

# „Alter ist eine Vorstellung von sich selbst, die sich verselbstständigt“



Ein Beitrag von David Mock

# H

Herr Prof. Lehofer, in einer tieferen psychologischen Betrachtung – was ist Alter eigentlich?

Alter ist eine Vorstellung von sich selbst, die sich verselbstständigt. Wir schaffen uns eine Identität, die sich an individuellen Eckpunkten festmacht, nicht unbedingt an Lebensjahren. Mit einer sogenannten

Realität hat das nichts mehr zu tun. So gesehen: Die Gesellschaft wird in dem Sinne nicht älter, das Alter verschiebt sich nur.

Das heißt, wir bilden uns das Alter nur ein?

Jedenfalls ist Alter und damit die Angst vor dem Alter eine Illusion. Es ist eine gesellschaftlich stabile Selbstkonstruktion, die sich nicht aufgibt oder aufgeben will. Das individuelle Alter ist Ausdruck der ständigen Selbstrekonstruktion des Egos. Ab dem Status des ausgereiften Gehirns ist der Mensch dazu fähig – und er konstruiert auch fleißig, immer nach dem höchst eigenen Schema. Ich würde sagen: Alter ist eine Frage der Haltung.

Hinweis: Dieser Beitrag ist ein Interview des Zukunftsinstituts und unter [www.zukunftsinstitut.de](http://www.zukunftsinstitut.de) erschienen.

**INTERVIEW** /// Alter ist nicht gleich Alter – jeder Mensch altert anders und hat auch eine ganz andere Einstellung zum Älterwerden. In der Tendenz verändert sich schon seit geraumer Zeit unsere gesellschaftliche Einstellung dem Alter gegenüber von Anti-Aging zum Better Aging – anstelle das Altern bis zuletzt vermeiden und negieren zu wollen, packen wir es an und machen, angeleitet durch die Medizin und vielfältige Lifestyle-Trends, das Beste draus. Wie das Alter auch Weisheit und Heiterkeit bringen kann – das und mehr verrät der Psychiater Prof. Dr. Michael Lehofer im Interview.



Univ.-Prof. Dr. Michael Lehofer ist ärztlicher Leiter der Abteilungen für Psychiatrie 1 und 3 und Bereichsleiter Neuropsychiatrie am LKH Graz Süd-West. Er ist Psychiater, Psychologe, Psychotherapeut, Führungskräftecoach und Philosoph.

© Univ.-Prof. Dr. Lehofer

**Wenn Alter nur Einstellungssache ist, warum haben wir so mit dem Älterwerden?**

Weil das Alter – vordergründig – keinen Vorteil bringt. Zumindest ist das in unserer Gesellschaft so. Klar, dass dann alle jung sein wollen. Unter diesen Umständen kränkt das Altwerden. Heute will niemand mehr groß sein oder werden. Das ist die Folge davon, wenn die Kinder immer ins Zentrum gestellt werden. Die Eltern und eigentlich alle Erwachsenen sind in solchen Systemen die armen Schweine. Heute bleiben daher nicht selten auch 60-Jährige vorsichtshalber in der Dauerpubertät.

**Welche Haltung braucht dann eine Gesellschaft, in der Altwerden nicht mehr kränkt?**

Wahrscheinlich das, was auch die Menschen als Individuen in ihrer Weiterentwicklung brauchen: Situationen, in denen wir uns dekonstruieren müssen, die dann eine Neuerfindung begründen und notwendig machen. Wenn dieser Bruch da ist, müssen neue Wege gefunden werden. Nach meinem Gefühl sind wir in unserer Gesellschaft knapp davor, aber noch nicht so weit. Es ist wie mit dem Bruch durch die Finanzkrise. Das Wirtschaftssystem wurde zwar erschüttert, aber nicht genug, um uns daran zu hindern, so weiterzumachen wie bisher.

**Was muss denn passieren, dass sich eine neue Haltung ihre Bahn bricht?**

Wir haben uns – im historischen Rückspiegel betrachtet – von einer Weisheitskultur zur Wissenskultur entwickelt. Eine Rückbesinnung ist nötig. Kein Zurück in die Vergangenheit, sondern hin zum unschätzbaren Wert der Weisheit trotz der Verführung, die das Wissen darstellt.

**Was macht eigentlich weise? Nur die Zahl der Lebensjahre? Gibt es Weisheit nur mit weißem Haupt?**

Jedenfalls ist Weisheit nicht ohne Erfahrung möglich. Die Fähigkeit, Traumatisierendes zu verarbeiten, bringt die Weisheit. Körperlich alte Menschen sind daher durchaus nicht immer weise. Viele alte Menschen haben keine Weisheit, weil sie verbittert sind. Verbitterung ist das Resultat von Verletzungen, die unverarbeitbar waren. Die Weisen erkennt man an ihrer Heiterkeit, an ihrer Gelassenheit. Die Weisheit ist auch die bestmögliche Vorbereitung auf den unvermeidlichen Worst Case, den eigenen Tod.

# Ideen, Motivation und Wissen gibt es genug in unserer Gesellschaft ...



Neben dem richtigen Umgang mit den Brüchen im Leben – gibt es noch etwas, das ein Alter in Weisheit von einem Alter in Verbitterung unterscheidet?

Es klingt einfach und ist doch schwer: Das Leben lebendig leben. Es ist die Intensität des Lebens, die entscheidet. Der weise Mensch ist der leidenschaftliche Mensch.

Und wie beantwortet der weise Mensch die Frage nach dem Sinn des Lebens?

Der Sinn des Lebens ist, sinnlich zu leben. Wer sinnlich lebt, der fragt auch nicht mehr nach Sinn. Der weise Mensch ist auch der im besten Sinn bedingungslose Mensch. Er ist frei von Zwängen und Abhängigkeiten. Den Anspruch, immer noch etwas werden zu wollen, hat er abgelegt. Er ist einfach, das Sein bestimmt ihn. Weisheit ist auch die letztgültige Freiheit.

••• Was sie braucht, ist mehr Warmherzigkeit, das größte Mangelgut. Das macht alte Menschen wieder attraktiv. Eine weise Kultur ist eine warme Kultur. Wir brauchen auch mehr Vorbilder. Die weisen Alten müssen vor den Vorhang.

Sie sprechen das Sterben an – ist die Angst vor dem Alter nicht nur eine schwächere Variation der großen Angst vor dem Tod? Für die menschliche Psyche gilt grundsätzlich: Wenn die Möglichkeit fehlt, adäquat zu reagieren, wächst die Angst. Das gilt für beide Ängste, die übrigens durch unsere westliche Kultur der Individualisierung forciert werden. Der Tod ist in unserer Kultur nicht mehr Teil des Lebens. Ich kann das als Psychiater beobachten: Wenn sie das Ende kommen spüren, dann versuchen Sterbende noch einmal wegzulaufen.

Nun, wenn der Tod nicht zum Davonlaufen ist – wie entscheidet sich, ob man weise oder verbittert altert?

Das Leben kommt durch das Überleben. Wenn wir einsehen, dass der Überlebenskampf im Leben keinen Sinn ergibt, dann erst können wir unser Leben genießen. Wie ich schon vorher sagte: Dabei kommt es darauf an, wie man überlebt, wie man mit existenziellen Erfahrungen, mit existenziellem Scheitern umgeht. Verbitterung kommt aus dem Widerspruch zum eigenen Schema. Die existenziellen Erfahrungen werden gemacht, aber die Menschen öffnen sich nicht dazu. So bleibt man stehen. Die Weisen nehmen auch Einbrüche im Leben an und entwickeln sich weiter. Das macht nicht nur den Unterschied zwischen gelassen und verbittert, sondern auch zwischen alt und reif. Die Verbitterten sind zwar alt geworden, aber nicht reif.

Zum Schluss zurück zur gesellschaftlichen Perspektive. Was brauchen wir, um eine Gesellschaft zu werden, die das Altern und damit die Weisheit willkommen heißt?

Die entscheidende Ressource ist menschliche Wärme. Ideen, Motivation und Wissen gibt es genug in unserer Gesellschaft. Was sie braucht, ist mehr Warmherzigkeit, das größte Mangelgut. Das macht alte Menschen wieder attraktiv. Eine weise Kultur ist eine warme Kultur. Wir brauchen auch mehr Vorbilder. Die weisen Alten müssen vor den Vorhang. Vorbilder machen spürbar, dass es geht.

Am Temperaturgrad werden wir nicht gemessen, sondern an der Leistungsfähigkeit, könnten Verteidiger des Status quo einwenden. Was sagen Sie denen?

Wissen ohne Weisheit ist blöd. Dass Blödigkeit die Leistungsfähigkeit steigert, wäre mir neu. Die Reife einer Gesellschaft hingegen ist jedenfalls ein Wettbewerbsvorteil.

# MUT. MACHEN.

NEUE WEGE FÜR DIE DENTALE WELT.



**MÜNCHEN**  
**21.-22.10.22**

MOC VERANSTALTUNGSZENTRUM  
HALLEN 1 + 2

**FRANKFURT**  
**11.-12.11.22**

MESSE FRANKFURT  
HALLE 1.2

DIE  
**DENTALE  
WELT**  
ZU GAST IN  
IHRER REGION.

**BERATUNG  
INNOVATIONEN  
FORTBILDUNG**

WEITERE  
INFORMATIONEN:



[INFOTAGE-DENTAL.DE](https://www.infotage-dental.de)