



Alte Gewohnheiten – Gewohnheiten im Alter
Machen Gewohnheiten alt?
Einführende Überlegungen zum 28. Philosophischen Café
(Autor Dr. Hans-Jürgen Stöhr)

Wer meint, wir kommen in unserem Leben ohne Gewohnheiten aus, der irrt. Wir brauchen sie, um gut durch's Leben zu kommen. Das 7. Philosophische Café hatte sich dieses Themas erstmalig angenommen, als über die Macht der Gewohnheit in unserem Alltag gesprochen wurde. – Nun ein weiteres Café, ein daran anknüpfender Diskurs im Kontext des Älterwerdens.

Bei allem Sinn und Wert von Gewohnheiten in unserem Leben und der in ihnen tragende positive wie negative Seite ist nicht selten zu hören oder zu lesen: „Gewohnheiten machen alt!“.

Im Allgemeinen werden Gewohnheiten Positives zugeschrieben: Sie sind Navigatoren, Schutzmechanismen, Versicherungen in unserem Leben. Gewohnheiten machen das Leben effizient, energiereduzierend, sie sorgen für Kontinuität, schaffen Kontinuität, Berechenbarkeit, Überschaubarkeit und unterstützen die Lebensoptimierung.

Doch zu viel davon, kann auch das Leben einschlafen lassen, langweilig, oberflächlich werden. Mit einem Übermaß an Gewohnheit verliert es an Dynamik, Lebendigkeit, Spannung. Sie bringt auch Langweile, Eintönigkeit. Jede Anregung, jede anstehende Herausforderung wird zu einem nicht zu bewältigenden Leben.

Das Leben verliert sich und beginnt zu „sterben“, degradiert sich zu einer Lebens-Existenz.

Die Kunst eines guten Lebens besteht offensichtlich darin, die Balance zwischen Gewohntem und Ungewohntem, zwischen Altem, Herkömmlichen und Neuem, Außergewöhnlichem zu sichern, sich von alten, unnützen Gewohnheiten zu verabschieden, sich neue, sinn- bzw. nutzenbringende Verhaltensweisen anzueignen. Leben heißt Balance und den Wandel von Gewohnheiten zu gestalten.

So weit – so gut.

Interessant wird es, wenn die Alter(n)skomponente hinzukommt. Das Literaturangebot scheint spärlich zu sein, so dass eigene Fragestellungen und Gedanken gefordert sind.

Alte Gewohnheiten sind schnell auszumachen: Sie sind alt i. S., dass sie schon lange Zeit im „Gebrauch“ sind. Sie haben einen gewohnten Lebens-Verhaltensplatz gefunden. Sie werden nicht in Frage gestellt. Sie sind fester Bestandteil des alltäglichen Lebens. Jeder Zweifel an diese ist erhaben. Ein Teil davon wird zur Gewohnheit im Alter.

Gewohnheiten im Alter sind jene, immer wiederkehrende, im Unterbewusstsein verankerte Verhaltensweisen, die sich mit zunehmendem Alter ihren Platz erobert haben. Das wären Altersgewohnheiten. – Gibt es derartige altersbezogene Gewohnheiten? Wie sind sie entstanden? Was an Gewohnheiten hat sich zu früheren Lebenszeiten verändert. Sind sie neu herausgebildet oder wurden „nur“ mitgenommen in das 8. und 9. Lebensjahrzehnt? Sind im gewachsenen und höheren Alter andere Verhaltensrisiken verbunden? *Kurz:* Braucht das „Alter“ ein anderes „Gewohnheits-Management“ als in weitaus jüngeren Lebensjahren? Macht es Sinn von Altersgewohnheiten zu sprechen? Wie ist dann mit ihnen alter(n)sgerecht umzugehen? Sicher können wir davon ausgehen, dass liebgewonnene Gewohnheiten altersbedingt nicht oder teilweise nicht mehr möglich sind. Vom liebgewordenen, wöchentlichen 10km-Lauf ist kräftebedingt Abschied zu

nehmen. Eine neue, sich anzugewöhnende Alternative ist angesagt. Es ist auf einem Mal mehr Zeit angesagt und der einstündige Mittagsschlaf kann zu einer guten Gewohnheit werden. Die verpflichtende Einnahme von Medikamenten hat mehr denn je einen gewohnten Verhaltensplatz eingenommen.

Die Beispiele ließen sich fortsetzen.

Wir können davon ausgehen, dass sich ein Gewohnheitswandel dergestalt vollzieht, dass alter(n)sbedingte Verhaltensweisen immer mehr den Raum und die Zeit des Lebens füllen.

Doch was bedeuten das, wenn sie immer mehr verinnerlicht werden (müssen?!) und über das Bewusstsein ins Unbewusste drängen – und doch wieder nicht ganz, weil sie bei jedem Tun ins Bewusstsein zurückgeholt werden und uns erinnern, dass diese Gewohnheiten nicht ins Portfolio des jüngeren Lebens gehörten und uns nun immer mehr auf unsere Begrenztheit und Verletzlichkeit aufmerksam machen.

Das alternde Leben, das zunehmend kognitive Einschränkungen mit sich bringt, die Mobilität einschränkt, physiologische Funktionen wie z. B. das Hören und Sehen mindert und, und, und ... All' das führt uns in ein alterndes Leben, das Gewohnheit und Gewöhnung, Sicherheit und Kontinuität, Überschaubarkeit und Berechenbarkeit *mehr denn je* braucht – und zwar zwangsläufig. Sie *begründen* die Altersgewohnheiten.

Begründen Altersgewohnheiten auch das Altern? – Diese Frage steht im Raum philosophischer Überlegungen. Was bedeutet das Bejahen oder Verneinen der Frage? Welche Schlussfolgerungen wären aus den jeweiligen Antworten abzuleiten?

Es bleibt zu klären, was unter *Altersgewohnheiten* zu verstehen ist: Es sind jene Verhaltensweisen, die sich auf der Grundlage der Lebensveränderung im wachsenden Alter (ab 7. Lebensjahrzehnt) als anpassende Optimierung für eine bessere bzw. zu erhaltende Lebensqualität herausbilden und sich ritual etabliert haben. Einige sind oben beispielhaft genannt.

Diese Gewohnheiten haben zwar einen festen Platz im Lebensalltag eines älteren Menschen eingenommen, die aber auch im jüngeren Alter gelebt werden können. Insofern begründen so genannte Gewohnheiten im Alter nicht zwingend Altersgewohnheiten.

Altersgewohnheiten sind Gewohnheiten im Alter, die das Altern verstärken. Anders formuliert: Die Gewohnheiten im Alter können zu Altersgewohnheiten *werden*. Mit Altersgewohnheiten haben wir es *auch* zu tun, wenn mit ihm das Alter(n) manifestiert wird oder auch mit ihnen die Gefahr besteht, dass das Altern forciert wird. Insofern werden mit „Altersgewohnheit“ zwei verschiedene und zugleich im Zusammenhang stehende Aspekte von alternden Gewohnheiten angesprochen.

Alternde Gewohnheiten, die das Leben im gehobenen Altern erschweren, den Lebensgenuss immer weniger möglich machen, stehen hier im Mittelpunkt der Überlegungen. Welche könnten es sein? Und welche könnten im Gegenzug förderlich sein?

Eine der folgenschweren alternden Gewohnheiten und damit zu einer gealterten Gewohnheit *geworden*, ist die fehlende Fähigkeit, auch ein *alleiniges* Leben zu führen, das sich in zunehmendem Maße in ein Leben von Einsamkeit wandelt.

Kritiker können meinen, dass Einsamkeit ein Problem der Persönlichkeit und nicht des Alters ist. Das stimmt insofern, weil Einsamkeit in jedem Alter möglich auftreten kann. Das Besondere der Einsamkeit im höheren Alter ist, dass sie im hohen Maße irreversibel auftritt. Diese Irreversibilität hat ihre Quelle im Alter, wenn sich grundlegend soziale, kommunikative, ökonomische und/oder physiologische Lebensbedingungen verändern. Insofern stellen Gewohnheiten in erhöhtem Maße eine Gefahr der Isolierung, des Wahrnehmungsverlustes, fehlender Anregungen und sich nicht mehr hinreichend stellender Herausforderungen dar. Das Leben erlebt einschläfernd seine Einsamkeit. Das Leben stirbt im Leben.

Kontakt & Adresse

Dr. Hans-Jürgen Stöhr

Parkstr. 10 · 18057 Rostock

Tel.: 0381 – 44 44 103 · Fax: 0381 – 44 44 260

www.gescheit-es.de · info@gescheit-es.de