

GLÜCKLICH, MÜNDIG UND GESUND ALT WERDEN

EIN INTERVIEW MIT DR. MARKUS MÜLLER Markus Müller war im März für das dreiteilige Seminar «Das Alter neu erfinden» bei uns zu Gast. Wir durften ihm einige persönliche Fragen zum Thema stellen. Wann ist das Alter bei Ihnen ganz persönlich zum Thema geworden? Ältere Menschen haben mich schon immer fasziniert. Die Frage, wie die Angelegenheit Älterwerden gelingen kann, packte mich spätestens ab 40. Seit sieben Jahren darf ich auch beruflich mit alten, sehr alten und sterbenden Menschen unterwegs sein. Erfahrungen und Entdeckungen im täglichen Umgang mit ihnen kann ich schlicht nicht für mich behalten. Ich glaube, über gelingendes Älterwerden müssen wir mehr denn je auch öffentlich reden. Viele Menschen unserer Gesellschaft dürsten danach. Das Erkennen von Weichenstellungen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens bewusst und unbewusst vornimmt, ist elementar. Zukunft ist nicht Schicksal, sondern das Ergebnis von mehr oder weniger bewusst getroffenen Entscheidungen – bis ins hohe Alter.

Sie selbst gehen langsam Richtung Pensionsalter – was tun Sie ganz persönlich dafür, dass Sie gut älter werden können? Ich setze mich – zusammen mit meiner Frau – mit dem Kommenden auseinander. Meines Erachtens gibt es eine fünffache Altersvorsorge: gesundheitlich, sozial, mental, spirituell und finanziell. A & O ist die mentale Vorsorge.

Mit welchen Herausforderungen in dieser Thematik müssen Sie ganz persönlich umgehen? Was genau persönlich und gesellschaftlich kommen wird, ist offen und nicht in meinen Händen. Wie ich allerdings mit dem Kommenden umgehe liegt ganz in meiner Verantwortung. Beispiel: Dankbar oder mürrisch, als JA-Sager oder als NEIN-Sager, als Hoffnungsträger oder als Schicksalsergebener?

Die Wörter «noch» und «nicht mehr» werden aktueller – wie locker gehen Sie selbst damit um? Furchtbar, dieses «Nicht mehr». Es macht richtig depressiv, und deshalb habe ich es aus meinem Wortschatz gestrichen. Ich frage nach dem «Noch nicht»: Wann endlich wird es soweit sein, dass ich weise bin, oder Zeichen der wirklichen Reife spürbar sind? Wann werde ich «Vater» im weitesten Sinne sein, dem es genügt, «den erkannt zu haben, der von Anfang an ist» (1. Joh. 2,13–14)? Dummerweise ist dies bei mir noch nicht so richtig spürbar – noch nicht.

Sie sprechen davon, dass Loslassen eigentlich weniger wichtig wäre als das Ergreifen des Guten, das noch kommt – was genau ist denn dieses Gute? Schlüssel 1 zum mündigen Älterwerden ist die Hoffnung. Ich definiere sie als ein Verankert sein meiner Seele in den Zusagen Gottes. Wer sieht, was er an Einzigartigem gewinnen kann, vermag friedevoll loszulassen. Nicht das Loslassen ist unser Problem, sondern das Nicht-Sehen dessen, was Gott verheisst, was ihm vor-schwebt und was er zusagt.

Welche Prägung(en) mussten Sie über Bord werfen in Hinblick auf Ihr persönliches Älterwerden? Für mich ist Älterwerden immer auch harte Arbeit an sich selber. Ich ringe beispielsweise darum, meine Identität nicht in dem zu finden, was ich tue, sondern in dem, was mir – von Gott her – zugesprochen ist. Oder: Auch ich bin vom Bazillus infiziert, dass immer alles besser, schneller, schöner und angenehmer sein müsste. Tödliche Prägung, die manchmal auch mich beherrscht – dummerweise.

Kennen Sie die Furcht davor, nicht genau zu wissen, was kommt nach dem Sterben? Der grösste Irrtum im Zusammenhang mit dem Ende unseres irdischen Daseins ist die Meinung, dass der Tod das Leben verschlingt. Tatsache ist: Das Leben verschlingt den Tod, und wenn ich sterbe, schlägt der Tod ein letztes Mal zu. Danach hat er nichts mehr zu sagen und «reinzustacheln» (1. Kor. 15,54–55). Ich finde, dass wir ausgesprochen viel über das sehen und wissen, was nach dem Tod kommt. Wir sehen es am Auferstehungsleben Jesu nach Ostern, und wir sehen es in all den unzähligen Zusagen, die der Auferstandene gemacht hat. Ein unübertrefflicher Gewinn, der alle Angst auf den 2. Platz verweist.

ENTSPANNT ÄLTER WERDEN

Wie qualifiziert man sich für die Champions League des Lebens (siehe Buchtip)? Ich lerne enorm viel aus der Welt des Sportes: Niederlagen sind normal. Gesiegt wird nur als Mannschaft und nie als Individualist. Ohne Trainer geht nichts. Den Gegner muss man kennen. Nach dem Spiel ist vor dem Spiel, und: Gut aufgestellt? Im Übrigen: Nach der 0:3 Niederlage im Halbfinal gegen Barcelona hat Liverpool und sein Trainer vor einigen Wochen gezeigt, wie man mit einer angeblich aussichtslosen Situation konstruktiv umgeht.

Was wäre ein guter Umgang mit dem Verlust von körperlicher Fitness und dem Tausch gegen zunehmende Gebrechen und Schmerzen? Ich möchte

mich darin üben, nicht von den Umständen meines Lebens abhängig zu sein. Umstände sind manchmal belastend und krass. Aber das ändert nichts an der Gnade Gottes. Manchmal lese ich meiner Seele den Psalm 103 laut vor. Beispiel Vers 5: Der dein Alter mit Gutem sättigt, dass du wieder jung wirst wie ein Adler (Schlachter-Übersetzung).

IDENTITÄT

Ja sagen zu dem, was ich geworden bin und zu dem, was nicht passiert ist in meinem Leben – wie findet man (und frau) ab 50 da einen guten Weg (und Frieden)? In der Tat: Je älter ich bin, desto mehr Erfahrungen – schöne und weniger schöne – mit dem Leben habe ich. Logisch, dass sich auch eine Reihe von Bewertungen ergeben: Wie eigentlich bewerte ich mein Leben, das der anderen, und letztlich Gott? Wer in diesen drei Bezügen in seinem Lebensrucksack Vorwürfe mit sich rumträgt, ist herzlich eingeladen, eine Bewertungsent-rümpelung, man sagt dem auch Versöhnung, vorzunehmen. Im Grab hat es wenig Platz. Zumindest sollten wir deshalb alle Vorwürfe an sich selber, an Gott und an andere Menschen schnellstmöglich zurücklassen.

Wir beziehen unseren Selbstwert oft zu stark aus dem, was wir leisten können. Das können wir im Alter aber leicht verlieren. Stimmt. Ich glaube im Tiefsten, dass eine gesunde Identität nie selbst erarbeitet, sondern immer zugesprochen ist. Beispiel Jesus: Vor der Herausforderung Wüste und vor der Herausforderung Gethsemane spricht ihm der Vater im Himmel zu: Du bist mein geliebter Sohn, an dem ich Wohlgefallen habe. Gibt es etwas Besseres? Was dann möglich war, sehen wir je in dem, was Jesus danach schafft.

Wir leben im Zeitalter von Facebook, Instagram und Snapchat – man kann den Druck erleben, schön, fit, cool und locker sein zu müssen. Das alles wäre ein Seminar wert. Ich glaube, dass der Schlüssel in der Frage liegt, woher ich meine Identität, mein Selbstverständnis beziehe. Ich liebe den Begriff «Pilger»: Im Himmel verwurzelt und deshalb frei auf Erden. Falten und graue Haare bekommen so einen ziemlich anderen Stellenwert.

GEMEINDE UND ALTER

Was möchten Sie anstossen in den Gemeinden und bei den Christen? Ich merke, wie entscheidend wichtig die Liebe zur Zukunft statt der brüchigen Optimierung der Gegenwart ist, und zwar sowohl für uns als Einzelpersonen wie auch für Gemeinden und ganze Werke. Das 21. Jahrhundert braucht diese Liebe zur Zukunft. Und dann kann ich mir vorstellen, dass das 21. Jahrhundert ein Jahrhundert der Hoffnung wird. Nichts täte unserer Gesellschaft so gut wie dies.

Was möchten Sie mit der «Initiative Pro Aging» bewegen? Dass wir gerade im Alter zu JA-Menschen statt NEIN-Menschen. Meines Erachtens wäre dies die beste und wirkungsvollste Weise, beispielsweise mit Sterbehilfe umzugehen. Einfach dagegen sein bewirkt wenig oder gar das Gegenteil.

Welche Tipps möchten Sie der Vineyard Bern geben für die Silberblitze? Lebt als Menschen der Hoffnung – macht Hoffnung erlebbar – versteht Euch als Hoffnungstank für die Stadt – seid be-greif-bar!

Das Interview führte Stefanie Ritter



DIE CHAMPIONS LEAGUE DES LEBENS

(von Markus Müller) Warum Älterwerden das Beste ist, was uns passieren kann. (ISBN 3775159061)

Auf unserer Homepage kann unter Angebote/Ü50 das dreiteilige Seminar «Das Alter neu erfinden» mit Markus Müller nachgehört werden.

DR. MARKUS MÜLLER, 64, Initiant und Referent der Initiative Pro Aging (www.initiative-pro-aging.ch). Er ist Heimpfarrer im ZENTRUM Rämismühle bei Winterthur. Bejagt den Spruch von Francis Bacon «Nicht die Glücklichen sind dankbar, sondern die Dankbaren sind glücklich».



Vinkids zur Frage «Wann ist jemand alt?»

«Wenn er viele Jahre gelebt hat.» Ana Lya,6.