr jemand identifizieren. Vielmehr fiebern die meisten Menschen heutzutage voller Ungeduld dem Berufsende entgegen und starten mit einer großen Erwartungshaltung in den neuen Lebensabschnitt. Aber handelt es sich dabei nicht doch um eine euphemistische Haltung, die diesem tiefen Einschnitt in das bisherige Leben nicht gerecht wird? Ist es wirklich ratsam, sich von dem neuen Optimismus leiten zu lassen und den neuen Versprechungen leichtfertig zu folgen? Lassen sich tatsächlich die Ängste, die Paul McCartney beschrieben hat, so einfach beiseiteschieben? Oder sollten wir Menschen nicht eher darauf gefasst sein, dass die Honeymoon-Phase, die unmittelbar nach dem Ende des Berufslebens zunächst für ein Gefühl der Befreiung sorgt, bald abklingt und die Herausforderungen des neuen Lebensabschnittes erst dann unmittelbar erfahrbar werden? Und was ist mit der Ahnung, dass irgendwann auch die Einschränkungen und Grenzen des Alters spürbar werden? Und wie umgehen mit der Sehnsucht, die in solchen Schwellensituationen oft geweckt wird? Wie kann angesichts dessen Hoffnung auf ein gutes Alter entstehen, ja was ist überhaupt Hoffnung? Ich möchte das anhand eines Beispiels paradigmatisch darstellen.

Als ich noch in der Psychosomatischen Klinik tätig war und eine Station zur Behandlung Älterer geleitet habe, habe ich dort eine psychoedukativ-geragogische Gruppe eingeführt. Ich hatte eine Reihe von Themen vorbereitet, eröffnete die Sitzungen stets mit einem kurzen Impulsreferat, um dann anschließend die Gruppe im Sinne einer themenzentrierten Interaktion zu gestalten. Das Thema »Wie gehe ich mit dem Ausscheiden aus dem Beruf um?« gehörte stets dazu. Ich sprach darüber, wie es den Betroffenen zumeist vorher ergeht und was danach geschieht, dann folgte das Gespräch, und manchmal fügte ich noch eine weitere Frage hinzu: »Haben sie sich den letzten Tag ihres Arbeitslebens schon einmal vorgestellt, wie er verlaufen wird, und wie sie ihn gestalten wollen?« Diese Frage löste oft intensive Reaktionen aus, weil sie eine emotionale Nähe zum Thema herstellte. Zumeist hatten sich die Gefragten genau dies nicht vorgestellt, doch eines Tages meldete sich eine Patientin, Frau M., zu Wort und schilderte, dass ihr das Ereignis bald bevorstünde. Sie sei Erzieherin und habe sich den Abschied schon ganz genau ausgemalt. Sie gehe am letzten Tag in den Kindergarten, werde sich von den Kindern beschenken lassen, und die sängen sicherlich auch einige Lieder, und auch die Kolleginnen hätten sicherlich etwas vorbereitet. All das nehme sie mit,

doch damit nicht genug. Denn dann würde sie am nächsten Morgen in aller Frühe noch einmal hingehen, sich in einem Busch verstecken und abwarten, bis die Kolleginnen kämen, die Räume aufschlössen, das Licht angehe, bald auch die Kinder kämen und der Betrieb beginnen würde. Das alles würde sie beobachten, um dann nach Hause zu fahren und ein schönes Frühstück zu sich zu nehmen. Was macht Frau M. da eigentlich, und was geschieht genau?

Die Patientin verschafft sich im Busch eine Position, die es ihr erlaubt, sich der Aufgabe des Abschieds und des Neuanfangs zu stellen und das Erlebte noch einmal durcharbeiten. Sie bringt sich in Distanz zum Geschehen, hält aber gleichzeitig den emotionalen Bezug dazu aufrecht. Genau dies hatte einst Hellmuth Plessner in seiner philosophischen Anthropologie als exzentrische Position beschrieben (Plessner 1983/1950). Als exzentrische Positionalität bezeichnete er die Fähigkeit des Menschen, sich auf seine Mitte beziehen zu können, wofür er gleichsam neben sich stehen müsse, ohne sich zu verlassen. Dafür brauche er einen Abstand zu seinem erlebenden Zentrum, was der Begriff der exzentrischen Positionalität beschreibt; eine Position, die wir ja auch in der Therapie immer wieder anstreben. Frau M. kann nun aus dieser Position heraus das Geschehen vom Vortag noch einmal nachvollziehen und es in einer umfassenderen und komplexeren Weise verstehen. Sie kann die emotionale Bedeutung, die diesem markanten Abschnitt in ihrem Leben zukommt, zur Geltung kommen lassen. Wie mag sich das im Einzelnen in ihr abspielen? Vielleicht reagiert sie noch einmal berührt und bewegt, so wie am Vortag, als es sie fast überwältigt hätte. Bewegtsein ist eine gemischte Gefühlsreaktion (»bittersüßes Gefühl«), die besonders dann auftritt, wenn sich die Zukunft verkürzt und für einen Moment Zeit und Vergänglichkeit spürbar werden, wie es im Alter häufiger der Fall ist (Ersner-Hershfield et al., 2008). Und vielleicht kommt in diesem Moment auch eine Sehnsucht auf, jenem »unstillbaren« Gefühl (Hantel-Quitmann, 2011) vergleichbar, das sich auf Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft richten kann und besonders dann entsteht, wenn ein Gefühl der Unvollständigkeit und Unvollkommenheit existiert, wie es auch am Ende des Berufslebens häufig der Fall ist. Momente des Abschieds können aber immer auch Ängste auslösen, Ängste vor dem, was kommt und die vielleicht bange Frage, ob sich der neue Möglichkeitsraum tatsächlich öffnen wird und sich die Pläne und Träume realisieren lassen. Vielleicht kann Frau M. in diesem Moment auch zulassen, dass der nun beginnende Lebensabschnitt sie eines Tages mit den Zumutungen des Alters konfrontieren wird, auch wenn es bis

dahin noch Jahre dauern kann. Dies alles wahrzunehmen bedeutet, sich der Ambivalenz des Alters zu stellen und gerade daraus Stärke und Hoffnung zu gewinnen. Welche Bedeutung kommt dabei nun der Hoffnung zu, und was ist das eigentlich?

Hoffnung kann als eine zuversichtliche innerliche Ausrichtung verstanden werden, die mit der positiven Erwartung einhergeht, dass das Erwünschte eintreten wird. Doch Gewissheit, dass dies geschieht, gibt es nicht. Der englische Philosoph Terry Eagleton (2016) bezeichnet den Optimismus als banal, Hoffnung dagegen erfordere Reflexion und klares Denken und halte immer auch die Möglichkeit des Scheiterns bereit. Und auch der französischen Philosophin Corine Pelluchon (2024) zufolge ist Optimismus lediglich ein Ersatz für die Hoffnung: »Die Hoffnung aber«, so Pelluchon, »will erkämpft sein. Zu ihr gelangt man nur auf einem Weg, der durch die Wahrheit hindurchführt und den zu beschreiten große Mühe und viel Geduld kostet« (S. 1).

Diese Gedanken können auch im Hinblick auf das Alter hilfreich sein. Frau M. begibt sich in eine Situation, in der sie mit großer Offenheit auf ihr Leben blicken und die Veränderung, die sich gerade vollzieht, in ihrer ganzen Tragweite durchdringen kann. Genau daraus kann Hoffnung resultieren, und insofern kommt der Szene eine paradigmatische Bedeutung zu, die auf dem Weg ins Alter eine innere Stärke hervorzubringen vermag. Doch wie Frau M. es praktiziert, dazu bedarf es Momente des Innehaltens sowie Zeiten und Räume, die eine exzentrische Positionalität ermöglichen. Nur dann wird es gelingen, das Alter in seiner umfassenden Bedeutung zu verstehen, zu deuten und zu gestalten. Sich auf einen solchen Prozess der Aneignung des Alters (Peters, 2026) einzulassen, kann dazu verhelfen, dieses zu einem »erlebten Alter« zu machen, wie es der große Gerontologe Leopold Rosenmayr (1990) beschrieben hat.

Die Vorträge des Symposiums »When I'm Sixty-Four« – Sehnsüchte, Ängste und Hoffnungen« und die Atmosphäre, die durch die Vorträge geschaffen wurde, haben in Kassel eine weniger angsterfüllte Sicht auf das Alter entstehen lassen, als sie dem Beatles-Text zu entnehmen ist. Es wurden vielfältige Perspektiven aufgezeigt, die mit Sehnsüchten und Hoffnungen zu tun haben und immer wieder einen Ausgleich zur Angst herzustellen vermögen, die im Alter wohl unvermeidlich ist. Es würde uns freuen, wenn auch Sie, die Leserinnen und Leser dieses Hefts, sich davon etwas anstecken ließen!

Meinolf Peters (Marburg)

Literatur

- Eagleton, T. (2016). *Hoffnungsvoll, aber nicht optimistisch*. Ullstein.
- Ersner-Hershfield, H., Mikels, J. A., Sullivan, S. J. & Carstensen, L. L. (2008). Poignancy: mixed emotional experience in the face of meaningful endings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1), 158.
- Gerstorff, D., Ram, N., Drewelies, J., Duezel, S., Eibich, P., Steinhagen-Thiessen, E., Liebig, St., Goebel, J., Demuth, I., Villringer, A., Wagner, G., Lindenberger, U. & Ghisletta, P. (2023). Today's Older Adults Are Cognitively Fitter Than Older Adults Were 20 Years Ago, but When and How They Decline Is No Different Than in the Past. *Psychological Science*, 34(1), 2–34.
- Hantel-Quitmann, W. (2011). *Sehnsucht: Das unstillbare Gefühl*. Klett-Cotta.
- Plessner, H. (1983). *Conditio Humana. Gesammelte Schriften VIII*. Suhrkamp.
- Pelluchon, C. (2024). *Die Durchquerung des Unmöglichen. Hoffnung in Zeiten der Klimakatastrophe*. C. H. Beck.
- Peters, M. (2026). *Ressourcenorientierte Psychodynamische Psychotherapie Älterer. Strukturbezogene und mentalisierungsbasierte Ansätze*. Kohlhammer.
- Rosenmayr, L. (1990). *Die Kräfte des Alters*. Edition Atelier.

Kontakt

Prof. Dr. Meinolf Peters
 Schwanallee 48a
 35037 Marburg
 E-Mail: Meinolf-Peters@t-online.de