

TAGUNGSBAND

Das Alter neu erfinden – ein Megatrend und seine Auswirkungen
Interdisziplinärer Kongress
der Reformierten Landeskirche Aargau
am 5. und 6. November 2010 in Aarau



Herausgegeben von Frank Worbs, Reformierte Landeskirche Aargau
Aarau, Januar 2010

Inhalt

I *Begrüssung*

Claudia Bandixen, Kirchenrätin

II *Grusswort*

Susanne Hochuli, Regierungsrätin

III *Hauptreferate*

1. Prof. Dr. Peter Gross (Soziologie)
2. Dr. theol. Elisabeth Moltmann-Wendel (Theologie)
3. Martin Mezger (Altersforschung)
4. Julia Onken (Psychologie)

IV *Kurzreferate*

1. Prof. Dr. theol. Ralph Kunz
2. Dr. med. Bettina Ugolini

Das Alter neu erfinden – ein Megatrend und seine Auswirkungen
Interdisziplinärer Kongress
der Reformierten Landeskirche Aargau
am 5. und 6. November 2010 in Aarau

Grussbotschaft

Regierungsrätin Susanne Hochuli



Sehr geehrte Damen und Herren

Kompliment, liebe Vertreterinnen und Vertreter der Reformierten Landeskirche Aargau – Sie sind der Zeit noch etwas mehr voraus als das Departement Gesundheit und Soziales, dem ich vorstehe. Oder etwas weniger hintendrein – wie man's nimmt. Einerlei – Tatsache ist: Sie führen heute unter dem Titel «Das Alter neu erfinden – ein Megatrend und seine Auswirkungen» den interdisziplinären Kongress zum Wandel der dritten Lebensphase durch; wir werden im Mai des kommenden Jahres den kantonalen Kongress «Alter» einberufen. Ziel dieses Anlasses wird die Bündelung der bestehenden Initiativen im Altersbereich sowie die Erarbeitung von Empfehlungen für eine künftige kantonale Alterspolitik sein. Sie sehen also: Das Alter ist im Aargau derzeit sehr en vogue. Und das ist gut so.

Lassen Sie mich etwas ausholen, um Ihnen diesen freihändig hingeworfenen Befund zu bestätigen. Es wird Sie nicht erstaunen, dass mir Simone de Beauvoir dabei mit einem zwar etwas in die Jahre gekommenen, dafür aber umso wahreren Zitat hilft:

«Vom alten Ägypten bis zur Renaissance wurde das Thema des Alters also fast immer stereotyp behandelt; dieselben Vergleiche, dieselben Adjektive. Es ist der Winter des Lebens. Das Weiss der Haare, des Bartes erinnert an Schnee, an Eis: Im Weiss liegt eine Kälte, zu der das Rot – Feuer, Glut – und das Grün, Farbe der Pflanzen, des Frühlings, der Jugend, in scharfem Gegensatz stehen. Ob die Literatur ihn, den alten Menschen, rühmt oder verächtlich macht, in jedem Fall begräbt sie ihn unter Schablonen. Sie verbirgt ihn, anstatt ihn zu enthüllen. Er wird, im Vergleich mit der Jugend und dem reifen Alter, als eine Art Gegenbild gesehen: Er ist nicht mehr der Mensch selbst, sondern seine Grenze; er steht am Rande des menschlichen Schicksals; man erkennt es nicht wieder, man erkennt sich nicht in ihm.»

So weit Simone de Beauvoir in ihrem immer noch lesenswerten Buch «La vieillesse» aus dem Jahr 1970.

Ehrlich gesagt: Ich habe selten etwas Gescheiteres und Wahreres über das Alter und die geduckten Trägerinnen und Träger desselben, die alten Menschen, gelesen. Und selten ist mir eindringlicher bewusst geworden, wie schwer, wie drückend das Alter auf unserer Gesellschaft lastet. Es ist leider noch immer so, wie es Aristoteles in seiner «Rhetorik» sagte: Das Alter ist «zaghaft, argwöhnisch, engstirnig, und pessimistisch, weil ihm das Leben oft böse mitgespielt hat, dazu utilitaristisch, profitgierig, berechnend und schamlos in jeder Hinsicht».

Eine Charakterisierung, die fast zweieinhalbtausend Jahre später korrespondiert mit deutschen Unwörtern des Jahres aus jüngerer Vergangenheit:

1995: «Altenplage»

1996: «Rentnerschwemme»

1998: «Sozialverträgliches Frühableben»

Ich frage mich: Muss das sein? Nein, ich glaube nicht. Aber ich mute mir nicht zu, das Urteil über den Umgang unserer Gesellschaft mit dem Alter und den Alten selber zu fällen. Und deshalb orientiere ich mich am Lob des Alters, das Platon und Cicero gesungen haben:

Platon meint: «In der Tat unterhalte ich mich sehr gern mit hochbetagten Männern. Denn es steht mit ihnen, glaube ich, ähnlich wie mit Leuten, die uns einen Weg vorausgegangen sind, den auch wir vermutlich gehen müssen; wir müssen uns von ihnen über die Beschaffenheit dieses Weges belehren lassen, ob er rau und schwierig oder leicht und gut gangbar ist.»

Gut gebrüllt, Löwe!

Und Cicero?

Er sagt es so: «Wollt ihr aber von auswärtigen Beispielen lesen oder hören, werdet ihr finden, dass die grössten Staaten von jungen Leuten zerrüttet wurden, von den Alten aber erhalten und wiederhergestellt.»

Ich habe schmunzeln müssen, als ich die beiden Zitate las. Erstens spricht Platon nur mit hochbetagten Männern gern – die Frauen kommen als eigenständige Gesprächspartnerinnen nicht vor. Und zweitens spüren wir zwar, was Cicero meint, wenn er von den ungestümen Jungspunden spricht, deren chaotisches Vermächtnis die Alten weise aufräumen dürfen. Aber wenn wir an alternde Staatsführer in unserer postmodernen Welt denken, beschleichen uns gleichwohl ein paar Zweifel. Item: Die zentrale Botschaft der beiden Philosophen bei ihrem Lobpreis für Ehre und Würde der Alten ist für mich: Lassen wir uns beim Alter nicht von seinen Defekten, sondern von seinen Potenzialen leiten. Sprechen wir von dem, was es reich macht und nicht von dem, was es arm erscheinen lässt. Tauchen wir nicht in sein Elend, sondern in seinen Glanz ein. Auch wenn er vielleicht schon etwas matter ist – wie die Patina, die sich durch langjährigen Gebrauch auf die Oberfläche eines Silberkelchs gelegt hat. Nein, es geht eben gerade nicht darum, die Spuren des Alters zum Verschwinden zu bringen. Es geht vielmehr darum, in ihnen den Charme ihrer Geschichte und die Storyline der Zukunft zu erkennen.

Das ist eine ebenso spannende wie anforderungsreiche Aufgabe. Gerade für die Politik, deren Gesichtsfeld leider häufig auf Amtszeiten und Legislaturen statt auf Generationen, Lebens- und Zeitalter ausgerichtet ist. Dass dies nicht sein muss, beweist der Kanton Aargau mit dem erwähnten Alterskongress, an dem sich die Blicke und Gedanken bewusst weiten sollen. Nachdem auch wir die

Risiken und Fähnrisse des demografischen Wandels häufig, allzu häufig in dem hässlichen Begriff «Überalterung» kondensiert haben, steht nun ein Perspektivenwechsel bevor. Anstatt sich ausschliesslich auf die Defizite der älteren Menschen und die Pflege- und Versorgungsengpässe zu konzentrieren, hat die Diskussion künftig insbesondere auch die Ressourcen der älteren Bevölkerung zu erfassen. Und zwar so, dass sich sowohl die tatsächlichen Lebensverhältnisse der älteren und alten Menschen positiv entwickeln als auch ihr Bild im öffentlichen Diskurs. Jenes Bild, das mitunter eben auch die Erscheinung des Alters als Phänomen an sich prägt und am Ende des Tages quasi die Spitzmarke für die gesellschaftliche Reputation der Älteren und Alten darstellt.

Ich sage Ihnen das nicht nur, aber auch als Gesundheitsdirektorin des Kantons Aargau. Wenn wir künftig im Umgang mit dem Alter die Chancen statt die Risiken betonen wollen, heisst das nicht, dass wir von der Schwarzmalerei zur Schönfärberei wechseln. Nein, wir werden uns auch künftig bewusst sein, dass der demografische Wandel und der medizintechnische Fortschritt nicht nur ein Mehr an Lebenszeit und Lebensqualität, sondern auch ein Plus an Aufwand und Kosten bringen werden. Was allerdings nichts daran ändert, dass wir uns die Beschäftigung mit dem Alter nicht schwerer machen müssen, als sie ist. Das gilt auch und gerade für die Gesundheitsförderung im Alter. Wir haben in meinem Departement ein Schwerpunktprogramm entwickelt, das im kommenden Jahr gestartet wird. Wir wollen niederschwellige, ressourcenorientierte Angebote einführen, welche die Aargauer Seniorinnen und Senioren nicht als statistische Grösse, sondern als Menschen aus Fleisch und Blut anspricht.

Auch wenn die Einsicht noch nicht überall verbreitet ist: Dass sich die Gesundheitsförderung auch auf die ältere Menschen erstreckt, finde ich die selbstverständlichste Sache der Welt. Denn wir wissen, dass Gesundheit nicht etwas ist, das uns mit der Geburt geschenkt und mit dem Tod wieder genommen wird. Nein, wir wissen, dass Gesundheit ein Grundkapital ist, mit dem wir eigenverantwortlich und haushälterisch umgehen müssen – bis ins hohe Alter. In diesem Zusammenhang ist mir bei der Vorbereitung auf die den heutigen Kongress ein Begriff über den Weg gelaufen, der für mich in den ersten eineinhalb Jahren als Gesundheitsdirektorin immer wichtiger geworden ist: die Salutogenese. Jenes Konzept also, das die medizinischen Faktoren zur Entstehung und Erhaltung der Gesundheit beschreibt. Und damit das Gegenstück zur Pathogenese bildet. Ehrlich gesagt: Saluto gefällt mir besser als Patho. Es ist schöner, sich mit der Förderung der Gesundheit als mit der Verhinderung der Krankheit zu befassen, oder?

Ins gleiche Kapitel gehört dies: Wir beschäftigen uns nicht nur im Umfeld von «gesund» und «krank» mit den Konsequenzen des demografischen Wandels, sondern auch mit der Veränderung der Lebensverhältnisse – und damit mit den sich verändernden Bedürfnissen von uns Älterwerdenden. Demnächst erwarten wir den Abschlussbericht zu einer Studie über die Veränderung der Nachfrage älterer Personen nach öffentlichen Dienstleistungen am Beispiel des Kantons Aargau. Zudem ist das Departement Gesundheit und Soziales an einem Forschungsprojekt der Fachhochschule Nordwestschweiz beteiligt, das sich unter dem Titel «Lebenskonzepte – Realisierung und Finanzierung im Alter» mit den Lebensentwürfen der künftigen Alten und ihren Auswirkungen auf die heutigen Antworten auf diese Fragen befasst.

Sie sehen also: Sie befinden sich mit ihrem Kongressthema in guter Gesellschaft. Und dürfen gleichzeitig feststellen, dass wir uns auf dem Weg zu einer neuen Alterspolitik auf verwandten Pfaden bewegen. Das ist eine Bestätigung für Sie, aber auch eine für uns.

Dass mir heute nach Philosophie zumute ist, haben Sie schon gemerkt, sehr geehrte Damen und Herren. Lassen Sie mich nach dem Gesagten deshalb mit Arthur Schopenhauer schliessen. Er schreibt: «... die ersten vierzig Jahre unseres Lebens liefern den Text, die folgenden dreissig den Kommentar dazu, der uns den wahren Sinn und Zusammenhang des Textes, nebst der Moral und allen Feinheiten desselben, erst recht verstehen lehrt.»

Ich finde das eine hoffnungsvolle Botschaft auf dem Weg, das Alter neu zu erfinden. Ich danke Ihnen für die Aufmerksamkeit, für Ihre Beschäftigung mit dem Alter und wünsche Ihnen einen gelungenen Kongress – quasi als Vorspann für die Alterstagung, die wir im Frühling erleben werden. Das Sprachbild gefällt mir: Frühling für den Herbst des Lebens!

Das Alter neu erfinden – ein Megatrend und seine Auswirkungen
Interdisziplinärer Kongress
der Reformierten Landeskirche Aargau
am 5. und 6. November 2010 in Aarau

Essay
«Gewonnene Jahre»

Prof. Dr. rer. pol. Peter Gross



Die alternde Gesellschaft ist keine Volkskrankheit, wie es die Weltgesundheitsorganisation bezeichnete, sondern ein Glücksfall für die Menschheit. Wir müssen lernen, mit der steigenden Lebenserwartung besser umzugehen.

Das Idealbild des Menschen ist, obwohl wir immer älter werden, nach wie vor der junge Mensch. Das Alter hingegen wird in ein apokalyptisches Licht getaucht. Soeben wieder in der *Neuen Zürcher Zeitung*, wo eine kroatische Literatin beklagt, dass die allgemeine Verlängerung des Lebens weltweite Verwerfungen zur Folge habe, die schlimmer seien als die Erderwärmung. Und doch, was soll am Alter positiv sein?

Die Bezeichnung «Glücksfall Alter», so der Titel meines Buches ist nicht zu verwechseln mit der persönlichen Befindlichkeit, Freud und Leid sind in jedem Alter gleich verteilt, Glücksfall meint die dreifache und gleichwohl in Vergessenheit geratene Errungenschaft moderner Gesellschaften. Erstens, dass in ihnen so viele Menschen so gut alt werden können. Dank besserer Lebensumstände, gesünderer Ernährung und einer erstaunlichen medizinischen Versorgung sind in einem Jahrhundert drei Jahrzehnte gewonnen worden und hat das Bublein, das heute bei uns zur Welt kommt, 80, das Mädchen 85 Jahre zu erwarten.

Zweitens sind unsere Kinder überwiegend Wunsch Kinder, nie konnten Paare prinzipiell darüber entscheiden, ob und wie viele Kinder sie haben wollen. Ausser sie lebten die keusche Josepsehe. Die demografische Entwicklung ist die Konsequenz millionenfacher freier Entscheide. Nie hatten schliesslich drittens so viele Kinder ihre Grosseltern und nicht selten ihre Urgrosseltern gekannt wie heute. Sollten wir uns darüber nicht freuen?

Neue Herausforderungen

Das Gegenteil ist der Fall. Die chinesische Direktorin der Weltgesundheitsorganisation, Margaret Chan, hat sich zur Aussage verstiegen, die Alterung der westlichen Gesellschaft sei eine Volkskrankheit. Wir wünschen Frau Chan, dass sie bei uns altern kann und nicht in Ländern mit einer pyramidenförmigen Bevölkerungsstruktur (wie Indien oder Afrika), kommt diese doch dadurch zustande, das auf jeder Altersstufe mörderisch viele wegsterben.

Niedrige Geburtenraten und demografische Alterung sind Kennzeichen offener, freiheitlicher Gesellschaften. Dass mit dieser Entwicklung neue Herausforderungen auftauchen, versteht sich. Krankheit, Pflegebedürftigkeit und Sterben lösen leidenschaftlich diskutierte Fragen aus. Noch werden die sinnhaften Seiten der Alterskrankheiten, von Vergesslichkeit bis Alzheimer, wenig gesehen. Noch ist unsere Gesellschaft vom sonderbaren Wunsch beseelt, lang leben, aber schnell sterben zu wollen. Noch, siehe die Diskussion über Sterbehilfe, ist der Tod ein Todfeind, den man in machseliger Selbstüberschätzung selber in die Hand nehmen will.

Die gewonnenen Jahre sind mit Fragezeichen versehene leere Seiten. Und leere Seiten machen Angst. Aber Tränen über vergangene Zeiten helfen nicht weiter. Man muss lernen, Neues zu entdecken. Langsamkeit lässt sich entdecken, Liebe neu sehen. Die Besänftigung der Leidenschaften ist auch eine Befreiung. Man braucht gar nicht Papst Benedikt zu bemühen. Philia und Agape, die freundschaftliche und karitative Liebe, bereichern das Alter, gerade in einer Welt, in der Liebe gerne auf nackte Sexualität reduziert wird.

Frappierend ist die lautstarke Klage über den Geburtenschwund. Weniger Kinder sind nicht nur ein Glücksfall für die öffentlichen Haushalte. Denn neben der Alterslast gibt es, was häufig unterschlagen wird, eine die Erwerbstätigen genauso beschwerende Jugendlast. Bei weniger Kindern wird sie kleiner. Aber wichtiger ist: Weniger Kinder erhalten mehr Liebe. Nicht nur die Erbquote wächst, sondern auch die Zuneigungsquote. Und damit der generative Zusammenhalt. Kinderreiche Familien sind häufig Schauplatz von Konkurrenz und Gewalt. Um Zuneigung muss gekämpft und gebettelt werden.

Natürlich wächst bei weniger Kindern auch die Sorgenquote. «Die Sorgen mit den Kindern haben erst aufgehört, als sie auch im Altersheim waren» – ein amüsanter und wahrer Satz. Sorge als Fürsorge. Die steigende Lebenserwartung ermöglicht erstmals in der Geschichte das fürsorgliche Miteinander von sicher drei, häufig vier Generationen.

Ein Glücksfall ist schliesslich und endlich auch die dreisäulige Altersversicherung in der Schweiz. Zu häufig wird, was ihre Zukunft betrifft, die Rechnung ohne den Wirt gemacht. Nämlich ohne die kommenden Generationen, die schliesslich auch alt werden wollen. Und die ihre Antworten auf die finanziellen Herausforderungen geben werden. Zum Beispiel durch die Öffnung der Lebensarbeitszeit nach oben und die Harmonisierung der Altersstrukturen in Wirtschaft und Gesellschaft. Nie war übrigens die ältere Generation so vermöglich wie heute. Gewiss gibt es Armut im Altern. Man darf sie nicht vergessen. Aber über dreissig Milliarden Franken werden im Jahr vererbt. Leider meist von Hochbetagten an Betagte. Das Geld wechselt die Taschen unten den Alten.

Das Armutsrisiko trifft heute mit Wucht die Jungen. Ihr Einstieg ins Erwerbsleben ist mit Steinen gepflastert. Hinter ihren uns aus den Medien froh entgegenstrahlenden Gesichtern verbirgt sich Stress, Karriere, Partnerschaft, Kinder – alles will gleichzeitig gemanagt sein. Wir wollen keine Jubelreise oder Prada-gefütterte Omis. Auch nicht «gwaldbereiti Alti», die ihre Privilegien verteidigen, wie es in einem drolligen Song von Manuel Stahlberger heisst – sondern gebensfrohe, was ihre Zeit und ihr Geld betrifft. Dann ist der «Glücksfall Alter» auch ein Glücksfall für die Jungen. Deren Wunsch es doch ist, auch alt, ja noch älter zu werden.

***Peter Gross** ist (zusammen mit Karin Fagetti) Autor des Buches
«Glücksfall Alter. Alte Menschen sind gefährlich, weil sie keine Angst vor der Zukunft haben».
Herder, 2009, 2. Auflage.*

Erschienen Weltwoche Nr. 2.10

Das **freigehaltene Referat** von **Prof. Dr. em. Peter Gross** am Kongress «Das Alter neu erfinden» vom 6. November 2010 in Aarau stützt sich in allen wesentlichen Punkten auf das obgenannte Buch.

Das Alter neu erfinden – ein Megatrend und seine Auswirkungen
Interdisziplinärer Kongress
der Reformierten Landeskirche Aargau
am 5. und 6. November 2010 in Aarau

Referat 2, Theologie
«Gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf –
Altern mit Gott»

Dr. theol. Elisabeth Moltmann-Wendel



Vor vielen Jahren ging ein Text in spiritualistisch engagierten Gruppen von Hand zu Hand, genannt das Baltimore-Gebet. Es kam aus den USA und erreichte die verschiedensten Gruppen, Hippies in San Francisco und Gefangene. Er war bekannt in der Drogenszene, in Schulen und Kliniken und begeisterte und erwärmte viele, die von einer Erneuerung der Gesellschaft träumten. Dabei war der Text keineswegs revolutionär, eher realistisch-pragmatisch und vermittelte Lebensweisheiten, die überzeitlich sind. Doch das Geheimnis dieses Textes scheint mir zu sein, dass er auf unaufdringliche, aber überzeugende Weise die Botschaft vermittelte, sich selbst anzunehmen und zu lieben: «Sei gut zu dir selbst!» «Strebe danach glücklich zu sein!» und eine Welt sich vorzustellen, die fern von Ideologien und Religionseifer erleben lässt.¹

Eine Passage, die das Alter betrifft, hat es mir seit Jahren besonders angetan. Es heisst dort:

«Ertrage freundlich-gelassen den Ratschluss der Jahre, gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf. Stärke die Kraft des Geistes, damit sie dich in plötzlich hereinbrechendem Unglück schütze. Aber

beunruhige dich nicht mit Einbildungen. Viele Befürchtungen sind Folge von Erschöpfung und Einsamkeit. Bei einem heilsamen Mass an Selbstdisziplin sei gut zu dir selbst.»

«Gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf – das hat mich lange bewegt. Wir kennen alle die Altersdevise: man muss abdanken, loslassen: den Beruf, die Kinder, die Familie, die eigene Planung – das ist ja alles richtig. Aber irgendwie mag ich die Alterspädagogik, die für mich dahintersteckt, nicht. Ich mag nicht das Müssen, das Sollen, die gutgemeinten Ratschläge.

Ich mag auch nicht das Verzichten, das darin sich verbirgt, das Frauen ihr Leben lang gelernt haben. Und ich mag nicht die Altersarmut, die sich da plötzlich vor einem auftut.

Gewiss, der Beruf hört auf. Kinder sind aus dem Haus gegangen. Ein neues Leben, zuweilen mit Öde und Stummheit tut sich auf.

Etwas erschreckt schreibt Hannah Arendt an ihre Freundin Mary McCarthy, dass Altwerden nicht – wie Goethe noch meinte «das stufenweise Zurücktreten aus der Erscheinung» bedeute, sondern die «stufenweise Transformation einer Welt mit vertrauten Gesichtern (egal ob Feind oder Freund) in eine Art Wüste, die von fremden Geistern bevölkert ist. Mit andern Worten: Nicht ich bin es, die sich zurückzieht, sondern die Welt ist es, die sich auflöst... eine gänzlich andere Aussage.»²

Doch ich möchte versuchen, diesen anderen Lebensabschnitt durch Freiheit und Selbstentscheidung zu prägen und ihn immer neu für mich zu gestalten versuchen.

Natürlich gibt es Situationen, die ich überhaupt nicht selbst beeinflussen kann. Ein Unfall, ein Todesfall, eine schwere Krankheit können mir stets meine Unfreiheit klar machen. Doch auch darin – so meine ich – kann ich schliesslich Gestaltungsfähigkeiten finden. Deshalb ist mir der Satz: «Gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf» so wichtig.

Er verlangt erstens, sich mit der Vergangenheit auseinander zu setzen. War sie so heiter und erstrebenswert? Ist es nicht auch schön, etwas von ihr aufzugeben?

Und zweitens liegt in dem Wort «Grazie» ein Zauber, kein Müssen und Sollen, dem ich nachgehen möchte.

Bei der Vorstellung «Jugend» denken wir zunächst an Positives: Unbekümmertheit, Schwung, Gesundheit. Doch wenn wir in unsere Gesellschaft und deren Zwänge blicken, dann sieht Jugend auch anders aus: Leistungszwang, Abhängigkeit, Unsicherheit, Selbstbehauptung. Für eine ältere Frauengeneration kamen dazu noch Rollenzwänge: Frauenberufe und keine freie Wahl, Mutterschaft, ob Frau wollte oder nicht. Die sogenannte Jugend konnte sehr schnell aufhören, reizvoll zu sein.

Natürlich sitzt uns allen die Sehnsucht nach einer freien Jugend im Herzen, aber wir sollten neu fragen nach den Ängsten und Zwängen, die damit verbunden waren und es bis heute sind, und die wir oft unbewusst noch mit uns herumschleppen. Ich brauche aber nicht mehr leistungsstark, abhängig und unsicher zu sein. Ich bin ich und habe mein Leben bisher gestaltet, bestanden und allein geführt.

«Jeder hergelaufene Dummkopf», schreibt Eric-Emanuel Schmitt, «kann das Leben mit zehn oder zwanzig geniessen, aber um es mit hundert noch zu schätzen, wenn man sich nicht mehr rühren kann, muss man seinen Verstand benutzen.»³

Doch wie gelingt das? Mit Grazie, sagt der Text, («gracefully» heisst es im englischen Urtext).

«Grazie» weckt zunächst unterschiedliche Vorstellungen. Ich denke dabei an graziöse kleine Tänzerinnen, auch an manche junge Frauen und ebenso an Ältere, die graziös bis ins hohe Alter sind. Aber die meisten Älteren sehen sich alles andere als graziös, eher als schwerfällig in Schritt, Haltung und Aussehen.

Grazie gehört zur Jugend, zum Unbekümmertsein, zur heilen Körperlichkeit, aber wenn jeder Schritt schmerzt, ist alle Grazie dahin.

Grazie ist eben angeboren – werden manche klagen. Man hat sie oder hat sie nicht.

Was soll also der Ratschlag, älter zu werden mit Grazie?

Grazie ist nicht etwas, was den Jungen, Schönen, Begnadeten vorbehalten ist.

Was Grazie ist, erlebe ich in den Erfahrungen einer Frau, die in einem Altenheim Tanzkurse macht. Aber Tanzen im traditionellen Sinn tun hier nur die wenigsten. Die Meisten tanzen im Sitzen und im Rollstuhl, ein wenig mit den Füßen, vor allem mit den Händen und den Armen, und sie bewegen das, was zu bewegen ist. Sie werden euphorisch. Sie heben ab. Sagt die Leiterin. Sie erleben ein Stück Himmel, und sie werden anmutig, d.h. sie haben den Mut anders zu sein als bisher. Sie lassen die Erdschwere, die Schwergewichte ihrer alten Glieder hinter sich und erfahren Leichtigkeit. Dazu verhilft Musik, Geschichten, Erzähltes und die Gemeinschaft, die sich auf einen neuen Weg einlässt.

Grazie hat etwas mit der Leichtigkeit des Seins zu tun. Graziös ist, wer sich solcher Leichtigkeit hingibt. Tanzen kann man auch mit Gedanken, Sehnsüchten, Hoffnungen.

Grazie hat auch etwas mit Gnade zu tun. Grace (engl.) heisst Gnade. Wir sind gewohnt, Gnade als eine Gabe von oben, von jenseits anzusehen. Gnade ist etwas, was wir nicht erwerben können, was uns geschenkt oder gewährt wird. Wir können nichts dafür tun. Im Wort «Gnade» steckt für viele noch etwas vom herrischen Denken. Ein «gnädiger Herr» strafte oder belohnte. Die biblische Gnade bedeutet jedoch überfließende Fülle, die aus einem reichen und nicht herablassendem Gottsein kommt.

Ich meine, wir alle haben etwas von der Grazie = Gnade des Seins mitbekommen. Manche haben sie sichtbar entfalten können, in ihrem Körper, in Kunstwerken, im Lebensstil. In manchen schlummert sie lange, bis sie in Erscheinung tritt. Erwerben können wir sie nicht, wohl aber ihr Raum geben, dieser Leichtigkeit des Lebens, die immer wieder durch Arbeiten, Leisten, Schaffen unterdrückt wird. Verlorengehen kann sie nicht, erzwungen werden auch nicht. Es liegt an uns, ihr einen Raum zu öffnen, aufzugeben, was nicht mehr zu uns passt.

Sie ist uns im Alter näher als in jungen Jahren, indem wir die Tüchtigkeiten und Wichtigkeiten der Jugend aufgeben und Erde und Himmel neu begegnen.

An vier verschiedenen Bereichen:

1. in unseren Erfahrungen mit dem Körper
2. in der Grazie des Liegens
3. in unserm Umgang mit unserer Lebensgeschichte
4. im Altern mit Gott

will ich versuchen, aufzudecken, was aufgebbar ist, und dem Charme der Grazie nachgehen.

1. Erfahrungen mit dem Körper

Der Körper ist für viele Ausdruck von Leben, Freude und Dynamik, und wenn sich Schwächen, Krankheiten, Behinderungen zeigen, ist es für sie wie der Verlust des eigenen Ichs.

«Der Körper, dieser Kopf-Rumpf-zwei Arme- zwei Beine-Körper», schrieb die Journalistin Vilma Sturm, «was für ein verlässlicher Geselle war er doch gewesen! Er ging und stand und lief, er trug und schleppte... er sprang und drehte sich im Tanz, er schwang sich über Barren und Reck, kopfüber, kopfunter. Er schwamm und ruderte. Er warf und schlug den Ball, hatte Kräfte, die Erde umzugraben.

Er konnte nicht alles, aber doch das meiste, was man ihm zumutete, er war zu Diensten, liess sich nie lange bitten. Sie hat beinahe vergessen, wie er ihr einfach gehorchte, als sie seiner sicher sein konnte. Nun herrscht Unsicherheit, die totale Unverlässlichkeit...»⁴

Der Körper ein Dienstleib, gehorsam, untertan meinem Willen und meinen Lebensvorstellungen! So erleben viele ihren Körper, und wenn diese Herrschaft nicht mehr funktioniert, gleicht dies einer Revolution, die einen erschüttert. Der Körper ist der Bereich, in dem die Meisten das Alter, das Versagen, den Zerfall des bisherigen Lebens am deutlichsten erleben. Biologische ist uns vieles klar: die Zellteilung wird schwächer. Die Organe arbeiten langsamer. Die Vitalität lässt nach.

Normalerweise gibt man die Dinge der Gesundheit nicht selbst auf. Sie werden einem genommen, langsam oder durch eine Krankheit. Man spürt es allmählich, oder es kann über einen herfallen. Wir sind im Allgemeinen nicht gefragt. Der Unterschied zu Schwächen und Defiziten der früheren Jahre ist, dass man auf Besserung und Wiederherstellung des alten Zustandes hoffen kann. Das Bittere des Alterns ist, dass der Alterungsprozess letzten Endes nicht aufzuhalten ist. Nichts wird besser sondern schlechter. Soweit die Biologie.

Was bedeutet es nun, die Dinge der Jugend mit Grazie aufzugeben? Zunächst sollten wir uns nicht als Ohnmächtige sondern auch als Selbständige in diesem Prozess sehen, und d.h. ein Stück Identität mit den versagenden Organen versuchen. Wenn die Beine nicht mehr tun wie bisher, der Rücken schmerzt, das Herz nicht mehr so will – sollten wir die Botschaft unserer Glieder und Organe hören. Wir hatten uns an ihre Unverbrauchtheit, an ihre Jugendlichkeit gewöhnt – jetzt zeigen sie uns ihre kreatürliche Seite. Sie zeigen uns, wie und wer wir selbst sind.

Das Annehmen kann mit Ärger, Wut, Tränen, Trauer geschehen, auch mit dem Versuch, das alles zu ignorieren. Aber es kann auch mit Grazie geschehen, wenn die neue Situation uns z.B. sagt: «Du brauchst auch gar nicht mehr alles zu tun! Du kannst es dir leichter machen: nicht mehr so viel tragen, nicht mehr so weit laufen, nicht mehr alle Pflichten erfüllen, nicht mehr immer fröhlich und einsatzbereit sein.» «Du hast alles – mehr als genug getan.»

Sei gut zu dir selbst – mit deinem Körper, der dir solange nützlich war und der nun sein Recht fordert und damit dir auch etwas Gutes tun will.

Wir können nicht ewig jung, dynamisch und stark sein – das wäre auch langweilig. «Forever young» – das ist eine kindliche Vision, die den Menschen hässlich macht wie einen alternden Playboy oder wie das erstarrte künstlich geliftete Gesicht einer Diva. Das Abenteuer des Alterns ist nicht riskiert! Die Grazie ist dabei verloren gegangen. «Ich habe unter denen, die sich einer unerschütterlichen Gesundheit erfreuen, noch keinen getroffen, der nicht in irgend einer Weise ein bisschen beschränkt gewesen wäre...» schrieb Andre Gide.

Viel einfallsreicher ist es, die uns verbleibenden Fähigkeiten des Körpers sich einmal anzusehen: Wenn wir diesen Körper als eigenständig und als Gegenüber ansehen, fragen wir nicht mehr nur nach seiner Leistung sondern auch nach seiner Eigenheit.

Was steckt in ihm? Was hat er mir bislang verborgen?

Was bietet er mir auch noch an?

Dabei könnte es Entdeckungen geben, die lange verborgen waren und die eine neue Lebensqualität bringen könnten: ich will zwei Beispiele nennen:

Die Geschichte zweier Frauen aus einem antarktischen Nomadenstamm ist inzwischen weltberühmt geworden.⁵ Den Stamm bedroht eine Hungersnot, die Menschen müssen weiterziehen, um Nahrung zu finden, aber sie können zwei alte Frauen dabei nicht mitnehmen, die hilflos scheinen und an Krücken gehen. Die beiden sind 75 und 80 Jahre alt, miteinander gar nicht gut bekannt, und sie sehen sich verraten und dem Tode ausgeliefert. Doch nach einigen Tagen der Verzweiflung erwacht in ihnen etwas wie Widerstand gegen ihr Alter und ihr Schicksal: sie beschliessen, nicht untätig zu verhungern

und zu erfrieren, sondern «handelnd zu sterben». Dabei erinnern sie sich, dass sie eines Tages geglaubt hatten, genug in ihrem Leben geleistet zu haben und einfach aufhörten! Doch ihre Körper seien noch immer gesund genug, «um ein wenig mehr zu leisten, als wir ihnen zugetraut haben». Sie besinnen sich auf alle Kenntnisse, die sie sich in ihrem Leben angeeignet hatten, basteln Schneeschuhe, stellen Fallen auf und ziehen schliesslich mit dem, was sie besitzen zu Fischerplätzen, die ihnen schon einmal zum Überleben verholfen hatten. Und die Krücken bleiben zurück! Das alles geschieht nicht wie im Märchen. Das ist keine Wundergeschichte sondern harte Realität. Die Schneeschuhe sind nicht perfekt, die Fallen aufzustellen, ist mühselig, die Wanderung mit Gepäck durch Schnee und Eis viel länger, als sie erwartet hatten und weit schmerzreicher. Die Nächte in Schneelöchern traumatisch und das Erwachen mit steifen Körpern eine Qual. Doch sie reaktivierten ihren Körper und alles einmal Gelernte, und wenn etwas gelingt, ein Tier in eine Falle geht, eine Nacht gut durchgeschlafen ist, dann «fühlen sie sich leicht und beschwingt nach dem, was ihnen gelungen war.»

Die Geschichte hat schliesslich ein glückliches Ende: der Nomadenstamm kehrt nach erfolgloser Nahrungssuche erschöpft zurück, und die beiden Frauen können schliesslich mit ihren gesammelten Nahrungsmitteln helfen, und sie können schliesslich auch den «Verrätern», die sie verlassen haben, dem Häuptling und der Tochter vergeben.

Mir ist wichtig an dieser Geschichte, wie viel Wunder, wie viel Möglichkeiten in uns, unsern alten Körpern, unserm Wissen verborgen sind, und wie sie überlagert sind von Vorurteilen, eigenen und gesellschaftlichen.

Die Erzählerin der Geschichte, die auf Volksüberlieferungen zurückgeht, meint, dass «den eigenen Fähigkeiten keine Grenzen gesetzt sind, wenn es darum geht, im Leben das zu vollbringen, was man muss», und dass «in jedem menschlichen Wesen auf dieser weiten und komplizierten Welt eine erstaunliche Anlage zur Grösse (ruht).»

Eine andere erstaunliche Körpergeschichte ist der Krankenbericht einer von vielen Behinderungen belasteten Frau. Sie erlebt ihren Körper als ein Zuhause, in das sie sich zurückziehen, und in das sie immer «leichtfüssig» zurücktreten kann, um Schmerzen zu überstehen, sich auszuruhen oder freudig aus den Fenstern zu blicken. Dieser Körper ist kein heiliger Tempel. Er ist immer noch im Bau, ist unvollständig, kann aber reicher und schöner werden durch Erfahrungen und Begegnungen. Aber er hat auch einen Keller voller Ängste und allerlei Gerümpel.

Für die Frau drückt sich in diesem Bild aus: «Das meiste muss aus mir selbst kommen, und ich bin mir zunächst einmal selbst genug. Ich schwinde in mir selbst oder lasse andere auf mich zu schwingen oder auch von mir weg. Ich kann mich in mir zusammenrollen, Kräfte sammeln und mir Zuwendung geben. Da sind Schmerzen und da ist meine neue Fröhlichkeit.»⁶

Der Körper nicht mehr nur Quelle von Schmerzen und Zeichen der Vergänglichkeit, sondern auch ein Gegenüber, ein Raum der Geborgenheit.

Beiden so unterschiedlichen Geschichten gemeinsam ist, dass der alte, scheinbar unbrauchbare Körper mit seinen Möglichkeiten neu gesehen und neu erlebt wird. Die Dynamik der Jugend ist zwar dahin, aber ein neuer Rhythmus der Langsamkeit, der Schwingungen tritt an die Stelle. In beiden Geschichten taucht ein ähnliches Wort auf: die beiden alten Frauen fühlen sich, wenn etwas gelungen ist, «leicht und beschwingt», und die Kranke kehrt «leichtfüssig» in sich selbst zurück und «schwingt in sich», auf andere zu und auch von sich weg.

Beides sind Erfahrungen von der Leichtigkeit des Seins, der Grazie, die in Mühen und Schmerzen in unsern Alltag einbrechen kann.

Und noch eine andere Körpererfahrung:

2. Die Grazie des Liegens

Das Kennzeichen menschlicher Würde ist für viele der aufrechte Gang. Das erste Stehen, das erste Gehen – das macht das Kleinkind stolz. Das verändert die Weltsicht.

Doch mit wachsendem Alter, nach einem langen Leben, das wir – wörtlich durchgestanden haben, ist Stehen nicht mehr mit Stolz sondern mit Anpassung und Anstrengung verbunden. Wir sind nicht mehr «im Stande», gewisse Erwartungen zu erfüllen. Was als «anständig» gilt, können wir nicht mehr leisten. Natürlich bleibt es wichtig, mit aufrechtem Kopf durchs Leben zu gehen, sich nicht verkrümmen zu lassen. Das haben Frauen in den letzten Jahren neu gelernt.

Aber wo haben wir nicht überall zwangsweise gestanden: bei der Hitlerjugend, oft stundenlang, beim Arbeitsdienst-Morgenappell, beim Schlangestehen in der Kriegs- und Nachkriegszeit. Damals fürs Lebensnotwendige, heute wieder für Museen und Theaterkarten. In der Kirche stehen wir oft unzumutbar lange, obwohl Gott an uns und wir an ihm mehr Freude im Sitzen hätten.

Durchs Stehen wird oft Ehrfurcht ausgedrückt. Stehvermögen, Standhaftigkeit, etwas Durchstehen – das sind moralische Werte, die aus unserer Körperhaltung bezogen sind.

Aber eines Tages beginnen Hüften, Knie, Rücken nicht mehr schmerzlos mitzumachen. Sitzen ist angesagt, aber inmitten einer aufrechten Menge ist das peinlich: ich bin schwach, brauche Halt, falle auf. Sitzen ist eine Notlösung und man braucht eine Stütze dafür: den Stuhl. Ich bin nicht mehr standhaft. Ich bin nicht mehr selbständig.

Doch neben dem Sitzen gibt es eine noch labilere Haltung: das Liegen, und die ist noch auffälliger. Im Unterschied zum aufrechten Gang zeigt Liegen die totale Erschlaffung an. Nichts scheint mehr vom erhobenen Haupt, Stolz und Souveränität übrig geblieben zu sein. Wer liegt, gerät in die Phase des Kleinkindes, das von oben betreut wird und keine Übersicht hat. Liegen tun wir beim Schlafen, in der Krankheit und beim Tod. Etwas von unserer bewussten Würde ist dann dahin. Eine «Niederlage» ist ein Verlust unserer Wertvorstellungen. Auf alten Bildern steht der Sieger auf dem daniederliegenden Feind. Liegen hat auch in unserer Sprache keinen positiven Beigeschmack mehr.

Die feministische Theologin Ina Prätorius hat mich neu auf den Sinn des Liegens aufmerksam gemacht. Sie schreibt: «In der überkommenden Ordnung ist Liegen mit Schwäche verknüpft. Wer liegt, ist müde, faul, krank, befriedigt niedere Triebe oder wird vergewaltigt.» Sie interpretiert dann den Sinn des Liegens so: «Liegend werde ich gewahr, was ich anfänglich war, endlich sein werde und auch jetzt bin: ein Wesen, das sich anderen und anderem verdankt, das manchmal aufstehen kann um etwas Sinnvolles zu tun. Schon mancher ist im Liegen zu einer besseren Vernunft gekommen. Liegen ist nicht Schwäche, die man verstecken muss. Wer liegt, gibt zu erkennen, dass er, wie alle andern Menschen, geboren, verwundbar und frei ist... ein Zeichen, dass wir willens sind, einander zu offenbaren, wer wir wirklich sind.»

Wie die Sabbatruhe lange aus Theologie und Ethik verschwunden war, so könnte das lange verpönte Liegen wieder zu einer Haltung schöpferischer Ruhe, Ort der Phantasie und des Geöffnetseins werden – nicht nur in Nacht und Krankheit, sondern auch am hellichten Tag und in offenen Räumen.

Die Dinge der Jugend – das ist für mich das lebenslange Lernen des Stehens und der Standhaftigkeit. Im Liegen ist für mich die Grazie einer neuen Lebenskunst sichtbar: die Mühen des Stehens, des Für-etwas-Einstehens, des Durchstehens aufzugeben, und mit Fug und Recht mich mit einer neuen Kunst des Daseins anzufreunden.

In einem Weihnachtslied heisst es vom Christkind:

«Seht, er liegt in seiner Krippen, ruft zu sich, dich und mich,
spricht mit süßen Lippen: Lasset fahrn, o liebe Brüder, was euch fehlt, was euch quält, ich bring alles wieder.»

Aus den Zentren des Christentums: der Weihnachtsgeschichte kommt uns von dem liegenden Gott die Botschaft von Urvertrauen und Gelassenheit entgegen: Eine Absage an Perfektion und Schuldgefühle!

«Lass fahren dahin!» – «Ich bring alles wieder.» Nicht unsere Standhaftigkeit rettet die Welt, sondern auch das Liegen-Lassen von Dingen und von uns selbst. Das Kind in der Krippe und der alte Mensch sind darin wieder eins.

3. In unserm Umgang mit unserer Lebensgeschichte

«Mit glatten Gesichtern gut geschminkt, gebräunt durch Kunstsonne durch die Gegend laufen und möglichst nicht die Stirn runzeln und nicht zeigen, dass gestern Abend etwas Schlimmes passiert ist und dass wir es so lange mit uns herumtragen.»⁸

In einer bürgerlichen Gesellschaft gehörte es sich lange nicht, über Kindheitstraumata zu sprechen.

Doch zu den Dingen der Jugend einer heute älteren Generation gehört für mich, die erlernten und internalisierten Verdrängungen aufzugeben.

Welche katastrophalen Folgen solche nicht ausgesprochenen Verdrängungen haben können, zeigen heute Psychosomatiker. Einer von ihnen: Radebold meint, dass 30% der Geburtsjahrgänge von 1927 bis 1946 «mehrfach Beschädigte», teilweise Traumatisierte sind. Das zeigt sich in Depressionen, diffusen Beschwerden, eingeschränkter Funktionsfähigkeit. Vielleicht hänge auch die Alzheimer Krankheit mit verdrängten Kriegserfahrungen zusammen.⁹

Die Ursache sieht er in der in der Jugend gelernten fehlenden Rücksichtnahme auf den Körper. «Hart wie Kruppstahl, zäh wie Leder, flink wie die Windhunde» sollte man sein. Härte gegen sich selbst und Sparsamkeit waren gefragt, und bis heute kämpfen viele noch in Altenheimen verbissen für eine Autonomie und Selbstbeherrschung, und es fällt schwer, Hilfsangebote anzunehmen. Viele haben sich mit einem Schutzpanzer umgeben.

Die Frage ist für mich, wie können wir die Grazie in diesem Prozess der so verheerend wieder erlebt werden kann, entdecken.

Wie kann es zu einer Heilung der Wunden kommen?

Für mache ist Schreiben, Bücherschreiben, Tagebuch führen, Gedichte machen eine Hilfe, das Erlebte zu verarbeiten. Erinnerung tut gut, Festhalten, was geschehen ist, und durch das Festhalten überhaupt verstehen lernen. «Es ist bekannt, dass die Wunden der Menschen, die Tagebuch schreiben, schneller verheilen» (Kütemeyer). Für Fachleute ist übereinstimmend wichtig, dass Menschen beginnen, ihre Geschichten zu erzählen. Mechthild Kütemeyers Erfahrung ist, «dass alte Menschen ein ganz grosses Bedürfnis haben, ihr Leiden zu erzählen», z.T. ganz weit zurückliegende Kriegsleiden. «Das wollte nach dem Krieg niemand wissen. Wenn die alten Menschen erzählen dürfen, dann geht es ihnen plötzlich auch körperlich besser. Wenn sie Redeverbot haben, wie es die vergangenen Jahrzehnte war, dann kriegen sie Schmerzen und den Raum, den sie zum Erzählen hätten, den füllen sie mit Quengeln über den Schmerz aus.»¹⁰

Der Nervenarzt Radebold schlägt vor, dass Altenpflegekräfte ein zeitgeschichtliches Training bekommen sollten und schreibt: «Es wäre bei der Aufnahme in ein Heim eine Kleinigkeit, neben den Namen der Angehörigen und einzelner Lebenssituationen auch Kriegserlebnisse wie Flucht, Vertreibung oder Ausbombung zu erfahren. Das würde helfen, einschätzen zu können, warum einer auffällig, depressiv, ängstlich oder aggressiv reagiert. Jemand, der zuhört, kann eine grosse Hilfe sein. Erzählen dürfen kann die Abwehrkräfte des Abwehrens und Verdrängens demobilisieren und kann Trauer nachholen. Es kann Sterben erleichtern und es kann ein paar Jahre ohne Kummer, Verzweiflung und schreckliche Träume ermöglichen.

Nichterinnern, Nicht-reden-dürfen, das ruft eine innere Lähmung hervor. Die gelöste Trauer ist schliesslich eine, die gut tut, die aber meist nur durch das Erzählen der eigenen Geschichte möglich

wird. Der Körper kann so schmerzfreier werden. Eine neue Leichtigkeit wird spürbar. Wo es gelingt, die Verdrängung aufzugeben, kann Gnade, Grazie, Erleichterung Platz finden.

Doch wir sollten uns nicht täuschen: die «Dinge der Jugend» aufzugeben, ist ein ambivalenter Prozess: es heisst auch den Schmerz zuzulassen, sich oft leer und unbehaust fühlen, ohne schon das Befreiende und die neue Leichtigkeit des Seins zu spüren.

Auch unter Christen und Christinnen ist nicht immer Bereitschaft für Leidensgeschichten da. Im Eifer, das Helfersyndrom zu entfalten, kann alle Offenheit wieder zugeschüttet und «Versöhnung» allzu schnell anvisiert werden. Die Kultur des Zuhörens, sich selbst und anderen ist eine Kunst, die auch in der Kirche lange vergessen war, die aber zu unserer aller Lebenskunst werden sollte.

Härte, Verdrängungen, Sparsamkeit mit Gefühlen sind für mich «Dinge der Jugend», die wir aufgeben können.

4. Im Altern mit Gott

Gehören zu den «Dingen der Jugend» auch Gottesbilder und Gotteserfahrungen? Stellen wir auch sie in Frage, haben wir sie aufgegeben, oder halten wir sie besonders fest?

Ich meine, dass es in diesem Bereich sehr unterschiedliche Erfahrungen gibt. Für manche ist das frühe – oft mütterlich-vermittelte Gottesbild – entscheidend fürs Leben und gerade auch für spätere Jahre. Alle späteren erlernten Vorstellungen, Dogmen, Symbole, die sich darüber gelagert haben, lösen sich auf. Zurück bleibt ein Urvertrauen, das sich auch an die frühen Mutter- und Vatererfahrungen ankoppelt.

Wir müssen auch immer wieder kritisch fragen, wie viel Dynamik, Jugendlichkeit, Männlichkeit mit dem traditionellen Gottesbild und den ihm entsprechenden Glaubensformen vermittelt worden ist. Auch die Bibel ist nicht frei vom Jugendwahn, und ihre Botschaft lautet immer wieder unzweideutig: «dass du wieder jung wirst wie ein Adler.» Den Alten wird zwar Ehrfurcht zugestanden, aber ein junger männlicher Jesus, paulinische Sportsbilder als Ausdruck für Glaubenssagen zeigen eher Identifikationsmöglichkeiten für junge Männer.

Erst spät sind die auch vorhandenen Bilder vom Gebären Gottes von Wehen, Schwangerschaft, Haushalt und Erziehung ins Gottesbild zurückgekehrt. Doch Liturgie und Kirchenlieder sind noch wenig davon geprägt.

Doch auch eine junge frauenbewusste Generation wird älter und beginnt nach Leitbildern fürs Älterwerden zu fragen. Können wir uns aber Gott als alte Frau vorstellen?

Schon vor vielen Jahren stellte die Italienerin Orianna Fallaci die skeptische Frage, warum man sich denn nicht Gott als schönes junges Mädchen oder gar als alte Frau vorstellen könnte. Gott im Bild der Geliebten ist inzwischen bekannt (Hohes Lied!). Doch von Gott als alter Frau zu sprechen, an sie zu glauben, von ihr Vertrauen und Lebenshilfe zu bekommen – da liegen gravierende Schwierigkeiten. Ein weisshaariger Gottvater ist all-präsent in der mittelalterlichen Kunst. Eine weisshaarige Gottgrosnmutter, die vielleicht auch nicht mehr einen Hausstand wie die Weisheit hat, die nicht mehr fähig ist, auf die Strasse zu gehen, Festessen zu organisieren – das sind zunächst unvertraute Vorstellungen.

Wenn wir jetzt beginnen, Charme, Grösse und Möglichkeit des Alterns wiederzuentdecken, dann sollten wir auch über Gott als Frau nachdenken.

In der letzten Zeit sind mir einige Bilder von Gott als alter Frau begegnet. Was sagen sie aus? Helfen sie uns beim eigenen Altern?

Ein Bild von Gott als alter Frau, das am stärksten die Realität und den Charme des Alters spüren lässt, will ich ihnen vorstellen. Es stammt von einer New Yorker Rabbinerin, Margaret Moers Wenig.

«Sie bewegt sich jetzt langsam. Sie kann nicht aufrecht stehen. Ihr Haar ist schütter. Ihr Gesicht von Falten durchzogen. Ihr Lächeln nicht länger unschuldig. Ihre Stimme ist rau. Ihre Augen ermüden. Das Hören strengt sie oft an... und doch – sie erinnert sich an alles.

Sie sitzt am Küchentisch und schenkt Tee ein und ist nun auch nicht mehr nur die einsame alte Frau, sondern eine Weltenmutter, die das Buch der Erinnerung aufschlägt und die Kinder erinnern lässt. Neben dem Bewundernswerten: den Errungenschaften, der Musik, die geschrieben ist, den Gärten, die gepflanzt wurden, den Wolkenkratzern, die gebaut wurden, den Ideen, die gesponnen wurden, steht auch das Abgründige, Dinge, die am liebsten vergessen sein sollten: Kinder, die das Heim zerstören, das sie ihnen geschaffen hat, Brüder, die einander in Ketten legen, Kinder, die durch Krieg, Hunger, Erdbeben, Unfall, Krankheit und Selbstmord starben. Die eigene Unfähigkeit, solche Dinge zu stoppen.

Aber die Weltenmutter ist dann zugleich auch die Mutter, wie sie realistisch in unserer Gesellschaft erlebt wird. Sie sehnt sich nach ihren Kindern, möchte sie sehen, ruft aber nicht an, aus Angst, dass die Kinder «nein» sagen könnten. Sie kennt die Ausreden: wir sind so beschäftigt, aber heute Abend können wir einfach nicht. Zuviel zu tun. Zuviel Verantwortung. Zugleich hat sie Schuldgefühle, den Kindern früher nicht alles gegeben zu haben.

Sie sieht uns, als wir jung waren und dachten, dass es nichts gäbe, das wir nicht tun könnten.

«Sie sieht uns auch in unseren mittleren Jahren, als unsere Kräfte unbegrenzt schienen. Als wir den Haushalt versorgten, kochten, putzten, Kinder hüteten, arbeiteten und ehrenamtlich tätig waren ... als alle uns brauchten und wir kaum Zeit zum Schlafen fanden. Und Gott sieht uns in unseren späteren Jahren, als wir uns nicht mehr so gebraucht fühlen, als chaotische Zustände den Rhythmus unseres Körpers durcheinander brachten, auf den wir gelernt hatten, uns zu verlassen. Sie sieht uns allein in einem Zimmer schlafen, indem einst zwei geschlafen hatten. Gott sieht Ereignisse unseres Lebens, die wir vergessen haben, und solche, von denen wir noch nichts wissen. Denn nichts ist dem Blick Gottes verborgen.»¹¹

Das Faszinierende an dieser Schilderung der alten Frau – Gott ist, dass sie nicht wie viele Altersflexionen mit dem Rat endet, gelassen zu werden, das gehabte Leben anzunehmen mit Bösem und Gutem, sondern im Altersprozess etwas Neues entdeckt, sogar Neugier «Werde älter, zusammen mit mir», lässt die Rabbinerin Gott sagen.

«Gott nimmt unser Gesicht in ihre beiden Hände und flüstert: Hab keine Angst, ich will treu zu dem Versprechen stehen, das ich dir gab, als du jung warst. Ich werde bei dir sein. Noch im hohen Alter werde ich bei dir sein und dich halten, wenn du grauhaarig bist. Ich habe dich geboren, ich trug dich, ich halte dich fest. Werde alt mit mir

Unsere Angst vor der Zukunft ist nun gedämpft durch Neugier. Das Universum ist unendlich und noch immer voll unbegrenzter Möglichkeiten. Obwohl die Sonne auf und unter geht wie am Tag zuvor, gleicht kein Tag dem anderen. Und jeden neuen Tag dürfen wir mit der erwartungsvollen Neugier begrüßen: Was werde ich heute lernen, was erfinden? Was werde ich heute wahrnehmen, das ich nie zuvor sah?... Ihr Gesicht, von der Zeit gezeichnet, erscheint uns nun nicht mehr gebrechlich, sondern weise. Denn wir begreifen, dass Gott um die Dinge weiss, die nur die Zeit zu lehren vermag: Dass es möglich ist, den Verlust einer Liebe zu überleben, sich sicher zu fühlen inmitten einer sich ständig verändernden Welt, in Würde leben zu können, auch wenn jeder Knochen schmerzt.»

Nach einer langen, von männlichen Gottesvorstellungen dominierten Tradition taucht hier ein einzigartiges Bild von Gott als alter Frau auf. Die Dinge der Jugend, die Bilder der Vergangenheit sind beiseite gestellt. Das Bild zeigt die Realität, die Schwere, das Gelungene und die Enttäuschung des Alters, aber es lässt darin die Grazie einer neuen Freiheit und einer die anders entdeckenden Neugier aufscheinen. «Was werde ich heute wahrnehmen, was ich nie zuvor sah?» Es ist kein Abgesang, eher ein Neubeginn von Leben.

Altern ist schwer und kann schwerfällig machen. Aber es gibt Wege, der Grazie, der Leichtigkeit des Seins eine Tür zu öffnen:

Im Umgang mit unserem Körper

Im Umgang mit unserer Lebensgeschichte

Im Umgang mit unsern Gotteserfahrungen

Eines sollten wir aber wissen: Die Grazie-Gnade geht uns voraus, und sie ist in uns und über uns und wartet, dass wir ihr Raum geben.

Anmerkungen

1. The Misplaced Masterpiece by Sam MacGarrity, Guide Pests Associale Editor 1982.
2. Hannah Arendt, Denken ohne Geländer, Texte und Briefe, München 2005, 261.
3. Eric-Emanuel Schmitt, Oskar und die Dame in Rosa, Zürich 2003, 101 f.
4. Vilma Sturm, Alte Tage, München 1988.
5. Velma Wallis, Zwei alte Frauen, München 1994.
6. Elisabeth Moltmann-Wendel, Mein Körper bin ICH, Gütersloh 1994, 43.
7. Ina Prätorius, Handeln aus der Fülle, Gütersloh 2005, 154 f.
8. Mechthild Küttemeyer, Erzählen ist eine Spur Schmerz.
Interview mit Doris Weber in: Dublik-Forum 22, 19. November 2004, 48 f.
9. Hartmut Radebold, «Dir ist was Schreckliches passiert» in: Der Spiel 17/2005, 172.
10. Küttemeyer 53.
11. Margaret Moers Wenig, Gott ist eine Frau – und sie wird älter,
in: Ev. Theologie 52. Jg. 5 – 92, 382 ff.

Das Alter neu erfinden – ein Megatrend und seine Auswirkungen
Interdisziplinärer Kongress
der Reformierten Landeskirche Aargau
am 5. und 6. November 2010 in Aarau

Referat 3, Altersforschung
«Alter und Alltag –
was kommt, wenn das Alter kommt»
Martin Mezger



Meine Damen und Herren, von mir zehn Gedankenanstösse, gedacht für die Praktikerinnen und Praktiker unter ihnen. Ich kenne die Theorie, komme aber aus der Praxis.

Das Alter gibt es nicht

Die Betonung bei Gedankenanstoss Nr. 1 liegt auf dem Artikel, wie sie schnell erkennen werden, nicht auf dem Substantiv. Man könnte auch sagen: Alter sind viele. Das tönt ein bisschen nach Binsenwahrheit, aber ich glaube, es ist ganz wichtig, dass man sich das immer wieder vergegenwärtigt, wenn man in irgendeiner Art und Weise beruflich oder im Familienkreis mit älteren Menschen zu tun hat. Das Alter gibt es nicht... Ich kenne kaum jemanden, der beim Thema Alter nicht auf seine Grosseltern zu reden kommt – sei dies bei Plaudergesprächen oder in ernsthaften Diskussionen. Man spürt schnell: Da ist ein Rollenvorbild, da wird in der eigenen Familie Mass genommen, was Alter heisst – im Guten wie auch im Schwierigen. Das ist gut und ganz richtig so; es belegt die Verbindung über die Generationen hinweg. Man muss sich aber darüber im Klaren sein, dass das Rollenbild, welches man von den Groseltern her kennt, eines unter ganz vielen ist. Alter sind viele... Man bedenke zudem: was wir «Alter» nennen, umfasst in etwa 40 Lebensjahre. Das ist die gleiche Spanne wie zwischen zwanzig und sechzig. Es gibt alleine in der Schweiz über eine Million ältere Menschen. Und alle sind sie Individuen, die sich nicht über einen einzigen Kamm scheren lassen. Je länger ich mich mit dem Thema Alter, ältere Menschen, Älterwerden befasse, umso differenzierter wird mein Bild. Es haben sich keineswegs einige wenige Stichworte herausgeschält, die mir das Thema sozusagen in Kurzform aufschlüsseln würden. Ich bin eigentlich sicher – und das kann ernüchternd tönen –, dass es zu allem, was zum Thema Alter und ältere Menschen gesagt wird, auch das Gegenteil gibt. Und dieses Gegenteil ist auch in einer bestimmten Art und Weise wahr. Das mag uns vielleicht ein wenig enttäuschen, wenn wir nach Handhabe und Halt suchen, um das Alter zu verstehen – aber eigentlich ist es doch ganz toll. Es bedeutet nämlich: Das Leben ist vielfältig, auch im Alter. Ich bin heute soweit, dass ich sage: Ältere Menschen haben im Grunde genommen nur etwas gemeinsam, nur ein Einziges: Sie sind früher geboren worden als jüngere Menschen. François Höpflinger hat gestern auf dem Podium gesagt: Das Alter ist ein Wildwuchs. Ich glaube, das stimmt. Und warum ist das Alter ein Wildwuchs? Weil vermutlich das Leben ein Wildwuchs ist. Und ältere Menschen sind nicht vor allem ältere Menschen. Ältere Menschen sind vor allem Menschen und haben darum – und das ist wunderbar – teil an diesem herrlichen Wildwuchsleben. Ich kann es auch anders ausdrücken: Man wird nicht mit 60 ein bestimmter Typus Mensch. Man wird nicht mit 60 oder 65 einfach zum Typus Senior. Es ist nicht das Gleiche, wie wenn vielleicht nach dem ersten Tauchgang jemand von sich sagt: Ich bin jetzt ein Taucher. Wenn man eintaucht in die späteren Jahre, dann wird man nicht «typisch Senior». Was man aber sagen kann: Je älter Menschen werden, um so mehr werden sie *sich selbst*. Im ersten Moment tönt dies ganz positiv. Aber die Menschen werden mit allen ihren Eigenschaften, den positiven wie negativen, mehr sich selbst. Seien wir uns also bewusst, dass alle diese Alterskategorien wie drittes Lebensalter und viertes Lebensalter nur Hilfskonstruktionen sind. Man muss diese Begriffe gebrauchen, um sich verständigen zu können – aber allzu viel sagen sie eigentlich nicht aus. Ich habe früher gedacht, man könne das Alter als Linie zeichnen, auf der klar die Wegmarken 50, 60, 70, 80, 90 und 100 markiert sind... Heute sehe ich das Alter immer mehr als eine riesige Landschaft: eine Landschaft, so wie sie sich zeigt von einem hohen Berg. Man sieht andere Berge, Täler und Hochebenen – und wenn man genau hinschaut, sind da Schluchten und Täler. Das Alter: eine grosse, weite, vielfältige Landschaft, in der Menschen in ganz unterschiedlicher Art und Weise unterwegs sind. Ich denke, das ist gut so. Auch wenn es uns Altersprofis den Umgang mit unserem Thema nicht erleichtert.

Zuversicht ja, Schönfärberei nein

Ich kenne sehr viele ältere Menschen. Ich bin in zahlreichen Situationen und Funktionen mit ihnen in Kontakt. Und ich kann heute auf dem Hintergrund all dieser Begegnungen nur ein ganz positives und zuversichtliches Bild vom Älterwerden zeichnen. Wir dürfen wissen, dass mit dem Alter mit einer hohen Wahrscheinlichkeit etwas auf uns zu kommt, das gut und das gestaltbar ist. Peter Gross hat es schon gesagt: Die zusätzlichen Lebensjahre sind mehrheitlich (mehr oder weniger) beschwerdefreie Jahre – und das ist die grösste Errungenschaft, die beste Nachricht, die es überhaupt zum Thema gibt.

Jüngere Menschen können sich das manchmal gar nicht richtig vorstellen. Sie können sich nicht vorstellen, dass man alt und zufrieden sein kann. Aber es ist so. Die Lebenszufriedenheit steigt mit dem Alterwerden. Auch wenn man die Altersgruppe 50 bis 65 Jahre mit den noch Älteren vergleicht: Auch da steigt die Lebenszufriedenheit nochmals. Es dünkt mich ganz erstaunlich, wie man sich beim Alterwerden trotz reduzierten Möglichkeiten in vielen Bereichen anpassen kann und dann sagt: Es geht mir gut. In der gleichen Situation hätte man 40 Jahre zuvor nämlich gesagt: Es geht mir schlecht. Jetzt muss man das aber nicht problematisieren und sagen: Das ist Verdrängung, das sind einfach nur faule Sprüche. Ich bin überzeugt: Wenn ältere Menschen trotz Einschränkungen sagen «Es geht mir eigentlich gut», dann ist es so. Es ist keine Schönfärberei von der Zufriedenheit im Alter zu sprechen. Natürlich gilt das nicht für alle und natürlich nicht immer: aber aufs Ganze gesehen sehr wohl. – An diesem Punkt besteht aber die Gefahr, dass man zu übertreiben beginnt und Schönfärberei betreibt. Und da muss man dann doch ein Warnsignal aufstellen: Es ist nicht einfach lustig, älter zu werden. Wir haben es schon vielfach gehört. Es ist etwas, das mit Abschieden verbunden ist, mit der Aufgabe des Loslassens, sei es von Aufgaben oder von Status – verbunden auch mit einer gewissen Müdigkeit, wie sie Elisabeth Moltmann vorhin beschreiben hat. Alter kann mühsamer sein. Ich habe ein gewisses Verständnis für Woody Allen, der einmal gesagt hat: «Älter werden ist ein lausiges Geschäft.» – Ich will hier eine kleine Klammer auf tun und sagen: Vergessen wir die sozialen Fragen nicht. Auch wenn es der Altersbevölkerung insgesamt recht gut – oder sehr gut – geht. Rund 20 Prozent der schweizerischen Altersbevölkerung muss mit einem schmalen Budget leben: abgesichert zwar dank AHV, dank beruflicher Vorsorge und insbesondere – ich halte das für einen grossen Segen – dank der Ergänzungsleistungen (EL). Wer aber noch so richtig aktiv ist und mit einem EL-Budget leben muss, der macht keine grossen Sprünge... Glauben Sie mir, ich weiss wovon ich spreche. Ich sehe als Geschäftsführer der Hatt-Bucher-Stiftung jährlich hunderte von Einzelfallhilfesuchen, die mir zeigen: Es gibt sie schon auch noch, die älteren Menschen, die schmal durch müssen, die jeden Franken zweimal umdrehen. Wer sich in der Altersarbeit engagiert, sollte wissen: Es geht nicht nur um Unterhaltung oder um Selbstverwirklichung oder um Spiritualität... Es kann auch um handfeste materielle Fragen gehen. Hören Sie genau hin, was die Leute sagen, vielfach nur andeuten.

Hochbetagte: unterwegs in unbekanntem Gelände

Ob der Begriff «Hochbetagte» ein schöner Begriff ist, sei einmal dahingestellt. Es ist aber ganz wichtig zu sagen: Es gibt sie. Es gibt sie zunehmend, die alten, die sehr alten Menschen. Deshalb ist es mir ganz wichtig anzumerken, dass wir sehr alte Menschen nicht nur, wie das häufig geschieht, unter dem Gesichtspunkt der Pflegebedürftigkeit sehen dürfen. Die Hochbetagten sind in unserer Gesellschaft heute noch so etwas wie eine Randgruppe. Als «sexy» gelten in den Medien jüngere Seniorinnen und Senioren. Aber genau betrachtet, sind Hochbetagte eine Art gesellschaftliche Avantgarde. Noch nie ist eine so grosse Gruppe von älteren Menschen gleichzeitig so alt geworden. Sie sind nicht die «Überbleibsel» des Lebens – es ist eine Pioniergeneration, die hohen Respekt verdient, weil sie Neuland erkundet. Ich habe es gesagt: Unter dem Aspekt der Pflegebedürftigkeit kommen die Hochbetagten überall vor. Aber es wird der Tatsache noch sehr wenig Beachtung geschenkt, dass das Menschen mit vielfältigen Interessen und Anliegen sind, mit denen sie ganz zur Gesellschaft gehören. Sie haben auch etwas zu sagen, auch wenn sie das häufig nur leise tun. Vor allem zeigen hochaltrige Menschen gerade dadurch, dass sie häufig mit Einschränkungen leben, was Mensch sein auch heissen kann. Es ist ja heute so, dass sich selbst Altersorganisationen und Seniorenselbsthilfeorganisationen lieber mit den Jungsenioren befassen. Heime befassen sich zwar mit den hochaltrigen Menschen, denken dabei aber vor allem an die Pflegebedürftigkeit. Ich glaube, dass es gilt, die sehr alten Menschen als vollwertigen Teil der Gesellschaft zu entdecken. Das steht noch aus. Vielleicht schafft es ja das heute Morgen von Susanne Hochuli angekündigte «Leitbild Alter» des Kantons Aargaus, hier eine Bresche zuschlagen. Und vergessen wir nicht: Auch hochbetagte Menschen, auch in ihrer Gesundheit beeinträchtigte Menschen, leben in der Regel gern. Ich erinnere mich immer wieder mit viel Rührung an eine ältere Dame aus dem Heim, das ich geleitet habe. Sie hat mir immer mal wieder gesagt, sie wolle jetzt dann sterben, ihre Zeit sei gekommen. Als Theologe versucht man natürlich zuerst, darauf einzugehen, fragt nach, fragt sich selbst, ob da gar an Exit zu denken wäre... Aber irgendwann habe ich sie einfach einmal ganz salopp gefragt, ob sie denn *heute* sterben möchte. Sie war Tessinerin und hat darauf mit Bestimmtheit geantwortet: Non oggi. Ein typischer Zwiespalt: Ältere Menschen wissen, dass ihre Zeit ausläuft, vieles ist für sie mühsam

geworden, sie sind bereit zu gehen... – aber gerade heute? Man könnte sagen: Das Leben hält einen am Leben.

Oscuramente forte è la vita

Wenn ich den Menschen, gerade auch den älter werdenden Menschen eine Note geben müsste für die Fähigkeit, Dinge vorweg zu nehmen, würde ich ihnen – ich bin vielleicht ein strenger Lehrer – die Note 3 geben. Menschen können in ihrer grossen Mehrheit schlecht vorwegnehmen, was kommt. Man weiss vieles, aber irgendwie kann man es sich nicht vorstellen. Deshalb nützt Prävention wenig. Man trifft keine vorausschauenden Entscheide. Ich habe in meinem Leben nur zwei Personen kennengelernt, die wirklich aus präventiven Überlegungen ins Altersheim gezogen sind. Note 3 also für die Fähigkeit zur Antizipation. Müsste ich aber benoten, wie gut Menschen sich anpassen können, dann würde ich ihnen die Note 5-6 geben. Menschen können Dinge schlecht vorweg nehmen – Menschen können sich aber ausserordentlich gut anpassen, wenn klar ist, was ist. Ich habe viele, viele Gespräche geführt, in denen mir Leute gesagt haben: Also das könnte ich nie. Nie – das heisst dann: Wenn ich einmal im Rollstuhl landen würde, wenn ich ins Altersheim müsste, wenn ich spürte, dass meine Vergesslichkeit grösser würde... – ich würde mich gleich umbringen, nein, das akzeptieren, das durchstehen, nein, das könnte ich nie. So denken und reden die Leute. Wenn es dann aber so ist und das «Unmögliche» eintrifft, und wenn dann der Übergang geschafft ist, dann, ganz überraschend, kommen die Menschen eigentlich ganz gut damit zu recht. Nicht freudestrahlend natürlich. Aber mit einer guten Tapferkeit. Als Theologen sind wir uns gewohnt, von Hoffnung zu reden. Wenn ich eine innerweltliche, biographiebezogene Hoffnung nennen müsste, dann wäre es diese Erfahrung, die ich dutzendorfach belegt bekommen habe durch den Anschauungsunterricht bei älteren Menschen: Es gelingt den Menschen echt, sich anzupassen an Neues, Unbekanntes, sich anzupassen auch an Schwieriges, und Schweres. Nicht resigniert. Es gelingt ihnen, sich in guter, lebensstüchtiger Art und Weise anzupassen und neuen Lebensmut zu finden. Deshalb hier an dieser Stelle das Zitat von Salvatore Quasimodo, dem italienischen Lyriker und Nobelpreisträger: *Oscuramente forte è la vita*, geheimnisvoll stark ist das Leben. Wenn Sie vorhaben – was ich ihnen natürlich nicht empfehle – vom heutigen Tag nur einen einzigen Satz mitzunehmen: Dieser könnte es sein.

Selbständigkeit und Sicherheit

Zur Unterscheidung des dritten und vierten Lebensalters: Das, was wir drittes Lebensalter nennen, ist häufig, vom Pathos der Selbständigkeit begleitet – was ich gut verstehe. Ich bin selbständig, ich will selbständig sein, ich will selbständig bleiben, nehmt mir meine Selbständigkeit nicht... Dagegen ist nichts zu sagen. Was es aber aus der Warte des Beobachters gibt, ist dies: Es kommt eine Zeit, vielleicht mit 80, 85, möglicherweise mit erst 90, oder auch schon mit 70 Jahren, wo plötzlich dieses Pathos der Selbständigkeit an Glanz verliert. Man will Sicherheit. Lieber Sicherheit als Selbständigkeit. Mit vielen habe ich im Vorfeld eines Altersheimeintrittes gesprochen und die Leute haben mir signalisiert: Es ist mir nicht mehr so wichtig, umfassend selbständig zu sein, aber ich will spüren: Da ist jemand, da schaut jemand zu mir, da kann ich mich auf andere verlassen. Der Übergang von der Phase, wo sich fast alles um die Selbständigkeit dreht, zur Phase, wo man merkt, dass sich das Sicherheitsbedürfnis in den Vordergrund schiebt – der Übergang ist heikel. Beobachten Sie das bei Ihren Eltern und in der Altersarbeit, vielleicht ahnen Sie das auch bei sich selbst. Ich denke, dass von besonderer Wichtigkeit ist, hier Menschen gut zu begleiten, die merken: Das, was bisher getragen hat, was ein Zentrum meines Lebens war, das wird jetzt abgelöst durch etwas anderes.

Tanzt!

Man kann auf ganz verschiedene Arten alt werden. Es ist aber nötig, wenn man einigermaßen gut alt werden will, zu ein paar Dingen Sorge zu tragen. Ich nenne nur zwei: zu seinen Finanzen, weil sonst jeglicher Spielraum verschwindet – und zu seinen körperlichen Fähigkeiten, denn ohne körperliche Fähigkeiten wird der Lebensradius rasch klein. Ich meine bei den körperlichen Fähigkeiten nicht irgendwelche Fitnesssträume oder Rekorde. Ich meine damit zum Beispiel die Fähigkeit, sein eigenes Bein so hoch zu heben, dass man in den Bus steigen kann. Sorge tragen zu den Finanzen, soweit das

geht, und Sorge tragen zu seinen körperlichen Fähigkeiten... Es gibt viele Möglichkeiten, man soll auch vieles machen. Der beste Vorschlag, den ich Ihnen weitergeben kann, heisst: tanzt! Das nicht, weil ich ein besonders begabter Tänzer wäre, im Gegenteil. Aber Tanzen beinhaltet viele verschiedene Fähigkeiten, hat mit dem Körper zu tun, mit dem Geist, mit Emotionen und mit Beziehungen zu anderen Menschen. Die Wissenschaft belegt, dass Tanzen diejenige Tätigkeit ist, die am meisten verschiedene Hirnareale aktiviert und uns so in Schwung hält. Tanzt! Oder vielleicht: lernt tanzen! Dann haben Sie auch noch eine Innovation für Ihre späten Jahre. In dem soeben Gesagten steckt noch ein weiteres Thema: Es ist wichtig, attraktiv zu bleiben. Und das hat auch mit körperlichen Fähigkeiten zu tun. Es gibt ältere Menschen, die lassen sich schnell und leicht fallen. Sie verlegen sich so sehr auf's Klagen, dass sie schnell alle Attraktivität für andere verlieren. So ungern ich das sage und so sehr das nach Leistungsdruck tönt: Ein bisschen attraktiv für seine Nächsten muss man schon bleiben, auch im Alter, sonst wird man schnell einsam.

Alte Eltern: ein Kapitel für sich

Ich handle dieses Kapitel kurz ab, weil wir heute Nachmittag von Bettina Ugolini ein Kurzreferat dazu hören. Es ist mir aber wichtig zu sagen: Für viele Menschen zwischen fünfzig und sechzig ist das Thema eigene alte Eltern *das* Thema, welches sie als erstes mit dem Thema Alter und indirekt mit dem Thema eigenes Alter konfrontiert. Wenn sie plötzlich merken, dass sie für ihre eigene Mutter oder ihren eigenen Vater Sorgen müssen, in irgendeiner Art und Weise, so beschäftigt sie das sehr und konfrontiert sie mit dem Thema Alter. Ich sage das auch den Profis: Hier ist ein guter, wichtiger Ort, um mit Menschen über Alter und über gutes Altern zu reden. Es ist zwar manchmal schwierig, den eigenen alten Eltern gegenüber die richtige Rolle zu finden: nicht noch einmal alle alten Kämpfe durchkämpfen, aber auch nicht noch einmal immerzu nur braves Kind sein... So «Handgelenk mal Pi» habe ich den Töchtern und Söhnen, welche ins Altersheim gekommen sind, immer geraten: Grenzt euch genügend ab – und haltet euren Müttern und Vätern trotzdem irgendwie die Treue

Das Geheimnis heisst Weitergeben

Wir leben in einer Zeit, in der Selbstverwirklichung ein ganz hohes Gut ist. «Späte Freiheit» hat uns Leopold Rosenmayr einmal gelehrt – und wir haben uns darüber gefreut. Rosenmayr hat dann später eingesehen, dass die Menschen durch das fast imperativen Reden von später Freiheit überfordert sind. Ich sage es direktiv: Schauen Sie doch Alter und Älterwerden nicht als eine riesige Selbstverwirklichungsübung an. So gut Selbstverwirklichung ist, aber es wird Sie stressen, wenn Sie noch die innere Botschaft haben, sich in einer umfassenden Art selber verwirklichen zu müssen. Es gibt unter den Älterwerdenden Perfektionsfantasien oder – was noch schlimmer ist – Vollendungsphantasien: das Gebäude seines Lebens bis zum letzten Stein bauen zu müssen. Man schafft es aber doch nicht – und dabei geht die eigene Gelassenheit drauf. Ich leite den Fokus deshalb auf etwas anderes, nämlich auf das Weitergeben. Das finde ich eine gute Rolle für älter werdende Menschen. Man hat soviel Erfahrung gesammelt, vielleicht den einen oder anderen klugen Gedanken gedacht... Weitergeben kann heissen: Werte schaffen, die bleiben, politische Entscheidungen treffen, die nachhaltig sind auch für die kommende Generation. Es kann auch heissen, einfach für seine Kinder und Enkelkinder da zu sein. Ich sehe immer wieder, wie lange man zuwartet, auch wenn das eigene Konto relativ gut geäufnet ist, bis man seinen eigenen Kindern etwas zusteckt. Weitergeben führt auch zu Selbstbescheidung. Man sieht dann, dass man eine Rolle in der Generationenkette hat. Das ordnet einen ein, das macht vielleicht auch ein bisschen demütig, und das ist gut so.

Das Heim ist nicht das Letzte

Ich muss noch eine Lanze für das Alters- und Pflegeheim brechen. Es wird immer wieder als Schreckgespenst gehandelt. Aber ich sage Ihnen als Insider: Die allermeisten Heime sind besser als ihr Ruf. Ein Altersheim ist auch nicht einfach eine «letzte Station», ein «Wartesaal zum Tod». Ein Altersheim ist in allererster Linie ein Lebensort – auch wenn hier gestorben wird. Ich habe schon viel Schnöden über Heime gehört. Und wenn dann aber die alten Eltern irgendwo untergebracht werden

müssen, dann merken viele, dass sie froh sein können, dass es diese Institutionen gibt. Aber nicht nur für die Heime breche ich eine Lanze, sondern auch für deren Mitarbeitende – und ich schliesse gleich die Spitex etc. mit ein. Viele, sehr viele arbeiten in diesen Institutionen mit Herzblut – auch ganz junge Menschen, auch Menschen aus anderen Kulturkreisen. Die Mitarbeitenden machen nicht nur einen Job, sondern geben persönlich etwas von sich preis. Sie sollten sehen, wie sorgsam an vielen Orten von Pflegenden besprochen wird, was Frau Müller und Herr Huber am liebsten mögen, was man für sie tun könnte. Die Mitarbeitenden in Heimen machen einen schweren Job. Sie haben mit grossen Autonomieansprüchen zu tun, aber sie sind gleichzeitig damit konfrontiert, dass die Autonomieansprüche im Alter gepaart sind mit abnehmender Autonomiefähigkeit. Sind wir also froh, dass es diese Häuser gibt. Sind wir froh, dass sich Menschen in Gesundheitsberufen engagieren. Zu diesem Thema gehörte noch Demenz als spezielles Kapitel dazu. Da bin ich aber froh, dass vorher Peter Gross ein wichtiges Wort dazu gesagt hat: Auch ich denke, dass Demenz eine schwierige Sache ist – aber es ist doch auch ein bewältigbare. Und Sie würden staunen, wie viel Zufriedenheit damit auch verbunden sein kann. Auch hier ist der Übergang das Schwierige – der Moment, im dem Menschen merken: Jetzt beginnen meine gedanklichen Fähigkeiten nachzulassen. Aber wir kennen das ja aus dem übrigen Leben: Die Pubertät war auch so ein schwieriger Übergang oder dann die Pensionierung.

Lasst die Alten in Ruhe

Es gibt heute so viele Vorstellungen vom Älterwerden. Andere als früher, aber sie sind da und entfalten Wirkung. Gestern hat Abend hat Elisabeth Moltmann erzählt, wie ihre Grossmutter sagte: Also mit 70 steige ich nicht mehr in einen Zug. Das ist überwunden. Die Seniorinnen und Senioren fahren Zug – und wie. Aber heute gibt es neue Zwänge. Der wirkmächtigste: Du musst erfolgreich altern. Viele sagen einem dann gleich auch noch, wie das zu geschehen hat... Wohl deshalb höre ich zunehmend von älteren Menschen (und finde das ganz neu und ganz gut): Lasst uns doch in Ruhe. Füllt uns nicht ab mit Botschaften. wie Älterwerden zu geschehen hat, was wir zu tun und zu lassen haben. Rekrutiert uns in euren Planspielen nicht zwangsweise als Freiwillige. Lasst uns doch in Ruhe! Damit Sie mich nicht falsch verstehen: Ich habe nichts gegen Freiwilligenarbeit, und ich weiss auch, wie viele freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter es braucht. Peter Gross hat gesagt: Man darf den Menschen auch ein bisschen etwas zutrauen, sie werden sich schon da und dort engagieren. Ja. Aber nicht weil es irgendein Masterplan einer Non-Profit-Organisation so vorsieht. Ältere Menschen wollen ohne schlechtes Gewissen älter werden, das Leben ist schon schwierig genug. Darum etwas provokant: Lasst die Alten etwas in Ruhe. Sie wissen in Bezug auf das Älterwerden ja vieles besser als wir jüngeren – sie haben die Erfahrung, nicht wir. Ein letzter Satz: Ich kenne sehr viele ältere Menschen und ich sage es für einmal ganz simpel und einfach: Die allermeisten machen es gut. Die allermeisten älteren Menschen bewältigen ihre späten Jahre in aller Stille und Bescheidenheit gut. Das, so denke ich, verdient ganz viel Respekt und Anerkennung. Wir anderen müssen das erst noch schaffen.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit.

Das Alter neu erfinden – ein Megatrend und seine Auswirkungen
Interdisziplinärer Kongress
der Reformierten Landeskirche Aargau
am 5. und 6. November 2010 in Aarau

Referat 4, Psychologie
«Der Horizont ist weiter, als du sehen kannst –
von der Kunst des Älterwerdens»
Julia Onken



Sehr geehrte Damen, liebe Frauen, Schwestern, geschätzte Herren

Der Titel des Referates ist ja sehr breit gefasst: «Der Horizont ist weiter, als du sehen kannst – von der Kunst des Älterwerdens». Nun, sie haben heute bereits viele wichtige Impulse erhalten und haben wahrscheinlich schon längst für sich ausgemacht, dass der Horizont wirklich weiter ist, als man sehen kann. Ich möchte ihnen meine Überlegungen zu diesem Thema vorstellen und darauf hinweisen, dass ich mich von Zitaten und literarischen Texten inspirieren lasse und deshalb das Eine oder Andere verwende. Wenn sie diese Zitate nachlesen möchten, dann können sie dies auf meiner Website tun unter den Vorträgen und dem heutigen Datum.

Wenn wir ans Alter denken, das haben wir ja heute schon gehört, dann werden viele Bilder, Vorstellungen und Klischees in uns wach. Man spricht von körperlicher Einbusse, von den Funktionen welche nicht mehr so wollen, wie wir uns das wünschen, und vor allem auch, dass die gesellschaftliche Wertschätzung auf der Strecke bleibt. Man spricht von der Kosten- / Nutzenrechnung, ob sich eine Operation wohl noch lohnt usw., sie kennen ja alle diese Diskussionen. Aber sie kennen zweifellos auch den Gegenimpuls, eine innere Stimme, die uns sagt: «Nein, eigentlich

ist es so nicht». Und auch der Titel dieses Kongresses, «das Alter neu erfinden», lädt dazu ein, diese Bilder zu hinterfragen.

Auf der anderen Seite gibt es allerdings einige Hinweise, denen wir durchaus zustimmen müssen, wenn es z.B. um körperliche Gelenkigkeit geht oder um die gefürchtete Vergesslichkeit. Zudem wird man im Aelterwerden mit einer wichtigen Tatsache konfrontiert: es ist ein Unterschied, ob wir in einem weiblichen oder männlichen Körper altern. Während die älteren Herren an Attraktivität oft gewinnen – ein älterer Herr, grau meliert, 65-jährig ist ein durchaus für das andere Geschlecht eine ernst zunehmende Option. Es gibt viele Frauen, welche gerade den älteren Herrn schätzen, vor allem diejenigen, welche vielleicht ein Nachholbedürfnis haben, da der Vater sie zu wenig beantwortet hat. Und wenn dann so ein älterer Herr kommt, da kann er schon punkten. Hingegen bei uns, liebe Frauen – ich sage ihnen gewiss nichts Neues – ab 55 ist es nicht mehr so ganz einfach einen Partner zu finden. Denn, der 60-Jährige möchte keine 55-Jährige, der möchte eine 40-Jährige. Die Herren wollen jüngere Frauen und es sei ihnen auch gegönnt.

Ich muss ihnen da auch ein Bekenntnis machen: Ich habe kürzlich mit einem Mann gearbeitet, der kam zu mir in die Psychotherapie. Obwohl ich eigentlich keine neuen Klienten mehr annehme, hat man mir in meinem Sekretariat dringend geraten, eine Ausnahme zu machen. Irgendwann liess ich mich erweichen und begann mit ihm die Therapie. Er hat mir bereits am Telefon verkündet, dass sich seine Frau von ihm trennen will, aber dies unter allen Umständen zu verhindern sei, denn: «Sie ist so schön. Ich kann mich von dieser wunderschönen Frau nicht trennen, ich werde nie mehr so eine schöne Frau bekommen.» Worauf ich dachte, na Bürschchen, komm mal vorbei. Aber als er dann kam und so vor mir sass, in seinem ganzen Manager Habitus, innerlich so karg, verarmt, seelisch analphabetisch, vereinsamt und völlig verschrumpelt, da habe ich gedacht: Gott sei Dank lässt sich dieser Mann wenigstens von einer Frau verzaubern. Seit diesem Erlebnis denke ich, wenn ich Männer beobachte, die sich von einer attraktiven Frau angezogen fühlen: Gut so, wenn sonst der ganze Gefühlsbereich ausgetrocknet ist, dann lass dich wenigstens von einer Frau verzaubern. So gesehen, ist es vielleicht auch richtig, dass Männer bis hinauf ins hohe Alter diese Oasen zur Verfügung haben.

Es gibt ja vielfältige Möglichkeiten, dem Alter den Kampf anzusagen, ein neuer Wirtschaftszweig entwickelt sich, von der Anti-Aging-Bewegung bis zu medizinisch und chirurgischen Massnahmen. Ich aber gehe davon aus, dass es vor allem darum geht, neue Denkräume zu erobern. Auch halte ich wenig davon, irgendwie politischen Forderungen zu Gunsten der Älteren zu stellen. Ich bin davon überzeugt, dass wir neue Trampelpfade in unserem eigenen Hirn anlegen sollten, wo wir uns auf neue Gedankengänge und Überlegungen einlassen. Letztlich steht es doch in unserer freien Willensentscheidung, ob wir den dümmsten Klischees folgen wollen, die eingebunden sind in eine begrenzte Weltsicht. Der Verzicht über den eigenen Schüsselrand oder über den eigenen Schrebergarten hinaus zu blicken ist schliesslich freiwillig, da gilt nur: Mein Haus, meine Frau, mein Hund, mein Mann, meine Waschmaschine und was es sonst noch alles für Dinge gibt. In der kleinen Welt dieser Lebensbezüge muss man allerdings einräumen, dass es da empfindliche Einbussen gibt. Wenn man aber auf die Klugen hört, die Denker und Dichter also, dann stellt man fest, die Welt hört nicht am Gartentor auf. Im Gegenteil: dort beginnt sie. Dann sollte man sich einem Reiseführer anvertrauen und ein bisschen in der Literatur herumsuchen. Vladimir Nabokov ist der Autor der Lolita, bei uns Feministinnen nicht unbedingt sehr beliebt, aber er hat etwas sehr schönes gesagt: «Und sollte ich hundert Jahre alt werden, wird meine Seele nicht aufhören kurze Hosen zu tragen». Das ist doch erstaunlich. Jetzt spricht dieser Mann von der Seele und spricht davon, dass er die Seele ohne weiteres in kurze Hosen stecken wird. Nun, das ist ein Begriff, ich denke in diesen Kreisen hier wohl kein Problem, in anderen Kreisen muss man ein bisschen darum herum reden, es gäbe da irgendetwas was man nicht benennen könnte usw.

Aber ich möchte jetzt versuchen, diesen Ausspruch mit einer Erfahrung, die sie wohl alle bereits einmal – sehr geehrte Damen und Herren - erlebt haben, zu verknüpfen. Sie schauen in den Spiegel und sie sind etwas erschüttert, weil sie plötzlich denken: Also so habe ich mir das ja nun doch nicht vorgestellt. Das soll ich sein? Und ich muss ihnen gestehen, auch ich habe diese leidhafte Erfahrung machen müssen. Ich sass in einem Fernsehstudio in einem Interview, da wurde ein Film eingespielt, während dessen schaute ich mich um und sah auf den Monitor und dachte für den Bruchteil einer Sekunde: Wo kommt denn jetzt diese alte Frau her. Das hat mich dann sehr dazu veranlasst darüber nachzudenken und auch mit anderen Menschen darüber zu sprechen. Ich habe das von vielen bestätigt bekommen. Nämlich: dass das, was ich sehe, nicht mit dem übereinstimmt, wie ich mich fühle. Denn

innerlich da fühlt es sich vielleicht schneeflockenleicht an, frühlingshaft, schwungvoll, jungmädchenhaft. Und wenn ich da hineinschauen sehe ich eine alte Frau. Ist da wohl der Schöpfungsintelligenz irgendein Fehler unterlaufen? Haben die vergessen dies irgendwie zu koordinieren? Oder, was ist hier los? Nun, ich meinerseits denke immer, wenn man solche Dinge entdeckt, dass es sich lohnt, sich nicht über die Schöpfungsintelligenz zu stellen, sondern zu fragen, will das mir etwas sagen? Irgendwann dachte ich: Vielleicht ist es ja auch eine hilfreiche Lektion, mich an etwas zu erinnern. Ich sehe, dass es eine äussere Realität gibt, und die ist der Vergangenheit unterworfen. Und es gibt eine innere Realität und die ist unvergänglich, die ist ewig. Die läuft irgendwie in eine ganz andere Richtung. Ja, und jetzt muss man sich die Frage stellen: In welche Aktie will ich zukünftig investieren? In die, welche vergänglich ist, die immer weniger wird oder in die, die ewig ist? Albert Camus sagt an einer Stelle: «Im tiefsten Winter erkannte ich, dass in mir ein unbesiegbarer Sommer wohnt.»

Wenn man lernt sich an diese Perspektiven zu gewöhnen, dann merkt man, dass es da wohl um etwas geht, was sich auf einer ganz anderen Ebene abspielt als auf der zellular- / materiellen. Das heisst: Wenn ich über den Gartenzaun hinausblicke, wenn ich mich befreie von diesen alltäglichen Lebensbereichen, wo es um zellular- / materielle Dinge geht, dann ist es tatsächlich so, dass eine neue Welt aufgeht und die ist in mir und die ist unvergänglich. Das bedeutet, ich erschliesse eine neue innere Welt, ich entdecke ganz neue Denkräume und letztlich bin ich den Wundern des Lebens auf der Spur.

Wenn man sich in jungen Jahren erlauben kann, einfach so in den Tag hinein zu leben und sich darüber zu freuen, so denke ich, wenn Schatten länger werden tauchen immer wieder die Fragen auf: woher, wohin, wozu. Und mit diesen Fragen steige ich über den Schrebergarten hinaus. Mit diesen Fragen sprengte ich ein Denkgefängnis auf und wenn wir Frauen zum Beispiel beginnen, unsere Identität nicht mehr über unsere körperliche Attraktivität abzuleiten, die sich darauf beschränkt, «ich gefalle also bin ich», oder «ich werde begehrt also bin ich», sondern darüber, was ich innerlich zu geben habe, dann entsteht ein neuer Reichtum. Wenn wir das Potential dieser neuen Denkräume in uns entdecken und wenn wir begreifen, dass Erfahrungswissen so etwas wie ein Kapital darstellt, kann ich gar nicht mehr mit Jugendlichkeit konkurrieren wollen, sondern dann freue ich mich über junge Menschen. Aber ich komme nicht auf die Idee, dass ich da in eine Konkurrenz treten möchte. Dann versuche ich, meine innere Balance zu halten. Dann werfe ich die innere Balance in die Waagschale. Denn, wenn ältere Menschen anfangen zu denken, dann ist die Weisheit nicht mehr fern. Wenn ältere Menschen anfangen ihr Erfahrungspotential aus sich heraus zu destillieren – und noch nie in der ganzen Menschheitsgeschichte hatten wir so ein grosses Kapital von so viel älteren Menschen – entsteht ein neuer Reichtum. Ich denke da an einen Ältestenrat. Es wäre dringend an der Zeit, dass Ältestenräte gegründet würden, die sich zu aktuellen und politischen Themen äussern, aus ihrer langjährigen Erfahrungssicht heraus. Ich denke an Mentoring. Die Erfahrungen, die ältere Menschen in sich tragen, sollen nicht vor sich hin kompostieren, sondern sollte nutzbar gemacht werden, um alles wieder in die Welt einzubringen.

Nun kann ich mir vorstellen, dass vielleicht die einen oder anderen denken: Die hat gut reden, aber in unserer heutigen Gesellschaft bin ich ja mit diesem Denken alleine. Da lohnt es sich, sich von einem Gedicht von Ingrid Olbricht begleiten und sich von diesen Worten stärken zu lassen:

*«Gegen den Wind gestemmt gehe ich weiter.
Mit kleinen Schritten gegen den Wind,
treibt mir schneeüberlebtes Laub vor die Füsse ins Gesicht,
Einsamkeit und Silberblitzen
aber, gegen den Wind gestemmt gehe ich weiter.»*

Das ist eine Lebenshaltung. Und wenn sie sich gegen den Wind stemmen, und sie sind mit dem Regenschirm unterwegs, dann werden sie anderen Menschen begegnen, die ebenfalls unterwegs sind. Und dann kann man sich allenfalls zu zweit unter einen Regenschirm stellen, gegen die Kraft des Gegenwindes ankämpfen und gemeinsam einen Weg gehen. Vielleicht hat es jetzt auch Menschen hier die davon keinesfalls begeistert sind und denken: Ja, also so ein grauer Altersclub – und dann gehen

die vielleicht noch wandern und dergleichen – da sehe ich mich überhaupt nicht. Denn ich fühle mich noch nicht zu den farblosen und beige Gekleideten dazugehörig, ich bin unternehmungslustig, will leben, Spass haben und ich will die Welt geniessen. Ich will einen Partner haben, ich will Sex haben. Sex soll doch glücklich machen, nicht wahr? Sex macht glücklich. Oder nicht?

Erika Pluhar, eine sehr attraktive Schauspielerin in jungen Jahren, die ihre Weiblichkeit eifrig bewirtschaftet hatte und manchen Herrn erotisch stimuliert hat, ist älter geworden. Mit dem Älterwerden hat sie aufgehört zu stimulieren und ist immer klüger geworden und inzwischen muss man sagen, dass aus ihr eine Philosophin geworden ist. Sie hat ein Lied getextet, daraus möchte ich ihnen den Text, zusammengefasst, vorlesen:

*«Was heisst das nur. Ich werde alt?
Was heisst das nur, wie soll man es verstehen?
Ich kann wohl meine Hände altern sehen,
doch schön ist das Berühren mehr denn je.
Mein Körper ist mir Freund
und meine Haut geniesst den Wind wie eh und je.
Und all das, was ein reifer Mensch nicht mehr zu fühlen hat,
das fühl ich, mehr denn je.
Mein Haar wird langsam grau,
doch weht der Wind mir ins Gesicht wie eh und je,
und all das, was ein reifer Mensch nicht mehr zu denken hat,
das denk ich mehr denn je.
Was heisst das nun? Ich werde alt?
Was heisst das nur, wie soll ich es empfinden?
Ich kann den Morgenhimmel in mir finden
und Frühlingsstürme mehr den je.»*

Hier gesellt sich noch eine andere Melodie dazu. Die Melodie der Sinnlichkeit, auch der Sexualität. Das ist immer wieder ein grosses Thema bei Paaren, die zusammen älter werden. Wenn Paare in die Jahre kommen gibt es eben neue Themen, die es zu bearbeiten gilt. Nun werden wir ja stets in den Medien darauf aufmerksam gemacht, dass Sex glücklich mache. Die operative Tätigkeit an der sexuellen Front sollte mindestens 2,4-mal pro Woche stattfinden um dem Durchschnittswert zu entsprechen. Da muss man jetzt einfach das eigene Denken einschalten und sich innerlich assoziativ auf die Reise machen. Und vielleicht tauchen da plötzlich aus dem tiefen Urgrund des Unbewussten Worte auf, die wir kennen? Haben wir nicht irgendeinmal davon gehört, dass alles seine Zeit habe? Und vielleicht wäre es sogar anwendbar auf die Sexualität? Vielleicht verändert sich das ebenso. Vielleicht muss man sagen: Ja, irgendwie verändert sich etwas, oder irgendwie fällt mir die Sexualität sogar aus der Erinnerung und ich denke erst wieder daran, wenn ich eine Statistik lese.

Als ich jung war, hatte ich jeweils die Aufgabe, meine Mutter mit dem Auto von A nach B zu fahren. Da ich ständig in irgendwelchen Liebesabenteuern verstrickt war, wollte ich sie möglichst rasch am Ziel absetzen. Sie nervte mich ziemlich, da sie mich unentwegt auf die Schönheit der Natur aufmerksam machen wollte: «Schau mal die schönen Forsythien da drüben». Und ich habe immer gesagt: «Ja also jaa, jetzt rechts oder links.» «Ja und schau mal wie schön die blühenden Blume usw.». Ich habe immer gedacht, die Frau hat einen Knall. Jetzt redet sie dauernd von den Forsythien und ich wollte sie doch so schnell als möglich an den Ort bringen damit ich wieder frei bin und sie spricht immer von den Forsythien. Aber wissen sie, vor einigen Jahren bin ich mit meinem Partner durch die Landschaft gefahren und plötzlich hörte ich mich sagen: «Hast du die schönen Forsythien gesehen?» Und dann hörte ich meine Mutter in der Erinnerung und dann verstand ich sie plötzlich. Da habe ich angefangen nachzudenken und habe gemerkt, dass die Interessengebiete sich langsam verschieben und dass ganz neue Themen eine Bedeutung bekommen. Dann ist mir aufgefallen: Wenn wir Kinder sind, dann haben wir eine breit gefächerte sinnliche Wahrnehmungspalette. Denken sie daran, mit wie viel Freude und Wonne sind wir barfuss über eine Wiese gesprungen oder haben dem Vogelgezwitscher lauschten, wie haben wir es genossen den Teig mit dem kleinen Finger aus der Schüssel zu pulen oder über ein Katzenfell zu etreicheln. Da waren wir offen mit unseren ganzen Sinneskanälen und haben

alles vollumfänglich geniessen können. Mit dem Einbruch des Erwachsenwerdens, mit dem Einbruch der Sexualität kann es sein, dass sich dieser Kanal ein bisschen verengt und man dann alles, mehr oder weniger über die Zärtlichkeit, oder bei den Männern über die Sexualität abhandelt. Dann sind einem die Vogelstimmen, Forsythien und die Teigreste und das Katzenfell nicht mehr wichtig, sondern da stehen andere Themen im Vordergrund. Aber im Älterwerden kann man erleben, dass sich plötzlich dieses Zusammengefügte wieder ein bisschen ausweitet. Wir sehen nun plötzlich wieder die Blumen und den Sonnenuntergang und lassen uns begeistern von irgendeiner kulturellen Veranstaltung. Wenn dann Grosseltern mit ihren Grosskindern zusammen sind, sind sie in etwa auf der gleichen Stufe, was ihre sinnliche Wahrnehmungsfähigkeit betrifft. Dann können die Grosseltern das unheimlich geniessen, mit einer Affengeduld, mit den Enkeln etwas zu unternehmen. Ich kann mich gut daran erinnern als meine Kinder klein waren, wollten sie immer an einem Weiher sitzen und auf die Molche warten, was für mich nicht in Frage kam. Inzwischen sitze ich stundenlang mit meinen Enkelinnen und kann nicht genug davon bekommen. Das heisst also, sehr geehrte Damen und Herren, dass sich hier etwas verschiebt und wir auch wieder etwas zurückgewinnen, nämlich die Fähigkeit, mit sämtlichen Sinnen wahrzunehmen. Spätestens da sollten einem diese Worte im Ohr klingeln: Wenn wir nicht werden wie die Kinder, kommen wir nicht ins Himmelreich. Ich denke, das Himmelreich ist das, wenn wir uns wieder öffnen können für diese grossartige sinnliche Möglichkeit und wenn Paare dieses begriffen haben, dass es jetzt nicht mehr um die operative sexuelle Ausübung geht, die kann selbstverständlich auch eine Rolle spielen aber sie hat vielleicht nicht mehr diese Bedeutung – sondern dass es jetzt darum geht, seelische Intimität miteinander zu leben.

Mir hat kürzlich ein Paar erzählt, welches schon viele Jahre verheiratet ist, dass sie sich noch nie so nahe waren wie jetzt in dieser Zeit. Sie haben herausgefunden, dass wenn sie nachts im Bett liegen, bei geöffneten Fenstern und sie gemeinsam dem Rascheln der Blätter lauschen, ein Gefühl einer beinahe unbeschreiblichen Intimität und Nähe erleben.

Auch diesbezüglich hat mir meine Mutter nachgeholfen ohne dass sie es wusste. Als sie im Altersheim war, hat sie sich verliebt. Ich wurde dann einmal auf die Direktion gerufen und wurde darum gebeten meiner Mutter beizubringen, dass das hier nicht ginge. Das habe ich natürlich nicht gemacht. Im Gegenteil, ich habe gesagt: Ich lege grossen Wert darauf, dass diese beiden Menschen das, was sie verbindet, auch leben können. Wenn man weiss, dass meine Mutter etwas gehbehindert war und der Mann im Rollstuhl sass, waren sie zusammen ein tolles Team. Als dann meine Mutter starb und wir diesen Mann sofort in unserer Trauergemeinde aufgenommen haben – er gehörte irgendwie dazu – und er sehr traurig war und folgenden Satz sagte: «Das waren die schönsten Stunden, die ich je mit einer Frau verbracht habe», bin ich nachdenklich geworden und wollte wissen, was war denn so schön? Er hat es mir dann gesagt. Irgendwelche sexuellen Aktivitäten waren rein körperlich gar nicht möglich. Aber sie waren sich nah. Er sagte: «Wir haben uns unser ganzes Leben erzählen können und der andere hat zugehört. Das war das Paradies und ich habe das noch nie so erlebt und ich war noch nie einem Menschen so nah wie dieser Frau.» Das hat mich sehr bewegt als ich das gehört habe. Da wirken doch Nachhilfeseinare für Ältere, damit sie sexuell fit bleiben, sehr armselig. Ich denke und ich hoffe, sie verstehen mich nicht falsch, ich habe nichts gegen die Ausübung von Sexualität, auch im Älterwerden nicht, aber wenn es darauf fokussiert bleibt, verlieren wir das, was das Älterwerden zu bieten hat: Das Erschliessen des inneren Reichtums. Letztlich könnte man sagen: Die Transzendenz.

Denn nun geht es zu lernen, über die eigene Begrenzung hinaus zu denken. Da gibt es viele Möglichkeiten. Ich höre immer wieder von Paaren, wie sie Fragen beunruhigen: Wir haben es eigentlich sehr gut zusammen aber irgendetwas stimmt nicht mehr, denn wir haben keine Lust mehr auf Sexualität. Wir haben im Deutschen nur dieses eine Wort «Liebe» und damit meinen wir Geschlechterliebe, Freundschaftslove, Partnerliebe, Mutterliebe. Nehmen wir aber die griechischen Begriffe dazu, Eros, Philia und Agape, dann wird es sehr viel einfacher zu verstehen, was damit gemeint ist. Der Religionsphilosoph Herman Weideler hat diese drei Begriffe auf die Metapher eines Berges übertragen und hat es so formuliert: Unten am Fusse kann man ohne weiteres Eros, also sexuelle Aktivität ansiedeln. Im Mittelfeld ist Philia, Freundschaftslove, wir sind uns wohl gesonnen, wir sind füreinander da. Das ist die uneigennützigste Form der Liebe. Oben auf der Bergspitze dann die Agape, die allumfassende Liebe, die niemanden ausschliesst und alle Lebewesen liebend einschliesst, also ein Zustand den man wohl erst kurz vor der Heiligkeit erreicht, aber ich nehme an, dass es hier wohl für die meisten noch etwas dauern wird. Will man den Berg besteigen ist es nicht schlecht, wenn man auf der Eros-Ebene Schwung holt um gestärkt und vitalisiert in die oberen

Bereiche vorzudringen. Wenn nun Paare, welche schon einige Zeit zusammen sind, unten auf der Erosebene herumkurven, kann es sein, dass sie sich so viel Schwung geholt haben, und sich deshalb bereits im Mittelfeld befinden – das heisst in der Philiaebene angekommen sind. Wir haben im Französischen den schönen Ausdruck: Faire l'amour, Liebe machen. Es gibt Menschen, die müssen nicht mehr Liebe machen, denn sie sind liebend geworden. Wenn man in diesem freundschaftlichen Miteinander lebt, dann ist unter Umständen die Lust – unten am Berge herum zu kurven – ein bisschen abhanden gekommen. Das ist ja aber nicht so tragisch, denn schliesslich fühlen sich diese Menschen ohnehin liebend verbunden..

Ich fasse zusammen: Älter werden und alles was dazu gehört und uns begleitet fordert uns heraus, über die eigenen Grenzen hinaus zu denken, damit wir dem Menschsein immer ein Stück näher kommen. Vielleicht könnten wir auf diese Art und Weise den Heimweg zu uns selbst finden, vor allem dann, wenn wir uns in der Hektik der Alltagsbewältigung ein bisschen aus den Augen verloren haben oder gar auf der Flucht vor uns selbst waren. So ist dieser Prozess durchaus als eine Hinwendung zu sich selbst zu verstehen.

Falls sie jetzt denken sollten, ich proklamiere eine neue Wellnessveranstaltung oder irgendeinen Egotrip, dann haben sie sich getäuscht. Ich meine es in einem viel umfassenderen Sinn. Dazu ein schöner Text von Nilus, einem jungen Mönch: «Vor allem erkenne dich selbst, denn nichts ist schwieriger als sich selbst zu erkennen, nichts mühevoller, nichts verlangt mehr Arbeit. Doch wenn du dich selbst erkannt hast, dann wirst du auch Gott erkennen können.» So schliesst sich der Kreis wieder. Das heisst: Wenn ich diese Signaturen des Älterwerdens ernst nehme und ihnen folge und nicht gegen sie ankämpfe, sondern versuche, sie in ihrer Bedeutung und Sinnhaftigkeit zu entschlüsseln, dann lande ich bei mir. Und wenn ich versuche, mir näher zu kommen, kann ich auch dem Göttlichen näher kommen.

Ich möchte jetzt meine Überlegungen noch praktisch zusammen fassbar machen. Ich glaube es ist wichtig, dass wir zunächst einmal mit uns selbst einen Vertrag abschliessen: »Ich will meiner Entwicklung bis zu meinem letzten Atemzug die Treue halten. Ich will nicht vorzeitig das Handtuch werfen. Ich will nicht aufhören, mich für die Welt zu interessieren, ich will mitdenken in dieser Welt und mein ganzes Erfahrungskapital einbringen.« Falls wir Enkel haben, dann ist das Interesse, welches wir ihnen entgegenbringen, Humus für die junge Seele. Denn nichts beflügelt mehr, als wenn sich andere für einen interessieren. Zweitens: lernen, Frieden mit sich finden. Die eigene Geschichte im Rückblick verstehen lernen. Wir haben über die Erzählkaffees gehört. Das ist zum Beispiel eine Möglichkeit, dass man lernt über die eigene Geschichte nachzudenken und sie zu erzählen oder sie auch zu Papier zu bringen. Nicht mehr die Energie verschwenden mit Sätzen: Ach hätte ich doch anders gehandelt, hätte ich doch nicht diesen Mann geheiratet oder diese Frau, dann ginge es mir heute auch besser. Ich denke, das bringt gar nichts. Sich mit der eigenen Geschichte versöhnen, lernen ja zu sich zu sagen, ja zu sich, zu seinem eigenen Leben. Einverstanden zu sein mit den ganzen Aufgaben und Herausforderungen, mit dem was sich in dem Gefühl so gut zeigt, wenn es sich so aufgeräumt anfühlt. Mascha Kaléko hat es in ihrem Gedicht: «sozusagen grundlos vergnügt» sehr schön zusammen gefasst:

*«In mir ist alles aufgeräumt und heiter.
Die Diele ist geputzt, das Feuer ist geschürt.
An solchem Tag erklettert man die Leiter
die von der Erde in den Himmel führt.
Da kann der Mensch, wie es ihm vorgeschrieben,
weil er sich selber liebt, den Nächsten lieben.»*

Mit einer solchen Grundhaltung schaffen wir die beste Voraussetzung auf andere Menschen zuzugehen, nicht in eine Bitterkeit hineinzugeraten, in ein Hadern, sondern wenn ich einverstanden bin mit mir, versöhne ich mich mit meinem Leben.

Und sollten wir gelegentlich ins Grübeln geraten und vorwurfsvoll solche Gedanken vor uns herschieben wie: Weil meine Eltern so viel falsch gemacht haben usw. geht es mir heute nicht so gut – dann ist es wichtig, zu lernen umzudenken und sich zu sagen: jetzt nehme ich mein Leben selbst in die

Hand, denn es ist nie zu spät, auch im Alter eine glückliche Jugend nachzuholen. Und das geht so, indem wir uns selbst Fragen stellen: Wie hätte ich es denn gerne gehabt, damals in meiner Kindheit? Mit dieser Frage werfe ich meinem Hirn wie einem Hund einen fantastischen Knochen hin. Dann werden sich meine Gedanken damit beschäftigen und ich beginne, ein völlig neues Bild zu pinseln, nämlich Bilder von Menschen, wie ich sie mir gewünscht hätte, dass sie mich begleiten. Wenn ich solche Bilder in meinem Kopf trage, werde ich automatisch versuchen, mich mit solchen Menschen umgeben, weil sie genau mit diesen Eigenschaften ausgerüstet sind, die mir gut tun. Zum dritten: Ich persönlich empfinde das Leben als ein grosses Geschenk. Ich denke gerade für uns Frauen ist es wichtig, uns darüber im Klaren zu sein und endlich aufzuhören körperliche Mängellisten zu führen, was unsere Figur betrifft, herumzurrennen und unentwegt darüber zureden, was anders sein sollte. Die einen wollen grösser sein, die anderen kleiner, die einen wollen einen grösseren Busen oder aber einen kleineren Busen haben, die Wimpern sollten länger sein, die Haare voluminöser etc.. Die meisten Frauen haben bis hinauf ins hohe Alter eine lange Liste, die sich kaum verändert, die beginnt mit zwanzig und endet dann mit 95. Das heisst, einfach mal Schluss zu machen um Raum in sich zu erhalten für das Gefühl von Dankbarkeit. Vielleicht kann man sich ein bisschen nachhelfen mit der Vorstellung, dass sich doch Götter und Göttinnen schon einiges überlegt hatten, vielleicht haben sie auch solche Kongresse durchgeführt und haben darüber nachgedacht, wie man die Menschen konstruieren müsste, dass sie so autonom leben könnten. In Anbetracht des grossen Wurfes, der ihnen gelungen ist, hört sich das weibliche Gejammer über Cellulitis wie eine Beleidigung gegenüber der Schöpfungsintelligenz an. Falls Cellulitis ein Thema sein sollte, lohnt es sich, sich mit ihr zu befreunden: »Wenn du jetzt schon mal da bist, dann wollen wir es gut miteinander haben, ich weiss allerdings nicht, warum du gekommen bist aber es wird schon einen Sinn haben.« Wenn wir das Alter werden so angehen, dann erhält es eine völlig andere Dimension.

Dann landen wir bei den wichtigsten Fragen, die lauten: Woher, Wohin, Wozu? Und vielleicht errahnen wir dann gelegentlich so etwas wie eine Antwort. Ich schliesse meine Überlegungen mit einem Text von Rainer Maria Rilke:

*«Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehen.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.
Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausendlang;
und ich weiss noch nicht, bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein grosser Gesang.»*

Ich danke ihnen.