

# SCHÖPFERISCH ALTERN

L. ROSENMAYR (AUSZÜGE)

Holtzmann gab durch den Zweiten Hauptsatz der Thermodynamik, durch das Grundgesetz der Entropie, dem Altern seine kosmische Dimension. Vom Altern sind alle Bereiche des Universums, von den Gestirnen bis zu den Insekten betroffen. Entropie bedeutet nach Schrödinger vor allem Funktionsstörung durch Ordnungsverlust. Alles Seiende ist in seinem Altern diesem Ordnungsverlust, dem Verlust von Zusammenhalt und Integration, und im Bereich des Lebendigen auch den Fehlern in der genetischen Vermittlung ausgesetzt, und durch fehlende Neueinspeicherung von Ordnung bedroht.

Der Ordnungsverlust reicht von physikalischen Prozessen bis in die altersbedingt defizitären Vermittlungen des genetischen Codes in ein- und demselben Organismus. Ohne ordnungsstiftende Gegenkräfte kann daher Leben keine Dauerhaftigkeit, keine Regenerationsfähigkeit besitzen. Leben verlangt Selbsterhaltung und drängt auf Fortpflanzung. Für beides ist biologische und soziale Ordnung nötig. Und beide Tendenzen sind Voraussetzungen für die evolutionäre Selektion und die Höherentwicklung von Arten. Ordnung, vor allem diejenige, die sich immer wieder neu aufbaut, ist zukunftsfruchtig. Das gilt sowohl für das Einzelleben als auch intergenerativ. Schrödinger arbeitete theoretisch heraus, dass es in der Natur Gegenkräfte zu dem durch Entropie bedingten Abbau, Zerfall und Ordnungsverlust gibt. Er nannte diese Kräfte „Negentropie“, also Nicht- oder Gegen-Entropie.

Aufgabe einer umfassenden Theorie des Lebensprozesses beim Menschen muss es daher sein, beides, Altern und die gestaltende Lebensentwicklung, Abbau und Aufbau einzubeziehen. Entropische (oder entropie-analoge) wie negentropische Prozesse, beide müssen in ihrer Gegenläufigkeit Berücksichtigung finden.

Angesichts des späten Lebens entsteht die Aufgabe, Blockaden im Verhalten und im Handeln zu lockern und Hemmungen gezielt zu verringern.

Dies gilt allgemein, aber besonders auch für ein Verhaltensfeld mit Schlüsselbedeutung, nämlich die humane Erotik. So kann Sexualität im späten Leben durch gewonnene Erfahrungen, nicht zuletzt durch Umstrukturierungen im Ich, neu zugänglich werden, besonders durch den Abbau von Über-Ich-Forderungen, blockierenden, eingefahrenen Fixierungen. Dabei müssen organische, soziale und psychische Einschränkungen einerseits anerkannt, andererseits überwunden werden. Defizite im eigenen Leben und Verhalten werden bei angestrenzter Bemühung um Selbsterfassung besser erkennbar. Misserfolge können durch Trauer einsichtig werden. Aber welche inneren Mächte kann man hinsichtlich Erotik und Sexualität gegenüber einem in die zweite Lebenshälfte mitgeschleppten sterilen Wiederholungszwang einsetzen? Die Antwort lautet: Nachdenken, Hilfen von Außen, Aussprachen, Probierverhalten mit Risiken.

Sexualität von Älteren variiert nach eigenen Studien in Österreich signifikant nach Alter und Geschlecht und nach Gesundheit, wird aber durch vorhandene Partnerbeziehung, höhere Bildung und besseres Einkommen begünstigt. Innerhalb dieser gruppenmäßigen Spezifizierung ist die Sexualität individuell außerordentlich variabel. Jede Person hat nicht nur ihr eigenes Alter, sondern auch ihre im Lebenslauf spezifisch ausgeprägte eigene Sexualität. Man muss nur genug Phantasie haben, um das zu bemerken und genug Kritik, um den Lack der Kosmetik- und Unterwäsche-Reklame zu entfernen. Der Weg zu sich selbst verlagert dies.

Das späte Leben muss die Reorganisationskraft fördern und diese Kraft durch Kreativität krönen. Ist das ein Idealismus für Eliten? Nein. Solche „Reorganisation“ schafft Ausgangspunkte: für Bildung, Daseinsgestaltung und auch für Alltagsprogramme. Jedem hilft die eigene Kreativität, zu der er fähig, befähigt ist. Und diese Schöpferkraft wächst durch „Bewegung“ in genannten Sinn.

Altern heißt eigentlich lieben lernen. Und die Liebe, so bizarr und schwierig aus körperlichen und sozialen Gründen sie erschienen mag, über 70, über 80, über 90, ist zugleich unermüdliche Suche nach einem, nach dem geliebten Menschen, und eine Suche mit diesem gemeinsam. Liebe bringt, je wahrer sie ist, die Überraschung des Auffindens. Später oder ganz spät – nie zu spät – könnte und kann man die unterschwellige Verbindung von Lieben und Erkennen erfassen. Du weißt am ehesten, wer Du bist und zu sein vermagst, wenn Du liebst und geliebt wirst. Im Lieben lassen sich die eigenen, jeweils gerade bestehenden Grenzen am ehesten erkennen.

Für die Abfassung dieses Buches stellte ich mich auf die eigenen Schultern, nämlich die eines altgedienten, eigene Untersuchungen und Pro-

jekte mit sich tragenden Sozialforschern und Kulturosoziologen. Aber mein Buch ist kein Forschungsbericht. Es ist eine Art eines mit Ergebnissen der Wissenschaft bestückten Aufrufs, aus dem (langen) Leben und in ihm neue Gestaltung zu finden. Das soll gelten, auch wenn man schon relativ viele Jahrzehnte gelebt hat oder weiterhin zu leben beabsichtigt.

Österreichische Studien zeigen, dass nur ein Sechstel der über 50-jährigen Bürgerinnen und Bürger noch in stärkerem Maße Neues entfalten. Bei den anderen bleibt alles „beim Alten“. Dabei hängt das Ausmaß ihrer Tätigkeiten deutlich von bestimmten persönlichen Voraussetzungen ab. Gesundheit, Schulbildung, der früher ausgeübte Beruf, die Sozialschicht und die ökonomischen Verhältnisse, in denen die Einzelnen jeweils leben, das disponible Geld, all dies bestimmt die eigene Lebensführung. Je günstiger die Vorbedingungen sind, je besser die materielle Situation, gekoppelt mit Bildung usw., desto wahrscheinlicher wird auch ein aktiv gestaltbares spätes Leben.

Kreativitätschancen sind deutlich sozial ungleich verteilt. Die Chancen häufen sich in der Oberschicht und nehmen nach unten, wo weniger Ressourcen vorhanden sind, radikal ab. Wie kann da Erziehungs- und Animationsarbeit in die Breite wirken? Was muss geschehen, um das zunehmend zu ermöglichen? Sonst kommt es zu einer Spät-Lebens-Klassengesellschaft, einer Aufsplitterung in wohlhabende und arme Alte. Anzeichen, dass die Entwicklung in diese Richtung geht, sind genug vorhanden. Verknappung der Ressourcen spaltet.

Der zentrale Bereich einer neuen Gesellschaftspolitik ist die Aktivierung der Älteren. Sie wird durch Angebote und Vermittlung von Bildung und damit auch verbundenen Betätigungsmöglichkeiten in Nachbarschaften und Gemeinden nachweislich gefördert. Wo kein Anlass gegeben wird, dort ist auch kein Ansatz für Aktivierung zu finden. Ganz entscheidend fördert die Kombination von Betätigung und Sozialkontakten (z.B. Treffmöglichkeiten) die Aktivierungsprojekte, vor allem in den kleinen Gemeinden und überschaubaren Städten und Stadtvierteln.

Das Selbstwert-Gefühl ist für das späte Leben besonders wichtig. Lebenszufriedenheit entspringt aus dem, was man plant und was man aus dieser Planung zu realisieren vermag. Von dieser Haltung geht, wie unsere Daten zeigen, im Alter Befriedigung aus. Fördernd, mit Wirkung bis in die Gesundheit, erwiesen sich bejahte Lebensaufgaben, besonders wenn sie Elemente von Zukunftsentwürfen sind.

Es wird nicht ein Alter, sondern es wird viele Alter geben. Arbeit und Verpflichtungen werden sicher nicht mehr so allgemein und so früh aus

dem Leben zurücktreten können wie jetzt. Dafür wird der gesamte Lebenslauf mehr selbstbestimmte Lern- und Freizonen enthalten müssen, um befriedigende späte Phasen überhaupt zu ermöglichen. Achtsamkeit und Selbstsorge, nicht nur ökonomische Maximierung, werden sich im Lebenslauf mehr geltend machen müssen. Ein langes menschliches Leben wird mehr und mehr „Allgemeingut“. Wohlbefinden und Gesundheit sind trotz ausgleichender sozialer Sicherungssysteme nach wie vor von den verfügbaren finanziellen Mitteln abhängig. Lebensqualität verlangt ein deutliches Mehr an persönlicher „Lebenssteuerung“. Auch hierzu wird Bildung zum Schlüsselbegriff für die Zukunft.