



MASTER THESIS

Titel der Master Thesis / Title of the Master's Thesis

Transzendenz und Spiritualität im Alter Gerotranszendenz

verfasst von / submitted by

Mag. Hermine Jirku

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Master of Arts (MA)

Wien, 2017 / Vienna 2017

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
Postgraduate programme code as it appears on
the student record sheet:

A 992 050

Universitätslehrgang lt. Studienblatt /
Postgraduate programme as it appears on
the student record sheet:

Gerontologie und soziale Innovation /
Gerontology and Social Innovation

Betreut von / Supervisor:

Prof. Dr. Franz Kolland

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort..... | 6 |
| 1. Einleitung/Relevanz..... | 7 |
| 2. Begriffserklärung..... | 11 |
| 2.1. Transzendenz/Spiritualität | 11 |
| 2.1.1. Gerotranszendenz..... | 14 |
| 2.2. Positive Einsamkeit/Rückzug | 14 |
| 2.3. Sinnfindung..... | 15 |
| 2.4. Weisheit | 17 |
| 3. Gerotranszendenz | 20 |
| 3.1. Einordnung im Kontext der Alternstheorien | 20 |
| 3.2. Geschichte und Einflüsse..... | 23 |
| 3.3. Merkmale | 33 |
| 3.4. Wissenschaftstheoretische Kritik und Zustimmung | 36 |
| 4. Methodenbeschreibung | 42 |
| 4.1. Erhebungsmethode – Leitfadeninterviews..... | 43 |
| 4.2. Feldzugang und Sampling | 44 |
| 4.3. Auswertung (nach Uwe Flick)..... | 46 |
| 4.3.1. Kurzbeschreibung der Fälle | 48 |
| 4.3.2. Themenliste/Kategoriensystem..... | 55 |
| 4.3.3. Fallanalysen/Fallinterpretation | 58 |
| 4.3.4. Vergleiche/Kontraste | 71 |
| 4.4. Antwort auf die Forschungsfrage | 72 |

| | |
|---|-----------|
| 5. Bedeutung für den Besuchsdienst | 75 |
| 5.1. Handlungsanleitung für Besuchsdienst neu | 78 |
| 5.2. Anforderungen an einen Besuchsdienst neu | 80 |
| 5.3. Neuorganisation/Zugang zu Angeboten | 82 |
| 6. Ausblick/Resümee/Erkenntnisse | 83 |
| 7. Zusammenfassung/Abstract | 86 |
| 8. Literatur- und Quellenverzeichnis | 87 |
| 9. Anhang..... | 93 |
| 9.1. Leitfaden | 93 |
| 9.2. Lars Tornstam | 95 |
| 9.3. Nekrologe auf Tornstam | 95 |

In dankbarer und liebevoller Erinnerung an meinen Vater

Vorwort

„Altern heißt sich über sich selbst klar werden.“ (Simone de Beauvoir)

Schon in meiner frühen Jugend habe ich mich zu alten Menschen hingezogen gefühlt. Sie haben einerseits meine Neugier gestillt und waren andererseits durch ihre Erfahrungen für mich faszinierend. Ganz besonders eng war meine Beziehung zu den Nachbarn, die jeweils 40/50 Jahre älter waren als ich, aber auch zu meinen Großmüttern. Bei den Großvätern ist es so, dass einer lange vor meiner Geburt gestorben ist und der andere als ich noch ein Schulkind war.

Aus einer anfänglich losen Beziehung zwischen einem Kind und einem Erwachsenen entstand in späteren Jahren ein tiefes Vertrauensverhältnis. Besonders beeindruckt hat mich immer, dass wenig gejammert wurde. Das Alter wurde hingenommen bzw. war kein Thema. Sehr viele von meinen „alten FreundInnen“ waren lebensfroh und haben wohl gerne aus der Vergangenheit erzählt, aber auch ganz bewusst in der Gegenwart gelebt.

Abgesehen von den Nachbarn waren es später dann noch weitere alte Menschen, zu denen ich über Jahre hinweg eine Beziehung bzw. Freundschaft aufrechterhielt. Einige von ihnen haben mich auch sehr stark geprägt und ich denke nach wie vor gerne an sie zurück.

Im Zuge meines Lehrgangs habe ich dann begonnen, mich ehrenamtlich im Besuchsdienst zu engagieren. Die Begegnungen machen mir Freude und erstaunlicherweise ergibt sich immer Gesprächsstoff. Für mich ist es ein „in die Welt des anderen eintauchen“, und sei es nur für eine halbe Stunde.

Auch für diese Arbeit war ich mit Menschen, die schon lange auf der Welt sind, im Gespräch. Bei ihnen bedanke ich mich an dieser Stelle sehr herzlich für die Bereitschaft dazu.

1. Einleitung/Relevanz

‘Man ist so alt wie man sich fühlt’, lautet ein bekanntes Sprichwort. Oder aber: „ (...) Wir fangen erst an, uns einzureden, wir seien nicht alt, wenn wir es sind“, lässt Henry James den alternden Schriftsteller Dencombe gegenüber seinem jungen Freund sagen (James 2015: 37).

Wie dem auch sei, der Lebensabschnitt des Alters ist mit vielen Normen verbunden, spätestens ab dem Eintritt ins Rentenalter. Es wird der Person gleichsam ein Stempel aufgedrückt. „Dieser normative Aspekt ist deshalb von Bedeutung, weil Normen insofern eine Wirkung haben, als Individuen eingebettet sind in Gesellschaft und Kultur und die jeweils bestehenden Normen nicht ignorieren können. Wenn die allgemeine Norm ist, sich individuell fit zu halten, dann werden Personen, die nicht mithalten können, stigmatisiert und marginalisiert“ (Kolland 2014: 21). Der Übergang in die Rente ist für viele Menschen ein markanter Einschnitt im Leben, der mit normativen Überzeugungen in Verbindung steht, wie beispielsweise die sinkende Leistungsfähigkeit, Vergesslichkeit oder eingeschränkte Gesundheit (vgl. Backes/Clemens 2013:60). Diese Vorstellungen vom Alter(n), diese Altersbilder verfestigen sich zu generellen Zuschreibungen (Altersstereotypen), die sich nur schwer verändern oder widerlegen lassen (vgl. Backes/Clemens 2013:60). „(...) insofern bilden normative Entwicklungsvorstellungen einen gemeinsamen Bezugsrahmen für Erwartungen von Veränderungen anderer Menschen wie der eigenen Person“ (Kruse, Wahl 1999: 284).

Erfolgreiches, aktives Altern (was darunter zu verstehen ist, wird unterschiedlich gesehen, je nachdem worauf der Schwerpunkt gelegt wird von der Aktivitätstheorie bis zum SOK-Modell) wird propagiert, nicht zuletzt durch die Medien. Auf der einen Seite stehen Angebote wie Reisen, jung und fit bleiben, Schönheitsoperationen, Wellness – als besondere Zielgruppe der Wirtschaft. Und wenn jemand nicht mithalten kann? Dies wird von der Kritischen Gerontologie stark kritisiert (vgl. Kolland 2014, Lehr 2007).

Die Maskierung des Alters wird nicht zuletzt von der Anti-Aging-Industrie unterstützt: „Letztere führen dazu, dass die neue Lebensphase, diese Phase später Freiheit, sowohl mit Unsicherheiten als auch mit Ambivalenzen versehen ist“ (Kolland 2014:20). Von *dem Alter* sollte man demnach auch nicht sprechen, sondern die Vielfalt des Alters in

den Blick nehmen (vgl. Backes/Clemens 2013: 61). Johann Sebastian Bach hat bis zuletzt sein Alter „gestaltet“ (vgl. Kruse 2014: 213). Sein Alter gestalten können, ist meiner Ansicht nach eine durchaus tröstliche Vorstellung. Kruse beschreibt auf Seite 227 Bachs besondere Hinwendung zu Gott, aus welcher er, Bach, auch gegen Lebensende noch Kraft schöpfte. Kruse erkennt bei Bach ganz klar die Konzepte der Gerotranszendenz und der Generativität wieder (vgl. Kruse in Zimmermann et al. 2016:348).

Auf der anderen Seite geht es um Bewerbung des Hospizwesens, Seniorenheime, Treppenlifte und PatientInnenverfügung und Versorgungsvollmacht. Eher selten geht es um Reifungsprozesse, natürliches Altern, selbstbewusst leben und neu werden. Es ist wichtig, sich vom Defizit-Bild des Alterns wegzubewegen und ein Bild der Gestaltbarkeit des Alters/des Lebens im Sinne eines „Neu-werdens im Alter“ zu erreichen (es ist Aufgabe der Gerontologinnen und Gerontologen, in diese Richtung zu wirken!). Allerdings geht es nicht darum einer „happy gerontology“ das Wort zu reden, sondern gleichzeitig auch die schwierigen Herausforderungen des Alterns nicht zu verschweigen. Ein „realistisches Altersbild“ ist anzustreben (vgl. Mäule 2009: 225).

Mit dem Rentenalter wird heutzutage der Mensch alt gemacht („doing age“), auch wenn sich ansatzweise etwas zum Positiven verändert. Und dieses Bild im Kopf kann die Betroffenen negativ beeinflussen, beeinflusst aber auch das allgemeine Alternsbild bei den jüngeren Mitmenschen. Im Sinne eines Miteinanders sollten wir uns füreinander interessieren und die Meinung des anderen achten. Oftmals werden ältere Menschen von den Jüngeren gar nicht (mehr) wahrgenommen. Dass das Alter in anderen Kulturen anders gesehen wird, kann man bei Rosenmayr nachlesen. Aber wie war es denn in vergangener Zeit bei uns?

Auch in unserem Kulturkreis war die Einstellung zum alten Menschen früher genau gegenläufig im Vergleich zu heute, wie Stefan Zweig in „Die Welt von gestern“ eindrücklich schreibt und was einen aus heutiger Perspektive durchaus amüsieren kann: „Mein Vater hätte nie einen jungen Menschen in seinem Geschäft empfangen, und wer das Unglück hatte, besonders jung auszusehen, hatte überall Misstrauen zu überwinden. (...) Während heute (*Anmerkung: für uns schon wieder gestern*) in unserer vollkommen veränderten Zeit Vierzigjährige alles tun, um wie Dreißigjährige auszusehen und Sechzigjährige wie Vierzigjährige, während heute Jugendlichkeit, Energie, Tatkraft und Selbstvertrauen fördert und empfiehlt, musste in jenem Zeitalter der Sicherheit jeder,

der vorwärts wollte, alle denkbare Maskierung versuchen, um älter zu erscheinen. Die Zeitungen empfahlen Mittel, um den Bartwuchs zu beschleunigen, vierundzwanzig- oder fünfundzwanzigjährige junge Ärzte, die eben das medizinische Examen absolviert hatten, trugen mächtige Bärte und setzten sich, auch wenn es ihre Augen gar nicht nötig hatten, goldene Brillen auf, nur damit sie bei ihren ersten Patienten den Eindruck der 'Erfahrenheit' erwecken könnten.“ (Zweig 2013: 59). (...) „Man wurde nicht müde, dem jungen Menschen einzuschärfen, dass er noch nicht 'reif' sei, dass er nichts verstünde, dass er einzig gläubig zuzuhören habe, nie aber selbst mitsprechen oder gar widersprechen dürfe.“ (Zweig 2013: 61).

„Beschreibungen wir Starrsinn, Schwäche und Hilfsbedürftigkeit, aber auch Milde, Gelassenheit und Weisheit sind keineswegs an sich mit dem Alter verbunden, sondern ihm je und je in bestimmten Kontexten zugewiesen. Das Altenheim redet anders darüber als die Werbung, der Bevölkerungsstatistiker anders als die Ärztin, der Versicherungsvertreter warnt vor seinen vielen Risiken, während die Ratgeberliteratur die Vision eines gegückten und erfüllten Alters bedient. Altern ist ein soziales Konstrukt, das die Funktion hat, über bestimmte Dinge zusammenfassend reden zu können.“ (Kubik in Kumlehn 2009:193). Das heißt in unterschiedlichen Kontexten hat man ein anderes Altersbild, teilweise auch ein diskriminierendes. In diesem Zusammenhang ist der amerikanische Gerontologe Robert Butler zu nennen, der Ende der 60er Jahre den Begriff „ageism“ (in Anlehnung an sexism/racism) geprägt hat (vgl. Kubik in Kumlehn:194).

Unter Altersbild versteht die deutschsprachige Gerontologie „sowohl Meinungen und Überzeugungen (beliefs) über sich mit zunehmendem Alter vermeintlich einstellende Veränderungen und für ältere Menschen vermeintlich charakteristische Attribute als auch Einstellungen (attitudes) gegenüber Alter und Altern“ (Schmitt in: Kruse und Martin 2004: 135). Auch François Höpflinger weist auf ein ambivalentes Alternsbild hin, einerseits „körperlicher und geistiger Zerfall, Gebrechlichkeit und Nähe zum Tod“, andererseits aber auch „Weisheit und Gelassenheit alter Menschen oder das Alter als Erfüllung des Lebens“ (Höpflinger in Zimmermann et al. 2016:287f).

Der schwedische Soziologe Lars Tornstam hat im Lauf der 80er Jahre eine Entwicklungstheorie für ein positives Altern („A Developmental Theory of Positive Aging“) - nach Forschungen im Norden Europas - entwickelt, die sich dem Werden des Menschen, seinen Veränderungen und geistigen Entwicklungen widmet. Er zeichnet ein po-

sitives Bild vom Alter(n). Deshalb ist die Auseinandersetzung mit ihr für mich interessant und darüber hinaus Motivation, Ausprägungen von Gerotranszendenz auch in Österreich (natürlich in einem kleinen Rahmen) bei Menschen im 4. Lebensalter zu entdecken. Denn wie schreibt Rosenmayr so trefflich:

„In unserer Gesellschaft gilt, wer fit, schön, anpassungs- und konsumbereit ist. So ist der gesamte Alltag des modernen Menschen von altersfeindlichen Sehnsüchten und Verhaltensweisen durchzogen“ (Rosenmayr 2007: 367). Mithilfe der Theorie der Gerotranszendenz kann es gelingen, alte Menschen besser zu verstehen, denn sie stellt Veränderung und Entwicklung in den Vordergrund. Infolgedessen ist jeglicher „Zwang“ zur Aktivität zu hinterfragen, es soll vielmehr das hohe Alter als höchste Stufe der menschlichen Entwicklung anerkannt und respektiert werden. Sie hilft meiner Ansicht nach aber auch, das eigene Altern zu reflektieren: „Altern kann nur gelingen, wenn Neues in den Lebenshaltungen und wenn die verborgenen Kräfte eigener Schaffenskraft gesucht werden“ (Rosenmayr in: Kruse und Martin 2004: 26). Andreas Kruse plädiert dafür, „das Alter nicht auf körperliche Vorgänge zu reduzieren“, sondern auch „die kognitiven, die emotional-motivationalen und die sozialkommunikativen Qualitäten zu erfassen“. Er meint damit, dass der Mensch sein Selbst erkennt, dass er sein eigenes Leben in einem größeren Ganzen sieht (Gerotranszendenz) und dass er etwas weitergeben will (vgl. Kruse in Zimmermann et al. 2016:347).

Die evangelische Theologin Margot Käßmann verweist explizit auf die Vorteile des Alters: „Vielmehr sollten wir mehr von ihnen sprechen, um Menschen die Angst vor dem Altern zu nehmen. Ich finde, viele verpassen mit ihrer Angst die Pointe“ (Käßmann 2014: 213). Sie bezieht sich auf Gelassenheit und neue Perspektiven im Alter. Das Alter schönreden will sie damit aber nicht (vgl. ebd.).

Wie ist Gerotranszendenz bei alten Menschen in Österreich ausgebildet? Ist sie in deren Alltag vorhanden?

Dieser Frage will ich in meiner Arbeit nachgehen. Im theoretischen Teil geht es um die Klärung relevanter Begriffe im Zusammenhang mit der Gerotranszendenz und im Empirieteil versuche ich mittels Leitfadeninterviews die Frage zu beantworten. Bei den Interviews habe ich mich (mit einer Ausnahme) auf Menschen im 4. Lebensalter konzentriert. Bei der Definition dieser Altersgruppe stütze ich mich auf den Schweizer Soziologen François Höpflinger, der diese Altersphase als „Lebensalter verstärkter Fragili-

sierung“ beschreibt und nach dem 80. Lebensjahr ansetzt, allerdings von der Phase „Pflegebedürftigkeit und Lebensende“ unterscheidet.¹

2. Begriffserklärung

In diesem Kapitel soll es darum gehen, Begriffe insofern zu klären, als sie im Zusammenhang mit Lars Tornstams Theorie der Gerotranszendenz relevant sind. Im Wesentlichen geht es um Transzendenz/Spiritualität, Positive Einsamkeit/Rückzug sowie Weisheit. Allerdings greifen Transzendenz/Spiritualität, Positive Einsamkeit, Sinnfindung und Weisheit sehr ineinander, was durchaus im Sinne der Theorie der Gerotranszendenz zu sehen ist. Transzendenz ist Bestandteil des Begriffs Gerotranszendenz (siehe 3.). Spiritualität lässt sich schwer vom Begriff der Transzendenz trennen. Der Rückzug oder besser die positive Einsamkeit spielt in Tornstams Theorie eine große Rolle, da sie den Reifungsprozess befördert, und letztlich Gerotranszendenz in ihrer intensivsten Ausformung mit Weisheit gleichzusetzen ist. Soweit ein kleiner Vorgriff auf das Kapitel 3.

2.1. Transzendenz/Spiritualität

„Simply put, gerotranscendence is a shift in meta-perspective, from a materialistic and pragmatic view of the world to a more cosmic and transcendent one, normally accompanied by an increase in life satisfaction“ (Tornstam 1997: 143).

Transzendenz bezeichnet Thorsen als „crossing over“ in eine andere Sphäre, im Sinne von Grenzen überschreitend (vgl. Thorsen 1998: 167). Tornstam beschreibt mehrere Einflüsse hinsichtlich der Transzendenz, wie später noch auszuführen ist. Er nimmt Anleihen beim Zen-Buddhismus, also der östlichen Philosophie, aber auch der westlichen Kultur ist sie nicht fremd, wenngleich hier Besitz und Leistung einen anderen, nämlich hohen Stellenwert haben. Er beruft sich überdies auf C.G. Jung, der bemängelte, dass

¹ vgl.: www.hoepflinger.com, Zugriff: 15.9.2016.

sich die westliche Kultur zu wenig um die zweite Lebenshälfte kümmere. Es gehe darum, zwischen Ost und West Brücken zu schlagen. Ein Zen-Buddhist würde jemanden, der oder die sich zurückzieht, nicht als „disengaged“ oder zurückgezogen bezeichnen, sondern als „transzendent“, lebend in einer grenzenlosen Welt. Auf seine Art sei jener Mensch sogar beträchtlich engagiert (vgl. Tornstam 2005: 37, 38). „Some of us might even reach a high degree of transcendence – entering a new metaworld with new definitions of reality“ (ebd.).

Der Begriff der Transzendenz ist eng mit dem Begriff der Spiritualität verbunden und findet sich auch im Zusammenhang mit Religion. Die Erlebnismuster von Transzendenzerlebnissen gehören gemeinsam mit dem kognitiven Muster von Mythen und dem Verhaltensmuster von Ritualen zu allen Formen von Religion². „Transzendierungserlebnisse können die Begegnung mit einem Gott oder einer höheren Macht bedeuten, ebenso wie Auflösung in das Allumfassende oder das Nichts; Einheit mit anderen Menschen oder Natur, die Begegnung mit dem wahren Selbst oder auch ein kurzfristiges Aus-Sich-Heraustreten, das durch Glück oder Ehrfurcht gekennzeichnet ist“ (ebd. 2). Laut Schnell kann man sie nicht kontrollieren und sie dauern auch nur ganz kurz, während welcher Zeit man sich selbst vergisst und zeitgleich intensive Glücksgefühle erleben kann: „Glück, Ekstase, Ehrfurcht, Kraftzufuhr, Furcht und Schrecken“ (ebd.). Mythen und Rituale können Transzendenzerfahrungen erleichtern, „also solche Momente, in denen wir für einen Moment über uns selbst hinauswachsen, uns selbst vergessen, eins werden mit der Welt...“: „kurzfristige Unterbrechungen der gewohnten Wahrnehmungsmuster durch verschiedene Formen der Bewusstseinsweiterung“³. Hier lässt sich eine Verbindung zum Zen-Buddhismus herstellen, in welchem Gelassenheit, die Fähigkeit Leid zu ertragen, der Reifungsprozess des Menschen und letztlich die Stärkung des Selbst zentrale Säulen darstellen. Rosenmayr konstatiert „mannigfache Verbindungen zwischen dem hohen Alter und den Auffassungen des Zen“ (Rosenmayr 2010: 171). Und hier ist er durchaus im Einklang mit Tornstam. Der österreichische Neurologe und Psychiater Viktor Frankl erklärt die Selbsttranszendenz im Sinne eines

² vgl. Schnell 2004: 1f. <http://www.sinnforschung.org/wp-content/uploads/2012/10/Kurzbericht-rel.pdf>, Zugriff: 20.6.2016.

³ Schnell 2009: <http://www.sinnforschung.org/archives/561> und Schnell in Gräb, Charbonnier 2008: 121.

aus sich Heraustretens, sich selbst hinter sich lassen, dass der Mensch er selbst wird in seiner Sinnfindung⁴.

Früher war in unserem Kulturkreis der christliche Glaube „zentrale Sinnquelle“ mit all seinen Ritualen über das Kirchenjahr verteilt. In der Zwischenzeit konstatiert Schnell in unserer Gesellschaft Elemente aus verschiedenen religiösen Traditionen, also Tendenzen eines religiösen Pluralismus (ebd.: 112), genauso wie implizite Religiosität, wonach das als Religion bezeichnet wird, „was religionstypische Funktionen erfüllt oder von Individuen als religiös erlebt wird“ (ebd.: 118). Grundsätzlich wird hinsichtlich Religiosität zwischen einem funktionellen Verständnis (Welche Probleme werden gelöst?) und einer spirituellen Grundhaltung unterschieden (vgl.: Albani et al. 2004: 49), wobei ich das Thema Religion hier nicht weiter vertiefen möchte und kann. Nur so viel: „Bei der Suche nach Identität und Lebenssinn können Religiosität und Spiritualität einen tragfähigen Bezugsrahmen geben“ (Sperling in Kruse, Martin 2004: 627). Spiritualität wird eher als von innen her kommend (intrinsische Dimension der Religion) gesehen, im Gegensatz zur extrinsischen Dimension der Religion an sich (vgl.: ebd.: 628).

Ulrich Körtner verweist bei der Spiritualität auf den lateinischen Ursprung, auf den göttlichen Geist, „der auch im Menschen Platz greifen will und soll.“ Für den evangelischen Theologen hat der Begriff auch sehr viel mit „Empathie, Nächstenliebe, Fürsorglichkeit und Barmherzigkeit“ zu tun (Körtner 2016:5). Zur Zeit von Carl Gustav Jung, auf den später noch einzugehen ist, nannte man geistliche Seelsorger in Klöstern `Spiritual`, somit ist die religiöse Komponente gegeben. Spiritualität bedeutete also das Bemühen um geistiges und seelisches Heil (vgl. Riedel 2005:157), „Rückbindung an die Seele“ (Riedel 2005:161).

Anzumerken ist, dass Spiritualität aber nicht nur in Zusammenhang mit Religion möglich ist. So bindet Tornstam seine Theorie vordergründig weder an eine Religion noch an eine Kultur (vgl. Tornstam 2005). Der Begriff der Spiritualität ist Teil unserer Alltagssprache geworden, ohne dass er direkt mit Religion in Verbindung gebracht wird. Beschrieben wird er mit den Erfahrungen, die Menschen mit Spiritualität machen. Soziologisch betrachtet ist sie laut Knoblauch eine „soziale Form der Religion“, die in die Kategorie Mystik fällt (vgl. Knoblauch in Mohrmann 2010:19ff).

⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=F7GwzAJPARg>, Zugriff: 3.9.2016.

Viele Menschen finden aber gerade im Alter wieder zurück zum Glauben, in welchem sie in der Kindheit aufgewachsen sind. Andere wenden sich neuen Richtungen zu, wie etwa Ayya Khema, die im Alter den Buddhismus für sich entdeckte (vgl. Riedel 1998/2012:107) und dessen Meditationspraxis auch im deutschsprachigen Raum verbreitete.

Resümierend: Im höheren Alter erfolgt tendenziell eine Abkehr von Leistungs- und Produktivitätsorientierung und tendenziell eine Hinwendung zu Spiritualität und uneigennützigen Handlungen, vor allem im Hinblick auf die Zeit, die möglicherweise noch bleibt. Dies trägt letztlich auch wesentlich zu einer Erhöhung der Lebensqualität und des Wohlbefindens bei (vgl. Brandstädter 2011: 250). Es könnte allerdings sein, dass Frauen eine stärkere Neigung zur Spiritualität haben als Männer, wie Ingrid Riedel schreibt (Riedel 2012:12). Dies würde sich besonders in den Jahren um die Lebensmitte zeigen.

Solveig Hauge von der Telemark Universität in Norwegen stellt die Frage, ob die Theorie nicht besser verstanden würde, wenn sich Tornstam hinsichtlich Spiritualität nicht so sehr an der östlichen Philosophie und Religion orientiert, sondern mehr die christliche Spiritualität herangezogen hätte. (vgl. Hauge 1998). Tatsächlich lässt sich hier eine gewisse Diskrepanz feststellen, wie auch später noch ausgeführt wird.

2.1.1. Gerotranszendenz

Bemerkenswert ist, dass Tornstam den Begriff der Gerotranszendenz gar nicht explizit definiert hat. Solveig Hauge hat diese Tatsache aufgegriffen und 'Gero', alt, aus dem Griechischen hergeleitet und die 'Transzendenz', Hinübergehen/Überschreiten, aus dem Lateinischen (vgl.: Hauge 1998). Gerotranszendenz könnte man frei als Alterns-Überschreitung bezeichnen, wobei Tornstam den religiösen Aspekt der Transzendenz nicht ausführt.

2.2. Positive Einsamkeit/Rückzug

„The need and search for a positive solitude is, however, not the same as loneliness and disengagement“ (Tornstam 1997: 153). „The individual may also experience a de-

creased interest in material things and a greater need for solitary 'meditation' . (...) There is also often a feeling of cosmic communion with the spirit of the universe, and a redefinition of time, space, life and death“ (Hyse, Tornstam 2009: 4).

Im Sinne der Theorie Tornstams ziehen sich alte Leute zurück, weil sie weniger Interesse an materiellen Dingen haben, und eher weniger, dafür intensivere Beziehungen zu anderen Menschen und ein größeres Bedürfnis nach Beschaulichkeit und Meditation haben. Und dieser Rückzug wird für sie immer wesentlicher. Ihm ist es ganz wichtig, dass dieser Rückzug nicht negativ bewertet wird (vgl. Tornstam 2005). Die Literatur spricht in diesem Zusammenhang auch von einer „Neufassung“ der Disengagement-Theorie von Cumming & Henry, wonach der Rückzug als natürlicher Vorgang im Alter gesehen wird, der „Hand in Hand mit Tendenzen der Gesellschaft geht, alte Menschen zurückzuweisen“ (vgl. Tornstam 2005: 31). Ihm, Tornstam, ist es großes Anliegen, dass dieses Bedürfnis nach Rückzug/Einsamkeit nicht fälschlicherweise als negatives Disengagement, Depression, Apathie oder Resignation bzw. auch als krankhaft verstanden wird (vgl. ebd.: 71). In den Untersuchungen von Tornstam haben sich vielmehr das Bedürfnis und die Freude an beschaulicher Einsamkeit herausgestellt. Zwei Gründe sind ausschlaggebend: der Rückzug ist wichtig, um zu sich selbst zu finden und man wird wählerischer in Bezug auf Aktivitäten und sozialen Beziehungen (vgl. ebd.: 70).

2.3. Sinnfindung

Rabbi Akiba um 135 n.Chr. in seinen philosophisch-religiösen Gedankengängen: „Es ist die Aufgabe des vernünftigen Menschen, sich selbst zu vervollkommen“ (zitiert in: Küppers 2015: 24). Daraus könnte man ableiten, dass der Mensch widrigenfalls ein sinnloses Leben führte. Allerdings: Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das nach dem Warum fragen kann (vgl. Urban 2005: 62). Während die Frage nach dem Sinn in der allgemeinen Bevölkerung im Sinkflug sein dürfte, sucht der alte Mensch eher danach (vgl. Käßmann 2014: 27). Und weiter schreibt die evangelische Theologin: „Wer keinen Sinn im Leben sucht, denkt wohl auch nicht an Endlichkeit. Und wenn es keinen Sinn gibt, ist auch Trauer nicht angesagt“ (ebd.: 27). Diese Ansicht trifft sich mit der These von Lars Tornstam, wonach ältere Menschen das Bedürfnis haben, sich zurückzuziehen. Er nennt es „positive Einsamkeit“ (siehe 2.2.).

Die Suche nach Sinn ist laut Urban „offensichtlich biologisch zweckmäßig“. Viktor Frankl formuliert die Suche nach dem Sinn so: „Ich glaube (jedoch), dass der Mensch weder vom Willen zur Lust noch vom Willen zur Macht beherrscht wird, sondern von dem, was ich seinen Willen zum Sinn nennen möchte, d.h. von seinem tief verwurzelten Ringen und Kämpfen um einem höheren und letzten Sinn seiner Existenz“ (Frankl in Fehige et al. 2000: 120).

War in früheren Zeiten die Suche nach dem Sinn des Lebens mit dem religiösen Glauben verbunden, so hat sich das mit der Aufklärung geändert, zumindest soweit dies für Europa und Nordamerika zutrifft. Die Suche nach dem Sinn ist aber dennoch geblieben. „Die Antworten, die er (der Mensch) dabei findet, sind, auch wenn sie oft unsinnig erscheinen, durch die Bilder der jüdisch-christlichen Kultur des Abendlandes oder andererseits der jüdisch-christlich-muslimischen Kultur des Morgenlandes geprägt – aber auch von Erfahrungen zum Beispiel fernöstlicher Kulturen. Diesen Bildern stehen jene Bilder gegenüber, die uns, geprägt von den Ideen der Aufklärung, die modernen Wissenschaften anbieten“ (Urban 2005: 234). Religion mag für manche Menschen dennoch Anker oder Orientierung sein. Für Frankl gilt: „Gott ist der Partner unserer intimsten Selbstgespräche“⁵.

Mit Sinnforschung beschäftigt sich das gleichnamige Institut an der Universität Innsbruck unter der Leitung von Prof. Dr. Tatjana Schnell⁶. Ich werde später bei den Einflüssen in die Gerotranszendenz noch kurz darauf zurückkommen. Wolfram Kurz bringt es ganz gut auf den Punkt: „Sinnerfahrung (...) macht man nicht nur als einer, der glückliches Altsein an einem alten Menschen erlebt, vielmehr gerade auch als einer, der in der Art, seine letzte Lebensphase zu gestalten, für Jüngere bedeutsam ist. Denn sinnvoll leben heißt: bedeutsam sein für andere Menschen“ (Kurz in Blonski 1998: 180), wobei der Autor der Gelassenheit, der Heiterkeit und der Einfachheit hohe Bedeutung beimisst (ebd.: 181). Und er beruft sich auf Frankl, der die Logotherapie (psychologische Behandlungsform) entwickelt hat, wonach der Mensch sinnorientiert sei (ebd.: 183).

⁵ <http://tvthek.orf.at/topic/Beruehmte-Personen/6955021/Frankl-Trotzdem-Ja-zum-Leben-sagen/6955229>, Zugriff: 3.9.2016.

⁶ <http://www.sinnforschung.org/>, Zugriff: 28.5.2016.

Woher komme ich, wohin gehe ich? Diese Frage stellt sich der Mensch vor allem in schwierigen, herausfordernden Lebenssituationen, zum Beispiel angesichts des nahenden Todes. In diesen Grenzsituationen wird „die Zerbrechlichkeit und Endlichkeit des Lebens bewusst (wird), treten überindividuelle, ich-transzendente Sinngehalte oft verstärkt in den Vordergrund“ (vgl. Brandstätter 2011: 161). Er empfiehlt älteren Menschen in ihrer Sinnfindung vor allem Spiritualität, Generativität und Fürsorge für nachfolgende Generationen zu leben (vgl. ebd.: 169). Der Alternsforscher Helmut Bachmair schrieb am 26.6.2016 in der online-Zeitung für Generationen `SenLine´ sinngemäß: Der Sinn des Lebens kann bedeuten, für andere da zu sein, was durchaus Glück bedeuten kann. Naturwissenschaftlich gesehen sprechen wir nicht von Sinn, sondern es geht um den Zweck, nämlich um Reproduktion. Aber: „Offensichtlich beziehen wir uns bei der Sinn-Frage des Lebens auf bestimmte Voraussetzungen: auf ein Menschenbild, auf ein Wertesystem oder auf unsere Selbsterkenntnis“⁷.

2.4. Weisheit

„Es hat etwas, was man auch sehr gerne hat, und ich traue mich gar nicht das zu sagen, weil das klingt eingebildet, aber irgendwie habe ich das Gefühl, im Alter kommt so etwas, was man im Volksmund Weisheit nennt“, soweit der österreichische Dirigent Nikolaus Harnoncourt (1929-2016) 2009 in einem Interview unter dem Titel `Harnoncourt – Eine Reise ins Ich´, in welchem er dem Alter (auch) etwas Positives abgewinnen kann⁸.

Aber nicht nur der Volksmund! Das Konzept der Weisheit geht zumindest auf Thomas von Aquin zurück. Für Brandstädter ist es vor allem die Lebenserfahrung und die daraus resultierende Kompetenz, in schwierigen Situationen besonnen zu entscheiden oder anderen einen entsprechenden Ratschlag geben zu können (vgl. Brandstädter 2011: 253).

Tornstam schreibt, Gerotranszendenz zu erreichen heißt Weisheit zu erreichen (vgl. Tornstam 2005: 45). Die Entwicklung von der materialistischen und rationalen Sichtweise hin zur kosmischen und transzendenten Denkweise bedeutet für Tornstam Weis-

⁷ <http://www.senline.ch/ist-die-sinn-frage-sinnlos-id1219>

⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=MONv04eUe2A>, Zugriff: 25.5.2016.

heit (vgl.: Thorsen 1998: 167). Der Schweizer Professor für Praktische Theologie an der Universität Zürich, Ralph Kunz, argumentiert ähnlich. Er interpretiert Gerotranszendenz als „eine Art natürliche Neigung zur Spiritualität, zur Reife oder eben zur Weisheit im hohen Alter“ (vgl. Kunz in Kruse et al. 2016: 323).

Der evangelische Theologe Christian Mulia greift in seinem Ansinnen (Alters)Weisheit zu definieren auf den Religionsphilosophen Romano Guardini (1885-1968) zurück. Altersweisheit habe demnach mit Gelassenheit zu tun, die angesichts des Rests des Lebens befreiend wirke. Der weise Mensch könne zwischen Wichtig und Unwichtig unterscheiden und wäre in der Lage das Ganze seines Lebens zu erfassen. Er könne Zusammenhänge im Leben mit all seinen Unzulänglichkeiten erkennen, ein weiteres Indiz für Weisheit (vgl. Mulia in: Kumlehn, Klie 2009: 124).

Die Alternsforscher Ursula Staudinger und Paul Baltes haben sich hinsichtlich der Definition von Weisheit aus verschiedenen Richtungen angenähert und schließlich fünf Kriterien festgelegt: reiches Fakten- und Strategiewissen über Lebenslauf und Lebenslagen, z.B. über die menschliche Natur, Lebensplanung; reiches prozedurales Wissen über das Umgehen mit Lebensproblemen; Lifespan-Kontextualismus, meint der Mensch lebt nicht isoliert, sondern im Kontext mit anderen; Wert-Relativismus im Sinne von Anerkennen der Relativität individueller und gesellschaftlicher Werthaltungen; sowie Erkennen von und Umgehen mit Ungewissheit (vgl. Staudinger/Baltes 1996:57-77 und Staudinger et al. 1994:21). Sie verweisen aber auch auf ähnliche Definitionen, wonach einen weisen Menschen ausmacht, wie er Probleme identifiziert, Unsicherheiten akzeptiert und neue Lösungen erarbeitet. Reife Denker könnten „vorgegebene Denkkategorien und Fakten transzendieren und auf diese Weise zu neuen Problemen und Lösungsweisen gelangen“, zitieren Staudinger/Baltes Ericsson et. al. (vgl. Staudinger/Baltes 1996:57-77).

Im Weisheitsparadigma wird allerdings berücksichtigt, welche Persönlichkeit jemand hat, seine etwaigen begünstigenden Erfahrungen und andere Dispositionen wie etwa Neugier, Offenheit, Generativität. Wobei hier eine Referenz zu Erikson gegeben ist, der die epigenetische Persönlichkeitstheorie entwickelt hat, die mit der achten Entwicklungsstufe im günstigen Fall in Weisheit mündet. Anzuführen ist, dass Staudinger und Baltes nicht unbedingt einen Zusammenhang zwischen Weisheit und hohem Alter se-

hen, u. a. haben sie aber einen Zusammenhang von Intelligenz und Persönlichkeit herausgefunden.

Während Baltes' Kriterien dabei im Sinne unserer Weltanschauung bleiben, geht Tornstam mit seiner Gerotranszendenz darüber hinaus (vgl. Tornstam 2005:77). Und auch der Theologe Ralph Kunz, der auf dem Gebiet der Religionsgerontologie forscht und einen gleichnamigen Arbeitskreis an der Universität Zürich leitet, geht davon aus, „dass es eine Art Gerotranszendenz gibt“. Alten Menschen gesteht er einen „Weisheitsvorsprung“ jüngerer gegenüber zu, der sich schlicht durch Erfahrungen ergibt. Dies wäre dann die Altersweisheit. Anstatt dieses Begriffes verwendet Kunz allerdings lieber den Begriff der Gerotranszendenz. Für ihn bedeutet sie auch das Bedürfnis älterer Menschen nach Spiritualität (vgl. Kunz in Zimmermann et al. 2016:323ff) und Religion. „Existenzielle Grenzerfahrungen machen sensibel für spirituelle Fragen“. Solche Grenzerfahrungen würden sich im Alter häufen. „Das erhöht die Bereitschaft, sich vertieft mit Sinn- und Glaubensfragen zu befassen. Gerotranszendenz nennt der dänisch-schwedische Gerontologe Lars Tornstam diesen Prozess der Spiritualisierung“⁹. Kunz spricht in diesem Zusammenhang von Altersspiritualitäten, soll heißen, dass es unterschiedliche Zugänge gibt. Es gebe eben nicht *die* Spiritualität, genauso wenig wie es *die* Alten gibt (vgl. Kunz in Zimmermann et al. 2016:328). Für den Theologen Kunz hat Tornstams Gerotranszendenz jedenfalls eine Bedeutung in der seelsorgerischen Begleitung alter Menschen (vgl. Kunz 2007). „Was ist Weisheit? Ein Wissen, das in Konzepten der Lebensklugheit auftaucht, durch Tugenden zusammengehalten wird und auf das gute Leben ausgerichtet ist“ (Kunz 2009:167).

Eine weitere Definition zitiert Albert Jewell in seinem Aufsatz 'Tornstam's notion of gerotranscendence: Re-examining and questioning the theory': Hier sind es fünf Kriterien, die Weisheit ausmachen: „Erfahrung, Emotionsregulation, Reminiscenz/Nachdenklichkeit, Offenheit und Humor“ (vgl. Webster; zit. in Jewell 2014: 118).

„Die Weisheit ist ein unruhiger Geist“ betitelt Leopold Rosenmayr sein posthum erschienenes Spätwerk. Für ihn ist „Weisheit ein Erfahrungsweg, nicht eine einfach wie eine aus einem Katalog abrufbare Summe von Einsichten oder Regeln“. Er appelliert an die Leserin/den Leser, dass Weisheit nicht bedeuten soll, sich aus der Welt zurückzu-

⁹ Kunz <http://www.horizonte-aargau.ch/gelassenheit-und-altersskepsis/> Zugriff 17.8.2016.

ziehen. Vielmehr bedeute sie „Meditation, Wege der Verinnerlichung, Selbstklärung und Vermittlung von geistiger und sozialer Kompetenz“ (vgl. Rosenmayr 2016: 91, 92). Auch Gelassenheit wird mit Weisheit verbunden, wenngleich nicht jeder Mensch diese Begabung im Lauf des Lebens entwickelt (vgl. Brandstädter 2011: 218).

Die deutsche Theologin und Psychotherapeutin Ingrid Riedel sagt es so: „Wenn es gelingt, anzunehmen und loszulassen, kann sich so etwas wie Weisheit entwickeln, Lebensweisheit. Von solchen alten weisen Menschen geht dann etwas aus, das auch Jüngere als befreiend wahrnehmen“ (Riedel 2015:94). Weise ist auch folgende Feststellung: „Wachsen, Zurückgehen und Verfall sind Entwicklungsbestandteile des Lebens“, eine Tatsache, die der Mensch nur begrenzt beeinflussen kann (vgl. Backes in Amann/Kolland 2014:106).

Die Begriffe Weisheit, Spiritualität, Sinnfindung, (Gero)Transzendenz habe ich versucht in den wissenschaftlichen Kontext zu stellen und habe Definitionen vorgestellt. Gerade für die Befragungen im empirischen Teil, als ich alte Menschen zu ihren Einstellungen – basierend auf einem Leitfaden nach Lars Tornstam – befragt habe, sind diese Begriffe die Eckpfeiler.

3. Gerotranszendenz

3.1. Einordnung im Kontext der Alternstheorien

Die Gerotranszendenz ist im Hinblick auf die Alternstheorien hauptsächlich psychologisch/psychosozial verortet (siehe 3.1.), an der Schnittstelle zur Soziologie. Tornstam ging phänomenologisch vor und stützte seine Theorie vor allem auf seine qualitativen Befragungen (Erzählungen), sodass seine Erkenntnisse sehr stark vom Individuum ausgehen, wodurch sie allenfalls in der Mikrosoziologie anzusiedeln wäre.

Die Theorie der Gerotranszendenz ist vorwiegend deduktiv. Allerdings ist Tornstam auch phänomenologisch-hermeneutisch vorgegangen (siehe 3.1.), um möglichst neue

Erkenntnisse zu gewinnen. Aber wie lässt sich die Theorie der Gerotranszendenz im Kontext der Alternstheorien verorten?

Die Antworten in der Literatur dazu sind durchaus vielfältig. Selbstverständlich reiht sie sich in die Sozialwissenschaftlichen Alternstheorien ein. Hinsichtlich der alternssozialwissenschaftlichen Theorieentwicklung ist die Gerotranszendenz auf der Mikroebene (Ansätze auf der Handlungs- bzw. Interaktions- und individuellen Ebene) einzuordnen, da sie vom Individuum ausgeht. Grundsätzlich handelt es sich dabei um Lebenslaufansätze, denn der Reifungsprozess zieht sich über das ganze Leben hin. „Sie fokussieren primär aus interaktioneller und individueller Sicht, etwa auf soziale und individuelle Entwicklungsaufgaben in den einzelnen Lebensphasen, so auch im Alter“ (Backes 2013:124).

Zieht man die Zweiteilung Biologische Alternstheorien und Psychologische/Soziale Alternstheorien in Betracht, so ist die Gerotranszendenz in der zweiten einzuordnen (vgl. Hauge 1998), wobei bei der Psychologischen Gerontologie das aktive Altern als „gesellschaftspolitisch wünschenswertes Ziel gilt, wofür wiederum Aktivität Voraussetzung ist (vgl. Backes in Kolland/Amann 2014:74). Die deutsche Soziologin und Gerontologin Ursula Lehr zählt die Gerotranszendenz im Rahmen der (Psychosozialen) Alterstheorien zu den Wachstumstheorien, gemeint ist, dass man den älteren Menschen Entwicklung, Reifung und Weisheit zugesteht (vgl.: Lehr 2007:66). Auch sie verweist in diesem Zusammenhang auf C. G. Jung und seiner Auffassung nach einem „Ganzwerden/Selbstwerden“ des Menschen, eine Entwicklung, welche vor allem in der Lebensmitte bewusst wird. Zu den Wachstumstheorien zählt sie weiter auch 'Wohlbefinden und Wachstum' nach Ryff & Essex und 'Wachstum und Weisheit' nach Clayton, Staudinger und Baltes. Sie hält aber fest, dass die Theorie noch nicht ausreichend bestätigt ist (vgl.: Lehr 2007:69).

Per Erik Solem sieht die Theorie der Gerotranszendenz genauso wie den Disengagementansatz dergestalt, dass der ursprünglich innerliche Antrieb verändert wird durch Möglichkeiten und Zwang der Kultur und sozialen Struktur (Solem 1995:55).

Hauge erkennt auch Elemente auf der Mikro-Makro-Ebene insofern, als der Prozess der Gerotranszendenz durch Sozialstrukturen beeinflusst werden kann (vgl. Hauge 1998). Für Kirsten Thorsen hat Tornstam „a grand theory“, eine Metatheorie des Alterns entwickelt (Thorsen 1998). Allerdings dürfte der Begriff darauf abzielen, dass sich Torn-

stam anderer Theorien bedient. Eine Theorie über andere Theorien war nicht seine Intention. In ihrem Artikel 'Generationen in einer Gesellschaft des langen Lebens – zum Konzept des „homo vitae longae“' präsentiert Gertrud Backes vier Ideologien des Alters: 1. Erfolgreiches Altern mit den Schlüsselbegriffen Lebenszufriedenheit und Gesundheit, 2. Produktives Altern mit den Schlüsselbegriffen Produktivität, Generativität und Leistung, 3. Solidarisches Altern mit dem Schwerpunkt soziale Gerechtigkeit (Kritische Gerontologie) und schließlich 4. Bewusstes Altern, das „im Sinne einer lebensspannenbezogenen Entwicklung um die Selbstverwirklichung des Individuums bis hin zur Transzendenz im hohen Lebensalter“ geht (vgl. Backes in Amann/Kolland 2014:96).

Und genau hier lässt sich wieder die Gerotranszendenz einordnen. In der Folge beschreibt Backes vier Szenarien einer alternden Gesellschaft, wobei das 'Wiederentdecken der Lebenswelt/Altern als Szenario', die zu Sinnfindung und Akzeptanz von Grenzen führt, sich mit der 4. Ideologie (s.o.) trifft. Der Vollständigkeit halber seien die drei übrigen Szenarien noch angeführt: Ausdehnung/Verlängerung der Morbidität, Kompression der Morbidität sowie Verlängerung der Lebensspanne durch Gentechnologie. Gerade das Konzept des „Akzeptierens von Grenzen“ ist laut Backes in unserer Gesellschaft „weniger en vogue“ (Backes in Amann/Kolland 2014:97f). Sie stellt hier zu Recht die Verbindung zur Gerotranszendenz her.

Sehr wohl weist die Theorie der Gerotranszendenz normativen Charakter auf, da Tornstam den Anspruch erhebt, dass transzendentes Altern positiv ist (vgl.: Hauge 1998). Wer von dieser Norm abweicht, würde im Umkehrschluss nicht positiv altern. Er selbst schließt allerdings nicht aus, dass seine Theorie frei von Normen ist (vgl. Tornstam 2005).

Und Lars Tornstam, wo will er seine Theorie eingeordnet wissen? Für ihn hat sie einen „touch of critical gerontology“. Die Theorie bewegt sich „on the micro to intermediate level, and with a developmental perspective focusing on the individual“ (Tornstam 2005:7), wobei er die Ansicht vertritt, dass eine Theorie dem Verstehen und Begreifen der Wirklichkeit dient (vgl. Tornstam 2005:8). Wie wir das Alter sehen, hängt seiner Ansicht nach sehr stark mit unserer eigenen Lebenssituation zusammen, weniger von den bekannten Alternstheorien. Und nachdem wissenschaftliche Erkenntnisse, beson-

ders auch in der Gerontologie, nicht endgültig sind, gibt es immer Entwicklung (vgl. Tornstam 2005:9).

3.2. Geschichte und Einflüsse

Der schwedische Soziologe Lars Tornstam hat die Theorie der Gerotranszendenz entwickelt, weil er durch die bestehenden Theorien (siehe 2.5.) das Altern in seiner Mannigfaltigkeit nicht abgebildet sah, nicht durch die Aktivitätstheorie, nicht durch die Disengagementtheorie, nicht durch andere. Sie alle bilden seiner Meinung nach lediglich Teile ab. Tornstam hatte sogar das Gefühl, dass die Disengagement-Theorie auf bestimmte Art „incorrect“ war (vgl. Tornstam 2005: 32ff), obwohl er sich in den 60er und 70er Jahren noch engagiert hatte, die Disengagement-Theorie zu modifizieren. Vor allem der Begriff an sich war negativ konnotiert.

Die Forschungsarbeiten dazu hat er im skandinavischen Raum (Schweden, Dänemark) sowohl qualitativ als auch quantitativ durchgeführt. In der Folge wurde die Theorie auch in den USA, Asien und Japan quantitativ überprüft. Auffällig war die asiatische Sicht auf das Altern im Allgemeinen, hier wird Altern mehr als in anderen Teilen der Welt als natürlicher Prozess begriffen und auch das Nachlassen der physischen, psychischen und sozialen Kräfte wird hier eher akzeptiert (vgl. Hoshino et al. 2012: 222). Die japanische Auffassung von Gerotranszendenz ist eine positive Entwicklung unter den alten Alten. Sie erlaubt eine neue Bedeutung hinsichtlich des Alters, wenn gesunde Menschen versuchen, ihre Einschränkungen, ihre künftigen gesundheitlichen Probleme und allfälligen Gebrechen anzunehmen (vgl. Hoshino et al. 2012: 223). Aufgrund der Kulturunterschiede haben sich in den quantitativen Untersuchungen unterschiedliche Nuancen in den Skalen gezeigt, auf die hier nicht im Detail eingegangen wird. Die WissenschaftlerInnen räumen ein, dass hier noch weiterer Forschungsbedarf besteht.

In der Zwischenzeit haben sich viele ForscherInnen mit Gerotranszendenz auseinandergesetzt. Einen Zusammenhang zwischen Gerotranszendenz einerseits und Lebenszufriedenheit und Religiosität hat Ling Yu in Taiwan herausgefunden. Dies ist nur ein Beispiel dafür, dass die ForscherInnen, die sich weltweit mit Gerotranszendenz auseinandersetzen, die Theorie auch immer stärker anreichern können. (Tornstam 2011: 176). Es gibt auch das Phänomen, dass Leute einen sogenannten Aha-Effekt haben, so-

bald sie von Gerotranszendenz erfahren haben, weil sie dadurch ältere Menschen (*und möglicherweise auch sich selbst gespiegelt sehen, Anmerkung*) besser verstehen können (vgl. Tornstam 2011: 176).

Andere Konzepte wie die Aktivitäts- oder die Disengagementtheorie lehnt Tornstam nicht ab, sondern will eine neue Sichtweise auf das Altern provozieren. Den Abschnitt des Alters sieht Tornstam als eigenen Abschnitt, keinesfalls als Fortsetzung der Aktivitäten der mittleren Jahre im Leben eines Menschen.

Er schreibt, dass man als Forscher/als Forscherin zu sehr von politischen Strömungen beeinflusst sei, aber auch von der Position des Forschenden per se. Tornstam hatte das Gefühl, dass dabei etwas „übersehen“ wird. Zu sehr hätten die Forschenden auch allgemeine Altersbilder oder Annahmen im Kopf, alte Menschen seien einsam oder hätten einen Pensionsschock. Beide Annahmen konnte Tornstam durch Untersuchungen widerlegen („errors in methods“ und „errors in theories“, vgl. Tornstam 2005: 19). Auch Nygren et al. konnten den Mythos ´je älter desto gebrechlicher in allen Lebensbereichen´ nicht bestätigen. Sie fanden sogar heraus, allerdings lässt sich das nur für die alten Alten in Nordschweden sagen, dass diese höhere Werte von Kohärenz, Resilienz, Lebenszweck und Selbsttranszendenz als jüngere Menschen aufweisen (vgl.: Nygren et al. 2005: 360).

Auch die Aktivitätstheorie hielt Tornstam für unzureichend. Aus der Praxis sei oft zu hören gewesen, dass organisierte Aktivitäten (Aktivierungstherapie oder soziale Aktivität) nicht immer gewünscht waren. PflegebegleiterInnen hätten „oft das Gefühl, dass sie etwas übertraten, das sie besser respektierten oder sie alleine lassen sollten“ (vgl. Tornstam 2005: 34). Tornstam kam zum Schluss, dass die Disengagementtheorie überarbeitet werden müsse. Bestärkt fühlte er sich mit diesem Befund, als er 1988 Studien zur Einsamkeit durchführte mit dem Ergebnis, dass die Einsamkeit mit zunehmendem Alter eher weniger wurde (trotz Verlusten im Familien- und Bekanntenkreis). Am erstaunlichsten war, dass sich die Jungen am einsamsten fühlten (vgl. Tornstam 2005: 35), was sich übrigens auch mit der Deutschen Alterssurvey deckt (vgl.: Tesch-Römer et.al 2013: 237f.). Der Reifungsprozess und die Fähigkeit, ein bisschen „über den Dingen zu stehen“, mag hier eine Erklärung dafür sein (vgl. Tornstam 2011: 167).

Außerdem führt Tornstam die Orientierung unserer Kultur nach Produktivität, Effizienz und Unabhängigkeit ins Treffen, die ForscherInnen in ihrer Arbeit beeinflussen und in

Richtung „Aktivierung“ beeinflusst: Alte Menschen seien nicht aktiv genug oder verantwortungsvoll hinsichtlich ihrer Gesundheit, darum müsse man die „Meerschweinchen durch Interventionsprogramme entsprechend beeinflussen“. Die Alten sollten sich also so verhalten wie es die ForscherInnen oder die Theorie vorsehen (vgl. Tornstam 2005: 24). Dies hängt mit dem Wertesystem der Gesellschaft im Allgemeinen zusammen und hat durchaus eine Erklärung aus der Psychologie, wonach wir Menschen uns die Wirklichkeit so konstruieren, dass wir sie verstehen können. Indem wir uns vorstellen, dass alten Menschen schwach, arm und einsam sind, ist es auch richtig, dass wir sie bemitleiden. Tornstam schreibt: „(...) the myths (...) have the function of solving the problem of our contempt for weakness in the elderly“ (Tornstam 2005:13).

Was allerdings auch er, Tornstam, sagt, ist, dass Menschen alt gemacht werden und dass die genannten Theorien mit vielen Normen verbunden sind, z.B. Aktivierung alter Menschen. In seinen Untersuchungen bei Menschen, die in der Pflege arbeiten, hat er herausgefunden, dass viele oft das Gefühl hatten, es sei nicht richtig, zu aktivieren (vgl. Tornstam 2005: 34). Älteres Pflegepersonal mit entsprechenden Erfahrungen ist am ehesten sensibel hinsichtlich der Gerotranszendenz, indem es die Entwicklung bei alten Menschen als `normal` ansieht. Sie gehören zu den `early adopters` der Theorie (vgl. White 2015: 5). Wie erwähnt ist allerdings auch die Gerotranszendenz nicht frei von Normen. Außerdem sei sie weder besser noch schlechter als gängige Konzepte, aber sie würde vielleicht mehr als andere auf den individuellen Alternsprozess näher eingehen (vgl. Tornstam 2005: 5).

Tornstam meint sogar, dass man das gleiche Verhalten unterschiedlich sehen kann, je nachdem welche Theorie man gerade anwendet, sei es die Aktivitätstheorie oder die Disengagement-Theorie, um nur die Klassiker zu nennen. Aber es gilt auch für die anderen Konzepte.

So beschloss Tornstam, völlig unvoreingenommen, phänomenologisch vorzugehen, um Neues zu entdecken. Er vermied es, sich von den eigenen Vorstellungen von „normal“ leiten zu lassen, um sich nicht den Blick für neue Erkenntnisse zu verstellen. Bildlich spricht er von einer „neuen Brille“, mit welcher man die Welt neu sieht (vgl. Tornstam 2005).

Die Entwicklung in Richtung Gerotranszendenz sieht er kulturunabhängig und universell (vgl. Tornstam 2005). Allerdings sind Abstufungen möglich, d.h. Gerotranszen-

denz kann kontinuierlich erfolgen, aber auch verstärkt (zum Beispiel durch Lebenskrisen) oder blockiert werden (vgl. Tornstam 2005). Dies geht aus seinen Untersuchungen und seinen Samplings hervor: Die Theorie gilt sowohl für „einen pensionierten Universitätsprofessor, einen früheren Botschafter und einigen Schriftstellern bis hin zu sehr durchschnittlichen, pensionierten Büroangestellten und anderen Arbeitern“ (vgl. Tornstam 2005: 5).

Er führte qualitative Untersuchungen (50 Tiefeninterviews mit Menschen zwischen 52 und 97) in Schweden durch, die er in seinem Buch 2005 (eine Art Zusammenfassung seiner Publikationen aus den 80er/90er Jahren) ausführlich beschreibt. Es folgten quantitative Untersuchungen von 1990 bis 2001 in Schweden und Dänemark (vgl. Tornstam 2005: 78). Auf die Ergebnisse der quantitativen Untersuchungen will ich nicht näher eingehen, sondern unter Punkt 3.2. nur einige Zusammenhänge einfließen lassen.

Tornstam wollte mit der Gerotranszendenz ein neues meta-theoretisches Paradigma schaffen, wobei es vonnöten sei, die positivistische Sichtweise, die alles Transzendente per se ausschließt, zu verlassen und sich auch der östlichen Philosophie zu öffnen, mit dem Ziel, überhaupt einen neuen Blick zu bekommen (vgl. Tornstam 2005: 37). Gerotranszendenz erlaubt eine Entwicklung eines Menschen auf eine Metaebene, weg von materialistischer Sichtweise hin zu einer kosmischen/transzendenten, die üblicherweise mit einer Steigerung der Lebenszufriedenheit einhergeht (vgl. Tornstam 2011: 166).

„Erfolgreiches oder gutes Altern“ nicht nur mit Produktivität, Effizienz, Unabhängigkeit und Wohlstand gleichzusetzen (vgl. Tornstam 2005: 3), war Tornstam ein Anliegen. Dies könnte man durchaus als Kritik an der westlichen Kultur begreifen. Nicht verwunderlich, dass sich GerontologInnen auf Theorien konzentriert haben, die das Erwerbsleben hoch bewerten und die negativen Auswirkungen der Pensionierung auf den Gesundheitszustand in den Blick genommen haben und damit den Mythos vom Pensionschock gepflegt haben (vgl. Tornstam 2005:16). Die Arbeit mag in jüngeren und mittleren Jahren eine hohe Bedeutung haben, aber das muss nicht automatisch auch für das Alter zutreffen. Und wenn ForscherInnen meinen, alte Menschen sind zu wenig aktiv und tun zu wenig für ihre Gesundheit, wird versucht zu intervenieren (vgl. Tornstam 2005:24).

Tornstams Theorie stellt vielmehr die kontinuierliche Entwicklung im Alternsprozess in den Vordergrund. Sie betont Veränderung und Entwicklung (vgl. ebd.: 46), und zwar

bis zum letzten Atemzug. Die Fähigkeit zur Gerotranszendenz schreibt Tornstam übrigens auch Kindern zu, in der Mitte des Lebens würde sie eher abnehmen (Konzentration auf Produktivität, Leistung) und im Alter wieder zunehmen. Grafisch stellt er das in einer U-Form dar (vgl. Tornstam 2005:39; Hauge 1998).“ (...) die Kinder dieser Welt werden geboren und haben schon das ganze Universum in sich, aber mit der Zeit wird alles abgebaut und sie verlieren ihre Feinsinnigkeit, also das inwendige Feuer, (...)“ (vgl. Mayröcker 2006:191).

Bei der Entwicklung der Theorie ließ sich Tornstam vor allem von der Entwicklungspsychologie (Erik Erikson), der Philosophie/Religion (Zen-Buddhismus) und der Soziologie (Disengagement-Theorie), aber auch anderen beeinflussen, wobei er das Defizitmodell der Disengagementtheorie in eine positive Alternstheorie umgewandelt hat (vgl. Tornstam 2005). Tornstam hat sich also von Psychologen und Theologen inspirieren lassen, die sich mit Übergängen oder Umbrüchen im Leben beschäftigt haben und herausfanden, dass die Lebensphasen nach der Lebensmitte Entwicklungspotenzial in sich bergen, das dem Menschen auch bewusst gemacht werden muss, damit „er werden kann, der er ist“, wie gemeinhin von TheologInnen zitiert wird. Riedel schreibt in Anlehnung an Jung, dass der Mensch in dieser Phase zwei Möglichkeiten hat, entweder sich festzuhalten am Bisherigen, oder sich öffnen für Neues (vgl. Riedel 2012:25) und sein inneres Selbst entdecken.

Das Disengagement-Konzept zählt zu den klassischen Alternstheorien und wurde als Reaktion auf die Aktivitäts- oder Ausgliederungstheorie von Rudolf Tartler, Bernice L. Neugarten und Robert J. Havighurst Anfang der 1960er Jahre entwickelt. Das Hauptaugenmerk der Aktivitätstheorie liegt in der Aufrechterhaltung der Aktivität der mittleren Jahre, um die Ausgliederung aus dem Berufsleben und die damit verbundene Funktionslosigkeit erfolgreich zu bewältigen. Der Rückzug aus dem Erwerb sollte deshalb so lange wie möglich hinausgezögert werden, denn nur die (soziale) Integration im Erwerb und damit in der Gesellschaft garantiere ein erfolgreiches Altern. Frühe Ausgliederung aus dem Arbeitsprozess wurde von den ProponentInnen entsprechend kritisch gesehen, denn erst damit würde der physische und psychische Abbauprozess eingeleitet bzw. beschleunigt (vgl. Backes 2013: 128f.). Die Vorstellung, dass nur Aktivität zum Lebensglück führen soll, wurde allerdings auch kritisch gesehen.

Als Gegenkonzept entwickelten in der Folge Elaine Cumming und William E. Henry die Disengagement-Theorie oder Theorie des sozialen Rückzugs. Nicht die Flucht vor dem Alter, als könnte man es hinauszögern, sondern das Alter als eigene Lebensphase mit eigenem Inhalt stellen sie in den Mittelpunkt, wobei es im Wesentlichen um die Vorbereitung auf den Tod geht. In der Literatur ist deshalb von einem Defizitmodell die Rede. Der Mensch zieht sich der Theorie gemäß ungefähr mit Beginn seines sechsten Lebensjahrzehnts immer mehr aus seinem sozialen Umfeld zurück; der Rückzug erfolgt schrittweise mit dem physischen und psychischen Abbauprozess, wie er von der Natur vorgesehen ist. In der Theorie ist der zurückgezogene Mensch glücklich, aber auch die Gesellschaft („wechselseitiges Disengagement“). Der alte Mensch macht Platz für jüngere, leistungsfähigere. Und: „Das Individuum darf frei von Rollenaktivitäten auf den Tod warten“ (Backes 2013: 134). „The result of the disengaging process is a more self-centered and idiosyncratic style of behavior among the ambulatory aged“ (Cumming 1960: 35).

Genau das war dem aufgeweckten Soziologen Lars Tornstam zu wenig. Er erfüllte diesen Abschnitt eines Menschen mit Leben, indem er den Alten Entwicklungspotential und Gestaltungsfähigkeit bis an ihr Lebensende zuschreibt. Angesichts des demografischen Wandels darf angemerkt werden, dass jener Abschnitt 30 Jahre und länger dauern kann. Schon allein deshalb greift hier der Disengagement-Ansatz zu kurz, er wurde allerdings auch in einer anderen Zeit entwickelt. In gewisser Weise führt Tornstam aber beide Theorien zusammen, in dem er von einem „aktiven Engagement“ spricht, welches auf einer Metaebene stattfindet (vgl. Brown/Lowis 2003: 424). Im Gegensatz zur Disengagement-Theorie erfolgt in der Gerotranszendenz der Blick nach vorne. Der Rückzug hat bei Tornstam nicht den Rückzug aus der Gesellschaft und damit sozialer Teilhabe zur Folge (vgl. Solem 2011:107). Es ist gewissermaßen ein zeitweiliger Rückzug, der die sozialen Bindungen nicht vernachlässigt.

Inspiration holte sich Lars Tornstam u.a. von dem deutsch-amerikanischen Psychoanalytiker Erik Erikson. Erikson hat über das gesamte Menschenleben einen 8-stufigen Raster (zur Veranschaulichung siehe Anhang) gelegt, wobei er die höchste Stufe, das Alter, mit der Grundstärke der Weisheit ausstattet. Der Mensch ist in der Lage, im Rückblick auf sein Leben die positiven als auch die negativen Seiten zu akzeptieren. Die wichtigsten Beziehungen sind in dieser Stufe die „Menschen meiner Art“ (Erikson 1988:36f). Leitendes Motiv für das geglückte Werden eines Menschen sind Hoffnung,

Treue und Fürsorge, die sich auf die Lebensphasen Kindheit, Adoleszenz und Erwachsenenalter (rück)beziehen (vgl. Erikson 1988: 70f). Nach Ansicht Eriksons würde jede Stufe auf der Entwicklungsleiter auf der vorherigen aufgebaut bzw. stünden alle in Beziehung zueinander: „im Sinne einer offensichtlichen Zwangsläufigkeit auf jede beliebige andere bezieht, ob in Gestalt früherer Voraussetzungen oder im Sinne späterer Konsequenzen“ (Erikson 1988: 78).

Erikson widmet sich auch der Generativität im Alter, wonach Ältere Wissen und Erfahrungen an Jüngere, an die nächsten Generationen weitergeben oder Aufgaben im Gemeinwesen übernehmen. Höpflinger führt aus, dass es um die Schaffung überdauernder Werte geht, um die Wahrung kultureller Identität sowie um Selbstbescheidung und Selbstverantwortlichkeit. Letztere im Sinne, dass man auf sich selbst achtet und damit anderen möglicherweise weniger zur Belastung wird. Während sich die Weitergabe von Wissen eher auf jüngere Alte bezieht, ist die Selbstverantwortlichkeit eher bei den Hochaltrigen von Belang¹⁰.

Hinsichtlich der Weitergabe von Wissen ist dann aber Voraussetzung, dass Jüngere das Angebot auch annehmen. Der deutsche Sozialphilosoph Oskar Negt bezweifelt dies und spricht von einem „Übertragungsdefizit“, mit durchaus ungünstigen Auswirkungen auf die Gesellschaft im Allgemeinen (vgl. Negt in Zimmermann et al. 2016:406). D.h. Erfahrungen weitergeben ist das Eine, diese auch anzuerkennen das Andere. Beide Seiten müssen sozusagen funktionieren. Die Jüngeren sollten die Bereitschaft dazu haben, die Älteren die Möglichkeit wahrnehmen, etwas von sich in die nächste Generation zu tragen. Beide müssen diese Chance begreifen und die Fähigkeit nützen. „Es wäre kurzsichtig und un kreativ, im Neid auf die Jüngeren, denen die Zukunft gehört, steckenzubleiben“ (Riedel 1998/2012:71). Das hieße, um diesen Gedanken weiterzuspinnen: Es wäre kurzsichtig und ignorant, in der Geringschätzung älterer Menschen, die einen reichen Erfahrungsschatz haben, steckenzubleiben. Oder um ein weiteres Mal Riedel zu zitieren: „Hinter der Würdigung des Alters und der Alten steht letztlich auch die Frage nach dem Lebenssinn und Lebensweisheit und danach, was es heißt, Mensch zu sein“ (Riedel 2015:79).

¹⁰ vgl. Höpflinger <http://www.hoepflinger.com/fhtop/fhalter1M.html>, Zugriff: 16.6.2016.

Die letzte Stufe bei Erikson, also das hohe, reife Erwachsenenalter, ist von der Grundstärke der Weisheit getragen, die auch den Tod nicht fürchtet. Dies stellt den Idealfall dar. Ist nämlich eine erfolgreiche Auseinandersetzung mit dem Leben und dem Tod nicht möglich, so kann dies in Verzweiflung, Lebensverachtung und Abscheu vor sich selbst führen. Erikson nennt dies „Psychosoziale Krise“ als Gegenpol zur Integrität, einem Gefühl von Kohärenz und Ganzheit (vgl. Erikson 1998: 78ff). Das Gegenstück zur Weisheit wäre bei Erikson der Hochmut, „eine Reaktion auf das Gefühl (und den Anblick anderer), immer mehr am Ende, verwirrt und hilflos zu sein“ (Erikson 1998: 78f).

Die Gemeinsamkeit mit Tornstams Gerotranszendenz liegt in der lebenslangen Entwicklung eines Menschen. Ein wesentlicher Unterschied liegt allerdings in der Betrachtung des Lebens selbst. Während Erikson die Rückschau betont, die Sinn und Lebenszufriedenheit stärkt, ist Tornstam der Überzeugung, dass der alte Mensch zu diesem Zweck nach vorne schaut und über sich selbst hinausgeht, also transzendiert (vgl. Jewell 2014: 115). Angesichts der eigenen Erfahrungen mit dem hohen Alter hat Joan Erikson, Erik Eriksons Ehefrau und (zurückhaltende) Mitarbeiterin, festgestellt, dass man mit den acht Stufen nicht den gesamten Lebenszyklus erfassen kann. Dabei hat sie sich intensiv mit der Theorie der Gerotranszendenz von Lars Tornstam auseinandergesetzt. Joan Erikson bezeichnet die Jahre abseits der 80er und 90er sinngemäß als täglichen Kampf mit dem Bewegungsapparat und Verzweiflung. Wenn es den Menschen gelingt, sich mit diesen Herausforderungen zu arrangieren, würde eine erfolgreiche Entwicklung im Sinne der Gerotranszendenz möglich (vgl. Brown/Lowis 2003: 424).

Weitere Anregung holte sich Lars Tornstam in der östlichen Kultur, beim Zen-Buddhismus. Die östliche Denkweise und Philosophie benutzte Tornstam nur als Hilfsmittel, um einen anderen Blickwinkel auf die Wirklichkeit zu bekommen. Für die westliche Kultur mögen Aussagen von Zen-BuddhistInnen als realitätsfremd gelten oder zu wenig realistisch, beispielsweise wenn es um die Betrachtung der Parallelität von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft geht, die seiner/ihrer Einstellung nach nebeneinander existieren. Rosenmayr hebt hervor, dass im Zen die „Weiterentwicklung und (...) Befreiung von Bindungen“, die beispielsweise durch Meditation geübt werden und schließlich zu einem „aufgeklärten Selbst“ führen (vgl. Rosenmayr 2016:111).

Tornstam merkt allerdings an, dass die Sichtweise auch in der westlichen Philosophie nicht völlig fremd ist (vgl. Tornstam 2005: 37). Als Beispiel führt er Carl Gustav Jung an, der auf die unterschiedlichen Aufgaben in der ersten und in der zweiten Lebenshälfte aufmerksam machte, und dass die Entwicklungsmöglichkeiten in der zweiten Lebenshälfte für die meisten Menschen unbekannt bleibt. Zu sehr hafteten wir an den Zielen und Aufgaben der mittleren Jahre an, aber der Reifungsprozess dauert ein Leben lang an. Wir würden von der Vorstellung ausgehen, dass dieser Prozess nur in der ersten Lebenshälfte stattfindet. So würden viele Menschen „halb-gereift“ sterben. D.h. aber auch, dass Menschen aufgrund dieser falschen Annahme Symptome wie Depression, Angst, Todesangst entwickeln (vgl. Tornstam 2005:38; 2011:176). C. G. Jung misst dem Sinn im Leben eines Menschen große Bedeutung zu. Seelenleiden bzw. Psychose führt er auf einen Mangel an Lebenssinn zurück. Nur wenn der Mensch diesen Sinn gefunden hat, und wenn er moralisch und spirituell gefestigt bzw. veranlagt ist, kann er auch Krisen überstehen¹¹. Und für diese Fähigkeiten braucht der Mensch auch Ruhe, um wörtlich zur `Besinnung` zu kommen. Jemand, der sich teilweise oder auch ganz zurückzieht, ist laut Zen-Buddhismus eben nicht „disengaged“, sondern der Rückzug hat mit der Reifung des Selbst zu tun.

In der Gerotranszendenz wird Aktivität hingegen anders als in den klassischen Theorien, nämlich nicht ausschließlich physisch definiert (vgl.: Jewell 2014: 114). Hauge zitiert in ihrem Aufsatz Goffman (Institutionalisierung führt zur Passivität und Rückzug) und Townsend (gelernte Hilflosigkeit führt zu passiven alten Menschen), die ebenfalls interessante Gedanken in die Diskussion einbringen. Denn der damit verbundene, erzwungene, radikale Rollenverlust bringe andererseits wieder den Zwang zur Aktivierung der alten Menschen (vgl. Hauge 1998). In Anbetracht dieser Gedanken hat der positive Rückzug Tornstams hier eine besondere Brisanz. Hier stellt sich meiner Ansicht nach die Frage, inwieweit der positive Rückzug nicht mit einem möglichst normfreien Altern in Zusammenhang steht.

Ein Brückenschlag stellt Tornstams Gerotranszendenz zu einer neueren Alternstheorie, zur Sozioemotionalen Selektivitätstheorie nach der amerikanischen Psychologin und Professorin an der Universität Stanford, Laura L. Carstensen, dar. Denn mit dieser The-

¹¹ vgl. Wirtz/Zöbeli 1995 http://www.wirtz.ch/texte/Sinn_krankheit%20der%20Seele.pdf, Zugriff: 18.8.2016.

orie gibt es durchaus Überschneidungen. Auch Carstensen beschreibt die Bedeutung von tiefen Verbindungen gegenüber oberflächlichen. Für sie ist dabei die Zeitperspektive ausschlaggebend, wonach eine Selektion angesichts der „verbleibenden“ Zeit erfolgt (vgl.: Carstensen 1999: 165-181), es kommt nur einer veränderten Prioritätensetzung. Sie behauptet sogar, dass ältere Menschen glücklicher sind und die Welt positiv sehen¹².

Denn die bewusste Auswahl der Personen, mit denen man Kontakt hat, wirkt sich laut Studien von Carstensen auch positiv auf das Wohlbefinden aus (vgl. Carstensen et al. 2003: 109). Und in der „verbleibenden“ Lebenszeit wollen Menschen so viel Zeit wie möglich mit Menschen verbringen, die ihnen emotional nahestehen, zumeist ist es die Familie. Die Sozioemotionale Selektivitätstheorie spricht nicht nur von Selektion, sondern auch von einer neuen Qualität der Beziehungen, vor allem zu Familienangehörigen und alten Freunden, die Menschen als „significant others“ durch das Leben als „social convoy“ begleiten. Im Artikel heißt es sogar, dass der Mensch angesichts der begrenzten Zeit ein guter Mensch wird. Im Originaltext steht wörtlich: „We also expect that, relieved of concerns for the future, endings bring out the best qualities in people; kindness becomes a more prominent feature of social exchanges (...)“ (vgl.: Carstensen et al. 1999). Altersunterschiede würden sich angesichts einer begrenzten Zeit (z.B. wegen einer schweren Krankheit) relativieren.

Auch die Konzentration auf positive Erfahrungen (negative werden eher ausgeblendet) ist neben der bewussten Auswahl der Beziehungen und der Gefühlskontrolle (Hauptaugenmerk auf Dinge, die Wohlbefinden auslösen) das dritte Hauptmerkmal der Sozioemotionalen Selektivitätstheorie. Auch hier ließe sich eine Parallele zu Tornstam ziehen, nämlich wenn er vom Übergang in eine Metaebene (Transzendenz) spricht: Entwicklung von materialistischen und rationalen Ansichten zu einer kosmischen, transzendenten, verbunden mit einer erhöhten Lebenszufriedenheit (vgl. Tornstam 2005). Allerdings hat in der Sozioemotionalen Selektivitätstheorie die Entwicklung im Sinne von Horizonterweiterung weniger Bedeutung, das soziale Netzwerk und der persönliche Vorteil daraus hat Priorität. Dies ist nicht im Einklang mit der Gerotranszendenz.

¹² vgl. Carstensen TED

https://www.ted.com/talks/laura_carstensen_older_people_are_happier?language=de, Zugriff: 13.7.2016.

3.3. Merkmale

Hauptziel der Gerotranszendenz ist die aufgeklärte Reife, die begleitet wird durch eine Verlagerung auf eine Meta-Ebene, von einer materialistischen, rationalen Sichtweise hin zu einer kosmischen, transzendenten, und die daraus folgende Steigerung der Lebenszufriedenheit. Begleitet wird diese Entwicklung von einem Gefühl der Einheit mit dem Kosmos, von einer anderen Sichtweise auf Zeit und Raum, von einer neuen Auffassung von Leben und Tod und Abnahme der Angst vor dem Sterben, von einer Verbindung mit vergangenen und künftigen Generationen, schließlich von einer Abnahme von oberflächlichen sozialen Interaktionen, Interesse an materiellen Dingen und Egoismus sowie von einem Bedürfnis nach mehr Zeit zum Nachdenken (vgl. Tornstam 2005: 40f). Das mit dem Alter verbundene Bedürfnis nach Rückzug oder Einsamkeit bedeutet aber nicht den Rückzug aus der Gesellschaft. Grenzen zu überschreiten ist das Wesen von Gerotranszendenz. Drei Anzeichen für Gerotranszendenz hat Tornstam nach seinen qualitativen Untersuchungen definiert.

Kosmische Dimension:

Es kommt zu einem anderen Zeitbegriff und einer Rückkehr zur Kindheit. Die Grenzen zwischen Vergangenheit und Gegenwart werden transzendiert. Frühere Generationen gewinnen an Bedeutung, die Angst vor dem Tod nimmt ab. Das Geheimnisvolle im Leben wird akzeptiert. Man erfreut sich zunehmend an kleinen Dingen (vom Makrokosmos zum Mikrokosmos), vor allem auch an der Natur.

Neu-Definition des Selbst:

Man entdeckt seine eigenen guten und weniger guten Seiten. Gleichzeitig sinkt die Selbst-Zentriertheit. Es kommt zu einer Körpertranszendenz, in dem Sinne, dass man auf seinen Körper zwar achtet, aber man beschäftigt sich nicht zwanghaft damit. Es folgt eine Entwicklung vom Egoismus zum Altruismus im Sinne einer Selbst-Transzendenz. Man hat das Gefühl, dass das Leben ganz oder voll wird.

Soziale Neuorientierung:

In den Beziehungen zu anderen wird man selektiver, gleichzeitig steigt das Bedürfnis nach Alleinsein (allerdings nicht Isolation). Es entsteht ein Reifungsprozess, unsinnige Normen und Rollenerwartungen werden transzendiert (überschritten). Hinsichtlich Be-

sitzstreben beginnt eine Entwicklung der Genügsamkeit, Konzentration auf das Notwendige. Es geht um das Erreichen von Alltagsweisheit, Großzügigkeit und Toleranz.

Im hohen Alter bekommen alte Menschen nach Tornstam eine neue Sicht auf das Leben, es komme zu einer „Werterverschiebung in der späten Lebensphase“ und zu einem gesteigerten Bedürfnis nach Einsamkeit (Solitude) und Rückzug, diese Entwicklung bewertet Tornstam positiv. Gemeint ist ja auch nicht ein permanenter Rückzug, sondern ein zeitweiliger. Keinesfalls ist damit gemeint, dass alle Kontakte zu anderen abgebrochen werden. Es gehe vielmehr um eine natürliche Entwicklung, die in Weisheit und Reife mündet (vgl. Kunz in Kumlehn/Klie 2009:24).

Nach seinen qualitativen Untersuchungen in Schweden, konnte Tornstam seine Theorie zum Teil auch quantitativ belegen. Die quantitativen Studien wurden 1990, 1995 und 2002 in Schweden und Dänemark durchgeführt, wobei die Ergebnisse von 1990 auf einer Panelerhebung (1986 und 1990) beruhen. Die angenommenen Zusammenhänge konnten teilweise nur schwach nachgewiesen werden und waren nicht in beiden Ländern gleich. Beispielsweise wurde eine Korrelation von Alter und Gerotranszendenz angenommen, wobei es in der dänischen Studie weder einen Alters- noch einen Gender-effekt gab. Allerdings war hier die Altersgruppe relativ homogen. Der Effekt war bei einer größeren Altersspanne deutlicher. Einen positiven Zusammenhang ergaben die Studien zwischen kosmischer Transzendenz und sozialer Aktivität genauso wie Lebenszufriedenheit und kosmische- bzw. ego-Transzendenz sowie Kohärenz. Die Langzeitstudie hat ergeben, dass ein hoher Grad an Gerotranszendenz einen Abfall von Lebenszufriedenheit verhindert. Weiters hat Tornstam einen Zusammenhang zwischen kosmischer Transzendenz und der Arbeit, die eine Person vor der Pensionierung hatte, herausgefunden. Kosmische Transzendenz fand sich zudem eher in höheren sozialen Schichten. Er konnte außerdem belegen, dass die Einnahme von Psychopharmaka die Entwicklung von Gerotranszendenz verhindert. Einflussfaktoren auf die Entwicklung von Gerotranszendenz sind demnach Krisen, Beruf, Einkommen und Kultur sowie schwächer auch das Geschlecht (vgl. Tornstam 2005:77ff). Die Zahl derer, die einen hohen Grad an Gerotranszendenz aufweisen ist nach Tornstam gering (maximal 20%). Ein hoher Grad geht jedenfalls einher mit hoher (selbstgewählter) sozialer Aktivität, Multicoping und Lebenszufriedenheit.

Die Untersuchungen in Schweden zeigten einen Alterseffekt sowie einen Effekt nach erlebten kritischen Lebensereignissen. Ähnliche Ergebnisse zeigte auch eine quantitative Untersuchung in den Niederlanden. Der Wunsch nach Rückzug wird beeinflusst von Verwitwung, Scheidung oder Krankheit (vgl. Tornstam 2005:128). Einen Zusammenhang hat Tornstam noch herausgefunden: je höher der Grad der Gerotranszendenz desto höher das Bewältigungsverhalten (vgl. Tornstam 2005:86). Auch Beruf und soziale Schicht hatten einen Einfluss auf die kosmische Dimension (höher bei Angestellten und UnternehmerInnen bzw. Menschen in einer höheren sozialen Schicht) (vgl. Tornstam 2005:89). Beeinflusst von Robert Peck führt Tornstam aber auch aus, dass Krisensituationen eine Entwicklung in Richtung Gerotranszendenz behindern, wie etwa wenn sich Menschen aus ihrem Berufsleben nicht ablösen und neu orientieren können, wenn sie zu sehr mit ihrem Körper beschäftigt sind und jede Erkrankung zum Problem wird anstatt in eine Körpertranszendenz zu kommen und wenn die Angst vor dem Tod übermächtig ist und somit eine Ego-Transzendenz nicht erreicht werden kann (vgl. Tornstam 1994:211).

Tornstam konnte jedenfalls Indikatoren herausfinden, die belegen, dass Gerotranszendenz etwas anderes ist als Disengagement. Gerotranszendenz bedeutet selbst gewählte Aktivität und nicht allein Rückzug (vgl. Tornstam 2005:86). Allerdings, nicht jede oder jeder, die/der sich in Richtung Gerotranszendenz entwickelt, weist außerdem notgedrungen alle drei Merkmale auf.

3.4. Wissenschaftstheoretische Kritik und Zustimmung

Kritik an der Aussagekraft:

Tornstam war mit seiner Theorie auch mit zahlreichen KritikerInnen konfrontiert, die seine Erkenntnisse als zu schwach, zu allgemein, zu variabel bezeichneten oder die Theorie überhaupt in Frage stellten, weil sie nicht stimmig bzw. widersprüchlich wäre und mit dem Alter per se nicht unbedingt etwas zu tun hätte.

Namentlich sind dies u.a.: Susan A. Eisenhandler, Robert Kastenbaum, Erik Solem sowie Solveig Hauge und Kirsten Thorsen. Die Theorie der Gerotranszendenz sei „nicht mehr als die alte Disengagement-Theorie in neuem Kleid“. Die Entwicklung in die Meta-Perspektive überzeuge nicht. Andere sehen in ihr Ansätze einer Theorie, die nun angereichert werden müsse. Einige KritikerInnen stellen den Altersbezug in Frage, es gebe keine eindeutigen Aussagen, wenn man die einzelnen Untersuchungen in Dänemark und Schweden heranzieht. Gerotranszendenz würde eher mit Spiritualität/Religiosität, Moral und Einstellungen zum Tod korrelieren als mit dem Alter per se.

Auch der Bildungsfaktor wird in der Kritik angesprochen. Menschen seien vielleicht spirituell, gläubig, könnten diese Gefühle aber nicht in Worte fassen. Man müsse die Theorie also an die jeweiligen Gegebenheiten anpassen. Auch der sozioökonomische Faktor wäre bisher nicht berücksichtigt, obwohl er in seinen Studien in Dänemark Hinweise darauf gefunden habe. Und obwohl Tornstam seine Theorie nicht mit „Gott oder göttlichen Wesen“ in Verbindung bringt, behaupten KritikerInnen sehr wohl einen Zusammenhang mit Religion. Außerdem würde sich die Theorie nicht wesentlich von Erik Eriksons achter Lebensstufe unterscheiden. Nicht zuletzt hänge die Tendenz zur Gerotranszendenz auch sehr stark von der jeweiligen Persönlichkeit ab, auch diese würde Tornstam zu wenig berücksichtigen (vgl. Jewell 2014).

Eine quantitative Bestätigung seines Ansatzes ist bisher nur schwach gelungen. Eine solche haben 2012 ForscherInnen in Japan versucht, wobei sie Tornstams Skalentyp 2 (überarbeitet nach der Studie in Dänemark für jene in Schweden) übernommen haben. Dazu ist anzumerken, dass für die Studien in Europa/USA und Asien jeweils modifizierte Versionen herangezogen wurden, teilweise bedingt durch die Übersetzungen, beispielsweise in Mandarin. Tornstams drei Hauptmerkmale der Theorie konnten durch

Cronbachs Alpha (Maßzahl nach Lee Cronbach für die interne Konsistenz einer Skala) nur schwach bestätigt werden. In der japanischen Version konnte die Reliabilität der Skala verifiziert werden, nicht jedoch die interne Konsistenz bei einzelnen Dimensionen. Weitere Untersuchungen sind indiziert (vgl. Hoshino/Zarit/Nakayama 2012). Denn strengen Qualitätskriterien hinsichtlich Widerspruchsfreiheit und Überprüfbarkeit hält die Theorie nicht gänzlich stand.

Kritik an Aufbau und Methode:

Die Theorie bleibt vage. Es fehlten der Rahmen und eine klare Definition, wie die KritikerInnen darlegen. Vielleicht kann man aber die Offenheit auch als Möglichkeit sehen, die Theorie immer weiter anzureichern, zu verdichten. Einerseits wird die Theorie als nicht sehr wissenschaftlich eingestuft; oft gewinnt man den Eindruck, es handle sich eher um Alltagswissen; viele Leser/innen würden ihr eigenes Altern darin erkennen. Andererseits ist die Theorie so weitläufig, dass sie in ihrem vollen Umfang schwierig zu verstehen ist (vgl. Hauge 1998). Diese Sichtweise spiegelt auch ganz genau meine Eindrücke wider. Hauge vermisst vor allem die Logik in der Theorie, welche Mystik, Meditation, Einheit mit dem Kosmos und unklare Grenzen zwischen Raum und Zeit berücksichtigt (vgl. Hauge 1998: 7). Hauge kritisiert auch, dass Tornstam insgesamt zu wenig in der Empirie geforscht hat, zu wenige Menschen direkt befragt hat. Außerdem findet sie, dass Tornstam die Spiritualität der westlichen Kultur außer Acht lässt, mit der christlichen Philosophie hätten die Menschen mehr anfangen können (vgl. Hauge 1998). Allerdings könnte man hier anführen, dass sich Tornstam auch von Jung inspirieren ließ, welcher wiederum eine Nähe zur christlichen Religion hatte und sich sehr mit der Sinnfindung des Menschen beschäftigt hat (vgl. Riedel 2015). Und außerdem ist es durchaus keine Seltenheit mehr, dass sich eine Christin/ein Christ in buddhistischer Meditation übt (vgl. Riedel 2005:157). Ein Beispiel wäre der Schweizer Jesuit und gleichzeitig Zen-Meister Niklaus Brantschen¹³.

¹³ <https://www.youtube.com/watch?v=PLp2pDiQtpY>, Zugriff: 5.9.2016.

Kritik an der mangelnden Universalität und Zuverlässigkeit:

Auch die Universalität der Theorie wird angezweifelt, allein schon wegen der unterschiedlichen Religionen und Kulturen. In den USA würden Aktivität und Leistungen hoch bewertet, die Buddhistinnen und Buddhisten würden die Meditation stark bewerten, hingegen akzeptieren Muslime alles nach Allahs Willen. Unter den Begrifflichkeiten wird möglicherweise etwas anderes verstanden, aber auch bei der Methodik und den Messinstrumenten sind Adaptierungen nötig.

Der niederländische Philosoph Peter Derkx sieht Gerotranszendenz überhaupt nur als „normative Empfehlung“, seiner Ansicht nach brauchen alte Menschen sehr wohl auch Anregung und Freude (vgl. Derkx zitiert in Edmonson: 2015). 2013 wirft er in einem Vortrag die Frage auf, ob die Gerotranszendenz nicht überhaupt nur ein Kohortenphänomen sei¹⁴.

Auch im asiatischen Raum wird Gerotranszendenz thematisiert, vor allem in Japan und Südkorea. Das Konzept des `Aktiven Alterns`, das in der westlichen Kultur vorherrscht, finden demnach in Südkorea weniger Anklang und wurde kritisiert, vor allem dafür, dass Menschen eingeteilt werden in jene, die erfolgreich altern und jene, die es nicht schaffen. Diese wären dann „VersagerInnen“ (vgl. Choi 2015:63). Sung-Jae Choi, Professor an der Hanyang University in Seoul, führt aus, dass ältere KoreanerInnen eher ruhige und einsame Aktivitäten bevorzugen, die eine Selbstreflexion erlauben. Es gilt also die psychologische Entwicklung eines Menschen zu berücksichtigen, entsprechend Tornstams Ansatz der Gerotranszendenz und Eriksons letzter Entwicklungsstufe (vgl.: Choi 2015:64).

Um allerdings die Reliabilität Tornstams Theorie zu bestätigen, braucht es jedenfalls eine weitere Verdichtung durch empirische Befunde verbunden mit der Entwicklung neuer Messmethoden, wie eine Studie unter 180 Menschen im Alter zwischen 68 und 88 in Kobe ergeben hat (vgl. Nakagawa 2008). Eine Befragung von in Schweden lebenden iranischen Sufis wiederum hat ergeben, dass eine Entwicklung in Richtung Weisheit und Reife vor allem dann gegeben ist, wenn der Mensch schon früher mystischen Ideen zugeneigt war. In der Studie ging es um die Entwicklung der späten Jahre aus der

¹⁴ vgl. Derkx 2013 <http://de.slideshare.net/fiopmha/derkx-ageing-andtranscendenceahumanistinvestigation2013>, Zugriff: 5.9.2016.

Perspektive von Spiritualität und Gerotranszendenz (vgl. Ahmadi 2000). In einer weiteren Studie (gläubige und nicht-gläubige IranerInnen in Schweden sowie gläubige und nicht-gläubige TürkInnen in der Türkei) ist Ahmadi von einem positiven Zusammenhang von Gerotranszendenz und Lebenszufriedenheit ausgegangen und konnte diesen auch bestätigen, wobei der Zusammenhang bei den Gläubigen stärker war. Gleichwohl wurde festgehalten, dass eine hohe Lebenszufriedenheit nicht davon abhängt, ob jemand „gerotranszendent“ ist. Stärkere Ausprägungen gab es bei Personen, die beispielsweise einen Partner/eine Partnerin verloren, gesundheitliche oder finanzielle Probleme hatten. Es gebe allerdings keine universelle Erfahrung von Gerotranszendenz, diese sei immer abhängig von der individuellen kulturellen, religiösen Tradition und den sozialen Umständen (vgl. Ahmadi/Thomas 2001:39).

Kritik der Anwendung:

Jewell führt an, dass der Blick nach vorne Menschen eine positive Lebenseinstellung bringe und außerdem vielleicht für jene Menschen eine Ermunterung sei, die gerne allein sind, weil diese Einsamkeit laut Tornstam positiv zu bewerten ist (vgl. Jewell 2014). Für Babro Wadensten vom Department of Caring Sciences and Sociology, Universität Gävle in Schweden, hat die Theorie der Gerotranszendenz einen hohen Wert für Menschen, die in der Pflege arbeiten. Dadurch würden Entwicklungsprozesse und der Übergang in das Alter besser verstanden werden. Damit verbunden sei auch die Frage, wie man Pflege organisieren kann. Denn Pflegekräfte können nur nach bestem Wissen und Gewissen handeln und mit alten Menschen arbeiten. Wenn sie über die Merkmale der Gerotranszendenz informiert seien, könnten sie ihren ihnen anvertrauten Menschen anders begegnen und würden nicht etwa den Wunsch nach Rückzug oder Alleinsein per se als Anzeichen von Depression oder Demenz einstufen.

In einem Richtlinienkatalog für Pflegekräfte hält sie fest: Anzeichen von Gerotranszendenz als normal einstufen, Hauptbeschäftigung mit dem Körper reduzieren, einen anderen Begriff von Zeit erlauben, Gespräche über den Tod zulassen, Gesprächsthemen wählen, die eine persönliche Weiterentwicklung der zu Pflegenden erleichtert, Einführen neuer, kreativer Aktivitäten und Ermöglichen von Ruheplätzen und -zeiten (vgl. Wadensten 2007). Dies entspräche einem Altern, das mit weniger Normen auskommt und dem Menschen die Würde lässt.

Anwendung findet das Konzept der Gerotranszendenz auch in der Altersseelsorge/Spiritual Care. Eher weniger dürfte sie Anleitung für den Einzelnen/die Einzelne sein, es sei denn er oder sie bringt die Persönlichkeit mit, offen dafür zu sein (siehe auch Dispositionen der Persönlichkeit im Weisheitsparadigma nach Staudinger, 2.4.).

Wissenschaftlicher Fortschritt?

Die Theorie kann das Altersbild um eine wichtige Facette bereichern, indem sie Einstellungen zum Altern und das Verhalten alter Menschen aus einer anderen Perspektive beleuchtet (vgl.: Hauge 1998). Ein weiterer Kritiker, der in der Literatur genannt wird, ist der norwegische Soziologe Per Erik Solem. Leider ist seine Forschungsarbeit hauptsächlich in seiner Muttersprache erhältlich, sodass für diese Arbeit auf das Studium derselben leider verzichtet werden musste. Dies hat auch der persönliche e-mail-Kontakt mit dem Forscher am 8. April 2016 ergeben. Jedoch in einem kurzen Summary meint Solem ganz allgemein zu den Alternstheorien und zur Gerotranszendenz im Besonderen: „We need to refine the general psychological theories on how people in general, and among them the aged, can obtain more influence and control over their own life, even when they are dependent upon help, on order to counteract the tendency among well ment, but patronising, helpers who think they `know´ best what is good for their clients. We need to improve communication in the daily life of care for the aged in order to prevent helpers restrict choices, whether or not the elderly person seeks activity and engagement, or gerotranscendence“ (Solem 1995:55). Aber auch er kritisiert die mangelnde Universalität der Theorie. Zweifellos trägt aber Tornstams Ansatz, bei aller Kritik, zu einem positiven Alternsbild bei, das die Entwicklungsmöglichkeit des Menschen in den Vordergrund rückt.

Gerotranszendenz ist im wissenschaftlichen Kontext zwar ein kleiner Bereich, keinesfalls aber eine Randnotiz. Tornstam hat auch selbst durch seine rege Publikationstätigkeit für die Verbreitung seiner Theorie gesorgt. Der h-Index des Soziologen wird mit 28 bei 3.421 Zitierungen angegeben¹⁵. Die Gerotranszendenz hat damit Eingang in den Sprachgebrauch von GerontologInnen, TheologInnen und SoziologInnen gefunden. Ich

¹⁵ vgl.: https://scholar.google.at/scholar?q=Lars+Tornstam&btnG=&hl=de&as_sdt=0%2C5 Zugriff: 11.10.2016.

erwähne Andreas Kruse, Martina Kumlehn, Ralph Kunz, Thomas Klie, Christian Mulia, Ingrid Riedel, Ursula Lehr, Birgit Weyel oder François Höpflinger. Die Publikationen „Praktische Theologie des Alterns“, „Gutes Leben im hohen Alter“ sowie „Aging – Anti-Aging – Pro-Aging“, in welchen GerontologInnen und TheologInnen einen breiten Raum einnehmen, machen die Gerotranszendenz zum Thema und seien hier nur beispielhaft ohne Anspruch auf Vollständigkeit erwähnt.

4. Methodenbeschreibung

Die Forschungsfrage(n) werden mit Hilfe des 'Thematischen Kodierens' nach Uwe Flick beantwortet (vgl. Flick 2016:402ff). Flick ist deutscher Psychologe und Soziologe sowie Professor für Qualitative Sozial- und Bildungsforschung an der Freien Universität Berlin.

Erster Schritt in diesem mehrstufigen Verfahren ist eine Kurzbeschreibung der Fälle (Einzelfallanalyse), die eine kurze Personenbeschreibung und typische Aussagen beinhaltet. Anschließend wird, ausgehend vom ersten Fall, im Sinne einer zirkulären Herangehensweise eine Themenliste angelegt, die Interview um Interview angewendet bzw. modifiziert oder erweitert wird.

Im Anschluss werden die einzelnen Fälle (7 Interviews) miteinander verglichen, wobei nach diesem Verfahren ein interpretativer, hermeneutischer Schritt der Feinanalyse vorgesehen ist, der letztendlich die Ausarbeitung von Unterschieden, Gemeinsamkeiten und Typenbildung erlaubt. Typische Zitate dienen dabei zur Veranschaulichung.

Erst dann ergibt sich durch die Feinanalyse, d.h. Auffinden für die Theorie relevanter Aussagen bzw. Themen, die Möglichkeit der Interpretation (Gemeinsamkeiten, typische Phänomene, Unterschiede). Diese werden dann anhand des durch Tornstam vorgegebenen Rasters (siehe 4.3.) in der qualitativen Erhebung in Beziehung gesetzt bzw. allenfalls erweitert. Idealerweise ergeben sich dadurch neue Erkenntnisse, welche die Theorie weiter verdichten. Methodisch ist diese Auswertung Bestandteil der Phänomenologie (vgl. Mayer 2015:109).

Es geht darum Merkmale in den Interviewaussagen zu finden, die sich mit den Erkenntnissen der qualitativen Studie Tornstams in Beziehung setzen lassen, um letztendlich einen Befund zu erhalten. Die Interviewerin war von der Frage geleitet, ob es bestimmte Menschen sind, die Tendenzen in Bezug auf Gerotranszendenz aufweisen bzw. ob sich ein sogenannter Musterfall finden lässt (vgl. Mayer 2015: 108f.). Die Themenanalyse nach Uwe Flick scheint insofern gerechtfertigt, als Tornstam die Theorie der Gerotranszendenz in nordeuropäischen Ländern entwickelt und getestet hat, und zur Theorie hierzulande noch nicht allzu viele Fakten vorliegen. Insgesamt könnte man die Theorie auf-

grund der umfassenden Kritik an ihr (siehe 3.3.) als schwach bezeichnen, sie ist daher ausbaufähig.

Bei der Auswahl der Fälle wurde bewusst nach Menschen gesucht, bei denen die Annahme besteht, dass sie Tendenzen der Gerotranszendenz aufweisen, verbunden mit dem Anspruch neue Details zu entdecken, die in der Theorie vielleicht noch nicht Niederschlag gefunden haben. Bis zur theoretischen Sättigung, d.h. ab welchem Zeitpunkt keine neuen Erkenntnisse zu erwarten sind, wurden Menschen weiter befragt (vgl. Froschauer 2003:29f, 64).

4.1. Erhebungsmethode – Leitfadeninterviews

Grundlage bei der Ausgestaltung des Leitfadens bildet hauptsächlich die qualitative Untersuchung von Lars Tornstam, darüber hinaus wurden Anleihen bei Laura Carstensen und Heinrich Grebe genommen. Das Leitfadeninterview arbeitet dabei mit offen formulierten Fragen, wobei im Sinne eines „normalen“ Gesprächs, eines guten Gesprächsflusses die Reihenfolge des Leitfadens nicht zwanghaft eingehalten werden muss. Der Leitfaden muss also an den jeweiligen Gesprächspartner/die jeweilige Gesprächspartnerin angepasst werden. Manche Fragen werden in Situationen überflüssig, weil sie im Redefluss schon beantwortet wurden.

Andererseits steht es dem Interviewer/der Interviewerin frei, nachzufragen, wenn vermutet wird, dass dadurch ein Mehrwert entsteht. Solche Situationen zu erkennen, macht den geübten/die geübte InterviewerIn aus (vgl. Flick 2016:222f). Entscheidend ist, dass die interviewte Person hauptsächlich erzählt, auch wenn er oder sie abschweift, wodurch eine große Datenfülle entsteht. Der/die InterviewerIn muss sich zurücknehmen. Auch Pausen sind erlaubt und müssen zugelassen und ausgehalten werden. Nur so kann das Vertrauen gegenseitig gestärkt und die interviewte Person ermutigt werden zu erzählen. Das Ergebnis ist im günstigsten Fall eine Fülle von Informationen, die letztlich ein qualitatives Interview, das eher den Charakter eines Gesprächs hat, ausmacht (vgl. Mayer 2015:208f).

Ein Probeinterview ging den Interviews voraus, um zu erkunden, ob die Fragen für die Befragte/den Befragten verständlich sind. Danach war eine leichte Anpassung nötig, bis schließlich der Leitfaden (siehe Anhang) „feldtauglich“ war. Eine thematische Ein-

teilung der Fragen erfolgte nach Tornstams übergeordneten Themen: Die Selbstdimension in der Gerotranszendenz, Dimension soziale und persönliche Beziehungen von Gerotranszendenz, Kosmische Dimension von Gerotranszendenz sowie Hindernisse und Abkürzungen auf dem Weg zur Gerotranszendenz (vgl. Tornstam 2005).

Der Leitfaden von Lars Tornstam war Orientierung in den Gesprächen, allerdings haben die InterviewpartnerInnen durch die Offenheit der Fragen viele Themen angesprochen (auch durch die teilweise langen Gespräche), die über die Leitfragen hinausgehen und von der Interviewerin sehr wohl registriert und im Sinne einer (weiteren) Verdichtung der Theorie berücksichtigt wurden. Kelle/Kluge: „Theoretisches Vorwissen ist kein Hindernis für die Analyse qualitativer Daten, vielmehr stattet es den Forscher oder die Forscherin mit der notwendigen ‘Brille’ aus, durch welche die soziologischen Konturen empirischer Phänomene erst sichtbar werden, bzw. mit einem Raster, in welches Daten eingeordnet erst eine soziologische Bedeutung erhalten“ (Kelle/Kluge 2010:108).

4.2. Feldzugang und Sampling

Die Auswahl der InterviewpartnerInnen bzw. der Zugang zu ihnen stellte zu Beginn eine große Überlegungsherausforderung dar. Vor dem Hintergrund der Sozialen Netzwerkanalyse, wobei in diesem Fall besonders die sogenannten schwachen Beziehungen nach Mark Granovetter (Artikel aus 1973: „The strength of weak ties“; vgl. Zenk/Behrend 2009:215) besonders nützlich waren, wurde nach dem Prinzip der Mundpropaganda und dem persönlichen bzw. beruflichen Netzwerk Zugang zu Menschen gefunden, wobei stets aus dem beruflichen Werdegang und dem persönlichen Umfeld, der Persönlichkeit eine mehr oder weniger starke Ausprägung von gerotranszendentalen Tendenzen angenommen oder vermutet wurde.

Gab es am Anfang noch Bedenken, wie man Zugang zu den alten Menschen bekommen könnte, taten sich im Lauf der Zeit immer mehr Möglichkeiten auf, die aber dann gar nicht mehr genutzt wurden oder werden konnten.

Die InterviewpartnerInnen wurden von der Interviewerin direkt angesprochen bzw. angeschrieben (brieflich, per e-mail, telefonisch), die Teilnahme an den Interviews war selbstverständlich freiwillig. Eine Einverständniserklärung wurde jeweils eingeholt und eine Datenschutzzusage gemacht. Gearbeitet wurde mit offenen Antwortmöglichkeiten

auf einige Leitfragen, die aus der qualitativen Untersuchung von Lars Tornstam stammen. Die Fragen wurden aber je nach Gesprächssituation adaptiert und erweitert. Die Interviews wurden zu Hause bzw. in einem vertrauten Setting durchgeführt. Sie wurden mit einem digitalen Aufnahmegerät aufgezeichnet und anschließend von der Studierenden selbst transkribiert. Die Interviews wurden archiviert. Mit einer Ausnahme sind alle InterpartnerInnen 80+. Die theoretische Sättigung wurde mit insgesamt sieben Interviews erreicht.

Das Theoretische Sampling wird aufgrund der Kenntnisse aus der Literatur/der Theorie bis zur theoretischen Sättigung erstellt. Eine genaue Fallzahl kann im Vorhinein üblicherweise nicht angegeben werden, denn es handelt sich um Einzelfälle, die miteinander verglichen werden. Denn nicht eine hohe Anzahl von Fällen ist entscheidend: „Das Sample sollte also groß genug sein, um entsprechend kontrastierende Fälle zu finden“ (vgl. Przyborski/Wohlrab-Sahr 2014: 187). „Beim *theoretical sampling* werden also, ähnlich wie bei einem experimentellen Vorgehen, bestimmte Eigenschaften eines sozialen Phänomens konstant gehalten, während andere nach bestimmten Kriterien systematisch variiert werden“ (Kelle/Kluge 2010:48) Mit der theoretischen Sättigung wird die Erhebung abgeschlossen, obwohl dies oft nicht eindeutig klar ist, wie auch Kelle und Kluge anführen bzw. zugeben.

In der vorliegenden Untersuchung ist das theoretische Sampling die Methode der Wahl, da „keine (Anmerkung: bzw. nur schwache) Orientierungshypothesen über den untersuchten Gegenstand zur Verfügung stehen“ (Kelle/Kluge 2010:50). Vielmehr ist es so, dass sich die Fallauswahl auf von der Theorie abgeleiteten Annahmen stützt, wonach das Phänomen der Gerotranszendenz in unterschiedlicher Intensität und Ausprägung bei jedem Menschen vorhanden ist, wenngleich darauf geachtet wurde, möglichst heterogene Fälle zu finden. Auf klassische soziodemografische Merkmale wie Alter, Geschlecht oder Schichtzugehörigkeit, wurde demnach nicht (primär) Rücksicht genommen. Denn: „Bei der Konstruktion eines Kategorienschemas für die Systematisierung qualitativen Datenmaterials darf die *hypothesengenerierende und theoriebildende* Funktion qualitativer Forschung nie aus dem Blick geraten“ (Kelle/Kluge 2010:70).

Dies wird zunächst durch die Flexibilität in der Interviews (Eingehen auf GesprächspartnerIn) und der darauffolgenden Erstellung der Themenliste initiiert. Denn wie Kelle/Kluge sinngemäß schreiben, soll vermieden werden, dass die Daten der theoriegelei-

teten Strukturierung angepasst werden (vgl. Kelle/Kluge 2010:71). Die Offenheit für neue Kategorien oder das Fallenlassen vorhandener muss gegeben sein (vgl. Kelle/Kluge 2010:72), um gegebenenfalls überhaupt zu neuen Erkenntnissen zu gelangen.

4.3. Auswertung (nach Uwe Flick)

Wie unter 4. schon kurz ausgeführt, wird nach der Kurzdarstellung der Fälle beginnend mit dem 1. Fall (= 1. Interview) eine Themenliste erstellt. Die Themen (und Aussagen) werden dann durch Codes ersetzt. Anhand dieser Liste lässt sich ein Raster erstellen, in welchem die „Themen“ (dann Codes) eingetragen werden. Mithilfe dieser übersichtlichen Darstellung können dann Gemeinsamkeiten und Unterschiede schneller erfasst werden (vgl. Flick 2016:406f). Flicks Methode besteht darin, zuerst fallbezogene Analysen durchzuführen und in einem zweiten Schritt fallübergreifend zu vergleichen. Nächster Schritt ist dann die Interpretation der Auswertung und In-Beziehung-setzen mit der Theorie. Generalisierende Aussagen sind in der qualitativen Forschung problematisch. Flick weist ausdrücklich auf die Bedeutung des Kontextbezuges hin, der letztendlich durch die Berücksichtigung der auf den jeweiligen Fall bezogenen Umstände qualitative Forschung ausmacht. Lediglich durch die Auswahl des theoretischen Samplings ließe sich theoretisch eine „gewisse Verallgemeinerung“ ableiten (vgl. Flick 2016:522).

Generalisierung wäre also nur möglich, wenn durch ein entsprechendes Sample ein systematischer Vergleich angestellt würde. Eine allgemeine Aussage ist über die Typenbildung möglich. Denn zu Recht wird die Frage gestellt, wozu überhaupt Wissenschaft, wenn ich am Ende zu keinen verallgemeinerbaren Aussagen komme. Przyborski/Wohlrab-Sahr verweisen auf das Problem der Generalisierbarkeit eines Falles, aber gleichzeitig könnten sich grundlegende Erkenntnisse genauso gut nur auf einen Fall beziehen. Es handle sich vielmehr um eine umfassende Darstellung von großen Einzelfällen, so die beiden Autorinnen. Sie verweisen in diesem Zusammenhang auf die Geschichts- und Politikwissenschaften und führen das Beispiel des Zerfalls der Sowjetunion als Fall an. Eine derartige Beschreibung ist sehr wohl aufschlussreich. Sie liefere noch den Hinweis, dass es sich hier sehr wohl um Wissenschaft handle, auch wenn dieser Beispielfall nur einen Einzelfall darstelle. „Wissenschaftlichkeit hängt also nicht per se an der Frage der Generalisierung im Sinne eines Schlusses von einem Fall auf mehre-

re Fälle oder auf ein allgemeines Gesetz“. D.h. die umfassende Beschreibung des Einzelfalls würde wiederum als Maßstab dienen, wenn man andere Fälle zum Vergleich heranzieht, oder „wenn man vom Fall auf Anderes schließen will“. Generalisierung ist also wichtig, aber „für das wissenschaftliche Arbeiten (waren) immer auch Tatsachenfeststellungen und die Analyse einzelner Fälle von Relevanz. Zudem sind bereits mit der Identifikation bestimmter Fälle (...) und deren Verortung in einem Kontext Formen der Generalisierung verbunden“. Generalisierende Aussagen sind dann nicht möglich, wenn sich die Einzelfälle „nicht auf einen allgemeinen Nenner bringen lassen“ (vgl. Przyborski/Wohlrab-Sahr 2014:359ff).

In der vorliegenden Untersuchung ist das in Teilbereichen auch der Fall, in anderen gibt es eindeutige Gemeinsamkeiten. Aber hier geht es ja auch nicht darum Gesetze aufzustellen, sondern Einstellungen und Verhaltensweisen zu verstehen und Tendenzen aufzuzeigen.

Unabhängig davon, ob man nun von vornherein von Generalisierung spricht oder sie sich zwangsläufig ergibt, wenn man Individuelles oder Besonders beschreibt, geht die Forscherin/der Forscher schon mit Vorannahmen in das Feld, womit laut Przyborski/Wohlrab-Sahr bereits eine Generalisierung vorliegt. Sie unterstreichen, dass Forschung ohne Vorannahmen (oder Hypothesen in der quantitativen Forschung) gar nicht möglich ist. Im Bereich der Qualitativen Forschung kommt es im Zuge der Arbeit zu einer theoretischen oder analytischen Generalisierung und demnach zur Identifizierung von Zusammenhängen. Przyborski/Wohlrab-Sahr empfehlen die theoretische Generalisierung geradezu (vgl. Przyborski/Wohlrab-Sahr 2014:366ff).

Eine Möglichkeit zu generalisieren ist die Beschreibung eines Idealtypus. Der Idealtypus ist jedoch nicht in der Empirie zu finden, er wird vom Wissenschaftler/von der Wissenschaftlerin definiert, um anschaulich zu machen. Die Entwicklung von Idealtypen geht auf Max Weber zurück. Die Konstruktion des Idealtypus erfolgt über die Analyse von Einzelfällen. Aus den typischen Merkmalen wird dann ein Idealtypus dargestellt, der sozusagen aus den Puzzleteilen vieler Einzelfälle besteht. (vgl. Przyborski/Wohlrab-Sahr 2014:376ff)

Für diese Arbeit erscheint die Darstellung eines „Musterfalles“ sinnvoller. Denn gesucht wird nicht der Idealtyp von Gerotranszendenz, eher lässt sich ein Paradigmafall beschreiben. Dieser „exemplarische, typische Fall“ (...) liefert reichhaltige Informationen, um Handlungs- und Verständnismuster zu verdeutlichen und nachvollziehbar zu machen“ (Mayer 2015:109).

4.3.1. Kurzbeschreibung der Fälle

Die Interviews wurden zwar teilweise im Dialekt geführt, weil dadurch der Erzählfluss besser gegeben war, in der Transkription der Gespräche wird darauf aber nicht näher eingegangen, da dieser Umstand auf die Aussagekraft keinen Einfluss hatte. Die befragten Menschen kommen aus unterschiedlichen sozialen Schichten und beruflichen Kontexten, obwohl dies nicht mein vorwiegendes Auswahlkriterium war. Vielmehr habe ich bei diesen Menschen, zumindest bei den ersten Interviews, angenommen, dass sie Tendenzen in Richtung Gerotranszendenz aufweisen würden. Später habe ich dann auch bewusst nach Fällen gesucht, bei denen ich dies eher nicht annahm.

Interview 1

IP (= InterviewpartnerIn) 1 wurde brieflich angeschrieben. Nach kurzer Zeit kam ein Anruf, wonach sie gerne zur Verfügung stünde. Das Thema sei „wichtig“. Das Gespräch findet schließlich in einem Kaffeehaus statt. Die Atmosphäre ist angenehm, herzlich. Der Lärmpegel ist zwar zwischenzeitlich hoch, aber die Qualität des Gesprächs leidet nicht darunter. Das Gespräch dauert eine Stunde und findet überwiegend im Dialekt statt. Wir haben uns auf Anhieb gut verstanden. Mit meinen Fragen konnte sie gut umgehen. Die Interviewpartnerin beschreibe ich als körperlich und geistig fit. Auffallend war ihre große Offenheit.

Die IP ist Jahrgang 1930 und lebt nach dem Tod ihres Mannes allein (vorwiegend in der Stadt). Sie ist gern allein, beschreibt sich aber als „nicht menschenfeindlich“ und pflegt ihre Freundschaften.

Humor im Alter ist ihr sehr wichtig. Dies hat sie allerdings angemerkt, nachdem das Aufnahmegerät schon abgedreht war. Man dürfe sich selbst nicht wichtig nehmen, das

sei auch ihre Einstellung, wenn es um die Bewältigung von schwierigen Lebensphasen geht. „In Krisen gerät man eher, wenn man sich selber wichtig nimmt“. An die Zukunft hat sie „keine großen Erwartungen, ich habe schon alles erledigt“. Angst vor dem Sterben oder dem Tod hat sie nicht. Dazu hat sie eine pragmatische Einstellung: sie hänge nicht am Leben. „Spiritualität ist für mich, dass ich endlich frei werde, mich mit meinem Körper zu identifizieren“. Sie möchte kein Pflegefall werden.

Der Kontakt ist nach dem Interview nicht gleich abgerissen. Es gab ihrerseits großes Interesse für die Theorie der Gerotranszendenz, weshalb ich sie später noch mit Informationen versorgt habe.

Interview 2

Interviewpartner 2 wurde ebenfalls brieflich angefragt. Die Zusage kam nach kurzer Zeit. Auch hier gab es eine große Bereitschaft. Das Gespräch findet beim IP zu Hause statt und dauert ca. 1,5 Stunden. Die Atmosphäre ist angenehm, ruhig, ungestört. Er ist geistig rege und körperlich durch einen Unfall etwas vorsichtig auf den Beinen. Er konnte sich auf meine Fragen gut einlassen, sodass das Gespräch sehr fließend war. Seine Offenheit hat dem Gespräch gut getan. Für den Termin hat er sich viel Zeit genommen.

Er erzählt breitwillig und ausführlich. Der IP ist Jahrgang 1934, er lebt in einer Wohngemeinschaft (in einer Kleinstadt), ist ledig und ausgesprochen gottgläubig. Auch er spricht gerne im Dialekt. Mit dem Altern verbindet er vor allem „viel Zeit für das Lesen und andere Menschen“ haben.

Er ist gern allein, hat aber auch viel Kontakt zu anderen Menschen. Das Alleinsein nützt er zum Lesen und Studieren. Wichtig ist ihm, gesund zu bleiben, „dass man sich alleine noch zurechtfindet, dass man noch keine Hilfe braucht. Ja, das ist auch wichtig im Alter, dass man jemand hat, mit dem man über alles reden kann“. Die Blumen im Garten bereiten ihm große Freude. Auffallend war seine positive Rückschau auf sein Berufsleben, das für ihn Berufung war. Kontakte sind nach wie vor zahlreich vorhanden.

Nach dem Gespräch wurde noch ein wenig geplaudert und dann hat er noch auf dem Klavier vorgespielt, eine Leidenschaft von ihm. Er würde täglich üben, wie er stolz erzählte. Die Verabschiedung war sehr herzlich.

Interview 3

Interviewpartner 3 wurde per Brief angefragt. Die telefonische Zusage („gerne, interessiert mich“) erfolgte wenige Tage später. Das Gespräch findet beim IP zu Hause statt. Die Atmosphäre ist ruhig, angenehm, gelassen. Der Interviewpartner ist körperlich und geistig fit und legt Wert auf einen gesunden Lebensstil. Manchmal fragt der IP, ob seine Antworten „richtig“ seien. Er scheint mit sich und seiner Umwelt zufrieden und im Einklang. Im Gespräch war dennoch eine vorsichtige Distanz spürbar.

Der IP ist Jahrgang 1939 und lebt nach dem Tod seiner Frau allein („allein, aber nicht einsam“) auf dem Land. Hinsichtlich des guten Alterns steht für ihn die Gesundheit an erster Stelle. Sehr wichtig ist ihm auch, beschäftigt zu sein und einen Tagesplan zu haben („ich habe meine täglichen Zeiten eingeteilt“).

Den Tod seiner Frau hat er auch nach mehreren Jahren noch nicht überwunden. Zu seinen Kindern hat er guten Kontakt. Darüber hinaus ist er in Vereinen, in der Kirche etc. aktiv, und:

Er fügt aber an, dass er sich dabei – jetzt im Alter - bewusst zurücknimmt. Hinsichtlich verschiedener Aktivitäten und Unternehmungen meint er, dass „man halt Abstriche zur Kenntnis nehmen muss“. Das Interview dauert insgesamt eine Stunde.

Mit großer Leidenschaft gibt er der Interviewerin noch Literaturtipps mit auf den Weg und fragt, ob er von der Abschlussarbeit eine Kopie haben könnte.

Interview 4

Interviewpartnerin 4 wurde per E-Mail kontaktiert. Die positive Rückmeldung kam bald darauf ebenfalls per Mail. Die IP zeigte sich darin neugierig und schlug einen sehr freundschaftlichen Ton an. Ich wurde für das Interview zu ihr nach Hause eingeladen. Es erwartete mich nach meinem Läuten eine offene Wohnungstür. Diese Geste zeigte großes Vertrauen der Interviewpartnerin. Die Atmosphäre ist demnach angenehm, ruhig. Die Wohnung beschreibe ich als gemütlich eingerichtet und gut gepflegt. Die IP ist sehr gesprächig und hat Freude am Erzählen. Es entstand sofort eine gute, offene Verbindung zwischen uns. Besonders auffallend war ihr geistiges und körperliches Temperament.

Die 1928 Geborene lebt nach dem Tod ihres Mannes allein (in der Stadt). Mit ihren Kindern pflegt sie guten Kontakt. Immer in Bewegung zu bleiben ist ihr sehr wichtig. „Und wenn es nicht geht, nicht zornig und ärgerlich über seinen eigenen Körper werden. Und das zweite ist, dass man gut zurechtkommt mit seinem Geist“. Über 50, 60jährige, die im Pensionsalter sind, sagt sie, „da habe ich erst richtig angefangen“.

Erfreuen kann sie sich an kleinen Dingen, an den Bäumen, an kleinen Kindern („das kann mich begeistern“): „Einfach sich mal hinsetzen und in die Luft gucken“. Die Fähigkeit zur Freude betont sie besonders.

Im Leben hat sie mehrere Krisen überwinden müssen, aus denen sie jeweils gestärkt hervorgegangen ist. Sie ist sehr oft in Gesellschaft, aber auch das Alleinsein ist ihr sehr wichtig. Nach einer Stunde ist das Gespräch zu Ende.

Die Interviewerin bekommt im Anschluss an den Termin ein Buch geschenkt. In der Folge gab es noch e-mail-Kontakt in einer anderen (Forschungs)Angelegenheit.

Interview 5

Interviewpartnerin 5 wurde per Brief angefragt. Nach einiger Zeit kam die telefonische Zusage. Das Interview sollte in einem Kaffeehaus stattfinden. Später wurde das Zuhause der IP vereinbart. Schließlich findet es in einem Gasthaus statt. Die Begegnung ist warmherzig. Mir begegnete eine Frau mit einem freundlichen, liebevollen Lächeln und strahlenden Augen. Die Gesprächsatmosphäre ist angenehm, teilweise gibt es Hintergrundlärm, der die Qualität des Gesprächs ein bisschen beeinträchtigt, zumal die IP auch nicht mehr so gut hört. Die IP, Jahrgang 1924, bittet aus gesundheitlichen Gründen um ein kurzes Gespräch, beantwortet aber gerne und freundlich die Fragen.

Die Antworten fallen jedoch kurz aus, sie holt nie aus, sondern erwidert wohlüberlegt, präzise. Nach dem Tod ihres Lebenspartners lebt sie allein (in der Stadt). Sie ist viel allein, aber meist schätzt sie das auch. Kontakt hält sie zu einigen FreundInnen. „(...) aber ich ziehe mich, das ist das eine, also das hat sich schon geändert, ich ziehe mich sehr zurück. (...) Früher habe ich mich schon ein bisschen mehr nach allen Seiten zerstreut“. Besonders vermisst sie Geschwister. Spiritualität hat eine große Bedeutung für sie. Im Alter sei sie intensiver geworden.

Vor dem Sterben hat sie „furchtbare Angst“. Ihre Bewältigungsstrategie lautet: das Thema wegschieben. Arbeiten macht ihr Freude: „Das ist mein ganzes Glück. Mein Lebenssinn eigentlich“. Das Gespräch dauert ca. 45 Minuten. Der Abschied ist wieder sehr herzlich.

Interview 6

Der Zugang zum Interviewpartner erfolgte über den Kontakt einer dritten Person. Der IP wohnt in einer Pflegeeinrichtung in der Stadt. Er ist 81 Jahre alt und Witwer. Erzählen mag er nur wenig. Mit meinen Fragen zum Thema Gerotranszendenz habe ich bei diesem Interviewpartner keinen guten Zugang gefunden. Ich erlebte ihn als eher zurückgezogen und unbeweglich.

Für ihn hat es keinen Zweck über das Alter zu reden, „ich altere eh“. Mit dem Leben hat er nach eigenen Worten schon abgeschlossen. Er nimmt zur Kenntnis, dass er „jetzt da leben muss“. Zudem ist er gerne allein, sucht den Kontakt zu anderen nicht: „Ich war immer ein Eigenbrötler“. Dass der Mensch im Alter noch etwas lernen kann, daran glaubt er nicht. Religion oder Spiritualität hat in seinem Leben keine Bedeutung, wie er überhaupt sehr wenig Zeit mit Nachdenken verbringt, wie er sagt.

Zum Abschluss erhebt er sich aber extra und verabschiedet sich mit einem „Küss die Hand“.

Interview 7

Der ITV-Partner ist Jahrgang 1920 und lebt seit mehreren Jahren in einem Altenheim in der Stadt. Er ist verwitwet und hat vier Kinder. Zugang zu dieser Person fand ich über eine Bekannte, die den Kontakt zur Tochter des Befragten herstellte. Der Termin wurde zwar einige Male verschoben, konnte aber letztlich doch stattfinden.

Das Interview findet im Altenheim statt. Das Zimmer des Herrn ist sehr ruhig und bietet Raum für unzählige Bücher. Der Raum wirkt gemütlich. Beim Gespräch ist seine Tochter anwesend. Erwartet hatte ich einen gebrechlichen 96jährigen Mann, tatsächlich stand ein Mann vor mir, aufrecht, gut gepflegt, freundlich und charmant. Er ist sehr neugierig, gesprächig und hat Freude am Erzählen, vor allem aus der Vergangenheit. Wir trinken

zusammen Kaffee. Zu Beginn des Gesprächs erzählt er seinen Weg von der Geburt in einem Nachbarland von Österreich, vom Umzug der Familie in eine andere Stadt bis er schließlich nach Wien gekommen ist.

Er kann sich sprachlich sehr gut ausdrücken und ist besonders stolz auf seine Bildung und seine berufliche Laufbahn, auf welche er im Gespräch immer wieder zurückkommt. Er erwähnt seine Stationen Schule, die strenge Züchtigung zu Hause, seine „Abschiebung“ ins Internat, Matura („perfekt Italienisch“; „habe Französisch als Fremdsprache gelernt“), seine Laufbahn beim Militär sowie seinen Einsatz im 2. Weltkrieg (auch in Frankreich). Hinsichtlich seiner beruflichen Laufbahn im gehobenen Dienst bei der Bahn hob er hervor, dass er „sofort in die Generaldirektion“ kam („Ich wurde sofort als intelligent anerkannt“; „da ist man dann kein Eisenbahner mehr, da ist man Oberbeamter, das bin ich nie ganz gerne gewesen“; „beruflich war es für mich sehr interessant“). Bis vor zwei Jahren hat er noch Sprachunterricht erteilt. Besonders stolz ist er, dass er Latein gelernt hat. Laut Auskunft seiner Tochter hätte er ursprünglich Arzt werden wollen, aber aufgrund der Kriegszeit sei dies nicht möglich gewesen.

Mit dem Begriff „Altern“ kann er nicht viel anfangen, habe „keine richtige Beziehung zum Alter“. Wichtig ist, dass er in seiner Familie gut eingebunden ist und auch besucht wird („Ich glaube, sie lieben mich“). Alter sei „eine Begleiterscheinung“, „man wird nicht alt, man wächst mit dem Beruf“ („Ich bin Oberinspektor geworden, nicht alt“). Gesundheit ist ihm sehr wichtig, auch die von seiner Familie. Dass ein Tag wie der andere abläuft, stört ihn nicht: „Wenn ich ehrlich bin, (...), möchte ich nicht, dass der Tag immer etwas Neues bietet“. An die Vergangenheit denkt er nicht, behauptet er: „Die Vergangenheit ist für mich vergangen. Also das ist wie ein Buch, da kann ich umblättern, wenn es mir fad ist, hau ich es ins Eck“. Allerdings scheint ihn die Vergangenheit sehr wohl zu beschäftigen, vor allem seine Tätigkeit im 2. Weltkrieg und dass er auch getötet hat: „Der fiel um, war mausetot, irgendwer hat es seiner Mutter geschrieben, daran hat man gar nicht gedacht. Ich denke erst heute daran, 70 Jahre danach“. Hinsichtlich des Lernens im Alter meint er, dass er sich durchaus noch zutraut, beispielsweise Englisch zu lernen. Er führt das auf seinen Werdegang zurück (Bildung, Beruf), aber auch ein wenig auf seine Intelligenz, die er öfters im Gespräch erwähnt. Weisheit ist für ihn „ein Überschuss an dem, was normal ist“. Außerdem müsse man „die Gelegenheiten haben, also keiner wird weise von allein“. Besonders lebendig fühlt er sich, wenn er auf seine militärische Laufbahn blickt, auf seinen beruflichen Aufstieg und seine bildungs-

mäßige „Überlegenheit“, vor allem was seine Sprachkenntnisse anbelangt. Seine Begabung bezeichnet er als „Geschenk des Himmels“. Das Alleinsein im Heim stört ihn nicht, besonders nicht „wenn ich arbeite“. Allerdings freut er sich auch über Besuch, wobei sein bester Freund aus dem Heim ausgezogen ist. Bei der Frage nach dem Sinn des Lebens erzählt er, dass er keinen Abend daran denkt, ein Gebet zu sprechen. Früher habe er das jeden Abend getan, weil er musste. Er war ja in einem katholischen Internat. Religion hat für ihn heute keine Bedeutung mehr, den „lieben Gott“ erwähnt er aber dennoch einige Male, aber „er ist in meiner Rechnung nicht drinnen“, „der Katholizismus ist eine Vergewaltigung“. Als einzige „Heilige“ in seinem Leben bezeichnet er seine Mutter, weil sie so viel Leid zu ertragen gehabt habe. Seinen Großvater hat er verehrt.

Sein Zimmer mag er gern, auch seine Unordnung („man wird faul“).

4.3.2. Themenliste/Kategoriensystem

Im folgenden Raster sind die sieben Interviews waagrecht angeordnet. Die unterschiedlichen Farben sind jenen Themen zugeordnet, die am unteren Ende der Übersicht angeführt sind. Diese „Themen“ bzw. Kodes haben sich bei der Auswertung der Interviews herausgebildet:

Lernen/Arbeiten/Aktivität/Entwicklung

Spiritualität/Transzendenz

Zukunft

Tod/Sterben

Rückzug/Grenzen erkennen

Sozialkontakte

Auffälligkeiten

Resignation/Gleichgültigkeit

Weisheit

Anliegen für das Altern

| EINSTELLUNGEN ALTER | | | | | | |
|----------------------------------|--|--|--|---|---|--|
| ITV 1 | ITV 2 | ITV 3 | ITV 4 | ITV 5 | ITV 6 | ITV 7 |
| Alter(n) als Problem | Altern als Gnade | wichtig ist Beschäftigung, erfüllende Hobbies | alles dazu tun, um gut zu altern, z.B. Bewegung; Phantasie ist wichtig im Geist Zentren anregen; Denken trainieren | lange leben heißt gut altern | Altern ist kein Thema, geht automatisch; hat keine guten Seiten | Alter ist Begleiterscheinung (Beruf zentral) |
| Alter unabhängig von Kalender | Gesundheit ist wichtig | Gesundheit am wichtigsten | | | Ehe und Freunde waren wichtig | Gesundheit ist wichtig |
| Arbeit ist wichtig | nicht auf Hilfe angewiesen sein müssen | Gesellschaftlich haben | Meditation | | wichtig ist, selbst zurechtzukommen | nicht jeden Tag etwas Neues wollen |
| kein Pflegefall sein wollen | Lernen ist wichtig | Tagesplan ist wichtig | Kommunikation mit Mensch und Tier aufrechterhalten | | Ansprache haben | Vergangen ist vergangen |
| | mit Menschen gut auskommen | | Reisen ist wichtig | | Freude machen Spiele/ Veranstaltungen | |
| | nicht jammern | | Freundschaft (geistige Begegnung) | | | |
| | Optimismus | | guter Kontakt zur Familie | | | |
| | | | Nicht jammern | | | |
| | | | Freude ist zentral | | | |
| SELBSTDIMENSION | | | | | | |
| ITV 1 | ITV 2 | ITV 3 | ITV 4 | ITV 5 | ITV 6 | ITV 7 |
| keine gute Einstellung zum Leben | alles hat Sinn, man wird reifer, im Geist lebendig bleiben | Entwicklung Computer / Mobiltelefon nicht mitgemacht | Kennenlernen des Körpers (Selbsthilfe, bei Schmerzen) | bin immer die Gleiche geblieben | Abgedröhrt wird zur Kenntnis genommen | keine Angst vor dem Sterben |
| hat sich nie wichtig genommen | Bewegung | Kochen / auf Enkelkinder aufpassen ist neu | Hilfe annehmen können | hat sich nie wichtig genommen | nicht an Leuten interessiert | |
| Gedächtnis geht verloren | Christlicher Glaube wichtig | Ablehnung von zwanghafter Aktivierung | Fähigkeiten weiterentwickeln / Neues anfangen | fühlt sich beim Arbeiten besonders lebendig und stark | schicksalsergeben | |
| | hilft gerne, hört anderen zu | Rückzug selbstverständlich | Beschäftigung mit Tod und Sterben (wie es ablaufen wird) | zieht sich bewusst zurück | regt sich nicht mehr auf | |
| | nach gebraucht werden | man merkt Grenzen | Freude an kleinen Dingen | | im Alter kann man nichts lernen | |
| | eine Vertrauensperson haben | Rückzug aus Beruf ohne Probleme | etwas entwickeln ist wichtig, sich mit neuen Themen auseinandersetzen | | keine Angst vor dem Sterben | |
| | Aufgaben | Wohlgefühl bei Beschäftigung | führt sich lebendig in ihrer Arbeit und in Meditation | | | |
| | Kontakt zu ehemaligen beruflichen Umfeld | | nimmt Kritik nicht mehr so ernst | | | |
| | hält positive Rückschau | | erfülltes Leben | | | |
| | Freude an kleinen Dingen | | Schicksal annehmen | | | |
| | | | Leben ist voll, wenn man authentisch war | | | |
| | | | kann zu eigenen Fehlern stehen | | | |
| | | | Meditation hilft bei Krisen | | | |
| | | | Mitverantwortung in der Welt | | | |

| DIMENSION SOZIALE UND PERSÖNLICHE BEZIEHUNGEN VON GEROTRANSZENDENZ | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|----------------------------------|
| ITV 1 | ITV 2 | ITV 3 | ITV 4 | ITV 5 | ITV 6 | ITV 7 |
| pfl egt Freundschaften | gerne unter Leuten | guter Kontakt zu Familie, früheren Arbeitskollegen | tiefgründige Beziehungen (geistige Verbundenheit) | weniger Freundschaften als früher | gern allein; "Eigenbrötler" | gern allein |
| gern allein | positiver Blick in die Zukunft | Vereine, Kirche | guter Kontakt zur Familie | gern allein (Ruhe, Besinnung) | | Familie ist wichtig |
| | Alleinsein keine Last | Athenforschung | spiritueller Kontakt mit Verstorbenen | manchmal einsam | | Weisheit an Intelligenz geknüpft |
| | Weisheit ist Erfahrung, andere ertragen | allein, aber nicht einsam | gern allein | fühlt sich von Menschen angezogen, die Weisheit ausstrahlen | | |
| | guter Kontakt zu Verwandten | Weisheit hat nur bedingt mit dem Alter zu tun; Weisheit ist Grenzen erkennen, Auswirkungen von Handlungen prüfen | Weisheit ist Wissen tiefer erkennen und erleben, hat aber nicht unbedingt etwas mit dem Alter zu tun | | | |
| | | Neues lernen, sich vertiefen | | | | |
| KOSMISCHE DIMENSION | | | | | | |
| ITV 1 | ITV 2 | ITV 3 | ITV 4 | ITV 5 | ITV 6 | ITV 7 |
| Erkenntnis wichtiger Religion | Nachdenken | Wandel im Glauben | Meditation und spirituelle Ausrichtung, | Spiritualität spielt große Rolle | Nachdenken ist sinnlos; Leben ist vorbei | Religion unbedeutend |
| Spiritualität große Bedeutung | Sinnfindung in der Gotgläubigkeit | das Leben hat Sinn, wenn andere gern mit einem zusammen sind; Drüberstehen, Toleranz | Mystik kann realistisch gesehen werden | beschäftigt sich mit Sinnfragen (Liebe, Erfahrungen) und schont sich nicht (schlechtes Gewissen) | Religion spielt keine Rolle | |
| Mystische Erfahrungen sind wichtig für den Menschen | es gibt Dinge, die man oft nicht erklären kann, aber man muss schon in der Realität leben | es gibt höhere Kräfte, die man nicht erklären kann | Spirituelle Ausrichtung hilft vor dem Tod keine Angst zu haben | Angst vor dem Tod, schiebt Thema weg; will Identität nicht aufgeben; | denkt selten über frühere Zeiten nach | |
| Man selbst als geistiger Teil einer geistigen Gesamtheit | keine Angst für dem Tod; jederzeit vorbereitet sein | Tod gehört zum Leben | gute Gedanken in die Welt zu setzen | | Mystik kein Thema | |
| Mystik und Naturwissenschaft gleich wichtig (schließen einander nicht aus) | tägliches Gebet | | | | | |
| hängt nicht am Leben, keine Angst vor dem Tod | | | | | | |
| HINDERNISSE UND ABKÜRZUNGEN AUF DEM WEG ZUR GEROTRANSZENDENZ | | | | | | |
| ITV 1 | ITV 2 | ITV 3 | ITV 4 | ITV 5 | ITV 6 | ITV 7 |
| keine Erwartung an Zukunft | Besitz heißt haben, was man braucht | Besitz rechtzeitig aufteilen | das Allemögliche besitzen | Ziel ist weiter zu arbeiten; | keine Pläne für die Zukunft | Kriegserlebnisse präsent |
| | wünscht sich Gesundheit | Ordnung als Aufgabe im Alter (für andere) | weiter arbeiten können | | hat einen Lieblingsplatz (beobachtet das Geschehen) | strenge eigene Erziehung präsent |
| | | Verlust der Partnerin | | | | geistige Überlegenheit angenehm |
| Entwicklung/ Lernen/Arbeiten/ Aktivität | | | | | | |
| Spiritualität/Transzendenz | | | | | | |
| Zukunft | | | | | | |
| Tod und Sterben | | | | | | |
| Rückzug/ Grenzen anerkennen | | | | | | |
| Sozialkontakte | | | | | | |
| Auffälligkeiten | | | | | | |
| Resignation/Gleichgültigkeit | | | | | | |
| Weisheit | | | | | | |
| Anliegen für das Alter | | | | | | |

4.3.3. Fallanalysen/Fallinterpretation

IP 1 setzt sich mit dem Alter und dem Altern auseinander und unterscheidet zwischen psychischem und physischem Alter. Der Blick auf das Alter fällt allerdings negativ aus, ein Dahinvegetieren in Pflegeheimen“ wird für die Person selbst nicht als akzeptables Konzept gesehen. Dennoch hat sie einen pragmatischen Zugang insofern, als sie den Tod als Gesetz der Natur sieht. Leben und Sterben werden als Prozesse verstanden, also aus einer Metaebene betrachtet. Demnach fürchtet sie sich auch nicht vor dem Sterben. Mit dem Tod setzt sie sich tiefgehend auseinander.

Keine Angst vor dem Tod zu haben, ist ein Teilaspekt Tornstams kosmischer Dimension. Allerdings sieht die Person wenig Entwicklungsmöglichkeit, keine Aufgaben im Alter, d.h. es fehlt die positive Ausrichtung auf die Zukunft hin, wie sie die Gerotranszendenz meint. Dass man sich im Alter weiterentwickelt kann sie nicht sehen, eher gingen wichtige Dinge verloren, das Gedächtnis zum Beispiel. Gleichzeitig sieht sie den Menschen als Teil eines größeren Ganzen, was wiederum in die kosmische Dimension fällt. Mit Spiritualität und Mystik beschäftigt sie sich schon lange und findet dies auch wichtig für einen Menschen. Sie zieht nicht unbedingt Grenzen zwischen Leben und Tod, sondern hält sich ganz an die Naturwissenschaft, wonach der Körper zerfällt und Energie umgewandelt wird. Frühere Generationen hält sie für präsent und nimmt auch Kontakt zu ihnen auf.

Sie selbst nimmt sich nicht wichtig, beschäftigt sich nicht zwanghaft mit ihrem Körper:

„Ich habe mich früher auch nicht als wichtig empfunden. Also, es ist mir vollkommen bewusst, dass wir, ich meine, das Entsetzlichste ist, dass der Mensch sich für den Mittelpunkt des Planeten hält, als Höhepunkt der Schöpfung, oder Evolution oder wie immer, und, also diesen Standpunkt habe ich nie eingenommen. Mir ist auch klar, dass wir alle Teile eines größeren Ganzen sind, wir sind keine selbstständigen Wesen, sondern (...) wir sind Teilchen, verbinden sich zu Atomen, Atome verbinden sich zu Molekülen, Moleküle verbinden sich zu Gestalten, also ich sehe es so. Also, ich habe mich früher nicht wichtig genommen und jetzt auch nicht.“

In ihrem Fall dürfte das aber nicht erst jetzt im hohen Alter so sein, sondern einer Lebenseinstellung entsprechen, insofern ist es keine Neu-Definition des Selbst. Diese Haltung hat sie auch davor bewahrt, in Krisen zu geraten. In Krisen geraten ihrer Meinung nach Menschen nur, wenn sie sich selber wichtig nehmen.

Hinsichtlich der sozialen Neuorientierung finden sich bei ihr zwei Kriterien erfüllt: Sie zieht sich einerseits gerne zurück und ist gerne allein, vor allem um zu arbeiten (offenbar ihr Lebenssinn, obwohl sie das so nicht gesagt hat). Andererseits ist sie durch ihre Tätigkeit nach wie vor gut vernetzt. Wenn man so will, lebt sie im Rückzug mit selbstgewählter Aktivität, was ja auch wieder im Sinne Tornstams für die Gerotranszendenz spricht.

„Einsamkeit ist kein Hobby von mir, nur, ich meine, ich arbeite gerne, und dabei ist es günstiger, wenn man allein ist“. Auf die Frage nach dem Altern meint sie: „Es hat jeder Mensch ein persönliches Alter, das mit dem Kalender nicht das Geringste zu tun hat“.

Sie ist eine feinsinnige Persönlichkeit mit dem nötigen Abstand zu weltlichen Dingen, aber geistiger Verbundenheit mit dem Denken von Meister Eckhart, spätmittelalterlicher Theologie und Philosoph. Erwartungen an die Zukunft gibt es nicht, denn:

„ich habe schon alles erledigt“. Und: „Meine Beziehung zu früheren Generationen ist völlig normal, das sind Menschen wie ich selber. Ob ein paar Jahre mehr oder weniger drauf sind, ist nicht wichtig.“

Für mich hat sie die Fähigkeit, auf ihr Leben aus einer Metaperspektive zu blicken und Grenzen zu überschreiten. Gerotranszendenz sehe ich in weiten Teilen ausgeprägt bei dieser Person, die ich als „**Die Geheimnisvolle**“ bezeichnen würde.

IP 2 Trotz körperlicher Einschränkungen strahlt diese Person Optimismus und innere Gelassenheit aus. Dieser Mensch ist auf seinen Körper nicht fixiert, versucht aber seine Gesundheit zu erhalten (Neu-Definition des Selbst) und auch seine Selbstständigkeit. Auf andere Menschen zugehen und zur Seite stehen, sind zentrale Lebensaufgaben für ihn (Generativität nach Erikson).

Der Rückzug aus dem Berufsleben wird nicht als Problem gesehen. Sein Netzwerk aus dem ehemaligen beruflichen Umfeld und das Netzwerk im Alter geben ihm allerdings die Möglichkeit, weiterhin Aufgaben wahrzunehmen. Weiterentwicklung im Sinne von Lernen sind wichtige Lebensziele, die auch umgesetzt werden (positiver Blick in die Zukunft nach Tornstam). Lernen, lesen und für andere da sein, sind seine Ziele für die Zukunft. Außerdem ist er „neugierig, wie es weitergeht“. Älterwerden wird mit Reifen und Sinnfindung gleichgesetzt. Der christliche Glaube ist Unterstützung und Orientierung im Alltag. Spiritualität (dieses Bedürfnis wird vor allem mit einschlägiger Literatur gestillt) hat eine große Bedeutung, allerdings wird auch betont „in der Realität zu bleiben“ sei wichtig.

Auffallend im Gespräch war die positive Rückschau auf sein Leben (nach Erikson und Tornstam), aber seine ebenso optimistische Vorstellung von der Zukunft (positiver Blick nach vorne nach Tornstam).

„Ich war immer Optimist in meinem Leben, das habe ich gelernt von meinem Firmpaten, der war fünf Jahre im KZ, der ist geschlagen worden usw., Hungerbunker. Er hat aber nie etwas erzählt, er hat nur gesagt, es war eine schwere Zeit, die hat ihn geprägt. Jammern tun wir nicht, sondern das Leben positiv sehen. Das ist auch sehr wichtig, glaube ich. Nicht alles kritisieren und immer nur das Negative sehen, sondern auch das Positive im Leben. Dass man mit den Mitmenschen immer gut auskommt, die Eigenheiten des Anderen auch ein bisschen geduldig erträgt, denn die anderen müssen auch mich ertragen. Da darf man nicht so heikel sein.“

Obwohl er gerne unter Leuten ist, verbringt er viel Zeit allein und genießt es, einfach nachdenken zu können. Dabei kann er sich an kleinen Dingen des Lebens (z.B. eine Blume, ein Insekt) erfreuen, was sich in die kosmische Dimension der Gerotranszendenz einreicht. Er hat die Fähigkeit, Herausforderungen in Entwicklung umzuwandeln, was ihn in seinem Altsein frei werden lässt (sieht in allem einen Sinn, selbst in Einschränkungen oder Verletzungen, weil dadurch wieder der Blick für etwas anderes frei wird). Aufgrund seines Berufs war er mit vielen Schicksalsschlägen anderer konfrontiert und konnte vielen Menschen Halt bieten. Diese Erfahrungen würden vieles relativieren, obwohl im eigenen Leben keine Krisen erfahren wurden. „Also anhören und Zuspruch geben, also man kann da auch noch viel Gutes tun“ (Generativität nach

Erikson). Den Anschluss an die Jugend hat er nicht verloren und es freut ihn, wenn er besucht wird und auch um Rat gefragt wird, was wiederum generatives Verhalten bedeutet.

Mit Weisheit wird verbunden, Dinge positiv sehen und mit anderen Menschen Geduld haben, vor allem aber Erfahrung.

„Ja, Weisheit, wenn man die Dinge positiv sieht und nicht alles kritisiert gleich, und viel Geduld hat mit den Fehlern, Schwächen der Mitmenschen. Weil man selber ja auch Fehler hat und Schwächen.“

Hinsichtlich der Sinnfrage meint er: Gutes tun und fröhlich sein nach Don Bosco.

„Man kommt im Leben immer mehr drauf, dass alles einen Sinn hat, auch z.B. so ein Unfall (Anmerkung: spricht seinen eigenen Unfall/Sturz an), dass man da eine andere Sicht hat von der Krankheit und vom Krankenhaus, von den Krankenschwestern. Man muss immer noch dazulernen. (...)Der Kardinal König hat uns bei einer Priesterkonferenz einmal gesagt, er tut mit 90 Jahren täglich noch Vokabeln lernen, obwohl er eh so viele Sprachen konnte. Wer rastet, der rostet. Da bleibt man lebendig im Geist.“Ich glaube, wichtig ist eine positive Einstellung zum Leben, immer ein Optimist sein.“

Mit der Endlichkeit des Lebens setzt er sich auseinander, mit Gebeten bereitet er sich auf den Tod vor. Für mich ist er eine rundum stimmige Persönlichkeit, die Schicksal annehmen kann, sich weiterentwickelt, für andere da ist und gerne mit Menschen zusammen ist. Aber auch bei ihm meine ich, dass viele Ansätze der Gerotranszendenz schon in früheren Jahren vorhanden waren. Er erfüllt die Kriterien Kosmische Transzendenz, Neu-Definition des Selbst und Soziale Neuorientierung zwar nicht gänzlich, allerdings hat er dennoch in seiner Gelassenheit, der Fähigkeit zur Zuwendung für andere Menschen und seine positive Lebenseinstellung die höchste Stufe, nämlich die Weisheit, erreicht. Er bekommt die Bezeichnung **„Der Menschenfreund“**.

IP 3 Diese Person denkt nicht unbedingt viel über das Altern nach, sie ist in ihren Einstellungen und ihrem Verhalten wohl als stereotypisch zu bezeichnen: Wichtig ist ihr, einen Tagesplan zu haben und gut beschäftigt zu sein.

„Ja, also wichtig ist für mich, immer Beschäftigung zu haben. Es muss nicht unbedingt etwas Produktives sein, sondern wenn man sich für irgendetwas beschäftigt, ist das wohltuend. Ich bin Sammler, also da hat man immer wieder etwas zu tun, obwohl das nicht immer etwas Produktives ist.“

Die Person zieht sich bewusst zurück, weil sie glaubt, dass sie manches aufgrund des Alters „nicht mehr“ versteht (positiver Rückzug und Neu-Definition des Selbst). Der Anschluss an Mobiltelefon und Internet wurde nicht mehr gefunden und auch nicht angestrebt. Da dieser Person aber ein großes Netzwerk an Freunden und Bekannten zur Verfügung steht, besteht auch nicht die Gefahr der Isolation. Von Aktivierung im Alter um jeden Preis hält der Befragte nichts, „man merkt Grenzen“, und gleichzeitig: „es geht einem etwas ab“. Insofern wählt er die Aktivität selbst für sich, was wiederum Tornstam für die Gerotranszendenz positiv formuliert, im Gegensatz zur Aktivitätstheorie.

„Ich habe natürlich meine eigenen Ansichten, ich bin nicht mit allem einverstanden (...). Also insofern habe ich noch überall meine eigenen Meinungen oder das ist meine Einstellung. Aber ich bin einem anderen nicht böse, wenn er eine andere hat“.

Der Rückzug aus dem Berufsleben wurde problemlos gemeistert, aber der Kontakt zu ehemaligen KollegInnen wird regelmäßig gepflegt. Soziale Kontakte, die Integration in der Gesellschaft, ist gegeben und wird auch als sehr wichtig angesehen („das Leben hat Sinn, wenn andere gern mit einem zusammen sind“), obwohl er auch gern allein ist (Soziale Neuorientierung). Seine Aufarbeitungen im Bereich der lokalen Geschichte werden im Sinne von Generativität auch für die Nachwelt zugänglich gemacht, aber auch schon jetzt an die nächste Generation weitergegeben. Entwicklung wird als wesentlich im Alter begriffen, „Neues lernen und sich vertiefen“.

„Wenn, wenn ich alleine bin, sage ich, ich bin jetzt allein, aber ich bin nicht einsam. Da ist ein Unterschied. Ich könnte ja eh woanders hingehen oder etwas machen, aber ich brauche für mich auch eine Zeit, wo ich meine Sachen erledige, die andere nicht interessieren. Aber überhaupt wenn es geht um Briefmarken sammeln, Münzen, also wenn ich da alleine bin, da vergeht die Zeit genauso schnell. Ja, nein das ist kein Unterschied. Ich sage allweil, ich bin jetzt allein, aber nicht einsam (lacht). Ja? Ist das klar? Und ich weiß mir was zu tun. Oder

lesen. Da gibt es immer wieder etwas Neues. Allein die Literatur (...) über (...), die ist so vielfältig, dass ich zu tun habe, dass ich das durcharbeite alles (lacht).“

Der Verlust der Lebenspartnerin wurde nicht gänzlich verarbeitet, d.h. dies wäre eine Krisensituation, die laut Tornstam Gerotranszendenz beschleunigen würde, was für diese Person allerdings nicht zutreffen dürfte. Die Beschäftigung mit der eigenen Gesundheit wird sehr betont und nimmt einen breiten Raum ein, was der Entwicklung für Gerotranszendenz eher entgegensteht. Zu Spiritualität wurde kein Zugang gefunden:

„Aber ich rede niemand ab, wenn er meint, dass es sowas gibt. Übersinnlich, also in Vertretung mit, ah, in Verbindung mit Verstorbenen treten,...), also das nicht, also das lehne ich ab. Da würde ich auch nicht mitmachen.“

Allerdings wird der christliche Glaube in einer gewandelten Qualität gelebt.

Weisheit wird weniger mit dem Alter verbunden als mit der Fähigkeit, Grenzen zu erkennen und die Auswirkungen von Entscheidungen erfassen zu können. Auch hier pragmatisch:

„Weisheit, würde ich sagen, könnte mit dem Alter auch etwas zu tun haben. Aber manche bleiben verstockt. Die werden nicht weise. Da darf man nicht warten darauf.“

Gut altern heißt Gesundheit, Familie, Freunde, auch das wieder eher stereotypisch. Dass das Leben einmal zu Ende geht, wird als natürliche Entwicklung gesehen, die man nicht zu fürchten braucht:

„Also, das muss man als so selbstverständlich nehmen. Der Tod gehört zum Leben dazu. Das ist vielleicht eine Einstellungssache, man kann vielleicht den Gedanken haben, dass man nicht endlos leiden muss, oder dass man was tut, dass das leichter ist, wenn man so eine schwere Krankheit kriegt, da würde ich auch die Mittel nehmen, aber mit so bewusst lebensverlängernd, das lehne ich ab. Also Monate lang am Schlauch, oder wie man so sagt, nein, das eher nicht. Aber den Tod selbst als Tatsache annehmen, weil man weiß, dass das kommt und dass es aus ist, dass es möglichst schmerzlos geht, da hätte ich schon Interesse daran oder bitte, dass die anderen Leute dann schauen, dass das möglichst gut geht,

gefiele mir schon. Aber nicht (lacht), wie soll man sagen, hinter jeder Ecke oder irgendwas könnt es schon lauern, nein, das habe ich nicht. “

Gerotranszendenz sehe ich in Ansätzen in der Neu-Definition des Selbst (Absinken der Selbstzentriertheit) und in der sozialen Neuorientierung. Ich bezeichne ihn in dieser Arbeit als „**Der Bodenständige**“.

IP 4 ist meiner Ansicht nach ein Musterfall im Sinne der Gerotranszendenz. Für sie ist es wichtig alles zu tun, um gut altern zu können. Bewegung, ein Freundeskreis, in welchem man sich „geistig begegnen“ kann (Soziale Neuorientierung nach Tornstam), Kommunikation mit Mensch und Tier sowie Meditation sind ihr wichtig dabei. Durch ihre berufliche Tätigkeit hat sie einen großen Bekanntenkreis und ist demnach in einem Netzwerk gut eingebettet. Die Fähigkeit sich freuen zu können, auch an kleinen Dingen, ist für sie wesentlich für gutes Altern (Kosmische Dimension nach Tornstam).

„Wer sich im Alter nicht mehr freuen kann, der ist irgendwie gleichgültig den Sachen gegenüber, er nimmt gar nicht mehr die Dinge wahr, die schön sind. Der Geist wird angeregt, wenn er noch freudig ist, wenn er noch Ideen hat, wenn er noch Interessen hat, das sind Anregungen und vielleicht sogar noch Begeisterung hat. Das regt die Zellen an im Kopf. Authentisch sein macht eine innere Fülle oder Zufriedenheit“. Besonders lebendig fühlt sie sich, wenn „mir etwas zufließt“. Und der positive Blick ist wesentlich: Dieses, dieses, und ja, ich kann gar nicht mehr so schnell denken und das fällt mir gar nicht mehr ein, die Namen von meinen Freundinnen und so weiter, vergisst man ja alles, ist ja furchtbar, dass der Geist nicht mehr mitmacht. Kann machen, aber es zieht einen runter. Es macht einen misstrauisch, zieht einen runter und ich glaube, dass dadurch der Geist auch weiter geschädigt wird, gerade, was man gerade möchte, geistig klar sein, das geht nicht durch Misstrauen und Ärger. “

Sie kann Einschränkungen akzeptieren und auch Hilfe annehmen (Neu-Definition des Selbst). Vieles kann sie mit Humor nehmen. Dies ist glaubhaft, denn sie lacht auch sehr oft im Interview. Denken können ist ihr sehr wichtig, Dinge an sich herankommen lassen und darüber nachdenken. Und sie beobachtet an sich, dass diese Fähigkeit am we-

nigsten schwächer wird. Sie stellt sich oft vor, wie Tod und Sterben wohl ablaufen könnten. Allerdings ist sie der Meinung, dass sich der Mensch bis zum Sterben weiterentwickeln kann. Etwas schaffen, herstellen, hält sie für diese Entwicklung als zentral.

„Dass man sich Dinge vorstellen kann und aus Vorstellungen wird ja irgendwas kreiert, formt sich etwas, und deswegen glaube ich, wenn man sich vorstellt, das Altern ist nicht so schwer und ist nicht so schrecklich, ist das etwas anderes als wenn ich von vornherein denke, oh wie furchtbar ist es das Alter. Dass man im Geist bestimmte Zentren anregt, positiv oder negativ zu reagieren.“

Sie nimmt sich selbst nicht wichtig, aber sie lebt im Bewusstsein, dass man in der Welt mitverantwortlich ist (Generativität nach Erikson). Überhaupt ist sie der Meinung, dass man sich selbst gut helfen kann, wenn man den eigenen Körper kennt:

„Dass man einmal versucht mit seinem Körper gut zurechtzukommen, das ist klar. Und wenn es nicht geht, nicht zornig und ärgerlich über seinen eigenen Körper werden, das ist auch ein Punkt. Und das zweite ist, dass man gut zurechtkommt mit seinem Geist. Dass er noch gut funktioniert. Man vergisst schneller, natürlich dieses Kurzzeitgedächtnis lässt bei mir auch nach, aber ich gehe ganz gezielt damit um. (...)Also ich trainiere meinen Geist, immer wieder da an einen Punkt kommt, und so geht es. (...) Langzeitgedächtnis geht, muss man aber auch trainieren. Das Denken selber trainieren. Denken. Mir geht es gar nicht um die, möchte ich sagen, um das Wissen, dass ich alles noch so weiß wie früher, das finde ich gar nicht so superwichtig. Wenn mir da so einiges nicht mehr einfällt, finde ich nicht wichtig. Aber ich möchte gerne immer noch denken können. Logisch. Oder überhaupt denken vom Meditieren her, intuitiv was ankommen lassen und darüber nachdenken, diese Dinge. Die sind mir wichtig. Und ich habe den Eindruck, dass das am wenigsten schwächer wird. Im Gegenteil, manches wird besser sogar. Das Denken. Es hält sich nicht mehr bei diesen oberflächlichen Dingen so auf, finde ich nicht mehr so interessant, ich finde so wichtige Dinge, so wirkliche Lebensdinge halt wichtiger.“

Mit ihren Verstorbenen ist sie spirituell in Kontakt. Auch in Zukunft möchte sie gerne weiter arbeiten (mit und für andere) und reisen können. Sie betont auch immer, das ins Zentrum zu stellen was man kann, und nicht was man nicht kann (begünstigt Gerotranszendenz). Konzentration auf Mangel würde diesen Mangel weiter vertiefen. Hingegen

würde Begeisterung für etwas die Zellen im Gehirn anregen. Eine ähnliche Einstellung hat sie zum Thema Schmerzen. Nicht zu viel Beachtung schenken, eher selbst etwas tun als zum Arzt gehen (Neu-Definition des Selbst).

„(...) ich habe immer mal wieder Schmerzen oder bin sehr müde oder sowas, müde Phase oder so, dass ich die Dinge nicht mehr so ernst nehme. Ich gehe deswegen nicht zum Arzt, auch wenn ich Schmerzen habe. Ich merke nämlich, es geht dann entweder vorüber oder es wird stärker, eins von den beiden (lacht), es ändert sich und wenn ich mir dann in Ruhe überlege, was kann ich tun, tu ich, mache ich die Sachen, um mir selbst zu helfen. Und ich merke die wichtigste Hilfe, die kommt immer von einem selbst, habe ich festgestellt, es ist nicht von außen.“

Auf der anderen Seite fällt es ihr nicht schwer, Hilfe anzunehmen. Die Fähigkeit zur Freude (an einem Baum, an einem Kind) ist wichtig. Etwas entwickeln ist förderlich, auch etwas Neues anfangen. Besonders lebendig fühlt sie sich, wenn sie an andere etwas weitergeben kann oder wenn ihr etwas „zufließt“. Und mehr noch:

„Ja, das ist etwas, was ich Ihnen auch sagen wollte, dass man im Alter seine Fähigkeiten weiterentwickeln sollte, auch im Alter, nicht nur beibehalten, entwickeln! Und ich glaube ja, dass dieser Trieb der Entwicklung, der ist ja vom Kind an im Menschen drinnen, und meiner Meinung nach auch bis zum Sterben“.

Für sie ist das Leben dann abgerundet, wenn man authentisch war. Fehler sind der Motor für Neues, dann wird der Fehler zu einer Entwicklung. Diese Erkenntnisse ordne ich unter die Dimension Neu-Definition des Selbst nach Tornstam. Durch Lebenskrisen schließlich hat sie zu Meditation und Spiritualität gefunden, was nach Tornstam eine Entwicklung im Sinne der Gerotranszendenz begünstigt. Eine Reflexion zum Thema Weisheit findet statt, ist Erkenntnis, etwas Generelles, universelle Gesetze, denen man zustimmen kann, sie nennt Vergänglichkeit als Beispiel. Konsequenterweise wird auch der Tod nicht gefürchtet, da vertraut sie auf „universelle Gesetze“. Spiritualität und Mystik nehmen einen breiten Raum ein, sind Lebensinhalt. Der Sinn des Lebens?

„Wenn ich da den Weg gut gehe, werde ich wohl schon irgendwo auch gut ankommen. So sehe ich das mehr. Und da ist für mich als Frage der Sinn sowieso im Leben drin, klar. (...)Und jetzt hat viel mit Sterben zu tun, klar, Tod, Sterben,

wie das wohl sein könnte, das ist auch in meiner Phantasie, kommt durchaus, ich scheue mich nicht davor, das durchzuspielen, wie das sein kann und wie das einmal ganz, äh, realistisch, also wie es so ablaufen kann, aber auch was in meinem Geist, wie ich das aufnehmen kann und wie ich da einen Übergang, wieweit man das selber regeln kann, den Übergang. Das ist auch in meinem Geist sehr vorhanden.“

Im Gespräch hatte ich oft den Eindruck, sie blickt von einer Meta-Ebene auf ihr Leben. Die Person ist mit einer großen Analysefähigkeit ausgestattet. Man könnte sagen, sie transzendiert Grenzen. Für mich ist sie „**Die Weise**“, ein Musterfall für Gerotranszendenz. Ich sehe bei ihr eine kontinuierliche persönliche Entwicklung über den Lebenslauf, unterschiedliche Lebenserfahrungen, Offenheit und Selbstbewusstsein dürften hier die wesentlichen Einflussfaktoren für das Erreichen eines hohen Grades an Gerotranszendenz sein.

IP 5 verbindet mit gutem Altern langes Leben. Während sie sich früher „schon ein bisschen mehr nach allen Seiten zerstreut“ hat, zieht sie sich jetzt bewusst zurück, vor allem um arbeiten zu können (positiver Rückzug und selbstgewählte Aktivität). Der kleine Freundeskreis hat aber hohen Stellenwert in ihrem Leben, er ist von großem Vertrauen geprägt:

„Also, oberflächliche Beziehungen habe ich nie gehabt. Ich habe nur wenige Menschen gehabt, mit denen ich gute, lange Beziehung gehabt habe (...) und jetzt (...) seit 14, 15 Jahren (...) meine engste Freundin kann man sagen, und die anderen Freunde, die ich, ich habe viele Freunde, aber ich ziehe mich, das ist das eine, also das hat sich schon geändert, ich ziehe mich sehr zurück.“

Dennoch ist sie manchmal einsam, GesprächspartnerInnen werden vermisst, was bedauert wird. Dies entspricht der sozialen Neuorientierung im Rahmen der Gerotranszendenz. Die Arbeit ist ihr wichtig, ist „Lebenssinn“. Beim Arbeiten fühlt sie sich stark und lebendig. Lebenskrisen hat sie zur Kenntnis genommen und versucht zu überwinden, diese haben möglicherweise die Entwicklung für Gerotranszendenz begünstigt. Im Alter ist ihre Sehnsucht nach Spiritualität gewachsen:

„Ja, also Spiritualität auf jeden Fall. Eine ganz wichtige Sache für mich. Und ich bin sehr gerne beisammen mit Leuten, mit Menschen, die eine Spiritualität ausstrahlen.“ Teilweise geht sie aber streng mit sich selbst ins Gericht: *„Ich habe oft das Gefühl, ich habe meine liebsten Menschen, die mir sehr nahe gestanden sind, nicht das gegeben, psychisch nicht das gegeben, was sie eigentlich verdient hätten“.*

Sinnfragen beschäftigen sie, indem sie über Menschen nachdenkt, die ihr nahegestanden sind, wobei sie sich selbst dabei nicht verschont, was der kosmischen Dimension zuzuordnen ist. Interessant ist, dass sie die einzige Person war, die den Tod fürchtet, was ein Hindernis auf dem Weg zu Gerotranszendenz darstellt. Ihre Strategie ist, nicht daran denken, ihn wegzuschieben. Ihre Rückschau ist positiv, liebevoll. Aber auch der Blick nach vorne ist erwartungsvoll, nämlich weiter arbeiten zu können. Der positive Blick nach vorne unterscheidet ja die Gerotranszendenz von der 8. Entwicklungsstufe bei Erikson. Weisheit wirkt auf sie anziehend, zeugt von Menschenkenntnis, wird aber nicht unbedingt für sich selbst angestrebt.

„Na ja, (denkt lange nach) also Weisheit hängt wahrscheinlich zusammen mit einer (denkt lange nach) naja, mit einer großen Gebildetheit, mit einer großen Belesenheit, mit einer Menschenkenntnis, und, ich kann nicht sagen, ob ich nach so einer Weisheit strebe. Aber ich bewundere natürlich Menschen, die das ausstrahlen, eine gewisse Weisheit, fühle mich vielleicht auch angezogen von solchen Menschen.“

Merkmale der Gerotranszendenz werden also erfüllt, aber nicht alle (Neudefinition des Selbst). Ich bezeichne sie **„Die Feinfühlig“**, mit der ich mich gerne länger unterhalten hätte.

IP 6 reflektiert Alter und Altern nicht (würde automatisch passieren, da ist nichts, womit man sich auseinandersetzen müsste). Die Person lebt bewusst zurückgezogen und meidet Kontakte.

„Nein, ich bin ganz gerne allein. Ich war immer ein Eigenbrötler. Also, ich habe mich schon gesehnt nach den Menschen, aber dass ich narrisch darauf...“ Dass

er aber dennoch Ansprache haben will, ist ein gewisser Widerspruch: „Na ja, dass ich so zurechtkomme. Dass ich Ansprache habe. Dass ich interessiert bin.“

Beziehungen, die da sind, werden emotionslos zur Kenntnis genommen. Er erwähnt einige Male, dass die Ehe wichtig war. Er nimmt alles schicksalshaft, emotionslos hin und ist auch der Meinung, dass man im Alter nichts mehr lernen kann:

„Nein, könnte ich nicht sagen. Ich wüsste nicht, was ich sagen sollte. Aus dem einfachen Grund, weil ich bin nicht interessiert an die Leute, mir ist das eigentlich wurscht. Ganz einfach.“

Nachdenken ist seiner Ansicht nach sinnlos, weil er mit dem Leben schon abgeschlossen hat:

„Ich denke nicht sehr viel nach. Aus dem einfachen Grund, (lacht) das ist sinnlos, weil ich habe mit dem Leben mehr oder weniger abgeschlossen und nehme das zur Kenntnis und damit ist es erledigt.“

An Leuten ist er nicht interessiert, wie er sagte. Seine Rückschau kann man nicht als freudig oder positiv bezeichnen. Ihn würde ich als „disengaged“ im Sinne der Rückzugstheorie bezeichnen, einen Blick nach vorne gibt es nicht. Religion oder Spiritualität kommen seinen Aussagen gemäß in seinem Leben nicht vor, es gibt kein Interesse dafür. Das Leben ist nur mehr Warten auf den Tod. Dieser Interviewpartner, für mich hier **„Der Verweigerer“**, steht somit im klaren Gegensatz zu Interviewpartnerin 4.

IP 7 setzt sich mit Altern nicht auseinander, sondern steckt gedanklich in seinem Beruf bzw. seiner Karriere, was ein Hindernis auf dem Weg zu GT darstellt. Fragen zum Altern übergeht die Person. Die Loslösung von seiner beruflichen Laufbahn fällt schwer, zu sehr ist die Person damit identifiziert, sodass das Alter nicht als eigene Phase wahrgenommen wird.

„Mmm, ich bin noch nicht so weit. Ich bin noch nicht alt. Eigentlich, ich habe zu Alter keine richtige Beziehung. Ich weiß nicht. Ich kann mich nicht erinnern. Mein Vater war alt, weil er Pensionist war. (...)Ich glaube das Altwerden ist eine Begleiterscheinung. Man wird alt, aber, aber ich bin Oberinspektor geworden, nicht alt, nicht.“

Allerdings fällt die Person sehr oft in die Vergangenheit. Viele unangenehme Erlebnisse dürften die Person doch beschäftigen. Zu Spiritualität hat die Person kaum Bezug, auch nicht zu Religion. Das Gespräch kreist immer um die eigene Erziehung, die sehr streng war, und um die Karriere. Seine Rückschau ist nur teilweise positiv. Er erwähnt sehr belastende (Kriegs)Erlebnisse, die möglicherweise nicht verarbeitet sind:

„Ich muss sagen, die Vergangenheit ist für mich vergangen. Also das ist wie ein Buch, da kann ich umblättern, wenn es mir fad ist, hau ich es ins Eck, nicht. Gottseidank, ich habe nie jemand umbringen müssen. Außer, ich habe schon ein paar umgebracht, aber die waren mir vorgeschrieben. Außerdem wollten die mich ja auch. Aber das war eine traurige Zeit, über die kann man nicht nachdenken. Wissen Sie, man ist in der Früh aufgestanden, und da war einer mit einer krumpen Nase, an meinen Bunker vorbeigefahren, in den Kopf geschossen, nicht. Der fiel um, war mausetot, irgendwer hat es seiner Mutter geschrieben, daran hat man gar nicht gedacht. Ich denke erst heute, 70 Jahre danach.“

Weisheit hat bei ihm nichts mit dem Alter zu tun, sondern mit Intelligenz, die anderen überlegen macht, was als angenehm empfunden wird (*„Weisheit ist eher, sagen wir, ein Überschuss an dem, was normal ist“*). Wissensaufnahme und Wissensweitergabe würde ich hier nicht mit Generativität in Verbindung bringen, vielmehr ist es in diesem Fall eine Fortsetzung des Interesses der mittleren Jahre. Dass Lernen im Alter möglich ist, stellt sich für ihn nicht, obwohl er Grenzen diesbezüglich bei sich wahrnimmt:

„Und ich muss ehrlich sagen, bis vor ein paar Jahren habe ich noch Sprachen gelernt. Jetzt tu ich nichts mehr. Wenn es mir Spaß macht, lese ich was, schau, ich schaue nicht übermäßig viel in Fernseher, aber alles, was ich glaube interessant, schaue ich. (...)Also ich muss sagen, wenn ich jetzt mich hersetzen würde, und, Chinesisch weiß ich nicht genau, aber Englisch würde ich sicher gut lernen können.“

Die Bedeutung der Familie wird immer wieder betont, obwohl nicht klar wurde, wie eng die Beziehung tatsächlich ist. IP hat keine Angst vor dem Sterben, der Tod wird pragmatisch gesehen, aber meiner Einschätzung nach eher ausgeblendet. Sinnfragen werden nicht gestellt, Religion hat keine Bedeutung. Gerotranszendenz im Sinne der drei Merkmale habe ich in keinem nennenswerten Ausmaß vorgefunden. Ich sehe die-

sen Fall als Gegenpol zu den Interviews 2 und 4. Für mich ist diese Person der „**Der Oberinspektor**“.

4.3.4. Vergleiche/Kontraste

Jene IP („Der Verweigerer“, „Der Oberinspektor“), die das eigene Altern nicht reflektieren und mit Spiritualität nichts anfangen können, zeigen kaum Anzeichen von Gerotranszendenz. Im Vergleich zu den anderen Interviews haben diese beiden Interviewpartner auch kein großes Netzwerk. Es mag aber sein, dass dies mit ihrem hohen Alter zusammenhängt. Sie beschäftigen sich allerdings auch nicht mit Sterben und Tod, zumindest habe ich das in den Gesprächen so wahrgenommen.

Die GesprächspartnerInnen „Die Geheimnisvolle“, „Der Menschenfreund“, „Der Bodenständige“ und „Die Weise“ würde ich als gut vernetzt betrachten, und zwar nicht nur auf der persönlichen Ebene, sondern auch im (nach)beruflichen Kontext. Bis auf „Die Geheimnisvolle“, „Der Verweigerer“ und „Der Oberinspektor“ haben auch alle einen positiven Blick in die Zukunft und wollen noch etwas schaffen. Bei Gesprächspartnerin 5, „Die Feinfühlige“, hatte ich sogar das Gefühl, dass sie noch viel vorhat. Bei „Der Menschenfreund“ ist die besonders positive Rückschau zu betonen, aber seine ebenso positive Erwartung an die Zukunft. Besondere Lebenslust habe ich bei den GesprächspartnerInnen („Der Menschenfreund“ und „Die Weise“) verspürt, diese beiden Fälle haben auch sehr viele Ähnlichkeiten – „Die Weise“ ist ja mein Musterfall -, obwohl sie natürlich ganz unterschiedliche Persönlichkeiten sind. Klar ist für mich, dass „Die Weise“ und „Der Verweigerer“ (teilweise auch „Der Oberinspektor“) einander diametral gegenüberstehen.

Eine auffallende Lebenszufriedenheit habe ich bei „Der Menschenfreund“, „Der Bodenständige“, „Die Weise“ und „Die Feinfühlige“ festgestellt. Dass sich der Freundeskreis verändert hat bzw. dass man selektiver wird, haben explizit drei GesprächspartnerInnen erwähnt. Bis auf zwei GesprächspartnerInnen haben sich alle noch – zumindest in Teilbereichen – mit den neuen Medien auseinandergesetzt. Beschäftigung und Lernen sind fünf GesprächspartnerInnen (außer „Der Verweigerer“ und „Der Oberinspektor“) wichtig und handeln auch entsprechend. Drei von ihnen agieren meiner Ansicht nach auch im Sinne der Generativität („Der Menschenfreund“, „Der Bodenständige“, „Die Wei-

se”). „Der Menschenfreund“, „Der Bodenständige“ und „Die Weise“ haben ausdrücklich erwähnt, dass sie sich an kleinen Dingen erfreuen können (kosmische Dimension), bei den Befragten „Die Geheimnisvolle“ und „Die Feinfühlige“ könnte ich mir gut vorstellen, dass es auch der Fall ist, aber es wurde nicht thematisiert. Rückzug zur Selbstfindung im Sinne Tornstams sehe ich bei „Die Geheimnisvolle“, „Der Menschenfreund“, „Der Bodenständige“, „Die Weise“ und „Die Feinfühlige“.

4.4. Antwort auf die Forschungsfrage

Gerotranszendenz lässt sich durchaus finden bei Menschen im vierten Lebensalter, in meinen Befragungen allerdings nur zum Teil. Man müsste wohl mehr die Lebensgeschichten (durch biografische Interviews) erfassen. Teilweise hatte ich bei den Gesprächen das Gefühl, mit meinen Fragen nicht alle Möglichkeiten ausgeschöpft zu haben. In zwei bis drei Fällen habe ich nur schwer Zugang gefunden, während in anderen Fällen ein guter Erzählfluss entstanden ist. Mit biografischen Interviews kombiniert mit teilnehmender Beobachtung könnte man möglicherweise mehr „zur Sprache bringen“, allerdings setzt diese Herangehensweise eine große Vertrauensbasis voraus. Dazu müssten die Menschen öfters besucht werden, was bei Menschen im hohen Alter schwierig sein kann. Es liegt aber selbstverständlich auch an der mangelnden Interview-Routine der Autorin.

Die ganze Lebensgeschichte eines Menschen sehe ist als entscheidend, um Gerotranszendenz zu erkennen und auch die Gründe für die Entwicklung des Menschen in diese Richtung zu verstehen. Mein Eindruck nach dieser kurzen Untersuchung ist, dass es zufriedene Menschen sind, spirituell veranlagt, gute Beziehung zu anderen haben, positiv in die Zukunft blicken, gerne auch für sich allein sind (Rückzug zur Selbstfindung), genießen können, sich freuen und gerne arbeiten bzw. eine Aufgabe haben, aber auch zur Selbstreflexion fähig sind. Auf den Zusammenhang von Gerotranszendenz und hoher Lebenszufriedenheit habe ich schon unter 3.3. hingewiesen. In meinen Fällen sind sie gut gebildet, waren mit ihrer beruflichen Tätigkeit zufrieden und sind interessiert und engagiert.

Schöpferische Tätigkeit war bei einigen InterviewpartnerInnen deutlich. „Vom einfachen Ordnen von Fotoalben bis hin zum Schreiben von Memoiren wollen viele ihr Le-

ben nochmals nachgestalten und zu einem Ganzen zusammenfügen“ (Riedel 2015:161). In meinen Interviews waren `Ahnenvorschung`, `Aufzeichnen von lokaler Geschichte`, `Unterrichten` und `Anderen beistehen` Beispiele dafür. Hinsichtlich der Weitergabe von Erfahrungen im Sinne der Generativität nochmals Riedel: „In diesem Weitergeben von geschichtlicher Erfahrung steckt gewissermaßen die alte Idee von der Weisheit der Ältesten, sie war in vielen frühen Kulturen selbstverständlich und sie ist in Stammesgesellschaften noch immer lebendig und verbreitet“ (Riedel 2015:162).

Gern allein sein, sich zurückzuziehen, aber auch mit anderen Menschen Kontakt haben, ist ja kein Widerspruch. Die Fähigkeit, mit sich selbst sein zu können, trägt viel zur Widerstandskraft, Riedel wählt lieber den Begriff Robustheit, alter Menschen bei. Riedel: „Das ist eine große Entwicklungsaufgabe im Lebenszyklus“ (...) Aber vor allem brauchen wir im Alter die Fähigkeit, mit sich selbst zurechtzukommen und viele Dinge im inneren Gespräch lösen zu können. (...) Menschen, die mit sich selber sein können, finden auch im hohen Alter noch zu neuen Menschen Zugang“ (Riedel 2015:169).

Die Lernfähigkeit eines Menschen („erfahrungsgebundene Intelligenz“) bleibt bis ins hohe Alter (bis in 8. Lebensjahrzehnt) erhalten. Was sich ja auch mit den Neurowissenschaften deckt, wonach eine Entwicklung bis ins hohe Alter möglich ist. Bis auf Interviewpartner 7 haben dies auch alle in der Praxis bestätigt. Die „flüssige Intelligenz“ nimmt schon viel früher ab, allerdings unmerklich bis ins 7. Jahrzehnt (vgl. Kruse in Zimmermann et al. 2016:339). Entsprechend haben einige InterviewpartnerInnen („Der Bodenständige“, „Die Weise“, „Der Oberinspektor“) dieses auch erwähnt, wobei sie alle damit gut umgehen können und in der Lage sind, Grenzen anzuerkennen.

Am Beispiel Sebastian Bachs zeigt Kruse, welche schöpferische Kraft in einem Menschen stecken kann. Dies umso mehr, als Bach durchaus nicht von bitteren und traurigen Erfahrungen verschont geblieben war. Das Ausnahmetalent Bach war mit erstaunlicher Widerstandskraft ausgestattet. Sicherlich kann man nicht davon ausgehen, dass dies jeder Mensch schaffen kann, aber es zeigt eindrucklich, dass es möglich ist (vgl. Kruse in Zimmermann et al. 2016:339ff). Man könnte ihn vielleicht sogar als Musterfall für Gerotranszendenz bezeichnen in dem Sinn, als er sich „als Teil der göttlichen Ordnung wahrgenommen hat“ (vgl. Kruse in Zimmermann et al. 2016:343) und somit Grenzen überschritten hat.

Es gibt „eine Art Gerotranszendenz“, wie es auch Ralph Kunz formuliert. Aber auch Tornstams Postulat, wonach die höchste Form der Gerotranszendenz mit Weisheit gleichzusetzen ist, ist mir im Rahmen dieser kleinen Forschungsarbeit in der Realität begegnet. „Ja, das ist etwas, was ich Ihnen auch sagen wollte, dass man im Alter seine Fähigkeiten weiterentwickeln sollte, auch im Alter, nicht nur beibehalten, entwickeln! Und ich glaube ja, dass dieser Trieb der Entwicklung, der ist ja vom Kind an im Menschen drinnen, und meiner Meinung nach auch bis zum Sterben“ (Interviewpartnerin 4, „Die Weise“). Und: „Ja, Weisheit ist nochmal was Anderes als Faktenwissen. Es gehört zwar Wissen dazu meiner Meinung nach, aber das Wissen muss irgendwo auch erkannt, tiefer erkannt und erlebt werden. Es muss erfahren werden. Und wenn es erfahren ist, dann kommt auch meistens noch, wenn es wirklich erfahren wird, erlebt, dann kann auch noch Intuition dazukommen. Dann ist Weisheit eine umfassende Erkenntnis von irgendwas, da liegt etwas Generelles drin, dann sind das nicht mehr so einzelne Sachen, und ich nenne es auch immer für mich, wenn ich so universelle Gesetze, ich kenne sie, Vergänglichkeit ist zum Beispiel eines davon, aber erfahren und darin etwas finden, dass man so vollkommen zustimmen kann, dass es stimmt sozusagen, das ist für mich Weisheit.“ Das Wesentliche ist die Erkenntnis, dass das Leben Entwicklung ist und man in der Lage ist, neue Sichtweisen zu entwickeln. Denn dann kann das Alter wirklich späte Freiheit bedeuten¹⁶.

¹⁶ vgl. Riedel <http://www.swr.de/swr2/programm/sendungen/zeitgenossen/riedel-ingrid/-/id=660664/did=2601568/nid=660664/yim0jf/index.htm>, Zugriff: 15.9.2016.

5. Bedeutung für den Besuchsdienst

„Der Mensch wird am Du zum Ich“, wird der Religionsphilosoph Martin Buber oft zitiert. Beim Thema Besuchsdienst erscheint der Satz besonders passend zu sein. Der Mensch ist nicht auf der Erde, um allein zu sein. Auch nicht im Alter. Nur wird in dieser Lebensphase der Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis kleiner. Einerseits durch den Tod von mehr oder weniger Gleichaltrigen, durch weniger Mobilität und durch den selbstgewählten Rückzug. Besuchsdienste können hier wertvolle Dienste leisten, damit die alten Menschen in Gesellschaft bleiben (können) und in ihrer Sinnfindung Unterstützung erfahren. Was in diesem Zusammenhang die Gerotranszendenz anbelangt, so geht es darum, Tendenzen bei Menschen zu erkennen und sie dementsprechend zu unterstützen und ernst zu nehmen.

Besuchsdienste werden meist im Rahmen von Freiwilligenarbeit/Ehrenamt ausgeführt und von Kirchen und von Sozial- und Hilfsorganisationen (Caritas, Arbeitersamariterbund, Rotes Kreuz, Volkshilfe, Hilfswerk, Caritas socialis etc.) in unterschiedlichem Umfang angeboten. Während der Besuchsdienst der Stadt Wien (Wiener Sozialdienste) beispielsweise neben der Funktion als GesprächspartnerIn vor allem die Begleitung bei Behördenwegen, Arztbesuchen und Spaziergängen vorsieht, hat sich im kirchlichen Kontext neben der klassischen Seelsorge der Begriff `spiritual care` durchgesetzt, wobei es vorwiegend um Sinnfragen geht, auch in Verbindung mit einer Religion (vgl.: Hauschildt in Klie 2009: 487ff). Es wird davon ausgegangen, dass ein gewisses spirituelles Grundbedürfnis bei jedem Menschen vorhanden ist. Die (evangelische) Kirche greift hier oft auf Ehrenamtliche zurück, die eine entsprechende Schulung in Gesprächsführung bekommen (vgl.: Hauschildt in Klie 2009: 483). Vor allem im kirchlichen Bereich wurden und werden dafür mancherorts auch Gemeindeschwestern eingesetzt¹⁷.

¹⁷ <http://www.kirche-evingsen.ekvw.de/gemeindeleben/gemeindeschwester/>; <http://www.johanniskirche-witten.de/kontakte/gemeindeschwestern/>; <http://www.christus-iserlohn.ekvw.de/ueber-uns/unsere-gemeindeschwester/>, Zugriff: 2.12.2016.

Die sozialen Einrichtungen bieten ebenfalls Schulungen (inklusive Versicherung und Ausweis) an, die Caritas Österreich etwa einen Lehrgang¹⁸. Die Dienste sind nicht nur ehrenamtlich (freiwilliges Engagement), sondern auch unentgeltlich.

Besuchsdienst erfordert eine Überwindung von Berührungsängsten (vgl. Peglau 2010:16). Man will gemeinhin mit Alten und Kranken nicht so viel zu tun haben. „Wer Besuchsdienst macht, erlebt Schönes und Schweres, Heiteres und Bedrückendes, Annahme und Ablehnung, Erfolg und Enttäuschung, Engagement und Frustration“ (Peglau 2010: 19).

Der Besuch und das Gespräch mit alten Menschen ist zweifellos eine sehr schöne, aber durchaus auch anstrengende Aufgabe, schreibt Riedel. Denn während die einen nicht aufhören sich zu beklagen und mit Vorwürfen kommen, weil man vielleicht schon lange nicht da war, sind andere Menschen wieder angenehme Zeitgenossen. Es macht Freude bei ihnen zu sein. „Sie haben erfülltes Leben gehabt und haben es immer noch, ein Leben, das sie bejahen und gerne durchlebt haben. (...) Von diesen Menschen nimmt man vieles mit“ (vgl. Riedel 2015:92, 93) und kann sie überdies bei der Sinnsuche und Sinnfindung unterstützen.

Einige Empfehlungen für Menschen, die sich im Besuchsdienst engagieren, sind zu beachten: Ein Besuchsdienst im Rahmen einer kirchlichen Organisation etwa sollte zum Beispiel nicht zum Besuch des Gottesdienstes überreden, auch sollte etwa nicht jeder Besuch mit einem Gebet abgeschlossen werden (vgl. Lindijer 1977). Als BesucherIn soll man auch nicht die Rolle des „weisen Beraters oder des Problemlösers spielen“ (Lindijer 1977:23). Gespräche müssen darüber hinaus nicht unbedingt tiefgründig sein. Es geht auch nicht darum, sich großartig im Vorfeld etwas zu überlegen; allein der oder die Besuchte und ihre Anliegen stehen im Vordergrund. Für Lindijer ist ein Besuch dann „gelingen, wenn echter Kontakt entsteht, wenn wir es verstehen, zu einer wirklichen Begegnung zu gelangen“ (vgl. Lindijer 1977:25). Außerdem erweitert der Besuchsdienst das persönliche Netzwerk.

In den kirchlichen Besuchsdiensten ist der Besucher/die Besucherin kein PfarrerInersatz sondern: (...) die besuchten Menschen sollen gestärkt werden, um mit sich selbst besser

¹⁸ <https://www.caritas.at/aktuell/termine/detail/news/70441-lehrgang-fuer-den-freiwilligen-besuchsdienst/>, Zugriff: 26.8.2016.

leben zu können, mit der eigenen Geschichte – von der Gen-Geschichte über die Sozialisationsgeschichte bis hin zur eigenen Handlungs- und Erleidensgeschichte“ (Dannenmann 2009:296). Aber: Die Sehnsucht nach „sinnvollen“ Gesprächen im christlich-religiösen Zusammenhang hat auch ein Interviewpartner angesprochen, als er einen Kranken besuchte, der sinngemäß sagte, die Kirche wisse gar nicht, welchen Trost sie für Kranke bedeute, das gehörte viel mehr in der Öffentlichkeit dargestellt. Ältere Menschen mögen sich von der Kirche entfernt haben, dennoch suchen sie Orientierung, Halt, Spiritualität (Dannenmann 2009:77), besonders in herausfordernden Situationen. Es können aber natürlich auch andere Quellen der Spiritualität sein.

Üblicherweise merkt man sehr schnell, ob zwei Menschen im Gespräch zueinander finden und das Gespräch „fließt“. Zuhören können ist ganz wichtig (aber auch Schweigen), denn daraus entstehen neue Gesprächsthemen. Man sollte vermeiden, Partei zu ergreifen, sondern lediglich verständnisvoll sein und Gedanken auszutauschen im Sinne eines „verstehenden Zuhörens“. Ob man außerdem auch einen Rat gibt, wenn er gewünscht ist, hängt von der Beziehung ab, ist aber jedenfalls mit Risiko verbunden. Auf das Wort „noch“ sollte man unbedingt verzichten, wie: Können Sie noch allein einkaufen gehen? (vgl. Lindijer 1977: 104). Alte Menschen beschäftigen sich nämlich durchaus nicht immer mit dem Alter! Vielmehr macht es beiden Seiten Freude, die Stärken des Anderen anzusprechen, Mut zu machen und das Positive, Erfreuliche an die Oberfläche zu holen, z.B.: Dein Lächeln versetzt mich immer in eine so gute Stimmung (vgl. Riedel 2015:106).

Die Kindheit ansprechen ist auch eine Möglichkeit, auch wenn man da Gutes und Schlechtes erlebt hat. Riedel verweist in diesem Zusammenhang auf Erikson, der von der „Fähigkeit zur Integration“ sprach, so Riedel, „mit seinem Leben ins Reine“ kommen (vgl. Riedel 2015:124). Und viele Menschen wollten das auch, denn „im Alter gibt es das starke und gesunde Bedürfnis nach einer inneren Versöhnung mit dem eigenen Leben“ (Riedel 2015:124). Die Psychoanalytikerin misst dem Erzählen eine große Bedeutung zu, vor allem auch in therapeutischer Hinsicht. Und wenn der oder die BesucherIn interessiert nachfragt und ermutigt weiterzuerzählen, so tut das dem oder der Besuchten gut und stärkt das innere Selbstwertgefühl des alten Menschen. Aber: „Um ein ganzer Mensch zu werden, muss man keine Therapie machen“ (Riedel 2015:105).

In den Interviews hat sich immer wieder gezeigt, dass den Menschen wichtig ist, eine „Ansprache“ zu haben und dass sich andere Menschen ein bisschen Zeit nehmen: „Und dann war er sehr dankbar, dass er jemand gehabt hat, der ihn anhört“, so ein Interviewpartner über seine Erfahrungen im Gespräch mit anderen alten Menschen. Diese Erfahrung spricht für die Bedeutung des Besuchsdienstes, der vielleicht künftig noch wichtiger wird.

5.1.Handlungsanleitung für Besuchsdienst neu

Babro Wadensten (Universität Gävle, Schweden) hat sich mit dem Wissen über Gerotranszendenz als wichtige Voraussetzung für das Pflegepersonal auseinandergesetzt. Ihre Anleitungen eignen sich aber auch für Menschen, die sich im Besuchsdienst engagieren. Dabei ist immer mit entscheidend, in welcher Altersphase sich jemand befindet, je nachdem können die Themen unterschiedlich sein, und Gesundheit, Verlusterfahrungen, Einschränkungen oder neue Pläne zum Inhalt haben (vgl. Hauschildt in Klie 2009:480f). Wadenstens Anregungen fokussieren auf die Theorie der Gerotranszendenz und sollen Menschen in ihrer diesbezüglichen Entwicklung unterstützen (vgl. Wadensten 2007:295-301). Sieben Themenbereiche hat Wadensten zusammengefasst: Anzeichen von Gerotranszendenz akzeptieren; Beschäftigung mit dem Körper reduzieren; einen anderen Zeitbegriff zulassen; Gedanken und Konversation zum Thema Tod erlauben; Gesprächsthemen wählen, die die persönliche Entwicklung der älteren Menschen erleichtern und fördern; sich neue Aktivitäten einfallen lassen; ruhige, friedliche Plätze und Zeiten ermöglichen. Dies sollten wir im Hinterkopf behalten, wenn wir alte Menschen besuchen mit dem Ziel, sie im Sinne von Gerotranszendenz zu stärken, zu unterstützen und zu fördern.

Welche Handlungsanleitungen lassen sich aber konkret aus dieser empirischen Arbeit auf der Grundlage der Theorie von Lars Tornstam ableiten? In der Arbeit habe ich einige Typen beschrieben, anhand welcher ich nun ausführe, welche Stimuli man meiner Ansicht nach setzen kann, um Menschen zu unterstützen oder überhaupt Zugang zu finden.

Die **Weise**, in meiner Arbeit der Musterfall, ist eine starke und selbstbewusste Persönlichkeit, die mit sich zufrieden ist, reflektieren kann und sich ihre sozialen Beziehungen selbst aussucht. Sie geht auf andere Menschen offen zu und freut sich, wenn sie Menschen findet, mit denen sie sich austauschen kann. Das heißt, der oder die BesucherIn sollte selbst einen Zugang zu Spiritualität haben. Es reicht nicht, nur von Gerotranszendenz und damit verwandten Themen gehört zu haben. Es verlangt eine tiefgehende Auseinandersetzung, um der Weisen auf einer Ebene begegnen zu können. Ganz ähnlich ist es bei der **Geheimnisvollen** und der **Feinfühlig**. Auch sie verlangen eine niveauvolle Begegnung, von der beide GesprächspartnerInnen profitieren und sich befruchten können. Sie haben sich bereits lange Zeit mit Spiritualität, Transzendenz, tiefgehenden Lebensfragen auseinandergesetzt und wünschen sich eine/n ebensolche/n GesprächspartnerIn. Für beide Typen ist zu sagen, dass sie sehr gut mit sich selbst zurechtkommen, abgerundete, reife Persönlichkeiten sind. Sie wissen, dass das Leben nicht nur Sonnenseiten hat und können gut damit umgehen. Angenehme Gesprächspartner sind auch der **Bodenständige** und der **Menschenfreund**. Beide setzen sich unter anderem auch mit spirituellen Themen und anderen Lebensfragen auseinander, vielleicht aber weniger tiefgründig als die anderen drei Typen es tun. Man kommt mit ihnen gut ins Gespräch, sie sind reife Persönlichkeiten, die gerne Kontakte knüpfen und offen auf Menschen zugehen.

Herausfordernder, wenn es um Gerotranszendenz geht, sind der **Oberinspektor** und der **Verweigerer**. In beiden Fällen ist Potentialentfaltung nicht per se auszuschließen, zumindest theoretisch. Aber es ist in beiden Fällen durchaus auch realistisch, dass sie mit Gerotranszendenz bzw. Spiritualität und Transzendenz überhaupt nicht erreichbar sind. Man kann versuchen, über die Kindheit zu sprechen oder ihre Beziehungen zu Eltern und Geschwistern oder EhepartnerInnen, auch über die Natur. Ist die Bereitschaft gegeben, kann man eventuell anknüpfen und sie in ihrer Sinnfindung fördern, ohne dass man das auch so nennen muss. Im Idealfall schafft man zumindest für kurze Zeit einen anderen Blick auf das Leben und kann sie aus der Defensive holen. Geht man allerdings davon aus, dass Gerotranszendenz kein normativer Ansatz sein soll, so ist auch zu akzeptieren, wenn eine Begegnung auf dieser Ebene nicht gewünscht ist.

5.2. Anforderungen an einen Besuchsdienst neu

Grundsätzlich sollten alle, die sich im Besuchsdienst engagieren oder mit alten Menschen „arbeiten“ wollen, von Gerotranszendenz schon etwas gehört haben und Anzeichen dafür erkennen. Dies war auch Lars Tornstam ein großes Anliegen. Ich sehe in diesem Bereich auch Potential für Gerontologinnen und Gerontologen! Sie haben einen speziellen Blick auf das Alter und können sich auch aufgrund ihres Wissens auf ältere Menschen gut einstellen. Empathie und Phantasie finde ich gleichermaßen wichtig. Wenn allerdings die Bereitschaft bei den besuchten Menschen, sich einzulassen, nicht vorhanden ist, soll man es auch nicht erzwingen. Eher geht es darum, dort wo man Anzeichen bemerkt, zu unterstützen und die Person zu stärken.

In einem weiteren Schritt können spezielle Angebote folgen für jene, die sich gerne mit Spiritualität, grundlegenden Lebensfragen, Sinnfindung auseinandersetzen wollen. Allerdings empfehle ich in diesem Fall, dass der Besucher/die Besucherin regelmäßig kommt. Denn es geht meiner Ansicht nach um eine kontinuierliche Entwicklung und eine längerfristige Beziehung. Zu berücksichtigen ist aber, dass Menschen im Alter selektiver werden, was ihre sozialen Kontakte anbelangt. Eine behutsame Vorgangsweise hinsichtlich neuer Kontakte ist daher wichtig, um Vertrauen zu gewinnen und neue Beziehungen zu knüpfen.

Der Besucher/die Besucherin sollte entsprechend gebildet und ausgebildet sein, um für die alten Menschen überhaupt als interessante GesprächspartnerInnen angesehen zu werden (GerontologInnen, etc.). Für Interessierte ist eine Schulung in Gerotranszendenz unbedingt erforderlich, denn es braucht durchaus ständige Auseinandersetzung und Erweiterung des Wissens, bestenfalls hat der Besucher/die Besucherin selbst spirituelle Erfahrung (Authentizität) und findet dadurch die passenden Anknüpfungspunkte. Nur dann kommt es in den Gesprächen am ehesten zu einer wirklichen Unterstützung. In regelmäßigen Kontakten können jeweils unterschiedliche Themen beleuchtet werden (Worüber kann ich mich freuen? Wann fühle ich mich besonders lebendig und stark? Worüber denke ich gerne nach und kann mich darin verlieren?). Es ist nicht zielführend, wenn man beispielsweise ausschließlich zum Geburtstag kommt. Denkbar wären deshalb themenbezogene Besuchsdienste (Geburtstag, Alltagserledigungen, Spiritualität, Handwerk, etc.).

Einen regelmäßigen Austausch mit dem Pflegepersonal, ÄrztInnen und der Familie, empfehle ich besonders dann, wenn Menschen in einem kritischen Zustand (Bettlägrigkeit, Isolation/Einsamkeit, Depression, mangelnde sprachliche Ausdrucksfähigkeit, Demenz, etc.) sind. Ein hoher Grad an Gerotranszendenz geht üblicherweise einher mit hoher Lebenszufriedenheit und -freude, Reflexionsfähigkeit, Selbstständigkeit und Selbstbewusstsein, das dürfte auch in schwierigen Lebenssituationen so sein. Aber auch Menschen, die in einem hohen Maß Gerotranszendenz aufweisen, freuen sich, wenn man in herausfordernden Situationen (Krankheit, Verluste, etc.) helfen und Halt geben kann, die Welt wieder optimistischer zu sehen und den Blick auf seine Ressourcen zu richten. Denn das Bedürfnis ist durchaus gegeben. Eine Interviewpartnerin hat es treffend formuliert: „Ja, also Spiritualität ist auf jeden Fall eine ganz wichtige Sache für mich. Und ich bin sehr gerne beisammen mit Leuten, mit Menschen, die eine Spiritualität ausstrahlen.“

Dass dieses Bedürfnis durchaus steigt, stellt auch Helmut Bachmaier in SenLine vom 2.1.2017 fest: „Auffällig ist, dass bei der älteren Generation mit den Jahren die spirituellen Bedürfnisse ausgeprägter werden, so wie sie auch vermehrt kulturelle Interessen zeigen. Es kommt darauf an, für sich das Richtige und Angemessene herauszufinden und dann eine Entscheidung zu treffen. Dazu gehören eine angemessene Umgebung und persönliche Kontakte, damit sich die eigenen Bedürfnisse realisieren lassen.“¹⁹

Allerdings – und das ist wichtig zu erwähnen - handelt es sich nicht um eine Therapie-stunde, sondern um einen Austausch, von dem beide GesprächspartnerInnen profitieren können. Insofern könnte man durchaus auch von einer **‘Austauschpartnerschaft’** oder **‘Geistesverwandtschaft’** oder von **‘besonderen Beziehungen’** sprechen. Könnte man sich auf einen neuen Begriff verständigen, so bekämen die Besuche auch eine neue Bedeutung und eine neue Qualität, die beide Seiten stärken (über das eigene Altern lernen durch die Gespräche, einen neuen Blick auf das Alter bekommen), denn Inspiration entsteht durch die Begegnung mit Menschen und fördert die geistige Weiterentwicklung.

¹⁹ Bachmaier, Helmut. <http://www.senline.ch/alltagsbeduerfnisse-aelterer-menschen-im-wandel-id1275>, Zugriff: 2.1.2017.

5.3. Neuorganisation/Zugang zu Angeboten

Für Menschen, die in einer Pflegeeinrichtung, als auch Menschen, die selbstständig zu Hause leben oder zeitweilig Tageszentren aufsuchen, sollten Angebote über Caritas, Diakonie, Rotes Kreuz, Soziale Dienste, aber auch über Pfarren zur Verfügung stehen, teils ehrenamtlich, teils professionell. Es ist sinnvoll, einen Pool an Menschen zu haben, die themenbezogen mit den Menschen Kontakt aufnehmen. Aber auch Menschen in ihren privaten Haushalten sollen diese Möglichkeiten haben und etwa durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit erreicht werden. Es ist jedoch notwendig, diese „Austauschpartnerschaften/Geistesverwandtschaften“ auch hauptamtlich anzubieten, vor allem dann, wenn es um regelmäßige Kontaktpflege, Begleitung geht.

Im Übrigen sollte spirituelle Begleitung nicht nur im Zusammenhang mit Palliativ Care in Erwägung gezogen werden. Das Bedürfnis nach Rückzug einerseits und Spiritualität andererseits, muss Teil einer Gesamtstrategie von Pflege und Betreuung sein. Das Ziel, selbstständige Lebensführung bis ins hohe Alter zu erreichen, findet sich beispielsweise auch in den Leitlinien der Strategie "Pflege und Betreuung in Wien 2030"²⁰. Dafür braucht es allerdings nicht nur die körperlichen Voraussetzungen, ein guter Geisteszustand ist ebenso Bedingung. Ein entsprechendes Angebot muss daher sowohl im mobilen als auch im stationären Bereich zur Verfügung stehen. Rückzug zu akzeptieren ist wichtig, die Menschen aber dennoch in die Gesellschaft zu integrieren ebenso. Regelmäßige Kontakte sind eine geeignete Maßnahme, um mit dem nötigen Einfühlungsvermögen zu unterstützen und letztlich die Selbstständigkeit zu erhalten.

Zeichen erkennen ist das eine, sich in Erinnerung zu rufen, dass es *das* Alter nicht gibt, das andere. Dies gilt auch in Hinblick auf Gerotranszendenz. Allerdings sollte es in einer modernen Gesellschaft möglich sein, dass das Bedürfnis nach „besonderen Beziehungen“ im Sinne einer spirituellen Begleitung gestillt werden kann und dass die entsprechenden Möglichkeiten und Angebote selbstverständlich vorhanden sind.

²⁰ <https://www.wien.gv.at/gesundheits/einrichtungen/planung/pdf/pflege-betreuung-2030.pdf>

6. Ausblick/Resümee/Erkenntnisse

Wenn man sich die Frage stellt, wie muss denn nun eine Persönlichkeit sein, bei welcher Gerotranszendenz zu finden ist, so ist zu sagen, dass es Tornstam mit seinen qualitativen Interviews und den gewonnen Merkmalen sehr wohl gelungen ist, auch die Menschen zu beschreiben. Und doch ist die Theorie einerseits schwer zu fassen und lässt sich nicht einfach in ein paar Sätzen darstellen. Auf der anderen Seite scheint sie aber auch wieder selbsterklärend zu sein. Nach Tornstam ist Gerotranszendenz in jedem Menschen grundsätzlich angelegt, aber nicht jeder Mensch findet tatsächlich den Zugang, der idealerweise schon in jüngeren Jahren stattfinden sollte. Grundsätzlich ist ein breites Wissen über das Phänomen der Gerotranszendenz sehr wichtig, für einen selbst und für Menschen, mit denen man in Beziehung steht.

Denn wenn die Gerontologie dazu beitragen will, dass gutes Altern weitgehend möglich ist, dann ist die Gerotranszendenz sicherlich ein wichtiger Mosaikstein. Und dazu müssen noch viele Fragen beantwortet werden. Was kann Gerotranszendenz zu einem guten Altern beitragen? Unter welchen Umständen entwickeln Menschen die Fähigkeit zur Gerotranszendenz? Vor allem geht es auch um den Nachweis, dass Menschen mit einem hohen Grad an Gerotranszendenz länger in ihrem häuslichen Umfeld leben können.

Gerotranszendenz hat sicherlich eine normative Komponente, allerdings ist die Theorie meiner Einschätzung nach im wissenschaftlichen Kontext noch nicht richtig durchgedrungen, zu sehr steht Aktivierung im Vordergrund. Vielmehr sollte die Beziehungsarbeit im Vordergrund stehen, mit all ihren Facetten und Möglichkeiten, aber auch der Akzeptanz für verschiedene Lebenskonzepte, wie es die Gerotranszendenz meint. Denn 'satt, sauber, trocken' kann nicht unsere Vorstellung von gutem Altern sein.

Die Theorie der Gerotranszendenz zeichnet zweifellos ein positives Alternsbild. Die Menschen sind selbstbewusster, freier und dürfen sie selbst bleiben. Und wenn sie 'Geistesverwandtschaft' finden, können sie sich weiter entfalten. Die Gerotranszendenz ist aber auch eine Ermutigung für jüngere Menschen. Dass sich der Mensch bis zum Tod weiterentwickelt, ist doch eine wunderbare Aussicht, die den Blick auf das Altern grundlegend verändern kann. Die Idee wirkt befreiend, sie ermöglicht ein Altern in völliger Freiheit, weil man die innere Reife erlangt hat; Reife auch dahingehend, dass man

Hilfe annehmen kann. Denn auch dann kann man Freiheit in einem großen Ausmaß leben.

In der Gerotranszendenz fließen viele Richtungen zusammen, die die Theorie – abseits aller Kritik, die teilweise berechtigt ist. Damit meine ich die Einflüsse C.G. Jungs, Eriksons, der fernöstlichen Tradition des Buddhismus, aber durchaus auch des Disengagementansatzes.

In den Interviews habe ich die Erfahrung gemacht, dass sich Menschen mit einem hohen Grad an Gerotranszendenz schon früher für Sinnfragen geöffnet hatten. Anderen bleibt vielleicht diese Entwicklung zu sich selbst zu finden verwehrt. Ob sie dann besser oder schlechter altern, sei dahingestellt. Dies wäre ein Punkt, den man weiter untersuchen könnte, wie oben schon erwähnt. Ich stelle die These auf, dass es eine positive Korrelation gibt.

Die Frage ist, welche Ansprüche stelle ich an mich selber? Will ich mich mit grundsätzlichen Fragen des Lebens auseinandersetzen, wer bin ich, wohin gehe ich? Vielleicht findet dazu auch nicht jeder Mensch Zugang, außer eventuell durch eine Krise, einen Verlust. In meiner Forschungsarbeit ging jedenfalls die Ausprägung von Gerotranszendenz einher mit bestimmten Merkmalen der Persönlichkeit, wie es in meinem Musterfall eindrücklich nachvollzogen werden kann.

Die Entwicklung in Richtung Gerotranszendenz ist wohl abhängig vom Lebenslauf, vom Bildungsniveau, von den Erfahrungen sowie von der Erfüllung in Beruf und Familie. Die Verbindung zwischen Gerotranszendenz und Religion könnte interessant sein, einerseits in Verbindung mit der christlichen Religion, andererseits auch mit jenen Religionen, die durch die Globalisierung im Westen größere Bedeutung erlangen (Buddhismus, Islam).

Die Gerotranszendenz könnte man als weiche Theorie bezeichnen, weil sie dem Anschein nach viel Alltagswissen („normales“ Altern) zusammenfasst. Allerdings hat sie einen hohen Wert, wenn man sie im Lichte anderer normativer Theorien betrachtet. Denn die Erkenntnis, dass ich mich als alter Mensch zurückziehen darf, nicht immer aktiv sein muss usw. und trotzdem deshalb nicht als depressiv, pathologisch usw. eingestuft werde, ist ein großer Gewinn für alternde Menschen. In einem gewissen Sinne

macht es sie frei in ihrem Handeln, ihrem Leben für ein gelingendes Leben und gelingendes Altern.

Die Theorie der Gerotranszendenz besteht aus vielen Teilen der genannten Theorien, wobei von Tornstam nur die positiven ausgewählt wurden und somit ein positives Alternsbild ergeben: Positiver Rückzug, selbstgewählte Aktivität bzw. Neudefinition von Aktivität, Generativität und Weisheit, Entwicklungsfähigkeit bis ans Lebensende sowie ausgewählte Sozialkontakte, Spiritualität und Sinnfindung.

7. Zusammenfassung/Abstract

In dieser Arbeit wurde der Frage nachgegangen, ob sich Gerotranszendenz nach Lars Tornstam auch im Alltag von Menschen im 4. Lebensalter in Österreich findet. Gerotranszendenz wurde vom schwedischen Soziologen Lars Tornstam in den 80er/90er Jahren in Norden Europas entwickelt und bedeutet im Wesentlichen eine Altersüberschreitung mit den wesentlichen Merkmalen der Kosmischen Dimension, der Neu-Definition des Selbst und der sozialen Neuorientierung. Es erfolgt ein Wandel von materialistischer, rationaler Sicht hin zu einer kosmischen, transzendenten, die mit erhöhter Lebenszufriedenheit einhergeht. Die Autorin hat anhand eines Leitfadens sieben Menschen befragt. Die Analyse hat ergeben, dass Gerotranszendenz im Lebensalltag von Menschen im hohen Alter in sehr unterschiedlicher Ausprägung vorhanden ist. Allerdings ist es ihr gelungen, einen Musterfall von Gerotranszendenz zu finden.

This paper considered the question whether gerotranscendence of Lars Tornstam is to be proved in everyday life of the elderly aged 80+ in Austria. The theory of gerotranscendence was developed by the swedish sociologist Lars Tornstam in the 1980s and 1990s in the north of Europe. Gerotranscendence means basically transcendence of age and is characterised by cosmic transcendence, ego-transcendence and social re-orientation. There is a development from materialistic, rational view to a cosmic, transcendent one, often ensued by an increase in life satisfaction. The author asked seven people, based on guided-interviews. The analysis showed, that gerotranscendence is a phenomenon in everyday life of the elderly with different intensity. However, she succeeded in finding a model case of gerotranscendence.

8. Literatur- und Quellenverzeichnis

Ahmadi, Fereshteh. 2000. Reflections of Spiritual Maturity and Gerotranscendence: Dialogues with Two Sufis. In: Journal of Religious Gerontology, 11:2, 43-74.

Ahmadi, Fereshteh/Thomas, Eugene. 2001. Gerotranscendence and Life Satisfaction: Studies of Religious and Secular Iranians and Turks. Journal of Religious Gerontology, 12:1, 17-41.

Albani, Cornelia/Gunzelmann, Thomas/Bailer, Harald/Grulke, Norbert/Geyer, Michael/Brähler, Elmar. 2004. Religiosität und Spiritualität im Alter. In: Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 37. 43-50.

Bachmaier, Helmut. 2016. Ist die Sinn-Frage sinnlos? <http://www.senline.ch/ist-die-sinn-frage-sinnlos-id1219> (Zugriff: 26.06.2016)

Bachmaier, Helmut. 2017. Alltagsbedürfnisse älterer Menschen im Wandel. <http://www.senline.ch/alltagsbeduerfnisse-aelterer-menschen-im-wandel-id1275> (Zugriff: 2.1.2017)

Backes, Gertrud M., Clemens, Wolfgang. 2013. Lebensphase Alter. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.

Blonski, Harald (Hg.). 1998. Ethik in Gerontologie und Altenpflege. Hagen: Brigitte Kunz Verlag.

Brandstädter, Jochen. 2011. Positive Entwicklung. Zur Psychologie gelingender Lebensführung. Heidelberg: Springer/Spektrum Akademischer Verlag.

Brantschen, Niklaus (<https://www.youtube.com/watch?v=PLp2pDiQtpY>, Zugriff: 5.9.2016).

Brown, Cynthia/Lewis, Michael J. 2003. Psychosocial development in the elderly: An investigation into Erikson's ninth stage. In: Journal of Aging Studies, 17. 415-426.

Caritas/Lehrgang (<https://www.caritas.at/aktuell/termine/detail/news/70441-lehrgang-fuer-den-freiwilligen-besuchsdienst/>, Zugriff: 23.10.2016)

Carstensen, Laura L./Isaacowitz, Derek M./Charles, Susan T.. 1999. Taking Time Seriously: A Theory of Socioemotional Selectivity. In: American Psychologist, 54 (3). 165-181).

Carstensen, Laura L./Fung, Helene H./Charles, Susan T. 2003. Socioemotional Selectivity Theory and the Regulation of Emotion in the Second Half of Life. In: Motivation and Emotion, 27 (3).103-123.

Carstensen, Laura L. 2016. Ältere Menschen sind glücklicher. TED Ideas worth spreading.

https://www.ted.com/talks/laura_carstensen_older_people_are_happier?language=de
Zugriff: 13.7.2016).

Choi, Sung-Jae. Active Aging in South Korea. In: Walker, Alan/Aspalter, Christian. 2015. Active Aging in Asia. London und New York: Routledge.

Cumming, Elaine/Dean, Lois R./Newell, David S. /McCaffrey, Isabel. 1960. Disengagement. A Tentative Theory of Aging. In: Sociometry : a journal of research in social psychology. - Beacon, NY [u.a.] : American Sociological Association, 23 (1). 23-35.

Dannenmann, Matthias. 2009. Die Begleitung älterer Menschen durch Bildung, Gemeindeaufbau und Seelsorge. Ein wachsender Auftrag christlicher Gemeinden in einer älter werdenden Gesellschaft. Berlin: Weißensee Verlag.

Derkx, Peter. 2013. Ageing and Transcendence: A Human Investigation.

<http://de.slideshare.net/fiopmha/derkx-ageing-andtranscendenceahumanistinvestigation2013> Zugriff: 17.7.2016).

Edmonson, Ricca. 2015. Ageing, Insight and Wisdom. Meaning and practice across the lifecourse. Bristol: Policy Press.

Erikson, Erik H. 1988. Der vollständige Lebenszyklus. Frankfurt am Main: suhrkamp.

Flick, Uwe. 2011/2016. Qualitative Forschung. Eine Einführung. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag.

Frankl, Viktor. Der Wille zum Sinn. In: Fehige, Christoph/Meggle, Georg/Wessels, Ulla (Hg.). 2000. Der Sinn des Lebens. Philosophische und andere Texte. München: dtv.

Frankl, Viktor. 2001. „.... Trotzdem Ja zum Leben sagen“

(<http://tvthek.orf.at/topic/Beruehmte-Personen/6955021/Frankl-Trotzdem-Ja-zum-Leben-sagen/6955229>, Zugriff: 3.9.2016).

Frankl, Viktor. Sinn. <https://www.youtube.com/watch?v=F7GwzAJPARg>, Zugriff: 3.9.2016.

Froschauer, Ulrike/Lueger, Manfred. 2003. Das qualitative Interview. Wien: WUV.

Gemeindeschwester (<http://www.johanniskirche-witten.de/kontakte/gemeindeschwestern/>; <http://www.christus-iserlohn.ekvw.de/ueber-uns/unsere-gemeindeschwester/>; <http://www.kirche-evingsen.ekvw.de/gemeindeleben/gemeindeschwester/>)

Harnoncourt, Nikolaus. 2009. Harnoncourt – eine Reise ins Ich.

<https://www.youtube.com/watch?v=MONv04eUe2A> (Zugegriffen: 16.06.2016).

Hauge, Solveig. 1998. An Analysis and Critique of the Theory of Gerotranscendence. Essay in Nursing Science. Tønsberg: Vestfold College/Høgskolen i Vestfold). Notat 4

<http://www-bib.nive.no/tekster/hveskrift/notat/1998-3/> (dieser Link funktioniert seit einiger Zeit leider nicht mehr)

Höpflinger, Francois. Gerotranszendenz und Generativität im höheren Lebensalter– neue Konzepte für alte Fragen. <http://www.hoepflinger.com/fhtop/fhalter1M.html> (Zugegriffen: 13.06.2016)

Hyse, Karin/Tornstam, Lars. 2009. Recognizing Aspects of Oneself in the Theoriy of Gerotranscendence. Online publication from The Social Gerontology Group. Uppsala.

Hoshino, Kazumi/Zarit, Steven/Nakayama, Makoto. 2012. Development of the Gerotranscendence Scale Type 2: Japanese version. In: Aging and Human Development, 75 (3). 217-237.

James, Henry. 2015. Die mittleren Jahre. Übertragen von Walter Kappacher. Salzburg und Wien: Jung und Jung.

Jewell, Albert J. 2014. Tornstam´s notion of gerotranscendence: Re-examining and questioning the theory. In: Journal of Aging Studies, 30.112-120.

Käßmann, Margot. 2014. Das Zeitliche segnen. Adeo.

Kelle, Udo/Kluge, Susanne. 2010. Vom Einzelfall zum Typus. Fallvergleich und Fallkontrastierung in der qualitativen Sozialforschung. Wiesbaden: VS Verlag.

Kolland, Franz/Amann, Anton. 2014. Das erzwungene Paradies des Alters. Weitere Fragen an eine Kritische Gerontologie. Wiesbaden: Springer.

Körtner, Ulrich. 2016. Spiritual Care. In: Die Johanniter, 2. 2016.

Kruse, Andreas. 2014. Die Grenzgänge des Johann Sebastian Bach. Psychologische Einblicke. Berlin und Heidelberg: Springer.

Kruse, Andreas/Martin, Mike (Hg.) 2004. Enzyklopädie der Gerontologie. Alternsprozesse in multidisziplinärer Sicht. Bern: Hans Huber.

Kruse, Andreas/Wahl, Hans-Werner. 1999. Persönlichkeitsentwicklung im Alter. In: Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 32. 279-293.

Kunz, Ralph. 2015. Gelassenheit und Altersskepsis. <http://www.horizonte-aargau.ch/gelassenheit-und-altersskepsis/> (Zugegriffen: 17.8.2016).

Kunz, Ralph. 2007. Religiöse Begleitung im Alter: Religion als Thema der Gerontologie. Zürich: Theologischer Verlag.

Küppers, Topsy. 2015. Mein Ungutl, München: Langen Müller.

Kumlehn, Martina/Klie, Thomas (Hg.). 2009. Aging – Anti-Aging – Pro-Aging. Altersdiskurse in theologischer Deutung. Stuttgart: Kohlhammer.

- Kunz, Ralph. 2009. Weisheit: Konzepte der Lebensklugheit. In: Klie, Thomas/Kumlehn, Martina/Kunz, Ralph. 2009. Praktische Theologie des Alterns. Berlin, New York: Walter de Gruyter.
- Kunz, Ralph. Junger Gott für alte Leute. In: Zimmermann, Harm-Peer/ Kruse, Andreas/ Rentsch, Thomas. 2016. Kulturen des Alterns: Plädoyers für ein gutes Leben bis ins hohe Alter. Frankfurt: Campus Verlag.
- Lehr, Ursula. 2007. Psychologie des Alterns. Wiebelsheim: Quelle & Meyer Verlag.
- Lindijer, Coert H. 1977. Begegnung im Gespräch. Ein Praktikum des Besuchsdienstes. Gladbeck: Schriftenmissions-Verlag.
- Mayer, Hanna. 2015. Pflegeforschung anwenden. Elemente und Basiswissen für das Studium. Wien: facultas.
- Mayröcker, Friederike. 2006. Und ich schüttelte einen Liebling. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Mohrmann, Ruth-E. (Hg). 2010. Alternative Spiritualität heute. Münster/New York/München/Berlin: Waxmann.
- Nakagawa, Takeshi. 2008. A qualitativ research on gerotranscendence of the Japanese elderly: results of a pilot study. In: Japanese journal of gerontology, 30 (2), 365. University of Osaka, Institute of Human Science.
- Nygren, Björn./Aléx, Lena./ Jonsén, Elisabeth./ Gustafson, Yngve./ Norberg, Astrid./ Lundman, Berit. 2005. Resilience, sense of coherence, purpose in life and self-transcendence in relation to perceived physical and mental health among the oldest old. In: Aging & Mental Health, 9 (4). 354-362.
- Peglau, Dorothee (Hg). 2010. Handbuch Besuchsdienst. Tipps, Workshops, Gottesdienste. Bielefeld: Luther-Verlag.
- Pfeifer, Samuel. 2015. Weisheit als Ressource in der Psychotherapie. Riehen: Springer.
- Pflege und Betreuung in Wien 2030.
<https://www.wien.gv.at/gesundheit/einrichtungen/planung/pdf/pflege-betreuung-2030.pdf>
- Przyborski, Aglaja/Wohlrab-Sahr, Monika. 2014. Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch. München: Oldenburg.
- Riedel, Ingrid. 2005. Die Welt von innen sehen. Düsseldorf: Walter/Patmos.
- Riedel, Ingrid. 1998/2012. Die gewandelte Frau. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Riedel, Ingrid. 2015. Lebensphasen Lebenschancen. Vom gelassenen Umgang mit dem Alterwerden. Munderfing: Verlag Fischer & Gann.

- Riedel, Ingrid. <http://www.swr.de/swr2/programm/sendungen/zeitgenossen/riedel-ingrid/-/id=660664/did=2601568/nid=660664/yim0jf/index.html> (Zugegriffen: 16.11.2016)
- Rosenmayr, Leopold. 2007. Schöpferisch Altern. Eine Philosophie des Lebens. Wien: LIT.
- Rosenmayr, Leopold. 2016. Die Weisheit ist ein unruhiger Geist. Wien, Köln, Weimar: Böhlau.
- Schnell, Tatjana. Sinnforschung. <http://www.sinnforschung.org/> (Zugegriffen: 13.06.2016)
- Schnell, Tatjana. 2009. Implizite Religiosität – Zur Psychologie des Lebenssinns <http://www.sinnforschung.org/archives/561> (Zugegriffen: 20.6.2016).
- Schnell, Tatjana. Implizite Religiosität. Vielfalt von Lebensbedeutungen in religiösen Ausdrucksformen. In: Gräb, Wilhelm/Charbonnier, Lars (Hsg.). 2008. Individualisierung – Spiritualität – Religion. Transformationsprozesse auf dem religiösen Feld in interdisziplinärer Perspektive. Berlin: LIT Verlag.
- Solem, P.E. 2011. Ageing and social participation, in Larsen, L. (ed.) Geropsychology. The psychology of the ageing person (97-122). Århus: Aarhus University Press.
- Solem, P.E. 1995. Aktivitet eller gerotranscendens? Et kritisk lys på sosialgerontologisk teori, i S.O. Daatland & P.E. Solem: *Aldersforskning i kritisk lys*.NGI-rapport nr 2-1995. s. 7-23. Oslo: Norsk gerontologisk institutt.
- Span, Paula. 2010. Aging's Misunderstood Virtues. http://newoldage.blogs.nytimes.com/2010/08/30/appreciating-the-peculiar-virtues-of-old-age/?_r=1 (Zugriff: 12.6.2016)
- Sperling, Uwe. Religiosität und Spiritualität. In: Kruse, Andreas/Martin, Mike. 2004. Enzyklopädie der Gerontologie. Bern: Hans Huber.
- Staudinger, Ursula/Smith, Jacqui/ Bales, Paul. B. 1994. Handbuch zur Erfassung von- weisheitsbezogenem Wissen. Berlin: Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.
- Tesch-Römer, Clemens/Wiest, Maja/ Wurm, Susanne/Huxhold, Oliver. 2013. Einsamkeitstrends in der zweiten Lebenshälfte. Befunde aus dem Deutschen Alterssurvey. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 46 (3). 237-241.
- Staudinger, Ursula M./Baltes, Paul B. 1996. Weisheit als Gegenstand psychologischer Forschung. In: Psychologische Rundschau, 47. 57-77.
- Thorsen, Kirsten. 1998. The paradoxes of gerotranscendence: The theory of gerotranscendence in a cultural gerontological and post-modernist perspective. In: Norwegian Journal of Epidemiology, 8 (2).165-176.

Lars Tornstam, h-index, Google scholar:

https://scholar.google.at/scholar?q=Lars+Tornstam&btnG=&hl=de&as_sdt=0%2C5
(Zugriff: 11.10.2016)

Tornstam, Lars. 1997. Gerotranscendence: The Contemplative Dimension of Aging. *Journal of Aging Studies*, 11 (2). 143-154.

Tornstam, Lars. 2005. Gerotranscendence. A Developmental Theory of Positive Aging. New York: Springer Publishing Company.

Tornstam, Lars. 1994. Gero-Transcendence: A Theoretical and Empirical Exploration. In: Thomas, Eugene L./Eisenhandler, Susan A. 1994. Aging and the religious dimension. Westport, Connecticut, London: Auburn House.

Tornstam, Lars. 2011. Maturing into Gerotranscendence. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 43 (2).166-180.

Urban, Martin. 2005. Warum der Mensch glaubt. Von der Suche nach dem Sinn. Frankfurt am Main: Eichborn Verlag.

Wadensten, Barbro. 2007. The Theory of Gerotranscendence as applied to gerontological nursing – Part I. In: *International Journal of Older People Nursing*, 2. 289-294.

Wadensten, Barbro. 2007. The Theory of Gerotranscendence as applied to gerontological nursing – Part II. In: *International Journal of Older People Nursing*, 2. 295-301.

White, Sherryl. 2015. Gerotranscendence Theory: A Fresh Look at Positive Aging. In: *Engaging Aging*, 10 (1) 1-6.

Zenk, Lukas/Behrend, Frank D. 2010. Soziale Netzwerkanalyse in Organisationen. In: *Wissensmanagement, Wissenstransfer, Wissensnetzwerke: Konzepte, Methoden, Erfahrungen*. 211-232.

Zimmermann, Harm-Peer/Kruse, Andreas/Rentsch, Thomas. 2016. Kulturen des Alterns. Plädoyers für ein gutes Leben bis ins hohe Alter. Frankfurt/New York: Campus.

Zweig, Stefan (2013). Die Welt von gestern. Erinnerungen eines Europäers. Köln: Anaconda.

9. Anhang

9.1. Leitfaden

Alter ist nichts für Feiglinge. Oder zum Altern braucht man Phantasie. Was halten Sie von solchen Aussagen?

Was bedeutet für Sie gut altern?

Wie sieht ihr Leben gerade aus?

Haben sich die Einstellungen zum Leben und zu sich selbst geändert?

Machen Sie heute Dinge, die Sie früher nicht gemacht hätten?

Haben Sie an sich selbst neue Seiten entdeckt? (Ansprüche, Interessen) Wie bewerten Sie das?

Was macht Ihnen Freude und wie hat sich das im Gegensatz zu früher verändert?

Manche Menschen sagen, dass sich die Meinung über sich selbst geändert hat. Dass sie sich nicht mehr so wichtig empfinden wie früher. Wie ist das bei Ihnen?

Einige ältere Menschen sagen, dass ihr Leben jetzt vollständig geworden ist oder abgerundet ist. Sie haben das Gefühl, dass sich die Puzzle-Teile zusammengefunden haben und ein einheitliches Muster ergeben. Geht es Ihnen auch so?

Krisen im Leben können auch ein Motor für Neues sein, können Energien freisetzen.

Haben Sie solche Erfahrungen gemacht?

Menschen erzählen, dass sich ihr Interesse für andere Menschen verändert hat. Man wird wählerischer und bevorzugt tiefere Beziehungen mit einigen wenigen als oberflächliche Beziehungen mit vielen Menschen. Wie ist das bei Ihnen?

Wie ist die Beziehung zu früheren Generationen?

Sind Sie gerne allein oder empfinden Sie das als Last? Können Sie der Einsamkeit/dem Alleinsein etwas Positives abgewinnen?

Was ist Weisheit für Sie?

Kommt mit dem Alter die Weisheit? Wie ist da Ihre Meinung?

Welche Bedeutung hat Spiritualität in Ihrem Leben? Oder Religion? Hat sich da im Lauf des Lebens in der Einstellung etwas geändert?

Beschäftigen Sie sich mit Sinnfragen? Wie?

Glauben Sie an Mystik bzw. haben Sie mystische Erfahrungen gemacht? Oder glauben

Sie eher an die Naturwissenschaft?

Menschen sagen, dass es im Leben Dinge gibt, die man nicht mit Wissenschaft logisch begründen kann, die Teil der Mystik des Lebens sind. Sehen Sie das auch so?

Haben Sie Angst vor dem Tod?

In welchen Momenten fühlen Sie sich besonders stark oder lebendig?

Manche Menschen berichten, dass Besitz als Last empfunden wird. Sie wollen so wenig besitzen, wie nötig. Ist das bei Ihnen anders?

Was erwarten Sie persönlich für Ihre Zukunft?

Blicken Sie eher nach vorne oder eher zurück?

Sind Sie mit ihrem Leben zufrieden?

9.2. Lars Tornstam

Der schwedische Soziologe Lars Folke Tornstam wurde 1943 geboren. Im Jahr 2016 ist er im Alter von 72 Jahren verstorben. In einem Nachruf heißt es, dass er die Sozialgerontologische Forschung mit seiner Theorie der Gerotranszendenz revolutioniert habe. In der Theorie gesteht er den Alten Möglichkeit zur persönlichen Entwicklung und Reife zu. Jene, die er wissenschaftlich betreut hat, sprachen von seiner Inspiration, seinem Humor und Charme. Er habe immer ermutigt, das Alter zu thematisieren. So habe er stets Mythen und etablierte Vorstellungen über das Altern in Frage gestellt. Auch nach seiner Emeritierung sei er ein geschätzter Lektor gewesen. Er habe in leicht verständlicher Sprache vortragen können.

Im Jahr 2006 bekam er den Gerontologiepreis der schwedischen Gerontologischen Gesellschaft. Seine Theorie der Gerotranszendenz sowie seine empirischen Forschungen dazu wurden von Japan bis in die USA bekannt. Nach einer Lehrtätigkeit in Dänemark kehrte er 1992 nach Uppsala zurück und betreute DoktorandInnen und Senior-ForscherInnen (vgl. Nachrufe im Anhang auf Schwedisch).

In einem Interview im August 2010 wurde er von der amerikanischen Autorin und Publizistin Paula Span auf seine Zukunftspläne angesprochen. Tornstam: „I’ll continue doing exactly the things I’ve always done — that’s the answer I’m supposed to give,” he said. “But the true answer is, I don’t know. I’m leaving it open.” Meanwhile, he’s bought himself a big Yamaha motorcycle, on which he’s exploring Uppsala’s byways. “I’ve discovered roads I’ve never ridden before, and I’m discovering how extraordinarily beautiful the landscape is,” he said. “And I’m experiencing it with a *wow*” (Span 2010: http://newoldage.blogs.nytimes.com/2010/08/30/appreciating-the-peculiar-virtues-of-old-age/?_r=1).

Leider konnte er sich aufgrund seines relativ frühen Todes nicht lange daran erfreuen.

9.3. Nekrologe auf Tornstam

Die wesentlichen Inhalte wurden für die Autorin übersetzt von Mag. Katja Jääskeläinen (www.scanlang.at):

Lars Tornstam (1943 – 2016), en förgrundsgestalt inom svensk socialgerontologi, har avlidit. Lars var pionjär inom äldreforskningen i Sverige och nådde internationell ryktbarhet genom sin teori om Gerotranscendens. Redan år 1973, vid Uppsala universitet, lade Lars fram sin doktorsavhandling, *Att åldras – socialgerontologiska perspektiv*. Detta var ett banbrytande teoretiskt och empiriskt arbete och den första byggstenen i den samhällsvetenskapliga socialgerontologiska forskningen. Två år senare startade han den första tvärvetenskapliga akademiska kursen i gerontologi i Uppsala. Tillsammans gav detta upphov till läroboken *Åldrandets socialpsykologi*, vilken sedan dess har utkommit i åtta upplagor och använts inom åtskilliga akademiska utbildningar. Ett exempel på det stora genomslaget av Lars forskning var att han år 1977, tillsammans med professorerna Birgitta Odén (historia) och Alvar Svanborg (geriatrik), fick uppdraget att

leda och genomföra det tvärvetenskapliga nationella forskningsprogrammet *Äldre i samhället – förr, nu och i framtiden*. Programmet bestod av en lång rad socialpolitiskt relevanta delprojekt och resulterade i ett flertal böcker, 35 forskningsrapporter och ett stort antal internationella vetenskapliga artiklar. Teman som Lars arbetade med inom ramen för detta program var realiteter och föreställningar om äldre, attityder till åldrande och äldre personer och ensamhet. Ett viktigt resultat var att denna kunskap utmanade myter och invanda föreställningar om åldrandets och äldres villkor. Att utmana föreställningar som tagits för givna präglade hela hans forskargärning. Forskningsprogrammet avslutades formellt år 1993, i och med att en avslutande bokvolym, *Att åldras i Sverige*, gavs ut.

Parallellt med arbetet inom det nationella programmet *Äldre i samhället* har Lars också initierat och deltagit i flera samnordiska forskningsprojekt om ensamhetsupplevelser, övergrepp mot äldre i hemmet respektive äldres livslopp och livshistoria. Den nordiska samverkan fortsatte i och med att Lars mellan åren 1987 och 1992 knöts till Institut för Socialmedicin vid Köpenhamns universitet som adjungerad professor i socialgerontologi. Där genomförde han Danmarks första forskarutbildningskurser i socialgerontologi samt startade en grupp för gerontologisk forskning.

Lars var en framstående, aktiv, empirisk forskare. Han var också genomgående teoretiskt nyskapande. Störst genomslag internationellt fick hans teori om *Gerotranscendens* som har fått många efterföljare, från Japan till USA. Teorin är en utvecklingsteori som beskriver åldrandets möjligheter och specifika kännetecken. Ett exempel på den genomslagskraft som teorin har haft är att den idag utgör tema på många internationella konferenser och för vetenskapliga artiklar som publiceras kontinuerligt. Lars är den ende svenske socialgerontolog som har formulerat en egen teori som fått stort internationellt genomslag. Flera olika studier och publikationer resulterade år 2005 i verket *Gerotranscendens – A Developmental Theory of Positive Aging*. Utöver det teoretiska bidraget är teorin också tillämpbar i praktiken och används inom äldreomsorgen.

År 1992 återvände Lars till Uppsala universitet och Sociologiska institutionen där han fick Sveriges första professur i sociologi med socialgerontologisk inriktning. Som professor startade han en socialgerontologisk forskargrupp bestående av både doktorander och seniora forskare. Gruppens arbete har resulterat i artiklar och avhandlingar. Flera av gruppens tidiga medlemmar har idag seniora befattningar, främst vid olika svenska universitet.

Lars tog också universitetets tredje uppgift på allvar. I den uppgiften ingick samverkan med kommuner och landsting inom ramen för deras forsknings- och utvecklingsarbete inom äldreområdet. Denna samverkan var också viktig i utvecklingen av det sociala omsorgsprogrammet, en magisterutbildning vid Sociologiska institutionen som Lars var initiativtagare till.

Lars var inte bara en god forskare utan även en lysande pedagog. Med humor, kreativitet och oväntade inslag fångade han studenters och andra åhörarens intresse. Under hela sin karriär – även efter pensioneringen – var han en efterfrågad och uppskattad föreläsare. Han framställde även sin forskning på ett lättillgängligt sätt i media.

För sina insatser inom socialgerontologin erhöll Lars år 2006 både värdegrundspriset från tidningen *Äldreomsorg* och Stora gerontologipriset från Sveriges Gerontologiska Sällskap.

Vid sidan om sin forskning hade Lars ett djupt intresse för musik – i alla former. Han var också under lång tid en entusiastisk seglare, inte bara tillsammans med sönerna utan även ensam. Segelbåten byttes senare ut till en motorcykel, en ”glidare” av märket Yamaha.

Lars Tornstam var initiativrik och vågade gå sin egen väg. Detta ser vi som en förutsättning för hans livsverk, ett livsverk som nu är avslutat. Hans bortgång är en stor förlust, inte bara för oss som en vän och kollega, utan även för socialgerontologin.

Peter Öberg, Marianne Winqvist, Gunhild Hammarström, Lars Andersson

Lars Tornstam

Lars Tornstam, professor i sociologi med inriktning mot socialgerontologi vid Uppsala universitet har avlidit i en ålder av 72 år.

Lars föddes 1943 i Leksand och växte upp där. Han tog studenten i Hedemora och kom till Uppsala för sina universitetsstudier. Han efterlämnar sönerna Patrik, Erik, Mats och Max. Lars disputerade vid Sociologiska institutionen 1973 och startade den första kursen i socialgerontologi två år senare. Mellan 1987 och 1992 initierade han socialgerontologi vid Köpenhamns universitet. År 1992 återvände han till Uppsala universitet för att tillträda sin professur. Han var prefekt vid Sociologiska institutionen 1980-1987 och 1997-2003.

Lars skrev många väl citerade vetenskapliga artiklar, en av de första läroböckerna inom svensk socialgerontologi - *Åldrandets socialpsykologi* – och en bok om den teori som han formulerade - *Gerotranscendens: A Developmental Theory of Positive Aging*. Hans teori revolutionerade den internationella socialgerontologiska forskningen genom att argumentera för att åldrande innebär möjligheter till personlig utveckling och mognad. År 2006 erhöll han det Stora gerontologipriset från Sveriges Gerontologiska Sällskap.

Lars samverkade med kommuner och landsting och deltog i den offentliga debatten. Han var en uppskattad föreläsare och en av initiativtagarna till det sociala omsorgsprogrammet, den magisterutbildning som föregick etableringen av Uppsala universitets socionomprogram.

Hans kreativitet, charmiga framfart och busiga humor är minnesvärda. Vi saknar honom.

De som hade förmånen att handledas av honom minns hur han alltid inspirerade till att problematisera förgivettagna sanningar om äldre och åldrande. Det internationella socialgerontologiska forskarsamfundet har förlorat en framstående forskare. Han rycktes bort alldeles för tidigt och fick inte själv vara med om den ålderdom han ägnat hela sitt forskarliv åt att studera och teoretisera om.

Sandra Torres, Hedvig Ekerwald och Jan Trost för Sociologiska institutionen, Uppsala universitet