

## Älterwerden will gelernt sein

Radebold Hartmut, Radebold Hildegard. Älterwerden will gelernt sein. Klett-Cotta, Stuttgart 2009, kart. 19,90 Euro

Das Industriezeitalter hat einen Einstellungswandel gegenüber dem Alter mit sich gebracht. In früheren Kulturen wurde das Alter mit Weisheit, Überlegenheit verbunden; in unserer materiell orientierten Welt sind alte Menschen sozial wenig geachtet, auch dadurch selber unzufrieden. Das Defizitmodell der heutigen Medizin, das Alter einseitig mit körperlichem Abbau verbindet, fördert Vorurteile. Wie hat es der 90-jährige Picasso geschafft, zufrieden alt zu werden: „Man muss älter werden, um jung zu sein“?

Das Ehepaar Radebold weist uns Wege, wie wir dem Diktum von Picasso näher kommen können. Ihr Buch „Älterwerden will gelernt sein“ zeigt Möglichkeiten auf, wie wir uns aktiv mit dem Älterwerden auseinandersetzen und bei fortschreitender Lebenszeit zufriedener leben können. Inhaltlich gehen die Autoren von allgemeinen Ansichten über das Altwerden aus, diskutieren Vorstellungen und Vorurteile in früherer und unserer Zeit, stellen die Beziehungen zur Kulturgeschichte, zu Märchen und anderer Literatur her.

Wichtig ist den Autoren, den Leser einzubeziehen, ihn persönlich anzusprechen, ihn zu fragen, wie er selber dieses oder jenes Problem gelöst hat, mit ihm fertig geworden ist. Das gibt dem Buch eine außerordentliche Lebendigkeit und dem Leser die Chance, seine eigenen Lebensbezüge, seine eigenen Ein- und Vorstellungen zu hinterfragen und gegebenenfalls Änderungen herbeizuführen. Kenntnisse über das Älterwerden sind ebenso notwendig wie die Frage an sich selber, inwieweit ich auf mein Altern vorbereitet bin. Und das bezieht sich nicht nur auf die seelische, soziale, sondern auch – gleichgewichtig – auf die körperliche Situation. Um den Körper sollten sich ältere Menschen ebenso kümmern wie um seelische Veränderungen. Das gilt besonders nach dem Verlust einer engen Bezugsperson wie auch nach Beendigung der Berufstätigkeit. Die Älteren sind angehalten, sich mit bisher kaum gekannten neuen Gefühlen auseinanderzusetzen, andere Befriedigungsmöglichkeiten zu suchen, Beziehungen zu erhalten und zu gestalten.

Ein wichtiges Thema des Buches ist die Sexualität bei älteren Menschen mit der Frage, wie sie mit ihren veränderten Gefühlen umgehen, wie sie auch diesbezüglich ihre Partnerschaft gestalten und fördern. Besonders wichtig ist, sich immer wieder auf das Älterwerden einzustellen und dabei die Selbstständigkeit zu bewahren.

Das Ehepaar Radebold stellt sich gegen Ende des Buches selber vor, mit ihren Wünschen, Beschwerden, aber auch mit den eigenen Möglichkeiten zur Bewältigung ihres Älterwerdens. Hildegard Radebold ist Diplom-Bibliothekarin und hat ihre Erfahrungen nicht nur in der Auseinandersetzung mit ihrem Ehemann, sondern auch aufgrund ihres eigenen psychoanalytischen Selbsterkenntnisprozesses eingebracht. Hartmut Radebold, Nervenarzt und Psychoanalytiker, hat sich wissenschaftlich seit seinem 30. Lebensjahr mit Fragen des Alters aus entwicklungspsychologischer und psychosomatischer Sicht, später mit der Erforschung der „Kriegskinder“, die während des Zweiten Weltkriegs oder kurz danach geboren wurden oder aufwuchsen, befasst. Seine große Erfahrung, die er zusammen mit seiner Ehefrau erarbeitet hat, zeigt sich in der Souveränität des Umgangs der beiden Autoren mit der umfassenden Problematik. Sie können ihre breiten Kenntnisse so darlegen und aufbereiten, dass sich der Leser unmittelbar angesprochen fühlt und die Chance hat, seinen eigenen Lebensplan zu hinterfragen, Änderungen herbeizuführen, wo er es für möglich hält und sich auf diese Weise körperlich wie seelisch wohler fühlen kann. Es ist also kein Buch zum „Herunterlesen“. Vielmehr gibt es Anregungen zum Mit- und Andersmachen und über die eigene Situation nachzudenken.

Bei einer weiteren Auflage würde ich mir ein Kapitel über den Umgang mit dem Sterben wünschen zusammen mit der Frage nach der Akzeptanz des Todes. Hier könnte die Frage des Glaubens mit berücksichtigt werden. Auch fehlte mir die Auseinandersetzung mit der Situation, wenn einer der beiden (Ehe-)Partner krank, vielleicht bettlägerig wird, sich

eine Demenz oder ein Parkinson entwickelt, wie Hildegard Radebold selbstkritisch in einem Spiegelinterview (Nr. 35, 2009, 106–110) erwähnte. Mit ihrer reichen Erfahrung werden die beiden Autoren auch zu diesem Themenkreis Wesentliches ergänzen können.

Diese kritischen Anmerkungen mindern den Wert des Buches in keiner Weise. Die Aufarbeitung der Probleme in einer Welt, in der die Menschen immer älter werden (und die älteren Menschen in der Bundesrepublik bereits 20 % der Bevölkerung ausmachen), ist von politischer Seite her gefordert. Wir Ärzte werden in unserer Sprechstunde täglich mit älteren Patienten und deren Multimorbidität konfrontiert. Nicht selten fühlen wir uns überfordert, versuchen mit Medikamenten die besonders belastenden Krankheitserscheinungen in Griff zu bekommen. Sich um das körperliche Wohlergehen zu kümmern, betonen die beiden Autoren nachdrücklich. Darüber hinaus weisen sie gleichwertig auf die Notwendigkeit einer „seelischen Hygiene“ hin und geben wertvolle Ratschläge. Das Buch schließt insofern eine Lücke, weil ältere Menschen in unserer leistungsorientierten, ewig jugendlichen Gesellschaft stiefmütterlich angesehen werden. Aus den kompetenten, niemals belehrenden, aber nachfragenden Ausführungen wird (fast) jeder Ältere Gewinn ziehen.

Der Arzt wird von diesem Buch in Hinblick auf den Umgang mit seinen älteren Patienten wie auch für sich selber profitieren. Seinen über 50-jährigen Patienten sollte er es unbedingt empfehlen.

Rudolf Klußmann

### Korrespondenzadresse:

Prof. Dr. med. Rudolf Klußmann  
Internist (Psychoanalyse/Psychotherapie)  
Facharzt für Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie  
Heinrich-Krölller-Str. 3  
81545 München  
E-Mail: r.klussmann@gmx.net