

Faktor C

Das christliche Wirtschaftsmagazin

MEISTERHAFT ÄLTER WERDEN

TITEL: ÄLTER WERDEN

Herr Dr. Müller, ein Ruhestandstermin ist für die meisten Menschen mehr oder weniger absehbar. Bereiten wir uns richtig darauf vor?

Was heißt „richtig“? Aus meiner Sicht bedeutet richtig, dass ich einen befriedeten, befreiten, erfüllten Ruhestand erleben kann, und zwar so, dass ich am Ende meines Lebens sagen kann: Es hat sich gelohnt – auch diese Zeit war eine gute Lebensphase. Ich glaube, dass man früh, längst vor beginnendem Ruhestand, die Weichen in diese Richtung stellen kann.

Was ist dabei zu beachten?

Die meisten Menschen sind erstmals zwischen 40 und 55 mit der Frage des Älterwerdens konfrontiert. Es gibt allerdings auch (zu) viele Leute, die sagen: „Kein Thema für mich.“ So eine Haltung finde ich eher suboptimal. Die Zukunft kommt, und wir werden, wie Einstein sagte, dabei sein.

Was soll der machen, der sich optimal vorbereiten will?

Der sollte zuerst einmal über ein paar grundlegende Fragen des Lebens nachdenken. Zum Beispiel: Wie gehe ich mit Begrenzungen um? Wie habe ich bislang Schwächen verarbeitet? Und wie will ich mit abnehmenden Kräften umgehen? Und der zweite Bereich ist: Wie stelle ich mir eigentlich meine Zukunft vor? Was wünsche ich mir für die nächsten 10, 20, 30 Jahre? Wie möchte ich älter werden? Worin sehe ich die Chancen?

Niederlagen gehören dazu

Ihre Fragen hören sich nicht gerade wie die „Champions League des Lebens“ an ...

In der Champions League gibt es bekanntlich zuerst eine Gruppenphase. Da erleben fast alle Mannschaften auch Niederlagen. Entscheidend ist, wie ich mit diesen Niederlagen umgehe. Damit qualifiziere ich mich für die Schlussrunde Richtung Finale. Wer nicht mit Niederlagen umgehen kann, tut sich schwer mit dem Älterwerden. >

Foto: iakovenko123/Depositphotos.com

Alle wollen älter werden, aber keiner will alt sein – so lässt sich das moderne Lebensgefühl beschreiben. Dagegen sieht der Schweizer Buchautor Markus Müller im Alter vor allem Chancen. In keiner Lebensphase sei die Zufriedenheit der Menschen höher als zwischen 65 und 75. Im Gespräch mit Faktor-C-Chefredakteur Marcus Mockler erläutert Müller, wie man Schlüssel zu geglücktem Älterwerden entdeckt.

**„WIR BRAUCHEN EINE
HERZENS-UNIVERSITÄT“**

MARKUS MÜLLER SIEHT IM ÄLTERWERDEN DIE „CHAMPIONS LEAGUE DES LEBENS“

Markus Müller, Jahrgang 1955, ist promovierter Heilpädagoge. Zu seinen beruflichen Stationen gehörte die Mitarbeit am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München, der vollzeitliche Dienst im CVJM München sowie die Leitung des Werks Chrischona International bei Basel. Seit April 2012 arbeitet er als Heimpfarrer im Zentrum Rämismühle bei Winterthur. Er ist verheiratet und Vater von vier erwachsenen Kindern.



Welche fünf Dinge muss ich vor der Rente klären?

1. Treffen Sie Vorsorge im Blick auf Ihre Finanzen.
2. Sorgen Sie gesundheitlich vor – achten Sie auf Ihre Gesundheit.
3. Treffen Sie mentale Vorsorge: Wie stellen Sie sich Ihre Zeit im Alter vor? Worauf können Sie verzichten? Was ist Ihnen wichtig?
4. Setzen Sie sich für ein gutes, funktionierendes Beziehungsnetz ein. Sorgen Sie für Ihre soziale Zukunft vor.
5. Vernachlässigen Sie die geistliche Vorsorge nicht. Woran glauben Sie, und wie wird Sie dieser Glaube im Alter – vor dem Tod und nach dem Tod – tragen?

Wer erlebt denn im Alter einen Aufstieg? Geht es nicht für die Allermeisten bergab?

Überhaupt nicht. Statistisch ist erwiesen, dass der Anteil der glücklichen Menschen in der Alterskohorte zwischen 65 und 75 Jahren am höchsten ist. Eckhart von Hirschhausen und Tobias Esch haben deshalb ihr Buch über das Altern mit „Die bessere Hälfte“ betitelt. Nach meiner Beobachtung und einigen statistischen Untersuchungen gelingt es rund zwei Dritteln der Menschen, auch mit der Lebensphase nach 75 sehr gut umzugehen.

Dankbarkeit trainieren

Wie bereiten Sie sich auf den Ruhestand vor?

Dazu gehört, dass meine Frau und ich darüber reden: Wie wollen wir eigentlich gemeinsam älter werden? Wir wollen „Fürsorge“ im besten Sinne des Wortes miteinander und füreinander leben. Unsere Ehe soll bis zum Lebensende dauern. Also stehen wir zueinander, auch wenn einer von uns – vielleicht beide – vielleicht schwieriger werden. Können wir heute schon mit Schwächen des anderen umgehen? Haben wir gelernt, aufeinander zu hören, oder setzt sich immer der gleiche durch?

Ich habe mich entschieden, dass ich ein Mensch der Hoffnung sein möchte. Auch wenn ich keine äußerlich sichtbare Leistung – wie solche Inter-

views – mehr erbringe. Ich möchte ein Mensch sein, der aus Hoffnung und Dankbarkeit lebt, statt Jammern und Ansprüchen. Das trainiere ich heute bereits, und meine Frau hilft mir dabei.

Ihr Loblied auf das Älterwerden steht in krassem Widerspruch zu einer Gesellschaft, die Jungsein feiert und bei der auch Senioren immer dynamisch und junggeblieben aussehen müssen – zumindest in der Werbung ...

Möglicherweise ja. Da sehen wir noch den 100-jährigen, der Marathon läuft. Das finde ich sehr schwierig, weil man es genau dann als Abstieg betrachtet, wenn der Marathon nicht mehr möglich ist. Und das ist falsch. Der Apostel Paulus redet im 2. Korintherbrief von einem äußeren Menschen und von einem inneren Menschen. Die Größe eines älter werdenden Menschen sehe ich darin,

« Die Größe eines älter werdenden Menschen sehe ich darin, dass er seinen inneren Menschen pflegt. Dem Jugendwahn müssen wir eine Absage erteilen. »

dass er seinen inneren Menschen pflegt. Dem Jugendwahn müssen wir eine Absage erteilen. Ab 46 sollten wir zunehmend, mindestens zu 51 Prozent Wert auf den inneren Menschen achten. Da geht es um Dankbarkeit, Denken in großen Linien, Versöhnungsbereitschaft, Freude am Erfolg anderer und vieles mehr.

Alte Menschen sind zufriedener

Was wird denn besser im Alter?

Es wird nicht alles in jedem Fall besser. In unserer Einrichtung für Senioren habe ich heute Morgen mit einer 96-jährigen Frau gesprochen, die seit vier Jahren bettlägerig ist. Sie sagte: „Tausend Dank, dass es mir so gut geht, dass ich keine Schmerzen habe.“ Wir müssen auf solche Menschen hören. Was können wir von ihnen lernen? Für dieses Lernen bin ich engagiert.

Ich nehme bei einem Viertel bis zu einem Drittel viel Dankbarkeit wahr. Sie möchten nicht zurück. Sie freuen sich, dass sie älter werden, sogar wenn sie Schmerzen haben. Junge Menschen suchen das Glück, alte Menschen die Zufriedenheit. Ich erlebe viel mehr ältere Zufriedene als jüngere.

Welche Unterschiede gibt es zwischen Frauen und Männern im Umgang mit dem Älterwerden?

Spannende Frage. Mir ging mal der Spruch über die Lippen: „Wenn es um's Älterwerden geht, kämpfen die Frauen vor dem Spiegel, die Männer im Fitness-Studio.“ Meine Ahnung: Frauen stehen insgesamt den Dynamiken des Lebens näher als Männer. Für Männer ist der Körper eher eine Ressource, die zu funktionieren hat, für Frauen vielmehr wesentliches Identitätsmerkmal. Meines Erachtens haben Männer mehr Widerstände gegen das Älterwerden. Könnte es sein, dass sie deshalb früher sterben? Glückliche, befriedete Menschen leben laut Untersuchungen im Durchschnitt 7,5 Jahre länger.

Erfolgsfaktor Hoffnung

Sie haben sieben Erfolgsfaktoren für ein gutes Alter notiert. Welcher davon ist der wichtigste?

Die Hoffnung. Wenn ich keine Hoffnung mehr habe, dann habe ich eigentlich aufgehört zu leben. Das bekommen wir bei der Sterbehilfe an vielen Stellen buchstäblich vor Augen gestellt. Der Hoffnungstank ist leer. Die letzte Lebensphase ist wie eine graue Wand, auf die ich zusteure. Den Aufprall will ich vermeiden. Also steige ich vorher aus. Wenn ich dagegen Hoffnung habe auf das, was hinter dieser Wand liegt, gibt mir das entscheidende Kraft, auch die möglicherweise schwierige Etappe vor meinem Tod durchzustehen.

Haben denn nur Christen oder andere religiöse Menschen ein gutes Alter?

Nein, das würde ich nicht sagen. Ich frage jeden Menschen unabhängig seiner weltanschaulichen Orientierung: Wie stellen Sie sich das Kommende vor – vor und nach dem Tod? Einige wenige sagen dann, es sei alles mit dem Tod zu Ende. 70 bis 80

« Reife heißt, offen zu sein, dass noch einmal alles anders sein könnte als bisher gedacht. Das ist Hoffnung für nichtreligiöse Menschen »

Prozent glauben aber, dass es in irgendeiner Weise weitergeht. Dann frage ich, ob das, was sie sich vorstellen, für sie hoffnungsstiftend ist oder nicht. Nicht selten folgt die Gegenfrage: Was stiftet denn Ihnen Hoffnung?

Wie kann ein Atheist hoffnungsfroh in den Tod gehen?

Das weiß ich nicht. Meine Überzeugung: Sterben und Tod sind eine unverzichtbare Reifephase – seien wir doch offen für das, was sich hier ereignet. Sterben und Tod sind existenzieller als alles andere im Leben. Dies verstehen alte Menschen sofort, und wenn sie ein Minimum an Offenheit haben, werden sie nicht selten zuversichtlich. Reife heißt, offen zu sein, dass noch einmal alles anders sein könnte als bisher gedacht. Das ist Hoffnung für nichtreligiöse Menschen.

Ansatz für geistliche Gespräche

Finden wir bei diesem Thema einen guten Ansatz für geistlich-missionarische Gespräche?

Absolut. Der Großteil meiner Gespräche mit alten Menschen dreht sich um das Thema Hoffnung. Ich bedaure, dass wir in unseren Lebens-, Glaubens- und Gemeindegemeinschaften in der Regel sehr wenig üben, unser Leben aus Zukunftshoffnung und Zukunftsfreude zu gestalten. Dies neu zu entdecken wäre einer der Fundamentalbeiträge, die die christliche Gemeinde in das 21. Jahrhundert einbringen könnte (und müsste).



Markus Müller:
Die Champions League
des Lebens. Warum
Alterwerden das Beste
ist, was uns passieren
kann.

286 Seiten,
17,99 Euro.
SCM Hänssler
(Holzgerlingen)
2019

Vor welchen besonderen Herausforderungen stehen Führungskräfte auf dem Weg zum Ruhestand?

Führungskräfte, die stark über das Vertrauen geführt haben, werden anders alt als diejenigen, die stark auf Kontrolle setzten. Ein älterer Herr meinte: „Ich brauche jetzt eine zweite Ausbildung, denn die Mitarbeiter in diesem Heim kann ich nicht mehr kontrollieren.“

Wer viel Geld verdient hat, wundert sich manchmal über die vergleichsweise niedrige Rente. Sind die Finanzen für ältere Menschen ein zusätzliches Problem?

Das ist immer zuerst eine mentale Angelegenheit. Mit welchem Anspruch gehe ich ins Alter? Viele schlittern mit Idealvorstellungen in die Pension. Auch in der Schweiz. Da gibt es etwa unrealistische Erwartungen an den Staat. Man hat berechnet, dass 2060 jeder bis 77 arbeiten müsste, wenn er die gleichen Erwartungen hat wie heute. Dazu kommt paradoxerweise, dass laut Statistik heute nur jeder zehnte Babyboomer (Jahrgänge 1955-1968) gerne bis 65 arbeitet.

Im sozialen Netz altwerden

Wie geht es eigentlich Ehepaaren in der Rente? Kommen da eher gute oder eher schlechte Tage?

Ehepaare müssen miteinander klären, welche Ansprüche sie haben. Kann man sich beispielsweise bei der Wohnung verkleinern? Statt einem Haus eine Drei- oder Vierzimmerwohnung? Ich mache sehr viel Mut, dass sich verschiedene Ehepaare im

Alter zusammentun. Es müssen nicht Wohngemeinschaften sein, aber räumliche Nähe zueinander. Wenn es an einer Stelle schlecht geht, können andere unterstützen. Das kann auch helfen, wenn jemand finanziell schlecht fürs Alter vorgesorgt hat. Ich denke an zehn bis dreißig Menschen, die sagen: Wir werden miteinander alt und unterstützen einander – „bis der Tod uns scheidet“.

Wenn Christen alt werden, haben sie vielleicht keinen Beruf mehr, aber immer noch eine Berufung. Haben alte Menschen den richtigen Platz in unseren Gemeinden?

Berufung hängt nicht von dem Platz ab, an dem ich gerade bin. Berufung lebe ich, wo immer ich bin. Und sie hängt nicht von meinem äußeren Tun ab. Es geht nicht um Ämter, Leitung und Dienste. Es geht vielmehr darum, zu einem weisen älteren Menschen zu werden. Diese Weisheit sollte ich mit anderen zusammen trainieren. Weisheit, auch Mündigkeit, Reife, Erfülltsein ist Berufung, orts- und platzunabhängig.

Seniorenkaffee ist Auslaufmodell

Was können Haupt- und Ehrenamtliche in Gemeinden dann konkret für ein gelingendes Altern ihrer Mitglieder tun?

Betrüblich finde ich die häufig anzutreffende Mentalität in der Altenarbeit von Gemeinden, wenn Senioren als Betreuungsobjekt und nicht als potenziell Aktive und Handelnde betrachtet werden. Ein bisschen Kaffee trinken und Vorträge organisieren ist für diese Zielgruppe einfach unangemessen. Seniorenarbeit dieser Art ist angesichts aktueller Lebenserwartung ein Auslaufmodell. Wir sollten Seniorenarbeit heute als Trainingslager für die beste Phase des Lebens sehen.

Wie kann die Gemeinde beim Trainieren helfen?

Indem wir die Verantwortlichen in der Gemeinde und in der Seniorenarbeit zu Coaches, zu Mentoren ausbilden. Mentoren können die richtigen Fragen stellen. Ich habe das Gefühl, wir setzen heute auf die falschen Fragen. Nicht konstruktiv finde ich etwa die Frage: „Wie geht es dir?“ Ich selber frage: „Was hat sich in Ihrem Leben verändert? Was sehen Sie für Ihre Zukunft? Was hat sich in der Vergangenheit, etwa im Umgang mit Schwierigkeiten, bewährt?“ Gute Antworten auf diese Fragen machen weiser. Wir brauchen eine Art Herzens-Universität.

Wir danken für das Gespräch.