

Titel Generationen

# Die alt werdenden Babyboomer in Psychotherapien

Sie gelten als weltoffen, tolerant und politisch engagiert, die Babyboomer, inzwischen allerdings auch als die Oberverschwender von Ressourcen und als Klimakiller – welche Themen bringen Babyboomer mit in die Psychotherapie?

Zu den Babyboomern zählen die Jahrgänge zwischen 1955 bis 1970.



Foto: Kaeryna Konistock/adobe.com

Zuweilen überrascht es, wenn Fachleute allzu unhinterfragt auf Begriffe und Vorstellungen zurückgreifen, die eher populären, feuilletonistischen Beschreibungen entstammen. Die Kategorisierung menschlichen Verhaltens in „Generationen“ kann so etwas sein, sofern sich damit allzu konturierte Generalisierungen verbinden. Das 34. Symposium „Psychoanalyse und Altern“, veranstaltet von der Arbeitsgruppe Psychoanalyse und Altern, dem Institut für Sozialwesen der Universität Kassel und dem Alexander-Mitscherlich-Institut für Psychoanalyse und Psychotherapie Kassel, hatte sich zur Aufgabe gemacht, die Babyboomer-Generati-

on (Jahrgänge etwa von 1955 bis 1965 oder 1970) genauer auszuschaun. Die übergeordnete Frage war, was diese soeben oder bald in Rente gehenden Menschen an Konflikten mit in Psychotherapien bringen.

## Aufstieg und Gutsituertheit

Prof. Dr. phil. Heinz Bude hatte den Auftrag („Das Altern der Boomer“) übernommen, diese Generation erst einmal mit ihren gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Erfahrungen zu umreißen. Das Bild dieser Generation lässt sich in etwa so beschreiben: Großeltern aktiv im NS-System verstrickt, Eltern noch im Nationalsozialismus sozialisiert,

sie selbst im stetig zunehmenden Wohlstand aufgewachsen. Die Bildungsreform der 70er-Jahre hat ihnen einen teilweise rapiden Aufstieg und schließlich auch finanzielle Gutsituertheit beschert. Dabei sind sie lange Zeit politisch sehr engagiert gewesen und glaubten daran, dass man die Welt besser machen könne. Gleichzeitig tragen sie einen gewissen Pragmatismus ohne allzu ambitionierte Letztbegründungen in sich, der sie die sich stellenden Probleme angehen lässt. Ihren eigenen Kindern konnten sie vieles bieten, auch Luxus, und sie vermittelten Ideale wie Fortschritt (auch moralischen), Erreichbarkeit persönlicher und politischer Ziele, mul-

tikulturelle Offenheit (inklusive internationaler Gerechtigkeit und Frieden) sowie den Glauben an die Demokratie.

Bude skizzierte einige der gesellschaftlichen und politischen Ereignisse dieser Jahrzehnte, die besonders prägend gewesen seien: von Willy Brandt über die Neuen Sozialen Bewegungen bis hin zur deutschdeutschen Vereinigung, aber auch mit den Erschütterungen durch Aids und Tschernobyl.

### Konsum und Verschwendung

Doch natürlich gibt es da auch die andere Seite: Die Babyboomer sind in die Kritik geraten, weil keine Generation vor ihnen auf einem so ressourcenverschwendenden Niveau gelebt hat. Immer kritisch der Gesellschaft gegenüber und immer engagiert bemüht, die Dinge zum Besseren zu führen, werden sie von der nachfolgenden Generation angeklagt, nicht nur zu wenig gegen den seit 50 Jahren bekannten Ausverkauf der Natur getan, sondern sogar lustig weiterkonsumiert zu haben. Bude schloss dennoch damit, dass die Boomer genau die richtigen Menschen seien, um auch diese anstehenden Probleme zu lösen.

Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello wandte sich dann bereits mit einem therapeutischen Blick dieser Generation zu, und zwar unter dem Blickwinkel der späten Ehescheidungen („Babyboomer und das Phänomen der Grey Divorce“). Sie wies darauf hin, dass man die Generationenzugehörigkeit nicht überbewerten solle. Entsprechend hatte sie mit ihrem Team Ehepaare befragt, die auch älter als die Boomer waren, und festgestellt, dass zwar rund 60 Prozent ihrer Stichprobe immer noch in erster Ehe zusammenlebten, dass von diesen aber 42 Prozent angaben, eigentlich in der Ehe nicht mehr „glücklich“ zu sein.

Trennen sich diese Paare spät, gibt es eine Reihe von Auffälligkeiten: Beide Personen sind oft gut gebildet, verfügen über soliden Wohlstand und sind auch jenseits der Rentengrenze noch sehr gesund und fit. Mit anderen Worten: Sie wollen

auch von der nächsten Lebensphase noch etwas haben, wollen aktiv Wünsche verwirklichen und haben durchaus noch Ansprüche ans Leben, zumal diese Generation zu einem beträchtlichen Teil über recht hohe Rentenbezüge verfügt. Kommt es dabei zum ehelichen Bruch, gehen die Trennungen meistens von den Frauen aus, allerdings finden die Männer schneller in neue Beziehungen, während die Frauen länger allein bleiben und eher Unterstützung suchen – sowohl im erweiterten Freundeskreis als auch in Beratungsangeboten oder Psychotherapien. Rund 80 Prozent dieser Personen beiderlei Geschlechts wollen eine neue Partnerschaft.

Prof. Dr. med. Matthias Franz stellte Überlegungen speziell zu den Männern dieser Generation vor und fragte sich, warum diese immer noch so stark in ihrem „Rollenkäfig“ stecken bleiben würden („Was macht den männlichen Rollenkäfig so stabil?“). Er wurde nun auch explizit psychoanalytisch und beschrieb das Modell, nach dem Männer grundsätzlich durch die Erfahrung der Differenz von der Mutter vor höheren Entwicklungshürden stünden. So fokussierte er auf die sexuelle Orientierung, die aufgrund

### Die Babyboomer sind in die Kritik geraten, weil keine Generation vor ihnen so ressourcenverschwendend gelebt hat.

der abwesenden Väter oft schwieriger verlaufe. Unsichere Bindungsmuster, aber auch die Suche nach markanten Männlichkeitsbestätigungen ab der Jugendzeit seien vielfach die Folge.

Diese Männer mit ihren Aufstiegserfahrungen und mit all ihren Möglichkeiten (sie sollten es ja mal „besser haben“ als ihre Eltern) erinnerten Franz stark an die „toxische Grandiosität“ der 30er-Jahre, er sprach von einem „postnationalsozialistischen Aufbaurausch“, was er in einem eigenen Themenblock mit vielen verblüffenden Parallelen demonstrierte. Er fand zwischen den Männern der 30er-Jahre und denen der Boomer aber auch sehr ähnliche

Quoten an Depressionen und Suizidalität.

Auf die besonderen Entwicklungsaufgaben dieser Generation blickte Dr. phil. Marie-Luise Hermann („Das Patchwork der Babyboomer: Ideale, Desillusionierung, Versagen und Neuanfänge“), die zunächst darauf verwies, dass es bereits ab den mittleren Jahren zu Erfahrungen des Alterns komme, was insbesondere mit der Haltung kollidiere, die Welt stünde einem jederzeit offen. Sie skizzierte den Zusammenprall hoher Ansprüche mit der Lebensrealität, denn von vielen seien die hohen Leistungserwartungen eben nicht erreicht worden, was ihnen ein Gefühl des persönlichen Scheiterns eingetragen habe. Gleichzeitig seien die Eltern für psychische Probleme wenig offen gewesen, zu sehr hatten sie selbst nach 1945 gelernt, Gefühle von Schuld und Scheitern zu verdrängen. Ein hypomanisches Arbeiten fand sie in dieser Generation wieder und sah darin eine intergenerationale Verlängerung der Wiedergutmachung nach 1945. Viele Boomer seien innerlich „immer stark angetrieben“ gewesen. Vielleicht hatten sie auch zu beweisen, dass es ihnen nun „besser ging“ als den Eltern, dass sie es „geschafft“ hatten und dass die elterlichen Ziele für die eigenen Kinder erreicht worden waren.

Die Brüchigkeit dieser Generation wurde dann auch in der Diskussion noch einmal unterstrichen, viele hätten doch ein allzu hohes Ich-Ideal verfolgt. Als Verliererinnen würden sich jene Frauen erleben, die sich für das Modell der Hausfrau entschieden hatten. Im Rückblick hätten diese oft das Gefühl, nicht genug aus sich und ihrem Leben gemacht zu haben. Verglichen mit den Karrierefrauen derselben Generation fühlten sie sich oft minderwertig.

Mit Identitätsfragen der ost- und westdeutschen Boomer beschäftigte sich Prof. em. Dr. Jörg Frommer, der unterschiedliche „Verlaufsgestalten“ im Umgang mit dem Trauma und der Schuld aus dem nationalsozialistischen Erbe betonte („Identitätsfragen der Nach-Acht-

undsechziger in Ost- und Westdeutschland“). Sein Vortrag blieb eher auf die Westdeutschen fokussiert und begann mit der Nachkriegszeit im Westen, wo insbesondere den Amerikanern durchaus bewusst war, dass die Deutschen ein Trauma erlebt hatten, weshalb es sogar spezielle – psychoanalytisch geprägte – Handbücher gab, wie mit den Deutschen umzugehen sei. Frommer schlug vor, bei dem Verhalten nach 1945 weniger von „Verdrängung“ zu sprechen, sondern besser einen Begriff von Hermann Lübbe zu verwenden, nämlich „kollektives Beschweigen“.

Auch unter den 68ern habe weitgehend keine Trauerarbeit stattge-

nicht und erfanden den „Besserwessi“.

So sei zum Beispiel eine Auseinandersetzung mit den deutschen Totalitarismuserfahrungen im 20. Jahrhundert ausgeblieben. Im Westen wie im Osten wäre heute zu fragen, warum rechtsnationale bis faschistische Weltkonstruktionen gerade nach den deutschen Erfahrungen einem Teil der Bevölkerung als Lösung politischer und gesellschaftlicher Probleme erscheine. Das betreffe durchaus jeden Einzelnen: Was habe ich selbst davon noch in mir? Frommer kritisierte gleichzeitig aber die teilweise doch zum bloßen Ritual verkümmerten deutschen Erinnerungsevents.

### **Das Über-Ich sei wohl aus der Mode gekommen. Das Resultat sei ein „toxisches Schuldgefühl“ der nachfolgenden Generation gegenüber.**

funden, hingegen habe man mit Abgrenzung von der Elterngeneration reagiert. Die Eltern wurden moralisch abgewertet und man zog sich eher in eigene Subkulturen zurück. Die intergenerational unbewusst entlehnten Schuldgefühle seien nicht bearbeitet worden, im Gegenteil habe diese Generation in zugespitzten Ideologisierungungen auch mit starken Aggressionen reagiert (RAF etc.).

Frommer skizzierte die bis heute weitgehend unverständenen Differenzen im ost- und westdeutschen Umgang mit der Vereinigung. Der Westen fühlte sich als Sieger, der Osten schnell als Verlierer. Der jeweils andere wurde zur Projektionsfläche, die Machtverteilung in diesem Prozess war eindeutig. Eine gemeinsame Integrationsarbeit fand kaum mal statt. Für den Osten war die Nachkriegszeit nun vorbei, für den Westen kehrte sie geradezu zurück, und damit vielfach auch das, was jeweils nach 1945 verdrängt oder beschwiegen worden war. Sichtbar wurde das vorrangig im Osten, der Westen wollte von einer eigenen Auseinandersetzung eher nichts wissen. Der Westen grenzte sich vom Osten und vom „Ossi“ ab, die Ostdeutschen hingegen verstanden diese Kälte ihnen gegenüber

Der zweite Tag begann mit einem Vortrag zum Thema „Klimagerechtigkeit im Generationenkonflikt: psychoanalytische Überlegungen zur intergenerationellen Abwehrstruktur“ von Dipl.-Psych. Delaram Habibi-Kohlen. Sie konfrontierte erst einmal die Babyboomer mit jenen Klimaschäden, die diese zu verantworten haben, und plädierte für eine reflektierte Begrifflichkeit, indem sie das Wort „Krise“ für die Klimaveränderungen ablehnte und stattdessen „Katastrophe“ vorschlug, denn während eine Krise ein zeitlich begrenztes Ereignis sei, handle es sich beim Klimawandel um eine schon jetzt nicht mehr zurückdrehbare Katastrophe mit Folgen in den Lebensbedingungen, auf die sich die Weltbevölkerung ab jetzt einzustellen habe. Die folgenden Generationen werden vieles nicht mehr zur Verfügung haben, was in den letzten Jahrzehnten verschwendet worden ist.

#### **Selbstgefallen und Selbstanklage**

Entsprechend erfüllen die den Boomer nachfolgenden Generationen die Zukunft eher mit Schrecken. Habibi-Kohlen führte Studien an, nach denen diese jungen Menschen

viele Ängste hätten, in vielem zögerlich seien, Entscheidungsschwierigkeiten hätten sowie sich insgesamt von den Älteren verraten und ignoriert fühlten. Die Boomer hätten eine Gier des Auslebens persönlicher Ziele so weit getrieben, dass nun deren Kinder eine Vernichtungsbedrohung erlebten, so dass es diese später nicht mehr „besser haben“ würden als ihre Eltern. Die lebenslange Ablehnung der Boomer gegenüber sozialen und gesellschaftlichen Zwängen habe in dieses Ausleben geführt. Das Über-Ich sei wohl aus der Mode gekommen, pointierte die Referentin. Das Resultat sei ein „toxisches Schuldgefühl“ der nachfolgenden Generation gegenüber.

Gerade in der sich anschließenden Diskussion wurde deutlich, wie weit die Haltungen gegenüber den Babyboomern auseinandergehen können und dass viele gebräuchliche Zuschreibungen eher westdeutsche Personen betreffen als ostdeutsche. Zudem handelte es sich um eine Tagung, auf der der Beobachter versuchte, sich selbst zu beobachten, denn weit überwiegend waren die Teilnehmenden selbst Babyboomer. Die Außenpole lagen dann in einer gewissen Selbstgefälligkeit über das Erreichte einerseits und andererseits in einer moralisch-geißelnden Selbstanklage.

#### **Vielfalt der Boomer**

Dr. med. Bertram von der Steins Aufgabe war es, den Blick wieder zu weiten und auch auf migrierte Personen und deren Familien zu richten sowie auf Menschen, deren Familien Opfer nationalsozialistischer Verfolgung gewesen waren: „Die anspruchsvollen vielen: Saturiert oder zu kurz gekommen? Arbeitsplatz- und andere sozialmedizinische Konfliktfelder der Babyboomer.“ Sein Vortrag bestand zum überwiegenden Teil aus einer Darstellung von Fallgeschichten aus der eigenen psychoanalytischen Praxis. Hier wurde nun endgültig deutlich, dass es „den“ Babyboomer nicht gibt, allein schon deshalb, weil die weiblichen und männlichen Biografien unterschieden werden müssen. Der Referent



machte seine Kolleginnen und Kollegen darauf aufmerksam, dass in Psychotherapien zukünftig mehr Menschen auftauchen werden, die fremde psychohistorische Bedingungen erlebt haben. Das Alter werde also noch „bunter“, die individuellen Belastungen, Widersprüche, Schuldgefühle (vielleicht auch unterschiedliche „Überlebensschuld“) und Zuwanderungserfahrungen mit ihren jeweiligen Schlüsselerlebnissen müssten therapeutisch wahrgenommen werden.

Einen sehr persönlichen und gleichzeitig charmanten Vortrag hielt Andreas Normann (M.Sc.) zum Abschluss. Seine Aufgabe war es, den Blick auf die Babyboomer aus der Perspektive eines Millennials und angehenden Psychoanalytikers zu werfen („Blick der jüngeren Generation auf die Babyboomer“). Da er Beispiele von beruflichen Begegnungen mit Boomern nutzte, um den Anwesenden einen Spiegel vorzuhalten, kam es zu einem manchmal humorvollen, zuweilen sogar etwas rührseligen Austausch mit dem Publikum. Naumann beschrieb etwa, dass die beruflichen Entwicklungsräume für die Jüngeren oft von den sehr selbstbewussten Boomern blockiert würden und dass die Millennials stärker von Zweifeln denn von hohen Idealen geprägt seien. Er betonte gleichzeitig, dass er in psychoanalytischen Berufskontexten sehr dankbar dafür sei, tabulos über alles sprechen zu können. Insgesamt aber sei es nicht leicht, unter Boomern seinen Platz zu finden.

Die Tagung machte deutlich, dass die Kategorie „Generation“ zwar nie die individuellen Belange in Psychotherapien überlagern darf, dass es für viele Klientinnen und Klienten aber hilfreich sein dürfte, zu erfahren, dass sie keine Konflikte austragen, die allein ihrem eigenen „Versagen“ zuzuschreiben sind, sondern dass kulturelle, gesellschaftliche und familiär-intergenerationale Einflussfaktoren etwas Typisches aus ihrer Lebensspanne tragen. Jede und jeder ist ein Kind ihrer oder seiner Epoche, auch wenn das nicht heißt, jede Verantwortung von sich weisen zu können.

*Uwe Britten*

## REFERIERT

### Prävention

## Nutzen von „Social Prescribing“ nicht erwiesen

In England können Patientinnen und Patienten, deren gesundheitliche Probleme eher soziale Ursachen haben, per Rezept an eine Sozialarbeiterin oder einen Sozialarbeiter überwiesen werden. Der Nutzen dieses „Social Prescribing“ ist nach den Ergebnissen einer Studie in *BMJ Open* jedoch nicht belegt. Auch für die Hoffnung, dass die Entlastung von Ärztinnen und Ärzten sowie Krankenhäusern am Ende zu Einsparungen im Gesundheitswesen führt, gibt es der Studie zufolge keine stichhaltigen Beweise.

Der staatliche Gesundheitsdienst (NHS) in England hat vor einigen Jahren begonnen, vor allem in sozialen Brennpunkten „Link Worker“ einzustellen. Sie sind Anlaufstellen für Patientinnen und Patienten, deren gesundheitliche Beschwerden nach hausärztlicher Einschätzung eher soziale Ursachen haben. Dies können Einsamkeit, Bewegungsmangel, Probleme am Arbeitsplatz oder in der Familie oder auch finanzielle Notlagen oder Arbeitslosigkeit sein. Die Link Worker sollen den Betroffenen helfen, die für sie passenden Hilfsangebote in der Stadt zu finden, beispielsweise Sportvereine oder Kredit- und Jobberatungen. Dies alles erfolgt mit dem Ziel, den Gesundheitszustand der Person zu verbessern. Am Ende könnte die Zahl der unnötigen ärztlichen Kontakte begrenzt und dadurch vielleicht sogar genügend Geld gespart werden, um die Tätigkeit der Link Worker zu finanzieren.

Zur Evaluierung hat der NHS England im Oktober 2019 eine „National Academy for Social Prescribing“ eingerichtet, deren Evidenzberichte bisher positiv bis euphorisch ausgefallen sind. Sie basieren in erster Linie auf der Befragung der Betroffenen und es fehlen in der Regel Kontrollgruppen, die für eine wissenschaftliche Einschätzung erforderlich sind.

Bridget Kiely von der „RCSI University of Medicine and Health Sciences“ und Mitarbeitende in Dublin kommen jetzt in einer Übersicht zu

einer nüchternen Einschätzung.

Zunächst einmal fanden die Forschenden nur acht Studien, die die Auswirkungen des Social Prescribing mit einer Kontrollgruppe verglichen. Darunter waren fünf randomisierte kontrollierte Studien und drei „Vorher-Nachher“-Untersuchungen. Drei Studien waren in den USA und fünf in Großbritannien durchgeführt worden. In allen Studien waren die Patientinnen und Patienten von ärztlicher Seite an Link Worker überwiesen worden, die ihnen unterschiedliche Angebote vermittelten. Laut Kiely kam in vier Studien (2 186 Teilnehmende) heraus, dass die Sozialrezepte keinerlei Einfluss auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität hatten. Von den vier Studien (1 924 Teilnehmende), die die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit untersuchten, konnten drei keine positiven Effekte erkennen. Von den vier Studien, die die Auswirkungen auf die körperliche Aktivität und Funktion untersuchten, wurde nur in einer eine Verbesserung registriert, zwei Studien fanden keine Veränderungen und in der vierten Studie kam es sogar zu einer Verringerung der körperlichen Aktivitäten. Der erhoffte Rückgang in der Nutzung der primären Gesundheitsversorgung konnte nur in einer Studie dokumentiert werden, zwei Studien fanden keine Unterschiede und in einer Studie nahm sie sogar zu.

Etwas günstiger waren die Ergebnisse in zwei US-Studien: Hier haben die Sozialrezepte die Einschätzung der Patientinnen und Patienten zur Qualität ihrer Versorgung verbessert und bei multimorbiden oder sozial isolierten Menschen sank die Häufigkeit von Krankenhauseinweisungen, was sich günstig auf die Kosten-Effektivität auswirken könnte. Diese wurde allerdings in keiner der Studien formell untersucht, beklagt Kiely. *rme*

Kiely B, Croke A, O'Shea M, et al: Effect of social prescribing link workers on health outcomes and costs for adults in primary care and community settings: a systematic review; *BMJ Open* 2022; 12:e062951, DOI: 10.1136/bmjopen-2022-062951.