

ÄLTERWERDEN - PERSPEKTIVEN UND EINSICHTEN

Von der verborgenen Kostbarkeit des Alters

VON DR. MARKUS MÜLLER

Es sei eine «fatale Angewohnheit, uns vor allem auf Defizite zu konzentrieren», sprich: auf das, «was uns fehlt und was in der Welt im Argen liegt». So umschreibt Ulrich Schnabel in seinem Buch «Zuversicht» das, was unsere Zeit zu charakterisieren scheint. Diese Art zu denken, kennen wir gerade im Zusammenhang mit dem Alter und Älterwerden nur allzu gut: Wenn Alter das ist, was ich bei meinem Vater oder meiner Grossmutter oder im Pflegeheim sehe – nein danke, so bitte nicht. Nicht mit mir! Gerne nehme ich Sie mit auf eine kleine Entdeckungsreise rund um das Älterwerden.

Zurzeit wird bekanntlich viel über das Alter geschrieben: Über das Älterwerden in der Mitte des Lebens – zum Beispiel von der Moderatorin und Philosophin Barbara Bleisch in «Mitte des Lebens. Eine Philosophie der besten Jahre» – genauso wie über das höhere Alter – unter anderem in Elke Heidenreichs «Altern». Im letztgenannten Spiegel-Bestseller lautet der Titel auf Seite 9: «Ich habe mein Leben komplett in den Sand gesetzt». Heidenreich beschreibt, wie unerträglich vieles seit Kindheit in ihrem Leben verlief. Abschliessend: «Hier sitze ich jetzt, bin achtzig und kann nachts nicht schlafen und denke: Wie lange geht das wohl noch so weiter?» Gleich auf Seite 10 steht dann der Titel: «Ich hatte ein unfassbar wunderbares Leben». Sie schliesst mit den Sätzen: «... achtzig ist kein Problem, und wenn ich nachts wach liege, bin ich dankbar, für alles, für ein so langes Leben ...» Und auf der nächsten Seite: «So. Und nun suchen Sie sich aus diesen zwei Lebensversionen doch bitte eine aus!»

Sind Sie möglicherweise auch etwas irritiert? Ich war es und lernte einmal mehr: Es sind nicht die Umstände des Älterwerdens, die meine Befindlichkeit und letztlich mein Älterwerden bestimmen. Vielmehr scheint mein Älterwerden elementar mit meinen Einstellungen, meiner Grundhaltung und meiner Art zu denken zusammenzuhängen.

Gerne nehme ich Sie für einige Momente in die Lebenswelten einzelner Menschen mit. Es sind Menschen im hohen Alter. Möglicherweise bekommen wir – egal, ob wir gerade 35, 55 oder 75 sind – durch sie Hinweise, was wir heute tun können, damit unser eigenes Älterwerden eine gute Sache wird.

**DIESE FRAU WURDE GERADE
IN IHRER GEBRECHLICHKEIT,
IN ALLER SCHWACHHEIT
EIN BEISPIEL FÜR INNERLICH
GESUNDES ÄLTERWERDEN.**

Beispiel 1: Ein Mann, etwas über 80, kann sich über Stunden hinweg vor lauter Schmerzen im Bett nicht bewegen. Die Ärzte sagen: «Ausser starken Schmerzmitteln ist da nichts mehr zu machen.» Unsere Erfahrung als Pflegende und Begleitende: Jedes Mal, wenn wir bei diesem Mann waren, haben wir sein Zimmer irgendwie ermutigt verlassen. Die Frage lag in der Luft: Was passiert hier eigentlich? Hat dieser Mann irgendwann Weichen gestellt, so dass sein Leben trotz übelster Umstände etwas unaussprechlich Schönes und Kostbares in sich birgt?

Beispiel 2: Eine Frau, fast ohne Stimme, ebenso mit täglich schwer zu ertragenden Schmerzen und einigen weiteren Gebrechen, sagt: «Ja, meinen Mann und die Gesundheit habe ich verloren. Doch ich weiss: Vor mir liegt etwas ganz anderes. Dort darf ich eines Tages sein.» Das Erstaunliche: Diese Frau wurde gerade in ihrer Gebrechlichkeit wie eine Hausmutter empfunden, überall ein tröstliches, ermutigendes Wort auf den schwachen Lippen. Sie war in aller Schwachheit ein Beispiel für innerlich gesundes Älterwerden.

Beispiel 3: Eine Frau, über mehrere Jahre hinweg bettlägerig, fragt: «Ergibt es denn eigentlich Sinn, dass ich hier jeden Tag erwache, esse, liege und erneut schlafe?» Sie wusste nicht, wie positiv das Personal von ihr dachte. Konkret: Wir, so sagten wiederum einige aus den Reihen des Personals, besuchen diese Frau am Morgen immer gerne als Erste, denn danach halten wir einige andere Personen aus, die uns mit einer Palette von Vorwürfen begegnen. Genau dies erzählten wir der bettlägerigen Frau. Sie antwortete erstaunt: «Ich dachte, ich hätte jegliche Sinnperspektive verloren. Aber wenn ich ermutigend wirke, dann lebe ich gerne noch ein Weilchen!»

Beispiel 4: Eine Frau, am 90. Geburtstag: «Es ist so schön, gerade bin ich Urgrossmutter geworden.» Ich frage: «Ist es schön, Urgrossmutter zu sein?» Sie antwortete: «Wunderbar, aber wissen Sie, das Einzige, was ich nicht verstehe, ist, dass mein Sohn schon Grossvater ist.»

Beispiel 5: Ein Mann, sehr erfolgreich im Leben, familiär jedoch ziemlich zerstritten. Über Monate hinweg, während rund drei Jahren, versuchten wir, ihn für so etwas wie Versöhnung zu gewinnen. Alles schien festgefahren zu sein. Und doch: Eine halbe Stunde vor seinem Tod legt er seine Hand auf das Knie seines Sohnes und sagt: «Es tut mir leid.»

Ob ich Sie einladen darf, nicht der «fatalen Angewohnheit, uns vor allem auf Defizite zu konzentrieren» zu verfallen? Könnte es sein, dass das Alter und Älterwerden immer auch die Möglichkeit und Chance in sich trägt, etwas Schönes, innerlich Gesundes, Ermutigendes, Kostbares, sogar Humorvolles zu sein? Die Beispiele würden es bestätigen. Ich weiss – zur Genüge –, dass nicht alles Älterwerden so verläuft. Und doch zeigen die beschriebenen und viele andere Beispiele: Alter und Älterwerden ist nicht Schicksal. Man sagt, dass vielleicht 30% unseres Älterwerdens genetisch bedingt sind. Alles andere liegt in unserer Verantwortung: In der Art, wie wir im Laufe unseres Lebens die Weichen rund um unsere Lebenseinstellungen, unsere Lebensleitwerte, unsere Denkweisen und unsere Grundhaltungen stellen. Man sagt und kann es nachlesen (u.a. Becca Levy: «Du bist so alt, wie du dich denkst»): Je nach Einstellungen leben wir bis zu 7,5 Jahren länger, erholen uns bei Krankheit und Verletzung um 44% schneller, kosten die Krankenkassen weniger, haben halb so viel Herzinfarkt/Herz-Kreislauf-Erkrankungen, können länger Auto fahren ... und einiges anderes mehr.

Wenn Sie mögen, halten Sie einen Moment inne. Der erwähnte Ulrich Schnabel würde sagen: «Weiten Sie den Blick.» Sind Sie dabei?

Denkbar, dass sich bei Ihnen jetzt eine Reihe



von Fragen zu Wort melden, etwa: Was kann ich tun, damit mein Älterwerden etwas Kostbares und innerlich Gesundes wird? Oder: Was sind denn so Weichenstellungen, die ich vornehmen könnte oder sollte? Kritische Leser und Leserinnen werden möglicherweise fragen: Ups, ich bin doch schon 50 oder 60 – habe ich noch Chancen?

Lassen Sie mich, um wenigstens andeutungsweise die eine oder andere dieser Fragen aufzugreifen, fünf Einsichten bzw. Mutmacher erläutern, die uns gegebenenfalls helfen, uns auf den Weg zu einem kostbaren, sinnerfüllten und hoffnungsvollen Älterwerden zu machen.

Mutmacher 1: Unterscheiden Sie zwischen äusserem und innerem Menschen. Gefühlt reden und denken wir zu 95% darüber, was unseren «äusseren Menschen» betrifft: unsere Leistungen, unser Können, unser Auftreten und Aussehen, unsere funktionierenden Beziehungen, unsere grandios geplanten Reisen ... Es scheint, als hätten wir kaum Übung, darüber nachzudenken und zu sprechen, wie es unserem «inneren Menschen» geht. Beispiele: Wie voll oder leer ist unser Dankbarkeits- und Hoffnungstank? Oder: Wie aufgeräumt ist unser Inneres, etwa im Zusammenhang mit Konflikten oder im Umgang mit Schwäche im näheren Umfeld? Interessant, dass der Apostel Paulus in diesem Zusammenhang formuliert: Wenn wir auf den erneuerten «inneren Menschen» achten,

dann werden wir nicht mutlos, nicht müde, nicht entmutigt (wer nachlesen will: 2. Korinther 4,16).

Mutmacher 2: Beachten Sie, dass Sie Umstände immer mal wieder nicht verändern können, dass Sie aber immer Ihre Einstellung dazu verändern können. Psychotherapeuten sagen uns: Das ist der Weg zur inneren Freiheit. Und genau dazu lassen sich im Pflegeheim zahllose Beobachtungen machen. Haben Sie in den oben genannten Beispielen etwas davon gespürt? Dass wir älter werden (und vielleicht verletzlicher, mit kleinerem



BUCHTIPP

Grundlegende Einsichten zum Thema Älterwerden fasst Dr. Markus Müller in den Büchern «Lebensplanung für Fortgeschrittene», «Die Champions League des Lebens – Warum Älterwerden das Beste ist, was uns passieren kann» und «Ein JA-Mensch werden – Lebensverändernder Aufbruch in einer unperfekten Welt» zusammen.

BEDÜRFNISPYRAMIDE IM ALTER

**Was uns hilfreich erscheint:
Was im Unteren sicher, verliert das Obere an Gewicht.**

ERGEHEN

Körperlicher Schmerz im Sterben – Abhängigkeit – schlechte Pflege im Pflegeheim – ökonomischer Druck (langames Sterben ist zu teuer)

BEZIEHUNGEN

Wo sind meine Nächsten / Freunde?
Eigene Kinder? Wer ist mit mir?

BEDEUTUNG

Was bin ich wert? Identität?
Wozu bin ich nützlich? Sinn?

ZUKUNFT

Aus welcher Hoffnung
lebe ich? Was sehe
ich vom Kom-
menden?

Wirkungsradius und etwas langsamer) können wir nicht verändern. Wie wir aber unser vergangenes, heutiges und künftiges Leben deuten und damit umgehen: Genau dies liegt als Herausforderung in unserer Verantwortung. Zur Genüge weiss ich, dass ich diese Fähigkeit nicht wie eine tiefgefrorene Pizza aus der Tiefkühltruhe holen kann, wenn sich Hungergefühle bemerkbar machen. Es ist vielmehr wie eine zarte Pflanze, die ich liebevoll über längere Zeit hinweg pflegen und versorgen muss (und darf).

Mutmacher 3: Ist Schwäche wirklich so schlimm, wie wir sagen? Gerade in der Verwundbarkeit, Zerbrechlichkeit und Vergänglichkeit gibt es eine Art «Kraft der Ohnmacht», anstelle der «Kälte der Stärke», die die Liebe zum Leben nicht fördert, sondern zerstört. Es könnte sehr hilfreich sein, ein JA zu Schwäche, Verletzlichkeit und Endlichkeit früh – sagen wir spätestens ab 50 – einzuüben. Wer weiss, ob dies nicht ganz neu Quelle von Weisheit und Reife ist, wohlthuend für uns selber und wohlthuend für unser Umfeld?

Mutmacher 4: Entscheiden Sie, was Ihr Leben charakterisieren darf und soll – heute, morgen und bis zum letzten Atemzug. Es ist erwiesen, dass schwierige Dinge, die wir schon mal in unserer Vorstellung hatten, wesentlich leichter zu bewältigen sind als Dinge, die wir noch nie bedacht haben. Gelegentlich hilft es, sich vorzustellen, welche Kernmerkmale wir haben möchten, falls wir eines Tages auf das Pflegebett angewiesen wären. Ich selber sage und arbeite daran: Gerade auch in diesen nicht ersehnten Umständen möchte ich ein Mensch der Hoffnung, der Zuversicht und der Ermutigung sein und bleiben. Machen Sie mit?

Mutmacher 5: Nicht selten bin ich ziemlich irritiert darüber, wie sehr unser Denken über das Alter und Älterwerden von einseitigen Annahmen geprägt ist. Beispiele: Älterwerden ist eine Angelegenheit des Körpers, also Angelegenheit des Arztes. Oder: Solange ich gesund bin

und mein Beziehungsnetz intakt ist, ist Älterwerden gut. Danach bin ich bereit, das Projekt Älterwerden notfalls abubrechen – geht ja und ist in der Schweiz so weit legal. Meine Erfahrung während der vergangenen zwölf Jahren: Es gibt so etwas wie eine Bedürfnispyramide im Alter: Es gibt den Schmerz, die Abhängigkeit, der ökonomische Druck. Ist dies aber getragen von einem stabilen Beziehungsnetz, so wird die Wucht der genannten, offensichtlichsten Ebene gebrochen. Fehlt wiederum das stabile Beziehungsnetz, kann die Wucht dieses Verlustes wesentlich gebremst werden durch die Sicherheit in der Wert- und Identitätsfrage – also im Wissen darum, wer ich bin und wovon mein Wert abhängt. Und wenn Ebene 4 fest und gewiss ist, nämlich was meine Hoffnungsperspektive vor dem Tod und nach dem Tod ist, dann wird alles aus Ebene 1, 2 und 3 im besten Sinne des Wortes relativiert. Wollen wir uns einladen lassen, gerade im Älterwerden schon früh in unserem Leben Menschen der Hoffnung zu sein – nicht verankert in der brüchigen Gegenwart, sondern verwurzelt in dem, was wir für unsere Zukunft, vor und nach dem Tod, erhoffen dürfen?

Wir wissen, dass Älterwerden keine kontrollier- und beherrschbare Angelegenheit ist. Allerdings gilt: Genauso wenig ist die Art unseres Älterwerdens unentrinnbares Schicksal. Es gibt Wege, dass das Alter zu etwas unüber-treffbar Kostbarem wird. Wieso nicht einüben, was heute einübbar ist, ab heute und bis ans Ende unseres irdischen Daseins?



PERSON ZUR

Dr. Markus Müller ist Initiator der «Initiative Pro Aging» und Verfasser mehrerer Bücher zum Thema Alter. Er hat zwölf Jahre mit alten, sehr alten und sterbenden Menschen im ZENTRUM RÄMISMÜHLE gearbeitet. Er ist Ehemann und Vater von vier erwachsenen Kindern.