

Medizin der Person
60. internationale Tagung in Holland 2008

Dr.A.M. Lamprecht, Heidelberg

Zeiterleben im Alter

Was ist Zeit? Objektiv gesehen, ist "Zeit alles, was man mit Uhren messen kann", hat Albert Einstein einmal schlicht definiert.

Subjektives Zeiterleben kann sich auf verschiedene Aspekte beziehen. Schon Kant (1781) erkannte die Zeit im weiteren Sinne als eine elementare Dimension psychologischen Erlebens an. Das Zeitempfinden kann sich auf einen Zeitraum in Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft beziehen.

Man kann die Zeit sinnlos verbringen („Zeit totschiagen“ oder sinnvoll („verbleibende Zeit nutzen“) als Ausdruck des subjektiven Umgangs mit der Zeit in einer ethisch-orientierten Lebenshaltung .

In der Geschichte der Psychologie war die subjektive Zeiterforschung und Zeitpsychophysik eines der Hauptthemen der jungen experimentellen Psychologie im Gegensatz zu heute. Ich beziehe mich in den folgenden Ausführungen auf eine Arbeit von Wallisch ("Zeiterleben in der Tempogesellschaft", Wallisch, P. University of Chicago HTML-Version). Schon James (1890) fand in seinen Studien über die Zeit heraus, dass die Zeit, gefüllt mit interessanten und vielfältigen Erfahrungen im Erleben kurz, jedoch in der Erinnerung lang erscheint. Demgegenüber eine Zeit ohne Erfahrungen im Erleben lang, aber im Rückblick kurz erscheint (James, W. "Principles of Psychology, 1890). Er konzipiert die Gegenwart als Scheide oder Sattel, von welcher wir in die Vergangenheit oder in die Zukunft gleiten.

In der Beurteilung der Vielschichtigkeit des subjektiven Zeiterlebens, kommt es in der Geschichte der psychologischen Forschung zu unterschiedlichen Auffassungen. Zeiterleben wird als Wahrnehmung von Zeit eingeschätzt (Hoagland 1933), wohingegen

Ornstein (1969) Zeiterleben als Zeitverarbeitung sieht. Hierunter versteht er einen kognitiven Vorgang, in dem die Zeitempfindung aus Veränderungen in der Aussenwelt abgeleitet wird (Ornstein, R.E. "On the experience of time". Hammondsworth: Penguin, 1969). Bis heute ist diese Frage ungeklärt geblieben.

Dabei besteht unter den Forschern Übereinstimmung in vier Punkten. Bei der elementaren Zeiterfahrung handelt es sich um

- Erleben von Gleichzeitigkeit und Ungleichzeitigkeit
- Erleben von zeitlicher Ordnung, Aufeinanderfolge von Ereignissen
- Erlebnis der Gegenwart
- Erlebnis der zeitlichen Dauer

Zum letzten Punkt der Erlebnis der zeitlichen Dauer ist er größte Teil der psychologischen Forschung entstanden.

Bei den Einflußfaktoren auf das Zeiterleben spielt das Alter eine wichtige Rolle.

Was ist Alter? Das Alter wird als eigener Lebensabschnitt (junge Alte 60-75 Jahre; alte Alte oder Hochbetagte ab 75 Jahren) betrachtet, in dem es nach Thomae (1976) drei wesentliche Entwicklungsaufgaben gibt

- Auseinandersetzung mit der Veränderung der persönlichen Erscheinung
- Die Auseinandersetzung mit der sozialen Integration bzw. Isolierung (Kinder gehen eigene Wege, Gleichaltrige sterben weg.)
- Die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des eigenen Daseins. (Zeitaspekt!).

Die Gerontologie, die als interdisziplinäre Wissenschaft die Alternsprozesse erforscht, hat viele Theorien aufgrund von Längsschnittuntersuchungen entwickelt, die sehr interessant sind, hier aber zu weit führen würden. (Thomae H, Lehr, U. und Kruse, A.)

Im Bezug auf das Zeiterleben verwies James (1890) darauf, dass die Jahre sich im Alter beschleunigen. Dieses verkürzte Erleben führte er auf die Einförmigkeit des Gedächtnisinhaltes und die Vereinfachung des Rückblicks zurück. (zit. nach Draasima

2006)¹ zurück. Wallisch beschreibt eine dreifache Beziehung zwischen Alter und Zeitempfinden.

1. Es gibt eine Beziehung zwischen dem Alter und dem Erleben langer Zeiträume: Je älter eine Person ist, desto schneller scheint die Zeit zu vergehen und desto kürzer erscheinen Zeitintervalle. (Walk 1977; Joubert, 1983, 1990).

Wodurch das zu erklären ist, weiß man nicht genau.

Hierzu möchte ich einen kleinen Exkurs in die Psychologie des Alters machen. Kruse (1990) hebt die Ergebnisse der empirischen Altersforschung als Potentiale des Alters hervor:²

- Fähigkeit, Kompromisse zwischen dem Erwarteten und dem Erreichten zu schließen.
- Fähigkeit, Grenzen des Lebens zu akzeptieren und gleichzeitig neue Lebensmöglichkeiten zu erkunden.
- Fähigkeit und Bereitschaft, die zurückliegenden Ereignisse,... und Erfahrungen in eine umfassendere Ordnung zu stellen und neu zu bewerten.
- Fähigkeit, aufgrund eines hohen Maßes an Lebenserfahrung mit den Aufgaben und Anforderungen des Lebens auf eine reife Art umzugehen.
- Fähigkeit, eigene Bedürfnisse zugunsten anderer zurückzustellen.
- Fähigkeit, die zukunftsgerichteten Erwartungen und Pläne auf die nahe Zukunft zu richten.
- Beschäftigung mit den Schicksalen anderer Menschen, Verantwortungsgefühl für die kommende Generation.

Hieraus ist ersichtlich wie vielschichtig ältere Menschen sich am Leben beteiligen und wie viel Gedanken sie sich über andere machen. Da kann man nur ahnen, wie schnell bei Ihnen die Zeit verfliegt!

2. Ein anderer wichtiger Einflußfaktor nach Walisch ist die Aufmerksamkeit und Aktivität. Je stärker sich die Person in einer absorbierenden Aktivität engagiert, desto

kürzer erscheint der Zeitintervall (Loehlein 1959). Verhält sich die Person passiv – wie beispielsweise im Alter durch Krankheitserfahrungen, so werden mitunter enorme Zeitdehnungen erlebt (Revers 1949).

3. Je mehr Gewohnheitshandlungen vorliegen, desto kürzer erscheint der Person die vergangene Zeit und desto schneller scheint sie zu vergehen (Flaberty, 1999).

Es gibt einige kognitive Theorien zum Zeiterlebnis, in dem Zeiterleben als komplexer Informationsverarbeitungsmechanismus begriffen wird; an dieser Stelle soll jedoch darauf nicht weiter eingegangen werden, sondern auf eine Studie, in der der phänomenologische Charakter erlebter Zeit herausgearbeitet wird (Kruse 2000).³

Der Altersforscher A.Kruse geht mit Augustinus (XI. Buch der “Confessiones”) davon aus, dass die Vergangenheit eines Menschen und die Zukunft das Handeln des Einzelnen in der Gegenwart bestimmen, so dass es eine Gegenwart des Vergangenen und eine Gegenwart des Zukünftigen gibt. Am Beispiel eines erlebten Musikvorspiels arbeitet er den Gegensatz heraus von einem Zeiterleben als kontinuierlichem Geschehen (Sonatenform) zu der Form des Zeiterlebens als strukturierender Kraft (Wiederholung des Themas).

In der Übertragung auf die Biographie des Einzelnen fand er bedeutsame Einschnitte – Lebensereignisse oder Entwicklungen, die zeitliche Markierungen darstellen, um die andere Ereignisse und Entwicklungen gruppiert werden können. Diese “Knoten” können die Kontinuität der Entwicklung unterbrechen, somit das Zeitempfinden in seiner Qualität verändern. Dabei kann sich die Grundlage der Entwicklung des Zeithorizontes verändern – man kann sich die Zukunft nicht mehr vorstellen (Kruse 2000, S. I 83). Beispielsweise durch den Tod eines Lebenspartners oder durch einen plötzlichen Verlust von Gesundheit).

So sind also die Erinnerungen im Lebensrückblick nicht gleichermaßen auf einer Zeitachse angeordnet. Das Leben erscheint einerseits als kontinuierliches Geschehen, andererseits wird es durch bedeutsame Ereignisse und Entwicklungen unterbrochen. Nach Kruse ist das Erleben der Zeit auf die Zeitlichkeit des Bewußtseins zurückzuführen,

die im Prozeß des Werdens steht. So können sich Bewertungen von Vergangenheit und Zukunft in der Gegenwart auch immer wieder verändern. Wenn Bitterkeit und Groll in Bezug auf eine Erfahrung in der Vergangenheit überwunden werden kann, dann wird sich auch die Angst um die Zukunft verringern. Kruse unterscheidet die nahe Zukunft, auf die sich konkrete Pläne richten, von der fernen Zukunft, die als unbekannt erlebt wird. Er läßt noch zum Abschluss Frau Lehr zu Wort kommen, für die die erlebte Gestaltbarkeit vs. Ungestaltbarkeit für die zukünftige Lebensaussicht des alten Menschen am bedeutsamsten ist. Lehr sieht einen Auslöser für Altersdepression darin, dass die eigene Lebenssituation nicht mehr veränderbar erscheint.

Somit hat die Freiheitlichkeit der Zeitgestaltung eine hohe Bedeutung für eine schöpferische Gegenwart. (Kruse 2000, S. I 95; siehe dazu auch Bergson (1994))⁴.

Zeiterleben im Alter aus christlicher Sicht

Unsere menschliche Existenz ist im Gegensatz zur göttlichen der Zeit unterworfen. In unserem christlichen Denken gehen wir davon aus, dass der dreieine Gott vor der Zeit war und bis in Ewigkeit existieren wird. In der Bibel, die für uns Christen Gottes geoffenbartes Wort ist, ist die Rede vom Ursprung der Zeit im Schöpfungsvorgang die Rede vom Ende der Zeiten. („Und Gott sprach: Es werden Lichter an der Feste des Himmels, die da scheiden Tag und Nacht und geben Zeichen, Zeiten, Tage und Jahre..... Da ward aus Abend und Morgen der vierte Tag“ 1.Mose1,14-18).

Dazwischen liegen in der Zeitenfolge – die Zeitepoche der Unschuld (Adam und Eva), des Gewissens (Sündenfall bis Sintflut), die Zeit der Erzväter, dann die Zeitenwende durch die Geburt Jesu – der neue Bund – die Zeit der Gnade (Zeitalter der Kirche) bis zur Rückkehr Christi zur Erde in Herrlichkeit.

Soviel zur zeitlichen Maßgabe der Bibel.

Das Alter.

Was bedeutet das Alter aus christlicher Sicht?

Aus biblischer Sicht ist das hohe Alter ein Gnadengeschenk zum Dank für ein gottesfürchtiges Leben. “Graue Haare sind eine Krone der Ehre; auf dem Weg der Gerechtigkeit wird sie gefunden” (Sprüche 16 Vers 31). Oder: “Die Ehrfurcht vor Gott verlängert das Leben (Sprüche 10 Vers 27). Dabei verspricht Gott dem alten Menschen Durchzuhilfe: “Auch bis in Euer Alter bin ich derselbe, und ich will euch tragen, bis ihr grau werdet”...(Jesaja 46, Vers 4). Er verheißt dem Hochbetagten auch vitale Kraft: “Der Gerechte wird grünen, wie ein Palmbaum...und wenn sie alt werden, werden sie dennoch blühen, fruchtbar und frisch sein, dass sie verkündigen, wie der Herr es recht macht (Psalm 92, 14-16).

Wie sehen nun gläubige alte Menschen ihre Gegenwart und ihre Zukunft? In meiner Dissertation konnte ich zeigen, daß die Glaubenspraxis im Alter ihren Höhepunkt erreicht.⁵ Der innere Vollzug des Glaubens – das Gebet, die Annahme von Vergebung, die Annahme oder Aneignung von Gottes Wort für die persönliche Situation – oder auch ein Aneignungsprozess von Wesensmerkmalen, ausgelöst durch Vorbilder könnten als ein aktiver Teil der Gottesbeziehung herausgearbeitet werden. Demgegenüber stand in einer inneren Wechselwirkung das Gefühl des Getragenseins durch Gottes Annahme und Liebe. Je aktiver die Glaubenspraxis, desto größer das Gefühl von Getragensein und Geborgenheit durch die Gottesbeziehung (Vater, Sohn und heiliger Geist). Dabei spielte der Glaube an den Wahrheitsgehalt der Bibel eine entscheidende Rolle. Meine Interviewpartner bejahten ihr hohes Alter.

Zukunft in biblischer Sicht beginnt in dem Moment, wo ein Mensch den Glauben an die Heilstat Jesu Christi für sich persönlich annimmt und erfährt. In diesem Moment – in dem Heute wird der Einzelne in das Heilsgeschehen Jesu hineingenommen– die verheißenen Segnungen der Zukunft haben für ihn schon begonnen. Der Gläubige erhält Anteil an der Kraft Gottes oder besser an der Auferstehungskraft Jesu. Jesus als Auferstandener ist der Garant für die Zukunft der Gläubigen. („Ist jemand in

Christus, so ist er eine neue Kreatur; das Alte ist vergangen, siehe es ist alles neu geworden“

2. Korinther 5,17).

Wie haben meine Interviewpartner ihre Zukunftsvorstellungen geäußert?

Zwei Beispiele:

Eine Dame spricht von dem Leben nach dem Tode als “Ewigkeit”. Sie versteht darunter einen Ort, an dem man zu Hause ist und der ihr zugeeignet ist: “Ewigkeit bedeutet für mich Heimat”. Dieses ewige Zuhause übt eine starke Anziehungskraft auf sie aus. “Da zieht es mich mit aller Gewalt hin. Ich möchte so gerne einmal dort sein, wo ich nicht mehr wegmuss” (Lamprecht, S. 246). Oder ein anderer Herr hat in Bezug auf die Zukunft die innere Glaubensgewißheit der Person Jesu zu begegnen: “Prompt geantwortet: Er kommt auf uns zu. Nämlich Jesus. Das ist meine Zukunftsgewißheit.” Und wenig später: “Wenn dieser allgegenwärtige Herr (dem alle Macht im Himmel und auf Erden gegeben ist) auf mich zu kommt, dann brauche ich nicht Angst zu haben vor Zeiten und Ereignissen, die noch kommen werden...ich nehme Jesu Zusage ernst und verlasse mich auf sie (S. 284).

In dieser Hinsicht ist der christlich-orientierte Hochbetagte in seinem Zeiterleben ein Sonderfall.

- ¹ Draaisma, D.: "Warum das Leben schneller vergeht, wenn man älter wird. Piper 2006.
- ² Kruse, A.: "Potentiale des Alters", 1990, Zeitschrift für Gerontologie, 23, S. 235-245.
- ³ Kruse, A.: "Zeit, Biographie und Lebenslauf", Zeitschrift für Gerontologie, 33, Supplement 1, Febr. 2000.
- ⁴ Bergson, H. (1994) Zeit und Freiheit, Europäische Verlag Anstalt, Hamburg.
- ⁵ Lamprecht, A. M. "Christlicher Glaube im Alter" LitVerlag, 2006.