

Älter werden - Wandel und Chance

Ich habe nachgedacht, ob ich den Vortrag mit Älterwerden oder mit Altwerden ankündigen soll. Ich habe mich für das Älterwerden entschieden, um sie nicht zu verschrecken. Es klingt höflicher und distanziert von gängigen Zuschreibungen. Gleichzeitig wurde mir ganz persönlich bewusst, wie negativ sich das Altwerden anfühlt und wie sehr es in unserer Gesellschaft tabuisiert ist. Das Älterwerden wird akzeptiert, bei der Vorstellung des Altwerdens wird es schon etwas beklemmend. So bin ich bei der Titelsuche mitten im Thema gelandet und es ist vielschichtig.

Wie wird man mit dem Älterwerden zurzeit in den Medien konfrontiert? Die gesellschaftlichen und sozialen Strukturen haben sich in den letzten fünfzig Jahren stark verändert und damit auch die Bewertung dieser letzten Lebensphase. Früher waren die Alten geehrt oder gefürchtet. Sie hatten ihren Platz und ihre selbstverständliche Rolle.

Heute schaut das anders aus. Was kann Sinn machen in einer Zeit; in der es beim Altwerden primär um das Jungbleiben geht, in der dem Alt sein keine seelische und geistige Entwicklung mehr zugebilligt wird? Was macht das mit uns? Warum ist es so wichtig, sich den Wert des Altwerdens wieder bewusst zu machen? Gibt es sie noch, die Weisheit als mögliches Ziel? In welchem Gewand zeigt sie sich in unseren Tagen?

Das sind Fragen, auf die es keine einfache und eindeutige Antwort gibt. Sich ihnen auszusetzen und die gewohnten Sichtweisen etwas zu verlassen, darum geht es mir. Dazu möchte ich gern anregen.

Übliche Vorurteile

Schlägt man heute Zeitungen auf, so geht es beim Altwerden meist um Pflegebedürftigkeit, um Demenz und um die besorgte Frage, wohin mit den Alten, wer kümmert sich um sie? Wie ist die Pflege finanzierbar?

Von den Medien wird die Angst angeheizt, dass mindestens ein Drittel der Menschheit in Mitteleuropa in naher Zukunft nicht mehr für sich sorgen kann und zur erdrückenden Altlast wird.

Dies entspricht nicht der Realität.

Wir büßen nicht unaufhaltsam die Fähigkeit ein, mit uns und der Alltagsbewältigung zurechtzukommen. Die Annahme, dass das Alter und auch das hohe Alter unweigerlich von Hilfs- oder Pflegebedürftigkeit bestimmt sei, kann nicht bestätigt werden. Laut Statistik des deutschen Statistischen Bundesamt 2006 beziehen

19,8 % der 84 Jährigen Pflegegeld. Bis zum Alter von 84 Jahren sind 80 % der Menschen weder gravierend geistig abgebaut, noch gravierend dement und können für sich selbst sorgen.

Die Lernfähigkeit bei älteren Menschen bleibt weiterhin erhalten – das Lernen erfolgt nur langsamer und störanfälliger. Konzentrations- und Gedächtnisschwächen sind normal und werden vielfach überbewertet. Durch den ständigen Blick auf Demenzerkrankungen entsteht schnell eine Verfallspanik, die andere Ursachen gar nicht wahrnehmen lässt, zum Beispiel durch Stress, Belastungen, Isolation und gesellschaftliche Stigmatisierung.

Auch ist es ein gängiges Vorurteil, dass ältere Menschen zunehmend kritisch und schrullig werden. Natürlich kommt es vor, aber es wurde auch in Studien aufgezeigt, dass die Liebenswürdigkeit im Alter zunimmt.

Gute emotionale Erfahrungen halten länger an, negative verblassen schneller. Ältere Menschen sind groß teils anpassungsfähiger im Umgang mit Begrenzungen und geduldiger.

Kreativität ist altersunabhängig. Zahllose bekannte Meisterwerke aus Musik, Literatur, Malerei kommen gerade im Alter zu einer Ausdruckskraft und einer Gesamtschau, die tief berühren.

Engagement ist auch altersunabhängig.

Es gibt eine große Anzahl von Initiativen, innovativen Ideen, wie ältere Menschen für andere da sind und sich von ihrer Not berühren lassen, zum Beispiel Jose Antonio Abreu mit seinem Musikprojekt für die Kinder in Venezuela oder Papst Franziskus und sein unkonventioneller, radikaler Einsatz für die Armen, Ute Bock in der Flüchtlingshilfe, Ruth Pfau in Pakistan.

Immer wieder sind es Einzelne, die Ideen leidenschaftlich durchtragen und immer wieder sind es Alte, die kompromisslos lebendig geblieben sind – in prominenter Besetzung, aber auch nicht prominent in kleinen Initiativen oder einfach so im täglichen Alltag. Das macht Mut.

Ältere Menschen sind laut empirischer Untersuchung durchschnittlich nicht weniger zufrieden wie jüngere, trotz der gesellschaftlichen Idealisierung von Jugend, Schönheit und Erfolg. Das überrascht.

Die gängige Perspektive auf die Defizite ist also nicht angebracht ist.

Trotzdem: Altwerden ist eine Herausforderung.

Es bleibt Tatsache, dass es laufend Einbußen mit sich bringt. Man wird weniger, körperlich wie energiemäßig, man muss Verluste und Schmerzen hinnehmen und stößt unweigerlich an die Grenzen der eigenen Machbarkeit.

Wenn so Vieles weniger wird, was wird denn mehr?

Weltbild

Bevor ich darauf konkreter eingehe, möchte ich auf das Weltbild zu sprechen kommen. Jede Zeit und ihr Menschenbild prägt auch das jeweilige Selbstverständnis der Alten.

Unsere Zeit ist eine Umbruchszeit.

Gängige Wertvorstellungen und soziale Strukturen ändern sich in einer Schnelligkeit, die einem fast den Atem nimmt. Die religiöse Einbindung verliert an Wert. Die Marktinteressen und mit ihnen die Profitmaximierung bestimmen groß teils die Lebensgestaltung.

Die veränderten Kommunikationsmöglichkeiten durch Internet und Handy beeinflussen das Lebenstempo, die Beziehungswelt und die sozialen und familiären Verbindlichkeiten tiefgreifend. Die Autorität der Alten im Familienclan, die nicht selten despotische Züge angenommen hat, ist aufgebrochen. Die Patriarchen haben ihre Macht verloren. Die Großfamilie ist der Patchwork Familie gewichen.

Wo früher ein selbstverständlicher Familienverband war mit fixen Verpflichtungen und Verantwortung für die Angehörigen im größeren Umkreis, ist heute Individualisierung und Unabhängigkeit angesagt.

Die Arbeitswelt ist für die Jungen härter und kälter geworden. Auf emotionale Befindlichkeiten und private Bedürfnisse wird wenig Rücksicht genommen. Die Familienplanung hat sich völlig verändert.

Im Extremfall schaut die Situation so aus. Der Sohn, geschieden, arbeitet Tag und Nacht in einer Computerfirma in München, baut sich seine Karriere auf und hat für ein verbindliches Privatleben keine Zeit und auch keine Lust mehr. Die Tochter lebt mit Kindern und Partner in London. Einmal in der Woche wird ausgiebig geskyppt und den Eltern bleibt die Hoffnung, möglichst lange nichts zu brauchen. Konkrete Hilfestellungen und Verpflichtungen können von den Jungen nur begrenzt wahrgenommen werden, auch wenn sie es gern tun würden.

So gilt Autonomie zurzeit als der höchste Wert in der westlichen Zivilisation. Der zunehmende Wohlstand macht es möglich.

Was hat das gesellschaftlich gesehen für Konsequenzen?

Wenn notwendige Abhängigkeiten gefürchtet werden müssen, dann verunsichert das die Beziehungswelt grundlegend, die ja aus dem gegenseitigen Angewiesen sein ihre Kraft bezieht.

Diese Verunsicherungen werden kompensiert durch den Kampf um Rechte. Zum Beispiel, um nur Einige zu nennen: das Recht auf Gleichberechtigung am Arbeitsplatz, das Recht auf fehlerlose Behandlung durch den Arzt, das Recht gegen

Diskriminierung im Alter, das Recht auf Selbstbestimmt leben und das Recht auf Selbstbestimmt sterben.

Das Recht auf Selbstbestimmt sterben, das zur Zeit heftig diskutiert wird, schafft große Beklemmung.

Wesentliche Bedürfnisse müssen dort eingeklagt werden, wo man auf Achtung und Solidarität untereinander nicht mehr vertrauen kann.

Ein Wertsystem, das für alle unhinterfragt Gültigkeit hat und Geborgenheit vermittelt, ist brüchig geworden. Es fehlt zunehmend die Übereinkunft, wie wir gemeinsam miteinander menschlich und zum Wohle aller umgehen können.

Was macht das mit den Älteren?

Bei den Seniorenmessen geht es hauptsächlich darum, körperlich und geistig fit zu bleiben und mit einer Fülle von Produkten, sich das Leben möglichst angenehm zu gestalten. Der Markt lässt sich die neuen Konsumenten nicht entgehen. Einiges davon ist brauchbar - ja, endlich tun, was ich immer schon wollte, endlich mir Dinge leisten, die bisher nicht möglich waren, endlich reisen und den eigenen Interessen nachgehen. Es ist wichtig, sich langgehegte Wünsche zu erfüllen und zu leben, was bisher nicht Platz gehabt hat.

Doch viele Angebote, die ewige Schönheit, Gesundheit und Vitalität versprechen gehen an der eigentlichen Bedürfnislage reichlich vorbei.

Statt der Suche nach einem sinnvollen Eingebunden sein in eine Gemeinschaft, in der man gebraucht wird und auch brauchen darf, sollen wir die Freiheit des Alterns genießen, bis wir mit achtzig Jahren vom Mountainbike fallen.

Vielleicht erinnern Sie sich an das Plakat der letzten Sen Aktiv-Messe in Innsbruck. Es zeigt eine ältere Frau, gut aussehend, mit Top Figur. Mit einem Arm stemmt sie sich mühelos von der Erde hoch in den Liegestütz, die Beine tadellos durchgestreckt. Mit dem anderen Arm verweist sie in den weiten, wolkenlosen, blauen Himmel - ein Bild unbegrenzter Möglichkeiten.

Man spricht inzwischen von einer neuen Generation der jungen Alten.

Dieses Alt sein entspricht den Kriterien des erforderlichen „Jungbleibens“.

Die Jungen Alten sind bemüht fit zu bleiben und aktiv. Sie sind lebendig, genussfähig, vielseitig interessiert und attraktiv. Und es schaut aus, als könnte es immer so weitergehen. So will es die Werbung und so wollen wir es auch.

Das passt, aber es ist nicht von Dauer und man fragt sich: wohin wurde das Altwerden verbannt?

Von den jungen Alten wird erwartet, dass sie jung bleiben.

Auf der anderen Seite entsteht in der Öffentlichkeit ein gnadenloser Blick auf die alten Alten. Er reduziert sie auf das Bild körperlichen und geistigen Zerfalls und die Last, die sie der Gesellschaft aufbürden.

Wer kennt nicht die ständig wiederkehrenden Bilder in den Zeitungen, Szenen aus Seniorenheimen mit Rollstuhl und Gehhilfen, wo junge Pfleger mit glatter Haut alte verknöcherte Hände umfassen und gebeugten, hilflosen Gestalten zum Stehen und Gehen aufhelfen. Es wird dort sicher viel geleistet. Aber in den Medien geht es vorrangig um die bange Frage: wie können wir uns das leisten? Dieses Alt sein schreckt und niemand will es.

Dazwischen fehlt etwas! Da ist eine Leerstelle.

- Es fehlt der Blick nach innen auf das, was sich im Alter an seelischem Wachstum aufbauen kann, trotz Einschränkung und gerade deswegen.
- Es fehlt der Blick auf das, was wir dem Leben der Anderen hinzufügen, wenn es gelingt, diese Phase annähernd unverbittert und zuversichtlich zu bewältigen.
- Es fehlt eine positive Version von Alt sein und das Leben gelebt haben, ohne jung geblieben sein zu müssen – eine Version die Würde hat und Sinn ergibt.
- Und nicht zuletzt: Es fehlt eine andere Bewertung von Leiden und Schmerz.

Seltsamer Weise gibt es immer wieder Menschen, die durch schwierigste Schicksalsschläge hindurchgegangen sind und plötzlich eine Reife und Kraft in sich tragen, die vorher nicht da war und verwundert.

Und die, die vieles durchgestanden haben sind im Alter oft auf eine stille Weise zufrieden.

Was ist da passiert?

Wenn das Ausweichen vor Schmerz und Hilflosigkeit nicht mehr möglich ist und die Einwilligung in das Unerträgliche gelingt, öffnen sich neue Türen des Begreifens und es fügt sich etwas hinzu, von dem man vorher noch gar nicht weiß, was es ist.

Dieses Einwilligen ist mit einem Loslassen der gängigen Vorstellungen und Machtansprüche verbunden und einem grundlegenden Vertrauen in möglichen Wandel.

Veränderungen im persönlichen Alltag

Der erste Einbruch des Älterwerden ist meistens verbunden mit dem Austritt aus der Berufswelt, mit dem eigenen oder dem des Partners, der Partnerin.

Das kann für die Betroffenen ein großes Aufatmen sein und der lang ersehnte Einstieg in eine neue erfüllende Lebensphase. Es kann aber auch ganz anders laufen. Die Anerkennung im Beruf fehlt. Ein Lebensinhalt ist verloren gegangen. Durch den plötzlichen Verlust des sozialen Umfeldes entsteht Leere. Dafür bietet sich jetzt unter anderem die Beteiligung im Haushalt an. Auch die eigene Verfügbarkeit wird auf einmal ganz anders vorausgesetzt. Man ist ja in Pension – spricht: man hat nichts mehr zu tun.

Die ungewohnte Nähe in privaten Beziehungen ist nicht immer leicht. Früher konnte man hingehen und tun, was man wollte. Jetzt wird nachgefragt: „Wann kommst du

denn wieder?“ „Mit wem hast du denn so lang telefoniert?“. Plötzlich fühlt man sich kontrolliert und eingeengt.

Nicht selten stürzt man sich in verschiedenste Aktivitäten, um der banger Frage: „Wie geht’s dir denn jetzt in der Pension?“ selbstbewusst etwas entgegenzusetzen zu können. Doch unbemerkt kann sich der Leistungsdruck nach innen verlagern. Die notwendige Neuorientierung braucht aber Zeit zum Ausprobieren, Anstehen, Innehalten, Durchhängen, bis Neues auftaucht.

Für jeden stellen sich die Herausforderungen anders:

Was passt noch, was passt nicht mehr?

Fragen tauchen auf:

„Vielleicht will meine Frau gar nicht so viel gemeinsam mit mir machen, wie ich mir das in der Pension vorgestellt habe. Eigentlich war ich ja immer ein scheuer Einzelgänger. Vielleicht sollte ich einmal einen Sprachkurs machen?“

„Soll ich wieder selbstverständlich tun, was die anderen von mir erwarten, damit Harmonie ist, oder nehme ich mir jetzt Zeit, um einmal zu schauen, was mich freut, auch wenn ich einen Konflikt riskiere?“

„Soll ich mich von meinem Sohn etwas mehr abgrenzen. Er ist mir so vertraut und hat mir immer alles erzählt. Vielleicht ist die Schwiegertochter deshalb etwas kühl?“

Das nähere Hin Spüren und sensibel werden auf das, was auch noch wahr sein könnte, lohnt sich.

Auch die Großelternschaft, sofern sie sich überhaupt einstellt, bringt Einiges an Veränderung. Welche Beglückung entsteht durch das erste Enkelkind. Doch sie liefert auch manchmal Rivalitäten. Manches würde man anders machen. Erziehungstips werden, je nach Häufigkeit, nicht besonders gutiert. Die partnerschaftliche Ebene ist angesagt - zur Verfügung stehen, wenn man gebraucht wird und sich dann wieder zurück nehmen, wenn man nicht mehr gebraucht wird. Das gelingt nicht immer spannungsfrei.

Doch das Ältersein hilft. Die Erinnerung an einen selbst macht versöhnlicher und gelassener.

Ich war für andere auch nicht immer einfach. Ich habe Fehler nicht vermeiden können. Ich habe mir nichts sagen lassen, in der Erziehung schon gar nicht. Ich musste meinen Weg gehen, oder ich habe mich zu sehr beeinflussen lassen.

Dann kommen Erlebnisse im Alter, die gehen tiefer und sind existentieller.

Manchmal wird man ganz heftig von Außen mit Unerwartetem konfrontiert. Ein Beispiel: ein leistungsstarker Mann Mitte Siebzig kommt gerade beglückt von einer Schi Tour und trifft überraschend einen alten Schulkollegen, der deutliche

Lähmungen eines Schlaganfalls zeigt. Er ist entsetzt und denkt sich „wenn mir das passiert, weiß ich nicht, was ich tue“. Die spontane Betroffenheit ist verständlich. Aber es sind die eigenen Ängste, die eigene Vorstellung von „Nicht aushalten können“ die im Anderen wieder erlebt werden.

Er kann sich abwenden, die Begegnung verdrängen oder er kann hinschauen. Vielleicht taucht dann die Frage auf „Wie geht es ihm denn wirklich? So gebrochen hat er nicht ausgeschaut“.

Ich weiß ja gar nicht, wie er sich wirklich fühlt, was er innerlich mobilisieren konnte, um seine Situation zu bewältigen, was für ihn Neues entstanden ist, wenn er nicht aufgegeben hat. Und ich weiß ja gar nicht, was mir selbst in dieser Situation begegnet, ich weiß nicht, was Sicherheit bietet, wenn nichts mehr sicher ist. Das Schöpferische ist unerschöpflich im Reparieren und Finden von Lösungen.

Und dann trifft es einen selbst in besonderer Härte

Zum Beispiel eine plötzlich auftauchende schwere Erkrankung wirft einen aus all den befriedigenden Aktivitäten und Dazugehörigkeiten oder ein Schicksalsschlag, wie der Verlust einer geliebten Person entzieht der bisherigen gemeinsamen Welt den Boden.

Nach einer Zeit des notwendigen Trauerns und Haderns mit der fast unerträglichen Veränderung der Lebenslage gibt es meist zwei Wege: sich verschließen, weil ich weiß, so macht es keinen Sinn mehr - oder Offenbleiben und ausharren, dass etwas Neues entsteht, auch wenn ich noch weiß wie.

Oft ist diese Entscheidung nicht bewusst. Erst die Stimmungslage macht spürbar, in welche Richtung ich gelaufen bin. Man ist schwermütig und weiß nicht warum.

Das Extrem erlebe ich manchmal in Therapiesituationen, wo Verletzungen besonders tief gehen. Alles ist finster. Jedes Helfen wollen ist müßig und erzeugt Widerstand. Es reicht nicht hin in die stumme Verzweiflung. Was bleibt, ist ein gemeinsames Anstehen und Ohnmacht aushalten – nicht ausweichen, nicht innerlich weggehen, nicht aufgeben, kein Machen mehr, aber in Beziehung bleiben bis etwas auftaucht zwischen uns. Es ist oft ein längerer Prozess, aber irgendetwas entsteht, das hilft und oft ganz anders als erwartet – ein überraschender Einfall, ein Traum, eine plötzliche Entspannung.

Diesen Dialog aufspannen und die Spannung halten mit einem Gegenüber außen oder einem Gegenüber ganz innen in der Seele, ist die Voraussetzung dafür, dass Lösung kommt für den nächsten Schritt.

Dies gilt auch für Gefühlslagen und Stimmungen, die schleichend oder plötzlich dem Alltag die Farben nehmen - wo das, was man gerade tut, nicht mehr nährt - ein Stück Verloren sein in der schönen Nilfahrt, im selbstauferlegten Fitnessprogramm, in den Wanderrunden, Kartenrunden, Leserunden und im sozialen Engagement für andere - wo es keine Kraft mehr gibt oder die Kraft nicht mehr reicht.

Antidepressiva können eine Hilfe sein.

Aber wenn ein Hunger bleibt, eine Sehnsucht nach etwas anderem, das oft noch keinen rechten Namen hat, nach einer anderen Form von Beantwortung. Diese Sehnsucht ist wichtig und lässt sich nicht durch Medikamente ersetzen.

Ich komme zu der Frage:

Wenn das Wachstum nach außen nicht mehr möglich ist, gibt es ein Wachstum nach Innen?

Gibt es das Lebendig bleiben der Seele trotz äußerer Beschränkung und Verlust des unversehrten Körpers?

Geht es um ein anderes Menschenbild, in dem Innenraum aufgespannt wird für die hilfreichen Impulse aus der Tiefe des Unbewussten.

Dass es in dieser Tiefe einen persönlichen Wachstumsentwurf gibt und ein Angebunden an ein größeres Wissen, das mag Glaubenssache sein, aber in der therapeutischen Arbeit wird es für mich immer wieder direkt erfahrbar.

Das Unbewusste ist nicht nur der Keller für Verdrängtes. Es ist kreativ. Das zeigt sich in Träumen, in spontanen Erinnerungen, Phantasien, Einfällen.

Für meine Arbeit sind die Träume sehr wichtig, sie sind die Bildersprache der Seele. Sie fügen ein Wissen hinzu, das in erstaunlicher Weise ergänzen und weiterführen kann.

Die Traumsprache hat nichts mit Magie oder Wahrsagerei zu tun. Sie ist eine Begabung unserer Psyche und ein Teil des Schöpferischen in uns. Wenn man sich ihr zuwendet, ohne mit ihr zaubern zu wollen und langsam lernt, wie man diese Symbolsprache übersetzen kann, entstehen Antworten, die wachrütteln oder tief berühren. Man kann sie nicht immer gleich verstehen, aber mit Geduld entschlüsseln sie ihre Bedeutung.

Traumsprache gibt es nicht nur in den persönlichen Träumen, es gibt sie auch als kollektive Symbolsprache in den Märchen, in den Mythen und in den Weisheitsbüchern der Religionen.

Seit je hat die Menschheit um die Wachstumsgesetze der Psyche gewusst und sie in Gleichnissen und Symbolen dargestellt. Seit je weiß man um die Hinzufügungen in großer Bedrängnis, um Errettung aus Verzauberung, Vergiftung, Erstarrung, Verirrung und Dämmer Schlaf. Die Bedingung dafür ist die unverdrossene Suche nach dem, was dem Leben dient, das Wach- und Verletzlichbleiben und vertrauen - nicht dass alles gut wird, aber dass das Durchhalten dorthin führt, wo es wieder Sinn macht.

Wenn das gelingt, so gut als möglich, dann kann es mir irgendwann begegnen, das Unerwartete, die Antwort aus der Tiefe des Schöpferischen, ein Traum, der mich in Bewegung setzt, eine unverhoffte Begegnung, die weiterhilft, ein Kinderlachen im

Park, das in mir etwas wachruft. Erst dann kann eine Begegnung mich meinen und mir antworten.

Dieser innere Dialog hält lebendig und kann mehr werden im Alter.

Auch in weniger belastenden Situationen kann man durch dieses Hinhören auf die Signale des Unbewussten zu wichtigen Entscheidungshilfen kommen.

Traumbeispiel:

Eine Frau Ende 60 will mit einer Freundin eine gemeinsame Wohnung mieten, aus finanziellen Gründen und auch, um nicht allein zu leben. Sie wollen es beide.

Manchmal hat sie Bedenken, aber die schiebt sie weg.

Da träumt sie:

Es läutet, draußen steht jemand und bringt ihr einen Blumenstock. Sie stellt ihn auf den Tisch und wie sie genau hinschaut, sieht sie zwischen den Blattansätzen lauter kleine Drachenköpfe. Eine Karte hängt dran: „von Mirli“. Sie ist sehr überrascht und wacht auf.

Zu Blumenstock fällt ihr ein: da wächst etwas, das schön ist und blühen wird.

Zu Drachen fällt ihr ein: aggressiv, unerwartete Attacken, Feuer speien.

Es taucht auf, wie viel sie dieser Freundin verdankt. Es hat so viel wachsen können.

Aber da gibt es auch noch einen Groll auf sie, auf ihr cholerisches Temperament, wie sie manchmal über sie drübergefahren ist und sie sich nicht wehren konnte.

Das wird ihr erst im Gespräch bewusst. Sie merkt, dass sie da noch etwas bereinigen muss, dass sie über ihre Bedenken nicht einfach drüber springen darf, bevor sie den nächsten Schritt tut.

Es sind nicht nur Träume, mit der das Unbewusste anklopft.

Szenen aus der Vergangenheit oder Gegenwart können am Tag plötzlich lebendig werden

Ein Lied oder ein Filmausschnitt begleitet einen hartnäckig. Ein bestimmtes Erlebnis bleibt seltsam bedeutungsvoll im Gedächtnis hängen.

Beispiel

Ein Mann ist seit kurzem im Ruhestand. In seinem letzten Arbeitsjahr hatte sich vieles verändert. Sein Chef und er hatten sich immer gut verstanden. Doch das veränderte sich. Er fühlte sich von ihm verlassen und verraten, am Abstellgleis. Der Abschied von seiner Arbeitsstelle nagt an ihm und überhaupt...was macht schon noch Sinn?

Eines Tages sitzt er im Garten und hört Kinder spielen. Widerwillig schaut er hinüber wie die zwei Nachbarsbuben miteinander raufen. Tagelang geht ihm die Szene nicht mehr aus dem Kopf. Schließlich setzt er sich hin und fragt sich, warum er sie nicht vergessen kann. Da fällt ihm seine Kindheit ein und wie der Vater ihn und den Bruder in diesem Alter verlassen hat. Der Zehnjährige taucht auf, wütend, traurig und trotzig und wie er sich damals unwert und ausgestoßen gefühlt hat. Er möchte die Gedanken verscheuchen: „Was soll das jetzt in meinem Alter?“. Doch irgendwie sinniert er weiter, wie er gekämpft und nicht aufgegeben hat, was er alles erreicht hat, trotz schwierigster Umstände. Dieser Szene nachzugehen, war für ihn ein wichtiger Anstoß. Da hat es ja noch ganz Anderes gegeben, als dieses Verlassen sein - seine Wünsche, Sehnsüchte, seine Leidenschaften, seine Ideale und

Hoffnungen, seine Begeisterung für Musik, seine Lust in die Natur zu gehen. Wo ist das alles geblieben?

Er weiß noch nicht, was er damit tun soll, nur dass es für ihn wichtig ist, diese Gedanken nicht weg zu drängen, und dass er auch jemand braucht, der ihm zuhört. Er spürt neue Kraft. Eine Tür zu seinem Innenleben hat sich aufgetan.

Auch hier hängt alles wieder davon ab: tue ich meine Gedanken als bedeutungslos ab, als Kindereien. Mich kann nichts mehr erschüttern. Oder liefere ich mich dem Neuen aus, das mich da anmutet, mag es auch schmerzhaft sein.

Das Alt sein ist eine Qualität für sich.

Wir müssen nicht jung bleiben um gut alt zu sein. Wir haben andere Möglichkeiten zu fühlen und zu erkennen als die Jungen.

Die Erfahrung in der Zeit kommt hinzu. Das Wissen um die Entwicklung, um die Niederlagen, das Begrenztsein, die Freuden und die unverhofften Problemlösungen.

Wenn es gut geht, ist mehr Gelassenheit, mehr Langmut und Geduld möglich.

„Es lohnt sich eigentlich nicht, jetzt Recht zu behalten, wenn daraus ein Streit entsteht, der die Familie über längere Zeit belastet“. „Vielleicht muss ich mir die Kränkung nicht so zu Herzen nehmen, wenn ich die Not meiner Freundin sehe“.

Veronica Gradl meint, wer tiefer in Beziehung tritt, müsse sich ausliefern, seine Angst überwinden, müsse Anteil nehmen. Das macht verwundbar. Wer den Dialog aufnehmen will, muss auf Waffen verzichten.

Die Jungen brauchen das Kämpferische, Unbekümmerte, Heftige. Sie müssen die Welt erobern.

Wir müssen uns nichts mehr beweisen, müssen auf keinen Zug mehr aufspringen. Wir können von Natur aus die Zeitströmung des „Schöner, Besser, Erfolgreicher“ nicht mehr mitmachen. Das befreit. Und genau darin liegt die Bedingung und die Chance für mehr Anteilnahme und Menschlichkeit.

Es gibt ganz viele ältere Menschen, die so fühlen und Notwendiges hinzufügen, ohne allzu großes Nachdenken und ohne Aufsehen. Sie sind sich gar nicht bewusst, wie wichtig sie damit sind. Sie tun es einfach. Sie sind die Platzhalter für diese Menschlichkeit.

Ich bewundere sie. Vielleicht ist hier auch die Weisheit zu finden.

Sie schaut anders aus wie früher. Wir schauen anders aus. Unser Selbstverständnis ist anders.

Die Weisheit wird nicht mehr gesucht, als etwas, was einer bekommt, um es mitzuteilen. Dazu bräuchte es einen Beziehungsraum der Ehrfurcht und Verbundenheit, den es so nicht mehr gibt.

Vielleicht ist sie eine Haltung, die mit der Autonomie der Seele zu tun hat. Veronica Gradl spricht von der Autonomie des Körpers als der des Leistens, nicht krank werden Dürfens. Die Autonomie der Seele besteht jedoch ihrer Meinung nach aus Hoffnung, Radikalität, Geduld, Gelassenheit, Zuneigung, Verzeihen, Wachheit.

Es geht um ein unverdrossenes Festhalten, dass das Leben Sinn macht, auch wenn ich ihn nicht immer verstehen kann und um ein radikales Vertrauen, dass mein Offensein, meine Anteilnahme, wo immer sie möglich ist, dringend gebraucht wird.

Unser Altsein ist nicht durch Jungsein ersetzbar.

Wir gehören mit dieser Lebensphase und ihren Möglichkeiten zum Leben ganz dringlich dazu.

Wir gehen uns alle etwas an. Wir sind wichtig. Wir werden gebraucht von den Jungen - vielleicht nicht immer so, wie wir es gerne hätten, aber in der Art wie wir alt werden. Sie werden es ja auch irgendwann.

Ein Mensch der nichts mehr im Außen tun kann und trotzdem soweit kommt, dass er sich wünscht, es möge den anderen gut gehen, es möge weniger Gewalt im Leben sein, mehr Verzeihen - der hat irgendwo Wirkung auf sein Umfeld.

Das versöhnte Alt sein ist immer ein Geschenk für die nächste Generation, die irgendwann auf diese Erfahrung zurückkommt. Wie sind denn die Alten alt geworden?

Wir tragen auch das Altwerden und Sterben unserer Eltern in uns. Man kann sich fragen: „Was haben sie uns geschenkt? Was sind sie uns notgedrungen schuldig geblieben? Was hätten wir anders gebraucht?“

Wie wir diese letzte Phase bewältigen ist nicht wirklich vorhersehbar.

Aber es geht um das Vertrauen in ihre Sinnhaftigkeit.

Ein kalkuliertes selbstbestimmtes Sterben, um nichts aus der Kontrolle zu verlieren, hinterlässt für die Hinterbliebenen ein tiefes Allein Gelassen sein. Ich spreche jetzt nicht von einzelnen Extremfällen, die man nicht beurteilen und schon gar nicht verurteilen kann. Ich spreche von dem Anspruch, Leiden und Begrenzung nicht haben zu müssen. Monika Renz spricht von einer Tabuisierung des Leidens. Weichen wir ihm aus, verlieren wir unsere Einfühlung in das Leiden Anderer. Die Gefühlswelt verflacht und damit auch die Lebensfreude.

Wenn alles Hinfällige, Verletzliche, Angewiesene draußen bleiben soll, wird es unmenschlich!

Dieser Trend ist in unserer Gesellschaft unübersehbar.

Wenn das Durchstehen von unvermeidbarer Ohnmacht von der Sehnsucht begleitet wird nach einem größeren Begreifen, wo ich jetzt noch nicht hinreife, dann gibt das einen Boden, wo die Angst langsam weniger wird und die Sicht sich weiten kann trotz Schwerhörigkeit, Nachlassen der Sehkraft oder Bewegungseinschränkung.

Damit komme ich zum letzten Punkt:

Wie soll es denn gehen, wenn es so gehen soll.

Ratschläge helfen ja nur sehr bedingt.

Wie kann man offensein, wenn irgendwo Bitterkeit sitzt - wie großzügig sein, wenn einem der Groll plagt - wie sich nicht verkriechen, wenn Kränkungen so weh tun?

Eine Hinwendung zur eigenen Geschichte kann Einiges bewirken. Vergangenes ist nicht immer vergangen. Im Alter werden oft Situationen aus der Kindheit wieder lebendig.

Ich habe in der Ankündigung das Bild des Herbstes gebracht mit seiner Buntheit und Fülle. Denken wir an die Laubbäume, welche Farbenpracht sie entwickeln, bevor sie ihre Blätter abwerfen und sich für die Winterkälte rüsten.

Unsere Haare werden zwar nur grau, aber die Buntheit und Vielfalt ist angelegt in der Seele durch alles, was wir erlebt haben.

Die Farben im eigenen Herbst hängen nicht primär davon ab, ob man Kinder hat oder keine, ob man beruflich erfolgreich war oder nicht. Es geht aus meiner Sicht um die Fragen: von wo bin ich weggegangen bei meiner Geburt, wie habe ich überstanden, was mir zugemutet oder geschenkt wurde? Wie ist es ganz das Meine geworden mit allen Höhen und Tiefen? Trag ich Vorstellungen mit mir herum, was mir nicht hätte passieren dürfen oder was ich hätte erreichen müssen?

Was ist aus den Niederlagen Neues entstanden, was ich mir vielleicht noch nie so bewusst gemacht habe? Wo waren meine Höhen, gehören sie im Nachhinein vielleicht ganz anders gewürdigt und in ihrer Farbenpracht anerkannt? Welche Sehnsüchte trage ich in mir?

Gibt es auch Schmerzen, vor denen ich immer davongelaufen bin?

Man kann sie nicht rückgängig machen, aber man kann noch einmal anders darauf antworten. Die Psyche ist unendlich reparaturfähig bis ganz zum Schluss.

Dazu braucht man sich gegenseitig, zum Zuhören, zum Nachfragen, zum wesentlich werden und ernst nehmen.

Was kann mehr werden mehr, wenn alles weniger wird?

Die Einfühlung in die Mitmenschen, die Solidarität mit den Randgruppen, die Befreiung von gesellschaftlichen Erwartungshaltungen, die Innerlichkeit, die Überwindung der Angst, die Einwilligung in Ohnmacht und Schmerzen, die Geduld und das, was dadurch in der Stille wächst oder geschenkt wird: die Erfahrung von Sinn, die Intensivierung der Wahrnehmung, die Liebe zum Leben in all seiner Buntheit und letztlich die Dankbarkeit.

Vortrag im Bildungshaus Batschuns am 9.4.2015

Dr. Eva Sporschill

Praxis für Psychoanalyse und Psychotherapie

Riedgasse 19

6020 Innsbruck

eva.sporschill@gmx.at