

# Inhaltsverzeichnis

## Artikel

Sr. M. Antonia Sondermann OCD	Dr. theol. Lic. iur. can., Dozentin für Theologie der Spiritualität, Leiterin des Edith-Stein-Archivs Köln <b>„Wer nicht wächst, der schrumpft“</b> <i>Der Prozess geistlicher Reifung aus der Sicht einer Kirchenlehrerin</i> <i>Teil II:</i> <i>Die Tugenden des geistlichen Wachstums nach Teresa von Ávila</i>	433
Bettina Ugolini	Dr. phil., Leiterin der Psychologischen Beratungsstelle „Leben im Alter“ (LiA) an der Universität Zürich, Diplompsychologin, Krankenschwester <b>Das Miteinander der Generationen</b> <b>in der alternden Gesellschaft</b>	444
Anna Maria Steininger-Gilgenberg	Lehrerin a.D. an einer Montessorischule, Köln <b>„Hilf mir, es selbst zu tun“</b> <i>Zum 145. Geburtstag Maria Montessoris</i> <i>Praxiserfahrungen aus der Sicht einer Grundschullehrerin</i>	453
Martina Petri	Diplompsychologin mit Praxis für integrative Lerntherapie & Coaching, Wuppertal <b>Hingabe beim Lernen neu lernen</b> <i>Konzentration – Motivation – Euphorie – Flow</i>	461

## Information & Service

Vereinsleitung im Porträt		
■ Die Vereinsleitung des VkdL stellt sich vor <i>Dr. Barbara Kursawe, Vorstandsmitglied des VkdL</i>		469
Umschau		
■ Präventionsprojekt für gefährdete Jugendliche <i>Jugendliche helfen Jugendlichen – Online-Suizidpräventionsprojekt [U25]</i>		471
Buchbesprechungen		472
Veranstaltungen: Diözesen / Landesverbände		478
Veranstaltungen: Zweigvereine		479
Wir gratulieren ...		480
Veranstaltungskalender / Anschriften & Konten / Impressum		480

# Geistliche Reifung nach Teresa von Ávila

Sr. M. Antonia Sondermann OCD

## „Wer nicht wächst, der schrumpft“

### *Der Prozess geistlicher Reifung aus der Sicht einer Kirchenlehrerin*

#### *Teil II:*

### *Die Tugenden des geistlichen Wachstums nach Teresa von Ávila*

Dass jedes Wachstum im geistlichen Leben und in der persönlichen Gottesbeziehung eng mit der Übung der christlichen Tugenden verbunden ist, wusste die Kirchenlehrerin *Teresa von Ávila* aus eigener zum Teil leidvoller Erfahrung. Aus diesem Grund war sie bestrebt, diese „Gesetzmäßigkeiten“ des christlichen Lebensvollzugs in ihren Schriften für ihre Schwestern, die Unbeschuhten Karmelitinnen, näher zu erläutern.

Für die Heilige steht die Praxis der Tugenden in konkretem Zusammenhang mit der Erlangung der Kontemplation und der Übung des inneren Gebetes. Man darf daher nach Teresa weder im Kleinen noch im Großen nachlässig sein und nichts für sich zurückbehalten, da Gott alles für sich möchte.<sup>1)</sup> Die Hingabe an Gottes Willen ist kein einmaliger Akt, sondern meint einen langsamen Prozess der Angleichung des Willens, der sich unter Tränen und Schmerzen vollzieht, solange der Mensch noch nicht fähig ist, sich ganz hinzugeben.<sup>2)</sup> Der

konkrete Vollzug der Hingabe zeigt sich vor allem in der Einübung der Tugenden im Alltag des Christen. Diese sind für Teresa letztlich das Kriterium der Heiligkeit eines Menschen. „Man soll auf die Tugenden schauen und darauf, wer unseren Herrn mit mehr Bereitschaft zur Einübung in Abtötung, Demut und Reinheit des Gewissens dient, denn diese ist die Heiligste.“<sup>3)</sup> Weil die Tugend dazu einlädt, geliebt zu werden, ermutigt sie immer wieder dazu, die Tugenden und die Innerlichkeit zu lieben.<sup>4)</sup> In ihrer realistischen Sicht der *conditio humana*, ist sich Teresa aber durchaus bewusst, dass die Einübung der Tugenden nicht immer vom Menschen gewollt wird. Ihre größten Feinde sind die Angst und die schlechten Gewohnheiten, die Laster wie Ehrsucht, Besitzstreben und Geschäfte diverser Art.<sup>5)</sup> „Unsere Natur ist nun einmal so, dass sie schnell keine Luft mehr bekommt, und um

<sup>3)</sup> 6 M 9,10.

<sup>4)</sup> Vgl. CE 6,4.7.

<sup>5)</sup> Vgl. Ct 136,5; Vgl. Agustina Serrano Pérez, Antropología teológica latente: en el „Castillo interior“ de Santa Teresa de Jesús, in: *Teresianum* 63 (2012) 1, 191 – 211.

<sup>1)</sup> Vgl. 5 M 1,2 – 3.

<sup>2)</sup> Vgl. ebd. 2,10.

nicht so bedrängt zu werden, vergeht uns dann die Lust, uns so ausdrücklich dem Weg der Tugenden zuzuwenden.“<sup>6)</sup>

Daher wird Teresa nicht müde zu betonen, dass es um die Entschlossenheit des Willens geht, die Tugenden zu üben. Das Gebet ist für sie das beste, was den Menschen in den Tugenden wachsen lässt.<sup>7)</sup> Was Teresa unter dem Begriff der Tugend subsummiert, definiert sie zwar nicht, aber anhand ihrer Ausführungen wird deutlich, dass sie darunter *gute Gewohnheiten* versteht, die zum Habitus des Menschen werden.<sup>8)</sup> Da man nicht beliebig viele Tugenden üben kann, ist es wichtig, die richtigen Prioritäten in ihrer Auswahl zu treffen. Denn nach Teresa bewirkt die wirkliche Festigung in einer Tugend, dass diese alle anderen nach sich zieht.<sup>9)</sup> In der Wahl der Tugenden, die der Mensch einüben sollte, setzt Teresa klare Präferenzen, die in ihren Wer-

ken leicht variieren. Im „Weg der Vollkommenheit“ gebraucht sie die Trias „Liebe, Loslassen alles Geschaffenen und wahre Demut“<sup>10)</sup>, in den „Wohnungen“ die oben genannte von „Demut, Abtötung und Reinheit des Gewissens“<sup>11)</sup>. In jeder Trias ist

jedoch die Demut enthalten. Die Einübung der Tugenden bewirkt – im Bild des Weges gesprochen –, dass der Mensch im geistlichen Leben „laufen“ lernt.

Teresa gebraucht in den fünften Wohnungen der „Inneren Burg“ eine sehr anschauliche Allegorie für den geistlichen Wachstumsprozess des Menschen, in dem auch der Übung der Tugenden eine besondere Rolle zukommt: die Seidenraupe: Die Seidenraupe webt einen Kokon, stirbt und verwandelt sich in einen Schmetterling, der aus dem Kokon ausbricht und sich in den Himmel erhebt. Dieses Bild steht für Aktivität, Dynamik, Veränderung, Transformation

in neues Leben und in Unbekanntes sowie für Hoffnung trotz des unvermeidlichen Prozesses des Sterben-Müssens, der nicht angenehm ist. Wie wendet Teresa dieses Bild auf das geistliche Leben an?

**Der Mensch soll durch die geistlichen Hilfen, die Gott ihm gewährt, unter dem Einfluss des Hl. Geistes durch Hervorbringung von Tugenden und ihren Früchten, ein Haus für Christus bauen. In diesem Haus soll das Ich des Menschen sterben, damit Christus leben kann.**

Der Mensch soll durch die geistlichen Hilfen, die Gott ihm gewährt unter dem Einfluss des Hl. Geistes durch Hervorbringung von Tugenden und ihren Früchten, ein Haus für Christus bauen. In diesem Haus soll das Ich des Menschen sterben, damit Christus leben kann. Den Kokon – das Haus – webt der Mensch durch zwei entgegengesetzte Bewegungen, durch das Entfernen von Eigenliebe, Eigensinn und die Bindung an die irdischen Dinge, und durch das Einsetzen von Bußübungen, innerem Gebet, Einübung in Abtötung und Gehorsam. Wenn die Raupe stirbt und sich in einen Schmetterling verwandelt und aus dem Kokon schlüpft, ist es ihm möglich, sich zu

<sup>6)</sup> CE 71,5.

<sup>7)</sup> Vgl. Ct 136,4 – 5.

<sup>8)</sup> Vgl. CE 71,4.

<sup>9)</sup> Vgl. ebd. 67,4. Vgl. Pascual Gil Almela, *Sobre las virtudes teresianas*, in: *Revista de espiritualidad*, 69 (2010) 277, 579 – 606.

<sup>10)</sup> Vgl. CE 6,1.

<sup>11)</sup> Vgl. 6 M 8,10.

Gott zu erheben.<sup>12)</sup> „Nun hält er nichts mehr von den Werken, die er als Raupe vollbracht hat, nämlich nach und nach seinen Kokon zu spinnen. Wie soll er sich, da ihm nun Flügel gewachsen sind, damit zufrieden geben, einen Schritt nach dem anderen zu machen, wo er doch fliegen kann? Alles, was er zu tun vermag, kommt ihm gemessen an seinen Wünschen geringfügig vor.“<sup>13)</sup>

Dieser Ausblick vermag nicht darüber hinwegzutäuschen, dass der geistliche Transformationsprozess durchaus schmerzlich und mit sehr viel Mühe verbunden ist.<sup>14)</sup> Doch wenn der Mensch tut, was er kann, wird Gott, – so bemerkt Teresa zuversichtlich – das Häuflein Mühe mit seiner Größe vereinen und ihm einen so großen Wert geben, dass der Herr selbst der Lohn für dieses Werk sein wird.<sup>15)</sup> Daher wird sie nicht müde dazu aufzurufen, an die Arbeit zu gehen, damit die Raupe stirbt, um zu Ende zu bringen, wozu sie geschaffen wurde.<sup>16)</sup> Nach dieser Gesamtbetrachtung des Gewichtes der Tugenden für das geistliche Leben bei Teresa sollen nun die Tugenden, denen sie besondere Bedeutung beimisst, im Einzelnen vorgestellt werden.

Denn die Tugenden, deren Einübung für Teresa im Prozess der geistlichen Entwick-

lung eines Menschen so zentral sind, wurden von ihr nicht rein willkürlich ausgewählt, sondern entspringen der *imitatio Christi*. Um diese Tugenden zu erlernen, muss der einzelne in die Schule Christi eintreten. Man soll mit besonderer Sorgfalt und Aufmerksamkeit stets darauf schauen, wie man in den Tugenden steht: ob man sich allmählich bessert oder da und dort zurückfällt, besonders in den alltäglichen Dingen, in der gegenseitigen Liebe und in dem Wunsch, für die Geringste gehalten zu werden. Wenn man nach Teresa darauf achtet und Gott um das Licht der Erkenntnis bittet, wird man den Gewinn oder Verlust gleich sehen.<sup>17)</sup>

---

### 1. Demut

---

**Die wichtigste Tugend ist für Teresa die Demut, die in der Nachahmung Christi besteht, der sich selbst verurteilen ließ, obwohl ihn keine Schuld traf.**

Die wichtigste Tugend ist für Teresa die Demut, die in der Nachahmung Christi besteht, der sich selbst verurteilen ließ, obwohl ihn keine Schuld traf.<sup>18)</sup> Für Teresa gilt ein wenig Studium der

Demut und ein einziger Demutsakt mehr als alles Wissen der Welt, denn es geht darin „um das aufrichtige Anerkennen dessen, was wir sind, und um das schlichte Versetzen in die Gegenwart Gottes, der möchte, dass die Seele dumm wird, wie sie es in seiner Gegenwart in Wahrheit auch ist, weil Seine Majestät sich so demütig macht, dass

<sup>12)</sup> Vgl. 5 M 2,2 – 2,6. Vgl. Robyn Wrigley-Carr, *The butterfly and the king: Self-knowledge in Teresa of Avila's „Interior castle“*, in: *Studies in spirituality* 19 (2009) 113 – 133.

<sup>13)</sup> 5 M 2,8.

<sup>14)</sup> Vgl. ebd. 3,5.

<sup>15)</sup> Vgl. ebd. 2,5.

<sup>16)</sup> Vgl. ebd. 2,6.

<sup>17)</sup> Vgl. ebd. 4,9.

<sup>18)</sup> Vgl. CE 22,1; Vgl. CE 22,2: „Ich glaube, es ist viel daran gelegen, sich diese Tugend anzugewöhnen oder sich zu bemühen, vom Herrn wahre Demut zu erlangen, denn daraus geht sie wohl hervor. Der wirklich Demütige muss sich nämlich wirklich danach sehnen, für gering geachtet und schuldlos verfolgt und verurteilt zu werden, sogar in wichtigen Dingen.“

er sie in seiner Nähe erträgt, obwohl wir doch die sind, die wir sind.“<sup>19)</sup> Um die Bedeutung dieser Tugend zu illustrieren und zu deren Einübung zu ermutigen, gebraucht Teresa an vielen Stellen ihres *opus* diverse Bilder für die Demut.

In der Manuskriptfassung des Escorial des „Weges der Vollkommenheit“ vergleicht sie die Demut mit der Figur der Königin in einem Schachspiel: „Die Königin ist es, die ihm in diesem Spiel am meisten zusetzen kann, und alle anderen Figuren helfen ihr dabei. Nun gibt es keine Königin, die ihn so sehr dazu bringen kann, sich zu ergeben, wie die Demut. Diese hat ihn vom Himmel in den Schoß der Jungfrau heruntergeholt, und mit ihr ziehen wir ihn an einem einzigen Haar in unsere Seelen hinein. Glaub nur, dass wer davon mehr hat, ihn mehr besitzen wird, und weniger, wer weniger davon hat.“<sup>20)</sup> In den „Wohnungen“ vergleicht Teresa die Demut zum einen mit dem Wirken einer Biene, die im Stock den Honig bereitet<sup>21)</sup>, zum anderen mit der Salbe für die Wunden des Menschen. Wenn sie wirklich vorhanden ist, dann wird der Wundarzt, das ist Gott, kommen, um ihn zu heilen, mag er auch noch eine Weile zuwarten.<sup>22)</sup> Ein weiteres Bild, das veranschaulicht, welche zentrale Rolle die Einübung der Demut für das geistliche Leben nach Teresa spielt, ist dasjenige eines Gebäudefundaments. Wenn dieses nicht vorhanden ist, wird Gott das Gebäude um des Wohles des Betreffenden willen nicht hoch aufrichten, damit nicht alles zusammenstürzt. Es ist deshalb von entscheidender Bedeutung,

sich um ein festes Fundament zu bemühen, in dem man danach verlangt, als Gerings- te(r) von allen angesehen zu werden und zu schauen, wie man den Mitmenschen Freude machen oder einen Dienst erweisen kann.<sup>23)</sup> Es gibt nichts Wichtigeres als die Demut, solange man auf der Erde ist. Mit ihr vermag man auf dem Weg des geistlichen Lebens sicher und bequem zu gehen, so dass es nicht nötig ist, sich Flügel zu wünschen, um zu fliegen.<sup>24)</sup>

Die wohl bedeutendste Definition der Demut steht in engem Zusammenhang mit Teresas Verständnis der Selbst- und Gotteserkenntnis. Teresa erklärt sich die Tatsache, dass Gott ein besonderer Freund der Tugend der Demut ist, folgendermaßen: Gott ist die höchste Wahrheit, und Demut: in der Wahrheit leben.<sup>25)</sup> Die Demut entspringt der Selbsterkenntnis, was der Mensch gegenüber Gott ist, was er ihm verdankt, und wer Gott ist.<sup>26)</sup> Sie ist also konstitutiv für die richtige Relation von Schöpfer und Geschöpf. Die Demut wird vermehrt und gekräftigt, wenn man klar versteht, wie wenig man von sich aus vermag und dass man von sich aus nichts ist, wenn Gott einem nicht seine Gunst schenkt. Daher soll man in allem seinen eigenen Kräften misstrauen und auf Gottes Erbarmen vertrauen.<sup>27)</sup> Aus diesem Grund bewirkt es einen Gewinn an Demut, wenn man Lobreden mit innerem Widerstand begegnet.<sup>28)</sup> Von Mangel an Demut zeugt es hingegen, wenn man will,

<sup>19)</sup> V 15,8. Vgl. Manuel Belda, *La pedagogía de la humildad en „Camino“*, in: *El caminar histórico de la santidad cristiana*, Universidad de Navarra 2004, 285 – 295.

<sup>20)</sup> CE 24,2.

<sup>21)</sup> Vgl. 1 M 2,8.

<sup>22)</sup> Vgl. 3 M 2,6.

<sup>23)</sup> Vgl. 7 M 4,8.

<sup>24)</sup> Vgl. 1 M 2,9.

<sup>25)</sup> 6 M 10,7. Vgl. Maximiliano Herráiz García, *La humildad es andar en verdad*, in: *Revista de espiritualidad* 50 (1991) 199, 243 – 263.

<sup>26)</sup> Vgl. R 64: „Das ist die wahre Demut: zu erkennen, was er vermag, und was ich vermag.“

<sup>27)</sup> Vgl. MC 3,12.

<sup>28)</sup> Vgl. ebd. 2,13.

dass einem etwas gegeben wird, was man nicht verdient hat. Den Weg der Demut zu gehen besteht darin, für den erbärmlichsten Menschen gehalten zu werden, dem es ausreicht, ein Vasall oder Sklave Gottes zu sein. Im Umgang des Menschen mit der Erfahrung von Trockenheit im Gebet oder des Gefühls der Abwesenheit Gottes merkt man schnell, ob jemand demütig ist oder nicht. Eine solche Situation kann auch dazu dienen, den Menschen im Guten zu prüfen, ihn herauszufordern, damit er aus der Trockenheit lernt, demütig

**Es gilt Gott ohne  
Eigeninteresse zu lieben,  
weil es wenig demütig ist,  
zu meinen, durch den eigenen  
armseligen Dienst etwas so  
Großes erlangen zu können.**

zu werden, wenn er mit den Grenzen seines eigenen Vermögens konfrontiert wird. Gottes Gnade ist immer unverdient, der Mensch kann sich darauf nur vorbereiten. Die Unterscheidung der Geister dient ihm hierbei dazu, nicht vom Weg abzukommen. Teresa sieht ein Kennzeichen des göttlichen Ursprungs im geistlichen Leben immer gegeben, wenn der Mensch in sich Frieden, Ruhe und Gleichmut erfährt, ein Anzeichen teuflischen Ursprungs hingegen, wenn er von Unruhe und Unrast getrieben wird.<sup>29)</sup> Im Zusammenhang des Umgangs mit Gebetsgnaden skizziert sie eine eindeutige Kriteriologie für die Unterscheidung der Geister im Bezug auf die Demut: „Demut, Demut! Durch sie lässt sich der Herr alles abringen, was wir uns nur von ihm wünschen. Das ..., woran ihr seht, ob ihr sie habt, ist, nicht zu denken, dass ihr diese Gnaden und Wonnen des Herrn verdient, noch in eurem Leben erhalten müsst.“<sup>30)</sup>

Es gilt Gott ohne Eigeninteresse zu lieben, weil es wenig demütig ist, zu meinen, durch

den eigenen armseligen Dienst etwas so Großes erlangen zu können. Gott ist nicht verpflichtet, den Menschen mit einer bestimmten Gebetsweise oder Gnade zu beschenken, sondern gibt sie, wem und wann er will. Der Mensch sollte daher besser nach Leiden und der Nachahmung Christi verlangen<sup>31)</sup> und nicht denken, Gottes Zuwendung zu verdienen.<sup>32)</sup> Nach Teresa hat die wahre Demut viel damit zu tun, sich ganz bereitwillig mit dem zu begnügen, was der Herr mit einem machen will, sich von ihm führen zu lassen

und sich immer für unwürdig zu halten, sein Diener zu sein.<sup>33)</sup> Ja, sie geht sogar so weit zu sagen, dass der wahrhaft Demütige glaubt, dass er nicht einmal für das geeignet ist, was er tut, aber den Dienst, der ihm aufgetragen wird, voll Freude leistet.<sup>34)</sup> Auch nimmt er jede Gnade im Bewusstsein der Unverdientheit an und freut sich darüber. Je größer diese ist, desto beschämter empfindet sich ein demütiger Mensch.<sup>35)</sup>

---

## 2. Loslassen – Desasimiento

---

Mit der Demut geht die Tugend des Loslassens einher. Beide sind so eng miteinander verbunden, dass Teresa sie als Schwestern bezeichnet, die man nicht voneinander trennen soll. „O erhabene Tugenden, Herrinnen über alles Geschaffene, Gebieterinnen über die Welt, Befreierinnen aus allen Fangnetzen und Fallstricken, die der Böse

---

<sup>31)</sup> Vgl. 4 M 2,9.

<sup>32)</sup> Vgl. CE 27,1.

<sup>33)</sup> Vgl. ebd. 27,6.

<sup>34)</sup> Vgl. ebd. 29,2.

<sup>35)</sup> Vgl. 6 M 3,17.

---

<sup>29)</sup> Vgl. 3 M 1,9.

<sup>30)</sup> 4 M 2,9.

legt, derart geliebt von unserem Unterweiser, dass man ihn nie auch nur einen Augenblick ohne euch sah!<sup>36)</sup> Mit diesem Loblied besingt Teresa diese beiden Tugenden und bringt zugleich eindrücklich zum Ausdruck, welche Rolle auf dem geistlichen Weg ihnen zukommt. Vor allem im *Camino* geht Teresa intensiv auf die Einübung dieser Tugend ein. Am Loslassen ist ihrer Meinung nach alles gelegen, „denn wenn wir uns nur an den Schöpfer hängen und uns aus allem Geschaffenen nichts mehr machen, dann gießt uns Seine Majestät die Tugenden so ein, dass wir nur mehr wenig zu kämpfen haben, sofern wir nur Schritt für Schritt tun, was wir können; dann streckt nämlich der Herr die Hand gegen die bösen Geister und gegen alle Welt aus, um uns zu verteidigen.“<sup>37)</sup> Durch das Loslassen von allem Geschaffenen, von menschlichen Bindungen, von der Verstrickung in die Welt soll sich der Mensch von Gott befreien lassen. Es geht hierbei um einen schmerzhaften Prozess des Sich-Befreiens durch Übungen des Loslassens wie des „Sich-Befreien-Lassens“ durch Gott.

Ziel dieses Prozesses ist die Freiheit des Geistes. Durch die Übung des Loslassens soll sich der Mensch von den Hindernissen der Freiheit wie Besitzstreben, Prestige- oder Ehrsucht und Geschäften loslösen. Es geht zugleich um eine äußerliche und innerliche Freiheit.<sup>38)</sup> Äußerlicher Ausdruck der Freiheit ist eine bescheidene, auf das notwendige beschränkte Lebensführung, Einfachheit, Armut, Anspruchslosigkeit, eine Unabhängigkeit von familiären Bindungen und falschen Rücksichtnahmen.<sup>39)</sup> Dem Loslassen korrespondiert die Entblößung (*desnudez*), Ausdruck dessen, dass der

Mensch alles aufgegeben hat. Das Aufgeben ist kein einmaliger Akt, sondern ein Prozess, in dem es lebenslang zu beharren gilt.<sup>40)</sup> Daher darf sich der Mensch niemals in Sicherheit wiegen und nicht schlafen, sondern muss umsichtig zu Werke gehen und sorgfältig darauf achten, dass ihm die Freiheit des Geistes nicht durch kleine Dinge geraubt wird.<sup>41)</sup> Eine Hilfe zur Erlangung und zum Erhalt der inneren und äußeren Freiheit ist es nach Teresa „ständig und sorgsam darauf bedacht zu sein, dass alles nichtig ist und wie schnell es zu Ende geht, um die Neigung von allem weg- und zu dem hinzulenken, was für immer bleiben wird.“<sup>42)</sup> Dies bewirkt eine Stärkung und Sensibilisierung der Seele in der Wachsamkeit und Achtsamkeit auf kleine, unscheinbare Dinge.

Das Denken soll Gott zugewandt werden. Teresa möchte mit der Betonung der Tugend des Loslassens den Blick darauf lenken, dass man auf dem Weg des geistlichen Lebens, insbesondere dem Weg des Gebetes, in innerer Freiheit wandeln muss – ausgeliefert den Händen Gottes. Diese Haltung ist keine verantwortungslose Missachtung der Gaben der Schöpfung, sondern Ausdruck des Vertrauens und Glaubens: „Gott sorgt besser für uns als wir selbst und weiß, wozu der einzelne tauglich ist. Was bringt es einem, der Gott schon seinen ganzen Willen hingegeben hat, über sich selbst zu regieren?“<sup>43)</sup> Die Haltung des Loslassens schließt auch die eigene Existenz, die eigene Gesundheit, die Schwäche der menschlichen Natur und den Leib mit ein. Es gilt, die eigene Vernunft und die persönlichen Ängste, den Händen Gottes zu überlassen, um von ihm für ein Leben mit ihm befreit zu

<sup>36)</sup> CE 15,1.

<sup>37)</sup> Ebd. 12,1.

<sup>38)</sup> Vgl. 1 M 2,14 – 15.

<sup>39)</sup> Vgl. CE 12,2; 13,4.

<sup>40)</sup> Vgl. 3 M 1,8.

<sup>41)</sup> Vgl. CE 14,1.

<sup>42)</sup> Ebd. 14,2.

<sup>43)</sup> V 22,12.

werden.<sup>44)</sup> Die Wirkungen des Loslassens sind eine große Selbstvergessenheit und eine beträchtliche Losgelöstheit von allem. Um so tiefer die Gotteserfahrung im Gebet, um so größer wird die Geringschätzung der Welt und die Losgelöstheit von allem Geschaffenen.<sup>45)</sup> Dies ist nach Teresa ausdrücklich keine Weltverachtung, sondern eine Haltung der Freiheit, die aus dem rechten Verhältnis zu den Dingen entsteht, weil sie die Vergänglichkeit des Geschaffenen und seine Relativität erfasst hat. Dieses hat durch die Betrachtung des Unvergänglichen einen anderen Stellenwert erhalten. Es geht also bei der Einübung des Loslassens um eine Läuterung des Verhältnisses zu sich selbst, zu seinen Mitmenschen und zur Schöpfung insgesamt. Diese Läuterung ist ein schmerzhafter Perspektivenwechsel, aus dem die Seele mit den oben genannten, starken Wirkungen hervorgeht.<sup>46)</sup>

---

### 3. Abtötung – mortificación – Selbstverleugnung

---

Eine weitere Tugend, die eigentlich unter das Loslassen einzuordnen wäre, weil es

**Die Haltung des Loslassens schließt auch die eigene Existenz, die eigene Gesundheit, die Schwäche der menschlichen Natur und den Leib mit ein. Es gilt, die eigene Vernunft und die persönlichen Ängste, den Händen Gottes zu überlassen, um von ihm für ein Leben mit ihm befreit zu werden.**

um die Befreiung von der ungunstigen Selbstbezogenheit des Menschen geht, ist die *mortificación*. Dieser Ausdruck ist im Deutschen nur schwer adäquat übersetzbar. Ulrich Dobhan und Elisabeth Peeters geben ihn in ihrer Übersetzung mit *Ich-Sterben*<sup>47)</sup> wieder, während die alte Übersetzung von Aloysius

Alkofer ihn mit *Abtötung* wiedergibt. Im spanischen Ausdruck „mortificación“ stecken das lateinische Substantiv *mors* – Tod und das Verb *morificare* – ermorden, töten. Nur wenn man um das Ziel dieses Aktes der *mortificatio* weiß, nämlich die Befreiung

des Menschen von sich selbst und verschiedensten Verstrickungen, lässt sich verstehen, was mit dieser Haltung intendiert wird. Es geht darum, den eigenen Körper zu besiegen<sup>48)</sup>, die Liebe zum Leib zu relativieren<sup>49)</sup>, sich nicht in Seufzen und Gejammer zu verlieren<sup>50)</sup>, sondern konsequent gegen die Anteile des eigenen Willens anzugehen, die dem Willen Gottes widerstreiten. Teresa betont oft, man dürfe nicht meinen, dass dies nichts kosten dürfe oder einem in den Schoß fallen würde.<sup>51)</sup> Die *mortificación* dient der Selbstbeherrschung und Selbstkontrolle des Menschen. Die konkrete Ein-

<sup>44)</sup> Vgl. 3 M 2,8.

<sup>45)</sup> Vgl. 6 M 5,10 – 11; 7 M 3,2; 3,8.

<sup>46)</sup> Vgl. 6 M 11,10: „Es bleibt in ihr eine viel größere Geringschätzung der Welt als vorher, ... und sie ist viel losgelöster von den Geschöpfen, da sie bereits einsieht, dass es nur der Schöpfer ist, der sie zu trösten und ihre Seele zu sättigen vermag, und es bleibt ihr auch größere Furcht und Sorge, ihn ja nicht zu beleidigen, da sie sieht, dass er genauso gut zu quälen wie zu trösten vermag.“

<sup>47)</sup> Die Übersetzung des spanischen Wortes *mortificación* mit *Ich-Sterben* ist nicht glücklich, weil die Individualität des Menschen und die Bedeutung des Ichs in der neuzeitlichen Theologie und Philosophie positiv konnotiert werden.

<sup>48)</sup> Vgl. CE 16,4.

<sup>49)</sup> Vgl. ebd. 15,3.

<sup>50)</sup> Vgl. ebd. 16,1.

<sup>51)</sup> Vgl. 5 M 3,12.



übung und Umsetzung geschieht in Werken der Buße und setzt dort an, wo der Mensch besondere Laster und Schwächen, ungeordnete Neigungen und Abhängigkeiten in sich wahrnimmt. Dabei geht es nicht um eine Leistung, sondern um die Befreiung des Menschen durch Werke, die ihm schwer fallen wie Verzicht, Fasten etc. Buße-Tun wird zur Freude, um so intensiver und lebendiger die Gottesbeziehung wird.

---

#### 4. Liebe

---

Teresa von Ávila betont, dass es im geistlichen Leben nicht darauf ankommt, viel zu denken, sondern viel zu lieben. Daher formuliert sie den Grundsatz, zu tun, was einen anregt, mehr zu lieben.<sup>52)</sup> Dies gilt für sie umfassend sowohl im Bezug auf die Gottes- als auch auf die Nächstenliebe: „Begreifen wir, ... dass die wahre Vollkommenheit in der Gottes- und Nächstenliebe besteht, und dass wir um so vollkommener sind, mit je größerer Vollkommenheit wir diese beiden Gebote halten.“<sup>53)</sup> Gott verlangt nach Teresa vom Menschen nur diese zwei Dinge: Liebe zu ihm und zum Nächsten. Das ist es also, woran man arbeiten muss. Wenn man die Liebe in aller Vollkommenheit beobachtet, tut man den Willen Gottes und wird auf diese Weise mit ihm vereint.<sup>54)</sup> Die Gottesliebe eines Menschen zeigt sich nach Teresa daran, dass er alles Gute liebt, alles Gute will, alles Gute fördert, alles Gute preist, sich mit guten Menschen zusammentut, sie immer verteidigt, alle Tugenden umfasst, nur Wahres und das, was es wert ist, geliebt zu werden, liebt. Der Mensch stirbt vor Verlangen, von Gott geliebt zu werden, und gibt sein

Leben dafür her um zu erkennen, wie er ihm besser gefallen kann. Es ist unmöglich, diese Gottesliebe zu verbergen.<sup>55)</sup> „Denn das hat sie an sich, dass es da ein Mehr und ein Weniger gibt, und so zeigt es sich entsprechend der Kraft, welche die Liebe hat: Ist sie gering, dann zeigt sie sich wenig, ist sie groß, dann sehr.“<sup>56)</sup> Daher fragt sie: Soll eine so starke Liebe wie die zu Gott, gegründet auf ein so starkes Fundament, unentdeckt bleiben, wo es so viel zu lieben und so viele Gründe zum Lieben gibt?

Die Gottesliebe trägt für Teresa eindeutig christologische Züge. Wir sollen den Beweis der Liebe Gottes zu uns in der Person Christi betrachten, da solche Liebe Liebe hervorbringt. Gott hört nie auf zu lieben.<sup>57)</sup> Auch wenn man noch ganz am Anfang ist, soll man sich bemühen, darauf zu schauen und wach zu werden, um zu lieben. Denn wenn Gott einem die Gnade schenkt, dass sich diese Liebe ins Herz einprägt, fällt einem alles leicht.<sup>58)</sup> Ob man Gott liebt, kann man nicht wissen, die Nächstenliebe erkennt man wohl.<sup>59)</sup> Jedoch wird man nie weit in der Vollkommenheit voranschreiten, wenn die Nächstenliebe nach Teresa nicht nach und nach aus der Wurzel der Gottesliebe erwächst.<sup>60)</sup> Obgleich Teresa darauf insistiert, dass von Natur aus alle Menschen dazu fähig sind, zu lieben, stellt sie sich die Frage, wie diese natürliche Veranlagung geweckt wird und wie man sich diese Liebe erwirbt. „Indem man sich entschließt zu handeln und zu leiden, und das in die Tat umzusetzen, wenn es sich anbietet.“<sup>61)</sup>

---

<sup>52)</sup> Vgl. 4 M 1,7.

<sup>53)</sup> 1 M 2,17.

<sup>54)</sup> Vgl. 5 M 3,7. Vgl. Elisabeth Peeters, „Diesen großen Gott können wir überall lieben“: Teresa von Ávila an die Gottsucher und Gottsucherinnen heute, in: Geist und Leben, 88 (2015) 1, 24 – 30.

<sup>55)</sup> Vgl. CE 69,3.

<sup>56)</sup> Ebd. 69,3.

<sup>57)</sup> Vgl. 6 M 10,4.

<sup>58)</sup> Vgl. V 22,14.

<sup>59)</sup> Vgl. 5 M 3,8.

<sup>60)</sup> Vgl. ebd. 3,9.

<sup>61)</sup> F 5,3.

Sie räumt ein, dass es möglich ist, dass nicht alle Menschen wissen, was Liebe ist. Daher umschreibt sie ihr Verständnis sehr schlicht folgendermaßen: Liebe besteht in der größten Entschlossenheit, Gott in allem zufrieden stellen zu wollen, sich mit aller Kraft zu bemühen, ihn nicht zu beleidigen und ihn zu bitten, dass die Ehre und der Ruhm seines Sohnes und das Wachstum der katholischen Kirche stets vorangehen.<sup>62)</sup> Die Liebe ist eine Gabe Gottes, deren Natur es ist, immer am Werk zu sein<sup>63)</sup>, aber nicht immer – je nach Ausdrucksform der Gottesliebe – rational erfasst werden kann. Sogar beim Lieben, versteht man nicht, wie das ist, noch was es ist, das man liebt, auch nicht, was man möchte, sondern man ist wie einer, welcher der Welt gestorben ist, um umso mehr in Gott zu leben.<sup>64)</sup> Allerdings wachsen Liebe und Sehnsucht, je mehr einem aufgeht, was Gott in seiner Größe an Liebe verdient und wie weit getrennt man sich noch von ihm erlebt.<sup>65)</sup> Das ganze Sinnen besteht darin, wie der Mensch Gott noch mehr zufrieden stellen kann und wie oder wodurch er Gott die Liebe zeigen kann, die er für ihn hegt.<sup>66)</sup> Dass es Teresa nicht um eine Art geistliche Leistungsmentalität geht, wird daran deutlich, wenn sie nachdrücklich darauf hinweist, dass Gott nicht so sehr auf die Größe der Werke schaut, als vielmehr auf die Liebe, mit der sie getan werden.<sup>67)</sup> So vergilt er auch jedem nach dem Maß der Liebe. Diese darf nicht das Produkt der eigenen Einbildung sein, sondern muss durch Werke erprobt sein.<sup>68)</sup> Die Liebe kann nach Teresa

nicht auf der Stelle treten.<sup>69)</sup> Sie zeigt sich nicht in Schlupfwinkeln, sondern inmitten der Gelegenheiten.<sup>70)</sup> Der wahre Liebende liebt überall und denkt immer an den Geliebten.<sup>71)</sup> „O Liebe derer, die diesen Herrn wirklich lieben und seine Eigenart kennen! Wie wenig Ruhe können sie sich gönnen, wenn sie sehen, dass sie ein wenig dazu beitragen, dass eine einzige Seele vorankomme und Gott mehr liebt ...!“<sup>72)</sup> Echte und wahre Liebe besteht für Teresa darin, wenn man sich unter Hintanstellung des eigenen Nutzens bemüht, in allen Tugenden große Fortschritte zu machen, ... um allen von Nutzen zu sein.<sup>73)</sup> Um so mehr man in der Nächstenliebe vorankommt, um so mehr tut man es in der Gottesliebe. Denn die Liebe Gottes zum Menschen ist so groß, dass er als Lohn für die Liebe, die man dem Nächsten entgegenbringt, auch die zu Gott tausendfach wachsen lässt.<sup>74)</sup>

Im „Camino“ unterscheidet Teresa zwei weitere Ausdrucksformen der Liebe: die rein geistliche und die geistliche Liebe, die von Sinnesempfindungen begleitet wird. Erstere ist frei von Sinnesempfindungen und naturgegebener Zärtlichkeit. Beide jedoch sind frei von jeder Leidenschaft. Es ist eine Liebe ohne großes noch kleines Eigeninteresse; ihr ganzes Interesse besteht darin, den anderen reich an himmlischen Gütern zu sehen und sie gleicht immer mehr der Liebe Christi, die er zum Menschen hat. Nur diese geistliche Liebe verdient nach Teresa die Bezeichnung Liebe.<sup>75)</sup> Ein Mensch mit dieser selbstlosen Liebe

<sup>62)</sup> Vgl. 4 M 1,7.

<sup>63)</sup> Vgl. 6 M 9,18.

<sup>64)</sup> Vgl. 5 M 1,4.

<sup>65)</sup> Vgl. 6 M 11,1.

<sup>66)</sup> Vgl. 7 M 4,6.

<sup>67)</sup> Vgl. ebd. 4,15.

<sup>68)</sup> Vgl. 3 M 1,7.

<sup>69)</sup> Vgl. 7 M 4,8.

<sup>70)</sup> Vgl. F 5,15.

<sup>71)</sup> Vgl. ebd. 5,16.

<sup>72)</sup> Ebd. 5,5.

<sup>73)</sup> Vgl. CE 11,8.

<sup>74)</sup> Vgl. 5 M 3,8.

<sup>75)</sup> Vgl. CE 11,1.

macht große Fortschritte im geistlichen Leben. Teresa veranschaulicht dies an zahlreichen Beispielen des Gemeinschaftslebens: eigene Freunde haben Gewinn am geistlichen Fortschritt, Liebe kann in konstruktiver Kritik und Zurechtweisung bestehen, man ist froh, alles auf sich zu nehmen und den zu lieben, der einem Kränkungen zugefügt hat; man freut sich an dem, woran sich die Nächsten freuen; man fühlt mit Leid und Glück; wenn man Fehler am anderen sieht, weist man ihn nicht mit Worten zurecht, sondern in dem man die Tugend lebt, die dem Fehler des anderen entgegengesetzt ist; man bemüht sich, dem anderen Arbeiten abzunehmen und freut sich über den geistlichen Fortschritt des Nächsten.<sup>76)</sup> Wenn man bei einem anderen die Früchte der Gottesliebe bemerkt, soll man Gott deswegen loben und ihm danken und ihm im Gebet dadurch helfen, dass er nicht zurückfällt, da keiner sicher sein kann, solange er lebt.

---

**Geistliches Wachstum  
und Pädagogik Gottes**

---

Die Liebe ist ein wesentliches Element im dynamischen Prozess des geistlichen Lebens. Sie ist ein Indikator für die Intensität der Beziehung zwischen Gott und einem Menschen und drängt nach Zeichen und Konkretisierungen. Teresa gebraucht für die Dynamik geistlichen Wachstums verschiedene Begriffe, die zum Teil der Geschäftswelt entstammen wie Fortschritt, Gewinn und Werke. Es geht ihr jedoch nicht um eine Leistung, die der Mensch Gott gegenüber erbringen muss, um sich seine Liebe zu verdienen. Teresas Anliegen ist vielmehr eine geistliche Fruchtbarkeit, die aus dem Angerührt-Sein des Menschen von Gottes Liebe und einem Sich-von-IHM-geliebt-Wissen erwächst und in ihm eine

Sehnsucht nach dem Quell der Liebe, Gott, wachruft. Die Beziehung des Menschen zu Gott wächst in dem Maße, wie der Mensch sich Gottes Wirken öffnet, sich von Gott umgestalten lässt und ihm auf seine Liebe durch Zeichen und Taten der Nächstenliebe antwortet. So wächst die Intensität der Beziehung von einer Freundschaft mit Gott hin zur völligen Vereinigung des Menschen mit Gott, für die Teresa in Anlehnung an das Hohelied das Bild der Vereinigung von Braut und Bräutigam gebraucht. Dieser Prozess ist kein einseitiges Geschehen. Menschliches und göttliches Handeln ergänzen sich und bedingen einander. Ein deutlicher Spiegel dieser geistlichen Dynamik ist das Gebetsleben des Menschen. Durch intensive mystische Gebetserfahrungen macht der Mensch große Fortschritte in den Tugenden der Gottes- und der Selbsterkenntnis, der Demut und der Geringachtung der Welt.<sup>77)</sup> An der Größe des Gewinns erkennt er die Bedeutung der Gnade<sup>78)</sup> und je weiter er vorankommt, um so mehr erfährt er sich von Jesus begleitet.<sup>79)</sup> Er weiß aber auch, dass er immer ein Zwerg bleiben wird, wenn er sich nicht um die Tugenden müht<sup>80)</sup>, und dass Gott ihm die Gnade schenkt, jeden Tag mehr zu vermögen, wenn er tut, was er kann, und er nicht darin müde wird, Gott für die kurze Dauer des eigenen Lebens innerlich und äußerlich das Opfer anzubieten, das er fertig bringt.<sup>81)</sup> Daher ruft Teresa aus: „Wer nicht wächst, der schrumpft.“<sup>82)</sup> Einen Stillstand kennt die Liebe nicht. Liebe möchte durch Taten konkrete Gestalt annehmen. „Werke will der Herr! Und wenn du eine

---

<sup>77)</sup> Vgl. 6 M 5,10.

<sup>78)</sup> Vgl. ebd. 8,5.

<sup>79)</sup> Vgl. ebd. 8,1.

<sup>80)</sup> Vgl. 7 M 4,9.

<sup>81)</sup> Vgl. ebd. 4,15.

<sup>82)</sup> Ebd. 4,9.

<sup>76)</sup> Vgl. 1 M 2,18; 6 M 10,4; CE 11,4;11,7; 11,9.

Kranke siehst, der du ein wenig Linderung verschaffen kannst, dann mache es dir nichts aus, diese Andacht zu verlieren, und ihr dein Mitgefühl zu zeigen; und wenn ihr etwas weh tut, dann soll es dir wehtun, und wenn nötig, sollst du fasten, damit sie zu essen hat, nicht so sehr ihretwegen, sondern weil du weißt, dass dein Herr das möchte. Das ist die wahre Einung mit seinem Willen.<sup>83)</sup>

Im geistlichen Leben gibt es nur ein Voranschreiten oder ein Zurückgehen. Das geistliche Leben ist kein linearer Prozess, sondern entfaltet sich in der Dynamik der Liebe zwischen Gott und jedem Menschen. Sie ist ein individuelles Geheimnis.

Eine besondere Wirkung der Erfahrung der Liebe Gottes und seines Anrufs ist eine stark wachsende Sehnsucht, die als großer Schmerz empfunden werden kann. Sie kann unterschiedliche Erscheinungsformen annehmen: in der Sehnsucht, Gott durch nichts missfallen zu wollen, keine Unvollkommenheit begehen zu wollen<sup>84)</sup>, zu leiden, Gott zu dienen, in der Sehnsucht, dass sich Gottes Wille erfüllt und er durch die Menschen gelobt wird sowie in der Sehnsucht, anderen zu nutzen und aus der Welt herauszukommen, um ganz in der Gegenwart Gottes zu leben<sup>85)</sup>.

Die Sehnsucht fungiert wie ein Motivator für weitere Erweise der Liebe. Aber auf dem Weg des geistlichen Weges macht der Mensch auch Erfahrungen des Entzugs von

Trost, Gnade und der Wahrnehmung der Gegenwart Gottes im Gebet, er sieht sich mit riesengroßen, vielfältigen Prüfungen innerer und äußerer Art konfrontiert, die seine Natur nicht aushalten und durchstehen könnte, wenn er vorher darum gewusst hätte.<sup>86)</sup> Die Ursache für die Prüfungen und Unruhe können eine Folge dessen sein, dass der Mensch sich nicht durchschaut oder von Gott abwendet, oder aber sie sind Teil der Pädagogik Gottes, die den Menschen ermutigen will, sich ihm durch ein Leben der restlosen und bedingungslosen Hingabe zu überantworten. Wer nicht wächst, der schrumpft. Daher soll der Mensch die Prüfungen des Lebens als eine Herausforderung betrachten, um im geistlichen Leben zu wachsen.

Der Fortschritt und die Fruchtbarkeit des geistlichen Lebens dienen jedoch nicht nur der „Selbsteiligung“ des Individuums, sondern haben eine große Ausstrahlung auf die Mitmenschen der näheren Umgebung und die Entfaltung des Reiches Gottes. Um dies anschaulich zu illustrieren, greift Teresa das Bild des Feuers auf und fragt: „Meint ihr, dass es nur wenig Gewinn ist, wenn eure Demut, eure Einübung ins Ich-Sterben, der Dienst ..., und eine große Liebe zu allen und die Liebe zum Herrn so groß sind, dass dieses Feuer alle ... ansteckt und ihr sie mit den anderen Tugenden immer noch mehr anregt?“<sup>87)</sup> Dieses Feuer soll andere Menschen auf ihrem persönlichen Weg zu Gott und in ihrem geistlichen Leben bestärken und ermutigen, denn: Wer nicht wächst, der schrumpft.

<sup>83)</sup> 5 M 3,11.

<sup>84)</sup> Vgl. 6 M 6,3.

<sup>85)</sup> Vgl. 5 M 2,10; 7 M 3,4; 3,6.

<sup>86)</sup> Vgl. 5 M 2,9; 6 M 1,1 – 2; 6 M 2,1; 6 M 9,15 – 16.

<sup>87)</sup> 7 M 4,14.

# Das Generationen-Miteinander im Alter

Bettina Ugolini

## Das Miteinander der Generationen in der alternden Gesellschaft

---

### Lebensphase Alter

---

Die demografische Alterung ist eine der wichtigsten Entwicklungen im 20. und 21. Jahrhundert. Sie führte zum Phänomen der individuellen Langlebigkeit und damit zur Zunahme des Anteils alter Menschen in der Gesellschaft.

Alter – was ist das eigentlich? Ab wann wird man alt? Welche Vorstellungen habe ich ganz persönlich vom Altwerden? Was gehört unweigerlich zum Altwerden und was ist beeinflussbar? Wie können Alt und Jung voneinander lernen und wie können Alt und Jung positiv Beziehung gestalten? – Fragen über Fragen.

---

### Vorstellungen über das Altern

---

Zunächst zeigt sich, dass genau die Vorstellungen und die Antworten auf diese Fragen einem enormen Wandel unterliegen. So gab es Zeiten, in denen die wichtige Bedeutung der Alten in der Gesellschaft zu einem hohen Ansehen und einem positiven Bild vom Alter führten: Die Alten als die Wissensträger, als die Weisen, deren Rat ganz wichtig ist. Ein Altersbild mit positiver Konnotation. Genauso aber finden wir Bilder, die Alter als Abbauprozess beschrieben. Es

geht im Leben bergauf bis zu einem gewissen Punkt, und dann folgt ganz langsam der Abstieg mit zunehmender Gebrechlichkeit, mehr Abhängigkeit bis hin zur Pflegebedürftigkeit und dem am Ende stehenden Tod. Hier werden die Bilder des Verlustes von Rollen, Fähigkeiten und Kompetenzen



in den Vordergrund gestellt. Es wird ein eher negatives Bild vom Alter gezeichnet, welches in der Folge dazu führt, dass niemand gern alt werden möchte. Das heißt: leben möchten so ziemlich alle möglichst lang, aber alt sein will niemand.

Unabhängig davon, welche Bilder in uns selbst vorherrschen, sollten wir doch wissen, dass unsere Vorstellungen über das

Altern unser eigenes Altwerden beeinflussen. So wurde beispielsweise gezeigt, dass Studierende, bei denen negative Vorstellungen über das Altern wachgerufen wurden, anschließend langsamer über den Flur liefen. Oder, dass ältere Versuchspersonen schlechtere Gedächtnisleistungen zeigten, wenn bei ihnen zuvor unerschwerlich negative Aspekte des Altwerdens aktiviert worden waren.

Aus den Erkenntnissen der Alterswissenschaften entnehmen wir, dass weder das eine noch das andere Altersbild ein realistisches Bild vom Alter zeichnet. Alter ist eine Mischung aus Gewinnen und Verlusten. Beides gehört dazu! Einbußen in der Mobilität, Verluste von Rollen und Fähigkeiten, geringer werdende Ressourcen, die Veränderung des sozialen Netzes – all das gehört zum Altern. Aber dazu gehören auf der anderen Seite eben auch mehr Lebensjahre, mehr Zeit, mehr Weisheit, die Freiheit, nicht mehr überall „dabei sein“ zu müssen, die befreiende und wachsende Unabhängigkeit vom Urteil anderer, das sich abzeichnende Austreten aus dem „Stress des Werdens“, die Gelassenheit, von sich abzuwenden und den Blick auf andere richten zu können und die Entwicklungspotenziale, die wir bis zum Schluss haben.

Alter ist also kein Abbauprozess, der sich ausschließlich

durch Verluste auszeichnet, sondern es ist vielmehr ein Umbauprozess, in dem es darum geht, Gewinne zu maximieren und Verluste zu minimieren.

**Unabhängig davon, welche Bilder in uns selbst vorherrschen, sollten wir doch wissen, dass unsere Vorstellungen über das Altern unser eigenes Altwerden beeinflussen.**

Abschließend ist ein ganz wichtiges Merkmal dieser Lebensphase „Alter“ die Tatsache, dass wir Menschen uns in keiner anderen Lebensphase so sehr voneinander unterscheiden. Alter ist ein

individueller Prozess, der von sehr vielen Faktoren abhängig ist, was dann in der Folge zu dieser hohen Variabilität des Alters führt. Die Genetik ist nicht allein ausschlaggebend, wie jeder einzelne von uns alt wird. Auch die ökonomische Situation, die ökologischen Bedingungen, in denen wir leben und aufgewachsen sind, und schließlich auch psychologische Faktoren, bestimmen neben vielen weiteren Faktoren unser individuelles Altern entscheidend mit.

---

#### Altwerden als Umbauprozess

---

Wie maximiert man nun Gewinne und minimiert man Verluste? Die Widerstandsfähigkeit der einzelnen Person wird durch ihre persönlichen und sozialen Schutzfaktoren und Ressourcen bestimmt.

**Die möglichen erwartbaren Schwierigkeiten beim Umgang mit diesen Verlusten sollten nicht verdrängt werden, sondern im Gegenteil eine aktive Auseinandersetzung damit ist hilfreich. Dazu gehört, auftretende Grenzen zu akzeptieren und in den Alltag zu integrieren.**

Die möglichen erwartbaren Schwierigkeiten beim Umgang mit diesen Verlusten sollten nicht verdrängt werden, sondern im Gegenteil eine aktive Auseinandersetzung

damit ist hilfreich. Dazu gehört, auftretende Grenzen zu akzeptieren und in den Alltag zu integrieren. Was nicht heißen soll: nach und nach einfache Veränderungen hinzunehmen und nichts zu tun. Sondern es wird eine differenziertere Betrachtungsweise benötigt, die Aufschluss darüber gibt, ob es sich um eine Grenze meiner Möglichkeiten handelt, die ich hinnehmen und in meinen persönlichen Alltag integrieren muss, oder aber, ob ich etwas tun kann und will, um den Verlust einer Kompetenz zumindest teilweise herauszuzögern. Es gehört unbedingt dazu, seine Ressourcen zu kennen und einzusetzen. Das Leben hat jeden von uns vieles gelehrt. Jeder Mensch musste bereits vor der Lebensphase Alter mit Rückschlägen umgehen. Dabei haben wir möglicherweise wichtige Strategien erlernt und uns auch Ressourcen angeeignet, die auch im Alterungsprozess von Bedeutung sein können. Dazu gehören Persönlichkeitsmerkmale wie eine positive Lebenseinstellung, Selbstbewusstsein oder ein hoher Selbstwert. Aber auch Bewältigungsstrategien und Kompetenzen und körperliche Ressourcen gehören im Bereich des Individuums dazu. Zu den sozialen und strukturellen Ressourcen zählen wir soziale Netzwerke, wie das Wohnen in der Nähe von Bezugspersonen, Freundschaften oder auch Zugang zu lokalen Unterstützungsmöglichkeiten und andere Formen der Partizipation. Gewinne maximieren und Verluste minimieren bedeutet also Ressourcen gezielt fördern und einsetzen. Das heißt: Es geht um eine Verbesserung des Gesundheitsverhaltens auf der einen Seite und eine Optimierung der Lebensumstände auf der anderen Seite. Im Fokus stehen also

**Kraft aus der Vergangenheit ziehen und sie dennoch loslassen können und nicht im ständigen Vergleich mit dem Früher zu verhaften und dem gelebten Leben hinterhertrauern, gehört zum lebenslangen Altern.**

sowohl das Verhalten der Person als auch die Verhältnisse, in der sie lebt.

Wenn Alter eine lebenslange Aufgabe ist, dann gehört auch dazu, die Zeit, um Neues zu lernen zu nutzen. Die Plastizität, die Veränderbarkeit unseres Gehirns bringt mit sich, dass Lernen bis ins hohe Alter möglich ist. Alte Menschen lernen anders als Junge, benötigen vielleicht einen anderen Rahmen, aber lernen können wir Menschen bis zum definitiven Ende unseres Lebens. Diese Fähigkeit sollten wir nutzen, um möglichst lange ein selbstbestimmtes und zufriedenes Leben leben zu können.

Es darf aber nicht vergessen werden, dass zum Alter durchaus auch schwierige Verluste gehören können. Zu den wichtigsten Verlusten oder Belastungen im Alter gehören die vermehrt auftretenden kritischen Lebensereignisse, die eine persönliche Verarbeitung und Anpassung einfordern. Dazu gehören Pensionierung, Verluste im sozialen Netz, eigene Erkrankungen, Todesfälle, der Umzug in eine betreute Wohnsituation oder auch körperliche Einschränkungen und Krankheit. Diese beispielhafte Aufzählung lässt leicht erkennen, dass es gerade im hohen Alter zu einer Häufung dieser Ereignisse kommt. Um mit diesen umgehen zu können, müssen die oben erwähnten Ressourcen aktiviert werden.

Es ist aber ebenso wichtig, mit Anerkennung und Achtsamkeit auf das eigene bisherige Leben zurückzublicken. Zu sehen und anzuerkennen, welche schönen Dinge man erleben konnte und welche Schwierigkeiten man bereits gemeistert hat. Kraft aus der Vergangenheit

ziehen und sie dennoch loslassen können und nicht im ständigen Vergleich mit dem Früher zu verhaften und dem gelebten Leben hinterhertrauern, gehört zum lebenslangen Altern.

Und schließlich ist ein wichtiger Bestandteil eines zufriedenen Alterungsprozesses die Fähigkeit, Hilfe annehmen zu können und sich unterstützen zu lassen. Häufig wird ein selbstbestimmtes Leben im Alter gleichgesetzt mit vollkommener Unabhängigkeit und Selbstständigkeit. Und wenn man doch durch Krankheit, Gebrechlichkeit in die Situation kommt, Hilfe annehmen zu müssen, wird dieses als Einbuße der Autonomie erlebt. Hilfe anzunehmen ist doch letztlich nichts anderes, als sich selbst zu helfen, als sich selbst ein bisschen verwöhnen zu lassen nach lebenslang geleisteter Arbeit. Eine solche Sichtweise kann hilfreich sein, mit enger werdenden Grenzen dennoch selbstbestimmt und zufrieden alt zu werden.

Abschließend stellt sich hier die Frage: Wie kann die alte und die junge Generation Altern als Umbauprozess gemeinsam gewinnbringend meistern?

Wie dies gelingt, könnte sehr schön anhand des Forschungsprojekts

„more ...“ des *Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich* gezeigt werden. In diesem Projekt nahmen Mitarbeitende von Züricher Dienstleistungsunternehmen teil, die freiwillig regelmäßig beeinträchtigte allein lebende alte Menschen besuchten. Die Besuche hatten nicht nur eine positive Auswirkung auf das Wohlbefinden, die Aktivität und Autonomie der alten Personen, son-

dern auch die Freiwilligen profitierten im großen Maß von Ihrem eigenen Engagement: Sie erlebten eine persönliche Weiterentwicklung, empfanden ihre Besuche als sinnstiftend bezüglich des Verhaltens und der Einstellung gegenüber dem Leben und als gewinnbringenden Ausgleich zu ihrer beruflichen Tätigkeit. Außerdem wurden sie auch zufriedener hinsichtlich der Beziehung zur eigenen Familie. Dadurch steigerte sich ihr Wohlbefinden.

---

### Die Lebensphase Alter und Generationenbeziehungen – Geben und Nehmen zwischen den Generationen

---

Das Geben und Nehmen zwischen den Generationen, wie es in dem Forschungsprojekt „more ...“ beispielhaft gefördert wurde, gewinnt in unserer heutigen Zeit immer mehr an Wichtigkeit. Besonders an Bedeutung gewinnt der Austausch zwischen den Generationen neben dem Engagement von

Freiwilligen, auch in der Beziehung zwischen Eltern und erwachsenen Kindern. Die steigende Lebenserwartung verlängert auch die Zeit des Miteinanders verschiedener Generationen. Nie zuvor hatten wir eine so lange Phase der

**Die steigende Lebenserwartung  
verlängert auch die Zeit des  
Miteinanders verschiedener  
Generationen. Nie zuvor hatten  
wir eine so lange Phase  
der Großelternschaft.  
Und erst recht: Nie zuvor  
hatten erwachsene Kinder  
solange lebende Eltern!**

Großelternschaft. Und erst recht: Nie zuvor hatten erwachsene Kinder solange lebende Eltern! *François Höpflinger* spricht diesbezüglich von Verwandtschaftsverhältnissen, die mit dem Bild der „Bohnenstange“ veranschaulicht werden können. Wegen der immer geringeren Kinderzahl pro Familie schwindet zwar die Vielfalt verwandtschaftlicher Beziehungen, dafür verlängern sich



die vorhandenen Beziehungen, sie schießen, um mit Höpflinger zu sprechen, quasi bohnenstangenartig in eine nie gekannte Länge bzw. Altershöhe. Auch die Tatsache, dass Frauen heute deutlich später gebären als früher, ändert wenig daran: Unsere Gesellschaft entwickelt sich mehr und mehr zu einer lang andauernden Drei-Generation- oder allmählich sogar zu einer Vier-Generationen-Gesellschaft. Dieses historische Novum ist spektakulär. Wir betreten somit Neuland, wenn wir beispielsweise den Alltag von 16-jährigen Kindern und bald 90-jährigen Eltern betrachten. Noch ist es ein Alltag ohne Vorbilder. Ein Alltag voller Suchbewegungen. Wer Neuland betritt, braucht Orientierung, um diese neuen Herausforderungen in der Beziehungsgestaltung zu bewältigen. Einblicke in die qualitative Gestaltung dieser Beziehung, in ihr Entwicklungs- und Belastungspotenzial gibt die immer stärker nötig werdende Beratung von Töchtern und Söhnen und ihrer alten Eltern.

### „Erwachsene Kinder – alte Eltern“

Es ist eine Tatsache, dass uns alle das Thema Betreuung und Pflege mit Blick auf alte Eltern trifft, nur zu unterschiedlichen Zeitpunkten in unserem Lebenslauf. Dieses Thema ist ein weites Feld, genauso wie die Beziehungsgeschichte von Kindern zu ihren Eltern und umgekehrt. Die Frage ist, ob es bei der Betreuung Grenzen geben kann und muss? Gibt es ein Minimum bzw. ein Maximum an Pflege und Betreuung?

Zur Illustration und Veranschaulichung des Themas, stehen hier zwei Fallbeispiele aus der psychologischen Praxis voran. Zuerst jenes einer erwachsenen Tochter:

Diese kommt und sagt:

„Frau Ugolini, es wird immer schlimmer! Meine Mutter ruft mich ständig an, wegen nichts und

wieder nichts, im Geschäft und sie will wissen, ob sie ihr blaues Halstuch auf dem Rücksitz meines Autos vergessen habe. Sie fragt nach einem Kochrezept für ihren Schokoladenkuchen, den meine Tochter gerne isst. Ein anderes Mal erzählt sie mir einfach, was sie gerade von der Nachbarin erfahren hat. Sachen, die mich aktuell nicht interessieren und die für mich auch gar nicht wichtig sind. Aber sagen Sie, was soll ich machen? Ich kann sie ja nicht einfach abklemmen. Ehrlich gesagt, ich habe vielfach einfach keine Zeit für sie und wenn ich dann ihre Nummer auf dem Display meines Handys sehe, dann nehme ich manchmal einfach nicht ab. Aber glauben Sie ja nicht, dass ich mich damit gut fühle. Das schlechte Gewissen lässt nicht lange auf sich warten. Ich habe das Gefühl, alle wollen immer etwas von mir, die Arbeit, mein Mann, die Kinder und jetzt auch noch meine Mutter.“

Ein klassisches Beispiel einer etwa 50-jährigen Tochter und ihrer Mutter.

Aber bei diesem Thema geht es um zwei beteiligte Generationen. Es sind nicht nur die Jungen, die unter der Belastung der älter werdenden Generation leiden, sondern im Gegenteil, es gibt auch sehr viele alte Menschen, die unter ihren erwachsenen Kindern leiden.

Und so ist das zweite Beispiel die Sicht einer alten Mutter.

Diese Dame erscheint in der Beratungsstelle und sagt:

„So, Frau Ugolini, jetzt muss ich mir einmal Luft verschaffen! Sagen Sie, darf man mit 80 nicht einfach herumsitzen und nichts tun, darf man mit 80 nicht einfach nur Kuchen essen und fernsehen und das schon um drei am Nachmittag, so gerade nach dem Mittagsschläfchen? Ist denn das verboten? Sehen Sie, meine Tochter meint es ja nur gut mit mir, aber ich mag gar nicht mehr viel unternehmen. Es ist mir, wenn

*ich ehrlich bin, am wohlsten in den eigenen vier Wänden und ich mag gar nicht so viele Leute um mich haben, ich vertrage es einfach nicht mehr gut, es wird mir schnell alles zu viel.*

*Aber Maja, das ist eben meine Tochter, wird dann fast ein bisschen ungeduldig und sagt, ich solle mich nicht so gehen lassen, ich sei doch noch gut beieinander, ich solle aus dem Haus, ins Kino, mich mit einer Freundin treffen oder sogar noch in die Ferien – viel trinken, Vitamine schlucken, einen Tapetenwechsel! Aber das muss man doch wollen! Ich will die Tapete aber gar nicht wechseln, definitiv nicht mehr! Oder neulich hat sie mich einfach für ein Gedächtnistraining angemeldet. Lieb gemeint, aber ich bin nicht gegangen, wieso auch, mein Gedächtnis funktioniert doch ausreichend für mein Alter. Ich soll, ich soll, ich soll! Ehrlich gesagt, manchmal freu' ich mich gar nicht mehr, wenn sie zu Besuch kommt, wissen Sie, so zwischen Sporttraining und Einkauf. Manchmal habe ich richtig Angst, wenn sie mir immer sagt, ich sei noch nicht so alt, wie ich tue.“*

Auch das ist eine klassische Situation einer Eltern-Kind-Beziehung im Alter.

### **Eltern-Kind-Beziehung über die Lebensspanne**

Wie sieht die Eltern-Kind-Beziehung im Laufe des Lebens eigentlich aus? Die Eltern-Kind-Beziehung in der Kindheit ist im größten Maße von Verbundenheit geprägt. *Verbundenheit* deshalb, weil die Kinder stark von den Eltern abhängig sind und das tun, was diese sagen, raten oder verlangen. In der Pubertät schon ist das Thema nicht mehr Verbundenheit, im Gegenteil, dort ist das Hauptmerkmal die *Abgrenzung*. Um sich selbst zu finden, muss der Pubertierende sich von der Generation der Eltern lösen und auch abgrenzen. Wenn das gelungen ist, dann kommt irgendwann die Phase des Erwachsenenalters, in der wir selbst heiraten, eine Familie gründen oder auch nicht,

beruflich tätig sind. Was passiert dann mit den Generationen? Die Generationen leben in *Unabhängigkeit* voneinander, das heißt, es ist ein eher Nebeneinander mit bestimmten Berührungspunkten, wobei beide – Eltern und erwachsene Kinder – selbstständig und autonom sind. Man tauscht vielleicht gewisse Sachen aus, aber eigentlich lockern sich die Beziehungen auch. Die Beziehungen zu den Geschwistern verändern sich in dieser Lebensphase ebenfalls. Konflikte werden weniger, weil jeder in seinem eigenen Umfeld lebt, seine eigene Familie hat und es von daher weniger Berührungspunkte gibt.

Was brauchen wir nun in der Lebensphase Alter?

Das Plädoyer lautet: Wir brauchen eine neue *ausbalancierte Verbundenheit*.

Wenn Eltern hilfebedürftig werden, rücken Familien meist wieder enger zusammen. Dabei kommen dann auch die alten Familienmuster, Familiengeschichten zum Vorschein und es stellt sich dann die Frage: Wie können wir jetzt miteinander umgehen? Zurück zur Verbundenheit der Kindheit? Das würde der neuen Situation wohl nicht gerecht. Es ist vieles passiert, alle haben vieles erlebt, das die Beziehungen beeinflusst und verändert. Trotzdem, Verbundenheit ja – aber ausbalanciert. Gemeinsam muss ausgelotet werden, wie viel Verbundenheit und Nähe in unserer Familie, zwischen mir und den Eltern und auch Geschwistern, jetzt möglich ist. Eine gute Balance für alle Beteiligten sollte das Ziel sein.

### **Filiale Reife**

Die Beziehung im Erwachsenenalter birgt besondere Herausforderungen. Ein Konzept, welches diese Situation genauer in den Fokus nimmt, ist das Konzept *der filialen Reife*.

Dieses Konzept geht von einer anderen Form der Liebe und Zuneigung aus, nämlich dann, wenn es als erwachsenes Kind gelingt, die Eltern zum ersten Mal nicht nur als Eltern zu sehen, sondern als Individuen mit eigenen Interessen und einer eigenen Lebensgeschichte. Sie sind eben nicht nur Vater und Mutter, sondern sie sind Menschen mit einer eigenen Biografie, mit Zielen, mit Wünschen, mit Träumen, die sich vielleicht verwirklicht oder auch nicht verwirklicht haben. Es geht darum, Respekt zu entwickeln vor ihrer Biografie und eine filiale, kindlich reife Haltung zu entwickeln.

Meist ist das an eine Krise gekoppelt. Oft stellt sich nämlich ein Gefühl der Unsicherheit ein, wenn die Eltern selbst bedürftig werden. Denn das hat auch Auswirkungen auf das Leben des erwachsenen Kindes. Und erst wenn es gelungen ist, diese Krise zu bearbeiten, reif, erwachsen zu sein, den Eltern als Erwachsener zu begegnen und sie als erwachsene Menschen wahrzunehmen, erst dann ist es möglich, auch die Verantwortung für die Pflege und Betreuung, zumindest zum Teil, mit zu übernehmen.

Die steigende Lebenserwartung verlängert auch die Zeit des Miteinanders verschiedener Generationen. Nie zuvor hatten wir eine so lange Phase der Großelternschaft. Und erst recht: Nie zuvor hatten erwachsene Kinder solange lebende Eltern! Was an dieser Stelle

nicht passieren darf, ist ein Rollentausch. Die Tochter darf nicht zur Mutter ihrer eigenen Mutter werden. Das ist eine Problematik, die sehr häufig auftritt, die aber die Kinder überfordert und dazu führt, den alten Menschen nicht ernst zu nehmen und zu bevormunden. Geben und Nehmen können sich bei Hilfsbedürftigkeit verändern, das Verhältnis kann sich neu regulieren, aber das Kind bleibt Kind bis zum letzten Atemzug der Eltern.

Menschen, die diese filiale Krise gut durchlaufen haben, geben ihren Eltern Zuwendung, freiwillig und autonom, weil sie es wollen und nicht, weil die Eltern so viel getan haben oder weil die Geschwister sagen: „Du hast das Haus geerbt, jetzt kümmerst Du dich auch um die Eltern, schließlich hast Du am meisten profitiert.“

Menschen mit einer filial reifen Haltung haben Verständnis für die wesentlichen positiven und negativen Prägungen, die sie durch ihre Eltern erfahren haben.

Außerdem haben sie sich damit auseinandergesetzt, was es heißt, mit den vielen Verlusten auf körperlicher, psychischer, geistiger und auf sozialer Ebene um-

zugehen. Was es heißt, wenn der Lebensradius immer kleiner wird. Sie versetzen sich in diese Situation hinein. Das vorletzte Kennzeichen der filialen Reife ist eine gefühlsmäßige Unabhängigkeit in der Bezie-

**Was an dieser Stelle nicht passieren darf, ist ein Rollentausch. Die Tochter darf nicht zur Mutter ihrer eigenen Mutter werden. Das ist eine Problematik, die sehr häufig auftritt, die aber die Kinder überfordert und dazu führt, den alten Menschen nicht ernst zu nehmen und zu bevormunden. Geben und Nehmen können sich bei Hilfsbedürftigkeit verändern, das Verhältnis kann sich neu regulieren, aber das Kind bleibt Kind bis zum letzten Atemzug der Eltern.**

hung. Diese erlaubt, Grenzen zuzulassen, weil die Beziehungen sicher und stabil sind. Der letzte wichtige Punkt ist die Fähigkeit, unangemessene Schuldgefühle zu kontrollieren, damit keine Selbstaufopferung geschieht. Schuldgefühle sind schlechte Ratgeber und Menschen mit einer filialen reifen Haltung sind in der Lage, genau hinzusehen, und zu erkennen, ob sie sich „nur“ schuldig fühlen oder, ob sie tatsächlich schuldig sind.

Jede Tochter, jeder Sohn steht vor der Aufgabe, die Frage: „Wieviel kann und will ich in der Betreuung meiner alternden Eltern leisten“, selbst zu beantworten. Wir haben es bei Pflegebedürftigkeit mit einer Lebenskrise ohne Verhaltensnormen zu tun. Es gibt keine Richtlinien, die uns genau sagen, was gut, was schlecht, was das Minimum, was das Maximum in der Betreuung der Eltern ist, sondern es ist abhängig von der Lebenssituation der Kinder und ganz wichtig: *es ist in hohem Maße abhängig von der Beziehungsqualität.*

Es darf kein moralischer Druck auf Menschen ausgeübt werden, denn es lässt sich nicht beurteilen, welche Beziehungsgeschichte dahinter steht und in der Situation wirksam wird. Als Außenstehende sollten wir diese Beziehung als gelebt und mit dem nötigen Respekt behandeln.

### *Parentale Reife*

Jetzt stellt sich allerdings die Frage, was denn im Altwerden in der Beziehung zu den erwachsenen Kindern möglicherweise die Aufgabe von alternden Eltern ist? Diese haben nämlich eine ähnlich wichtige Aufgabe zu lösen, denn sie müssen parentale, elterliche Reife entwickeln. Sie müssen lernen, ihre eigene Situation, das Älter- und Schwächer-Werden auf diesen verschiedenen Ebenen, zu akzeptieren und sie müssen

lernen, die Verantwortung der Kinder anzunehmen und zu tolerieren.

Das zu akzeptieren, ist extrem schwer für alte Menschen. Sie müssen Abschied nehmen von dem Wunsch, reziprok Unterstützungsleistungen auszutauschen. Dazu gehört auch, dieses ungleich gewordene Verhältnis zu akzeptieren.

### *Elternbetreuung = Kinderbetreuung?*

Die freiwillige Betreuung von Eltern durch ihre Kinder ist etwas Tolles. Dieses Miteinander der Generationen ist erstrebenswert und gut, wenn es gelingt und möglich ist. Elternbetreuung mit der Kinderbetreuung zu vergleichen und es als Selbstverständlichkeit zu erwarten, ist aber fragwürdig. Denn es gibt ganz wesentliche Unterschiede zwischen diesen zwei Betreuungsaufgaben.

Kinder werden zunehmend selbstständig. Wenn man Kinder erzieht, dann erzieht man sie mit jedem Tag in ein freieres Leben. Von der Geburt an bewegen sie sich Schritt für Schritt von den Eltern weg.

Die Betreuung alter Eltern geht in die andere Richtung, diese werden nicht selbständiger, sondern in dem Moment, in dem die Betreuung nötig wird, rückt Unselbstständigkeit immer näher und der Aufwand wird immer größer.

Die Pflege alter Eltern bedeutet immer auch, mit dem drohenden definitiven Verlust umzugehen. Sicher gibt es auch Eltern, die ihre Kinder verlieren, aber das ist glücklicherweise nicht die Normalität. Die Eltern sterben in der Regel vor den Kindern und wenn man sie betreut, muss man mit dem Gedanken, dass jeder Tag möglicherweise der letzte sein kann, viel bewusster leben und viel bewusster umgehen.

Kleine Kinder akzeptieren in der Regel die Eltern in ihrer Rolle. Sie haben ja auch keine andere Wahl, sie sind abhängig, sie sind in diese Familie geboren oder adoptiert. Sie nehmen die Hilfe der Eltern an, weil sie abhängig sind. Alte Eltern akzeptieren die Rolle als Hilfeempfänger nicht alle gleich gut.

Es kann und darf hier nicht um ein Zurückgehen gehen, stattdessen sollten wir es als gut erachten, wenn die Beziehung funktioniert.

Was kann man für ein Gelingen der Eltern-Kind-Beziehung im Alter tun? Ein Patentrezept gibt es sicher nicht, aber Folgendes kann hilfreich sein:

Ganz oft sind unausgesprochene **Erwartungen** der Kern allen Übels, weil ich meine, dass der andere meint, ich würde wollen, dass ... und wir nicht darüber reden, was wir vom anderen möchten oder der andere von uns, kommt es immer wieder zu Enttäuschungen und Konflikten. Offen über Erwartungen und Wünsche zu reden, kann helfen.

Ein weiterer wichtiger Punkt: **Grenzen einhalten** – Grenzen einhalten nicht im Sinne von Ausgrenzen, sondern Grenzen einhalten in Eltern-Kind-Beziehungen, weil wir so eng miteinander verstrickt und verbunden sind. Genau deshalb, als Schutz, halten wir Grenzen ein. Wir hinterfragen unser Handeln und wir ziehen die Handbremse, bevor wir Hilfe leisten ohne gefragt worden zu sein.

Der letzte Punkt ist der **Respekt**. Respekt und Wertschätzung haben vor dem, was möglich ist und daran zu denken, dass in dieser Situation eine lange, lange Lebens- und Beziehungsgeschichte wirksam wird.

Es geht für Familien darum, nicht auf andere zu schauen, nicht zu schauen, wie haben andere diese Situation geregelt. Hier geht

es darum, einen eigenen Weg im Umgang mit Pflegebedürftigkeit der Eltern zu finden und diesen Weg dann auch zu gehen, ungeachtet dessen, wie andere ein ähnliches Problem lösen.

Es geht nicht darum, Erwartungen zu haben, es geht nicht um Bewertungen dessen, was gut ist – niemand hat ein Recht zu bewerten – sondern die Familien sollen unterstützt werden, ihren eigenen Weg zu suchen und ihn auch zu gehen – und zwar den, der für sie wirklich richtig ist.

---

### Zusammenfassung

---

Unsere Langlebigkeit und Hochaltrigkeit ist das Ergebnis unserer gezielten zivilisatorischen Bemühungen. Wir wollten und wollen lang leben. Das haben wir erreicht, doch nun stehen wir dieser Errungenschaft recht ambivalent gegenüber. Lange leben, aber bitte nicht alt sein!

Daraus resultiert überall sichtbar eine Anti-Aging-Haltung, denn ein eher negatives Altersbild herrscht leider immer noch vor. Alter wird ein bisschen wie eine Krankheit angesehen, der man mit Therapien und Medikamenten begegnen muss, um es möglichst von uns fernzuhalten. Uns entgeht dabei oft, dass wir so das Motto „forever young“ bestärken und die Jugend zum Maßstab des Alters machen. Die sind gut alt, die besonders jung geblieben sind!

Altern gehört zum menschlichen Leben und sollte als Prozess mit Gewinnen und Verlusten, als Prozess des Gebens und Nehmens verstanden werden. Eine Haltung, die auch die Ressourcen des Alters gesellschaftlich ernst nimmt und zu einer und zu einem selbstverantwortlichen Altern ermutigt, sollte mehr Raum bekommen. **Unser Altern beginnt heute – es geht darum, diesem positiv zu begegnen und es bewusst zu erleben!**