



## Altern – immer für eine Überraschung gut<sup>1</sup>

Verena Kast (Jg 1943), Professorin für Psychologie, Psychotherapeutin und Dozentin am C.G. Jung-Institut in Zürich, hat schon zahlreiche Werke verfasst. Im vorliegenden Buch legt sie auf 160 Seiten dar, welche Veränderungen mit dem Altern verbunden sind und welche positive Überraschungen aufwarten.

Die Autorin argumentiert nicht nur als Analytikerin, sondern auch aus der Lebenserfahrung einer Dame mit 75 Jahren. Aufgrund des verkürzten Zeithorizonts ist man motiviert, sich mit Dingen zu beschäftigen, die emotional bedeutsam sind – das führt zu mehr Stabilität und Zufriedenheit, bestätigt Kast die Forschungen von Carstensen. Dem «Zukunftsschwund» begegnet sie mit Flexibilität, Vorfreude und Aufgeschlossenheit.

Die wichtigsten Erfahrungen im Leben seien nicht kontrollierbar, weiss Kast, zum Beispiel, was wir am meisten fürchten: der Verlust von Beziehungen, Krankheit, Tod. «Die ganze Schärfe des Leidens liegt in der Unmöglichkeit zu fliehen», wird Lévinas zu den Schmerzen im Alter zitiert. Humor, Vorfreude, Neugierde seien lebensbejahende Emotionen, die man sich erhalten muss.

Aufgrund ihrer Berufstätigkeit kommen viele Beispiele aus der Traumforschung oder aus der psychoanalytischen Praxis (zB. das Phänomen des «Nachsterbens» bei einer Verlusterfahrung). Ängste, welche die kognitiven und emotionalen Funktionen beeinträchtigen, und ein Gefühl des Verlassenwordenseins sind normal, können aber nach dem Trauerprozess mit neuen Bindungen überwunden werden. Selbstbestimmung und selbstbestimmtes Leben habe nach wie vor einen hohen Stellenwert, sind aber oft eine Illusion: «Menschen sind nie nur selbständig, sondern sie sind auch abhängig», so Kast. Wir verlassen uns darauf, dass uns niemand verlässt. Damit verbunden sei die Befürchtung, nicht mehr ansehnlich und relevant zu sein, und damit nicht mehr wahrgenommen zu werden.

Was wird besser im Alter? Mit Seneca rät sie, vom Körper zum Geist zurückzukehren. Pausen zu machen. Kreativ zu bleiben. Motto: «I do, I undo, I redo». Die Kraft positiver Imagination, die Erinnerung an angenehme Erfahrungen, die Zuhilfnahme von Placebo- und Nocebo-Effekten helfen gemäss Kast über die körperlichen Einbussen und die Verluste hinweg. Die Gelassenheit und Freiheit, nicht mehr performen zu müssen, die Narrenfreiheit des Alters, die Versöhnung mit dem eigenen Leben und die Beschäftigung mit der Sinnfrage seien weitere positive Überraschungen, die das Alter bereithält. Die Herausforderung des Loslassens und der Aufgabe der Selbständigkeit nagt am Selbstwertgefühl, so die Autorin. Die Beschäftigung mit jungen Menschen sei Freudenquell und Bestätigung, dass das Leben

VERENA KAST

*Altern*  
immer für eine  
Überraschung gut

P PATMOS

<sup>1</sup> Verena Kast (2016) Altern – immer für eine Überraschung gut, Patmos Verlag, Ostfildern, ISBN 978-3-8436-0736-0

weitergehe – wenn auch nicht das eigene. Auch Hoffnung, Dankbarkeit und die Versöhnung mit der Endlichkeit gehören zum «abschiedlichen Leben».

Wer als Finanzplaner auch Kundschaft in der zweiten Lebenshälfte betreut, ist gut beraten, etwas von den Einsichten und Lebensweisheiten der Frau Kast mitzunehmen. Zeitlose, tiefgründige Lektüre!

© Reto Spring, Dipl. Finanzplanungsexperte NDS HF, CFP®  
Präsident Finanzplaner Verband Schweiz, CH-8702 Zollikon