

Abschied und Wandel – zuversichtlich alt werden!

Von Jürgen Ziemer

1. (Los) Vom Alter. Einführung

Vom *Alter* wird viel gesprochen und geschrieben. Das erste mir bekannte Buch dazu stammt aus dem 1. Jh. vor Christi Geburt. Der römische Senator und Schriftsteller Marcus Tullius Cicero schrieb es, der Titel: *De senectute*, vom Alter. Cicero verteidigt das Alter als wichtige Lebenszeit gegen seine Verächter. Das schien ihm nötig zu sein, denn: alle suchen das Alter zu erreichen, und wenn sie es erreicht haben, klagen sie es an! Viel hat sich offensichtlich seit Cicero nicht viel geändert. Nur der Bücher sind es mehr geworden. Heute gibt es ganze Bibliotheken „Vom Alter“. Weil wir Alten so unsagbar viele sind! Die Demographen machen uns deutlich, dass dies eine völlig neue Situation in der Menschheitsgeschichte - vor allem der hoch entwickelten Länder – darstellt. Wir sind alt wie noch nie. In vorgeschichtlichen Zeiten lebten die Menschen 20 Jahre, später 40 Jahre. Noch um 1900 erreichten nur 12 % der dt. Bevölkerung das Alter 70 Plus, heute sind es 90 %.

Das ist ein gewaltiger Unterschied. Er macht uns dankbar und zugleich besorgt. Denken wir nur an die endlosen Diskussionen in unserer Gesellschaft über eine Rente, die jedem alt werdenden Menschen eine auskömmliche Lebensführung garantieren sollte.

Wir werden heute immer älter und dem folgend gibt bei uns so viele alte Menschen wie noch nie - hinauf bis ins zehnte Jahrzehnt. Man spricht deshalb schon inzwischen statt von *drei Lebensaltern* von vier Lebensaltern.

Ursprünglich galt: 1. Reifungsalter (Kindheit, Jugend) 2. Erwachsenen (Erwerbstätigkeit), 3. Alter (nach dem Ende der Erwerbstätigkeit). Das ist eine sehr formale Einteilung, abhängig vom Anfang und Ende der Erwerbstätigkeit. Und nun möchten die Soziologen das „Alter“ noch einmal untergliedern in ein drittes Alter: die „neuen Alten“ und ein viertes: das „hohe Alter“. Wie sinnvoll das ist, möchte ich jetzt nicht diskutieren. Schwierig ist es jedenfalls, den Übergang von der einen zur anderen Stufe festzulegen: 75, 80, 85? ... Die Grenzen sind fließend. Ich habe jetzt mehr das hohe Alter im Blick, weil ich denke damit haben Sie es in der Seniorenhilfe auch primär zu tun.

Die Frage, die sich im Blick auf eine *Differenzierungen des Alters* stellt, hängt auch damit zusammen, was wir eigentlich unter „alt“ verstehen. Norberto Bobbio, der italienische Rechtslehrer und Philosoph, hat ein wunderbares Büchlein über das Alter geschrieben, es heißt in Anlehnung an Cicero: Vom Alter. Darin lesen wir: „Im *biologischen* Sinne lasse ich mein Alter an der Schwelle zu meinen Achtzigern beginnen. Im *psychologischen* Sinne dagegen habe ich mich immer ein wenig als alter Mann gefühlt, schon als ich nicht jung was. Als junger Mensch habe ich mich alt gefühlt, und als alter Mensch habe ich mich bis noch vor wenigen Jahren als jung betrachtet. Jetzt bin ich, glaube ich, wirklich ein alter Alter.“ (26)

Es ist meistens nicht bekannt, dass das *chronologische* Alter, die Zahl unserer Jahre, in der Vergangenheit nur eine geringe Rolle spielte. Erst im 19. Jahrhundert fing man an, den Geburtstag zu feiern. Und wenn in historischen Texten von Alten die Rede ist, geht es oft gar nicht um das zählbare Lebensalter eines Menschen, sondern um seine Lebenserfahrung und seine Stellung in seinem sozialen Umfeld. Ich habe mich beispielsweise viel mit dem frühen Mönchtum im 4. und 5. Jh. beschäftigt, dort ist die Bezeichnung „Alter“ oder „Greis“ (griech. Geron) der Titel für den bewährten und als „Vater“ (oder „Mutter“) anerkannten Mönch bzw. Nonne. Ein „Geron“ kann dort Mitte dreißig sein! Ähnlich ist es, wenn in der Bibel von „Alten“ die Rede ist.

Wenn wir heute von den „Alten“ sprechen, dann ist nicht nur offen, wieviel Jahre sie zählen, sondern auch welcher *Altersgeneration*, soziologisch welcher „Kohorte“ sie angehören: die heute Hochaltrigen in Deutschland sind die Kriegskinder-Generation, sie haben die Schrecken von Bombennächten, Flucht und die Mangeljahre nach 1945 erlebt. Sie waren 1990 in der letzten Berufsphase. Die nächste Kohorte ist in den Zeiten von Stalinismus und Wirtschaftswunder Anfang der 50er aufgewachsen, musste sich an die Systeme hier und dort mehr oder weniger anpassen und hat in ihren früheren Berufsjahren die deutsche Einheit erlebt. Das sind sehr unterschiedliche Erfahrungshintergründe. Viele alte Menschen versteht man erst richtig, wenn man sie in dieser Perspektive sieht.

Was ist das Alter? Für viele ist diese Phase mit dem Erleben von Defiziten verbunden. Das Alter führt uns unweigerlich an die Grenzen unserer körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte. Auch Norberto Bobbio sieht es so. Er vergleicht sich mit den Jüngeren, und sieht wieviel sie ihm voraushaben: „Der alte Mensch wird immer mehr zu dem, der kein Wissen hat, vergleicht man ihn mit den Jungen, die bereits mehr Wissen haben als er“. (29) Angesichts vieler Lobreden über das Alter mahnt Bobbio zu Nüchternheit, indem er ein Wort des Erasmus über den Krieg umwandelt: „Wer das Alter preist, hat ihm

noch nicht ins Gesicht gesehen“ (60). Es gibt nichts zu idealisieren am Altwerden. Gleichwohl sieht Bobbio sich nicht unglücklich am Ende seines Lebens. Er blickt mit einer gewissen Melancholie auf das Unvollendete in seinem Leben, meint aber „im Blick auf seine Gefühle“ sei sein Leben „glücklich“ gewesen. Die „dauerhaftesten Freuden seines Lebens“ aber, so betont er, wurden ihm „keineswegs durch die Früchte“ seiner Arbeit zu teil: „Sie wurden mir durch mein Leben in Beziehungen geschenkt, durch die Lehrer, die mich unterrichtet haben, durch die Menschen, die ich geliebt habe und die mich geliebt haben.“ (72)

Wichtiger als die Frage, was das Alter sei, ist die, wie wir es verbringen und wodurch es seinen Wert und seine Würde erlangen kann.

Eins muss ich aber noch vorausschicken: Wenn ich notgedrungen immer wieder von „dem“ Alter und „den“ Alten rede, dann in dem Bewusstsein, dass es diese im Grunde nicht gibt. Es gibt nur den alten Menschen, der/die einen Namen und eine eigene Geschichte hat. Alles was wir über das Alter sagen, ist der Versuch einer Annäherung an die unfassbar vielfältige Wirklichkeit menschlichen Lebens.

2. (Loslassen) Abschied und Wandel

2.1. Abschiedlich leben

Dass das Alter mit vielen Abschieden verbunden ist, versteht sich von selbst. Letztlich hängt es mit der unabänderlichen Tatsache des Sterbenmüssens zusammen. „Alles schmeckt nach Abschied!“ – so ist ein Band mit den Tagebüchern der früh verstorbenen Schriftstellerin Brigitte Reimann überschrieben. Das könnte auch Motto des Lebens im Alter sein. „Alles schmeckt nach Abschied“ – das muss nicht melancholisch oder larmoyant gemeint sein. Abschied gehört zur Signatur des Alters.

Aber Abschied ist zunächst auch eine *lebenslange* Herausforderung. Der Philosoph Wilhelm Weischedel hat die „Abschiedlichkeit“ als eine existentielle Grundhaltung des Menschen angesichts der Vergänglichkeit des Lebens bezeichnet. Und die Psychotherapeutin Verena Kast hat angesichts der Trauerthematik davon gesprochen, dass wir lernen müssen, „abschiedlich zu leben“. Je besser wir von Anfang an lernen, Abschied zu nehmen, umso besser werden wir gerüstet sein, wenn die großen und die bitteren Abschiede kommen.

Abschied ist dabei nicht fatalistisch als die immer neue Begegnung mit Zerstörung, Tod und Vernichtung gemeint, sondern als die immer nötige Verwandlung und Erneuerung. Hermann Hesse hat das auf wunderbare Weise in seinem Gedicht „Stufen“ zum Ausdruck gebracht:

Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andere, neue Bindungen zu geben.

Abschiedlich leben, das gilt auf jeder Lebensstufe. Schon das Kind muss lernen, loszulassen, Abschied zu nehmen. Es fängt auch bei ganz kleinen Dingen an, mit denen die Fähigkeit, Abschied nehmen zu können, gestärkt wird. Es gibt große und kleine Abschiede, endgültige und sich täglich wiederholende. An letzteren kann Loslassen geübt werden, etwa wenn Kinder bei der Verabschiedung von den Eltern im Kindergarten dazu angeleitet werden, diese mit einem kräftigen Schubs hinauszustoßen. So wird Selbstständigkeit, ein kleiner eigener Raum mit neuen Gefährten und Erziehern gewonnen. Schwerwiegender wird es, wenn Krankheiten, Umzüge, Trennungen Kindern oft früh schon tiefgreifende Abschiede abfordern, die auch zu Krisen und psychischen Störungen führen können. Und so geht es weiter auf jeder Stufe des Lebens. Eltern müssen ihre erwachsen werdenden Kinder loslassen. Da gelingen oft die Abschiede nicht, es bleibe Reste, die die Beziehungen stören, das Selbstständig-werden verhindern. Ohne Abschiede stagniert das Leben.

Abschiedlich leben ist eine „schöpferische Haltung“ sagt Verena Kast. Das Leben wird „intensiver, wenn wir immer wieder bereit sind, Abschied zu nehmen.“ (143)

Auch in der Bibel wird die Notwendigkeit, Abschied zu nehmen, nach vorn zu schauen, in drastischen Bildern betont. Man denke an Lots Frau, die sich von dem unheilvollen Sodom, nicht trennen kann, sich auf dem Weg in die Freiheit umschaute und zur Salzsäule erstarrte (1 Mose 10, 26). Auch das Wort Jesu gehört dahin: „Wer die Hand an den Pflug legt und sieht zurück, der ist nicht geschickt zum Reiche Gottes“ (Luk 9, 62). Abschied ist immer auch der Blick nach vorn, Neuausrichtung.

Wer im Lebensgang gelernt hat, mit Abschieden umzugehen und neu zu beginnen, der ist auch für die notwendigen Abschiede im Alter gerüstet. Noch einmal Hesse:

Des Lebens ruf an uns wird niemals enden
Wohlan denn, Herz, nimm' Abschied und gesunde!

2.2. Abschied und Wandel im Alter

Natürlich ist das Alter in besonderer Weise eine abschiedliche Existenz. Wir sind herausgefordert, immer wieder Abschied zu nehmen. Das betrifft schon unsere physische Existenz: Abschied von Widerstandkräften, von Energie, von Vitalität. Es bedarf neuer Energien und neuer Strategien, um mit den Verlusten zurechtzukommen. Abschied fordert von uns, in neuer Weise mit Hilfe von Menschen und Geräten zurechtzukommen. Erstaunlich, wie gut das vielen alten Menschen gelingt.

Abgesehen von den körperlichen Veränderungen fällt mir für das Alter zunächst der *Abschied vom Beruf* (oder vergleichbarer Erfüllung) ein. Damit beginnt, soziologisch die Phase des Alters. Für viele bedeutet sie Befreiung, Entlastung, Eröffnung eines ganz neuen Lebensabschnitts, manche nutzen die Gelegenheit jetzt ehrenamtlich etwas tun zu können, wozu vorher wenig Gelegenheit war. Oft aber ist dieser Abschied auch mit einer tiefen Lebenskrise verbunden. Es fehlen nun die klaren Strukturen des Arbeitsalltags, das Gefühl etwas beizutragen für die Gemeinschaft und sich Anerkennung zu verdienen, das Leben in festgefügtten Berufsrollen, die Verbundenheit mit Kolleginnen und Kollegen usw. Es ist wichtig, ob es gelingt, eine neue Rolle, einen neuen Aufgabenbereich zu erschließen. Das ist nicht immer leicht. Statt etwas Neuem werden dann die alten Rollen im Hintergrund wieder durchgespielt: alte Lehrer, die ihre Mitmenschen permanent erziehen, emeritierte Pfarrer, die heimlich (oder unheimlich) ihre Gemeinde weiter leiten... Es ist schwer loszulassen, was einem viel bedeutet hat.

Das hängt vielleicht auch mit den *Altersbildern* zusammen, die sich uns eingeprägt haben: das Alter als *modus deficiens*, als stetiger Abstieg, nichts geht mehr, wie es war, ein beklagenswerter Zustand. Oder das Gegenteil: das Bild des „erfolgreichen Alterns“, als Lust und Krönung des Lebens, der Eintritt ins paradiesische Zeitalter des Genießens. Beides stimmt ja nicht. Und viele andere Altersbilder auch nicht. Ich muss als alter Mensch mich nicht in ein bestimmtes Muster fügen. Ich muss nicht sein, wie andere meinen, dass ich als Alter sein müsste! Selbst alt zu werden, nach meinem Vermögen und meinem Willen, das ist wichtig. Unvergleichlich schön hat Bertolt Brecht das in der Erzählung „Die unwürdige Greisin“ zum Ausdruck gebracht: Sie war schon eine alte Frau, als der Mann starb. Fünf Kinder hatte sie großgezogen. Und alle

erwarteten, dass sie nun das Leben bei einem von ihnen fortsetzte. Sie aber tat nichts, was man von ihr erwartete. Sie tat, was sie noch nie getan hatte: Sie ging ins Kino, einmal soll sie sogar den Pfarrer, der sie besuchen wollte, dazu eingeladen haben. Besonders gern aber hielt sie sich bei einem Flickschuster auf, der viel von der Welt gesehen hatte und viele lustige Leute um sich versammelte. Ihre Familie war konsterniert, weil die Greisin so gar nicht in ihr Altersbild passte.

Hart sind die *Abschiede von vertrauten Menschen*. Im Alter mehren sie sich. Immer häufiger sieht man sich auf den Friedhöfen. Es ist nicht einfach, Freunde und Verwandte gehen zu lassen, sei es durch den Tod, sei es durch Trennungen, durch Umzüge, wie auch immer. Aus der Trauerpsychologie wissen wir, dass die Neuorientierung nach einem Verlust erst dann gelingen kann, wenn man sich von dem geliebten Menschen verabschiedet hat, d.h. ihn auch loslassen kann. Es gibt symbolische Orte, die den Abschied ermöglichen und ihm einen Raum geben. Ich war kürzlich in der Abschiedshalle in der „Alten Liebe“ Cuxhaven: wo sich im 19./ 20.Jh. die Auswanderer nach Amerika von ihren Verwandten verabschiedeten, meistens für das ganze Leben. Oder ich denke zu DDR-Zeiten an den „Tränenpalast“ in Berlin. Wird man sich je wiedersehen? Und wenn es endgültig ist wie an den Gräbern: wie weiter, wenn da jemand geht, von dem ich sagen könnte „als wär’s ein Stück von mir“? Loslassen lässt sich da nicht einfach anordnen, es braucht viel Zeit. Und manchmal ist auch Hilfe nötig, von Seiten der Seelsorge oder auch einer speziellen Trauerberatung.

Mir fällt auf, dass Frauen, auch Männer, die ihre Partner lange überleben, mit der Zeit immer seltener von ihnen sprechen. Manchmal sind sie selbst erschrocken. Aber es ist gut so. Trauer ist auch Wandel. Die Liebe bleibt, aber sie gewinnt neue Gestalt.

Dazu passt, wie Jesus in den berühmten Abschiedsreden des Johannes Evangeliums seine Jünger darauf hin: Ihr werdet mich nicht sehen, aber der hl. Geist wird dann da sein, der Paraklet, der wird euch trösten und leiten (Joh 14).

Wichtig zu bedenken sind in diesem Zusammenhang unsere *Abschiede von Wohnungen, Räumen, Orten, Kirchen, Landschaften*. Wenige leben ihr ganzes Leben an einem einzigen Ort. Manche der jetzt Hochaltrigen haben in der frühen Jugend ihre Heimat verlassen müssen, ähnlich wenn auch unter ganz anderen Umständen wie die Flüchtlinge, die in den letzten Jahren zu uns kamen. Bestimmte Räume sind es, die uns von Kind an prägen. Manchmal wird im Alter die Sehnsucht nach ihnen noch einmal ganz stark. Welch ein Glück, wenn das möglich ist. Es gibt, wie ich hörte, eine kleine private Firma, die Menschen an ihrem Lebensende noch einmal in ganz umsorgter Weise an den

Ort ihrer Sehnsucht bringen. Das ist sehr schön und gibt einem Menschen Gelegenheit, sich von ihrem Ort zu verabschieden. Aber es kann auch enttäuschend enden, wenn die alte Heimat sich so sehr verändert hat. Dann muss die Erinnerung genügen. Für viele wird es immer wieder nötig sein, sich neuen Orten anzufreunden. Immer wieder Abschiede und Neuanfänge! Es ist eine der Grundideen der Hospizbewegung nach all den Abschieden zuletzt noch einmal einen eigenen Ort zu gewähren. Wer Christ ist und zu glauben vermag, weiß, dass auch dies nicht der letzte Ort ist; „denn wir haben hier keine bleibende Stadt“ (Hebr 13, 14).

Abschied nehmen, loslassen – das ist ein Thema des Alters. Es betrifft nahezu alle Bereiche des Lebens – und auch letztlich die Person, das Ich, selbst. Klaus-Peter Hertzsch sagt es deutlich: „Ich nehme Abschied von dem der ich einmal war, und mache mich vertraut mit dem, der ich jetzt bin.“

Rudolf Alexander Schröder, Vom alten Mann

Mit altem Mann geht's wunderbar.
Hat viel gelernt, muss viel verlernen.
Ihm ist als wollt sein eigen Ich
Sich leise aus ihm entfernen...

O Abschiednehmen, goldne Zeit.
Gern bin ich deines Winks gewärtig,
Vom Ziel des Weges nicht mehr weit
Und dennoch reisefertig.

Mit altem Man geht' s wunderbar
Hab viel gelernt, muss Neues lernen –
s'ist an der Zeit, befreunde dich
Der Nacht und ihren Sternen.

Wer aber bin ich? nach all den Abschieden? Was kann noch werden?

3. (Loslassenkönnen) Chancen des Alters

3.1. Mit „Verletzlichkeit“ umgehen

Ich möchte diesen Teil einleiten durch einen kurzen Hinweis auf Alterskonzept von Andreas Kruse, dem führenden Gerontopsychologen in der

Bundesrepublik. Kruse findet für die spezifische Situation des alten Menschen den Begriff (das Konstrukt) der „Verletzlichkeit“, andere sprechen von „Verwundbarkeit“ (Vulnerabilität). Verletzlichkeit betrifft die körperliche Situation, die Anfälligkeit für Krankheiten und Verschleißerscheinungen, aber auch die mentale Befindlichkeit, das Gefühl der Schutzlosigkeit und Unsicherheit, die höhere Anfälligkeit für Stress und die geringere Fähigkeit, Belastungssituationen bewältigen zu können. Oft kommt hinzu die soziale Verletzlichkeit: alte Menschen fühlen sich oft einsam, ausgeschlossen von Entwicklung und Wohlstand. Ich muss das jetzt nicht ausführen, denn uns allen, die wir irgendwie mit alten Menschen zu tun haben, sofern wir nicht selbst schon alt sind, steht das vor Augen.

Und es ist wichtig, noch einmal zu betonen, dass Alter keine Krankheit ist und die Verletzlichkeit des alten Menschen kein Unglück, auch wenn es mancher so empfindet. „Verletzlichkeit gehört zum Wesen des Menschen, sie ist eine *conditio humana*. Andreas Kruse schreibt – auch auf dem Hintergrund seines christlichen Glaubens: „Die Offenheit für die prinzipielle Verwundbarkeit der menschlichen Existenz bei gleichzeitiger Übernahme von Verantwortung für sich selbst wie auch für andere Menschen – dies mit dem Ziel, sich selbst bzw. andere vor Verletzlichkeit zu schützen – ist eine der zentralen Aufgaben, die dem Menschen im Lebenslauf gestellt sind.“ (172).

Für Andreas Kruse ist es wichtig, die „Verletzlichkeit“ des alten Menschen wahrzunehmen und auch anzunehmen, zugleich sich aber auch der besonderen „Chancen“ des Alters bewusst zu sein. Kruse spricht von den „Potentialen“ des Alters, wörtlich also: den „Möglichkeiten“, die uns bleiben. Die eigentliche Aufgabe von Altersforschung und auch „Altenhilfe“ sei die Verbindung der beiden Konstrukte: „Verletzlichkeit“ und „Potentiale“.

Dem Blick darauf, besonders auf die „Chancen“ soll unser letzter Teil gewidmet sein.

3.2. Die „Potentiale“ (Möglichkeiten) des Alters

Die entscheidende Frage ist jetzt nicht: Wie können wir dem alten Menschen helfen? Sondern: Worin liegen die eigenen Möglichkeiten, die anzuregen und zu wecken sind. Alte Menschen sind zunehmend angewiesen auf Hilfe, aber nie total. Sie können aus negativen Haltungen, auch aus dem Leiden am „sinnlosen Leben“ heraus kommen, wenn sie die Möglichkeiten entdecken und nutzen, die in ihnen warten. Ich nenne – im Anschluss an Kruse einige dieser „Potentiale.

- *Selbstwahrnehmung, Introspektion.* Wenn man alte Menschen fragt, wonach sie sich sehnen, hört man oft: Ruhe, ich sehne mich nach Ruhe. Das meint in den seltensten Fällen die akustische Ruhe, jedenfalls nicht primär. Es ist eher die innere Ruhe gemeint, die einen Menschen zu sich selbst führt.
Das kann durch Erinnerung geschehen wie auch die Reflektion. Norberto Bobbio empfiehlt: „Geh deinen Weg in Gedanken noch einmal. Die Erinnerungen werden dir helfen. Aber die Erinnerungen werden nicht auftauchen, wenn du nicht hingehst, sie in den entferntesten Winkeln deines Gedächtnisses aufzustöbern. Das Erinnern ... ist eine heilsame Tätigkeit. In der Erinnerung findest du trotz all der vielen Jahre, die du gelebt, trotz der unzähligen Ereignisse, die du erlebt hast, dich selber wieder, deine Identität.“ (42f)
Erinnerung verbindet sich mit der Reflektion:
Wer bin ich eigentlich, wer war ich. Welches waren die Höhepunkte, welches die Tiefpunkte meines Lebens? Wofür bin ich dankbar? Wer war auf meinem Wege wichtig, wer fehlt mir heute? Was macht mir Not, wenn ich zurückblicke? Was beklage ich? Wessen schäme ich mich? Es ist wichtig, diese Fragen zuzulassen, und sich so den Weg bahnen zu Annahme des eigenen Weges. „Die Kunst der Selbstannahme verleiht auch und gerade im Alter dem Leben Sinn und Tiefe“ (Riemann/Kleespies, 147). So über sich nachzudenken, fällt einigen natürlich leichter, andere sind es überhaupt nicht gewohnt. Da kann das empathische Gespräch, etwa in der Seelsorge von Bedeutung sein. Seelsorge kann wie andere Formen einführender Beratung zur Selbstwahrnehmung ermutigen, aber auch in der Bewältigung aufgeworfener Fragen helfen.

- *Offenheit für Neues.* Das überrascht vielleicht. Aber es ist so: wir Menschen sind neugierig bis zuletzt. Manchmal ist da etwas verschüttet, sodass der Eindruck entsteht: kein Interesse für irgendetwas. Aber die Kehrseite der Verletzlichkeit ist in vielen Fällen auch die Empfänglichkeit, die Sensibilität, die Aufnahmebereitschaft. Auch alte Menschen, die schnell wieder vergessen, können sich freuen, wenn sie etwas Neues hören. Die Neugier steht dem Alterspessimismus entgegen. Natürlich sind der Offenheit im Alter Grenzen gesetzt! Große Reisen sind nicht mehr möglich. Umso mehr die Reisen in kleine Welten. Vor Kurzem war ich im Leipziger Panometer in der Ausstellung „Carolus Garten“ – eine Exposition in die verborgenen Welten der Flora und Fauna eines Gartens - wie für alte Menschen gemacht, unendlicher Stoff für menschliche Neugier. Die Offenheit des alten Menschen ist auch gegeben für

Geistiges, für ein geistliches Wort, in Liebe gesprochen. Es ist wunderbar, wenn in sozialen Einrichtungen auch dieser Offenheit für etwas Neues Raum gegeben wird: durch Andachten oder Konzerte.

- *Sorge*. Menschsein heißt: füreinander Sorge tragen. Das Gefühl von Wert- und Sinnlosigkeit tut sich auf, wenn jede Form von Sorge für andere ausgeschlossen wird. Es gibt alte Menschen, die sich viel zu früh in die reine Passivität zurückziehen. Eine konsequente Verschontaktik in manchen Familien verstärkt das, kann den alten Menschen eher isolieren. „Sagt es nur nicht der Oma!“ wird dann geflüstert, wenn es z.B. belastende Nachrichten gibt. Sich um Kinder und Enkel sorgen, die Nachrichten des Tages mit Sorge wahrnehmen, sich um das Wohl des „kranken Nachbarn“ sorgen – das ist menschlich, da spürt sich der alte Mensch. Im Gespräch darüber, im Nachdenken und Nachfragen, auch im Gebet für andere kann die Sorge Ausdruck gewinnen. Ob das etwas „bringt“? – diese Frage ist unangebracht. Darauf kommt es nicht an. Albert Camus sagt im Blick auf das Schicksal des Sisyphos, der täglich den Stein auf den Berg rollt, der aber immer wieder herunterfällt: „Die einfache Sorge ist aller Dinge Anfang!“ Und Gunda Schneider-Flume, heftige Gegnerin aller Strategien des „erfolgreichen Alterns“, schreibt in einem ungedruckten Beitrag aus dem Seniorenheim: „Ich bin überwältigt davon, wie viele alte Menschen sich regelmäßig Aufgaben verschaffen und auferlegen, so wird die Zeit gefüllt, 'Zeit für'.“ Aber sie weiß auch, dass die Zeit kommt, wo solche Tätigkeiten nicht mehr möglich sind. Sorge kann sehr unterschiedliche Gestalt haben. Das eigentlich wichtige an der Sorge: Andere im Blick zu haben. Die innere Ausrichtung der Sorge für andere verhindert soziale Vereinsamung, in der der alte Mensch nur noch mit sich selbst beschäftigt ist. Mitunter kommt auch eine Portion Aggression hinzu: Jetzt sollen mal die Kinder oder die Pflegerinnen sich um mich kümmern! Das ist keine heilsame Einstellung. So werden Menschen zu verbitterten Alten, sich selbst und anderen zur Last.
- *Weitergeben von Erfahrungen und Wissen*: Wer ein langes Leben hinter sich hat, hat viel gesehen und erfahren. Manche können davon etwas aufschreiben, die meisten haben etwas davon zu erzählen. Und sie tun es in der Regel sehr gern, ja es gibt ein großes Bedürfnis bei alten Menschen, etwas zu erzählen. Erzählen ist ja auch eine Form des Loslassens. Mitunter ist es auch eine Form der Beichte. Wir sind mit unseren Geschichten erst fertig, wenn wir sie mit anderen teilen können. Oft fehlen die Zuhörer, die offenen Ohren für all die unerzählten Geschichten, die alte Menschen in sich tragen. Hanna Arendt, die große

jüdische Philosophin, spricht von der „symbolischen Unsterblichkeit“, die wir durch das Hinterlassen unserer Geschichten erreichen. Das ist vielleicht etwas hochgegriffen. Aber auch in den Sinnsprüchen des Laotse, dem Tao te king (7. Jh. v. Ch.), heißt es: „wer sein Gedächtnis Kindern und Enkeln hinterlässt, hört nicht auf.“ (Vgl. Kruse, 99)
Unübertrefflich der Brief des Matthias Claudius an seinen Sohn Johannes, worin es heißt:

„Es ist nicht alles Gold, lieber Sohn, was glänzt, und ich habe manchen Stern vom Himmel fallen und manchen Stab, auf den man sich verließ, brechen sehen... Darum will, ich dir einigen Rat geben... Es ist nichts groß, was nicht wahr ist; und nichts ist wahr, was nicht bestehet... Halte dich zu gut, Böses zu tun. Hänge dein Herz an kein vergänglich Ding. Die Wahrheit richtet sich nicht nach uns, lieber Sohn, sondern wir müssen uns nach ihr richten...“ (zit. Kruse 94f)

Abschluss: Vertrauen können und zuversichtlich alt werden

Dieser Impuls verbindet beide Aspekte unserer Überlegungen. Vertrauen ist einerseits die Voraussetzung für die „Abschiedlichkeit“ des Lebens. Im Vertrauen können wir immer neue Abschiede wagen. Andererseits ist das Vertrauen können eines der wichtigsten Potentiale im Leben des alten Menschen, es hilft, immer wieder sich auf Neues einzulassen.

Gerade wenn wir im hohen Alter auf andere angewiesen sind, ist Vertrauen das notwendige Pendant zur Sorge. Wenn unsere eigene Sorgefähigkeit für uns selbst eingeschränkt ist, hilft das Vertrauen, dass für uns gesorgt ist. Vertrauen ist ja die wichtigste Voraussetzung, um etwas loslassen zu können von dem ich denke, dass es unbedingt zu mir gehört. Wer nicht vertrauen kann muss immer alles festhalten. Vertrauen ist Loslassen.

Vertrauen ist das früheste Seelenvermögen, das wir in unserer Entwicklung erwerben. Erikson spricht von dem Urvertrauen, das wir in der Kindheit, primär in der ursprünglichen Mutter-Kind-Beziehung erwerben. Es kann enttäuscht werden und verloren gehen. Dann bedarf es der Begegnung mit Menschen, die verlässlich sind, die einfach da sind und zuhören und uns so durch ihre Liebe die Fähigkeit zu Vertrauen zurückgeben.

Ich denke natürlich auch daran, dass uns der Glaube an Gott und mit einem tiefen Vertrauen erfüllen kann. Mehr als alles andere. Gewiss: Die Begegnung mit alten Menschen gerade in der letzten Lebensphase ist keine Gelegenheit zu

missionarischer Verkündigung. Es bedarf besonderer Sensibilität, gerade wenn es um religiöse Fragen geht. Ein eingeredeter Glaube kann niemandem helfen, eher im Gegenteil. Aber manchmal ist da doch auch ein großes Bedürfnis nach neuen Quelle des Vertrauens gegeben, vielleicht auch nur verschütteten. Es gibt viele Texte, Lieder, Rituale des Glaubens, die einem alten Menschen die innere Tür öffnen, ohne ihn zu nötigen. Ich denke an einen Text wie den 23. Psalm: „Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln, er führet mich zum frischen Wasser...Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück denn Du bist bei mir.“ (Psalm 23) Diese Worte können in Menschen etwas wecken, das Kraft und neues Vertrauen gibt, auch wenn sie es auf ihre ganz persönliche Weise deuten. Vertrauen ist letztlich eine Sache des Herzens. Was darin verankert ist, das trägt auch an der Schwelle, an die uns alle das Alter führt.

Literatur

Norberto Bobbio, Vom Alter – De senectute, Berlin 2016
Silke van Dyk, Soziologie des Alters, Bielefeld 2015
Klaus-Peter Hertzsch, Chancen des Alters, Stuttgart 2008
Verena Kast, Altern – immer für eine Überraschung gut, Ostfildern 2016
Andreas Kruse, Lebensphase hohes Alter. Verletzlichkeit und Reife, Springer Berlin 2016
Fritz Riemann/ Wolfgang Kleespies, Die Kunst des Alterns. Festhalten und Loslassen, München 2016
Gunda Schneide-Flume, Alter – Schicksal oder Gnade? Göttingen 2008

Jürgen Ziemer
ziemer@uni-leipzig.de