

POLYLOGE

Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“ (peer reviewed)

2001 gegründet und herausgegeben von:

Univ.-Prof. Dr. mult. **Hilarion G. Petzold**, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Hückeswagen, Donau-Universität Krems, Institut St. Denis, Paris, emer. Freie Universität Amsterdam

In Verbindung mit:

Dr. med. **Dietrich Eck**, Dipl. Psych., Hamburg, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Hückeswagen

Univ.-Prof. Dr. phil. **Liliana Igrić**, Universität Zagreb

Univ.-Prof. Dr. phil. **Nitza Katz-Bernstein**, Universität Dortmund

Prof. Dr. med. **Anton Leitner**, Department für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie, Donau-Universität Krems

Dipl.-Päd. **Bruno Metzmacher**, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

Lic. phil. **Lotti Müller**, MSc., Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, Stiftung Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Rorschach

Dipl.-Sup. **Ilse Orth**, MSc., Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

Dr. phil. **Sylvie Petitjean**, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel, Stiftung Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Rorschach

Prof. Dr. päd. **Waldemar Schuch**, M.A., Department für Psychosoziale Medizin, Donau-Universität Krems, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Hückeswagen

Prof. Dr. phil. **Johanna Sieper**, Institut St. Denis, Paris, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Hückeswagen

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.

Ausgabe 15/2004

„Alter Wein in neuen Schläuchen?“
Moderne Alternsforschung, „Philosophische Therapeutik“
und „Lebenskunst“ in einer „gerontothrophen“ Gesellschaft.
Überlegungen mit Cicero über die „kompetenten Alten“
für die „Arbeit mit alten Menschen

*Hilarion G. Petzold, Düsseldorf, Lotti Müller, Zürich (2004b)**

* Aus der „Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Hückeswagen <mailto:forschung.eag@t-online.de>, oder: EAG.FPI@t-online.de, Information: <http://www.Integrative-Therapie.de>).

„Non cani nec rugae repente auctoritatem adripere possunt, sed honeste acta superior aetas fructus capit auctoritatis extremos.“ (*Cicero, De senectute* 18, 62¹)

„Wer es vermocht hat, endlich Zugang zu sich selber zu finden, der ist für sich ein Gegenstand der Freude.“
(*Foucault* 1982)

„*Wir selbst bestimmen* letztlich für uns als Einzelne und für uns als Gesellschaft, *was* Alter ist und *wie* unser Altern sein wird ...
(*Petzold* 1971)

Wenn man über die Arbeit helfender und sozialer Berufe mit älteren und alten Menschen, über die Fragen von Altern und Alter nachdenkt, schreibt, sich wissenschaftlich und praxeologisch mit dieser Thematik befaßt, wenn man Methoden und Praxisstrategien für die *Arbeit*, die *Zusammenarbeit* mit alten Menschen entwickelt, kann das nicht ohne die Berücksichtigung von Kontexten geschehen, nicht ohne die Entwicklung von Leitvorstellungen und Orientierungen, die selbst wiederum auf ihre Hintergründe und Traditionslinien reflektiert werden müssen. Der Text von *Cicero* „Über das Alter“ gibt viele Anstöße, über Ausrichtungen und Entwicklungen, über handlungsleitende Konzepte und Zusammenhänge nachzudenken, die für die in diesem Band vorgestellten Ideen und methodischen Zugangsweisen von Bedeutung sind. Zwei Perspektiven seien dabei besonders herausgearbeitet:

1. der Kontext der gravierenden bevölkerungsstrukturellen Veränderungen, die „gerontotropen Umwälzungen“, in denen wir gegenwärtig stehen, und
2. der Kontext einer „Philosophie der Lebenskunst“, die einen Rahmen für sozialgerontologische bzw. interventionsgerontologische Praxis bieten kann. Vor diesem Hintergrund soll
3. der Text von *Cicero* mit einigen seiner wesentlichen Positionen betrachtet werden, weil er zeigt, wie Menschen über das Alter nachdenken können und wie sich alte und neue Konzeptionen über das Altern und den Umgang mit dem Alter verbinden lassen, wie sich schließlich Lebensweisheit und moderne Forschungsergebnisse ergänzen und bestätigen können.

1. Der Kontext: Die „gerontotrophe“ Umwälzung

In einigen grossangelegten Studien der entwicklungspsychologischen und gerontologischen Längsschnittforschung (BOLSA, Berliner Altersstudie, Alters-Survey usw.) und vielen kleineren Untersuchungen wurden in den letzten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts zahlreiche Ergebnisse über verschiedenste Aspekte des *Alters* und des *Alterns* erarbeitet, von denen man sich u.a. neue Erkenntnisse für eine weitsichtige Planung und angemessene Problemlösungsstrategien im Umgang mit gesellschaftspolitischen und ökonomischen Herausforderungen versprach, die sich uns heute in Verbindung mit Alter und Altern stellen. Diese Herausforderungen, die sich schon in den siebziger Jahren abzeichneten, in den achtziger Jahren im europäischen Raum unübersehbar wurden – geburtenschwache Jahrgänge, Vergreisung der Gesellschaft, demographische Katastrophe – wurde im öffentlichen Bewußtsein bis zu den jüngsten Debatten um die „Finanzierbarkeit der Renten“ weitgehend verdrängt oder negiert, verharmlost oder auf der Ebene von Zahlenspielen und Rentenformeln abgehandelt. Die eigentliche Dramatik, die mit diesen Entwicklungen zu einer „gerontotropen Gesellschaft“ und ihren „intergenerationalen Auseinandersetzungen“, ihrem Auseinanderdriften der Alterspopulationen von Jungen, Älteren (50 +), Alten (70 +) und

Hochbetagten (80 +) und den mit solchen Entwicklungen verbundenen „*Potentialen zur Inhumanität*“ einher geht oder einher gehen könnte (Petzold 1979), genauer zu einer „*neuen Inhumanität*“ im Alter und gegenüber benachteiligten und sozial schwachen Gruppen alter Menschen, zu denen man selber gehören könnte, dämmert erst allmählich bei den Alterskohorten, die zwischen 2008 und 2020 in den Ruhestand gehen: bei der sogenannten Generation der „Babyboomer“. Wir haben die Gesellschaften – seinerzeit im Rahmen rollentheoretischer Überlegungen - als **gerontotroph** bezeichnet, in denen „*die Zahl alter Menschen sich Zahl der Jungen nähert und sie eventuell überschreitet*“, in denen junge Menschen sich in breiter Weise gegen *Elternrollen* entscheiden, d.h. Kinder zu bekommen und aufzuziehen, so dass diese Rollen und Großelternrollen, intergenerationale Rollenkonfigurationen weitgehend fortfallen. In *gerontotrophen* Gesellschaften führen weiterhin die Fortschritte der Medizin und Geroprophylaxe, die Gestaltung gesundheitsbewußter und bewegungsaktiver Lebensstile zu einer beständigen Erhöhung der Lebenszeit der älteren Bevölkerung bei durchaus gutem Gesundheitszustand und damit zu einem gesteigerten subjektiven Bewußtsein, nicht eigentlich ‚alt‘ zu sein, so daß ‚*Altersrollen*‘ (der ‚Alterspatient‘) unspezifisch werden oder sich zu dem Bereich der *Hochbetagten* verschieben, der insgesamt größer wird und in dem es zur Ausbildung neuer Rollen (der ‚Pflegefall‘) kommt. *Gerontotroph* heißt, daß all diese Entwicklungen *progreident* sind und eine baldige Umkehr nicht in Aussicht steht, eine Situation, auf die wir zulaufen“ (Petzold 1979a), - heute muß man ggf. noch einen Rückgang der Gesamtbevölkerung in eine solche Bestimmung mit einbeziehen (Oeppen, Vaupel 2002; Schimany 2003; Birg 2001). Anders gefaßt: „Eine Bevölkerung ist im strukturellen Sinn als alt zu beurteilen, wenn es in ihr einen relativ großen Anteil alter Leute gibt oder wenn die allgemeine Lebenserwartung hoch ist oder wenn beides zutrifft“ (Laslett 1995, 62). Was das bedeuten *kann* oder *könnte* hat aktuell das „Schlagzeilenbuch“ von Frank Schirrmacher (2004) in herausfordernder, dramatischer und – trotz etlicher Einseitigkeiten - keineswegs in unbillig dramatisierender Weise aufgezeigt, ein Sachbuch der „besonderen Art“: Es rüttelt auf! Hoffentlich in ausreichendem Maße, nämlich durch Erreichen breiter Bevölkerungsschichten, denn die müßten sich bewegen! Die schon sehr bald unverdrängbar kommenden bzw. nicht mehr überblendbaren gravierenden Unausgewogenheiten der Bevölkerungsstruktur werden in ihren manifesten Folgen zu kaum vorstellbaren Problemen führen, denen nur schwer und vor allen Dingen nicht schnell begegnet werden kann. Eine Veränderung der eintretenden – ja bevölkerungsstrukturell schon *eingetretenen* – Situation erfordert Generationen und ein verändertes, kinderbegeistertes Generationenverhalten. Das nun ist nicht kalkulierbar (es sei denn, man will in Umkehrung des einstigen chinesischen Ein-Kind-Zwanges einen Mehrkind-Zwang einzuführen suchen). Die Situation ist auch durch hohe Einwanderungsquoten nicht zu korrigieren (Birg 2001, 134), nicht zu reden von den Problemen, die die erforderlichen Migrationsströme „junger Neuzuwanderer mit Bleibeabsichten“ (also keine „GastarbeiterInnen“) aus Kulturen mit einem relativ hohen sprachlichen, ethnischen und religiösen Fremdheitsgrad mit sich bringen werden. Zuwanderer nämlich werden überwiegend nicht aus den europäischen Kernländern kommen, weil diese mit ähnlichen Überalterungsstrukturen konfrontiert sind.

Gerontotrophe Gesellschaften werden nun nach längeren und schon durchaus erkennbaren Latenzzeiten *manifest* werden. (Wir sprechen bewußt nicht von „Inkubationszeiten“, denn es handelt sich nicht um eine Krankheit, sondern um eine Entwicklung, die die Menschen der Moderne *gewollt* haben). Immer schon *wollten* die Menschen möglichst alt werden und dabei gesund bleiben und vital wie in „jungen Jahren“. Immer schon waren sie auf der Suche nach der Quelle „ewiger Jugend“, dem „Jungbrunnen“, dem „Wasser des Lebens“ – eine „ewige Jagd nach der Jugend“, wie Haavik (2004) es in dem norwegischen Magazin „Vi Over 60“ („Wir über 60) beschreibt. Der russische Philosoph des 19. Jahrhunderts, Nikolay F. Fyodorov (1928, 1930) mit seinem Werk „Filosofiya obshchevo dela“ [Die Philosophie des

gemeinsamen Werkes, vgl. *Zakdalsky* 1976], sah es zum Beispiel als Aufgabe aller Menschen und ihrer Wissenschaft, daran zu arbeiten, den Tod zu überwinden. In diesem Tun werde „das menschliche Leben ein Akt ästhetischer Kreativität“ (*Fyodorov* 1930, II, 155). Die Menschen der Moderne haben es unternommen, zumindest zur Ausdehnung des Lebens die Mittel zu schaffen. Sie haben in dieses Projekt, dem Tode Lebenszeit abzurufen, weltweit Intelligenz, Forschung, Kapital investiert und eine Situation herbeigeführt, in der hierzulande die 80jährigen und noch Älteren 12 % der Bevölkerung darstellen und mehr als 50% der Bevölkerung 50 Jahre und Älter sein werden (Statistische Bundesamt, 6. Juni 2003, Erklärung zur Bevölkerungsentwicklung in Deutschland). Mit dieser Situation werden die Menschen, die sie geschaffen haben, nun auch verantwortlich umgehen müssen. Sie haben keine andere Chance, als mit ihr fertig zu werden. Sie haben eine Zukunft durch ihr Wollen und Verhalten auf den Weg gebracht, die sie nicht vollends überblickt haben und überblicken wollten (ein Überblick wäre möglich gewesen), und sie müssen diese Zukunft nun in konstruktiver Weise gestalten.

Allein schon durch die demokratischen Mehrheitsverhältnisse stehen *gerontotrophe* Gesellschaften in der Gefahr, zu „*hegemonialen Gerontokratien*“ zu werden: die Alten bestimmen das Leben, verfügen mit ihren Ressourcen (denn zur Zeit besitzen sie noch immense, über favorable Lebenszeiten hin angehäuften Vermögen) über die Jungen, über die Strukturen des Gesundheitswesens, die sozialen Versorgungssysteme, das Bildungswesen etc. (*Dychwald* 2000). Im gerontokratischen Sparta (*Schmitz* 2003) ist es zu solchen Situationen gekommen und der alternde *Plato* hat in seinen sozialutopischen Entwürfen, der *Politeia* und in den *Nomoi*, den Alten, d. h. seiner eigenen Generation, einen guten und rechtlich/strafrechtlich wohlgesicherten Platz festgeschrieben (*Baltrusch* 2003, 72ff). Es wird sich für unseren Kontext die schwerwiegende Frage stellen, ob die „neuen Alten“ den Gefahren einer „generationalen Vorteilsnahme“ entgehen werden, denn Menschen haben die Tendenz, für die eigenen Interessen und die ihrer Verwandten und Freunde, ihrer „kins and peers“, einzutreten, die Tendenz auch einer anderen Generationengruppe etwas zu mißgönnen. Als Beispiel sei die Abstimmung zur Mutterschaftsversicherung in der Schweiz vom 13. Juni 1999 genannt, wo eine Verbesserung der Mutterschaftsrechte vom Stimmvolk abgelehnt wurde nicht zuletzt auch mit den und durch die Stimmen der Frauen der älteren Generation.

1.1 „Feinde von Außen“ und „Feinde von innen“ - Altersbilder zwischen Inkompetenz- und Kompetenzzuweisungen

Hier wurden ältere Frauen für jüngere „*Feinde von Außen*“, die „den Jungen“ mögliche Erleichterungen verwehrt haben. Für viele Menschen der jüngeren Generation werden „die Alten“, die Ressourcen vergeuden bzw. vergeudet haben, die wenig zukunftsbezogen gewirtschaftet haben, zu „*Feinden von Außen*“, die die künftige Lebensqualität der nachwachsenden Generationen belasten, und sie werden in dieser Negativsicht „verinnerlicht“, wenn keine überzeugenden Korrekturen gesetzt werden. Die Konsequenzen werden dann nicht nur abwertende Haltungen und Verhaltensweisen gegenüber „den Alten“, den „*Grufties*“, den „Belastungsgenerationen“ usw. sein, sondern es werden damit auch in subtiler Weise die *eigenen inneren Altersbilder* prädisponiert, die später die eigenen Altersperformanzen, das Selbsterleben, die Definition des eigenen Status bestimmen werden. Diese *verhaltenswirksamen Internalisierungen* werden zu „*Feinden von Innen*“, eine Metapher (*Petzold* 1965) die von Befunden sozialpsychologischer Forschung, die allerdings differentiell beizuziehen und zu interpretieren sind, gestützt werden (vgl. ausführlich die Befunde bei *Filipp, Mayer* 1999).

Der Status von Älteren und Alten wird in menschliche Gesellschaften eben nicht nur *biologisch*, sondern sozial und politisch festgelegt (Simmons 1954; Marzi 1990) und dabei spielen die älteren Menschen selbst natürlich eine große Rolle. Sie sind allerdings nur eine Mehrheit mit *potentieller* Macht. Ihre Selbstwahrnehmung, ihre Selbstbilder, ihr Selbstwerterleben werden darüber entscheiden, ob und wie sie Mehrheitsverhältnisse politisch nutzen werden und können, wie sie Druck ausüben und aushalten können, wie exzentrisch und besonnen sie mit ihrem politischen Potential umgehen werden, denn die Jungen werden sich wehren, wenn der Druck zu groß wird und „erlebte Ungerechtigkeiten“ zu hart werden – sie sind physisch-biologisch die Stärkeren. Weil Alte Menschen darum wissen, werden „die Jungen“ damit oft im psychischen Binnenraum auch zu „potentiellen Aggressoren“, ohne daß das wirklich bewußt wird, und es kommt zu den negativierenden Jugendbildern, die man bei alten Menschen immer wieder findet: „Jugend kennt keine Tugend!“

Sind und bleiben diese Mechanismen sozialisatorischer Determinierungen, unbewußter Vorurteilsbildung und antizipatorischer Ängste bei den beteiligten Generationen unbewußt und unreflektiert, drohen irrationale Aggressionen in die ohnehin anstehenden harten Verteilungskämpfe einzufließen: zu den Jungen hin, aber auch zu den Hochbetagten hin, die dann die „wirklichen Alten“ sind. Und da Verwandtschaftsbande nach wie vor zählen werden, drohen Kämpfe zwischen *Kinder-Besitzern* und *Enkel-Besitzern*, die ihren Nachkommen etwas zukommen lassen wollen, und Nicht-Besitzern von Nachkommen, die für sich sorgen müssen und wollen. Hier liegt eine immense Verantwortung der Politik und der öffentlichen Bildungs- und Informationssysteme, diese Zusammenhänge transparent zu machen, Diskurse zwischen den Generationen und innerhalb der Generationen in Gang zu setzen, und schon in der schulischen Erziehung über diese Zusammenhänge erlebniskonkret zu informieren. Uninformierte Alleinstehende, die keine neuen Affiliationen, Wahlverwandschaften, Altersallianzen, intra- und intergenerationale Freundschaftsbande aufgebaut haben oder knüpfen konnten, sind deshalb künftig in großer Gefahr. Es könnten nämlich solche zu erwartenden Kämpfe durchaus mit beträchtlicher Härte, wahrscheinlich Brutalität geführt werden. Wir kennen die Unbarmherzigkeit und Entsolidarisierungstendenzen der Hominiden des Sapienstypus, wenn es um Überlebenskämpfe geht. Die Menschen müßten sehr viel dazugelernt haben in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts, wenn hier humane Lösungen gefunden werden sollen. Immerhin haben die Nachkriegsgenerationen in dieser Zeit einen weiteren Weltkrieg vermieden – darauf weist *Schirrmacher* (2004) immer wieder hin. Die Kriegs- und Nachkriegsgenerationen haben – unterstützt von der Mehrzahl der Angehörigen der Kriegsgenerationen (die wenigen „ewig Gestrigen“ ausgenommen) - auf jeden Fall in breiterer Weise als jemals zuvor in der Menschheitsgeschichte Strategien der Humanität und inter-nationalen Hilfeleistung entwickelt. Das läßt hoffen.

Die Gefahr und Gefährdung *entgleisender gerontothropher Gesellschaften* ist umso größer, je weniger die heutigen Generationen kommender Pensionäre und dann künftiger Hochbetagter und die nachwachsenden Jüngeren (und das sehr früh) auf die grundsätzlich andere Situation und die veränderten gesellschaftlichen Klimata vorbereitet sind, je weniger PädagogInnen, Angehörige von Sozialberufen, TherapeutInnen und MedizinerInnen mit diesen Themen vertraut und auf sie theoretisch und praxeologisch vorbereitet sind (man denke nur an die z. T. jetzt schon aus familiensoziologischer Sicht völlig antiquierten Modellvorstellungen der systemischen Familientherapie oder die höchst konservativen psychoanalytischen Konzepte zur Generationendynamik, Vater- und Mutterrollen oder zu Genderfragen). Die kommende Situation ist so neuartig, weil nie zuvor in der Geschichte eine solche Überzahl alter Menschen einer Minderzahl junger Menschen gegenüberstand und nie zuvor so viele alte Menschen über ein solches Maß an *Gesundheit und Kompetenz* verfügten, wie die Generation, die jetzt in den „Ruhestand“ geht. Es handelt sich dabei überwiegend um hochqualifizierte alte Bürger und Bürgerinnen, „**kompetente Alte**“, denn sie sind in der zweiten Hälfte des vergangenen Jahrhunderts durch die komplexen, modernes Wissen vermittelnden

Bildungssysteme und die medialen Informationsströme über Verhältnisse auf der gesamten Erde gegangen, durch die sich ein Verhältnis zur Erde als „Nahraum“ zu entwickeln beginnt. Sie haben erlebt und daran mitgewirkt, daß in großen geographischen Bereichen einstmalige Fremdheiten und Feindbilder in übergreifenden Staatengemeinschaften zusammenfinden: einem sich vereinigenden, einem vereinten Europa (Petzold 2003m). Menschen, die derartiges geschaffen haben, gehen allmählich in einen Lebensabschnitt, der bislang als „Ruhestand“ oder Pension galt. Werden sie sich zur Ruhe setzen, können sie es? Zu diesen wirklich „neuen Alten“, gehören die Architekten des technischen Fortschritts, der Wissens- und Bildungsgesellschaft, der internationalen Institutionen und Zusammenschlüsse, der Zivilgesellschaften. Diese „**kompetenten Alten**“ beherrschen die neuen Kulturtechniken der elektronischen Medien, nutzen das Internet, ja könnten den Cyberspace mit ihrem Know-How durchaus nachhaltig beeinflussen und es ist die Frage, ob sie mit diesen über eine lange Lebensarbeitszeit erworbenen **Kompetenzen** nicht in der Lage sind, verinnerlichte Negativbilder über das Alter zu erkennen und den „*Feind von Innen*“ nicht zum Zuge kommen zu lassen, damit Alt und Jung „auf Augenhöhe“ und wechselseitigem „Respekt“ miteinander reden, planen, handeln können in einer Ausübung von **intergenerationaler Kompetenz**.

Intergenerationale Kompetenz ist ein wechselseitiges Wissen unterschiedlicher Altersgruppen und ihrer Mitglieder um die „mentalalen Welten“, d. h. die Bedürfnisse, Lebensstile, Ängste, Stärken, Schwächen, Ressourcen, Defizite usw. der jeweils anderen Altersgruppe und die Bereitschaft, erkennbar werdende Wissens- und Verstehensdefizite über die Anderen (Grundlage von vorhandenen oder potentiellen Verständnishindernissen) in Ko-respondenzen, Polylogen, Gesprächs- und Erzählgemeinschaften aufzufüllen. - **Intergenerationale Performanz** ist das Beherrschen unterschiedlicher Interaktions- und Kommunikationsweisen und ihre Umsetzung in einer respektvollen und wertschätzenden Form, um Diskurse zwischen den Generationen in einer weiterführenden und fruchtbaren Weise zu realisieren zu voranzubringen.

„Respekt“ ist ja eine keineswegs ungefährdete Qualität menschlichen Miteinanders (Sennett 2002). Genauso wie der Mythos vom „*inkompetenten Säugling*“ dekonstruiert werden mußte und durch ein Konzept des „**kompetenten Säuglings**“ ersetzt wurde (Stone et al. 1973; Stern 1992; Petzold 1993c), muß der Mythos vom „*inkompetenten Alten*“ durch das Konzept der „**kompetenten alten Menschen**“ ersetzt werden, was auch das Verfügen über „intergenerationale Kompetenz“ (sie wird z. B. in Großeltern-Enkel-Interaktionen plastisch) beinhaltet.

Für viele der kommenden Pensionäre „drohen“ in verschiedenen europäischen Ländern - und auf Dauer wohl in allen - verlängerte Lebensarbeitszeiten. Man kann von *drohen* sprechen, denn viele Menschen sehen bislang hierin nur Negatives und können die Chance, die in einer solchen Entwicklung liegen kann, noch nicht sehen, spüren, begreifen: nämlich die, nicht dem „alten Eisen“ – „Schrott“ eben - zugeschlagen zu werden, im eigenen Wissen, Können, den eigenen Entwicklungsmöglichkeiten zwangsweise beschnitten zu werden, denn das bedeutet vielfach die zwangsverfügte Pensionierung: Sie ist einer der massivsten Eingriffe und Fremdbestimmungen in das Leben von Menschen durch die Gesellschaften der Moderne. Pensionierung ist zumeist mit dem **Stigma der Inkompetenz**, des Kräfteverfalls und der Unfähigkeit verbunden, und das ist nicht weit von dem der „unnötigen Esser“ entfernt, die durchgefüttert werden müssen, den „Jungen die Ressourcen und die Chancen stehlen“. Das könnte anders werden, wenn die „neuen Alten“, die sich dazu fit, in der Lage, motiviert fühlen und die keine Altersdiskriminierung erwarten müßten, weiter arbeiten dürften.

Es werden aber auch Notwendigkeiten kommen: in zehn Jahren etwa werden wir in Deutschland nicht mehr in der Lage sein, die notwendigen akademischen Arbeitsplätze – in fast allen vitalen Bereichen – zu besetzen. Die verdrängten bevölkerungsstrukturellen Probleme werden offenkundig (Miegel 2002). Es wird an Jungen fehlen! Und dann werden

die „kompetenten“ und validen Alten hoffentlich Chancen erhalten „im Geschäft zu bleiben“, vielleicht werden sie auch dazu gezwungen sein. Heute können sie zumindest schon *kognitiv* Notwendigkeiten sehen und könnten deshalb die kommenden, sie selbst zentral betreffenden Situationen der Gesellschaft aktiv mit strukturieren. Ob sie dazu motiviert sind, bleibt eine offene Frage: Können sie diese Situation *emotional* bejahen, weitere Lebenszeit in gesellschaftlichen Arbeits- und Produktionsprozessen mitzuwirken? - Sie könnten sie sogar goutieren! Aber dazu sind Auseinandersetzungen notwendig, die nicht nur im gesellschaftlichen Außenfeld zu suchen sind, sondern die in uns selbst stattfinden müssen, die Auseinandersetzung mit den eigenen Selbstbildern (und Fremdbildern) über die Lebensspanne hin (Filipp, Klauer 1986), mit dem „**Feind von innen**“, mit den eigenen Inkompetenzerwartungen und Ruhestandsphantasmen und mit – hoffentlich vorfindlichen – „**Freunden von innen**“, positiven Vorbildern und Rollenmodellen.

Seit den ersten gerontologischen Texten des Seniorautors dieses Beitrages vor vierzig Jahren, der ersten Auflage dieses Buche vor zwanzig Jahren, ist eine Problematik in weiten Bereichen unverändert geblieben: die *Fremdstigmatisierung* und *Selbststigmatisierung* der alternden, älteren und alten Menschen. Die Alternsvorstellungen und Altersbilder in der Gesellschaft waren höchst negativ, und sie sind es in weiten Bereichen nach wie vor, wie die Untersuchungen und Forschungsergebnisse bei Sigrun-Heide Filipp und Anne-Kathrin Mayer (1999) zeigen. Diese Ergebnisse eröffnen zugleich aber auch differenzierende Perspektiven. Altersstereotype müssen im Lichte von Stigmatisierungs- und Stereotypforschung betrachtet werden, gender-, ethnische- und schichtspezifische Aspekte berücksichtigen, insbesondere auch die individuellen Bildungskarrieren. Zeitgeistfaktoren sind nicht zu unterschätzen, denn die vielbeschworene „*soziokulturelle Verjüngung*“ des Alters beeinflusst sowohl den Blick der Gerontologen wie den des Alltagsmenschen, der in gewissem Maße auch zu den Bildern des „Feindes von Innen“ neue hinzu fügen kann, korrektive Bilder hoffentlich. Auf jeden Fall kann man an diese Fragen nicht rein pragmatistisch herangehen, mit schnellen Lösungen und Patentrezepten, weil in pluralen Gesellschaften auch die Alters- und Jugendbilder plural sind. Es geht auch nicht an, wie in Bereichen der älteren Sozialgerontologie Negativbilder in Bausch und Bogen zurückzuweisen, denn das schafft nur „kognitive Dissonanzen“. Es gibt ja Seiten an alten Menschen, die so sind, wie die Stereotype es propagieren, Alte, die allen Vorurteilen und Schwarzmalereien vollauf entsprechen. Sie sind gleichsam die Bestätigung des Stereotyps, sagen aber nicht aus, daß im „Kern“ solcher Negeativbilder „etwas Wahres“ sei. Nein im Kern, d. h. in der zentralen Aussage eben nicht, sondern es handelt sich um *Übergeneralisierungen von Einzelphänomenen*, die in die Gesamtgesellschaft streuen, aber dann auch in besondere Kreise bzw. Bereiche – die „freie Wirtschaft“ und ihr Managements -, wo das Stereotyp und Phantasma „*jung, dynamisch, kreativ, erfolgreich*“ – zur Ageism, Diskriminierung und Benachteiligung älterer Mitarbeiter führt. (In Norwegen wurde deshalb z. B. verboten, in Stellenanzeigen das Attribut „*jung*“ in Reihungen wie der obigen aufzuführen, vgl. Moy 2004). Die Stereotype sollten für jedes Berufsfeld oder für bestimmte Medienbereiche spezifisch in den Blick genommen werden (Filipp, Mayer 1999, 179ff; Bishop, Krause 1984). Ihnen kann nur eine „*Kultur der Problematisierung*“, der „*diskursiven Auseinandersetzung*“ und der „*weiterführenden Kritik*“ in den Generationen und zwischen den Generationen sowie zwischen verschiedenen beruflichen Feldern entgegengestellt werden, besonders wenn man erkennt, daß die Übergeneralisierungen von Vorurteilen und Einseitigkeiten *reziprok* sind. Eine solche Kultur will entwickelt und gepflegt werden.

Weiterführende Kritik ist der Vorgang eines reflexiven Beobachtens und Analysierens, des problematisierenden Vergleichens und Wertens von konkreten Realitäten (z.B. Handlungen) oder virtuellen (z.B. Ideen) aus der *Exzentrizität* aufgrund von legitimierbaren Bewertungsmaßstäben (hier die der Humanität, Menschenwürde, Gerechtigkeit) und des *Kommunizierens* der dabei gewonnenen Ergebnisse in einer Weise, das die kritisierten Realitäten im Sinne der Wertsetzungen optimiert und entwickelt werden können.“

Problematisierende Diskurse müssen in allen Bereichen ansetzen, und sie haben Chancen, weil Menschen die Fähigkeiten haben, Stereotype, Programme, Klischees, Muster, Schemata wahrzunehmen, zu erfassen, zu verstehen, zu erklären und zu **verändern** (Petzold 2003a, 162-169).

Schirrmacher hat in seinem Buch in einer darwinistisch-neodarwinistischen Argumentationslinie geltend gemacht, daß wir mit einem Aktivsein bis ins hohe Alter - einem gegenüber allen früheren Zeiten immens erhöhten Alter - gegen ein in uns verankertes evolutionsbiologisches Programm angehen müßten, und Programme sind festschreibend: Der nicht mehr reproduktionsfähige Mensch hat nach *dieser* darwinistischen Logik keine Existenzberechtigung. Der Autor stellt dieser Position später eine *kulturalistische* entgegen: „Kultur ist die Evolution, die wir steuern“ (*Schirrmacher* 2004, 193). Die neodarwinistische Ausgangsargumentation wird dadurch aber nicht überzeugender. Der „alte und schwache“ Mann und natürlich in besonderer Weise die alte Frau, die von der fruchtbaren Gebärerin zur infertilen Matrone (so der biologische Term) geworden ist, haben in diesem Diskurs keine Daseinsberechtigung. In der Tat finden wir bei paläoanthropologischen Funden keine Skelette von Menschen, die älter als 50 Jahre geworden sind, und über Vierzigjährige sind selten. Aber es gab sie. Über hundertausende von Jahren sind wir von den evolutionären Kontextbedingungen her auf kurze Lebensspannen zugepaßt worden und auch unsere Muster des Sozialverhaltens sind – schaut man auf die geringen durchschnittlichen Lebenserwartungen, mit denen Menschen noch im 19. Jahrhundert rechnen mußten – über die Zeiten entsprechend geprägt worden. Nun haben wir statt Lebenserwartungen von 50 Jahren solche von 75 (ml.) und über 80 (wbl.) Jahren, und die Tendenz ist steigend, so daß die Zahl der validen Neunzigjährigen deutlich zunimmt und noch zunehmen wird und auch die Hundertjährigen ihre Seltenheitscharakteristik verlieren werden (*Vaupel* 2003). Das schafft nicht nur soziale und ökonomische Probleme, sondern auch in erheblichem Maße psychologische und sozialpsychologische. „Die menschliche Lebenserwartung betrug in 99,9 Prozent der Zeit, die wir diesen Planeten bewohnt haben, 30 Jahre. Jetzt müssen wir innerhalb einer einzigen Generation einhunderttausend Jahre alte Prägungen unseres Körpers und unserer Kultur überwinden“ (*Schirrmacher* 2004, 22). Eine solche Sicht ist radikal, wohl zu radikal, denn die Menschheitsgeschichte ist nicht ohne Vorbilder und Auseinandersetzungen mit Altersfragen, wie die Schrift *Ciceros* und die vielfältigen und z. T. sehr konträren Auseinandersetzungen mit diesen Themen in der europäischen Antike und in anderen Kulturräumen, dem chinesischen oder dem japanischen zeigen. Der Mensch ist eben nicht nur von der *biologischen Evolution* sondern in der Tat auch und maßgeblich von der *kulturellen Evolution* bestimmt. Die prägt zwar unsere psychologischen Reaktionsweisen - durch Weitergabe von fungierend sozialisiertem Kulturwissen auch über Generationen, aber seit der Aufklärung haben sich Prozesse soziokulturellen Wandels stetig progredierend vollzogen und seit Mitte des vergangenen Jahrhunderts in akzelerierter Form, so daß wir nicht unvorbereitet und mit einer hohen Adaptierungsfähigkeit sowie einem gigantischen Kreativierungspotential in die neue Situation hereingehen.

Die evolutionsbiologische Betrachtung von Hominiden, wie sie Soziobiologie und Evolutionspsychologie betrieben haben und betreiben (*Buss* 1999; *Cosmides*, *Tooby* 2003; *Wilson* 1975), hat die Tendenz, das Primatenwesen „homo sapiens“ und seine

Vorläuferformen (*homo habilis*, *homo erectus* usw. *Tattersall* 2002) einseitig auf basalbiologische Selektionsvor- und -nachteile hin zu betrachten (zur Übersicht über die gesamte Diskussion vgl. *Mysterlund* 2003) und seine evolutionsbiologischen Leistungen in der und durch die Kulturentwicklung auszublenden oder geringzuwerten. Es ist sicher, daß *homo sapiens sapiens* und *homo sapiens neanderthalensis* (und wahrscheinlich noch frühere Hominiden) Verletzte und Schwerverwundete gepflegt und versorgt haben, wie gut verheilte Brüche bei Skelettfunden zeigen. Offenbar gab es noch andere evolutionsbiologische Wichtigkeiten als Jagdtauglichkeit und Zeugungsfähigkeit. Frauen wurden schon im Paläolithikum älter als Männer (und das nicht nur aufgrund geringerer Risiken etwa bei Jagdunfällen). Damit kam ihnen eine bedeutende Funktion der Intelligenzförderung, der Wissens- und Erfahrungsweitergabe im Nahraum der Brutaufzucht/Kindererziehung, aber auch in der Tradierung von überlebenssicherndem Kollektivwissen (*social knowledge*) zu, wohl auch über die Zeit der Fertilität hinaus. Dieses despektierlich so genannte „Matronenphänomen“ finden wir auch bei anderen Intelligenten Gruppenwesen. *McComb* et al. (2001) konnten durch Feldforschungen bei afrikanischen Elefanten solche Weitergabe von *social knowledge* durch weibliche Alttiere der Gruppen (männliche Tiere sind unfallgefährdeter und leben weniger lange) nachweisen. Ähnliches findet man bei den weiblichen Alttieren der Orcas, was die evolutionsbiologische Logik eines hohen Alters auch jenseits der Reproduktionsfähigkeit für Gruppenwesen begründet, die aufgrund wechselseitiger Hilfeleistung und Weitergabe von Erfahrungswissen überleben.

Wissen heißt überleben, Kulturentwicklung heißt, das *exzentrisch* gewordene Menschenwesen mit der Natur verbunden zu halten (Leiblichkeit bleibt in der biologischen Natur gegründet), aber auch Natur zu verstehen und handhaben zu lernen, vor allem unsere eigene (Leiblichkeit wird als „social body“ in das kulturelle Gefüge enkulturiert und hineinsozialisiert, *Petzold* 2003a, 1053f, 1060ff). Das ist das evolutionsbiologische Programm der Hominiden. Damit ist auch zu verstehen, daß unsere Natur eine ist, die altert, aber nicht zwingend im Sinne eines „Ausmusterungsprozesses“. Generalisierende *Inkompetenzzuweisungen* stehen demnach auf schwachen Füßen. *Schirrmacher* (2004, 162) betont selbst, daß Kultur dadurch definiert ist, „das sie der Natur Grenzen setzt“. Durch Kulturentwicklung konnten Menschen erkennen, daß auch ältere Individuen für die Bewahrung der Menschennatur und die Entwicklung menschlicher Kultur wichtig sind, und dieser Erkenntnis führte zur Ausbildung sozialer Systeme und Regeln der Fürsorge (*Petzold* 2003d, e, j). Die etwa zehn Jahre längere Lebensspanne der *Sapiens-sapiens*-Menschen gegenüber dem *homo sapiens neanderthalensis* und damit das Wissen und die Erfahrung der älteren und alten Mitglieder der *Sapiens-Sapiens*-Gemeinschaften wird einer der wichtigen Faktoren gewesen sein, daß diese Hominidengruppe den Verdrängungskampf um Territorien und Ressourcen verloren hat. Ihnen fehlten in jeder Generation zehn Jahre akkumulativen Wissens- und Kompetenzzuwachses, das machte sie chancenlos. Intelligenzentwicklung, Erfahrungsgewinn und Wissensweitergabe, wesentlich auch durch Alte, sind *Selektionsvorteile*. Dieses evolutionbiologische Argument muß das der Fortpflanzungsorientierung ergänzen und ggf. revidieren. Wir müssen und können deshalb unsere Alters- und Altersbilder und -stereotype korrigieren, denn der gerontopsychologische und sozialgerontologische Befund der großen, longitudinal orientierten Altersstudien zeigt die hohe Wissens- und Erfahrungskompetenz alter Menschen, die keineswegs vergeßlich, dumm, senil sind, sondern gerade in hochkulturellen Gesellschaften Wissens- und Kulturträger ersten Ranges sind und sein können. Mag die explosionsartige Entwicklung der Naturwissenschaften und der Technik, in Sonderheit der elektronischen Kulturtechniken – Computer und Internet – eine oder zwei Generationen alternder Menschen in der Bewertung ihres Erfahrungswissens auf eine schwache Position gebracht haben und in unserem Kulturraum vorübergehend eine „Zweiklassengesellschaft“ in der Partizipation an den Möglichkeiten der

Informationsgesellschaft entstanden sein, was sich durchaus für die betroffenen Gruppen negativ auswirkt und noch weiter auswirken wird, so geht jetzt aber bzw. in nächster Zukunft die Generation in den Ruhe-/Unruhezustand, die als Techniker, Ingenieure, Softwarespezialisten diese Technologien entwickelt haben oder die als bereichsspezifische kompetente Anwender mit diesen Techniken bestens vertraut sind. Sie haben überdies die in den Wissensgesellschaften über moderne Bildungskarrieren und über die Medien öffentlicher Information verbreiteten Wissensstände aufgenommen, die mit Erfahrungs- und Lebenswissen über Humanressourcen, Streßbewältigung, Kommunikations- und Kooperationformen, Erfahrungen des Umgangs mit gravierenden Strukturveränderungen in der Arbeits- und Sozialwelt amalgamiert sind – es geht ja keineswegs nur um technisches Fachwissen. Und genau diese Mischung erhält in hochkomplexen Gesellschaften einen besonderen Wert, weil dieses Wissen nicht allein durch Bücher oder „digitalisiert“ weitergegeben werden kann. Man kann „empathische Kompetenz“ oder „Führungsqualitäten“ oder „emotionale Intelligenz“ usw. (Heuring, Petzold 2003) nicht „aus dem Buch“ oder vom „Datenträger“ lernen. Hier bleibt intersubjektive, interpersonale Wissensweitergabe und Erfahrungsübermittlung unverzichtbar. Die große, immens große Gruppe alter Menschen ist in *gerontotrophen* Gesellschaften unter einer solchen Perspektive keineswegs als eine Katastrophe zu sehen und als eine Belastung, sondern auch als ein immenses Potential, wenn es als solches erkannt und genutzt werden kann, ohne daß man dabei die problematischen Aspekte und die belastenden ausblendet, schön, undefiniert. Sie müssen im Blick bleiben und bedürfen der offenen intergenerationalen Diskurse und Korrespondenzen. Lange Lebensläufe bieten die Chancen zu großen, *transversalen* Lebenserfahrungen – man hat viele „Ozeane des Wissens“ durchquert, *navigieren* gelernt, ist in immer neuen *Transgressionen* von alten Bereichen in neue vorangekommen (Petzold, Orth, Sieper 2000). Nie zuvor in der Menschheitsgeschichte hat es ein so breites, allgemeines Bildungs- und Wissenspotential gegeben, wie heute in den Generationen alter Menschen. Früher gab es ohnehin nicht so viele Alte (Garland 1990, 245ff, 336f), und nur einige wenige „weise alte Menschen“ (Falkner, de Luce 1989), die als Ratgeber die Expansions- und Aggressionspotentiale der Jüngeren oder unweise gebliebener alter Tyrannen zu puffern suchten (Seneca bei Nero) – oft mit wenig Erfolg oder die selber in Hegemonialsituationen Macht ausübten, wie über lange Zeit in Sparta (Schmitz 2003) und – in weniger starkem Maße zwar – in Rom (Brandt 2003).

1.2 Wertschätzende, kokreative Zusammenarbeit statt wechselseitiger Stigmatisierung

Heute gibt es viele junge Menschen mit Wissen und Verstand und viele alte Menschen mit Erfahrung und Vernunft (durchaus im *Kantschen* Sinne gesehen, vgl. Petzold, Orth 2004b). In beiden Gruppen haben die Menschen ein Potential zur *Weisheit* (Oelmüller 1984; Debats 1996; Dittmann-Kohli 1995), aber beide Großgruppierungen sind vielfach durch Vorurteile, fehlendes Wissen übereinander, das Teilen unterschiedlicher Wissensbestände, durch unterschiedliche Wertevorstellungen und Weltansichten – d. h. durch unterschiedliche „kollektive mentale Repräsentationen“ und ihren Niederschlag in „individuellen mentalen Repräsentationen“ – voneinander getrennt. Vieles von diesen Repräsentationen, von diesen Wissens- und Kenntnisständen (= *Kompetenzen*) und vieles von Fertigkeiten, Skills, Praxen (= *Performanzen*, vgl. Petzold, Engemann, Zachert 2004) wären für beide Gruppen nützlich, würden sie darum wissen oder die Potentiale der „anderen Seite“ als interessant oder wertvoll einschätzen. In einem „joining“ dieser Kompetenzen und Performanzen könnte die Chance zu einer Synergie entstehen, die es bisher so nicht gab. Die Generation der sogenannten „Babyboomer“ – in der und durch die auch, bevölkerungsdynamisch betrachtet, eine gigantische Vernichtung junger Bevölkerungsgruppen durch die beiden Weltkriege ausgeglichen wurde – wuchs in *tiefgreifend erschütterten sozialen Norm- und Wertegefügen*

auf und damit auch in einem nicht sehr hohen sozialisatorischen Anpassungsdruck, der die vorangehenden Generationen rigide zugepaßt hatte (etwa im Sinne von nationalistischen, obrigkeitsstaatlichen, rassistischen, religiös fundierten Folien des Denkens, Fühlens, Wollens und Handelns), so daß „Abweichungen“ nur schwer möglich waren und massive Synchronisierungen auf den Willen wahnwitziger Führer – aber eben doch Führer – kulturell und sozialisatorisch gut vorbereitet waren.

Schirrmacher (2004) verweist zu Recht darauf, daß die Nachkriegsgeneration der Babyboomer es geschafft habe, ein halbes Jahrhundert einen Weltkrieg zu verhindern und darauf stolz sein könne. Das ist wohl wahr. Dennoch darf man die normativen Strukturerschütterungen nicht ausblenden, die dies ermöglichten, den inneren und äußeren Freiraum von 1968 schufen, den genau die Generation des Kriegerischen und der Nachkriegszeit nutzen und ausdehnen konnte. Und man darf nicht vergessen, daß die Kriegsgenerationen, die z. T. zwei Weltkriege mitgemacht haben (im doppelten Sinne des Wortes), es waren, denen es gelungen ist, Konsequenzen aus ihren Fehlern zu ziehen, den Freiraum zuzulassen, ihn nicht brachial zu unterdrücken. Diese Generation hatte es vermocht, die zwischen den Weltkriegen stagnierenden, z. T. von ihnen blockierten Humanitäts- und Friedensbemühungen wieder in Gang zu setzen und die großen völkerrechtlichen Umstrukturierungen auf den Weg zu bringen, die unsere Sicherheit noch heute bestimmen:

Allgemeine Erklärung der Menschenrechte vom 10.12. 1948, der Internationale Pakt über bürgerliche und politische Rechte vom 23. 3. 1976, der Internationale Pakt über wirtschaftliche, soziale und kulturelle Rechte von 3.1. 1976, Institutionen wie der Internationale Gerichtshof 1946, der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte 1959, der Internationale Strafgerichtshof in Den Haag 1998 usw.), nicht zu vergessen und exemplarisch genannt der Deutsch-Französische Freundschaftsvertrag zwischen „Erbfeinden“ (1963 durch *Adenauer* und *de Gaulle*), ein Ereignis, das der Seniorautor von 1963 – 1971 in Paris studierend, danach bis heute lehrend, als nicht minder bedeutsam als die Mai-Unruhen erlebt hat.

Die Generation der „Älteren und Alten“ hatten die Sozialisationsklimata geschaffen, in denen die Generation der Babyboomer wachsen konnte und Synergien aus den - letztlich konstruktiven - „strittigen Auseinandersetzungen“ entstehen konnten – *Schirrmacher* verklärt die Babyboomer und entwertet damit (wohl gegen seine Absicht) die vorgängigen Generationen, zumal es ja in der Zeit nach dem letzten großen Weltkrieg noch genügend völkerrechtsverletzende Kriege (*Vietnam*) und Unrechtssituationen gab und gib, Akte der Destruktivität gegen Natur und Umwelt, Unterlassene Hilfeleistung der Dritt- und Viertwelt gegenüber. (Immerhin wirft die UNO den Industrienationen, nun unter der Leitung der in Führungspositionen avancierten Boomer, wegen der mangelnden Unterstützung der afrikanischen Länder bei der jährlich Millionen Tote fordernden Aids-Epidemie „*Massenmord durch Gleichgültigkeit*“ vor, vgl. *Tages-Anzeiger*, 8. Jan. 2003, 3). Es gäbe und gibt also noch sehr viel zu tun - in *gerontotropen Gesellschaften* mit steigender Tendenz -, wo die „Power der Jungen“ und die „Power der Alten“ fruchtbare und weiterführende *Synergien* entfalten müßten und könnten, und dabei muß man sich hüten, das innovative und kooperative Potential *aller Generationen*, die jetzt und künftig miteinander nebeneinander-durchmischt leben zu unterschätzen oder einseitig zu attribuieren – und das gilt für *Inkompetenzzuweisungen* der Alten an die Jungen und vice versa. Wechselseitige *Kompetenzerwartungen* bzw. *Kompetenzattributionen* müßten *aufgebaut* und *kultiviert* werden – von Kindergartenzeiten an, kontinuierlich -, um für die Situationen gerontotropher Gesellschaften gut ausgerüstet zu sein.

Wir Menschen sind ja keineswegs eine einfache, besonnene, friedliebende, gerechtigkeitsversessene Spezies, sondern verfügen über immense aggressive und destruktive Potentiale (*Petzold* 2003c), die uns schon manchmal an den Rand *devolutionärer* Entwicklungen gebracht haben (vgl. den „Dreißigjährigen Krieg“ mit einem vierzigprozentigen Bevölkerungsverlust auf dem deutschen Territorium). Unser Konsumegoismus, unsere gedankenlosen und oft geradezu böswilligen, unbesonnenen und profitmaximierend-absichtsvollen lebensraumvernichtenden Strategien, unsere ökologische Lebensgrundlagen zerstörende Politik der Kolonisierung und Ausbeutung bedürfen dringend der Revision, der aktiven Korrektur. Und das erfordert das Wissen, das Engagement, die

Erfahrung aller, besonders auch lange, reflektierte und metareflektierte Lebenserfahrungen, die Lebensansichten und Lebensphilosophien all der vielen klugen Menschen, die in einem langen Leben Wissen gesammelt und geschaffen, über sich und die Welt nachgedacht haben: „Um Wissen konkret und lebendig zu machen, muß Philosophie nicht nur ein Wissen über das sein, was *ist*, sondern auch über das, was *sein sollte*; sie sollte sich von einer passiven, spekulativen Erklärung dessen, was *ist*, verändern hin zu einem *aktiven Projekt dessen, was sein sollte*, zu einem Plan für eine universelle Aufgabe“ (Fyodorov 1928, 334). Die Rettung dieses Planeten vor den Folgen menschenverursachter Destruktion, die *Bewahrung der Humanität* in den Situationen, die wir selbst geschaffen haben: *gerontotrophe Gesellschaften in mundanem Ausmaß*, das könnten solche universellen Aufgaben sein. (Man muß ja nicht dem titanenhaften Projekt Fyodorovs der Überwindung des Todes folgen). Im Angesicht solcher Aufgaben kann sich keine Generation in den „Ruhestand“ verabschieden, sich aus der Gestaltungs- und Entwicklungsarbeit herausnehmen, die vor uns Menschen auf unserem „Wege durch die Geschichte“ liegt.

Die Umschichtung der Bevölkerungsstruktur durch die *gerontotrophe* Dynamik vieler Gesellschaften ist gigantisch. „Im Jahre 2050 werden allein in China so viele über 65-Jährige leben wie heute auf der ganzen Welt“ - so zitiert Schirrmacher (2004, 11) eine Studie der Demographen Zeng und George, die letztlich die Folgen der chinesischen Bevölkerungspolitik hochrechnet. „Übersetzt man sich die [demographischen sc.] Schätzungen in Bilder, dann wird die Erde wie ein riesiges Altersheim durchs Weltall kreisen“ (ibid. 17f). „Angesichts solchen Wachstums an Alter, wird jene Gesellschaft am erfolgreichsten sein, deren religiöse und kulturelle Überzeugungen das *Alter schöpferisch machen können*“ (ibid. 11, unsere Hervorhebung). Diese Prognose ist sicher richtig, nur: mit der *Konzeption eines „schöpferischen Alters“* tun sich die deutsche Gesellschaft und weitgehend auch die übrigen europäischen Völker noch schwer. In der integrativen Konzeption der „ARBEIT MIT ALTEN MENSCHEN“ war stets die *Idee des „schöpferischen Potentials“ des Menschen bis ins Alter, ja das schöpferische Potential im Alter leitend, die kreative Arbeit zwischen den Generationen – intergenerational – und innerhalb der Generationen – intragenerational, die persönliche Kreativität des Einzelnen und die Kokreativität in der Gruppe*. Die Aufgaben, die von den Generationen der Älteren liegen, wird auf die Wissenskompetenzen und auf die Kreativität der alten Menschen bauen müssen.

Der Titel des vorliegenden Werkes „MIT ALTEN MENSCHEN ARBEITEN“, darf unter der Perspektive der Alterssituation heute und mehr noch die in der nahen Zukunft keineswegs in einer einseitigen Perspektive verstanden werden:

Junge Menschen arbeiten mit Alten - partnerschaftlich!

Das ist nur eine Möglichkeit, die immer in unserer prinzipiell *interaktionalen, interpersonalen, intersubjektiven* Betrachtungsweise eine Wechselseitigkeit einschließt, ein Ko-respondieren, Kooperation (Petzold 2003a, 90ff), die den Patienten, Klienten, Betreuten, Begleiteten „*als Partner und Partnerin*“ sieht (Petzold, Gröbelbauer, Gschwendt 1999). *Arbeit „mit“, heißt immer Zusammenarbeit aus „intergenerationaler Kompetenz“* und aus dem „*wechselseitigen Respekt von der Andersheit und der Würde des Anderen*“. – Das ist die „Grundregel“ im Integrativen Ansatz (Petzold 2000a), die dem von uns in die Psychotherapie und psychosoziale Arbeit aufgrund der „Verletzung der Alterswürde“ (dieses Werk, Bd. 2) eingeführten Konzept des „*patient dignity*“ verpflichtet ist.

Und so meint der Titel auch:

Alte Menschen arbeiten mit Alten, mit ihresgleichen und auch mit Hochbetagten.

Der Integrative Ansatz vertritt überdies engagiert die Idee des „*exchange learning*“ und „*exchange helping*“, des wechselseitigen Lernen und der wechselseitigen Hilfeleitung in inter-

und intragenerationaler Ausrichtung (vgl. den entsprechenden Beitrag in diesem Buch), und das bedeutet auch:

Alte Menschen arbeiten „mit“ Jungen und mit Alten - partnerschaftlich.

In Zukunft wird dieser Zusammenarbeit auf der „grundlage eine kardinale Bedeutung zukommen, nicht nur als Arbeit mit Kindern, Enkeln, von denen es immer weniger geben wird, sondern als Arbeit mit Jüngeren aller Alterstufen, mit jungen und älteren Erwachsenen, schließlich mit Menschen, die noch älter sind als man selbst, mit Hochaltrigen. Derartige Formen der „Zusammenarbeit nach vielen Richtungen“, ist eine Zusammenarbeit durch „**Polyloge**“ – wir überschreiten hier die Dialogkonzeption (Petzold 2002c). Das sind multidirektionale Gespräche, Diskurse, Korrespondenzen, die stets vielfältige Ansprechpartner im Blick behalten, auf ihre Einwürfe, Gegenrede, Zustimmungen, Ablehnungen, Differenzierungen achten. Durch *Polyloge* wird man bereit, eine „Wertschätzung von Andersartigkeit“ (Levinas 1983), eine „Kultur von Konsens-Dissens-Prozessen“ (Petzold 2003a, 53, 100ff) zu pflegen und will sie zur Grundlage von Kooperationen machen. Eine solche Haltung und Praxis, wird eine *wertschätzende* generationendurchmischte, Stigmatisierungen und Segregationen vermeidende Gesellschaft und Kultur ausmachen, eine Gesellschaft, die *Pluralität als Qualität will* und *Konvivialität* (ibid. 904; Orth 2002), ein freundliches Miteinander kultiviert, „innere Freunde und Beistände“ statt „innere Feinde“ hervorbringt (Petzold 1985).

1.3 Kollektive mentale Repräsentationen und subjektive Theorien als Determinanten von Altersbildern, Negativstereotypen und Stigmatisierungen

Rassismen aller Art, insbesondere „Ageismen“ (Nelson 2002; Coyle 1997; Bazzini et al. 1997), Formen der Altersdiskriminierung, Stigmatisierungen durch die Jungen, die Validen, die „*Feinde* der Älteren und des Alters“, wechselseitige Stigmatisierungen von Jung und Alt – sie hat es zu allen Zeiten und Gesellschaften gegeben (Sagner 2003; Weber 2003). Alter kann durchaus unter stigmatheoretischer Betrachtung (Goffman 1963; Brusten, Hohmeier 1975) als „negative Identitätsattribution“, als „Stigma“ gesehen werden (Frey 1983; Hohmeier, Pohl 1978) – sowohl für die Betroffenen, hier die alten Menschen, als auch für diejenigen, die mit ihnen arbeiten (Altenhelfer z. B.) oder auch für bestimmte Institutionen (etwa Altersheime, Belardi 1991). Sie unterliegen kollektiven, von den jeweiligen kulturellen Kontexten bestimmten Bewertungsmustern (Sokolovsky 1990), wie sie als „*mentale Repräsentationen*“ (Moscovici 2001) in der Bevölkerung oder in spezifischen Subgruppen präsent sind und eine negative, stigmatisierende Kraft entwickeln können mit konkreten, adversiven Folgen für die Stigmatisierten, deren Identität beschädigt wird. Derartige „*Feinde von Außen*“ für die Alten Menschen müssen identifiziert und in ihren Wirkungen aufgezeigt, enttarnt werden, damit andere Verhaltensformen möglich werden. Herrscht etwa das Stereotyp vor, sportliche Aktivität sei nichts für alte Menschen, so werden sie – selbst wenn sie als Junge sportiv waren – zu keinem bewegungsaktiven Lebensstil finden, es sei denn Interventionsprogramme steuern hier gegen (Beks, Drewes 1989). Aus stereotypisierenden Negativerwartungen bzw. -attributionen (Filipp, Mayer 1999) nämlich erwachsen durch fungierende kulturelle Lernprozesse, sozialisationsvermittelte Internalisierungen gefährliche *Selbststigmatisierungen, erlernte Hilflosigkeiten, Passivierungen*, und die müssen als ein zentrales Thema, vielleicht als das zentralste Thema intergenerationaler Begegnung und Auseinandersetzung in *gerontotrophen* Gesellschaften in Angriff genommen werden. Die Bilder, die wir als junge Menschen vom Alter ausgebildet haben und eingepflanzt bekamen, bestimmen unser eigenes Altersbild (Filipp, Mayer 2003) und unsere *Altersperformanz*, d. h. unser Denken, Fühlen, Wollen und Handeln, wenn wir dann alt geworden sind „von innen heraus“ und zwar durchaus in einer Weise, daß sie mit den im Außenfeld wirksamen

Klischees oftmals eine *unheilige* „Passung“, ein „match“ herstellen, in dem die Muster sich wechselseitig bestärken. Es handelt sich ja um „**Konstellationen**“, „**Rollenkonfigurationen**“ (Heuring, Petzold 2004), um „**korrespondierende Attributionen**“, um „**Interaktionsszenarios**“, die streng **interaktional** betrachtet werden müssen, denn nur so sind Veränderungen eines „*Circulus vitiosus der Stigmatisierung/Diskriminierung*“ zu bewirken.

Circulus vitiosus der Stigmatisierung

(1) Abwertende Außenzuschreibung/Diskriminierung/**Stigmatisierung** → (2) trifft beim Adressaten auf verinnerlichte Negeativstereotype/**Selbststigmatisierung** → (3) und führt beim Stigmatisierten zu **stigmakonformer Verhaltensperformanz** → (4) das bekräftigt beim Zuschreibenden das diskriminierende Stereotyp und **dysfunktionales Stigmatisierungsverhalten** → (5) dies wiederum verstärkt beim Diskriminierten die negativen **Selbststigmatisierung** und die damit verbundene dysfunktionale, weil stigmakonforme Verhaltensperformanz → (1²) die triggert erneut **Stigmatisierung** → (2²) trifft auf sensibilisierte **Selbststigmatisierung** → usw. usw.

Diese Bilder des Alters und hohen Alters – und die sind aus gerontopsychologischer Sicht zu differenzieren (Smith, Baltes 1996) -müssen wir als „*Konstellationen*“ in den Blick nehmen, von negativen Interaktionsstereotypen auf beiden Seiten der Attribuierenden reinigen, von unbewußten Selbststigmatisierungen, durch die wir unsere „eigenen Diskriminatoren“ werden im Verein mit all denen, die wie wir solche Selbstdiskriminierungen praktizieren, denn das Verhalten (= Denken, Fühlen, Handeln und Wollen) unserer Peers bestimmt auch unsere „subjektiven Theorien“ nachhaltig – z. B. über unser Altern (Filipp, Mayer 1999, 39) und über das Alter von Männern und Frauen, so ist gendersensibel zu formulieren. Sie sind nämlich an geteilte mentale Welten, „social worlds“ rückgebunden, ein Konzept, das besonders in der Sozialgerontologie nützlich ist (Unruh 1983):

„Unter **social world** verstehe ich die von einer sozialen Gruppe ‘geteilte Perspektive auf die Welt’, eine ‘Weltsicht’ (mit ihren belief systems, Wertvorstellungen, Basisüberzeugungen im Mikro- und Mesobereich), eine ‘Weltanschauung’ im (Makro- und Megabereich). **Soziale Welten** in Makrobereichen prägen etwa über einen ‘Zeitgeist’ Mikro- und Mesobereiche entweder konformierend – man stimmt zu - oder divergierend – man lehnt sich auf, stemmt sich gegen die Strömungen des Zeitgeistes. Sozialwelten formieren sich in Gesprächs- und Erzählgemeinschaften in Prozessen kollektiver Interpretationsarbeit bzw. Hermeneutik“ (Petzold 2002b).

Eine solche Sicht ist für eine auf *Kontext/Kontinuum* orientierte Konflikttheorie und eine kontextualisierende Praxeologie der Konfliktbearbeitung – etwa zwischen den Generationen - sehr fruchtbar, besonders wenn sie mit den Konzepten in der Sozialpsychologie von Serge Moscovici (2001) konnektiviert werden. Moscovici hat u.a. kollektive *Gedankenwelten* als „soziale Repräsentationen“ untersucht und ist einer der Großen in der Minderheitenforschung - und die Populationen der alten Menschen haben, obgleich zunehmend in einer Position der Mehrheit, Minderheitenqualitäten, wie die vielen Marginalisierungs- und Diskriminierungsphänomene zeigen. Im Integrativen Ansatz wurde diese Theorie für den **kollektiven Bereich** als Konzept „**sozialer**“ bzw. „**kollektiv-mentaler Repräsentationen**“, die natürlich auch, da sie individuell „verkörpert“ sind, die „subjektiven Theorien, Gefühle und Willensregungen“, d.h. die „**subjektiv-mentalen Repräsentationen**“ durchfiltern, wie folgt erweitert:

»**Komplexe soziale Repräsentationen** – auch „**kollektiv-mentale Repräsentationen**“ genannt - sind Sets kollektiver Kognitionen, Emotionen und Volitionen mit ihren Mustern des Reflektierens bzw. Metareflektierens in polylogischen Diskursen bzw. Ko-responsenden und mit ihren Performanzen, d.h. Umsetzungen in konkretes Verhalten und Handeln. Soziale Welten als *intermentale* Wirklichkeiten entstehen aus *geteilten Sichtweisen* auf die Welt und sie bilden geteilte Sichtweisen auf die Welt. Sie schließen Menschen zu Gesprächs-, Erzähl- und damit zu Interpretations- und Handlungsgemeinschaften zusammen und werden aber zugleich durch solche Zusammenschlüsse gebildet und perpetuiert – es sind rekursive Prozesse, in denen soziale Repräsentationen zum Tragen kommen, die wiederum zugleich narrative Prozesse *kollektiver Hermeneutik* prägen, aber auch in ihnen gebildet werden.“

In dem, was sozial repräsentiert wird, sind immer die jeweiligen Ökologien der Kommunikationen und Handlungen (*Kontextdimension*) zusammen mit den vollzogenen bzw. vollziehbaren Handlungssequenzen mit repräsentiert, und es verschränken sich auf diese Weise Aktional-Szenisches und Diskursiv-Symbolisches im zeitlichen Ablauf (*Kontinuumsdimension*). Es handelt sich *nicht* nur um eine repräsentationale Verbindung von Bild und Sprache, es geht um Filme, besser noch: dramatische Abläufe als Szenenfolgen oder - etwas futuristisch, aber mental schon real -, um *sequentielle Hologramme*, in denen alles Wahrnehmbare und auch alles Vorstellbare anwesend ist. Verstehensprozesse erfordern deshalb (Petzold 1992a, 901) eine diskursive und eine aktionale Hermeneutik in Kontext/Kontinuum, die Vielfalt konnektiviert und Bekanntes mit Unbekanntem verbindet und vertraut macht.« (Petzold 2000b).

In den kollektiven Repräsentationen sind Kollektive von Individuen mit ihrer „*intermentalen* Wirklichkeit“ (Vygotsky) repräsentiert – also ihren Vorstellungen über das Alter oder über die Jugend - und in der „*intramentalen* Wirklichkeit“ von Individuen ist das Denken, Fühlen und Wollen von Kollektiven, etwa das Alter betreffend, präsent. Deshalb ist **intergenerationale Kompetenz** gefragt, die konkret praktiziert werden muß und hier kommt das im Integrativen Ansatz so wesentliche Konzept der „Verkörperung“ zum Tragen – Altersrollen werden verkörpert-, das durch die neueren Diskussionen und Forschungen zum „embodied mind“ (idem 2003a, 1052) unterstützt wird. Alter zeigt sich in *verkörperten* Selbstkonzepten, z. B. Meinungen über Bewegungsaktivität oder Passivität im Alter (Beks, Drewes 1989). Der Begriff „mental“ ist deshalb nicht als „Konstrukt der Vergeistigung“ sondern im Gegenteil als Konstrukt zu sehen, in dem Geist „verleiblicht“ gedacht wird und der die in Prozessen „**komplexen Lernens**“ (Sieper, Petzold 2002) erfolgte und lebenslang erfolgende „Inkorporierung erlebter Welt“ umfaßt, als mentale Bilder, bei deren Vorstellung auch die damit verbundenen Gefühle, Willensimpulse und Physiologien aufgerufen werden: beim Gedanken an einen Konflikt das Gefühl des Ärgers, die Aufwallungen des Zornes, der Willensentschluß, zu Handeln, etwas zu tun, oder beim Gedanken an das Alter eine Stimmung der Beklommenheit und Hilflosigkeit, die jeden Impuls, etwas zu tun, ertötet - Hologramme des Erlebens, die persönliche Verhalten bestimmen, weil dessen *mentalisierte Hintergründe* in kollektiven Mentalisierungen über Altersverhalten gründet:

» **Komplexe persönliche Repräsentationen** – auch **subjektiv-mentale Repräsentationen** genannt - sind die für einen Menschen charakteristischen, lebensgeschichtlich in *Enkulturation* bzw. *Sozialisierung* interaktiv erworbenen, d. h. emotional bewerteten (*valuation*), kognitiv eingeschätzten (*appraisal*) und dann verkörperten Bilder und Aufzeichnungen über die Welt. Es sind eingeleibte, erlebniserfüllte „mentale Filme“, „serielle Hologramme“ über „mich-Selbst“, über die „Anderen“, über „Ich-Selbst-mit-Anderen-in-der-Welt“, die die Persönlichkeit des Subjekts bestimmen, seine *intramentale* Welt ausmachen. Es handelt sich um die „subjektiven Theorien“ mit ihren kognitiven, emotionalen, volitiven Aspekten, die sich in interaktiven Prozessen „**komplexen Lernens**“ über die gesamte Lebensspanne hin verändern und von den „kollektiv-mentalen **Repräsentationen**“ (vom Intermentalen der Primärgruppe, des sozialen Umfeldes, der Kultur) nachhaltig imprägniert sind und dem Menschen als Lebens-/Überlebenswissen, *Kompetenzen* für ein konsistentes Handeln in seinen Lebenslagen, d. h. für *Performanzen* zur Verfügung stehen.« (Petzold 2002b).

Die Theorie der komplexen „**kollektiv-mentalen** bzw. **sozialen Repräsentationen**“ muß immer mit der der „**subjektiv-mentalen** bzw. **persönlichen Repräsentationen**“ verbunden betrachtet werden und vice versa, denn bei fehlender oder unzureichender Passung liegen hier erhebliche Konfliktpotentiale zu übergeordneten, die „Kultur“ bestimmenden „sozialen

Repräsentationen“ hin bzw. zu anderen Menschen mit anderen „social worlds“ – die alten Menschen (*Unruh* 1980, a, b; 1983) - hin.

Und selbst wenn unsere Haltung alten Menschen gegenüber - und damit uns selbst als alten Menschen gegenüber - genetisch disponiert sein sollte (*Nelson* 2002, 107), also unsere kollektiven und persönlichen Haltungen beeinflussen könnte, so ist unsere *mentale Plastizität*, wenn wir Bewußtsein für diese Prozesse gewonnen haben, in der Lage, dieser Kodierung gegenzusteuern, den aus ihr ggf. erwachsenden Motiven *ein anderes Wollen* entgegenzustellen, andere Motive zu entwickeln. Alters- und Jugendbilder, Kinder- und Erwachsenenbilder müssen – eben wegen ihrer Qualität „kollektiver mentaler Repräsentationen“ mit ihrer Wirkung auf die und in den „subjektiven Theorien“, den „persönlichen mentalen Repräsentationen“ - diskursiv, *ko-respondierend*, *inter-aktiv* bearbeitet werden. Besonders geeignet ist hier das von uns begründete „*Exchange learning-Modell*“ (*Petzold, Laschinsky, Rinast*, dieses Werk; *Petzold, Schobert* 1991), das alte und junge, aber auch alte und alte bzw. noch ältere ins Gespräch, in Dialoge oder besser Polyloge bringt und dessen positive Wirkung empirisch bestätigt wurde (*Bayer* 1988). Neue, adäquatere Altersbilder und Interaktionsszenarios müssen bewußt entwickelt und gepflegt werden, *gemeinsam*, denn nur in solchen Prozessen entsteht „**persönliche Souveränität**“, ein Kernkonzept des Integrativen Ansatzes (*Petzold* 2003a, 1066) und der Sache nach ein Kernkonzept antiker Lebenskunst, wie es auch *Ciceros* Schrift über das Alter durchzieht. Denn wer keine *Wertschätzung für sich selbst*, keine *Selbstsicherheit* und *Souveränität* hat als alter Mensch wie als junger, der fällt als Partner in den Diskursen gemeinsamer Gestaltung von Lebenswelten aus. Wenn etwa junge Menschen in den Alten keine PartnerInnen haben, werden keine fruchtbaren Diskurse, keine Dialoge des Verstehens, keine *Polyloge mehrperspektivischer Betrachtung* und keine „*Ko-respondenzen*“ stattfinden (*Petzold* 1978/2003a, 93ff). Die besondere Schreibweise des Begriffs will die Wechselseitigkeit des Aufeinander-Antwortens, der Begegnung und Auseinander-Setzung, welche die Basis für ein erneutes Sich-Zusammen-Setzen und für ko-kreative Gestaltung unseres gemeinsamen Lebens und unserer gemeinsamen Lebenswelt sind, hervorheben. In der Tat „beruhen alle demographisch bedingten Probleme ausnahmslos auf den Verhaltensweisen der Menschen. Die Menschen haben es also in der Hand, die Zukunft ihrer gesellschaftlichen und sozialen Mitwelt ganz nach ihren Vorstellungen zu formen“ (*Birg* 2001, 13), d. h. nach gemeinsam reflektierten kulturellen Werten und Wertentscheidungen. Indes: „Die kulturellen Werte fallen nicht vom Himmel, sie entstehen, erlangen Geltung oder vergehen ausschließlich durch menschliche Handlungen und Unterlassungen“ (ibid. 19). Das zu begreifen, daraus auf individueller und kollektiver Ebene Konsequenzen zu ziehen und diese umzusetzen, erfordert eine *polylogische Kultur* wertschätzenden Austauschs und kokreativer Gestaltung zum Wohle aller Beteiligten, eine *kollektive Lebenskunst*, die in vielen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens entwickelt und gepflegt werden muß. Das ist eine Aufgabe, die vor uns liegt. Da dieses Buch für den Kontext helfender und sozialer Berufe geschrieben wurde, soll das Thema der Förderung einer solchen *Lebenskunst* dargestellt werden.

II. Der Kontext: „Lebenskunst“ und „philosophische Therapeutik“ als Lebenshilfe und Gestaltungsmöglichkeit

„Denn wie das Material des Zimmermanns das Holz, des Bildhauers das Erz, so ist das Leben jedes einzelnen Menschen das Material seiner eigenen Lebenskunst [περι βίου τέχνης]“.
(*Epiktet*, *Diatriben* 1, 15)

In der modernen gerontologischen bzw. sozialgerontologischen Forschung ist zum Begriff des *Alters* ist der des *Alterns* hinzugetreten, der eine ist nicht ohne den anderen zu betrachten,

denn – wie *Cicero* (*De senectute* 18, 62) in dem, diese Arbeit einleitenden Zitat deutlich macht – ist das Spätere nicht ohne das Frühere zu verstehen und erfordert einen „Weg“ (*Petzold, Orth* 2004b), den *Weg* eines besonnen und sorgsam, liebevollen Umgangs mit sich, eine Arbeit an sich selbst, einen lebendigen Lernprozess: *Seneca* betont, daß man das ganze Leben lang zu leben lernen muß – von Sterben nicht zu reden.

„Vivere tota vita discendum est et, quod magis fortasse miraberis, tota vita discendum est mori.“ *Seneca*, *De brevitae vitae* 7, 3 („Zu leben lernen, muß man über das ganze Leben hin, indes worüber du dich wohl noch mehr wundern magst, das ganze Leben mußst du zu sterben lernen.“ *Seneca, hpü* ed. *Feix* 1977, 21).

Das ist „Lebenskunst“, Bildhauer der eigenen Existenz zu werden, wie *Epiktet* uns rät, ein Motto, das in der Integrativen Therapie, die den Menschen, sein *SELBST*, „als Künstler und Kunstwerk“ zugleich sieht (*Petzold* 1971, 1999p), aufgenommen wurde, und das von *Foucault* (1984b) dem Menschen der Moderne anempfohlen wird (*Schmid* 1999).

Das Alter ist zu einem Thema geworden, dem sich WissenschaftlerInnen vieler Disziplinen: DemographInnen, SoziologInnen, ÖkonomInnen; PsychologInnen, TheologInnen, MedizinerInnen, Philosophinnen usw. vermehrt annehmen, um das Verständnis für diese Lebensphase zu vertiefen, für ihre Besonderheiten, Problematik, aber auch Problemlösungspotentiale. Jede Disziplin entwickelt dabei - mehr oder weniger im Verbund mit den Wissensbeständen anderer Disziplinen - ihre spezifischen Konstrukte und Konzepte, die in den Feldern „angewandter Wissenschaften“ Theorie und Praxis beeinflussen sollen. Gelegentlich erstaunen die Ergebnisse, nämlich dann, wenn sie sich nicht mit dem gängigen *Altersbild* decken (*Fillip, Mayer* 1999). Oft bestätigen sie aber auch Vermutungen oder naheliegende Hypothesen - was sie nicht weniger nützlich macht, nur vielleicht etwas weniger spektakulär. Mit etwas "gesundem Menschenverstand" und einiger „Lebenserfahrung“ kann man offenbar zu ähnlichen (subjektiven) Theorien kommen wie mit aufwendiger Forschung und hochkomplizierten Datenverarbeitungsprogrammen, wobei diese Studien natürlich wichtiges Detailwissen liefern, „common sense“ Konzepte untermauern und natürlich immer wieder auch korrigieren. Zu allen Zeiten und in allen Kulturen hat man die menschlichen Lebensalter überdacht (*Baxter et al.* 1978; *Boll* 1913; *Garland* 1990; *Koty* 1934; *Laslett* 1995; *Rosenmayr* 1978; *Roussel* 1951; *Sagner* 2003; *Weber* 2003). Dass viele Erkenntnisse, die aus solchen Szenarien und Forschungsdesings hervorgegangen sind oder ihren theoretischen Konzepten und Interpretationen zu Grunde liegen, bereits vor über zweitausend Jahren angedacht (und wahrscheinlich im Laufe der Jahrhunderte in neuen Schattierungen und unter veränderten gesellschaftlichen Umständen mehrfach wiederaufgenommen oder "neu" erdacht) worden sind, soll in dieser Arbeit am Beispiel von *Ciceros* Schrift "*Cato maior de senectute*" dargestellt werden, die – aus heutiger Sicht - zu den wichtigen antiken Schriften „philosophischer Therapeutik und Lebenshilfe“ zu zählen ist und auch aus diesem Grunde für das vorliegende Werk über die Arbeit mit alten Menschen von übergreifendem Nutzen ist. Deshalb einleitend noch einige Bemerkungen zu dem größeren Kontext von *Ciceros* Ausführungen:

Dieser Text ist ein Beispiel für das antike Bemühen um eine „Lebenskunst“ (*Foucault* 1984, 1985; *Schmid* 1998, 1999; *Petzold* 1999q), eine „philosophische Therapeutik“ als konkrete Lebenshilfe für Menschen (idem 2001m), zu der Männer wie *Sokrates*, *Demokrit*, *Epikur*, *Epiktet*, *Seneca*, *Musonius*, *Marc Aurel* u. a. beigetragen haben. Ihre Texte sind Anleitungen zu einem „glücklichen Leben“ (*Seneca*), Ermahnungen zu einer „Sorge um sich“ (*Sokrates*), zum „rechten Maß“ (*Demokrit*). Es sind Hilfen für rechte „Wege zum Selbst“, wie sie *Marc Aurel* in seinen Aufzeichnungen hinterlassen hat, ein wahrhafter Schatz für die Nachwelt. Es ist in der Tat „für niemanden zu früh und für keinen zu spät, sich um die Gesundheit der Seele zu kümmern“ (*Epikur*, ep. ad *Menoikus* 122), und genau das demonstriert der 62jährige *Cicero* mit seiner Schrift für Menschen, die vor einer Abnahme der eigenen Kräfte stehen, davor, auf ihr Leben zu schauen, auf den „Lebensweg“ (*Petzold, Orth* 2004b) im

„Rückblick“, um ihn zu bewerten, auszuwerten. Die *Pythagoreer* hatten diesen Rückblick täglich praktiziert in allabendlichen Erinnerungsübungen, einer systematischen *Mentalisierung*, um alles Erlebte „im Gedächtnis festzuhalten und zu bewahren, und sich so weit zu trainieren bezüglich dessen, was gelernt und aufgenommen werde, bis das Vermögen, zu lernen und sich zu erinnern ganz in sich aufgenommen sei – denn dieses [Vermögen] sei es, womit man erkenne und Einsicht bewahre“ (*Iamblichos*, Vita Pyth. 164). In solcherart Überschau wird es Menschen möglich, dem Alter, möglicher Krankheit und dem Sterben ins Auge zu blicken – in einer gelassenen Haltung, wohl wissend: „Den rechten Zeitpunkt (καρπὸν) und die Grenze setzt die Natur, eben auch bisweilen die individuelle Natur, wenn sie in das Greisenalter eintritt, grundsätzlich aber die Natur des Weltganzen, denn durch ihre Umwandlung bleibt der Kosmos immer jung und kräftig“ (*Marc Aurel*, XII, 23). Im „Integrativen Ansatz“ gehen wir von der Grundposition aus, daß Therapie ohne die Basis der Philosophie zu kurz greift, daß sie in vieler Hinsicht eine Form „angewandter Philosophie“ ist, allerdings mit einer spezifischen philosophischen *und* klinischen Ausrichtung: die der Hinwendung (gr. *klinein*, hinneigen, herunterbeugen, sich liebevoll zuwenden; im aseptischen, medizinalisierten Begriff „klinisch“ ist von der Qualität nichts mehr zu spüren). Es geht um die Hinneigung zum hilfebedürftigen Menschen, zum Kranken, zum Leidenden auf dem Krankenbett (gr. *klinē*), zum Kind wie zum alten Menschen, zum Traurigen wie zum Traumatisierten (*Petzold* 2001m, 371), zum Unwissenden wie zum Wißbegierigen, der eine SELBST-Erfahrung anstrebt, sich selbst, sein Selbst besser kennenlernen will (*Petzold*, *Steffan* 1999b). Für die kurative, klinische Ausrichtung von Therapie – und das ist ihr Kernbereich – wie für die gesundheitsfördernde, auf Persönlichkeitsentwicklung, persönliches Wachstum abzielende Qualität von Psychotherapie ist deshalb durchaus eine „**klinische Philosophie**“ von Nöten, ein Konzept, das von *Petzold* Ende der sechziger Jahre inauguriert wurde und seitdem vertreten wird (*Kühn*, *Petzold* 1991; *Petzold* 1971; 2003 Bd. 1).

Aber auch „Die Erträge moderner Bewußtseinsphilosophie“ (*Metzinger* 1995), „philosophy of mind“ (*Stich* 1996) und Kognitions- und Neurowissenschaften lassen es nicht zu, daß Psychotherapie den Bereich des Geistigen, Phänomene des Geistes unbeachtet läßt. Die Erträge von vier Jahrtausenden der Auseinandersetzung der Menschen in historischer Zeit *mit sich selbst* und – ein jeder einzelne – mit seinem SELBST in Selbstreflexion, Dichtung, Kunst und Philosophie dürften von der Psychotherapie nicht übergangen werden (die Monumente prähistorischer Kunst zeigen, daß die Anfänge dieser Auseinandersetzung schon mehr als 30 000 Jahre zurückliegen, vgl. *Nougier* 1993). Da Therapie natürlich weiter greift als alleinig Kranke zu behandeln – und das trifft besonders für die Arbeit mit alten Menschen zu - greift auch die Philosophie im therapeutischen Kontexten weiter. Und genau in dieser umgreifenden Funktion, wird *Philo-sophie* für Therapie wichtig und man kann definieren:

„**Klinische Philosophie** ist eine *den Menschen zugewandte* (κλίνειν = sich hinwenden) Liebe (φιλία) zur Weisheit (σοφία), ein Lebenswissen, das Grundlage jeder engagierten Praxis von ‘Menschenarbeitern’ in helfenden und entwicklungsfördernden Berufen sein sollte. Sie nutzt die Schätze philosophischer Arbeit von der antiken Seelenführung (*Seneca*, *Epictet*) bis zu den Auseinandersetzung mit der ‘*condition humaine*’ in der Philosophie der Gegenwart“ (*Petzold* 1971).

Natürlich ist in der therapeutischen Arbeit mit Kranken von den Bedingungen der klinischen Situation und ihren Wissensständen auszugehen.

„**Klinischer Philosophie** ist es darum zu tun, Perspektiven der Philosophie für die klinische Arbeit fruchtbar zu machen und Referenzwissenschaften, die für die Psychotherapie relevant sind, in einen klinisch-philosophischen Diskurs einzubinden: **Natur-, Sozial-, Kulturwissenschaften**, da sie alle für die Arbeit mit Menschen, und darum geht es in der Psychotherapie und klinischen Psychologie, zentrale Wissensstände beizutragen haben, ohne die klinische Theorienbildung und Praxis reduktionistisch werden muß“ (ibid.)

In der Arbeit mit alten Menschen ist eine breiter Therapiebegriff zugrunde zu legen. Das griechische *therapeuein* umfaßt – wie das lateinische *colere, cultus*, von dem sich Begriffe wie Kultur, Kultivierung herleiten – Bedeutungen wie: dienen, pflegen, bebauen, umsorgen, achtsam behandeln, ehren, Tätigkeiten, wie sie die „**fünf großen B's**“ der Altenarbeit: klinisch-therapeutische *Behandlung*, psychosoziale und fachliche *Beratung*, lebenslange, breitgreifende *Bildungsarbeit*, pflegerische und medizinische *Betreuung* und unterstützende, mitmenschliche *Begleitung* kennzeichnen, und diese können nicht ohne eine „*philosophy*“, ohne philosophische Hintergrundkonzepte z. B. anthropologischer und ethischer Art, ohne vertiefende Überlegungen zum Leben, zum Menschsein, zum Alter, zu Sterben und Tod in eine *konsistente* Praxis umgesetzt werden. Denn es gibt neben spezifischen Beschwerden und Störungen mit klinischem Krankheitswert, d. h. mit einer ICD- oder DSM-Diagnose, vielfältige psychische und soziale Belastungen, die von der häufig vorfindlichen „Multimorbidität“, durch Verluste geliebter Menschen, Relokation, etwa von der Wohnung zum Heim, durch Einschränkungen in der Lebensführung bedingt sein können und die „aufs Gemüt schlagen“, traurig, depressiv, mut- und hoffnungslos, resigniert und verbittert machen können. Sie erfordern Unterstützung, Rat, Beistand, Hilfe und Fürsorge, aber auch Information, Unterrichtung, Beratung, Anregung, Ermutigung, Aktivierung, um Initiativen zu unternehmen, wo Passivität und Resignation eingetreten sind.

Für derartige Beschwerneisse und Beschwerden hat die „philosophische Therapeutik“ schon seit den Zeiten der antiken Seelenführer verschiedene Heilmittel (*remedia, praecepta*) als Lebenshilfe: gemeinwohlorientierte Aktivität, Arbeit mit jungen Menschen, Aufsuchen seiner Freunde, Betrachtung der Natur, Arbeit in Feld und Garten, geistige und künstlerische Aktivitäten etc. (vgl. (*Seneca, De tranquillitate* 3, 2ff). Für Junge wie Alte empfiehlt der Mediziner und Universalgelehrte *Aulus Cornelius Celsus*:

“Lauter Lesen, Fechten, das Ballspiel, Laufen, Spazierengehen: letzteres wirkt noch besser, wenn es nicht auf durchaus ebenem Boden vorgenommen wird, denn das Auf- und Absteigen bewegt, vermöge der dabei stattfindenden Abwechslung den Körper besser, es sei denn, der Körper sei zu schwach dazu. Ein Spaziergang unter freiem Himmel bekommt besser als in einem gedeckten Gange ...” (*Celsus, de medicina* 1, 2).

Vor solchen Aktivitäten muß aber eine Entscheidung des Willens und der Vernunft erfolgen, sich solcher Übung zu widmen, wie *Demokrit* zeigt (fr. 290): „Einen Kummer, den die 'von einem Schicksalsschlag' gelähmte Seele nicht zu bändigen vermag, vertreibe durch die Vernunft.“ Was aber, wenn die Vernunft verdunkelt ist und dem Willen nicht raten oder ihn unterstützen kann? Dann geht es nicht ohne therapeutische, Beraterische, mitmenschliche Hilfe, weil es das Wesen solcher Lähmung (*contractio, σύστολη*) ist, daß man selbst keinen Ausweg mehr findet. Und hier braucht der *Wille*, der „Wille zum Guten“ (*Seneca, ep.* 92,3), Unterstützung, finstere Gedanken und Seelenregungen, „angestregtes und unablässiges Sorgen“ zu **überwinden**, denn das schwächt die Seele (*Seneca, de tranquillitate* 17, 12). Und mancher „Schwäche kann man durch Übung abhelfen“ (*Marc Aurel* V, 5).

Dem **Willen**, der im Alter zumeist - lebenserprobt und geübt – noch stark und gut intakt ist, zuweilen aber auch durch Leid, Leiden, Belastungen und Negativerfahrungen geschwächt sein kann bedarf der Pflege und Unterstützung. Ihm kommt in der stoischen Therapeutik eine große Bedeutung zu, denn man glaubt an die **Souveränität** des Menschen, seine Fähigkeit zur Selbststeuerung als Ausdruck seiner **Integrität**: „Einen Räuber der Willensfreiheit gibt es nicht“ überliefert *Marc Aurel* (XI, 36) ein Wort des *Epiktet*, und durch den Willen und

vermittels der Unterstützung durch Therapontes (Helfer, Berater, Begleiter, Therapeuten) kann man und muß man „an seinem Inneren arbeiten“ (ibid. 59). Eine solche Sicht attribuiert alten Menschen **Integrität** und **Kompetenz** und ist als Grundhaltung für die Arbeit mit ihnen sehr nützlich. Sie knüpft überdies an Lebenserfahrungen an, die man im Alter zumeist hat, und die, wurden sie durch Belastungen resignativ geschwächt, wieder ermutigt werden können.

„Von dir selbst hängt es ab, ein neues Leben zu beginnen. Betrachte nur die Dinge von einer anderen Seite, als du sie bislang angesehen hast. Das nämlich heißt: ein neues Leben beginnen“ (idem VII, 2), und dabei leistet der Helfer Unterstützung. Das hat Konsequenzen, wird Konsequenzen haben.

„Du mußt in dein ganzes Leben, wie in jede einzelne Handlung Ordnung bringen, wenn du dir nämlich bei allen Handlungen sagen kannst: Ich handelte nach besten Kräften, dann kannst du ruhig sein, denn dass du deine ganze Kraft einsetzt, daran kann dich niemand hindern“ (VIII, 32).

Der aber, der nicht mehr genug Kraft hat, braucht nicht beunruhigt zu sein, denn er kann um Hilfe fragen, darf auf Hilfe zählen. Wenn man verletzt oder behindert und geschwächt ist, soll man „die Hilfe eines anderen in Anspruch nehmen“ – „Schäme dich nicht, dir helfen zu lassen“ (Marc Aurel VII, 7).

Hier liegen Aufgaben und Verpflichtungen für die Helfer, Unterstützung für eine Neuorientierung des Lebens – auch und gerade im Alter noch - zu geben. Sie können raten und vorleben:

„Lasse die Vorstellungen schwinden, und es schwindet die Klage, daß man dir Böses getan. Mit der Unterdrückung der Klage: ‘Man hat mir Böses getan’, ist das Böse selbst unterdrückt“ (Marc Aurel IV, 7).

Das ist keine Vermeidung, das ist aktive „**Überwindungsarbeit**“, die auch ein Umwerten des kognitiven Kontextes erforderlich macht: „Fasse die Dinge nicht so auf, wie sie der Beleidiger auffaßt oder von dir aufgefaßt haben will; sehe sie vielmehr so an, wie sie *in Wahrheit* sind“ (ibid. IV, 11). Denn: „Der Zorn und das Leid, das wir durch die Taten der Menschen empfinden, sind härter für uns als diese Handlungen selbst, über die wir uns erzürnen und uns betrüben“ (XI, 18) – zumindest ist dies oft so. Für eine solche Praxis des Denkens und Fühlens kann ein engagierter und menschlich glaubwürdiger Helfer eine wichtige Unterstützung bieten. Sie greift in der Regel besonders, wenn Menschen von einer Sinnhaftigkeit des Daseins und von der Überzeugung der Sinnhaftigkeit der eigenen Existenz getragen sind und sagen können: „**Das Gute und Rechte ist bei mir**“ (VII, 42). Philosophische Therapeutik mit alten Menschen und Lebenshilfe für alte Menschen sollte eine solche Lebenshaltung oder den Gewinn bzw. Widergewinn einer solchen Lebenshaltung unterstützen. Und unsere Praxis zeigt, daß dies gerade in der Arbeit mit dieser Zielgruppe häufig gut gelingt.

„Zeige Gemütsruhe den Dingen gegenüber, die von äußeren Ursachen herkommen, und Gerechtigkeit bei denen, die von deinem eigenen Tun bewirkt werden, das bedeutet, dein Streben und Tun soll kein anderes Ziel haben als das allgemeine Beste; denn das ist deiner Natur gemäß“ (IX, 31).

„Viele unnötige Anlässe zu deiner Beunruhigung, die nur auf deiner falschen Vorstellungen beruhen, kannst du dir aus dem Weg schaffen und dir damit sofort einen weiten Spielraum eröffnen; umfasse das Weltall mit deinem Geiste und betrachte seine ewige Dauer und dann wieder die rasche Verwandlung jedes einzelnen Dinges. Welch kurzer Zeitraum liegt doch zwischen dem Entstehen und Vergehen der Geschöpfe. Wie unermeßlich ist die Zeit, die ihrer Entstehung voranging, wie unendlich aber auch die Zeit, die ihrem Vergehen folgen wird“ (IX, 32).

Bei einer solchen Therapeutik, werden die „*Psychodynamik*“ der Seelenunruhe und ihre äußeren Anlässe natürlich nicht außer Acht gelassen. Die stoische Therapeutik ist nicht naiv, denn die Ursachen des Leidens müssen erspürt und erkannt werden. Das ist eine der vornehmsten Aufgaben der Vernunft, denn nur sie kann die rechte Strategie wählen, sich für das richtige Remedium entscheiden, und es ist eine der wichtigsten Aufgaben der Helfer, die Arbeit der Vernunft bei den begleiteten alten Menschen – soweit sie diese Arbeit leisten können, denn Überforderungen sind unbedingt zu vermeiden – zu unterstützen und zu

fördern. Das gilt besonders für verbitterte, resignierte Menschen: Wenn nämlich „Menschenscheu quälende Sorgen in unser Innerstes verdrängt, dann ersticken sich die Leidenschaften, wie in einem engen Kerker eingeschlossen, gegenseitig selber. Daher kommen Trübsinn und Trübsal und unendliches Schwanken des Geistes, das aufkeimende Hoffnungen beseitigt und traurig und mutlos macht“ (*Seneca, De tranquillitate* 2, 10).

All das hat aber letztlich „nur eine Auswirkung, keinen Gefallen an sich zu finden (*unus effectus ... , sibi displicere*“, *ibid.* 2, 7), denn die Seele wird resonanzlos: sich selbst gegenüber, so daß eine „*philautie*“, ein liebevoller Bezug zu sich selbst, „des Selbstes zum Selbst“ unmöglich wird und in der Folge die Zuwendung/Zuneigung anderen gegenüber eingetrübt wird. Man kann dann „niemanden lieben und wird dann wohl auch von niemandem geliebt“ (*Demokrit, Fr.* 103), so daß man vereinsamt: „Wer auch nicht einen einzigen guten Freund hat, dessen Dasein ist nicht lebenswert“ (*idem, fr.* 99). Und damit kommt es zu einer progredierenden „*Lähmung der Seele*“.

Es geht also, das dürfte in unseren Ausführungen deutlich geworden sein, in einer „philosophischen Therapeutik“ nicht nur um Heilung. Es geht um gemeinsame Explorationen in das Leben, in Räume des Lebens, damit in gemeinsamer Suche das Leben auf den Wegen des eigenen und gemeinsamen Schicksals begriffen werden kann, Erkenntnis, Wissen, *Sinn* gewonnen wird und – vielleicht – *Weisheit* (*Petzold* 2001k; *Petzold, Orth* 2004a). Es bietet sich hier die Chance, als ein „Freund der Sophia“ über die Widerfahrnis des „Geschicks“ hinaus ein „*eigenschöpferisch gestaltetes Leben*“, *gestaltet in einer Lebenskunst, zu realisieren* und das ist gerade für kognitiv valide alte Menschen eine große Chance.

Lebenskunst steht in einem fruchtbaren Spannungsverhältnis zwischen Selbstsorge und Gemeinwohlorientierung, die „Sorge um sich“ und der „Sorge um die Anderen“, zwischen persönlicher Sinnschöpfung und gemeinschaftlicher Sinnstiftung, Ästhetisierung der eigenen Existenz und Meisterung des Lebens im Sinne eines „kompetenten Navigierens“ in den Strömungen des Lebens, Arbeit an einer „persönlichen Kultur“ des Denkens, des Herzens, des Gewissens, des Begegnens und der Beziehungen, und das kann man in der Rückschau auf das eigene Leben, in seiner Auswertung, in einer „Lebensbilanz“ (*Petzold, Lückel* dieses Werk, Bd.2) durchaus auch in den letzten Abschnitten seiner Lebensstrecke erreichen.

Ciceros Schrift über das Alter ist in diesem Gesamtkontext philosophischer Therapeutik und Lebenskunst im Altertum, als Übung „praktischer Weisheit“ (*prudentia*, Lebensklugheit, *Seneca*, ep. 113, 19) zu sehen, die den, der sie praktiziert, auf sein weiteres Tun vorbereitet, weil sie „fürsorglichen Weitblick ausübt“ (*ibid.*). „Denn, was ist Philosophie? Ist es nicht ein Sich-Vorbereiten auf alle Ereignisse?“ (*Epiktet* III, 10, 6). „Krankheit gibt es, Gefangenschaft, Einsturz und Brand des Hauses, nichts von alledem ist unvorhersehbar“ (*Seneca, De tranquillitate* 11, 7) – und natürlich sind Alter, Sterben und Tod gewiß und – in der einen oder anderen Weise vorhersehbar. Das weiß letztlich *jederman*, jeder Mann und jede Frau, auch wenn dieses Wissen oft dissoziiert, verdrängt wird. Deshalb ist ein aufrichtiges Reflektieren des eigenen Lebens wesentlich und eine Vorbereitung auf Kommendes, Gutes wie Schlechtes, sinnvoll – eine Art „*Antizipationsarbeit*“ (*Petzold* 1992a, 563), wie das in der Integrativen Therapie bezeichnet wird, eine päparatorische Auseinandersetzung mit künftigen bzw. möglichen Belastungen, auch mit dem unabänderlichen Ende des Lebens, damit man die Chance erhält, „unerschütterliche Seelenstärke“ (*Seneca, de vita beata* 9, 26), „Vertrauen und Sicherheit“, ein „in sich Ruhem“ zu gewinnen, eine persönliche *Weisheit* dem Leben, den Dingen, den Menschen, sich selbst gegenüber. Es ist ein über das Leben hin verlaufender Prozeß, in dem man sich kennenlernt, sich gestaltet, seine Möglichkeiten entdeckt und seine Grenzen. Die „Lebenskunst“ als „Weg zu mir selbst“ (*Petzold, Orth* 2004b) kann zu einer Qualität tiefer Freude an seinem eigenen Leben und seinem eigenen Sein führen, bei dem „die Seele stets in gleichmäßigem und günstigem Lauf gehen kann, mit sich selbst einig, das Ihre freudig anschauend und diese Freude nicht unterbrechend“ (*Seneca, de tranquillitate animi* II,

4). Zu solcher Seelenverfassung hat wohl *Foucault* – mit seiner schweren Erkrankung schon unter dem Schatten des Todes stehend – gefunden, als er schrieb:

„Wer es vermocht hat, endlich Zugang zu sich selber zu finden, der ist für sich ein Gegenstand der Freude.“ (*Foucault* 1982).

Menschen darin zu unterstützen, einen solchen Zugang zu sich zu finden, darin liegt eine Aufgabe der Philosophie und eine Verantwortung der Philosophen heute (*Gethmann* 1989) – und die antiken Philosophen nahmen diese Verantwortung als „Seelenführer“ (*Hadot* 1991) ernst. Aber es geht nicht nur um die philosophischen Weisheitslehren einer Fachdisziplin (*Oelmüller* 1989), es geht viel weiter greifend um *Weisheit* als eine allgemeines, *sinnstiftendes* Lebenswissen, das in jedem Alter gewonnen werden kann (*Petzold, Orth* 2004a; *Dittmann-Kohli* 1995)

4. Ciceros Gedanken für eine „Lebenskunst“ des Alters - Perspektiven für das Altersbild gestern und heute

Ciceros Werk wird in dieser Arbeit als ein exemplarischer Text für eine „Philosophische Therapeutik, Lebenshilfe und Lebenskunst“, wie sie voranstehend umrissen wurde, und wie sie konzeptuell hinter diesem ganzen Buch „Mit alten Menschen arbeiten“ steht, dargestellt und erläutert und zwar, das sei betont, aus einer *heutigen* Perspektive. Der Text wird aufgegriffen als eine Vision, die man vor zweitausend Jahren vom Alter haben konnte als eines unter vielen Altersbildern in der Antike (*Byl* 1974; 1996; *Falkner, de Luce* 1989; *Fuà* 1995; *Garland* 1990; *Herzig* 1994; *Mattioti* 1995; *Minois* 1987; *Potter, Mattingly* 1999), deren Sichtweisen sich durchaus je nach Epoche und Kultur als recht differentiell erweisen und positive wie negative Aspekte aufweisen. Auch die Antike hatte, wie wie heute (*Nelson* 2002), ihre „Ageisms“, ihre Diskriminierungen und Benachteiligungen des Alters und der Alten (*Baltrusch* 2003; *Gutsfeld* 2003; *Richardson* 1933). *Ciceros* Schrift hat hier eher eine Sondersposition mit seiner durchgängig positiven Ausrichtung (*Fuà* 1995). Er zeigt damit, was Menschen, wenn sie der Vernunft und einer verständigen, wohlwollenden Sicht auf das Leben verpflichtet sind, erkennen und denken können, was sie vom Leben vom Altwerden und Altsein *wahrnehmen, erfassen, verstehen* und *erklären* konnten (*Petzold* 2003a, 175ff), auch heute in einer sich dramatisch verändernden Situation. *Cicero* hat gegen Negativklischees vom Altern angedacht, genauso, wie wir heute gegen unsere z. T. subtilen negativen Altersstereotype andenken müssen, die *in uns* wirksam werden als „*innere Feindbilder gegen uns selbst*“.

Es geht uns hier also *nicht* um eine *philologische* bzw. *literaturhistorische* oder *historische Analyse* des Werkes „*Cato major de senectute*“ (*Alfonsi* 1955; *Fuà* 1995; *Pacitti* 1965; *Stettner* 1910; *Venini* 1960) oder um eine Verortung von *Ciceros* Sicht des Alters im Kontext der vorchristlichen bzw. antiken Kulturen (*Brandt* 2002; *Bölkestein* 1936; *Herzig* 1994; *Koty* 1938): der griechischen in ihren unterschiedlichen zeitlichen und regionalen Ausfaltungen – zwischen der des jugendversessenen Athens und der des gerontokratischen Sparta lagen Welten (*Schmitz* 2003; *Baltrusch* 2003) – und der römischen Kultur in der römischen Republik (*Brandt* 2002, 2003) oder der Spätantike mit ihren christlichen und neuplatonischen Einflüssen (*Herrmann-Otto* 2003).

Die Altersbilder (plur.) der Antike sind zu heterogen und von zu unterschiedlichen „Zeitgeisteinflüssen“ und politischen, ökonomischen, religiösen Situationen, von Kulturtransfers, dem Kontakt mit anderen Kulturen, bestimmt, als daß man von „dem“ Altersbild sprechen könnte (*Gutsfeld, Schmitz* 2003; *Laslett* 1995; *Johnson, Thane* 1998). Und das ist vielleicht eine Lektion, für die heutige Situation zu lernen ist, die einer

konzeptpluralen, ja *konzeptheterogenen* Präsentation des Alters in einer uns eher homogen erscheinenden Epoche der griechisch-römischen Antike. *Crosscultural perspectives*, die immer die Verhältnisse „Alt und Jung“ in den Blick nehmen müssen (Ickels 1992; Filipp, Mayer 1999) – es genügt nie, nur auf das Alter allein zu schauen, der Lebensverlauf, die intergenerationalen und familiären (z. B. Eyben 1973; Rawson 1987) Verhältnisse müssen betrachtet und differentiell ausgewertet werden (Cohen 1994; Foner 1984; Elwert-Kretschmer, Elwert 1997; Johnson, Thane 1998; Keith 1994) – können uns allenfalls ermutigen, unsere eigene *Vielfalt* mit dieser Thematik und Problematik in unseren modereren *multikulturellen* Gesellschaften ernst zu nehmen (Laslett 1995). Das was „zwischen“ den Ethnien, Volksgruppen, Sprachräumen, sozialen Schichten an Verschiedenheiten und oft *Fremdheiten* ist, ist häufig nicht weniger fremdartig, befremdlich und trennend als das, was *zwischen den Generationen* in diesen genannten Bereichen liegt. Den *horizontalen* Verschiedenheiten allein auf der ethnischen Ebene (in Deutschland z. B. große türkische, südslavische, italienische, portugiesische Populationen, in sich wieder heterogen: Serben/Kroaten, Westtürken/Kurden, Nord-/Südtaliener), stehen die *vertikalen* Unterschiede, was soziale Schicht und sozialen Status anbelangt (Marzi 1990), aber auch was die Zugehörigkeit zu Altersgruppen anbelangt) parallel. Das schafft eine Komplexität, die dringend *interkulturelle Diskurse* notwendig macht, in einen vereinten Europa zumal (Petzold 2003m), um ggf. zu *transkulturellen Einsichten* und Strategien zu kommen, was unsere Einstellung zu Altern und Alter und unsere persönliche und politischen Strategien für den Umgang mit dieser Thematik anbelangt.

Die gegenwärtige Lage, die durch Multikulturalität in unseren modernen Gesellschaften und durch Interkulturalität zwischen ihnen (und das in z. T. globalem Ausmaß) gekennzeichnet ist, wird eine differentielle Sicht unerlässlich machen. „Den“ *Alten* gibt es genauso wenig wie „den“ *neuen Alten* oder den altgewordenen „*Babyboomer*“, wie ihn Schirrmacher (2004) suggeriert. Die Forschungen zum „Alter in alten Kulturen“ selbst steht in Alterungs- und Wandlungsprozessen (Conrad 1982; Ehmer 1992; Gutsfeld, Schmitz 2003)

Dass auch in der Antike unter anderem ein negatives Bild des Alters in den Köpfen der Menschen bestand, kann höchstens verklärte NostalgikerInnen erstaunen, die der Meinung sind, alte Menschen in früheren Zeiten hätten die uneingeschränkte Hochachtung und Wertschätzung ihrer Mitmenschen als „Weise“ und „Ratgebende“ geniessen können. Diese Rolle konnte ihnen zwar durchaus zufallen, bei den Römern etwa als *Senatoren* (lat. = Mitglied der Rates der Alten). Doch auch wenn im Altertum längst nicht so viele Menschen ein so hohes Alter erreichten, wie das heutzutage der Fall ist, und wenn dies auch dazu beigetragen haben mag, dass "alt-werden" in einem gewissen Sinne auch als eine Auszeichnung angesehen werden konnte, so waren doch schon damals *stigmatisierende* Ansichten und Haltungen gegenüber alten Menschen weit verbreitet. Negative Zuschreibungen zum Alt-werden und Alt-sein in Ciceros Zeiten lassen sich denn unschwer aus seiner Schrift "*Cato maior de senectute*" herauslesen, stellen sie doch seine Motivation dar, aus welcher er dieses sehr beachtliche kleine Werk verfasst hatte.

Zu verschiedenen Konzepten, Fragestellungen in Ciceros seien im Folgenden jeweils Passagen herausgegriffen und kommentiert in dem Sinne, daß ihnen gerontologische Perspektiven parallelgestellt werden, was bislang, sieht man von einer älteren, kleinen Arbeit *Hübener*s (1957) ab, noch nicht näher erfolgte. Weiterhin werden Bezüge zu *Diskursen* und ausgewählten Ergebnissen neuzeitlicher Forschung hergestellt.

Folgende vier Punkte - sie kommen auch uns Menschen des 21. Jahrhunderts sehr bekannt vor - will Cicero mit seinen Ausführungen zu widerlegen versuchen:

"So find ich denn, wenn ich zusammenfasse, vier Gründe, weshalb das Alter beklagenswert erscheint: einmal, weil es uns von der Ausübung einer Tätigkeit abhalte, zum andern weil es unseren Körper schwäche, drittens weil es uns fast sämtlicher Genüsse beraube und viertens weil es dem Tode nahe sei." (S. 35)

Ausserdem werde man im Alter von Leuten verachtet, von denen man bisher geachtet wurde (S. 25), schlimmer noch, - einen gewissen Caecilius zitierend - : "*Dann betrachte ich im Alter das als jammervoll, daß man fühlt, wie man dem andern widerwärtig wird.*" (S. 45) Von Ehrerbietung und Wertschätzung alter Menschen ist hier wenig zu spüren, hingegen treffen wir auf Altersklischees, wie sie auch heute noch in verblüffend ähnlicher Form in der Bevölkerung breit gestreut sind. Dagegen will Cicero mit seiner Schrift antreten, d.h. auch er setzte sich wie heutige engagierte GerontologInnen daran, dem negativen Altersbild korrigierend gegenzusteuern. Wie heutige engagierte GerontologInnen, stösst er zum einen auf eigene negative Überzeugungen zum Altern, und wie heutige engagierte GerontologInnen läuft er zum andern Gefahr, das Alter in guter Absicht vielleicht gelegentlich ein bisschen schönzumalen. Wobei er allerdings gewisse Klischees bewusst bestätigt, gerade um diesen Eindruck der Beschönigung zu vermeiden.

"Ich brauche nicht von mir selbst zu reden, obgleich das eine Eigentümlichkeit des Alters ist und man es unseren Jahren nachsieht."(S. 49)

"... und andererseits ist man im Alter von Natur aus redseliger; es soll ja nicht so scheinen, als wollte ich es von allen Fehlern freisprechen." (S. 77) [alle Hervorhebungen v.d. Verfassern]

In der Tat ist den älteren Menschen wohl auch nicht gedient, wenn die Herausforderungen und Behinderungen dieses Lebensabschnitts verharmlost werden oder der Blick darauf vermieden wird, weil man damit die tatsächlichen Probleme nicht ernst nimmt. Gelegentlich erhält man diesen Eindruck, wenn jemand beim Versuch, dem negativen Altersklischee etwas entgegenzuhalten, die Vorzüge des Alters anhand von sehr gesunden kompetenten "Vorzeigexemplaren" darstellt. Die sogenannten "jungen Alten" verkörpern eine Untergruppe der Population der alten Menschen, was das Wertgefälle zwischen validen und invaliden alten Menschen noch verschärfen kann, die kranken und bedürftigen älteren Mitmenschen noch mehr an den Rand der Gesellschaft drängt, weil sie es nicht geschafft haben, alt zu werden und trotzdem fit zu bleiben. Vonnöten wäre stattdessen ein Bild des Alters, das Vielfalt zulassen kann, das Entwicklungspotenziale anerkennt, die spezifischen Problemquellen und aber auch Lösungsmöglichkeiten im Alter nebeneinander stehen lassen kann und auch Defizite und Bedürftigkeit als Option anerkennen kann, die den Wert einer Person nicht mindert. Bei vielen jüngeren Menschen findet man jedoch ein einseitiges Altersbild. Sie neigen dazu, das Alter (zu) negativ zu sehen oder sie setzen sich mit dessen wirklichen Problemen nicht auseinander. Ob man der einen oder anderen Sichtweise anhängt - oder einer dazwischen, denn auch das kommt natürlich vor -, dürfte von verschiedenen Faktoren abhängen: z.B. von der gegenwärtigen Lebenssituation, von der Zufriedenheit mit dem bisher geführten Leben, von der eigenen momentanen Befindlichkeit, vom Charakter usw.

Cicero auf jeden Fall versucht, einer "Schwarzmalung" des Alters Argumente entgegenzuhalten, ohne dabei euphemistisch zu werden und trägt mit diesem differenzierten Verständnis einem wichtigen Merkmal des Alters Rechnung:

3. 1 Variabilität im Alter

"Doch können nicht alle Persönlichkeiten wie Scipio und Maximus sein, so daß sie sich an der Eroberung von Städten, an Schlachten zu Wasser und zu Lande, an Kriege, die sie führten, und an Triumphe erinnern können. Es gibt auch das friedliche und sanfte Alter eines geruhsam, lauter und stilvoll geführten Lebens, ..." (S. 31/33)

"Ihr seht indessen, wie das Alter nicht nur nicht schlaff und träge, sondern sogar geschäftig ist, wie es immer etwas ins Werk und in Bewegung setzt, freilich so, wie es dem Streben eines jeden in seinem früheren Leben entspricht." (S. 45).

Eine immer wieder betonte Erkenntnis aus der Altersforschung ist die grosse Variabilität der untersuchten Merkmale. Im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und der kognitiven Entwicklung zeigt keine Altersgruppe ein so grosse Varianz wie die des Alters. Alt-sein ist also nicht zwingend mit der einen oder der anderen Eigenschaft, dem einen oder anderen Problem verbunden, sondern die meisten Merkmale weisen eine grosse Breite von Ausprägungen auf, die jede klischierte Vorstellung widerlegen. So kann es auch z.B. nicht die Frage sein, ob die Aktivitätstheorie (Tartler 1961) oder die Disengagementtheorie (Cumming, Henry 1961) richtig sei, ob also ein aktives Alter mit speziellen Funktionen und Aufgaben für den alten Menschen das Rezept für ein erfolgreiches Alter (Baltes et al. 1989) sei oder der Rückzug aus seinen bisherigen Rollenaufgaben. Es kann höchstens die Frage relevant sein, welcher Grad von Aktivität und Rückzug dem einzelnen alten Menschen entspricht, welcher Lebensstil sich aus seinem bisherigen Leben ergibt und welche Änderungen durch seine aktuellen Lebensumstände gegebenenfalls notwendig geworden oder einfach von ihm gewünscht sind, ganz "so, wie es dem Streben eines jeden in seinem früheren Leben entspricht". Cicero vertritt hier also ganz selbstverständlich die sogenannte "Kontinuitätstheorie" (Atchley 1982), die sich in unserer Zeit erst nach langjährigen Disputen für und wider die Aktivitäts- bzw. Disengagementtheorie als dritter Weg etablierte. Persönlichkeitsmerkmale und Sozialisationserfahrungen, internalisierte soziale Vorbilder (Freunde bzw. Feinde „von innen“) sind viel stärker als das chronologische Alter dafür verantwortlich, ob jemand sich im Alter aus dem Sozialverband zurückziehen oder darin integriert bleiben möchte (Havighurst et al. 1968). Viele Menschen sind in der Regel dann zufriedener (d.h. sie haben eine höheren "life-satisfaction-score"), wenn sie ihren bisherigen Lebensstil beibehalten können.

Nun muß man sehen, daß solche Theorien aus der Lebenserfahrung der Theoretiker oder aus Forschungsergebnissen mit Populationen unter einem spezifischen „Zeitgeist“ (Petzold 1989f) resultieren. Sie gründen oft in Untersuchungen bei den „alten Alten“ – der Vorkriegs- und Kriegsgeneration -, die in der Regel ihren Lebensverläufen, ggf. von einigen tiefgreifenden Einbrüchen (z. B. Krieg, Flucht, Vertreibung) abgesehen, hohe Kontinuitäten hatten, anders als die „neuen Alten“, die künftigen gar, deren Lebens- und Berufskarrieren von ihnen z. T. immense Flexibilitätsleistungen verlangten: Veränderungen im Denken, Fühlen, Wollen, Handeln. Die Veränderung normativer Eingrenzungen („Du kannst Dich doch nicht scheiden lassen!“) führte überdies zu mehr oder weniger großen Wechselsituation in der Kontinuität des sozialen Netzwerkes, des familialen und amikalen „Konvois“ (Hass, Petzold 1999; Petzold 1994e; Antonucci, Akiyama 1994; Kahn, Antonucci 1980). Der „Flexible Mensch“ (Sennett 1998), der Mensch, dem man hohe Mobilität und Veränderungsbereitschaft abverlangt hat, der sich an wechselnde „life styles“ und „Identitätstransformationen“ (Petzold 2001p) gewöhnen mußte, gewöhnt hat, sie schätzen lernte, ja suchte, wird auf Flexibilitätsforderungen im Alter heute und morgen besser reagieren können.

3. 2 Resilienz und protektive Faktoren

Laelius und Scipio, die beiden fiktiven Gesprächspartner von Cato, wollen wissen, wie man sich auf ein gutes Alter vorbereiten kann: "Nun würdest du uns aber [...] einen grossen Gefallen erweisen, Cato, wenn wir, da wir die Hoffnung oder jedenfalls gewiss den Willen haben, alt zu werden, lange vorher von dir lernen könnten, auf welche Weise wir am leichtesten die zunehmende Last des Alters tragen können." (S. 25)

Die Antwort hatte *Cato* zum Teil schon verweigert:

"Wer nämlich in sich selbst nicht die Voraussetzung dafür hat, gut und glücklich zu leben, für den ist jede Altersstufe beschwerlich." (S. 23)

Mit dieser Aussage weist *Cicero* darauf hin, dass die Beschwerden und Beschwerlichkeiten des Alters nicht, oder zumindest nicht ausschliesslich zwingend eintreten müssen, und dass der alternde Mensch diesem Prozess nicht nur hilflos gegenübersteht, sondern ihn zu einem gewissen Grad auch beeinflussen kann. Persönlichkeitsmerkmale, die bisherige Lebenshaltung und -führung (die „life styles“ *Müller, Petzold* 1999), der persönliche Wille (*Petzold, Sieper* 2003), bisher erlernte Strategien im Umgang mit Defiziten, Verlusten, Belastungen können dazu beitragen, dass auch im Alter eine relativ hohe Plastizität erhalten bleibt, die es erlaubt, erforderliche Anpassungsleistungen im Alter mit Erfolg zu meistern. Aus den Ergebnissen einer Longitudinalstudie aus den USA (*Levy et al.* 2002) wurde vor kurzem berichtet, dass die positive Einstellung zum Alter das Leben um durchschnittlich siebeneinhalb Jahre verlängert, unabhängig davon, ob jemand bei der Befragung gesund oder kränzlich, Mann oder Frau, arm oder reich war. Das bestätigt doch sehr die Wirkung von *internalen* Faktoren – der „*Freunde und Feinde von Innen*“ – bei der Meisterung des Alterns. Diese Überzeugung, dass das Alter sich *nicht* durch Nutzlosigkeit, Einsamkeit und Krankheit auszeichne, scheint also Menschen vor genau diesen negativen Phänomenen teilweise zu schützen, wobei die Wirkung von Selbstkognitionen, subjektiven Theorien, Kontrollüberzeugungen (*Filipp, Mayer* 1999, 42ff) immer im Zusammenhang mit den sozialen Normierungssystemen, geteilten mentalen Welten, „social worlds“ (*Unruh* 1983) bzw. „kollektiven mentalen sozialen Repräsentationen“ (*Moscovici* 2001) für die Entwicklung von Interventionsstrategien berücksichtigt werden sollten, denn wenn es zu Konflikten kommt, dann häufig deshalb, weil „dann Welten aufeinander treffen“ (*Petzold* 2003b). In der modernen klinischen Psychologie sprechen wir von psychologischer Widerstandsfähigkeit, von **Resilienz** (*Garmezy* 1983; *Wagnild, Young* 1990; *Petzold et al.* 1993; *Müller, Petzold*, dieses Buch; *Staudinger, Freund* 1998). Resilienz ist die Form von Plastizität, die sich auf die Wiederherstellung und/oder den Erhalt von „normaler Entwicklung“ trotz widriger Umstände bezieht (Definition nach *U. Staudinger*, vgl. unsere Definitionen und Diskussionen zu diesem Begriff in diesem Buch). In diesem Zusammenhang sind auch die Faktoren zu erwähnen, die diese Fähigkeit unterstützen - das sind die sogenannten „protektiven Faktoren“ - und solche, die sie gefährden - das sind die „Risikofaktoren“. Ein Aspekt ist zum Beispiel die Art und Weise, wie jemand irreversible Verluste zu regulieren versteht, eine Fähigkeit, die ja gerade im Alter von grosser Bedeutung ist. *Ciceros* Tipp zu Umgang mit dem Verlust der körperlichen Kräfte im Alter: *"Mit einem Wort: gebrauche dieses Gut, solange es da ist; wenn es nicht da ist, dann vermisse es nicht, es müsste denn sein, dass die jungen Leute die Kindheit und die ein wenig Älteren die Jugend vermissen müssen."* (S. 53) Seine Haltung, etwas Verlorenem nicht nachzutruern, sondern sich neu auszurichten, stets an dem orientiert, was vorhanden ist statt am Verlorenen, eine solche - wie man heute mit dem entsprechenden psychologischen Vokabular sagen würde – „Copingstrategie“ zeichnet Menschen aus, die Verluste vergleichsweise gut bewältigen können.

Solche selbstregulativen Mechanismen sind wichtig für die „Resilienz“. Eine funktionale, flexible Selbstbewertung, die mal "nach oben" (d.h. sich vergleichend mit Menschen, die es besser haben), mal "nach unten" (bzw. die es schlechter haben) orientiert sein kann, je nach Zusammenhang, gibt der Person im Alter einen gewissen Schutz vor Frustration, Selbstentwertung und ihren Folgen, z.B. Depressionen (vgl. weiter unten). *Cicero* dazu: *"Die Kräfte eines jungen Menschen vermisse ich nicht einmal jetzt (...), so wenig, wie ich als junger Mensch die Kraft eines Stiers oder Elefanten vermisste. Man sollte das gebrauchen, was man hat, und alles, was man tut, entsprechend seinen Kräften tun."* (S. 47) Er versteht es

also, sich im Alter nach neuen Massstäben zu messen, was mit ein Grund sein kann, dass er sein Alter ohne Gram und Verbitterung erlebt.

Catos eigentliche Antwort auf die Frage seiner Zuhörer, wie die Last des Alters am besten zu ertragen sei, lautet, dass die Schuld für die Klagen im Alter nicht beim Alter, sondern beim Charakter liegen. Etwas überspitzt formuliert: Selber schuld, wer das Alter als Last erlebt! Damit tut er natürlich all denen Unrecht, die vom „Schicksal“, ihren spezifischen Lebensumständen und -verläufen einfach keine „guten Karten“ erhalten haben bzw. denen Traumatisches oder Schädigendes widerfahren ist und denen zu wenig „protektive Faktoren“ zur Verfügung standen. *Resilienz* ist nicht nur von endogenen Bedingungen, nicht nur von Persönlichkeitsmerkmalen abhängig, sondern es handelt sich dabei um eine Konstellation, in der eine Verknüpfung von Person- und Umweltgegebenheiten zur Wirkung kommt bzw. gekommen ist.

Laelius erwidert denn auch auf diese These *Catos*: *"Es ist so, wie du sagst, Cato; doch könnte da vielleicht jemand behaupten, dir scheine das Alter wegen deiner Mittel, deiner Möglichkeiten und deines Ranges erträglich, darüber aber könnten nicht viele verfügen."* (S. 27). Und *Cato* antwortet - nach heutiger Datenlage korrekt: *"Es hat damit schon etwas auf sich, Laelius; doch keineswegs liegt alles daran."* (ibid.)

Tatsächlich sind die Zugehörigkeit zu höheren sozialen Schichten, bessere Bildung und höheres Einkommen „protektive Faktoren“ bezüglich der Gesundheit im Alter. Der soziale Status hat auf die verschiedensten Bereiche direkten oder indirekten Einfluss: auf die Gesundheit, auf Art und Ausmass der Aktivitäten (*Kondratowitz, Schmitz-Scherzer* 1999), auf Umfang und Qualität des sozialen Netzwerkes u.a.. Wenn man aber den neuesten Ergebnissen trauen kann, stellen Schichtzugehörigkeit, Geschlecht und Einkommen weniger gewichtige Faktoren dar als die subjektive Einstellung zum Altern (s.o.), zumindest was die Lebensdauer betrifft.

"Die besten Waffen gegen das Alter, Scipio und Laelius, sind überhaupt die Tugenden und ihre Betätigung. Zu jeder Lebenszeit geübt, bringen sie, wenn man lange gelebt hat, wunderbare Früchte, nicht nur weil sie niemals, nicht einmal in der letzten Lebenszeit, versagen (obwohl das jedenfalls sehr wichtig ist), sondern auch weil das Bewußtsein eines gut gelebten Lebens und die Erinnerung an viele gute Taten höchst angenehm ist." (S. 27) Und nicht nur angenehm sind diese Erinnerungen, sondern geradezu heilsam können sie sein, wie die moderne Traumaforschung gezeigt hat (*van der Kolk et al.* 2000; *Petzold* 2001m; *Petzold, Wolff et al.* 2000, 2002). Menschen können kraft ihres Willens und Wollens (*Petzold* 2001i) traumatische Erfahrungen zurücklassen, überwinden, bewältigen, und dabei helfen ihnen unter anderem gute Erinnerungen. Genau diese können nämlich durch traumatische Erfahrungen überschattet oder verschüttet sein. In der Therapie von posttraumatischen Belastungsstörungen werden denn auch systematisch positive Aspekte im Leben fokussiert, um eine Veränderung der Emotionalität und der Motivation zu erreichen (*Maercker* 2002). Eine positive „Lebensbilanz“ stellt einen protektiven Faktor dar, und wo sie sich nicht von selbst einstellt, weil andere Ereignisse vorgelagert sind, kann durchaus mit externer Hilfe (Therapie, Gespräche) erfolgreich eine Fokusverschiebung herbei geführt werden (vgl. *Petzold, Lückel*, dieses Werk).

Einen weiteren protektiven Faktor für die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit alter Menschen hat *Cicero* darin gesehen, gewisse Fähigkeiten und Fertigkeiten zu trainieren: *"Mit Übung und Selbstbeherrschung kann man also auch im Alter etwas von der früheren Leistungsfähigkeit bewahren."* (S. 53) Auch diese Ansicht ist aus heutiger, wissenschaftlicher Sicht zutreffend. Sowohl Ergebnisse aus der Gedächtnisforschung (*Knopf* 1998) (s.u.) als auch Studien betreffend körperlicher Fähigkeiten (*Droes* 1991) bestätigen, dass ein regelmässiges Training nicht nur diese Funktionen bewahren hilft, sondern daß es sich sogar noch zusätzlich auf das subjektive Wohlbefinden auswirkt: Wer sich seiner Leistungsfähigkeit erfreuen kann - seien es physische oder geistige-, dem geht es besser. Der Übung kommt im

Alter noch mehr Bedeutung zu als in mittleren Erwachsenenalter, weil die Gefahr der Reizverarmung durch abnehmende Wahrnehmungs- und Verarbeitungskapazitäten gleichzeitig wächst, was durch indirekte Einflüsse wie eingeschränkte Mobilität und damit einhergehende Isolation noch verschärft werden kann.

3. 3 Antike und moderne „Sozialgerontologie“

"Man muß sich der Vergreisung widersetzen, Laelius und Scipio, und ihre Gebrechen durch Umsicht ausgleichen. Man muß gegen das Alter wie gegen eine Krankheit kämpfen" (S.55) Dass diese Aussage auch als "ageism" gelesen werden kann, hat Cicero vielleicht übersehen, oder - was wahrscheinlicher ist - er unterlag nicht der heutigen Bewertung und Bemessung im Rahmen einer "political correctness". Im Geiste seiner Schrift und der antiken Philosophie der Selbstsorge (Foucault 1986) kann er auch ein Alter gemeint haben, das die „Sorge um sich“ vernachlässigt, die Beachtung seiner leiblichen Erfordernisse (etwa heute seiner Zuckerwerte und Diabetes-Einstellung, Holtz 2004), pathologische Verhaltensstile, die nicht unbedingt altersspezifisch sind, aber von unfavorablen Lebenslagen im Alter leicht gegünstigt werden. Ansonsten ist der Versuch, das Alter mit einer Krankheit zu vergleichen, eine politisch entschieden unkorrekte Aussage, die aber gerade in der heutigen Zeit wieder "boomt", getarnt allerdings als "Verschönerungsmassnahmen" am alten Körper: Hormonpräparate, Liftings, Fitnessprogramme, deren Ziel es ist, den Menschen zumindest äusserlich der ewigen Jugend ein Stück näher zu bringen, einem „Jugendwahn“ fröhnend, der sich bei gewissen Gruppen der Generation der „Babyboomer“ findet (genauso wie bei vielen „Reichen und Schönen“ in der römischen Gesellschaft). Derartige Antiageing-Lifestyles gehen von genau dieser Ansicht aus, dass das Altern ein Phänomen sei, das in den Gesundheitsbereich und damit in die Medizin – oder auch in die „neue Biologie“ (Martin 2003) - gehört, welche dafür zu sorgen haben, dass es „bekämpft“, "geheilt" werden kann. Und natürlich steht im Hintergrund die existentielle, oft bedrückende und bedrohliche menschliche Erfahrung, an das Altern – und mit ihm an Siechtum, Leiden, Sterben, an den Tod und all die oft unsäglichen Bedingungen in Institutionen der „Verwaltung von Elend“ – ausgeliefert zu sein (Agamben 2002; Sternberger 1982).

Was Cicero mit seiner Aussage aber meinte, war wohl vielmehr die Aufforderung, die möglichen Schwierigkeiten im Alter nicht einfach als gegeben hinzunehmen, sondern sich rechtzeitig gegen diese zu schützen durch günstiges Verhalten und zweckmässige Haltungen und Einstellungen, und das über die gesamte Lebensspanne hin, nicht erst im Senium, wie das dieser Arbeit vorangestellte Zitat (Endnote I) zeigt, wie es aber im Alter auch besonders wichtig wird: *"Man muß gesundheitliche Rücksichten nehmen und sich maßvollen Übungen unterziehen; man sollte so viel essen und trinken, daß man seine Kräfte stärkt und nicht belastet."* (S. 55)

Und da muss man ihm wieder recht geben. Die gesundheitlichen Risikofaktoren sind wohl bekannt: hoher Blutdruck, hohe Cholesterinwerte, Übergewicht, übermässiger Alkohol- und Nikotinkonsum verkürzen das Leben statistisch gesehen um einige Jahre, während Sport bzw. viel Bewegung der Gesundheit im Alter zuträglich sind, allerdings nur, wenn nicht in Extremformen betrieben! Masshalten scheint das Schlüsselwort zu sein, das Cicero im Sinne der antiken Tugendlehre und Lebenskunst vertrat.

"Indessen rührt gerade dieses Nachlassen der Kräfte häufiger von den Sünden der Jugend als von denen des Alters her; denn eine ausschweifende und hemmungslose Jugend übergibt dem Alter einen erschöpften Körper." (S. 49) So folgerichtig wie es hier formuliert ist, scheint es tatsächlich zu sein.

Und was für den Körper stimmt, trifft auch für andere Werte zu:

"Ansehen kann man sich nicht plötzlich durch graue Haare und durch Runzeln verschaffen, sondern ein schon früher in Ehren geführtes Leben erntet am Ende die Früchte des Ansehens." (S. 85) Es gilt also für viele Bereiche des Lebens, dass die Gewohnheiten, das Streben, die Aktivitäten des frühen und mittleren Lebensalters die späteren Lebensabschnitte wesentlich prägen und damit das **Wohlbefinden im Alter** (Perrig-Chiello 1997) schon früh geplant und angestrebt werden kann.

Und tatsächlich geht es der Mehrzahl der älteren Menschen gut, sie genießen die „späte Freiheit“ (Rosenmayr 1983), was manche Leute erstaunen mag und sie dazu bewog, dieses Phänomen angesichts des im allgemeinen schlechteren Gesundheitszustandes älterer Menschen als Paradoxon (vgl. dazu Staudinger 2000) zu bezeichnen, weil es offenbar eher ihren (!) Erwartungen entsprochen hätte, wenn alte Menschen nachweisbar unzufrieden wären. Doch:

"Bei vielen von ihnen habe ich ein Alter ohne Klage kennengelernt; sie liessen es sich nicht ungerne gefallen, von den Banden der Leidenschaft befreit zu sein, und wurden von ihren Leuten nicht verachtet." (S. 25) So weiss auch Cicero, obwohl er natürlich damit nichts über die durchschnittliche Zufriedenheit aussagt, die aber findet sich, wie die Forschung in breiter Weise zeigt (Kohli, Kühnemund 2000) – für manche erstaunlicher Weise, und die müssen sich befragen, warum sie das erstaunt, welcher „Feind von Innen“ da gerade aus ihnen, ihren im Negativen sozialisierten Altersbildern spricht.

3. 4 Attributionstheorie → Attributionsfehler

Eine ganz wichtige moderne sozialpsychologische Theorie scheint Cicero zu kennen, wenn er die Frage nach der Zuschreibung von Ursachen und Wirkungen stellt, bzw. denjenigen Menschen einen „Attributionsfehler“ (Stroebe et al. 2002; Eichert, Petzold 2003) nachsagt, welche über das Alter klagen.

"Denn wenn das durch die Schuld des Alters geschähe, träfe dasselbe auf mich und alle übrigen Älteren zu. [...] Doch liegt die Schuld für alle solche Klagen beim Charakter, nicht beim Alter." (S. 25) Und weiter unten: *"Denn alte Leute, die gelassen, nicht mürrisch und nicht ungebildet sind, erleben ein Alter, das erträglich ist, ein unfreundliches und schroffes Wesen ist aber in jedem Alter beschwerlich."* (S. 25/27)

Nach der Attributionstheorie von Fritz Heider werden Schaden und Misserfolg unbewusst meist *external* attribuiert, d.h. die Gründe dafür werden in Einflüssen von aussen gesehen (Schicksal, Pech, *Alter*), während die Gründe für Erfolg und Wohltat gerne *internal* zugeschrieben werden, d.h. inneren Eigenschaften und Kompetenzen (Fähigkeiten, Anstrengung, Fleiss). So hat Cicero wohl richtig wahrgenommen, dass alte Menschen Misserfolge oder fehlende Erfolge lieber dem Alter als unausweichliche Gegebenheit zuschreiben als dass sie den Grund in eigenem Handeln suchen.

Menschen attribuieren einzelne Situationen je nachdem, wie es für sie günstig ist. Gleichzeitig entwickeln sie aber auch vorherrschende Muster, nach denen sie "üblicherweise" Ursachen attribuieren. Die einen neigen vielleicht dazu, mehr oder weniger alle Erlebnisse und Ereignisse *external* zu attribuieren ("es geschieht mir", "man hat mir..."), während andere davon ausgehen, dass sie ihr Leben und ihr Handeln selber "im Griff" haben. Sie attribuieren *internal* und erleben sich als „*selbstwirksam*“. Dieses Gefühl der eigenen Wirksamkeit (*self efficacy*, vgl. Bandura 1977, 1989; Flammer 1990) ist bedeutend im Zusammenhang mit Bewältigung von Problemen und tritt z. B. bei Depressiven in auffällig geringem Ausmass auf. Mit andern Worten: wer für sein Handeln nicht selber Verantwortung übernimmt und in der Umwelt und dem Schicksal die Ursachen für die Ereignisse sucht und findet, läuft Gefahr, depressiv zu werden **oder** (!): wer depressiv geworden ist, neigt dazu, die eigene Wirksamkeit

zu unterschätzen und die Verantwortung nach aussen abzugeben. – Welcher Mensch, der mit dem Alltagsverstand an diese Fragen herangeht, welcher Helfer oder welche Pflegekraft weiss schon über Ursachen, Zuschreibungen, Wirkungen so genau Bescheid? Cicero war hier schon sehr reflektiert, denn zwischen Depressivität und Attributionsmodus, Kontrollmöglichkeiten und erwarteter Wirkung bestehen natürlich Wechselwirkungen (Flammer 1990; Eichert, Petzold 2003b).

"Wer nämlich in sich selbst nicht die Voraussetzung dafür hat, gut und glücklich zu leben, für den ist jede Altersstufe beschwerlich" (S. 23). Die Gründe für ein gelungenes, erfolgreiches Altern (Baltes et al. 1989) sind also, das sieht Cicero sicher richtig, nicht (nur) aussen zu suchen, sondern weitgehend in sich selber. Wer genügend *Erfahrungen eigener Wirksamkeit* gesammelt hat, verliert nicht so schnell das Gefühl, Kontrolle über sein Leben zu haben. Und das allein ist schon ein protektiver Faktor. *"Denn nur Dummköpfe lasten ihre Fehler und ihre Schuld dem Alter an."* (S. 33) Diese Strategie der externalen Zuschreibung befreit einen zwar von der Verantwortung für eigenes, ungünstiges Handeln und Verhalten, doch gibt man damit zugleich auch die Überzeugung der eigenen Einflussnahme aus der Hand bzw. aus dem Kopf, bis hin zu der berühmten „erlernten Hilflosigkeit“ (Seligman), denn das alles geschieht weitgehend auf der Ebene von Kognitionen.

"Aber die Alten sind eigensinnig, ängstlich, jähzornig und schwierig. Sie sind, wenn wir die Wahrheit hören wollen, auch geizig. Aber das sind Fehler des Charakters, nicht des Alters." (S. 87) Richtig! Keine dieser Eigenschaften nimmt im Alter regelhaft an Ausprägung zu. Dass sich eine, schon im frühen und mittleren Alter vorhanden gewesene Charaktereigenschaft im Alter verstärkt, ist zwar möglich, dass sie **wegen** des Alters erscheint, ist ein Mythos. Im Gegenteil, Persönlichkeitsmerkmale haben sich als über die Lebensspanne hin sehr stabil erwiesen, eine Nivellierung im Alter im Sinne eines allgemein häufigeren Auftretens gewisser Eigenschaften wie Geiz, Jähzorn usw. gibt es nicht, stattdessen treffen wir auch im Bereich der Persönlichkeitsmerkmale wieder auf eine äusserst grosse Variabilität .

"Doch gibt es für den Eigensinn und die genannten Fehler eine Entschuldigung, zwar keine, die sie rechtfertigt, aber eine, die man verständlich finden kann. Sie fühlen sich gering geschätzt, verachtet und verspottet. Ausserdem ruft bei einem gebrechlichen Körper jedes Ärgernis Erbitterung hervor. Das alles wird indessen gemildert durch gute charakterliche Eigenschaften." (S. 89)

Man könnte meinen, Cicero spreche hier von moderierenden Variablen, welche die potentiell pathogene Wirkung von körperlicher Krankheit auf die Psyche puffern können. Und er liegt auch hier wahrscheinlich nicht schlecht, denn, übersetzt man einmal 'charakterliche Eigenschaften' mit 'Persönlichkeitsmerkmalen', so lassen sich Zusammenhänge finden zwischen persönlichem Lebensinvestment (= selbstberichtetes Ausmass des Denkens und Tuns in verschiedenen zentralen Lebensbereichen) und einer vielfältigen Selbstdefinition (d.h. das Selbst wird in vielen verschiedenen Bereichen definiert) einerseits und Wohlbefinden und Depressivität andererseits: eine Konzentration des Lebensinvestments auf weniger Bereiche und eine grössere Anzahl von selbstdefinierten Bereichen wirkt bei schlechter Gesundheit kompensierend (Staudinger, Freund 1998). Kompensation, Akkommodation, Umorientierung, Verlagerung von Kräften von gewissen beeinträchtigten Lebensbereichen auf andere - wie immer man, je nach Fokus, das nennen will - scheint ohnehin eine Schlüsselfunktion inne zu haben, wenn man von „erfolgreichem Altern“ spricht:

3. 5 Kognitive Umorientierung / Neubewertung / selektive Optimierung:

"Mir jedenfalls war die Abfassung dieses Buches so angenehm, daß sie nicht nur sämtliche Beschwerden des Alters beseitigt, sondern das Alter sogar behaglich und angenehm gemacht hat." (S. 21) Die Beschwerden des Alters, die er hier doch grundsätzlich bestätigt, lässt Cicero

bei *Cato* unbedeutend werden, indem er ihnen kein Gewicht beimisst und stattdessen andere Schwerpunkte fokussiert. Statt sich an den Defiziten zu orientieren, verlässt er sich auf andere *Kompetenzen/Fähigkeiten/Wissen und Performanzen/Fertigkeiten/Können* – eine wichtige Unterscheidung (*Petzold, Engemann, Zachert 2004*) – und holt daraus seine Befriedigung und Bestätigung. Dies entspricht ziemlich genau dem, was *Baltes* und MitarbeiterInnen als selektive Optimierung (*Baltes, Baltes 1990*) beschreiben, später ergänzt im Modell der "Selektiven Optimierung mit Kompensation" (SOK, *Baltes et al. 1998*). Dieses Modell sieht „erfolgreiches Altern“ als einen Prozess, in welchem unwichtig oder unerreichbar gewordene Ziele und Funktionsbereiche zugunsten anderer Aktivitäten aufgegeben werden, welche - noch verbessert, optimiert also - die prioritären Ziele weiter zu verfolgen erlauben. Oder, wie sich *Cicero* an einer Stelle ausdrückt: *"Man sollte das gebrauchen, was man hat, und alles, was man tut, entsprechend seinen Kräften tun."* (S. 47)

Eine positive Bewältigung des Alterns - jenseits von Disengagement- und Aktivitätstheorie - kann nach heutiger Sicht nur gelingen, wenn eine "permanente wechselseitige Anpassung von Handlungsplänen und Handlungsressourcen" gewährleistet werden kann (*Brandstädter, Rothermund 1998, 237*). Wer seine Erwartungen und Ansprüche stets an den Leistungen der jungen Jahre misst, wird enttäuscht sein und verbittert, der hängt einem Selbstbild nach, das nicht mehr der Realität entspricht. Umgekehrt kann derjenige sich an neuen Projekten und Herausforderungen messen und freuen, dem es gelingt, die Ziele den wirklichen, vielleicht reduzierten Fähigkeiten anzupassen

„Grosse Dinge vollbringt man nicht durch körperliche Kraft, Behendigkeit und Schnelligkeit, sondern durch Planung, Geltung und Entscheidung; daran pflegt man im Alter nicht nur nicht abzunehmen, sondern gar noch zuzunehmen.“ (S. 37) Körperliche Kraft, Schnelligkeit, typische Merkmale der Jugend, stehen hier für die unerreichbar gewordenen Ziele, welche demnach neu bewertet, ja von *Cato/Cicero* eigentlich etwas abgewertet werden zugunsten von Planungsfähigkeit, Entscheidungskraft und Geltung. Es findet eine eigentliche

Werteverschiebung statt, die als Bewältigungsstrategie verstanden werden kann: Sieht man das Altern als eine Belastungssituation im Lebenslauf, so kommen an seinem Beispiel auch die Bewältigungsstrategien zum Ausdruck, derer sich der betroffene Mensch bedient. Eine häufige Strategie zur Vermeidung einer Frustration bzw. von deren Andauern ist die Umbewertung einer Situation. Das Nicht-Erreichte oder Verlorene wird als nicht-mehr-so-begehrnt dargestellt, womit der Verlust leichter zu ertragen ist. Eine andere, verwandte Strategie in der Sozialpsychologie ist der soziale Abwärtsvergleich: Im Bereich Gesundheit kann man bei vielen alten Menschen feststellen, dass er funktioniert: die Ansprüche verschieben sich, man vergleicht sich zunehmend mit denen, die viel Schlimmeres erleiden müssen oder sogar mit den schon Verstorbenen, um das eigene Wohlbefinden, die eigene Zufriedenheit aufrecht erhalten zu können, d.h. der Referenzpunkt verschiebt sich.

"Es folgt der dritte Vorwurf gegen das Alter, nämlich die Behauptung, daß es die Freuden der Lust entbehre. Welch herrliches Geschenk des Lebens, wenn es uns wirklich das nimmt, was in der Jugend die schlimmste Quelle des Lasters ist!" (S. 59)

Hier macht *Cicero* wohl schlicht aus der Not eine Tugend, indem er - durch Neubewertung und Uminterpretation - die "Freuden der Lust" zu einer Quelle von Laster reduziert. Mag sein, dass der eine oder die andere froh ist, für andere Tätigkeiten mehr Energie zu haben, doch als allgemeine Aussage klingt das doch reichlich euphemistisch. Dennoch entspricht es dem Ziel erfolgreichen Alterns: nämlich Verluste zu minimieren und Gewinne zu maximieren.

Richtig ist aber sicher, dass zu der Verlagerung von Werten auch eine Verlagerung von Bedürfnissen kommen kann: *"Mit fortschreitendem Alter wird alles von Tag zu Tag gelinder. Bei den Gastmählern selbst bemaß ich das Vergnügen ja auch weniger nach den leiblichen Genüssen als nach dem Zusammensein und dem Gespräch mit Freunden. [...] dabei bin ich dem Alter sehr dankbar, daß es mein Verlangen nach Gesprächen vergrößert, das nach Trank und Speise dagegen beseitigt hat."* (S. 67) Dabei sind Verallgemeinerungen wieder fehl am

Platz. Es lässt sich - auch heute - nicht behaupten, es gäbe bestimmte Bedürfnisse, die im Alter *generell* steigen bzw. abnehmen, im Einzelfall ist indes vieles möglich. Hingegen nehmen vielleicht individuelle Bedürfnisse zu, die zu dem bisher geführten Lebensstil in Bezug stehen – perpetuierend oder kontrastierend – etwa weil die neue, veränderte Alterssituation mehr Zeit und Muße bietet. Gespräche, für die zuvor aufgrund von Zeitdruck und multiplen Anforderungen wenig Raum war, werden dann neu- oder oft auch wiederentdeckt, wenn man etwa in Jugend- oder Studentenzeiten Zeit für Gespräche gehabt und genutzt hatte. Die Selektion von Aktivitäten und Zielrealisierung kann deshalb nicht nach einem bestimmten 'Rezept' erfolgen, sondern sie muß sehr unterschiedlich und individualisiert vorgehen: Nur wenn „intrinsische Motivationen“ gut getroffen werden oder „extrinsische Motivationen“ durch Einsicht und Überzeugungsarbeit Zustimmung erfahren, können Strategien der Zielverwirklichung erfolgreich sein.

Cato erfreut sich im Alter offenbar auch neuer **Rollen und Rollenfunktionen** – und eine rollentheoretische Betrachtung von Alterssituationen, seit langem etwas aus der Mode gekommen (*Petzold, Bubolz 1976; Heuring, Petzold 2004*) – kann durchaus fruchtbar sein. Er spricht z.B. vom „Lehren der Jungen“: *"Was gibt es denn Erfreulicheres als im Alter von jungen Menschen voller Eifer umdrängt zu sein? Oder wird man dem Alter etwa nicht einmal solche Kräfte übriglassen, dass es die jungen Menschen belehrt, ausbildet und in der Erfüllung jeder Aufgabe unterweist? Was könnte denn herrlicher sein als diese Tätigkeit?"* *Cato* aktualisiert offensichtlich eine Aktivitätsmuster aus seinem „*Rolleninventar*“ (= mnestische Archivierung einer einstmals im aktiven „*Rollenrepertoire*“ vorfindlichen Rolle mit ihren „*Rollenfunktionen*“). Als Staatsmann, Konsul und Statthalter, hatte er immer auch eine informierende und lehrende *Funktion*, die ihm offenbar auch Freude gemacht hatte, wie seine Bücher und überlieferten Buchfragmente zeigen: über die Landwirtschaft, „*De agricultura*“, die „*Origines*“, Teile einer Geschichte von Rom und Italien, Biografien von *Cornelius Nepos* und *Plutarch*. Im Alter gestaltet er nun diese Funktion im Sinne einer Reaktivierung zu einer vollen Rolle aus, die er mit seinem aktuellen „*Rollenrepertoire*“ im sozialen Spiel gesellschaftlicher Rollen in die *Performanz* der Rollenkonfiguration „*Lehrender ↔ Lernende*“ bringen kann.

Das spricht für die Pflege "produktiver Tätigkeiten", das Erhalten oder Reaktualisieren von Rollen, wie es die moderne Altersforschung und interventive Sozialgerontologie propagiert und wie es die zu Eingang umrissene demographische Situation (vgl. *Schirrmacher 2004*) wohl auch notwendig machen wird. Ein freibestimmtes Mass an gesellschaftlichem Engagement und sozialen Aktivitäten, die für andere Nutzen stiften und den Handelnden selbst befriedigen und erfreuen, aber auch von Produktivität in realer, professioneller Tätigkeit sollte ermöglicht werden, dann das soll ein wichtiger Faktor für "erfolgreiches Altern" sein (*Baltes, Montada 1996*), und dies nicht nur, weil damit gewisse *Kompetenzen* und *Performanzen*, Wissen und Können länger erhalten oder sogar noch weiter entwickelt werden, sondern auch, weil dadurch eine zeitliche Strukturierung des Alltags und eine soziale Verortung in der Gesellschaft nach dem Wegfall der Erwerbstätigkeit aufrecht erhalten werden kann (*Künemund 2000b*). Eine Adaption solcher Tätigkeiten an die evt. veränderten Kompetenzen und Performanzmöglichkeiten des Individuums bzw. eine kluge Auswahl ist dabei natürlich unerlässlich. *Cato* hat eine klassische Rolle und Funktion gewählt, wenn er als alter Mann der Jugend sein Wissen, seine Weisheit, seine Erfahrung zuteil werden lässt. *Seneca* hat sich als „Berater“ und „Coach“ von „Nachwuchskräften“ in Politik und Verwaltung betätigt (*Petzold 2002g, Abschn. 8*). Ob eine wachsende Anzahl älterer Menschen in unserer gegenwärtigen oder zukünftigen demographischen Verteilung auch immer auf eine aufnahmebereite Zuhörerschaft treffen wird, die an ihrem Wissensvorsprung interessiert ist, sollte nicht dahingestellt bleiben, sondern muß bei Alt und Jung durch vorbereitende Projekte zu einer Selbstverständlichkeit werden. Bislang besteht die Gefahr des „Befremdens“ – für beide Seiten. Daß dies durchaus verändert werden kann zeigen unsere „exchange learning“

Projekte aus den siebziger Jahren (vgl. unsere Arbeit mit *Rinast* und *Laschinsky*, dieses Buch). Aus der Sicht der Lehrenden, Beratenden, Coachenden alten Menschen könnte eine Aktivität, wie sie von *Cicero* dem *Cato* zugeschrieben wird, sicher wünschenswert und erfüllend sein, nicht nur, weil sie damit produktiv tätig sein könnten, sondern auch, weil es ja eine Bestätigung der Wertschätzung wäre, um die alte Menschen ja eben allzu oft zu ringen haben.

3. 6 Life span developmental approach der Entwicklungspsychologie:

*"Ihr seht indessen, wie das Alter nicht nur nicht schlaff und träge, sondern sogar geschäftig ist wie es immer etwas ins Werk und in Bewegung setzt, freilich so, wie es dem Streben eines jeden in seinem früheren Leben entspricht. **Wie steht es mit denen, die gar noch etwas dazulernen?**" (S. 45)*

Wachstum und Entwicklung sind auch im Alter möglich. Diese Erkenntnis ist zwar nicht neu, doch hat sie in die wissenschaftliche Entwicklungspsychologie erst vor wenigen Jahrzehnten Eingang gefunden. Die Pädagogen/Andragogen mit ihrer „*éducation permanente*“ bzw. dem „*lifelong learning*“ waren den Psychologen hier lange voraus, und die Psychotherapeuten sind von einer „*Psychotherapie der Lebensspanne*“ in der Regel noch weit entfernt. Der Integrative Ansatz, der eine solche Position seit Mitte der sechziger Jahre zu vertreten begonnen hatte und seitdem entwickelt und lehrt (*Petzold* 1999b, 2003a, Bd. 2 u. 3), ist hier eine Ausnahme. Der Blick hatte sich, wenn man über die menschliche Entwicklung sprach, lange Zeit fast ausschliesslich auf die kindliche Entwicklung bezogen, und die Möglichkeit des Lernens im Alter wurde hartnäckig ausgeblendet oder gar verleugnet. Dies zeugt aber mehr von einer einseitigen Sichtweise als von entwicklungspsychologischen Kenntnissen. Es fehlte am differenzierten, differentiellen Blick, den man bei *Cicero* hätte finden können:

*"Grosse Dinge vollbringt man nicht durch körperliche Kraft, Behendigkeit und Schnelligkeit, sondern durch Planung, Geltung und Entscheidung; **daran pflegt man im Alter nicht nur nicht abzunehmen, sondern gar noch zuzunehmen.**" (S. 37)* Ganz richtig stellt *Cicero* hier fest, dass die geistigen Stärken im Alter (z.B. gemessen in Kategorien der Intelligenz) durchaus noch verbessert werden können; nicht gerade die der (Verarbeitungs-)

Geschwindigkeit, gerade die nimmt regelhaft ab, aber andere Teilleistungen. In der Sprache der Intelligenzforschung ausgedrückt, ist es die "kristalline Intelligenz", die Pragmatik, die im Alter länger erhalten oder sogar noch gesteigert werden kann, während die "fluide Intelligenz" (die "Mechanik" der Intelligenz, die kognitive Grundausstattung) im Vergleich mit jüngeren Personen eindeutig Einbussen zeigt.

Wesentlich daran ist aber weniger die Frage, welche Fähigkeit nun wieviel besser oder schlechter wird, als vielmehr die Erkenntnis und Anerkennung der Tatsache, dass die Intelligenz, die geistigen Fähigkeiten - und nicht nur diese - auch im Alter nicht starr sind oder sich ausschliesslich in Richtung Abbau verändern, sondern dass sie entwicklungsfähig bleiben, dass Plastizität – und das heißt auch cerebrale Plastizität - bis in hohe Alter ein menschliches Merkmal bleibt! (Schwere dementielle oder andere cerebrale Erkrankungen, wie sie im hohen Senium vermehrt auftreten, sind davon natürlich ausgenommen).

*"... ihre Klugheit [die von *Ti. Coruncanius* und von *P. Crassus*] hat sich bis zum letzten Atemzug **entwickelt.**" (S. 47) *Cicero*, wie gesagt, wusste darum.*

"Es gibt einen bestimmten Lauf des Lebens und einen einzigen Weg der Natur, und zwar einen einfachen. Einem jeden Abschnitt des Lebens ist seine richtige Zeit gegeben, so daß die Schwäche der Kinder, der Ungestüm der jungen Leute, der Ernst des schon gesetzten Alters und die Reife des Greisenalters etwas ganz Natürliches hat, das man zu seiner Zeit erleben muß." (S. 53)

Das erinnert stark an *Havighursts* (1948) „Entwicklungsaufgaben“, ein Konstrukt der Entwicklungspsychologie, das schon nicht ganz jung ist, mit gewissen Mängeln behaftet, aber bereits aus einem Verständnis für lebenslange Entwicklung heraus entstanden ist. Erst die Öffnung zu diesem *lebenslaufbezogenen Denken* ermöglichte im weiteren auch die Entwicklung von Modellen des *Verstehens* und der *Intervention*, Formen einer „Interventionsgerontologie“ (*Lehr* 1979; *Petzold* 1979b), die dem Alter gerecht werden konnten. Auch das bereits erwähnte Modell der „selektiven Optimierung mit Kompensation“ (*M. Baltes*, s.o.) ist nur auf dem Hintergrund einer fortlaufenden Entwicklungsfähigkeit des älter werdenden Menschen sinnvoll und denkbar.

3. 7 Gedächtnistheorie:

"Doch das Gedächtnis schwindet. Vermutlich, wenn man es nicht übt, oder auch, wenn man von Natur aus schwerfälliger ist." (S.39)

"Es gilt jedoch nicht nur den Körper, sondern noch viel mehr den Geist und den Verstand zu unterstützen. Auch er erlischt ja durch das Alter, wenn man ihn nicht, wie eine Lampe mit Öl, versorgt." (S. 55)

Der gesunde Menschenverstand, die Erfahrung aus eigener Beobachtung lässt *Cicero* diese Aussagen machen, die von Forschungsergebnissen zu diesem Thema vollumfänglich bestätigt werden (*Oswald et al.* 1998): die Gedächtnisleistungen nehmen mit dem Alter wirklich ab – allerdings in sehr unterschiedlichem Maße. Während *Cicero* die „*memoria*“ (S. 38), das Erinnerungsvermögen einfach Gedächtnis nannte, verfügt man heute über komplexe Gedächtnismodelle, -theorien und Ergebnisse der Gedächtnisforschung, und entsprechend differenziert lassen sich über altersbedingte Veränderungen von Funktionen und Teilfunktionen des Gedächtnisses Aussagen machen. Es stimmt, dass das sogenannte *explizite* Gedächtnis (d.h. das semantische Gedächtnis [*Wissen*] und das episodische Gedächtnis [Erinnerung als erlebbare Vergangenheit]) mit 30 bzw. 40 Jahren bereits abzunehmen beginnt. Dagegen scheint das *implizite* Gedächtnis, welches ohne Erinnerungsbewusstsein funktioniert, das *Können* als „fungierendes Gedächtnis“, vom Altersprozess kaum beeinträchtigt zu werden. Über derartige Unterscheidungen "wussten" *Cicero* und seine Zeitgenossen nichts, dass aber mit Übung der Abbauprozess verlangsamt werden kann, in diesem Punkt liegt er mit seinem Erfahrungswissen auch nach heutigen Maßstäben völlig richtig. Gedächtnistraining ist denn heute auch eine zunehmend bekannte und beliebte Therapie- oder Weiterbildungsform bei alten Menschen, die ihre Wirkungsweisen auf verschiedenen Ebenen ausbreiten kann: zum einen werden tatsächlich alle kognitiven Funktionen, insbesondere die Gedächtnisfunktionen stimuliert, trainiert und damit gestärkt und verbessert, zum anderen gibt es den Menschen eine Möglichkeit, "Erfahrungen eigener Wirksamkeit" zu machen (s.o.): "Man kann etwas gegen die Gedächtnisschwäche tun, man ist diesem Prozess nicht so ausgeliefert". Und drittens kann ein Gedächtnistraining, das in der Gruppe besucht wird, Auswirkungen auf die soziale Netzwerksituation der TeilnehmerInnen haben, wenn sich diese mit wachsendem Vertrauen ihre Sorgen (nicht nur mit dem Gedächtnis und dem Altern) mitteilen und durch „wechselseitige Hilfeleistungen“ in therapeutischen, agogischen oder Selbsthilfegruppen (*Petzold, Schobert* 1991) einander Unterstützung zukommen lassen. Diese letztgenannte Wirkung kann selbst dort zum Tragen kommen, wo der eigentliche Trainingseffekt bei den Gedächtnisfunktionen kaum oder gar nicht eintritt, was bei Menschen mit dementiellen Erkrankungen leider der Fall ist.

Cicero gibt an einer Stelle sogar ganz praktische, aus der zu Eingang dieser Arbeit schon erwähnten pythagoreischen Tradition stammende Tipps für das Gedächtnistraining, das auch in der stoischen Philosophie und Lebenspraxis einen festen Platz hatte: "... *ausgiebig beschäftige ich mich auch mit der griechischen Literatur und vergegenwärtige mir abends,*

um mein Gedächtnis zu trainieren, nach Art der Pythagoreer, was ich an dem betreffenden Tag jeweils gesagt, gehört und getan habe. Das sind Übungen des Geistes, Trainingsläufe des Verstandes [curricula mentis]; wenn ich mich mit ihnen abmühe und anstrenge vermisse ich die körperlichen Kräfte nicht besonders“ (S. 58/59). Die Rekapitulation des vergangenen Tages ist eine auch heute praktizierte Technik im Gedächtnistraining.

"Die Leute erinnern sich an alles, um das sie sich kümmern, an geleistete Bürgschaften, an Leute, die ihnen und denen sie etwas schulden." (S. 41)

Dies stimmt mit den Befunden überein, dass unsere Gedächtnisleistungen gewissen Einflussfaktoren unterworfen sind. Unter bestimmten emotionalen oder wahrnehmungsbezogenen Umständen (in Verbindung mit Musik oder Bewegung, "offene Gestalten" usw.) können sie besser (bzw. schlechter) funktionieren als in anderen. Ausserdem hängen sie von äusseren Einflüssen wie Ernährung (Vitaminhaushalt), Ausbildungsniveau ab, aber auch von Persönlichkeitsmerkmalen (z.B. Neurotizismus oder Extraversion), von der generellen und aktuellen Selbsteinschätzung.

3. 8 Aktivität, körperliche und geistige Betätigung, ökologische Gerontologie

"Alten Menschen bleiben ihre Geistesgaben erhalten, wenn ihnen nur ihr Eifer und ihr Fleiß erhalten bleibt, und das gilt nicht nur bei berühmten und geehrten Persönlichkeiten, sondern auch im ruhigen, privaten Leben.“ (S. 41).

Diese Aussage favorisiert Aktivität im: Eifer und Fleiß, d.h. aktiv bleiben, bedeutet mehr 'Erfolg' und Wohlbefinden im Alter. Überdies: wenn alte Menschen in der *Performanz*, im *aktiven Handlungsvollzu ihres Tuns* bleiben, wird Vieles wie selbstverständlich möglich. Es *„liegt an dem Leben, das ich führe. Denn wenn man immer in diesen Beschäftigungen und Arbeiten lebt, dann merkt man gar nicht, wenn das Alter unvermerkt herankommt. So allmählich, ohne daß man es spürt, geht das Leben in das Alter über (sine sensu aetas senescit) und bricht nicht plötzlich ab, sondern erlischt durch seine lange Dauer“ (S. 59).* Wenngleich der geschilderte Verlauf in dieser Einfachheit nicht durchgängig stimmt, gibt es doch Hinweise darauf, dass sich eine aktive selbstbestimmte Auseinandersetzung mit neuen Herausforderungen im Alter positiv auswirkt in dem Sinne, dass die Veränderungsprozesse, die mit bewältigten Belastungen/Lebensereignissen einhergehen, als explorativ (und nicht als resignativ) erlebt werden (vgl. Saup 1998). Die Lebensereignisse werden demnach so erlebt und gehandhabt, dass sie als Entwicklungs- und Wachstumschancen genutzt werden können. Die konkrete *Performanz*, Bewegung, Handeln, Tun (Petzold, Engemann, Zachert 2004) ist gerade für alte Menschen wichtig, weil in ihr das „fungierende Gedächtnis“ und die „Wahrnehmungs-Handlungs-Verschänkungen“ optimal trainiert bleiben, sowie weiterhin durch „multiple Stimulierung“ und „Bewegungsaktivierung“ geistiges *und* körperliches, eigenschöpferisches und kommunikatives Tun (Petzold 1988f, g, h) gefördert, erhalten und entfaltet werden. Aktiv-sein meint bei Cicero einerseits 'geistige Aktivität', und dass diese höchst nützlich und geistige Reizarmut schädlich ist, das wird wohl niemand widerlegen wollen und können. Es sind bei ihm damit aber keineswegs andere Aktivitäten, soziale und leibliche beispielsweise, in den Hintergrund gerückt, denn andererseits ist für ihn körperliches Tun bis ins Alter eine wesentliche Qualität, eine Auffassung die von der sportgerontologischen und psychomotorischen und bewegungstherapeutischen Forschung vollauf geteilt wird (Lehr 1978, 1979b; Petzold 1997t). Es gibt in der Tat keine bessere Geroprophylaxe als körperliche Aktivität, sei es sportive oder sei es eine gesunde körperliche Arbeit. Cicero erinnert an all die „*Senatoren, das heißt betagte Männer (id est senes)*“, die auf ihren Landsitzen arbeiten, „vom Pflügen“ in ein politisches Amt berufen wurden. Er spricht „*von den Freuden des Ackerbaus, an denen ich unglaubliches Vergnügen finde; sie werden einerseits in keiner Weise durch das Alter behindert und kommen andererseits, wie*

mir scheint, dem Leben eines Weisen am nächsten“ (S. 73) – so auch Musonius, der Lehrer des Epiktet (Diatriben 11, ed. Nickel 1994, 470f): „Ist nicht das Pflanzen von Bäumen etwas Schönes und das Pflügen des Ackers oder das Pflegen der Reben? ... Mir persönlich aber ist bei allen Arbeiten des Landmannes besonders lieb, daß die Seele bei ihnen eine besondere Muße hat, über etwas nachzudenken und über Dinge zu sinnen ... solche Arbeiten, die den Körper nicht überanstrengen, hindern die Seele nicht, sich den höheren Dingen zuzuwenden ... Wenn einer nun zugleich ein Freund der Weisheit (φιλοσοφει) und ein Landmann ist, dann läßt sich kein anderes Leben mit seinem vergleichen ...“. Die Naturerfahrung, die Arbeit in der Natur sind für den alten Mann zusammen mit „seiner Bildung ein schöner Schutzschild in seiner Seele“ (Musonius, ibid. 514) gegen die Unbilden des Alters. Deshalb ist das „Alter dieser Männer, die sich des Ackerbaus erfreuten, nicht beklagenswert. Nach meiner Auffassung kann es jedenfalls kaum etwas Beglückenderes geben“ (S. 78) meint Cicero. Die Sozialgerontologie hat seit den siebziger Jahren mit den Arbeiten von M. P. Lawton, J.F. Wholwill und anderen die „ökologische Perspektive“ entdeckt, aus der sich mit Bezug auf Lewin, Bronfenbrenner, Gibson u.a. (Heft 2001) die „ökologische Gerontologie“ entwickelte (Saup 1993) und wir für die interventive Seite Ansätze mikroökologischer Interventionen (Petzold, Zander 1985, dieses Werk) und einer „Ökopsychosomatik“ erarbeiteten (Petzold, Orth 1998), in denen wir die heilende Kraft der Landschaft durch Wanderungen und Land- und Gartenarbeit zu nutzen suchen. Cicero berichtet von dem hundertjährigen M. Valerius Corvinus, der „noch auf seinem Landsitz lebte und ihn bewirtschaftete“ (S. 83). Die von „eigener Hand gepflanzten Bäume“, die „süßen Düfte, die die Blumen verströmen“, die man gesetzt hat, erfüllen den Menschen mit Zufriedenheit und Glück. „Dieses Glück zu genießen steht alten Menschen also frei, und unsere Jahre hindern uns nicht, bis zu der letzten Zeit des Alters am Eifer für die übrigen Dinge und vor allem für den Ackerbau festzuhalten“ (S. 83). In einer Zeit, unserer Zeit, wo viele junge Menschen das Land verlassen oder verlassen haben, in Frankreich und Italien ganze Landstriche sich entvölkert haben und weiter entvölkern – nur wenige Alte bleiben zurück und in Deutschland bahnen sich ähnliche Entwicklungen an – geschieht es sehr wohl, was Bevölkerungsforscher feststellen und Schirrmacher (2004, 19) zusammenfaßt: „Die Natur kehrt zurück, wenn der Mensch geht.“ Die immensen Zahlen der Rentner, mit denen wir in allernächster Zeit zu rechnen haben, „rüstige Rentner“ überwiegend, von denen viele die Natur lieben, und Junge, die entdecken, daß Natur und die Arbeit auf dem Land ihre Schönheiten hat, könnten durchaus zu einer kleinen, aber stetigen Umkehrbewegung führen: Wo die Natur wieder kommt, kommen auch Menschen wieder, Menschen, die Natur wollen, die das Glück entdecken, daß Natur und Land bieten und von dem Cicero spricht – keineswegs in einem naiven Rousseauschen Romantizismus, denn da wartet Arbeit, Landschaft braucht pflege, sondern als eine Chance zu einem intensivierten Leben, in der sich dann auch Alt und Jung zusammenfinden können. Eine neue, gerontoökologische Perspektive zeichnet sich hier ab, eine intergenerationale dazu. Staaten mühen sich mit Programmen der „révitalisation“, und es zeigen sich Erfolge, kleine, aber substantielle. Es gibt neue und alte Bauern, die „das Landleben neu erfinden“ (Lusseau 1997) und man kann das als eine von vielen Möglichkeiten sehen, menschlicher zu werden.

5. Schlussbemerkungen:

So liessen sich denn in diesem kleinen Büchlein Ciceros - wirklich eine Fundgrube für alle, die sich mit Alter und Alterswissenschaften befassen - noch viele weitere wichtige Stichworte und Passagen herausgreifen, die Anregungen und Denkanstöße sein können in der Auseinandersetzung mit dem Thema des Alters und der „Lebenkunst des Alterns“ und mit seiner gesellschafts- und wissenschaftshistorischen Entwicklung sowie seiner brennenden Gegenwarts- und Zukunftsdimensionen. Sein Text kann Wege aufzeigen für ein sinnvolles und erfülltes Altern, Wege auch – weil viele seiner Einsichten und Erkenntnisse hochmodern sind – die auch für die auf uns zukommenden Zeiten einer *akzeleriert gerontotrophen*

Gesellschaft Richtungen und Haltungen aufzeigen können. Cicero ist natürlich, blickt man auf seine Ausführungen, aus der Sicht moderner Gerontologie engagierter Vertreter einer „*aktivitätstheoretischen* Position“ und befürwortet keine „*disengagementstheoretischen* Positionen“ und auch keinen besinnlichen Rückzug. Damit steht er unter den antiken Autoren nicht allein. Aber es gibt auch andere prominente Philosophen, die eine weniger aktivitätsorientierte Auffassung vertreten. Exemplarisch sei *Seneca* mit seiner für diesen Kontext wichtigen Schrift „Über die Kürze des Leben“ zitiert, wo er die Menschen, die ihr Altern immer weiter hinausschieben und ihre Aktivitäten bis zum Sterbebett nicht aufgeben können, kritisiert. „Hören wirst Du, wie sehr viele sagen: „Vom fünfzigsten Lebensjahr an werde ich mich ins Privatleben zurückziehen, das sechzigste wird mich von allen gesellschaftlichen Verpflichtungen entbinden Wie spät ist es, dann mit dem Leben zu beginnen, wenn man es beenden muß? Welch törichtes Vergessen der Sterblichkeit ...“ (*Seneca*, de brevitate vitae III, 5). *Senecas* Warnungen sind durchaus auch und gerade in unserer schnelllebigen Zeit bedenkenswert:

„Die meisten haben eben diese Einstellung: für sie hält der dringende Wunsch nach Arbeit länger an als ihre Fähigkeit, sie zu tun. Sie kämpfen gegen die Schwäche ihres Körpers. Das Alter selbst halten sie aus keinem anderen Grund für beschwerlich, als weil es sie beiseite stellt. Das Gesetz hebt mit fünfzig Jahren niemanden mehr zum Soldaten aus, mit sechzig Jahren beruft es niemanden mehr zum Senator: schwieriger ist es, daß die Menschen von sich selbst Muße erlangen als vom Gesetz. Indes, während sie fortgerissen werden und selbst hinwegreißen, während einer des anderen Ruhe stört, während sie sich gegenseitig bedauernswert finden, bleibt ihr Leben ohne Frucht, ohne Genuß, ohne alles Wachstum des Geistes“ (*Seneca*, de brevitate vitae 20,4)

Ähliche Positionen vertritt er in seiner Schrift „de otio“, über die Muße, wenn er kritisch die Positionen gewisser Stoiker, also seiner eigenen Schule, referiert, die sagen: „Bis zum äußersten Ende des Lebens werden wir aktiv sein (in actu erimus), nicht aufhören werden wir, uns für das Gemeinwohl einzusetzen, den einzelnen zu helfen, sogar den Feinden, uns nach Kräften anzustrengen. Wir sind es, die keinem Alter freie Zeit geben, bei denen nichts müßig ist ... und nicht einmal der Tod mit Muße eintritt“ (*Seneca*, de otio I, 4). Mit einer solchen Haltung – so *Seneca* in seinem Werk „über die Seelenruhe“ – kann keine „Festigkeit der Seele, die die Griechen Euthymia [Heiterkeit] nennen – ich nenne sie Seelenruhe [tranquillitatem uoco]“, gewonnen werden (*Seneca*, de tranquillitate animi II, 3). Das aber ist für ihn das höchste Ziel.

Bei *Cicero* finden sich natürlich auch besinnliche Züge, dennoch ist seiner Einstellung deutlich von der *Senecas* unterschieden. In dieser Frage gab es damals wie heute unterschiedliche Positionen, und das liegt offenbar in der Sache und in der Verschiedenheit der Menschen begründet, und sind Aktivität und Rückzug eher als zwei Pole eines Spektrums zu sehen, auf dem sich Menschen unterschiedliche Positionen wählen konnten.

Nicht ohne Grund hatte *Cicero*, statt seine eigenen Haltungen und Meinungen zum Alter direkt kundzutun, diese einem anderen bedeutenden Römer in den Mund gelegt. Nebst politischen und literarisch-künstlerischen Gründen hat die Tatsache sicher eine Rolle gespielt, dass er mit *Marcus Porcius Cato* einen vierundachtzigjährigen Mann sprechen lässt, der bis zu seinem Tod (mit 85 Jahren) aktiv im Leben stehend, hohes Ansehen genoss und dessen Meinung deshalb mehr gelten sollte als diejenige eines 62jährigen "Die ganze Darstellung aber habe ich nicht Tithonos in den Mund gelegt [...], sondern dem greisen M. Cato, damit die Rede desto bedeutungsvoller wirke." (S. 21). Es bedarf also doch einer geachteten Autorität, wenn man jüngeren Menschen glaubhaft machen will, dass das Alter nicht so schlimm sei wie sein Ruf. Und: es bedarf eines erfolgreichen, weitgehend *gesunden* alten Menschen, der die Vorzüge und gewinnbringenden Aspekte des letzten Lebensabschnittes überzeugend vertreten soll. Damit umgeht *Cicero* natürlich einen nicht unwesentlichen Aspekt: den Einfluss körperlicher Einschränkungen auf Integrität, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Dass die körperlichen *Kräfte* schwinden - einer der vier "Anklagepunkte", die er widerlegt -, ist ja noch keine *Krankheit*, sondern ein Umstand, den man, wie oben dargestellt, als "normale" Verlagerung von Kräften vielleicht noch leichter annehmen und

kompensieren kann als der Verlust oder die schwere Beeinträchtigung ganzer körperlicher Funktionsbereiche. Aus der Warte des gesunden 84jährigen Greisen - und man muss annehmen, dass *Cato* keine ernsthaften gesundheitlichen Probleme hatte -, der weder an Alzheimer noch an einer andern degenerativen Krankheit leidet, kann das Alter durchaus angenehm dargestellt werden, können die Entwicklungschancen des hohen Erwachsenenalters sicher leichter erlebt und genutzt werden. Insofern gibt *Ciceros* Altersbild doch auch ein einseitiges Bild wieder – er hat hier einen ähnlich euphemistischen Akzent wie heute *Schirrmacher* mit seiner Idee eines „Methusalemkomplotts“ fitter altgewordener Babyboomer. Auch wenn man davon ausgehen kann, dass, wer zu *Ciceros* Zeiten alt wurde, eher als heute auch über eine robuste Gesundheit verfügte, weil viele Leiden und schwere Krankheiten einfach früher zum Tod führten, so gab es sicher auch damals schon leidende alte Menschen, die nicht nur aus Griesgram und Willensschwäche kein sehr erstrebenswertes Leben mehr führen konnten, sondern unter derart widrigen Umständen ihr Leben zu fristen hatten, so dass sie allen Grund zur Klage hatten. Für viele der weniger Wohlhabenden hatte das gegolten.

Ein weiterer Aspekt, der zur Zeit *Ciceros* kein Thema war, das sonderliche Beachtung gefunden hätte, hinterlässt auch in diesem Werk keine Spuren: Frauen im Alter. Die *Genderfrage* 'gab es noch nicht', und so taucht in diesem fiktiven Gespräch die Frau höchstens indirekt angedeutet als Objekt (früheren) Verlangens auf. Wie hoch ihr Ansehen war im Vergleich zu dem des römischen Mannes, mit welchen Mitteln die Frauen sich ein Leben in Zufriedenheit auch im Alter erarbeiten konnten, bleibt bei *Cicero* im Dunkeln, einmal abgesehen davon, dass die Bedeutungslosigkeit durch ihre Nicht-Erwähnung natürlich bereits unterstrichen wird. Die Tugenden, von denen *Cicero* (als *Cato*) spricht, deren Pflege eine natürliche Widerstandsfähigkeit gegen die Klagen des Alters sein sollen, werden stillschweigend dem Manne zugeschrieben bzw. ihm abverlangt. Ein „gemeinsames Altwerden“, dafür finden wir bei *Cicero* und vielen Denkern seiner Zeit und Kultur keine Perspektiven.

Aber es gibt auch Ausnahmen: In *Platos* staatspolitischen Utopien vertritt er die Gleichberechtigung der Frauen (*Politeia* 5, 451c ff). Er sieht auch das Streben nach Tugend (*ἀρετή*) als höchste Aufgabe: „... ungeachtet dessen, ob einer unserer Bürger *männlichen oder weiblichen Geschlechts* ist, ob jung oder alt auf eben dieses genannte Ziel muß das ganze Streben des gesamten Lebens gerichtet sein“ (*Nomoi* 6, 770c-d, unsere Hervorhebung). Ganz entgegen der Realität in seiner Heimatstadt Athen, in der die Alten und die Frauen eher eine marginalisierte Rolle spielten (*Baltrusch* 2003), weist Platon ihnen in seinem utopischen Idealstaat (*Demant* 2000) einen Ehrenrang zu. Auch *Seneca* hatte Frauen gegenüber eine offene Haltung und der römische, griechisch schreibende stoische Philosoph *Musonius* (ca. 30 – 108 n. Chr.), ein Mann von außerordentlicher Zivilcourage, der Leben und Lehre überzeugend zusammenbrachte, vertrat in ungewöhnlicher Weise frauen-, familien- und kinderfreundliche Positionen – z. B. daß man Söhne und Töchter in gleicher Weise erziehen und bilden solle (*Diatriben* 4, *Nickel* 1994, 413).

So schreibt er: „Niemand aber dürfte wohl eine Gemeinschaft finden, die notwendiger und liebevoller wäre als die zwischen Mann und Frau“ (*Diatriben* 14, *Nickel* 1994, 490). In dieser Gemeinschaft werden Kinder aufgezogen und wird man alt, in einem „gegenseitigen Treueverhältnis, wo beide durch ihr Zusammenleben wetteifern, dies vollkommen zu verwirklichen, einander in Liebe zu überbieten“ (*ibid.* 484). Und so können und sollen Frauen in gleichem Rang philosophieren: „Die Frauen haben von den Göttern die selbe Vernunft wie die Männer ... das gleiche Vermögen zu urteilen ... von Natur ein Verlangen und innere Verwandtschaft zur Tugend wie die Männer ... Wenn dem so ist, warum sollten nur die Männer das Recht haben, danach zu suchen, wie eine sittliches Leben, was gleichbedeutend mit Philosophie ist, zu führen sei, und die Frauen nicht?“ (*ibid.* 407). Mit *Musonius* kann all das, was *Cicero* über das Alter, die „Lebenskunst des Alterns“ schreibt, auch für die Frau gelten. Heute – in einer zumindest in bestimmten Bereichen allmählich *genderbewußteren Gerontologie* – kann man sich von den klassischen Quellen wenig erwarten und muß gerade weil Traditionslinien fehlen, an denen man sich orientieren könnte, in umso intensiverer Weise auf die Entwicklung genderspezifischer Konzepte und

Praxeologien achten und sich besonders auch mit der Situation alternder, alter und hochbetagter Frauen – ihrer Lebenslage, Stigmatisierung (Bazzini et al. 1997), Armut, langen Witwenschaft usw. - befassen (Coyle 1997), die trotz der Pionierarbeit von *Simone de Beauvoir* (1970) immer noch in sehr unbefriedigender Weise behandelt wird . Das Thema Alter ist schon "alt", um nicht zu sagen unsterblich. Seit und solange Menschen leben und sterben, haben sie sich - mehr oder weniger intensiv - damit zu befassen, haben sich die Frage zu stellen, ob es wünschenswert oder beklagenswert sei, alt zu werden. Zwischen diesen beiden Polen kann ein Individuum in seinem Erleben, abhängig von subjektivem Wohlbefinden in der aktuellen Lebenssituation, kann aber auch eine ganze Gesellschaft mit ihren Werten und Gesetzen hin und her pendeln. Entgegen einer weitverbreiteten Alltagstheorie hat es aber wohl weder eine Zeit der vollumfänglichen Hochachtung des Alters gegeben, noch eine, die durchwegs altersfeindlich gesinnt war, sondern stets müssen beide Sichtweisen vorhanden gewesen sein, mag auch das Altersbild, kulturgeschichtlich gesehen, im Laufe der Zeit von dem einen oder anderen Schwerpunkt dominiert worden sein, der eine oder andere Aspekt von einer bestimmten Gesellschaft (und damit Wertegemeinschaft) herausgestrichen worden sein. Doch zu allen Zeiten konnte man den Blick, je nachdem, was gerade zu beweisen war, auf die rüstigen, leistungsfähigen, erfolgreichen, gut angepassten alten MitbürgerInnen richten oder aber auf die geschwächten, unzufriedenen, abhängigen, verachteten; und es hat gewiss zu allen Zeiten von beiden Sorten welche gegeben. Was dieses Thema so aktuell hält, ist also wohl die vielbesagte Janusköpfigkeit des Gegenstandes, welche zu einem dialektischen Diskurs zwingt. Fragen diese Art, die nie endgültig beantwortet werden können, die von vielen objektiven und subjektiven Variablen abhängen, die man immer von der einen oder der anderen Seite her betrachten kann, sind für die Menschen, die gerne Sicherheit und Klarheit haben, eine stetige Heraus- oder sogar Überforderung. Hinzunehmen, dass das Alter reich **und** beschwerlich, gewinnbringend **und** verlustreich sein kann, Traurigkeit **und** Lebensfreude bringt, dem einen mehr davon, der andern mehr vom andern, das ist nicht so leicht. Das "Hinnehmen" von gegebenen Tatsachen - besonders wenn sie unangenehm sind - war nie des Menschen Stärke, schon gar nicht die des aufgeklärten modernen homo sapiens, der heute mehr denn je Einfluss auf sein Leben und seine Lebensumstände zu haben scheint.

Wäre das Alter eine in der menschlichen Gesellschaft eindeutig positiv bewertete Angelegenheit, wäre weder diese Schrift *Ciceros* noch viele der zeitgenössischen Bestrebungen zur Aufwertung oder Entstigmatisierung dieses Lebensabschnittes nötig. M.a.W. auch *Ciceros* Arbeit ist eine Bestätigung dafür, dass die positiven Seiten des Alters nicht einfach auf der Hand liegen, sondern wir sie uns zusammensuchen müssen bzw. uns erst jemand davon überzeugen muss, dass es sie gibt. *Cicero* hat dafür mit seiner Schrift sicher einen erfolgreichen und noch heute aktuellen und lesenswerten Versuch unternommen. Zusammenfassend könnte man sagen, dass *Cicero* in diesem Werk wertvolle Überlegungen und Anregungen zusammengetragen hat, die einem "erfolgreichen Altern" - nach heutiger Definition - entsprechen und ihm zuträglich sind, die ihn die Lebensphase 'Alter' in eine Weise beschreiben lassen, die Kenntnis über unsere neuesten Forschungsergebnisse vermuten lassen könnte, wobei heutige Forschung ihm die 'Nachweise' liefert, um die er noch nicht wußte und die er wohl auch nicht brauchte, weil er auf gute Argumente baute. Er entwirft eine „*Lebenskunst des Alterns*“, die von der Vision und Ausrichtung her Orientierungen bietet, von denen man in der „moderne“ sozialgerontologischen Literatur wenig finden, für diese also durchaus eine Bereicherung darstellen. Dennoch sind wir natürlich nicht der Ansicht, dass unsere ganzen Bestrebungen, das Alter wissenschaftlich zu erfassen und zu erklären, deshalb bereits obsolet wären im Sinne von: "hat man alles schon vor 2000 Jahre gewusst". Denn zum einen muss man heute bereits davon ausgehen, dass 'das Alter' nicht mehr nur *eine* Lebensphase ist, sondern dass mindestens eine weitere Phase hinzugekommen ist: die Hochaltrigkeit. Dies und die doch dramatisch veränderten alltagspraktischen und familiären

Lebensumstände werfen natürlich Fragen auf, auf welche *Cicero* noch keine Antwort zu geben vermochte und auf die wir sicherlich keine einfachen Antworten finden werden. Das Thema wird uns auch über die künftige Menschheitsgeschichte hin in Forschung, Theorienbildung, Praxeologie und gesellschaftspolitischem Handeln auf allen Ebenen beschäftigen – auf der Ebene der politischen Entscheidungsträger und auf der Ebene der verantwortlichen Bürger und Bürgerinnen jeden Alters in jedem Gemeinwesen, denn es betrifft *jeden alternden Menschen*. Die Auseinandersetzung mit diesem Thema bietet Menschen, Frauen und Männern, die Chance, ihre Prozesse des Alterns selbst in die Hand zu nehmen, denn:

„*Wir selbst bestimmen* letztlich für uns als Einzelne und für uns als Gesellschaft, *was* Alter ist und *wie* unser Altern sein wird: eine Zeit verdüsterten Rückzugs oder kokreativer Lebensgestaltung, des Verlusts von Fähigkeiten oder des weiteren Wachsens von Kompetenzen, nicht zuletzt der *intergenerationalen Kompetenz*, das Miteinander von Alt und Jung zu gestalten.“ (Petzold 1971)

Wir haben es also in großem Maße selbst in der Hand, zu einer *persönlichen Lebenskunst* zu finden, zu einem – hoffentlich – „*glücklichen Leben*“ (Seneca), zu einer „*Freude an sich selbst*“ (Foucault).

Mit *Cicero* möchten wir diesen Text abschließen:

„*Haec habui de senectute quae dicerem, ad quam utinam perveniatis, ut ea, quae ex me audistis, re experti probare possistis!* – Das war es, was ich über das Alter zu sagen hätte; möget ihr zu ihm gelangen, damit ihr das, was ihr von mir gehört habt, durch die Erfahrung der Wirklichkeit gutheißen könnt“ (de senectute 22, 85, S. 110).

Zusammenfassung: „Alter Wein in neuen Schläuchen?“ Überlegungen mit Cicero über die „kompetenten Alten“ für die „Arbeit mit alten Menschen.

Es werden anhand von Ciceros berühmten Text über das Alter Brücken zur modernen Sozialgerontologie und Gerontotherapie geschlagen. Deutlich wird, wie viel eine philosophische Therapeutik für das Thema des Alterns und die Therapie mit alten Menschen geben kann.

Schlüsselwörter: Integrative Therapie, Gerontotherapie, Cicero, Philosophische Therapeutik

Summary: "Old wine in new bottles" - Some reflection with Cicero on the "competent aged" for "work with the old ones"

Departing from Ciceros famous text on old age concepts of modern social gerontology and gerontotherapy are displayed. It can be shown, how much philosophical therapeutics has to offer for the ageing process and to therapy with the old ones.

Keywords: Integrative Therapy, Gerontology, Cicero, Philosophical Therapeutics

Literatur:

- Antonucci, T., Akiyama, H. (1994): Convoys of Attachment and Social Relations in Children, Adolescents and Adults, In F. Nestmann & K. Hurrelmann (Hg.), Social Networks and Social Support in Childhood and Adolescence. Berlin, N.Y: De Gruyter.
- Atchley, R.C. (1982): The aging self. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice* 19, 388-396.
- Baltes, P.B., Baltes, M.M. (1990): Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In: Baltes, P.B., Baltes, M.M. (eds.): Successful aging: perspectives from the behavioral sciences. New York: Cambridge University Press. 1-33.
- Baltes, M. M., Kohli, M., Sames K. (1989): Erfolgreiches Altern. Bedingungen und Variationen. Bern: Huber.
- Baltes, M.M., Lang, F. R., Wilms, H.-U. (1998): Selektive Optimierung mit Kompensation Erfolgreiches Altern in der Alltagsgestaltung. In: Kruse, A. (Hrsg.): Psychosoziale Gerontologie. Göttingen: Hogrefe. S. 188-202.
- Baltes, M.M., Montada, L. (1996): Produktives Leben im Alter. Frankfurt: Campus.
- Bandura, A. (1977): Self-efficacy: Towards a unifying theory of behavioral change, *Psychological Review* 8, 191-215.
- Bandura, A. (1989): Regulation of cognition process through perceived self-efficacy, *Developmental Psychology* 25, 729-735.
- Bayer, C. (1988): "Exchange Learning" – Erfahrungsaustausch zwischen Alt und Jung. Umsetzung eines bewährten Konzeptes in der Ausbildung qualifizierter Fachkräfte im Bereich der Gerontopsychologie. In: Romkopf, G., Fröhlich, W. D., Lindner, I., Entwicklungen und Perspektiven. Bericht über den 14. Kongreß für angewandte Psychologie. Bonn: Deutscher Psychologen Verlag, S. 71-72.
- Beks, C., Drewes, A. (1989): Identiteit en de deelname aan activiteiten door bejaarde, *Beweging & Hulpverlening* 4, 323-338.
- Belardi, N., (1991): Die Stigmatisierung der Institution – Stigmatisierung durch die Institution, *Gestalt und Integration* 1 (1991) 72-77.
- Bloem, J., Moget, P., Petzold, H. G. (2004): Budo, Aggressionsreduktion und psychosoziale Effekte: Faktum oder Fiktion? – Forschungsergebnisse - Modelle - psychologische und neurobiologische Konzepte, *Integrative Therapie* 1-2.
- Brusten, M., Hohmeier, J. (1975): Stigmatisierung, 2 Bde., Neuwied/Darmstadt: Luchterhand.
- Buss, D.M. (1999): Evolutionary psychology. The new science of the mind. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Cosmides, L., Tooby, J. (2003): What is evolutionary psychology? Explaining the new science of the mind. London: Weidenfeld & Nicolson.
- Cumming, E., Henry, W.E. (1961): Growing old: The process of disengagement, New York: Basic Books.
- Debats, D.L. (1996): Meaning in Life. Psychometric, clinical and phenomenological aspects. Diss. Universität Groningen. Enschede: FEBO Druck.
- Diogenes Laertios: Leben und Meinungen berühmter Philosophen, übers. O. Apelt. Hamburg: Meiner 1967, 2. Aufl.
- Dittmann-Kohli, F. (1995): Das persönliche Sinnsystem. Göttingen: Hogrefe.
- Droes, R. M. (1991): In beweging. Nijkerk: Intro.
- Eichert, H.-Ch., Petzold, H.G. (2003b): Hilflosigkeit, Kontrolle, Bewältigung - Kernkonzepte und Materialien für die Supervision. Bei www.fpi-publikationen.de/supervision - SUPERVISION: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift - 12/2003
- Eichert, H.-Ch., Petzold, H.G. (2003c): Kausalattribution und Kontrollüberzeugung und deren Bedeutung für die Supervision. - Bei www.fpi-publikationen.de/supervision - SUPERVISION: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift - 13/2003
- Flammer, A. (1990): Erfahrungen der eigenen Wirksamkeit: Einführung in die Psychologie der Kontrollmeinung. Bern, Stuttgart, Toronto: Huber
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A., Target, M. (1994): Theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 35, 231-257.
- Foucault, M. (1984a): Von der Freundschaft. Michel Foucault im Gespräch. Berlin: Merve.
- Foucault, M. (1984b): Eine Ästhetik der Existenz. In: Foucault, M. (1984a) 133-41.
- Foucault, M. (1985a): Freiheit und Selbstsorge. Frankfurt: Suhrkamp
- Foucault, M. (1985b): Hermeneutik des Subjekts. In: Foucault, M. (1985a) 32-60.
- Foucault, M. (1986a): Die Sorge um sich. Sexualität und Wahrheit 3. Frankfurt: Suhrkamp.
- Foucault, M. (1986b): Der Gebrauch der Lüste. Sexualität und Wahrheit 2. Frankfurt: Suhrkamp.
- Foucault, M. (1996): Diskurs und Wahrheit. Die Berkeley Vorlesungen: Berlin: Merve.
- Frey, H.-P. (1983): Stigma und Identität, Weinheim: Beltz.
- Fyodorov, N. F. (1928): *Filosofiya obshchevo dela* [Die Philosophie des gemeinsamen Werkes] Bd. I, Harbin, Manchuria, Bd. II, 1930.
- Garmez, N. (1993): Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry* 56,127-136.

- Gethmann, C. F. (1989): Kontemplation und Profession. Die Verantwortung des Philosophen. In: *Oehlmüller* (1989) 108-121.
- Goffman, E. (1963): *Stigma. Notes on the management of spoiled identity*, Englewood Cliffs: Prentice Hall; dtsh.: *Stigma. Über Techniken zur Bewältigung beschädigter Identität*, Suhrkamp, Frankfurt 1967.
- Hadot, P. (1991): *Philosophie als Lebensform. Geistige Übungen in der Antike*. Berlin. Gatzka.
- Hass, W., Petzold, H.G. (1999): Die Bedeutung der Forschung über soziale Netzwerke, Netzwerktherapie und soziale Unterstützung für die Psychotherapie - diagnostische und therapeutische Perspektiven. In: *Petzold, H.G., Märtens, M.* (Hrsg.) (1999a): *Wege zu effektiven Psychotherapien. Psychotherapieforschung und Praxis. Band 1: Modelle, Konzepte, Settings*. Opladen: Leske + Budrich. S. 193-272.
- Havighurst, R.J. (1948): *Developmental tasks and education*, New York: David McKay.
- Havighurst, R.J., Neugarten, B.L., Tobin, S. (1968): Disengagement and patterns of aging. In: *Neugarten, B.L.* (es.): *Middle age and aging*. Chicago: University Press. 161-172.
- Heft, H. (2001): *Ecological Psychology in Context*. London: Lawrence Erlbaum.
- Heuring, M., Petzold, H. G. (2003): „Emotionale Intelligenz“ (Goleman), „reflexive Sinnlichkeit“ (Dreizel), „sinnliche Reflexivität“ (Petzold) als Konstrukte für die Supervision. - Bei www.fpi-publikationen.de/supervision - SUPERVISION: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift - 14/2003
- Heuring, M., Petzold, H. G. (2004): Rollentheorie und Rollenkonfliktmodell und ihre Bedeutung für die Supervision. Bei www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm - SUPERVISION: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift - 1/2004.
- Hohmeier, J., Pohl, H.-J. (1978): *Alter als Stigma* Frankfurt: Suhrkamp.
- Jansen, J., Radebold, H., Schmitz-Scherzer, R.: *Soziale Gerontologie*. Weinheim: Beltz.
- Kahn, R. L., Antonucci, T. C. (1980). Convoys over the life-course: Attachments, roles and social support, In *P. B. Baltes & O. Brim* (Hg.), *Life-span development and behavior*, Vol. 3 (253-286). New York: Academic Press.
- Knopf, M. (1998): Gedächtnisleistung und Gedächtnisförderung. In: *Kruse, A.* (Hrsg.): *Soziale Gerontologie*. Bd. I. Grundlagen. Göttingen: Hogrefe. S. 131-146.
- Kohli, M., Künemund, H. (2000): *Die zweite Lebenshälfte*. Opladen: Leske+Budrich.
- Kondratowitz, H.-J., Schmitz-Scherzer, R. (1999): Über den Alltag im Alter. In: *Jansen et al.*, 490-503.
- Kruse, A. (Hrsg.): *Psychosoziale Gerontologie Bd I und II*. Göttingen: Hogrefe, Verlag für Psychologie. Darin diverse Artikel, insbesondere aber: *Baltes, M.M., Lang, F.R., Wilms, H.-U.*: Selektive Optimierung mit Kompensation: Erfolgreiches Altern in der Alltagsgestaltung. 188-204. Und: *Brandstädter, J., Rothermund, K.*: Bewältigungspotentiale im höheren Alter: adaptive und protektive Prozesse. S. 223-237.
- Kühn, R., Petzold, H.G. (1991): *Psychotherapie und Philosophie*. Paderborn: Junfermann.
- Künemund, H. (2000b): „Produktive Tätigkeiten“. In: *Kohli, Künemund*, 277-317.
- Lehr, U. (1978): Körperliche und geistige Aktivität - eine Voraussetzung für ein erfolgreiches Altern, *Z. f. Gerontologie* 11, 290-299.
- Lehr, U. (1979a): *Interventionsgerontologie*, Darmstadt Steinkopff.
- Lehr, U. (1979b): Die Bedeutung des Sports im Rahmen der Interventionsgerontologie, in: *Müller, N., Roch, H.-E., Wischmann, B.* (Hrsg.), *Alter und Leistung*. Hochheim: Schors.
- Lehr, U., Thomae, H. (1987): *Formen seelischen Alterns. Ergebnisse der Bonner gerontologischen Längsschnittstudie (BOLSA)*, Stuttgart: Enke.
- Levy, B.R., Slade, M.D., Kunkel, S.R., Kasl, S.V. (2002): Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Lusseau, G. (1997): *Les nouvelles paysans ... ils réinventent la champagne*. Paris: Éditions du Rocher.
- Maercker, A. (2002): Posttraumatische Belastungsstörungen und komplizierte Trauer. Lebensrückblicks- und andere Interventionen. In: *Maercker, A.* (Hrsg.): *Alterspsychotherapie und klinische Gerontopsychologie*. Berlin: Springer. S. 245-282.
- McComb, K., Moss, C., Durant, S.M., Sayialel, S. (2001): Matriarchs as repositories of social knowledge in african elephants. *Science* 292, 491-494.
- Metzinger, T. (1995): *Bewußtsein. Beiträge aus der Gegenwartsphilosophie*. Paderborn: Schönigh.
- Moscovici, S. (2001). *Social Representations. Explorations in Social Psychology*. New York: New York University Press.
- Moy, R. (2004): Forbud å annonsere med ungt og dynamisk miljø. Oslo, *Aftenposten* 17.06.04.
- Müller, L., Petzold, H.G. (1999): Identitätsstiftende Wirkung von Volksmusik - Konzepte moderner Identitäts- und Lifestyle-Psychologie für die Musiktherapie am Beispiel des Schweizer Volksliedes. *Integrative Therapie* 2-3, 187-250.
- Mysterlund, I. (2003): *Mennesket og moderne evolusjonsteorie*. Oslo: Gyldendal.
- Nitsch-Berg, H., Kühn, H. (2001): *Kreative Medien und die Suche nach Identität. Methoden Integrativer Therapie und Gestaltpädagogik für psychosoziale Praxisfelder*. 2 Bde. Köln. EHP.
- Nougier, L.-R. (1993): *L'art de la préhistoire*. Paris: Librairie Générale Français.

- Oelmüller, W. (1989): Philosophie und Weisheit. Paderborn: Schöningh.
- Orth, I. (2002): Weibliche Identität und Leiblichkeit – Prozesse „konvivaler“ Veränderung und Entwicklung - Überlegungen für die Praxis. *Integrative Therapie* 4, 2002, 303-324.
- Oswald, W. D., Rupprecht, R., Gunzelmann, Th. (1998): Effekte eines einjährigen Gedächtnis-, Kompetenz- und psychomotorischen Trainings auf Leistungsfähigkeit im höheren Lebensalter. In: *Kruse, A.*, 94-107.
- Perrig-Chiello, P. (1997): Wohlbefinden im Alter. Körperliche, psychische und soziale Determinanten und Ressourcen. München: Juventa.
- Petzold, H.G.:** Siglen hinter den Jahreszahlen der folgenden Literaturangaben beziehen sich auf die Klassifizierung im Werkeverzeichnis von *Petzold* in (2003a) und *Petzold, H.G.* (2003). Gesamtbibliographie. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm) *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 01/2003.
- Petzold, H. G.* (1971): „Philosophie Clinique, Thérapeutique philosophique, Philopraxie“, Antrittsvorlesung anlässlich der Berufung zum Professor für „Psychologie Pastorale“ am Institut St. Denis, Etablissement d'Enseignement Supérieur Libre des Sciences Théologiques et Philosophiques, Paris.
- Petzold, H.G.* (1979a): Konzepte zu einer integrativen Rollentheorie auf der Grundlage der Rollentheorie Morenos. Fritz Perls Institut, Düsseldorf.
- Petzold, H.G.* (1979b): Psychodrama, Therapeutisches Theater und Gestalt als Methoden der Interventionsgerontologie und der Alterspsychotherapie. In: *Petzold/Bubolz* (1979) 147-260
- Petzold, H.G.* (1979i): Die inhumane Situation alter Menschen und die Humanisierung des Alters. *Z. f. humanistische Psychol.* 3/4, 54-63.
- Petzold, H.G.* (1985i): Über innere Feinde und innere Beistände, in: *Bach, G., Torbet, W.*, Ich liebe mich - ich hasse mich, Reinbek: Rowohlt, S. 11-15.
- Petzold, H.G.* (1988f): "Multiple Stimulierung" und "Erlebnisaktivierung", in: *Petzold, Stöckler* (1988) 65-86.
- Petzold, H.G.* (1988g): Bewegungsaktivierung in der Arbeit bei alten Menschen, in: *Petzold, Stöckler* (1988) 87-96.
- Petzold, H.G.* (1988h): Grundfragen der menschlichen Kommunikation im Lebensverlauf, in: *Petzold, Stöckler* (1988) 47-64
- Petzold, H.G.* (1989f): Zeitgeist als Sozialisationsklima - zu übergreifenden Einflüssen auf die individuelle Biographie, *Gestalt und Integration* 2, 140-150.
- Petzold, H.G.* (1992a):. *Integrative Therapie. Ausgewählte Werke Bd. II, 2: Klinische Theorie.* Paderborn: Junfermann. Überarbeitete Neuauflage (2003a).
- Petzold, H.G.* (1993c): Frühe Schäden, späte Folgen. Psychotherapie und Babyforschung, Bd. I, Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H.G.* (1994e): "Psychotherapie mit alten Menschen - die "social network perspective" als Grundlage integrativer Intervention, Vortrag auf der Fachtagung "Behinderung im Alter" am 22.-23.11.1993 in Köln. In: *Berghaus, H.C., Sievert, U.* (Hrsg.). (1994): Behinderung im Alter. Köln: Kuratorium Deutsche Altershilfe, 68-117.
- Petzold, H.G.* (1997t): Movement is life: Physical health, well-being and vitality in old age through Integrative Movement Therapy, isodynamics and dance-therapy. In: *Vermeer, A., Bosscher, R.J., Broadhead, G.D.* (Hrsg.) (1997): Movement Therapy across the Life-Span. Amsterdam: VU University Press. S. 307-336.
- Petzold, H.G.* (1998a): Integrative Supervision, Meta-Consulting & Organisationsentwicklung. Modelle und Methoden reflexiver Praxis. Ein Handbuch. Band I. Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H.G.* (1999b): Psychotherapie in der Lebensspanne, *Gestalt* (Schweiz)34, 43-46.
- Petzold, H.G.* (1999q): Das Selbst als Künstler und Kunstwerk - Rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft „ästhetischer Erfahrung“. Düsseldorf/Hückeswagen: FPI/EAG. Und in: *Kunst & Therapie* 1-2/1999, 105-145. Auch in: Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm) - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 07/2001.
- Petzold, H.G.* (2001): Wille und Wollen. Psychologische Modelle und Konzepte. Göttingen. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Petzold, H.G.* (2001k): Sinnfindung über die Lebensspanne: Gedanken über Sinn, Sinnlosigkeit, Abersinn – integrative und differentielle Perspektiven zu transversalem, *polylogischem* SINN. Düsseldorf/Hückeswagen, bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm) - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 03/2001.
- Petzold, H.G.* (2001m): Trauma und "Überwindung" – Menschenrechte, Integrative Traumatherapie und „philosophische Therapeutik“, *Integrative Therapie*, 4, 344-412
- Petzold, H.G.* (2001p): „Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie. Düsseldorf/Hückeswagen, bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm) - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 10/2001.

- Petzold, H.G. (2002c): POLYLOGE: die Dialogzentrierung in der Psychotherapie überschreiten. Perspektiven „Integrativer Therapie“ und „klinischer Philosophie“. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: *Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 04/2002.
- Petzold, H.G. (2002g): Coaching als „soziale Repräsentation“ – sozialpsychologische Reflexionen Untersuchungsergebnisse zu einer modernen Beratungsform. Düsseldorf/Hückeswagen, FPI-Publikationen. www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm: in *SUPERVISION: Theorie – Praxis – Forschung*. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift - 02/2002.
- Petzold, H. (2003a): Integrative Therapie. 3 Bde. Paderborn: Junfermann, überarb. und ergänzte Neuauflage von 1991a/1992a/1993a.
- Petzold, H.G. (2003b): Integrative Beratung, differentielle Konflikttheorie und „komplexe soziale Repräsentationen“. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm) - *SUPERVISION: Theorie - Praxis – Forschung*. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift 01/2003
- Petzold, H.G. (2003c): Aggression. Perspektiven Integrativer Therapie – Impulse zu Diskursen. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: *Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 01/2002
- Petzold, H.G. (2003d): Unrecht und Gerechtigkeit, Schuld und Schuldfähigkeit, Menschenwürde - der „Polylog“ klinischer Philosophie zu vernachlässigten Themen in der Psychotherapie. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm). POLYLOGE: *Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 02/2002, auch in *Integrative Therapie* 1/2003, 27 - 64.
- Petzold (2003e): Menschenbilder und Praxeologie. Teil I, *Gestalt* 46 (Schweiz) 3-50.
- Petzold, H. G. (2003j): Der Hospizgedanke - ein Weg zur Verwirklichung von Hominität und Humanität ... nicht nur am Lebensende. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm). POLYLOGE: *Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 07/2003.
- Petzold, H. G. (2003m): "Polyloge" in Europa - auf dem Wege zu einer „transversalen europäischen Kultur“. Die „Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit und Kreativitätsförderung“- ein Ort der Gespräche und der Konvivialität zwischen Europäern - Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: *Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 12/2003.
- Petzold, H. G., Bloem, J., Moget, P. (2004): Budokünste als „Weg“ und therapeutisches Mittel in der körper- und bewegungsorientierten Psychotherapie, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung – transversale und integrative Perspektiven, *Integrative Therapie* 1-2.
- Petzold, H. G., Engemann, K., Zachert, D. (2004): Effektive Performanz. Komplexes Lernen in Supervision und Coaching. Opladen: Leske + Budrich (in Vorber.)
- Petzold, H.G., Goffin, J.J.M., Oudhof, J. (1993): Protektive Faktoren und Prozesse - die "positive" Perspektive in der longitudinalen, "klinischen Entwicklungspsychologie" und ihre Umsetzung in die Praxis der Integrativen Therapie, in: *Petzold, Sieper* (1993a) 173-266.
- Petzold, H. G., Orth, I. (2004a): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie (Aisthesis, Bielefeld, in Vorber.).
- Petzold, H. G., Orth, I. (2004b): „Unterwegs zum Selbst“ und zur „Weltbürgergesellschaft“ - „Wegcharakter“ und „Sinndimension“ des menschlichen Lebens aus Integrativer Perspektive - Hommage an Kant. In: *Petzold, Orth* (2004a).
- Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J. (2000a): Transgressionen I – das Prinzip narrativer Selbst- und Konzeptentwicklung durch „Überschreitung“ in der Integrativen Therapie – Hommage an Nietzsche. *Integrative Therapie* 2/3, 231-277.
- Petzold, H.G., Sieper, J. (1993a): Integration und Kreation, 2 Bde., Paderborn: Junfermann, 2. Aufl. 1996.
- Petzold, H.G., Petzold, Ch. (1991a): Lebenswelten alter Menschen, Hannover: Vincentz.
- Petzold, H.G., Schobert, R. (1991): Selbsthilfe und Psychosomatik, Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H.G., Sieper, J. (2003) (Hrsg.): Wille und Wollen in der Psychotherapie. 2 Bde. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Petzold, H.G., Sieper, J. (2003a): Der Wille und das Wollen, Volition und Kovolition – Überlegungen, Konzepte und Perspektiven aus Sicht der Integrativen Therapie. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm). POLYLOGE: *Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 04/2002
- Petzold, H.G. & Steffan, A. (1999b): Ausbildung, Selbsterfahrung und Selbstmodelle in der Integrativen Therapie - Hintergründe, Konzepte und Forschungsergebnisse zu einer „transversalen“ Weiterbildungskultur. In: *Gestalt (Schweiz)* 37 (Februar 2000), 25-65.
- Petzold, H.G., Stöckler, M. (1988): Aktivierung und Lebenshilfen für alte Menschen. Aufgaben und Möglichkeiten des Helfers, *Integrative Therapie Beiheft* 13, Paderborn: Junfermann.

- Petzold, H.G., Wolff, U., Landgrebe, B., Josić, Z., Steffan, A. (2000): Integrative Traumatherapie – Modelle und Konzepte für die Behandlung von Patienten mit „posttraumatischer Belastungsstörung“. In: van der Kolk, B., McFarlane, A., Weisaeth, L.: Traumatic Stress. Erweiterte deutsche Ausgabe. Paderborn: Junfermann. 445-579.
- Petzold, H.G., Wolff, H.-U., Landgrebe, B., Josić, Z. (2002): Das Trauma überwinden. Integrative Modelle der Traumatherapie. Paderborn: Junfermann.
- Saup, W. (1993): Alter und Umwelt - Eine Einführung in die ökologische Gerontologie, Stuttgart: Kohlhammer, 1993.
- Saup, W. (1998): Konstruktives Altern als Auseinandersetzung mit Anforderungen und Belastungen. In: Kruse, A. (Hrsg.): Psychosoziale Gerontologie. Göttingen: Hogrefe. S. 205-222.
- Schmid, W. (1998): Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst. Die Frage nach dem Grund und die Neubegründung der Ethik bei Foucault. Frankfurt: Suhrkamp.
- Schmid, W. (1999): Philosophie der Lebenskunst. Frankfurt: Suhrkamp.
- Sennett, R. (1998): Der flexible Mensch, Berlin: Berlin Verlag.
- Sennett, R. (2002): Respekt im Zeitalter der Ungleichheit, Berlin: Berlin Verlag.
- Staudinger, U.M. (2000): Viele Gründe sprechen dagegen, und trotzdem geht es vielen Menschen gut: Das Paradoxon des subjektiven Wohlbefindens. *Psychologische Rundschau* 51/4, 185-197.
- Staudinger, U.M., Freund, A.M. (1998): Krank und "arm" im hohen Alter und trotzdem guten Mutes? *Zeitschrift für Klinische Psychologie* 27/2, 78-85.
- Stern, D.N. (1992): Die Lebenserfahrung des Säuglings, Stuttgart: Klett-Cotta.
- Stich, S. (1996): Deconstructing the mind, Oxford: Oxford University Press.
- Stone, J., Smith, H., Murphy, L. (1973): The competent infant. New York: Basic Books.
- Stroebe, W., Jonas, K., Hewstone M. (2002): Sozialpsychologie. Eine Einführung. Berlin, Heidelberg, New York: Springer
- Tattersall, I. (2002a): Ein neues Modell der Homo-Evolution, *Spektrum der Wissenschaft* 4, 32-39.
- Tartler, R. (1961): Das Alter in der modernen Gesellschaft, Stuttgart: Enke.
- Unruh, D.R. (1980a): The social organization of older people: a social world perspective, in: Denzin, N.K. (ed.), *Studies in symbolic interaction*, Greenwich: JAI Press Vol. 4, 147-170.
- Unruh, D.R. (1980b): The nature of social worlds, *Pacific Soc. Rev.* 23, 271-296.
- Unruh, D.R. (1983): Invisible lifes. Social worlds of the aged, Beverly Hills: Sage Publications.
- Van der Kolk, B.A., et al. (2000): Traumatic Stress. Grundlagen und Behandlungsansätze. Erweiterte deutsche Ausgabe hrsg. von Märten, M., Petzold, H.G. Paderborn: Junfermann.
- Wagnild, G., Young, H.M. (1990): Resilience among older women. *Image: Journal of Nursing Scholarship* 22(4): 252-255.
- Wilson, E.O. (1975): Sociobiology: The new synthesis, Cambridge: Harvard Univ. Press.
- Zakgdalsky, T. (1976): N. F. Fyodorov's Philosophy of Physical Resurrection, Ph.D. thesis, Bryn Mawr, 1976, University MiProfilm, Ann Arbor, MI, USA

Teil II

- Agamben, G. (2002): Homo sacer. Die souveräne Macht und das nackte Leben. Frankfurt.
- Baldwin, A.L., Baldwin, C.P., Cole, R. (1990): Stress-resistant families and stress-resistant children. In: J. Rolf, A. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein, S. Weintraub (Eds.), Risk and protective factors in the development of psychopathology. New York: Cambridge University Press, 257-280.
- Baltrusch, E. (2003): An den Rand gedrängt. Altersbilder im Klassischen Athen. In: Gutsfeld, Schmitz (2003) 57-86.
- Bartlett, D.W. (1994): On resilience: Questions of validity. In: M.C. Wang, E.W. Gordon (Eds.), Educational resilience in inner-city America. Challenges and prospects. Hillsdale: Erlbaum, 97-108.
- Baxter, T.W., Almagor, U. (Hrsg.) (1978): Age, generation, and time. Some features of East African Age Organisations. New York.
- Bazzini, D.G., McIntosh, W.D., Smith, W.D., Cook, S.M., Harris, C. (1997): The aging woman in popular film: underrepresented, unattractive, unfriendly, and unintelligent. *Sex Roles* 36(7/8), 531-543.
- Birg, H. (2001): Die demographische Zeitenwende. München: Beck.
- Bishop, J.M., Krause, D.R. (1984): Depictions of aging and old age on Saturday morning television. *The Gerontologist* 24, 91-94.
- Boll, F. (1913): Die Lebensalter. *Neue Jahrbücher für das klassische Altertum, Geschichte und deutsche Literatur* 31, 89-145.
- Bölkestein, H. (1939): Wohltätigkeit und Armenpflege im vorchristlichen Altertum. Ein Beitrag zum Problem von Moral und Gesellschaft. Utrecht (ND Groningen 1967).
- Brandt, H. (2002): "Wird auch silbern mein Haar. Eine Geschichte des Alters in der Antike". München: C.H. Beck.

- Byl, S. (1974): Platon et Aristote ont-ils professé des vues contradictoires sur la vieillesse? *Les Etudes Classiques* 42, 113-126.
- Byl, S. (1996): Vieillir et être vieux dans l'antiquité. *Les Etudes Classiques* 64, 261-271.
- Chandler, A.R. (1948): Aristotle on mental aging. *Journal of Gerontology* 3, 220-224.
- Cicchetti, D., Garmezy, N. (Eds.) (1993): Milestones in the development of resilience [Special issue]. *Development and Psychopathology*, 5(4), 497-774.
- Cohen, L. (1994): Old age. Cultural and critical perspectives. *Annual Review of Anthropology* 23, 137-158.
- Coyle, J.M. (1997): Handbook on women and aging. Westport.
- de Beauvoir, S. (1970): La vieillesse. Paris.
- Demandt, A. (2000): Der Idealstaat. Die politischen Theorien der Antike. Weimar.
- Dychtwald, K. (2000): Age power. How the 21st century will be ruled by the new old. New York.
- Elwert-Kretschmer, K., Elwert, G. (1997): Überleben ist nichts Natürliches. Alt und Jung im interkulturellen Vergleich. In: Deutsches Hygiene-Museum Dresden (Hrsg.) Alt und Jung. Das Abenteuer der Generationen. Basel/Frankfurt a. Main, 41-47.
- Eyben, E. (1973): Die Einteilung des menschlichen Lebens im römischen Altertum. *Rheinisches Museum* 116.
- Falkner, Th. M., de Luce, J. (Hrsg.) (1989): Old age in Greek and Latin literature. New York.
- Filipp, S.-H., Klauer, T. (1986): Conceptions of self over the life-span: reflections on the dialectics of change. In: M. Baltes, P., Baltes (1986): The psychology of control and aging. Hillsdale. S. 167-205.
- Filipp, S.-H., Mayer, A.-K. (1999): Bilder des Alters, Altersstereotype und die Beziehungen zwischen den Generationen. Stuttgart: Kohlhammer.
- Foner, N. (1984): Ages in conflict. A cross-cultural perspective on inequality between old and young. New York, 8-17.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A., Target, M. (1994): Theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 35, 231-257.
- Garland, R. (1990): The Greek way of life from conception to old age. London.
- Gems, D. (2003): Is more life always better? The new biology of aging and the meaning of life. *Hastings Report* 33/4, 31-39.
- Gordon, E.W., Song, L.D. (1994): Variations in the experience of resilience. In: M.C. Wang, E.W. Gordon (Eds.), Educational resilience in inner-city America. Challenges and prospects. Hillsdale: Erlbaum, 27-43.
- Gutsfeld, A. (2003): "Das schwache Lebensalter." Die Alten in den Rechtsquellen der Prinzipatszeit. In: Gutsfeld, Schmitz (2003) 161-180.
- Gutsfeld, A., Schmitz, W. (2003): Am schlimmen Rand des Lebens. Altersbilder in der Antike. Köln: Böhlau.
- Haavik, S. (2004): Den evige jakten på ungdom. *Vi Over 60*, 6, 44-46.
- Herrmann-Otto, E. (2003): Die 'armen' Alten. Das neue Modell des Christentums? In: Gutsfeld, Schmitz (2003) 181-208.
- Herzig, H.E. (1994): Der alte Mensch in der griechisch-römischen Antike. In: K. Buraselis (Hrsg.), Unity and units of antiquity. Papers from a colloquium at Delphi 5.-8.4.1992. Athen, 196-179.
- Huntington, S. (2002): Kampf der Kulturen. Die Neugestaltung der Weltpolitik im 21. Jahrhundert. München.
- Ickels, Ch. et al. (1992): Perceptions of the adult life course. A cross cultural analysis. *Aging and Society* 12, 73-82.
- Johnson, P., Thane, P. (Hrsg.) (1998): Old age from antiquity to post-modernity. London.
- Kaplan, H.B. (1999): Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. In: M.D. Glantz & J. R. Johnson (Eds.), Resilience and development: positive life adaptations. New York: Plenum, 17-83.
- Kaufmann, J., Cook, A., Army, L., Jones, B., Pittinsky, T. (1994): Problems defining resiliency: Illustrations from the study of maltreated children. *Development and Psychopathology* 6, 215-229.
- Keith, J. et al. (1994): The aging experience. Diversity and commonality across cultures. Thousand Oaks.
- Kemper, S., Rash, S., Kynette, D., Norman, S. (1990): Telling stories: The structure of adults' narratives. *European Journal of Cognitive Psychology* 2, 205-228.
- Koty, J. (1934): Die Behandlung der Alten und Kranken bei den Naturvölkern, Stuttgart: Hirschfeld.
- La Fontaine, J.S. (Hrsg.) (1978): Sex and age al principles of social differentiation. London.
- Laslett, P. (1995): Das Dritte Alter. Historische Soziologie des Alterns. München: Weinheim.
- Laslett, P. (1995): Necessary knowledge. Age and aging in the societies of the past. In: K.I. Kertzer, P. Laslett (Hrsg.), Aging in the past. Demography, society, and the old age. Berkeley, 3-77.
- Liddle, H.A. (1994): Contextualizing resiliency. In: M.C. Wang, E.W. Gordon (Eds.), Educational resilience in inner-city America. Challenges and prospects. Hillsdale: Erlbaum, 167-177.
- Luthar, S.S. (1991): Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development* 62, 600-616.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000): The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development* 71 (3), 543-562.
- Martin, G.M. (2003): Biology of aging: The state of the art. *The Gerontologist* 43, 272-274.

- Marzi, H. (1990): Alter und Status. Ein ethnologischer Beitrag zur modernen sozialwissenschaftlichen Altersforschung. Göttingen.
- Marzi, H. (1998): Ethnologische Altersforschung im Wandel. In: D. Dracklé (Hrsg.), *Alt und zahm? Alter und Älterwerden in unterschiedlichen Kulturen*. Berlin, 13-31.
- Masten, A.S. (1994): Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In: M.C. Wang, E.W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America. Challenges and prospects*. Hillsdale: Erlbaum, 3-25.
- Mattioli, U. (Hrsg.) (1995): *Senectus. La vecchiaia nel mondo classico*. 2 Bde. Bologna.
- Miegel, M. (2002): *Die deformierte Gesellschaft. Wie die Deutschen ihre Wirklichkeit verdrängen*. München.
- Minois, G. (1987): *Histoire de la vieillesse. De l'Antiquité à la Renaissance*. Paris.
- Minois, G. (1987): *Histoire de la vieillesse en occident de l'Antiquité à la Renaissance*. Paris.
- Nelson, D. (2002): *Ageism. Stereotyping and prejudice against older persons*. Cambridge.
- Petzold, H.G. (1979): Die inhumane Situation alter Menschen und die Humanisierung des Alters. *Zeitschrift für humanistische Psychologie* 3/4, 54-63.
- Petzold, H.G., (1997c): Soziotherapie - ein Beruf ohne Chance? in: Sticht, U. (Hrsg.). (1997): *Gute Arbeit in schlechten Zeiten - Suchtkrankenhilfe im Umbruch*. Freiburg: Lambertus. 57-115.
- Petzold, H.G. (1998a): *Integrative Supervision, Meta-Consulting & Organisationsentwicklung. Modelle und Methoden reflexiver Praxis*. Ein Handbuch. Band I. Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H.G. (1999b): *Psychotherapie in der Lebensspanne, Gestalt (Schweiz)*34, 43-46.
- Petzold, H.G. (2001p): „Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie. Düsseldorf/Hückeswagen, bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: *Materialien aus der Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 10/2001.
- Petzold, H.G. (2003a): *Integrative Therapie*. 3 Bde. Paderborn: Junfermann, überarb. und ergänzte Neuauflage von 1991a/1992a/1993a.
- Petzold, H.G. (2004h): Der „informierte Leib im Polylog“ - ein integratives Leibkonzept für die nonverbale/verbale Kommunikation in der Psychotherapie, in: Hermer, M., *Nonverbale Kommunikation in der Psychotherapie*. Tübingen: dgvt
- Petzold, H.G., Huck, K. (1984): *Death Education, Thanatagogik - Modelle und Konzepte*, in: H.G., Petzold, I. *Spiegel-Rösing, Die Begleitung Sterbender - Theorie und Praxis der Thanatotherapie*. Ein Handbuch. Paderborn: Junfermann, 501-576.
- Petzold, H.G., Orth, I. (1990): *Die neuen Kreativitätstherapien*. Handbuch der Kunsttherapie, 2 Bde. Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H.G., Orth, I. (2004a): *Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie*. Bielefeld: Aisthesis.
- Petzold, H.G., Petzold, C. (1999): *Supervision als Praxisberatung und Hilfe zu normativer Orientierung und Reflexion in Einrichtungen der Altenarbeit und Gerontopsychiatrie*. In: Blonski, H., *Ethik in Gerontologie und Altenpflege: Leitfaden für die Praxis*. Hagen: Brigitte Kunz Verlag (o. J.) S. 165 - 178.
- Petzold, H.G., Schigl, B., Fischer, M. Höfner, C. (2003): *Supervision auf dem Prüfstand. Wirksamkeit, Forschung, Anwendungsfelder, Innovation.. Leske + Budrich, Opladen*.
- Petzold, H.G., Schobert, R. (1991): *Selbsthilfe und Psychosomatik*. Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H.G., Sieper, J. (1996): *Integration und Kreation*, 2 Bde.. Paderborn: Junfermann 2. Aufl..
- Potter, D.S., Mattingly, D.J. (Hrsg.) (1999): *Life, death and entertainment in the Roman Empire*. Ann Arbor.
- Rawson, B. (Hrsg.) (1986): *The family in ancient Rome. New Perspectives*, 121-144. London/Sydney.
- Richardson, B.E. (1933): *Old age among the Ancient Greeks. The Greek portrayal of old age in literature, art, and inscriptions with a study of the duration of life among the Ancient Greeks on the Basis of Inscriptional Evidence*. New York.
- Richters, J.E., Weintraub, S. (1990): *Beyond diathesis: Toward an understanding of high-risk environments*. In: J. Rolf, A. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein, S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. New York: Cambridge University Press, 67-96.
- Rosenmayr, L. (1978): *Die menschlichen Lebensalter in Deutungsversuchen der europäischen Kulturgeschichte*. In: L. Rosenmayr (Hrsg.), *Die menschlichen Lebensalter*. München.
- Rosenmayr, L. (1983): *Die späte Freiheit. Das Alter – ein Stück bewusst gelebten Lebens*. Berlin.
- Roussel, P. (1951): *étude sur le principe de l'ancienneté dans le monde hellénique de V^e siècle av. J.-C. à l'époque romaine. Mémoires de l'Institut National de France, Académie des Inscriptions et Belles-Lettres* 43, 187-203.
- Sagner, A. (2003): *Alter und Altern in einfachen Gesellschaften. Ethnologische Perspektiven*. In: Gutsfeld, Schmitz (2003) 31-56.

- Schimany, P.* (2003): Die Alterung der Gesellschaft. Ursachen und Folgen des demographischen Umbruchs. Frankfurt.
- Schirrmacher, F.* (2004): Das Methusalem-Komplott. München: Blessing.
- Schmitz, W.* (2003): Nicht 'altes Eisen', sondern Garant der Ordnung. Die Macht der Altern in Sparta. In: *Gutsfeld, Schmitz* (2003) 87-112.
- Sieper, J., Petzold, H.G.* (2003) (Hrsg.): Wille und Wollen in der Psychotherapie. 2 Bde. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Smith, J., Baltes, P.B.* (1996): Altern aus psychologischer Sicht. Trends und Profile im hohen Alter. In: *K.U. Mayer, P.B. Baltes* (Hrsg.): Die Berliner Altersstudie (221-250). Berlin: Akademie Verlag.
- Sokolovsky, J.* (Hrsg.) (1990): The cultural context of aging. New York, 43-56.
- Staudinger, U.M., Freund, A.M., Linden, M., Maas, I.* (1999): Selbst, Persönlichkeit und Lebensgestaltung im Alter: Psychologische Widerstandsfähigkeit und Vulnerabilität. In: *K.U. Mayer, P.B. Baltes* (Hrsg.): Die Berliner Altersstudie. Berlin: Akademie Verlag, 321-350.
- Tolan, P.T.* (1996): How resilient ist the concept of resilience? *The Community Psychologist* 29, 12-15.
- Vaupel, J.* (2000): Setting the stage. A generation of centenarians. *The Washington Quarterly* 23/3, 197-200.
- Weber, G.* (2003): Zwischen Macht und Ohnmacht. Altersbilder in hellenistischer Zeit. In: *Gutsfeld, Schmitz* (2003) 113-140.

ⁱ „Durch graue Haare und Falten kann man sich nicht unversehens Achtung verschaffen, sondern durch ehrenvolles Handeln in früheren Lebenszeiten erntet man am Ende die Früchte der Achtung“ (*hpü*) Alle Seitenangaben und Zitate beziehen sich auf die zweisprachige Reclam-Ausgabe des Werkes von *Cicero*, herausgegeben und übersetzt von *Harald Merklin* (1998). Sofern nicht anders angegeben (*hpü*), wird dieser Übersetzung gefolgt.