

Wie werde ich im Alter erträglich?

UND WAS KANN ICH HEUTE
SCHON DAFÜR TUN?



Markus Müller hat mit verschiedenen Generationen gearbeitet. Jetzt steht er selbst vor der Herausforderung, das Gelernte ins eigene Leben zu bringen. Er hat acht Trainingsfelder entdeckt.

Gerade bin ich selbst 70 geworden. Wie so viele nahm ich um die 60 (oftmals leicht irritiert!) mein eigenes Alter, aber auch das Älterwerden von anderen wahr. Mehr oder weniger deutlich meldeten sich Fragen wie: Bin ich (und sind wir) eigentlich etwas Ermutigendes, Erfrischendes, Anspornendes für einander in unserer Altersgruppe – und für die jüngere Generation? Oder sind wir eher etwas Belastendes, Blockierendes, Befremdendes? Dieser subtile Vorwurf an uns Boomer, die wir so zahlreich sind, sitzt vielen von uns verunsichernd in den Knochen.

Ich war Studentenpastor, Leiter eines internationalen Werkes und zwölf Jahre Seelsorger in einem Alterszentrum: beruflich also in ganz unterschiedlichen Generationen tätig. Ich hatte mit denen zu tun, die ins Leben starten, und auch mit alten, sehr alten und sterbenden Menschen. In dieser Zeit verdichteten sich einige Fragen: Wer sind wir und was tun wir eigentlich als „Alte“? Ab wann bin ich eigentlich „alt“? Und: Können wir etwas tun (oder lassen), um für die kommenden Generationen ermutigend und beflügelnd zu sein – statt belastend und blockierend?

Meine Grundüberzeugungen

Zwei Grundüberzeugungen reiften in mir über die Jahre hinweg. Zum einen: Den besten und größten Dienst an den Jüngeren tun wir, indem wir gut und vorausschauend für uns selber sorgen. Dies beinhaltet, zu je aktueller Zeit all das zu lernen, was es ermöglicht, gut zu „enden“ (Hebräer 13,7: „Ihr Ende schaut an!“).

Die zweite Überzeugung lautet: Entscheidend in unserem Älterwerden ist nicht das, was wir tun, getan haben oder noch tun werden, sondern die Art, wie wir denken: über uns selber, über unser Älterwerden, über „die Jungen“ und über die Zukunft dieser Welt.

Wie das geht? Im Gespräch mit anderen habe ich acht Felder entdeckt, die dabei helfen, ermutigende Alte zu werden. Diese Einstellungen fallen

uns nicht einfach zu. Vielmehr sind wir eingeladen, sie zu trainieren. Das ist nicht nur gut für die anderen Generationen, sondern auch für uns selbst. Hier die Einladung ins Trainingscamp mit ganz handfesten Übungen.

Die Trainingsfelder

Trainingsfeld 1: Ja sagen zum eigenen Älterwerden.

Das Motto „Forever young“ (oder: „Alter gehört halt dazu, da musst du durch!“ oder: „Wir haben viel gearbeitet, jetzt haben wir das Recht, dass die Jungen an die Säcke gehen!“) ist wenig geeignet, zufrieden und ansteckend das Älterwerden anzugehen. Ein Ja zum Älterwerden ist befreiend – statt des Neins, das ausgesprochen oder unausgesprochen oft in der Luft liegt.

Praxisübung: Wenn ich über mein Älterwerden spreche, nenne ich zuerst immer zwei Dinge, die mir und anderen Freude bereiten. Ich frage Freunde, ob sie von mir mehr von meinem Ja oder mehr von meinem Nein zum Älterwerden hören. Ich bin bereit, Korrekturen im eigenen Denken vorzunehmen, vielleicht: Alter neu zu denken.

Trainingsfeld 2: Dankbar sein und bleiben.

Als Babyboomer waren wir in der Regel im Leben nie mit existenziellem Mangel, mit Krieg oder mit Hunger konfrontiert. Wir kennen nahezu ausschließlich das „immer besser, schöner, höher und weiter“. Mühevoll war oft ein Durchgangserlebnis, es war überwind- und kontrollierbar. Vom Alter wissen wir, dass wir jetzt in einer anderen Kategorie sind: Begrenzung, Verletzlichkeit und Vergänglichkeit gehören dazu wie die Musik zum Konzert.

Praxisübung: Vor jeder Mahlzeit nenne oder notiere ich zwei Dinge, für die ich in den vergangenen vier Stunden Grund hatte, dankbar zu sein.

Trainingsfeld 3: Beurteilen auf die hinteren Plätze verweisen.

In uns scheint eine Ur-Sehnsucht zu existieren, uns selber, unser Umfeld, Dinge, Sachverhalte und überhaupt

Menschen zu beurteilen und zu bewerten und auf noch Fehlendes abzuleuchten. Dies abzulegen gehört zur Kunst des ermutigenden Lebens.

Praxisübung: In der Zeit bis nach dem Frühstück, oder an (nur) einem Tag in der Woche enthalten wir uns von Urteilen über „die Jungen“, die Schule, die Politiker und über das Weltgeschehen.

Trainingsfeld 4: Unser Reden überprüfen.

Wir können mit dem, was wir sagen, auf zwei Seiten vom Pferd fallen. Die eine sieht so aus: Als Alte behaupten wir, dass an uns ohnehin niemand interessiert ist, deshalb schweigen wir lieber und bleiben unter uns. Die andere Seite vom Pferd: Wenn wir schon reden, dann wenigstens kräftig. Letzteres führt dazu, dass jüngere Menschen eine 20-Sekunden-Frage stellen und darauf eine 20-Minuten-Antwort erhalten.

Praxisübung: Wir erlauben uns, wenn uns eine Frage gestellt wird, diese Frage zu wiederholen, bevor wir eine Antwort wagen. Dabei testen wir, ob wir die Frage richtig verstanden haben.

Trainingsfeld 5: Erinnern, wer wir sind.

Die meisten Menschen beziehen ihre Identität aus dem, was sie leisten und können. Dies ist im Älterwerden fatal. Tragende Identität kann nur zugesprochene Identität sein. Das ist sichtbar auch bei Jesus: Vor einer seiner heikelsten Lebensaufgaben (dem Gang in die Wüste) sagt ihm der Vater im Himmel zu: „Du bist mein geliebter Sohn!“ Auch wir sind seine geliebten Söhne und Töchter.

Praxisübung: Ich frage mich, was mir jemals in meinem Leben (vom Vater, der Mutter, der Ausbilderin, dem Pfarrer ...) positiv und negativ zugesprochen worden ist. Ich suche nach den Zusagen, denen ich gerne Bedeutung gebe, und löse mich bewusst von den Worten mit destruktiver Wirkung. Befreiend, dann ein älter werdender Mensch zu sein und zu werden, der anderen das Gute und Verheißungsvolle zuspricht. ►

Trainingsfeld 6: Versöhnt leben.

Einer der giftigsten Stoffe, der im Reisegepäck meines Lebens lauert, ist die Unversöhntheit. Deshalb mein Vorschlag: Ab 50 achten wir darauf, dass uns keine Personen einfallen, denen wir aufgrund verletzender Erfahrungen nicht begegnen möchten.

Praxisübung: Eine Annäherung an die folgenden fünf Sätze ist nicht einfach, aber es liegt ganz viel Freiheit in ihnen. Hier sind sie.

Es besteht kein Druck, negativ über Personen zu reden, die einem Schweres zugefügt haben. Heikles, Gescheitertes, Demütigendes aus der Vergangenheit kann erzählt werden, ohne anzuklagen, zu rechtfertigen oder erneut zu demütigen. Es stört nicht, der Person, mit der es Schweres gab, zu begegnen. Es gibt keinen Drang, der Person, die Schweres zugefügt hat, Böses zu wünschen. Das Opfereisen hat ein Ende gefunden.

Trainingsfeld 7: Angemessen Schwachheiten benennen.

Wir lernen, angemessen über Schwachheiten von uns und unserem Umfeld zu reden. Schwäche, Verletzlichkeit, Begrenzung sind selbstverständliches Kernmerkmal des Älterwerdens. Deshalb wird das weder verschwiegen noch überbewertet.

Praxisübung: Wir erlauben drei Freundinnen oder Freunden, uns Rückmeldung zu geben, ob wir mündig, würdigend und wertschätzend auch über das Schwache, Verletzliche, Begrenzte von uns und andern sprechen. Wir leisten uns den Blick für das Geschenkte und Mögliche gerade im Zerbrechlichen und Schweren.

Trainingsfeld 8: Ermutigen.

Wir sind (hoffentlich) Weltmeister im Ermutigen und Stiften von Hoffnung. So paradox es klingen mag: Je älter wir sind, desto sicherer werden wir in den Hoffnungs- und Sinn-Perspektiven. Hoffnung heißt sehen, was mir verheißen ist. Sinn heißt, etwas Größeres (Schöneres, Erfreulicheres, Wichtigeres) vor Augen zu haben und etwas tun (können), damit dieses Größere, Schöner, Erfreulichere, Wichtigere Wirklichkeit wird. Spannend beispielsweise, Menschen im Pflegebett

zu erleben, die den Sinn ihres Daseins darin sehen, Pflegende und Besuchende zu ermutigen. Wer früh im Leben gelernt hat, auch in schweren Zeiten das Umfeld und seine Bedürftigkeit im Blick zu haben, trägt das Potenzial des erfüllten Älterwerdens in sich.

Praxisübung: Als ältere Männer und Frauen fragen wir uns nach unterschiedlichen Begegnungen: Habe ich Mut gemacht, Hoffnung gestiftet und Sinn vermittelt? Statistisch gesehen haben Menschen mit 70 noch fast eineinhalb Jahrzehnte Zeit, genau dies zu üben.

Beispiele aus meiner Biografie

Es gibt viele gute Beispiele von Begegnungen der Generationen. Das ereignet sich sogar im Pflegeheim oder in der Altersresidenz. Ich habe im Lauf meiner Berufstätigkeit viele davon erlebt. Berührend, wenn Schulklassen, Wandergruppen oder Gruppen von Auszubildenden den Mut haben, reinzuschneppern, sich nicht mit einem Ersteindruck zufrieden zu geben und nicht müde werden, die Frage nach dem Älterwerden zu stellen.

Wenn sie ins Nachdenken kommen und plötzlich die Frage im Raum steht: Was soll *uns* ausmachen und kennzeichnen, wenn wir einmal 70, 85 oder gar 100 Jahre alt sind? Und wo finden wir die Vorbilder, die uns zeigen, wie der Weg dahin aussieht? Die oben genannten Trainingsfelder sind dafür das „Kleine Einmaleins“.

Ein Tipp am Rande

Was das Alter und was die Bedeutung „der Alten“ in Gemeinde und Gesellschaft betrifft, ist es immer wieder ernüchternd, festzustellen, wie wenig sich Christen in ihrem Stammbuch, der Bibel, auskennen. Die Bibel berichtet in mindestens vier Arten über das Altwerden, nämlich in Form von Grundaussagen und Verheißungen, in Form von Gebeten, in Form schlichter und ungeschminkter Erzählungen und schließlich indirekt durch die

Worte und Botschaften älterer Autoren der Bibel.

Beispiele: Die Verheißung, auch im Alter fruchtbar, frisch und blühend zu sein (Psalm 92). Herr, auch wenn ich alt werde, verlass mich nicht ... (Psalm 71). Elisabeth und Zacharias als Brücke vom Alten ins Neue (Lukas 1). Paulus sagt an einer Stelle, dass er alt sei (Philemon 9): Wie redet und was rät er da? Es gäbe viele andere Passagen in der Bibel, macht euch gerne auf den Weg und auf die Suche.

Die entscheidende Frage zum Schluss

Könnte es sein, dass nicht nur die Jugend Zukunft und Berufung hat, sondern auch die (große) Gruppe der jetzt 55- bis 75-Jährigen? Könnte es sein, dass die Berufung darin besteht, das eigene Älterwerden so zu leben, dass dieses Älterwerden etwas Ermutigendes, Erfrischendes, Anspornendes für sich, für die Gesellschaft und für die kommende Generation beinhaltet?

Als Generation der Hoffnung wären die oft eher kritisch gesehenen „Babyboomer“ dann Menschen des Ja, Menschen der Zukunft und Menschen der Ermutigung. Warum nicht? Das Programm der Gemeinde könnte so eine Neuausrichtung erfahren. Die Alten wären dann nicht einfach die Menschen, die langsam die Plätze für die Jungen räumen sollten, sondern die Hoffnungs-, Ermutigungs- und Sinnstiftungssäulen im Rahmen einer lebendigen Gemeinde. Das einzuüben und zu ermöglichen, das stelle ich mir als das große Geschenk an die nachkommende Generation vor – gerade vor dem Hintergrund der gesellschaftlichen Dynamiken.

Vermutung: Man würde dann nicht mehr nur sagen, dass die Zukunft der Gemeinde in der Jugend bestehe. Sondern auch in der Art, wie belastend oder beflügelnd die „Alten“ sich geben – und wie sie sich hoffnungsstiftend einbringen. ◀



Dr. Markus Müller ist promovierter Heilpädagoge und Mitinitiant der „Initiative PRO AGING“ (www.initiative-pro-aging.ch). Er wohnt mit seiner Frau Doris in Winterthur, nahe von Zürich.