

Zeitschrift: PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: - (2002)
Heft: 2

Artikel: Die Kunst des Alterns : Kreativität
Autor: Luban-Plozza, Boris
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-788127>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Kunst des Alterns: Kreativität

Aus seiner langjährigen Praxis als psychosomatisch orientierter Arzt kennt Prof. Dr. Boris Luban-Plozza verschiedene Facetten der physischen und psychischen Auswirkungen des Alterns und zeigt Möglichkeiten auf, diesen sinn- und wirkungsvoll zu begegnen.

In der zweiten Lebenshälfte machen sich unweigerlich körperliche Veränderungen bemerkbar. Plötzlich muss man eine Brille tragen, das Gehör hat sich verändert und der Atem fließt auch nicht mehr so leicht. Männer beklagen sich über nachlassende sexuelle Leistungsfähigkeit und Frauen über Wechseljahrsbeschwerden. Zudem merkt man, dass man sich im Laufe des Lebens zwar viel Wissen angeeignet hat, die Zeit jedoch, dieses anwenden zu können, immer kürzer wird.

Der psychische Gesundheitszustand kann den Körper eines alternden Menschen entscheidend beeinflussen. Allein die Tatsache, pensioniert zu werden, kann die Krankheitsanfälligkeit erhöhen. So kommt es vor, dass sich im ersten Jahr der Pensionierung relativ banale Krankheiten plötzlich verschlimmern. Und dem «beruflichen Tod» kann sogar der physische Tod folgen, vor allem wenn man während vielen Jahren ausserhalb der Arbeit keine anderen Interessen pflegte. Verliert man die Rolle, die man in der Arbeitswelt innehatte, geht oft auch der «Sinn des Lebens» verloren.

Gesellschaftlicher Kontext

Das Altern muss im gesellschaftlichen Kontext betrachtet werden, denn es ist ja die Gesellschaft, die bestimmt, wer und was alt ist. Während sich der alte Mensch in seiner wohl schwierigsten Phase seines Lebens befindet, macht es ihm die gegenwärtige Gesellschaft, die von einem immer schneller werdenden

Wandel geprägt ist und in der alles dynamisch sein soll, noch schwieriger, sein Leben zu gestalten. In dieser Gesellschaft scheinen die alten Menschen zu stören, und sie befürchten, ihr Recht auf das Leben zu verlieren.

Beginnt der alternde Mensch Bilanz zu ziehen, sowohl beruflich wie privat, verstärkt sich die Krise noch. Vielleicht stellt er fest, dass sein bisheriges Leben zwar reich an Ereignissen war, jedoch keine konkreten Ergebnisse hinterlässt. Dies anzuerkennen ist ein schmerzlicher Prozess. Wird er nicht verdrängt, führt er zur Reifung der Persönlichkeit. Das Verdrängen hingegen führt dazu, dass sich eine Leere einschleicht und der Alltag als grau und lustlos empfunden wird. Daraus entsteht Resignation, die oft eine ziellose Aktivität nach sich zieht, die die Angst und das belastende Gefühl, nicht richtig gelebt zu haben, überdecken soll.

Wie diesem depressiven Teufelskreis entfliehen? Gerade im Alter ist es wichtig, die eigene Kreativität auszuleben und seine künstlerische Ader zu pflegen, sei es als Hobby oder im Rahmen einer Kunsttherapie. Kunst und Therapie haben verschiedene Ziele und funktionieren auf unterschiedlichen Ebenen, können sich jedoch ergänzen und zusammenspielen.

Kunst als Kommunikationsmittel

Kunst beinhaltet Kreativität. Die Kreativität ihrerseits entsteht aus Empfindungen und Sineseindrücken: Tasten, Sehen, Hören, Körpergefühl. Sie drückt sich durch den Körper aus, um Töne, Farben, Formen und Bewegungen zu erzeugen. Musikinstrumente sind Verlängerungen der Körperfunktionen. So reproduzieren Musikinstrumente Töne, die auch mit dem Körper erzeugt werden können: Die Seufzer der Geige, der Rhythmus des Händeklatschens oder das Schlagen des Herzens.

Der Rhythmus ist eines der wichtigsten Elemente der Musik. Er führt zum Ursprung zurück und kann als Erbe alter, stammes-



Prof. Dr. Boris Luban-Plozza

geschichtlicher Automatismen verstanden werden. Er dient als Bezugspunkt und versetzt uns in jene fernen Zeiten. Jeder von uns besitzt einen eigenen, persönlichen Rhythmus, der je nach emotionalem Befinden ändern kann. Wir finden darin unser rhythmisches Profil im Hier und Jetzt. So verleiht erst der Rhythmuswechsel dem Musikstück seine Höhepunkte, seinen heiteren oder heftigen, ruhigen oder leidenschaftlichen Charakter. Beethoven war ein Meister des Stimmungswechsels, Händel der Erhabenheit und Johann Sebastian Bach der Transzendenz. Moderne Musik widerspiegelt oft das akustische Umfeld, in dem wir heute leben. Die ersten Musikinstrumente waren rein rhythmischer Natur, so wie die ersten Ausdrucksmöglichkeiten eines Kindes, das zur Musik hin und her schaukelt.

Kunst als Therapieform

Der Mensch ist ein soziales Wesen, und die Kommunikation mit Seinesgleichen ist lebenswichtig für ihn. Allerdings kann auf der verbalen Ebene das Wesen des Menschen nicht umfassend ausgedrückt werden. Mit der Sprache allein kann der Mensch nicht alles sagen, was ihn bewegt.

Diese Unzulänglichkeit der Sprache betrifft insbesondere Menschen, die an geistigen, neurotischen oder psychotischen, insbesondere aber an psychosomatischen Krankheiten leiden. Durch ihre Krankheit werden sie sozusagen zu «emotionalen Analphabeten», die sich statt durch Worte durch eine körperliche Krankheit auszudrücken versuchen. Therapeuten wissen, dass sich hinter dem, was der Klient im Gespräch zum Ausdruck bringt, noch mehr versteckt. Vielleicht ein bewusstes oder unbewusstes Geheimnis, das unausgesprochen bleibt, aber die wesentliche Aussage des Klienten wäre. Hinter der Psychosomatik versteckt sich oft ein tiefer Schmerz, zum Beispiel über den unersetzlichen Verlust der Mutter. Hat ein Mensch in seiner frühen Kindheit nicht genug von dieser «fundamentalen Substanz», wie der unga-

rische Arzt Michael Balint es in seinem Konzept beschreibt, bekommen, wird die Mutter oft idealisiert. Die Mutter, die das Neugeborene umschliesst, mit ihm verschmilzt, es mit Wärme, Nahrung, Klang und Sicherheit versorgt. Die mütterliche Stimme, dieser zärtlich streichelnde Klang, hat der Patient davon wirklich genug bekommen? Das unaussprechbare Geheimnis der Patienten zu verstehen und aufzunehmen, ist die Aufgabe des Therapeuten und bringt ihm seinem Klienten ganz nahe. Gelingt ihm dieses «Flash», wie Balint es beschreibt, führt dies zu einer beglückenden Begegnung zweier Individuen, die die gleiche Empfindung teilen.

Kreativität ist also eine Kommunikationsform. In der Kunst schafft jemand ein Werk nicht nur zu seinem eigenen Vergnügen, sondern auch, um es mit andern zu teilen. Ein kleines Kind zeigt seine Zeichnung stolz der Mutter oder dem Vater, die diesen Stolz mit ihm teilen. Im Rahmen einer Kunsttherapie kann sich das unausgesprochene Geheimnis des Patienten in der künstlerischen Kreativität ausdrücken und so dem andern, in diesem Fall dem Therapeuten, erfahrbar gemacht werden. So wird Kunst zur Therapie, vorausgesetzt der Therapeut ist fähig, dieses Unausgesprochene herauszuspüren und zu akzeptieren und dann, wenn nötig, mit dem Patienten darüber zu sprechen.

Die Kreativität bleibt als letzte Kommunikationsform am längsten erhalten, selbst wenn das Bewusstsein abgebaut wird. Es ist sehr wichtig, sie zu entdecken und zu erhalten. Denn, wenn alte Leute nichts mehr zu erschaffen haben, sehen sie keinen Sinn mehr im Leben. Zu dieser Erkenntnis ist sowohl die Geriatrie wie auch die Psychiatrie gekommen. Deshalb ist es eminent wichtig, dass Institutionen, die alte Menschen betreuen, grosses Interesse daran zeigen und Möglichkeiten zur kreativen Betätigung ihrer Bewohnerinnen und Bewohner schaffen, denn Kreativität ist unerlässlich für ein befriedigendes Leben.

Prof. Dr. med. Dr. h.c. Boris Luban-Plozza

Ein Credo von Prof. Luban-Plozza

Man muss das «heilige Feuer» im Alter bewahren. Bis zum Schluss dienen und dann gehen, nachdem man gedient hat, ohne sich zu bedienen. Student und Lehrling bleiben bis zum Schluss.