

Brigitte Hieronimus  
mit Hermann Galle

Mut

zum

Lebens-

wandel

Wie Sie Ihre biografischen Erfahrungen  
sinnvoll nutzen



Brigitte Hieronimus: Mut zum Lebenswandel	Lektorat: Swantje Steinbrink Umschlaggestaltung: Kurt Liebig,
Projektmanagement: Marianne Nentwig	Liebig Medien-Design
© J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld 2016	Satz: Wilfried Klei, Bielefeld
info@j-kamphausen.de	Druck & Verarbeitung: CPI - Clausen & Bosse, Leck

[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

1. Auflage 2016

ISBN Printausgabe: 978-3-95883-021-9

ISBN E-Book: 978-3-95883-022-6

*Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.  
Weitere Informationen hierzu finden Sie unter [www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)*

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und  
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe  
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Brigitte Hieronimus  
mit Hermann Galle

**Mut**

**zum**

**Lebens-**

**wandel**

Wie Sie Ihre biografischen Erfahrungen  
sinnvoll nutzen



Vorwort	6
<b>Lebensstufe Alter: Ansichten, Möglichkeiten und Perspektiven zur persönlichen Weiterentwicklung</b>	9
Grundlagen der Biografiearbeit	33
Gebrauchsanweisung für das Buch	35
<b>Mut zum Lebenswandel</b>	37
Biografische Lebensmuster entschlüsseln	41
Dem Leben ein neues Gewand schenken	47
Kraftquelle biografisches Schreiben	48
Freude ist der beste Dünger	51
Im Sturzflug flügge	53
<b>Themen der verschiedenen Lebensphasen und ihre Bedeutung für das heutige Leben</b>	71
In den Jahren von der Geburt bis 21 Jahre	72
<i>Biografische Fragen</i>	103
In den Jahren zwischen 22 und 42	105
<i>Biografische Fragen</i>	118
In den Jahren zwischen 43 und 63	120
<i>Biografische Fragen</i>	152
In den Jahren zwischen 64 und 84	154
<i>Biografische Fragen</i>	165

<b>Freudenbiografien</b>	169
Margret, 72 Jahre	170
Paul, 77 Jahre	176
<b>Die Biografie-Parabel</b>	181
Wir über uns	182
Danksagung	185
Quellen	186

# Vorwort

„Das einzig Beständige ist die Veränderung.“

Buddha

**F**ast niemand mag Veränderung. Außer bei Zahnschmerzen oder anderen unangenehmen Lebenssituationen. Da möchte man, dass sie möglichst schnell vergehen - die Schmerzen, die Unsicherheit, das Bedrohliche. Aber das Schöne, das Angenehme oder das, was uns selbst und unsere Ansicht über die Welt bestätigt, soll bitte nicht vergehen. Jedenfalls nicht so schnell und nicht so bald. Vergänglichkeit und Veränderung sind unvermeidlich – so viel Einsicht haben wir schon. Aber sie sollen bitte später im Leben kommen, erst dann, wenn es uns besser passt und wenn wir gut darauf vorbereitet sind. Unerwartete Veränderungen, überraschende Situationen und ungeplante Änderungen im Lebensplan mögen wir nicht. Weil es uns so viel Mühe und Arbeit gekostet hat, das alles so sorgfältig zu arrangieren. Das Erreichte muss gefestigt und verteidigt werden. Aus Festem und Unveränderlichem wird unser subjektives Gefühl von Sicherheit genährt. Gewohnheiten sind vorhersehbar und Geplantes haben wir unter Kontrolle. Mitten auf der offenen und manchmal stürmischen See suchen wir nach festem Halt.

Den aber gibt es nicht. Weder mitten auf dem Meer noch im Ozean des Lebens. Das Leben nämlich ist etwas Fließendes. Etwas, das ständig und ununterbrochen in Bewegung ist. Etwas, das sich ständig verändert und wandelt. Jede Veränderung ist gleichzeitig eine Verwandlung. Etwas Altes ist vorbei – etwas Neues hat noch nicht begonnen. Da ist weder eine vertraute Erfahrung, auf die wir zurückgreifen können, noch

ein Halt in einer vorhersehbaren Zukunft. Im Augenblick der Veränderung gibt es nichts, an dem wir uns festhalten können. Es ist offener Raum ohne Garantie, dass der nächste Schritt gut ausgehen wird. Unbekanntes Land. Keine Absicherung. Keine Garantie für Nichts.

Der Zustand mitten im Prozess der Veränderung macht uns Angst, verunsichert uns und scheint uns manchmal sogar den Boden unter den Füßen weg zu ziehen. Aber jeder Schritt im Leben hat damit zu tun, Boden unter den Füßen zu verlieren. Wenn wir von einem Ort zum anderen gehen, muss sich unser Fuß vom Boden lösen, bevor er einen kleinen Schritt weiter voran wieder festen Boden unter den Füßen hat. Und im nächsten Schritt hebt sich der andere Fuß und der, der vorher in der vergangenen Wegstrecke war, gibt nun Halt und Stabilität in unbekanntem Terrain weiter vorn.

Beim Gehen haben wir uns an die Unsicherheit gewöhnt. Beim Atmen auch. Oder haben Sie nur deshalb nicht tief ausatmen können, weil Sie befürchtet haben, dass auf das Einatmen kein Ausatmen folgt? Tief ausatmen können ist ein Zeichen von Vertrauen und Zuversicht ins Leben selbst.

Dieses Vertrauen und diese Zuversicht brauchen Mut. Den Mut, das Wagnis der Unsicherheit einzugehen. Den Mut, ohne Netz und doppelten Boden Schritte zu gehen, die so oder so gegangen werden müssen. Älter werden geschieht von selbst ... mit jedem Schritt und jedem Atemzug gehen wir der Verwandlung entgegen. Genauer gesagt sind wir mitten drin. Schritt für Schritt. Moment für Moment. Immer und in jedem noch so kleinen Augenblick geschieht Wandlung, Änderung, Transformation. Kein Augenblick ist genau so, wie ein anderer zuvor. Dieser völlig einmalige Zauber der unendlich beständigen Verwandlung heißt: Leben.

*Karl-Ludwig Leiter* (Design Studio und Buchautor)

**Lebensstufe  
Alter:  
  
Ansichten,  
Möglichkeiten  
und  
Perspektiven  
zur  
persönlichen  
Weiter-  
entwicklung**



„Wie jede Blüte welkt und jede Jugend dem  
Alter weicht, blüht jede Lebensstufe, blüht jede  
Weisheit auch und jede Tugend zu ihrer Zeit  
und darf nicht ewig dauern.“

Hermann Hesse

Ich wusste nicht viel über das Altern, als mir das Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse zum ersten Mal begegnete. Es war der Auftakt bei einem Vortrag über die Bedeutung der Wechseljahre. Einen Moment hielt ich inne, spürte eine seltene Faszination. Damals war ich Anfang vierzig und mit einem ungestümen Willen ausgestattet. Ich verfolgte Ideen und Pläne, die nach konkreter Umsetzung verlangten. Das Leben, so dachte ich, wartet nicht auf mich; ich muss es gestalten, und zwar unverzüglich ... Zwanzig Jahre später begegnete mir das Gedicht erneut. Die Zeit der Wechseljahre war längst vorüber, und ich begriff „Zeile um Zeile“, was es mit dem Welken und Blühen der Lebensstufen wirklich auf sich hat: Nichts darf ewig dauern, auch wenn es noch so schön ist. Nichts wird ewig dauern, selbst wenn es noch so schmerzhaft ist. Je tiefer ich mich darauf einließ, desto mehr erkannte ich, dass die Zeit dazwischen – der Ausklang der einen und die Einstimmung auf die neue Lebensphase – einem Orchester gleich, eine neue Lebensmelodie probt.

Dieses stetige Üben und Einstudieren der neuen Lebensmelodie ist eine Übergangszeit, die ziemlich unruhig und nervös

machen kann, weil wir nicht wissen, was auf uns zukommt. Doch genau diese Zeit des Nichtwissens braucht es, um den Wandel einzuleiten. Manchmal bringt diese Zeit Weisheit, manchmal Tugend, oft aber erst mal eine gewisse Form von Starrsinn und Unbeweglichkeit hervor. Es kommt also auf das Wie an: Wie gehen wir mit unserem Welken der vergangenen Phase und dem Erblühen der neuen um? Die Lebensstufe Alter gehört sicherlich zu dem intensivsten – und wohl auch radikalsten – Übergang innerhalb des eigenen Lebenszyklus. Natürlich endet auch in der Lebensstufe Jugend manches; vieles beginnt neu. Es enden die Abhängigkeiten des Kindes, eigene Vorstellungen vom Leben erwachen nach und nach und wollen sich entwickeln. Was im Alter endet, glauben wir bereits zu wissen: Den Beruf mit seinen Verpflichtungen lassen wir hinter uns, die körperlichen Kräfte nehmen spürbar ab, das Interesse an Sex lässt nach ... Was neu hinzukommt, hören wir von denen, die diese Lebensstufe schon erklommen haben: Mehr Zeit und Muße, zum Beispiel für Hobbys und ausgedehnte Reisen. Außerdem wird dem Alltag eine neue Struktur verliehen, an die man sich jetzt halten will. Jeder sorgt nun auf seine Weise für sein persönliches Wohlbefinden. Hören wir aber auf das, was nicht verbalisiert wird, offenbart sich etwas anderes. Unter dem Mantel einer selbstbestimmten Lebensgestaltung versteckt sich so etwas wie Sinnsuche und ein sehnsüchtiger Wunsch nach innerem Glück und dauerhafter Zufriedenheit.

## Dauerhaftes Glück – ist das überhaupt erstrebenswert?

Glück mag wie eine Illusion erscheinen, mag eine flüchtige Angelegenheit oder ein Zufallsprodukt gelungener Umstände sein. In Anbetracht der Einschränkungen, die das Alter mit sich bringt, hoffen wir, dass es nicht allzu schlimm kommt. Deshalb

spüren wir hin und wieder einen Hauch Glück, wenn uns nach dem Aufstehen nichts weh tut und wir die Ausschweifungen eines späten Abendessens mit reichlichem Weingenuss gut vertragen haben. Glücklich sind wir, wenn die Kinder und Enkel wohlauf sind und wir eine zärtliche Liebesnacht verbracht haben. Ein zauberhafter Frühlingsmorgen stimmt fröhlich, ein Waldspaziergang gibt Energie. Frauen sind glücklich, wenn ihnen der Mann, mit dem sie schon ein halbes Leben zusammen sind, immer noch sagen kann, dass er sie liebt. Männer sind glücklich, wenn sie in der Altersphase durch ihr Tun Liebe ausdrücken können: mit Hingabe das Auto putzen, die Garage gründlich aufräumen, das Werkzeug andächtig sortieren, Holz stapeln, miteinander kochen, etwas zusammenbauen, umbauen, anbauen, ausbauen, weiterbauen ... Sie können diese Dinge nun ganz für sich allein oder für jemand anderen tun, um damit Freude zu bereiten. Doch obwohl jeder mal einen Zipfel vom Glück erhascht, spüren viele nach kurzer Zeit erneut diese latente Unzufriedenheit. Äußerlich scheint alles in Ordnung zu sein, aber irgendetwas nagt ...

Der Übergang in eine neue Lebensstufe kündigt sich oft auf eigenartige Weise an. Wir werden von einer inneren Unruhe ergriffen und von dem Gefühl, etwas verpasst zu haben. Manchmal werden wir ohne Grund melancholisch und schotten uns ab. Dann wieder spüren wir eine Aufbruchsstimmung und möchten die Welt aus den Angeln heben, was mit Mitte fünfzig natürlich schwieriger ist als mit Anfang zwanzig. Steuern wir auf das Alter zu, fällt uns auf, dass nicht nur die anderen, sondern auch wir die unangenehme Eigenschaft haben, nachtragender zu werden und schneller gekränkt zu reagieren. Alte Wunden öffnen sich, weil wir jetzt nicht mehr genügend Abwehrmechanismen besitzen. Seelische Dünnhäutigkeit in der Übergangsphase zum Alter weist biografisch auf Folgendes hin: Wir bekommen die Gelegenheit, uns ausführlich mit unverarbeiteten Verletzungen zu beschäftigen, und können

nun für Bereinigung sorgen – können aber auch darin verharren und uns verbittert zurückziehen. Das eine bringt Glück, das andere Unglück in die Lebensbilanz. Mit sich ins Reine zu kommen ist eine hohe Kunst, die wohl erst im höheren Alter gelingt. Denn Glück im Alter für sich selbst zu definieren und es nicht mit dem Glück der Jugend zu vergleichen, bedarf tiefer Lebenseinsicht und genügend Lebenserfahrung. Klopfen Probleme an die Tür oder geraten wir in Krisen, erschüttert das immer unsere Komfortzone. Unsanft werden wir daran erinnert, dass sich etwas in uns ändern müsste. Deshalb braucht es in jeder neuen Reifungsstufe Mut zum Lebenswandel, aber ganz besonders in der Lebensstufe rund um den Ruhestand und darüber hinaus.

In Zeiten des Jugendkults boomt das Thema „Alter und Altern“; es begegnet uns in sämtlichen Medien. Doch auch in längst vergangenen Zeiten haben Dichter und Denker über die Kunst des Alterns nachgedacht und geschrieben – und der Jugend so Gelegenheit gegeben, das Alter zu ehren und sich darauf einzustimmen. Heute übernimmt die Wissenschaft die Aufgabe, über Segen und Verfall des alternden Körpers und Geistes aufzuklären. Damit schürt sie allerdings eher Ängste statt Zuversicht. Jedenfalls trägt die permanente Informationsflut offensichtlich nicht dazu bei, klüger und gelassener mit dem „Altwerden“ umzugehen. Im Gegenteil: Der Wunsch nach einem gelingenden Leben im Alter steht oft in krassem Widerspruch zur gefühlten Realität vieler älterer Menschen. Aber wie ließe sich das ändern?

Wem es gelingt, seinen eigenen Alterungsprozess anzunehmen statt dagegen anzukämpfen, der stellt fest, dass jeder Prozess so anders ist wie die Menschen verschieden sind. Nicht alle brauchen ein Hörgerät oder eine neue Hüfte, nicht jeder leidet an Bluthochdruck und Depressionen. Mit Einschränkungen geht jeder individuell um. Achten die einen auf gesunde

Ernährung und nährenden Beziehungen, gehen die anderen scheinbar sorglos über ihre überflüssigen Kilos und soziale Isolation hinweg. Nehmen die einen ihre Depression als Hinweis auf Sonnen- oder Dopaminmangel, forschen andere nach seelischen Blockaden, die sie daran hindern, handlungsaktiv zu werden.

## Den eigenen Forschergeist entdecken

Welche der Fähigkeiten und Bedingungen braucht es, um dem Alter mit einer neuen Haltung zu begegnen und welche sind bereits vorhanden? Der Zugewinn an Zeit beispielsweise ist ein Geschenk, das ermöglicht, sich dem inneren Wandel bewusst zu stellen. Das moderne Leben bietet zwar Abwechslung genug und besteht aus permanentem Wandel, jedoch mussten viele Entscheidungen bislang von jetzt auf gleich getroffen werden, sodass manche Pläne und Wünsche auf der Strecke blieben. Erst jetzt im Älterwerden können wir uns Zeit für Entscheidungsprozesse nehmen, können wir in Ruhe auswählen, was wir wirklich wollen und was jetzt zu uns passt. Um das herauszufinden, bedarf es vielfältiger – vor allem auch ungewöhnlicher – Lebenserfahrungen sowie intimen Wissens über uns und unsere biografischen Prägungen, die heimlich mitbestimmen, sobald es um einen neuen Lebensentwurf geht. So frei, wie wir glauben zu sein, so frei sind wir nämlich nicht ... Die Kenntnis um persönliche Aufgaben innerhalb der verschiedenen Lebensstufen ist allerdings keine Wissenschaft im herkömmlichen Sinne und wird an keiner Schule oder Universität vermittelt. Deshalb müssen wir uns selbst darum bemühen.

## Auf den Bauch hören

Die meisten von uns leben in gesicherten Verhältnissen in einem der wohlhabendsten Industrieländer. Trotzdem nehmen Unsicherheit, Überforderung, Einsamkeit und Depression zu.

**Themen  
der  
verschiedenen  
Lebensstufen  
und ihre  
Bedeutung  
für das heutige  
Leben**

# In den Jahren von der Geburt bis 21 Jahre

## Die Mitgift der Kriegseltern

**E**s hat lange gedauert, bis nicht nur die Fachwelt, sondern auch die breite Öffentlichkeit sich dafür interessierte, in welchem Ausmaß die traumatisierenden Erfahrungen unserer Eltern transgenerational weitergegeben wurden. Ein großer Teil der damaligen Kriegsgeneration (Jahrgänge 1920 bis 1930) wuchs ohne Vater auf; ca. 200.000 Kinder und Jugendliche waren Vollwaisen. Viele von ihnen verloren zusätzlich Geschwister, Großeltern und andere enge Verwandte. Nur wenige waren und sind in der Lage, darüber zu reden; die meisten schwiegen über Bombenangriffe, die völlige Zerstörung ihrer Städte sowie Gewalt, Hunger, Kälte und andere Entbehrungen, die sie durch Vertreibung erlitten. Hinzu kam die Kinderlandverschickung, wodurch sie manchmal jahrelang von ihren Familien getrennt wurden. All diese schrecklichen, in der Regel unverarbeiteten Erlebnisse unserer Mütter und Väter erzeugten Gefühle wie Ablehnung, Schuld und Scham sowie Misstrauen, die sich auf uns übertrugen. Als Kinder waren sie katastrophalen und brutalen Situationen erbarmungslos ausgeliefert, sie bekamen selten Schutz, wenig Hilfe, kaum Sicherheit und Geborgenheit durch die eigene Mutter. Nur wenige Mütter waren psychisch in der Lage, wie Löwinnen um ihre Kinder zu kämpfen, wenn Gefahr drohte. Die meisten Mütter kapselten sich in ihrer Trauer ab und erstarrten innerlich, was zur Folge hatte, dass sie auch ihre Kinder in

deren Trauer und Schrecken allein ließen. Und die meisten Väter waren gar nicht anwesend, weil sie an der Front oder in Gefangenschaft und mit ihrem eigenen Überleben beschäftigt waren. Also blieben diese Kinder mit ihrer Verzweiflung und Panik allein, mussten zusehen, wie sie mit den Erlebnissen fertig wurden. So entstanden noch unbewusste seelische Abwehrmechanismen, die ihnen halfen, zu verdrängen, zu leugnen, zu bagatellisieren, zu verallgemeinern, ins Gegenteil zu verkehren oder völlig sachlich darüber zu sprechen, als handelte es sich um den Wetterbericht. Im Zuge der nationalsozialistisch geprägten Erziehung entwickelten sich außerdem bestimmte Verhaltensweisen, die auch später nicht hinterfragt wurden. Wir Nachkriegsgeborene haben unsere Eltern – allem voran unsere Mütter – zumeist als anspruchslos, genügsam, sparsam, pflichtbewusst, kontrolliert und ernst erlebt; sie nahmen wenig Rücksicht auf ihren Körper und seine Bedürfnisse, sondern funktionierten wie ein Uhrwerk.

Diese mütterlichen Einstellungen, Verhaltensweisen und Beziehungsmuster haben wir gewissermaßen in die Wiege gelegt bekommen.

## Eintrittskarte ins Leben

In der Biografiearbeit ist es immer wieder aufschlussreich, sich nach den Umständen der eigenen Geburt zu erkundigen. Wie sind wir auf die Welt gekommen, und wie waren die damaligen Lebensumstände der Mutter? Wie die Mutter darüber berichtet, was sie besonders hervorhebt, zu beschwichtigen oder verheimlichen versucht, ist relevant für das Verständnis unserer Lebensgeschichte. Schon im Mutterleib sind wir in Kontakt mit den mütterlichen Gefühlen, reagieren auf ihre Angst, Liebe, Sorge oder Freude. So lässt sich auch besser verstehen, weshalb manchmal Emotionen in uns rumoren, für die es keine vernünftige Erklärung gibt. Das Ungeborene ist



nur auf Fühlen und Wahrnehmen ausgerichtet. Deshalb ist es auch hilfreich zu wissen, dass selbst im Erwachsenenalter nur ein geringer Prozentsatz unseres Wahrnehmens, Fühlens und Denkens bewusst erinnert und sprachlich ausgedrückt werden kann. Aus diesem Grund müssen wir präverbales Bewusstsein von dem Bewusstsein der sprachlichen Ausdrucksform unterscheiden. Ein Ungeborenes, das noch nicht denken und sprechen kann, fühlt, was ihm geschieht, ist aber nicht in der Lage, die Dinge zu deuten oder zu verstehen. So wirken Abtreibungsversuche, intrauterine Mangelversorgung oder das Feststecken im Geburtskanal traumatisierend, was wiederum das Leben des Kindes destruktiv beeinflussen kann.

### Was ist Trauma?

*„Das Spezifitätskriterium für ein ‚Trauma‘“, so Franz Ruppert, „ist meines Erachtens die Tatsache, dass die menschliche Psyche traumatische Lebenserfahrungen nicht verarbeiten und in die Lebensbiografie integrieren kann, sondern sich aufspalten muss, um das Erinnern der traumatischen Erfahrung aus dem Bewusstsein fernzuhalten. Eine traumatisierte Psyche kann daher nicht unbefangen dem Strom der Realitätseindrücke begegnen. Sie befindet sich grundsätzlich in einer Position der Realitätsabwehr, was sich im Verleugnen, Verdrängen und Nicht-Wissen-Wollen der traumatisierenden Erfahrungen ausdrückt. Von traumatisierenden Erlebnissen kann man sich auch nicht einfach erholen, wie das bei stressvollen Erfahrungen durchaus der Fall ist. Sie bleiben so lange psychisch aktiv, bis sie gezielt aufgearbeitet werden.“*

Eine durch Kriegsereignisse traumatisierte Frau wird wohl kaum entspannt und gelöst die Geburt ihres Kindes erwarten, sondern in ständiger Angst und Furcht leben, ob sie und das Kind überleben werden. Diese Angst überträgt sich auf das ungeborene Kind, es wird regelrecht damit „infiziert“. Die meisten Mütter waren mit ihren Kindern über einen langen Zeitraum allein, mussten das Leben ohne Unterstützung meistern und sich mit den Kindern so gut es ging über Wasser halten. Nachkriegsgeborene berichten häufig, in ihrer Kindheit kaum mütterliche Nähe erfahren zu haben, weder körperlich noch seelisch. Die Mutter sei viel zu beschäftigt gewesen. Viele vermissten natürlich die mütterliche Zärtlichkeit, suchten vergeblich Trost und Feingefühligkeit, was dazu führte, dass die Kinder sich um die Liebe und Aufmerksamkeit der Mutter aktiv bemühten.

### ***Spätfolgen von Trauma und emotionaler Entbehrung***

Unter anderen Rahmenbedingungen scheint sich heute Ähnliches zu wiederholen: Da sich die Zahl der Getrenntlebenden und Geschiedenen in den letzten Jahren erhöht, müssen etliche Mütter ihre Kinder alleine großziehen, weil die Väter der Kinder scheinbar nicht zur Verfügung stehen, sich nicht kümmern oder keinen Unterhalt zahlen. Inzwischen weisen allerdings einige Untersuchungen darauf hin, dass viele dieser Väter erbittert um das gemeinsame Sorgerecht kämpfen müssen, weil Mütter den Kontakt zum Kindsvater verhindern oder erschweren. Dabei geht es nicht um die Fälle von Missbrauch und Gewalt, wo die Mutter zu Recht den Kontakt verhindern möchte, sondern um die Anerkennung des väterlichen Bedürfnisses und Rechts, sich um seine Kinder zu kümmern und sie aufwachsen zu sehen.

In der Biografiearbeit stellt sich nun überraschend häufig heraus, dass zahlreiche Frauen, die den Vater von ihrem gemeinsamen Kind fernhalten, von Müttern und Großmüttern

großgezogen wurden, deren Männer im Krieg gefallen oder versehrt zurückgekommen waren. Nur wenigen Heimkehrern gelang es, sich wieder in die Familie zu integrieren; oftmals wurden sie von ihren Frauen wie Fremdkörper wahrgenommen und entsprechend behandelt. Die zurückgekehrten Männer schwiegen in der Regel über ihre Kriegserlebnisse und Gefangenschaft, spalteten ihre Mitschuld am Töten, Plündern und Vergewaltigen ab, was zur Folge hatte, dass sie hart, verschlossen, abgestumpft und distanziert wirkten. So wurde auf der transgenerationalen weiblichen Ebene die unbewusste Überzeugung weitergegeben, dass Männer nicht zur Verfügung stehen, dass auf sie kein Verlass ist, dass sie nicht für die Familie da sind, dass sie als Ehemann und Vater kläglich versagen. Erstaunlich häufig stellt sich heraus, wie sehr diese Frauen in das Leid ihrer Mütter verstrickt sind; so sehr, dass sie als Erwachsene versuchen, sich stellvertretend für die Mutter zu emanzipieren, indem sie in Beruf und Partnerschaft ihren „Mann“ stehen und Männer abwerten und ablehnen. Nicht wenige von ihnen haben dann Männer „gewählt“, die ihre eigenen Väter oder Großväter nicht oder kaum kannten; es hieß, sie hätten ihre Familie im Stich gelassen. Waren die Väter anwesend, so wurden sie von ihren Söhnen meist als Außenseiter, bloße Versorger, als Trinker oder Versager erlebt, was die Söhne bis ins Erwachsenenalter als Makel empfinden. So entstand ein verzerrtes Vaterbild, weil die Söhne ihre Väter ausschließlich durch die Brille der Mutter sahen. Diese verzerrten Vaterbilder verhindern schließlich, dass eine gelingende Beziehung zwischen ihnen und ihren Kindern, vor allem dem eigenen Sohn, wachsen kann, was zur Folge hat, dass auch sie kaum wissen, welche Funktion sie eigentlich als Mann und Vater haben.

Menschen, deren Nähe- und Geborgenheitsbedürfnis als Kind nicht befriedigt wurde, fühlen sich als Erwachsene oft zu

Personen hingezogen, bei denen sich wiederholt, worunter sie schon als Kind gelitten haben: Der Partner/die Partnerin wird ihnen nicht geben können, wonach sie sich sehnen. Meist sind diese Menschen auch nicht in der Lage, ihre Bedürfnisse nach Wärme und Nähe angemessen zu äußern, sondern hoffen und erwarten von ihren Partnern ständig, dass ihre Wünsche erraten und befriedigt werden. Der Kern des Problems ist, dass die frühkindliche Erfahrung der emotionalen Entbehrung dem Bewusstsein gar nicht zugänglich, sondern abgespalten ist: Der Betroffene kann seinen Wunsch nach emotionaler Nähe gar nicht erst wahrnehmen.

Aus der Säuglingsforschung wissen wir, dass Babys unter permanentem Stress stehen, wenn ihre Grundbedürfnisse nach Bindung und Orientierung nicht oder nur unzureichend erfüllt werden. Diese Babys schreien mehr, lassen sich kaum beruhigen, sind immer wieder krank oder wirken apathisch. Gestresste und unsichere Mütter sehen nur selten einen Zusammenhang zwischen ihrem Verhalten und einem Schreikind und laufen beunruhigt zum Kinderarzt, von dem sie erwarten, dass er eine Diagnose stellt, ein Rezept ausstellt und eine Therapie verschreibt, damit sie in ihren Sorgen endlich entlastet sind. Hinter den übertriebenen Sorgen dieser Mütter verbirgt sich in der Regel die Unfähigkeit, sich in das Kind einzufühlen, und die Unfähigkeit sich einzufühlen wiederum kann mit einem frühen Trauma zusammenhängen ... Gleichwohl gibt es zahlreiche Mütter, die als Kind Mutterliebe entbehren mussten und bei ihren Großmüttern oder in Pflegefamilien groß wurden und dennoch die Fähigkeit, sich in die Bedürfnisse von Kindern einzufühlen, nicht verloren haben. Auch Mütter, die ein behindertes Kind geboren und dieses „Schicksal“ angenommen haben, berichten glaubhaft von ihrer wachsenden bedingungslosen Liebe zu ihrem Kind. Sich dafür zu entscheiden kostet Mut, denn das gesellschaftliche Umfeld hat kaum

# In den Jahren zwischen 64 und 84

## Sturm und Drang vor dem Ruhestand

**B**evor das Arbeitsleben endet, sollten wir schon wissen, wie und womit wir unser Leben fruchtbar machen wollen, und welche Ziele und Pläne sich am Horizont abzeichnen. Die zahlreichen Möglichkeiten, die zur Verfügung stehen, machen eine Entscheidung manchmal schwer. „Passt das denn wirklich zu mir?“ Da hilft nur eins: Ausprobieren! Wie damals in den Sturm- und Drangjahren der Jugend gilt es, sich über innere Ängste und Vorbehalte hinwegzusetzen und der aufsteigenden Wissbegierde freien Lauf zu lassen. Wer jetzt über eine ausreichende Neugier auf das Leben verfügt, ist auch bereit, zu neuen Ufern aufzubrechen. Lust auf Gitarre spielen, malen, wandern, fotografieren, Kinderbetreuung oder ein Seniorenstudium? Dann los ... Denn in diesem Lebensabschnitt dürfen wir uns unsere Begeisterung weder von Miesepetern noch von Selbstzweifeln abwürgen lassen. Das wäre wieder so eine biografische Falle wie in der Pubertät, als Eltern oder Lehrer einem die Aufbruchstimmung durch Kritik, Tadel oder Abwertung verhagelten.

Einstige Herzenswünsche mögen aber plötzlich verblasst sein. Exotische Reisen, das dicke Auto, die hochmoderne Wohnungseinrichtung haben womöglich an Reiz verloren. Die materielle Welt lockt nicht länger. Geselliges und fröhliches Miteinander, eine entspannte zwischenmenschliche Atmosphäre, inspirierende Gespräche, die Lust an gesundem Essen, ein feiner Wein, der Spaziergang am Morgen, die Abendsonne im Garten ... All dem können wir nun viel mehr abgewinnen als früher.

Denn es ist an der Zeit, sich Zeit zu nehmen für die schöngestigen Dinge, zumal alles, was den Geist anspricht und weitet, der gefürchteten Denkbeweglichkeit vorbeugt. Nicht nur Sudokus und Kreuzworträtsel halten das Hirn aktiv, sondern vor allem jene Aspekte im Leben, die uns emotional berühren.

## Der emotionale Lebenslauf



*Was hat mich in welchen Jahren emotional besonders aufgewühlt und berührt?*

*Wie habe ich beispielsweise den Sportunterricht in der Schule erlebt? Und wie stehe ich heute zu sportlicher Aktivität?*

*Wer war mein bester Freund/meine beste Freundin in der Schulzeit? Und was ist aus der Freundschaft geworden?*

*Wie habe ich die erste Liebe erlebt? Und wie die erste Trennung?*

*... Unfälle, Umzüge, Erkrankungen ...*

*Gibt es Emotionen und Gefühle, die überwiegen?*

Gelingende Beziehungen und Kreativität sowie die Welt von Kunst und Kultur gehören zu einem schöpferischen, geistig agilen Leben. Grundsätzlich sollten wir uns auch in unserer „2. Pubertät“ auf möglichst unbekanntes Terrain begeben, Grenzen ausloten und vermeintliche gegebenfalls überschreiten.

Man kann unbesorgt alleine ein Museum besuchen, sich einen Kinofilm anschauen, ein Konzert oder eine Lesung besuchen. Zumal neue Kontakte am ehesten zustande kommen, wenn man alleine unterwegs ist. Abgesehen davon kann es nicht schaden, sich rechtzeitig in Eigeninitiative zu üben, bevor man es von einem Tag auf den anderen plötzlich können muss ...

Der Mensch ist von Natur aus ein soziales Wesen und unser Gehirn ein soziales Organ. Darum benötigen wir auch in jeder Lebensstufe Gemeinschaften, durch die wir wachsen und reifen können. Im Alter aber ist dieser Aspekt besonders wichtig, weil die Tendenz zu Rückzug und sozialer Isolation aufgrund nicht verarbeiteter, früherer Kränkungen und Lebensenttäuschungen zunehmen kann. Insofern müssen wir uns bewusst darum bemühen, aber auch gezielt auswählen, welche Gemeinschaften wir in diesem Lebensabschnitt brauchen, welche uns guttun und welcher Gesellschaft wir lieber aus dem Weg gehen, weil sie missmutig oder gar destruktiv ist und unseren Geist lähmt. Überall dort, wo unterschiedliche Meinungen aufeinanderprallen, die zu Streit und fruchtlosen Diskussionen führen, weil es nur um die Durchsetzung eigener Interessen geht, gilt es, einen Schritt zurückzutreten und zu fragen: Wie viele Konflikte, Reibereien und welches Ausmaß an zwischenmenschlichen Störungen verträgt man selbst, aber auch die Gemeinschaft, in der man sich bewegt? Denn ständige Streitereien sind höchst schädlich für unser Gehirn. Einstige Burnout- und Psychatriepatienten wissen aus eigener Erfahrung, wohin dysfunktionale Strukturen führen können, und meiden diese.

Wer also in einer Umgebung aufgewachsen ist, wo ständig emotionales Chaos und Durcheinander herrschte, wer immerzu angeschrien oder geschlagen wurde, wer in der Schule unter Demütigungen und harten Strafen litt, wer von Gleichaltrigen

gequält, gehänselt oder ausgelacht wurde, der konnte kaum lernen, sich selbst emotional zu regulieren, dem brennen, sobald er Angst hat und unter Stress steht, die Sicherungen durch, weil die neuronalen Erregungsmuster andauernd feuern. Das Gehirn kann einen dauerhaft inkohärenten Zustand nur eine gewisse Zeit aushalten. Aus Zoff, Krawall und Dramen in Familie, Schule, Firma oder Politik erwächst niemals ein gelingendes Miteinander, weil der Einzelne, um sich zu schützen, längst innerlich gekündigt hat. Empathie wird blockiert und im schlimmsten Fall abgetötet. Entsprechend besteht die biografische Aufgabe in diesem Lebensabschnitt darin herauszufinden, was jetzt noch wirklich wichtig ist und wie wir unseren inneren Reichtum mehren können, um ihn an das Leben und unsere Mitmenschen zu verschenken. Jetzt ist es an der Zeit, aus unpersönlich gewordenen Beziehungen herauszutreten und sich um ein wohlwollendes Miteinander zu kümmern. Wer stattdessen weiterhin nach Nutzen und Profit einer Sache, Beziehung, Freundschaft oder Gemeinschaft fragt, der wird früher oder später von Stillstand und Verfall eingeholt. Wer seine Freunde nur braucht, wenn es ihm schlecht geht, wer sich auf Beziehungen nur einlässt, um anerkannt und bewundert zu werden, wer Kollegen nur anruft, um deren Wissen anzupapfen, der wird eines Tages alleine dastehen.

### ***Ich - Du - Wir: Stellung beziehen***

Beziehungen zerbrechen nicht selten an der eigenen Unaufrichtigkeit und Wankelmütigkeit. Meist haben sich einstige Gemeinsamkeiten längst erschöpft, und die Nostalgie der Vergangenheit liegt wie ein Spinnennetz über dem längst Verflossenen. Lange wagt man es nicht, daran zu rütteln. Doch der reif gewordene autonome Mensch kann sich aus destruktiven und untauglichen Mustern und von Menschen ablösen. Das gilt auch für das Verhältnis zu Eltern und Geschwistern. Denn in den Jahren um 65 müssen wir uns um Wahrhaftigkeit



uns selbst und anderen gegenüber kümmern. Wenn Eltern sich nie aufrichtig um eine funktionierende Beziehung zu ihren Kindern bemüht, sondern sich eigentlich dauernd beschwert haben, darf es sie nun nicht wundern, wenn ihre Kinder den Kontakt meiden oder abbrechen. Eltern, die bis ins hohe Alter versuchen, emotionale Macht auszuüben, sind oft getrieben von der Erwartung, dass die Kinder selbstverständlich stets und ständig zur Verfügung stehen („Wir haben schließlich alles für euch getan!“). Oft ist dabei Neid im Spiel, weil sie an ihren Kindern erleben, wie diese sich ein Leben ohne materielle Sorgen aufgebaut haben und sich vieles gönnen, was sie sich selbst versagt haben. Manche Mutter neidet ihrer Tochter insgeheim, dass diese Beziehungen und Partnerschaften eingeht und sie wieder auflöst, wenn die Zeit dafür reif ist.

Im Gegenzug müssen sich die erwachsenen Kinder fragen, was sie eigentlich daran hindert, ihren Eltern die eigene Haltung zuzumuten, selbst wenn diese noch so konträr zu der Erwartung der Eltern ist. Ähnliches trifft auf Geschwister zu, die sich nie aus ihrem kindlichen Zwist befreit haben und es bis heute nicht schaffen, einander auf Augenhöhe zu begegnen. Oftmals handelt es sich auch hier um nicht aufgelöste Emotionen wie Missgunst und Eifersucht, die in der Herkunftsfamilie entstanden sind und sich störend auf das erwachsene geschwisterliche Verhältnis auswirken. Kurzum: Es geht jetzt darum, sich über die Qualität der eigenen zwischenmenschlichen Beziehungen klar zu werden, Stellung zu beziehen und Änderungen einzuleiten. Denn die Angst, im Alter einsam und verbittert zurückzubleiben, ist durchaus berechtigt, zumal familiäre Loslösungsprozesse sich oft über mehrere Generationen hinziehen.

Aber können wir uns im Alter wirklich noch ändern und lernen umzudenken? Ja. Vorausgesetzt, wir nehmen ab und zu die Haltung eines Lernenden ein und lassen es hin und wieder zu, unsere Standpunkte zu hinterfragen. Dann werden sich

Chancen ergeben, die uns aus der geistigen Trägheit herauskatapultieren.

## Umbaumaßnahmen: außen renovieren, innen erweitern

In der Altersphase vor 70 ändern sich die Prioritäten. Zum einen können Krankheiten und beginnende körperliche Schwäche zum Innehalten, Nach- und Umdenken zwingen. Zum anderen mehren sich Todesfälle, die uns spätestens jetzt unbarmherzig auf die Endlichkeit unseres eigenen Lebens stoßen. Abschiede, kleine wie große, sind von nun an ständige Begleiter. Dazu gehört auch der Abschied vom Bild des allzeit vitalen Körpers. Wir verlieren an Muskelkraft und spüren unsere versteiften Gelenke, wenn wir nicht regelmäßig Sport treiben. Magen und Darm reagieren empfindlicher auf schwere und süße Speisen, auf zu viel Alkohol und andere Genussmittel. Auf der Haut zeigen sich Altersflecken oder aktinische Keratose. Das Haar wird dünner und grauer, die Füße platter, das Zahnfleisch geht zurück. Die Körperpflege benötigt nun mehr Zeit und ähnelt den sorgfältigen Renovierungsarbeiten eines alten Gemäuers, die das Wertvolle unterstreichen. Die äußere Pflege ist genauso wichtig wie die innere; beides gehört zu einem guten Leben im Alter ...

Damit aus dem Rest des Lebens kein „Trümmerhaufen“ wird, widmen wir uns der Erschließung und Pflege freude- und kraftspendender Quellen. Somit können wir auch getrost auf Rechthaberei aus falschem Stolz verzichten, wenn wir unsere Sinne schärfen, um die Welt neu zu entdecken. Die Enkelgeneration macht es uns vor. Nirgendwo geschieht die Integration von Behinderten und Migranten so leicht wie in den Kindergärten und Grundschulen, wenn die Erwachsenen die äußeren Bedingungen dafür schaffen. Und welche Großeltern erfreuen sich nicht an dem Strahlen in den Augen der Kleinen,