



## Freiheit im 'dritten Alter'

### Biografische Perspektiven für das Ü 50-Leben.

Von Karl-Heinz Finke / veröffentlicht in Info3 – Juni 2016

In ihrem Buch **Freiheit im dritten Alter** hat die Ärztin *Gudrun Burkhard* die Begriffe Freiheit und drittes Alter für die Biografiearbeit verknüpft. Der Begriff **drittes Alter** wurde durch den englischen Soziologen *Peter Laslett* geprägt. Er beschreibt vier Lebensalter: Das Alter der Sozialisation (1), das Alter der Verpflichtungen in Familie und Beruf (2), das Alter der Selbsterfüllung (3) und Alter der Abhängigkeit und Altersschwäche (4). Als drittes Lebensalter wird also jener Lebensabschnitt bezeichnet, in welchem die *'jungen Alten'* nach der aktiven Familien- und Berufsphase in der Regel über viel Zeit, gute Gesundheit und über ausreichend Ressourcen verfügen, um ihr Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten. Das vierte Lebensalter markiert demgegenüber den Lebensabschnitt, in dem schwindende Kräfte Rückzug und Vollendung des Lebenslaufes verlangen, der grösste Teil der Ressourcen für die Bewältigung des Alltags aufgebraucht wird und die alten Frauen und Männer in besonderer Weise auf die Solidarität anderer angewiesen sind.

### Freiheit zur Selbstverwirklichung

In Gespräch und Beratung mit diesen *jungen Alten* wird das von *Gudrun Burkhard* angesprochene Freiheitsgefühl oft als Unabhängigkeits- und Selbstverwirklichungsdrang spürbar. Der Ruhestand ist fast ein Un-Ruhestand. Man hat viel vor; Tage und Wochen sind gefüllt mit Aktivitäten, Kurse werden besucht, Hobbys gepflegt, Reisen geplant und angetreten. Der Terminkalender einer jungen Alten ist so voll wie der einer Berufstätigen. Endlich kann man tun, was man schon immer machen wollte und so füllt sich der Kalender. Man will selbstbestimmt leben, keiner soll einem reinreden und am besten möge das immer so weitergehen.

### Freiheit zum Gestalten

Fragt man 60 bis 70jährige nach ihrer Zukunftsplanung, dann hört man häufig: "Uns geht's gut. Wir kommen zurecht. Wir machen erstmal so weiter. Probleme lösen wir dann, wenn sie auf uns zu kommen." – Auch wenn es nicht mehr so gut geht, erlebe ich die Tendenz zum Weitermachen, das Gewohnte will man nicht aufgeben. Wenn dann irgendwann unübersehbare Schwierigkeiten auftreten ist die Kraft, notwendige Veränderungen noch selbst anzugehen und umzusetzen, unter Umständen nicht mehr ausreichend vorhanden.

So gesehen könnte der Sinn der Freiheit des dritten Alters neben der Freiheit zur Selbstverwirklichung auch darin bestehen, relativ frei von Handlungsdruck und pro-aktiv die Verhältnisse zu gestalten, in denen man leben will, wenn die Kräfte nachlassen. Andernfalls gestalten uns irgendwann die Verhältnisse oder die zuständigen Verwandten. Veränderung oder Anpassung an sich ändernde Verhältnisse brauchen Zeit, Kraft und Kreativität. Aussagen wie "Das hat doch noch Zeit, darüber denken wir nach, wenn es soweit ist" erlebe ich in meiner Beratung zunehmend als Vogel-Strauss-Phrasen.

Ab Mitte Fünfzig gehören deshalb folgende Fragen für mich zur Biografiearbeit: Wie möchte ich im Alter leben? Welche Schritte sind zu tun, um das zu verwirklichen? Was liegt in meiner Ablage für: "Das mache ich, wenn ..."?

### Freiheit zur Lebens-Rückschau

Neben diesem Zukunftsaspekt bieten die freien Jahre auch die Möglichkeit, zurückzuschauen auf die Biografie. Dabei ist es möglich, einen Überblick über das eigene Leben zu gewinnen und Sinn auch in dem zu entdecken, was zunächst unreflektiert nur als Kette von Ereignissen erlebt wurde. Sinnstiftung und das Sehen von Zusammenhängen ist durch Innehalten im Rückblick möglich. Hier können Methoden der Biografiearbeit und die Arbeit in kleinen Gruppen den individuellen Rückblick unterstützen und zu besserem Verständnis des eigenen Lebens führen.

Interessanterweise steckt auch im Lebensrückblick ein Zukunftsaspekt: Aus Berichten von Nahtoderlebnissen wissen wir, dass mit diesen häufig ein Panorama, eine Lebensrückschau entsteht. Spirituelle Schulen beschreiben, wie mit dem Übergang in ein nachtodliches Bewusstsein das eigene Leben bildhaft nacherlebt und ausgewertet wird. Aus diesem Rückblick formen sich Zukunftskeime für eine neue Verkörperung.

Unabhängig davon, ob jemandem ein solches nachtodliches Panorama eher fremd erscheint, ist die biografische Rückschau sinnvoll, denn sinnhaftes Erleben und Verarbeiten der eigenen Biografie bildet Resilienz und trägt somit zum Gesundsein bei.

Zur Biografie-Beratung kommen aber auch Menschen, die, um schwierige Lebensereignisse wissend – lieber nicht zurückschauen wollen. Biografiearbeit muss nun nicht darin bestehen, alles im Detail zu erinnern oder Schlamm aufzuwirbeln. Es ist genauso möglich, das Leben unter bestimmten Gesichtspunkten zu reflektieren: Was waren goldene Augenblicke im Laufe meines Lebens? Was hat dazu beigetragen, dass ich das, was ich positiv an mir erlebe, entwickeln konnte? – Biografien können aus verschiedenen Perspektiven angeschaut werden. Ich kann eine Arbeits-, Beziehungs-, Lese-, Urlaubs- oder Krankheitsbiografie erstellen und mir dabei jeweils einen Aspekt des Hologramms meiner Biografie bewusstmachen.

### **Freiheit zur Schicksals-mit-gestaltung**

In seinem Buch **Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?** stellt *Rudolf Steiner* eine Beobachtungsübung vor, bei der es darum geht, die immer gleichzeitig anwesenden Prozesse von Werden und Vergehen wahrzunehmen. Ein mögliches Ergebnis dieser Übung kann darin bestehen, Vergehen nicht mehr als negativ, als ein Verwelken und Sterben zu erleben, sondern als Verwandlung oder Vergeistigung.

Vergleicht man östliche und westliche Darstellungen der vier Lebensalter, finden sich grosse Übereinstimmungen bezüglich des ersten bis dritten Lebensalters. Der Blick auf das vierte Lebensalter ist insofern gegensätzlich, als die westliche Interpretation das Hinfälligwerden oder Verwelken betont, während die östliche das Loslassen als Schritt zur Vergeistigung hervorhebt. Ausgehend vom Begriff des Verwelkens könnte man die vierte Lebensphase auch mit jener Phase im Pflanzenwachstum vergleichen, in der sich das gesammelte Lebens- und Zukunftspotential im Samen konzentriert, um unter geeigneten Bedingungen später eine neue Pflanze derselben Art hervorzubringen.

Daran angelehnt könnte eine weitere Freiheit des dritten Alters darin bestehen, nicht nur durch bewusste Lebensrückschau mehr Bewusstsein ins Nachtodliche zu bringen, sondern darüber hinausgehend zu versuchen, durch Aktivitäten im dritten und vierten Alter bewusst an der Vorbereitung der nächsten Inkarnation mitzugestalten. Das würde bedeuten, diese Vorbereitung nicht mehr allein schicksalsgestaltenden Kräften zu überlassen, sondern selbstbewusst, also selbst und bewusst, zur Schicksalsbildung beizutragen.

---

#### Quellen

Gudrun Burkhard **Die Freiheit im 'Dritten Alter'**, Verlag Freies Geistesleben, 1999

Peter Laslett **Interpreting the Demographic Changes**, Trinity College, Cambridge, 1997  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1692128/pdf/9460064.pdf](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1692128/pdf/9460064.pdf)

Aaron Antonovsky **Salutogenese**, <https://de.wikipedia.org/wiki/Salutogenese>