

Aelter werden ist nicht schwer, alt sein dagegen...

Der vorliegende Artikel ist aus der Arbeit der vom Gemeinderat Grosshöchstetten neu geschaffenen Kommission „Alter und Begegnung“ heraus entstanden. Ich habe ihn im Anschluss an eine Tagung der Berner Fachhochschule und der Berner Kirchen verfasst. Die Kommission „Alter und Begegnung“ sieht ihre Aufgabe darin, das Gespräch mit dem Ganzen unserer Dorfgemeinschaft zu suchen.

Angeregt durch eine Tagung der Berner Fachhochschule in Zusammenarbeit mit den beiden Berner Kirchen zum Thema „Altern in Würde?“ möchte ich gerne mit jungen und alten Lesern ins Gespräch kommen. Mir kommt immer wieder die zwiespältige Tatsache entgegen, dass wir wohl gerne **älter werden** aber doch nicht **alt sein** möchten! Dieser Zwiespalt beschäftigt mich und ich befürchte, dass er einiges zu schwierigen und schlechten Gefühlen beiträgt und schwierige Folgen für unsere Gesellschaft als Ganzes zeitigt. Aus diesem Grunde möchte ich mit vielen Menschen darüber ins Gespräch kommen. Gewiss, ich weiss auch, dass uns Angst hemmt, uns auf dieses Thema einzulassen. Dennoch, es ist Tatsache, dass jede und jeder von uns altert. So ist es wichtig, uns damit zu beschäftigen.

Damit das gelingen kann, gehört an den Anfang das Zutrauen zu uns selber im Sinne von „ich habe die Kraft, auch mit einer schwierigen, Angst machenden Seite des Lebens in Kontakt zu kommen“. Das ist ein guter und entscheidender Schritt. Mir selbst etwas Neues und Ungewöhnliches zutrauen, macht uns stärker und reifer. Sind Sie also dabei, sich über Ihre erweiterte Kraft zu freuen? Dann lade ich Sie ein, über ein paar Dinge mit mir nachzudenken, die zum Thema Altsein gehören.

Da gibt es doch eine Reihe von Redeweisen wie „Aelter werden Ja, doch Altsein.“? Der Begriff „Altsein“ hat in dieser Formulierung einen schlechten Beigeschmack im Sinne von „Altsein ist ein Un-thema“. Oder, sagen wir doch gerne von jemandem „er sieht jünger aus als er ist“. Das hat damit zu tun, dass wir nicht gerne „alt aussehen“. Schnell sagen wir: „alt und hässlich“, viel lieber sagen wir „jung und schön“. Damit machen wir eine deutliche Bewertung. Schlimm sind dann die daraus folgenden Abwertungen, am meisten für die Betroffenen selbst. Am Ende dieser Kette gibt es dann klare Vorzüge für „junge Schönheit“, „tüchtigen Erfolg“ und jede Art von Bestleistung, die Alten stehen im Abseits. Nehmen wir noch ein anderes Beispiel: wir werden täglich darüber belehrt, dass Altersfalten nicht sein sollen. Das ergibt auf eine schleichende, unbemerkte Art eine distanzierte Haltung zum Altsein, ein verstecktes Negativurteil (ähnlich wie die grauen oder weissen Haare, die gefärbt werden müssen) über eine ständig grösser werdende Gruppe von Menschen innerhalb unserer Gesellschaft. Dazu kommen die wachsenden Zahlen der Betagten in unserer Gesellschaft und die Kosten, die das verursacht. Damit ist das Altsein auf eine andere Weise nochmals im Abseits. Eine ähnliche Wirkung hat auch das Unwort von der sog. Überalterung.

Allen genannten Begriffen ist es gemeinsam, dass sie eine verdeckt negative Aussage machen, die im ersten Moment harmlos klingt und erst beim genauen Hinhören etwas problematisches, verurteilendes und halbwahres ausdrückt. Gewiss ist die Alterszeit unseres Lebens anfälliger für Krankheiten und verschiedene Formen körperlicher und seelischer Schwächen. Gewiss verändert sich unser Körper zusehend. Doch viel zu schnell sind „grau und faltig“ Dinge, die man meiden sollte. Wir dürfen uns als menschliche Gemeinschaft nicht dazu verführen lassen, vom Altsein negativ zu denken und zu reden. Abnahme und Alterskrankheiten sind die spezifische Herausforderung dieser Lebensetappe, doch auch Kinder haben eben Kinderkrankheiten. Deswegen machen wir die Etappe des Kindsein nicht lächerlich.

Die grosse Frage ist, wie kommen wir zu einer anderen, offenen Wertschätzung des Alters. Machen wir in unserer Gesellschaft genügend darauf aufmerksam, welche Chancen, Reichtümer, Gipfelerlebnisse und Zufriedenheit in dieser Lebensetappe schlummern? Ich will einen Rundgang versuchen und hoffe, dass Sie sich als Leser inspirieren lassen! Ich denke zuerst an das Privileg,

dass wir als alte Menschen nicht mehr in einen belastenden Arbeitsalltag eingespannt sind und dennoch zu essen und zu trinken haben! Wir haben jetzt das Privileg, Dinge tun zu können, die wir schon lange wollten. Doch aus vielen Gründen sind wir nicht dazu gekommen. Jetzt tun sich neue Räume auf: ein bisheriges Hobby kann zur fröhlichen bis leidenschaftlichen Beschäftigung werden! Wir trauen uns zu, Neues anzufangen, pflegen Lektüre, lernen ein Musikinstrument, nehmen ein kleines Kunsthandwerk auf und haben Zeit unsere Freundschaften zu pflegen. Musste früher alles schnell erledigt werden, so haben wir jetzt Zeit, hinzuschauen, uns zu freuen am Erwachen des Frühlings, dem Glanz des Sommers, der Ernte im Herbst und der Stille im Winter. Hatten wir früher begrenzte Zeit, uns den Kindern zu widmen, so ist es nun anders mit den Grosskindern, da liegt in begrenzten Zeitfenstern viel Gutes drin zum Spielen, für Gespräche, fürs Erzählen, Vertrauen aufzubauen. Von diesen grossen Qualitäten wollen und müssen wir als Alte vernehmlich reden.

Ein Freund hat mir ein kleines Gedicht geschrieben. Es war in einem Zeitpunkt, indem er auf verschiedene Hilfen von aussen angewiesen war. So schrieb er folgenden Zweizeiler:

I de Stilli cha mängs ryfe, wo wenn's luut isch nüt me trybt.

I de Stilli lersch begryfe, was im Läbe z'lentsch no blybt.

Die Zeilen deuten etwas an von der Herausforderung, der sich der Schreibende stellt. Sie ist gewiss nicht gering. Gleichzeitig sagt er auch klar, dass sein Erkennen in der Stille des Alters Schritte gemacht hat, die er aus seinem bisherigen Leben nicht kennt. Er hat Weisheit gefunden. Ganz ähnlich ist die Sichtweise des Königschronisten im alten Israel. Dort endet die Geschichte jedes Königs mit dem Satz: „Er starb alt und lebenssatt und legte sich zu seinen Vätern“. Gewiss liesse sich diese verallgemeinernde Sicht auf die verschiedenen Königsleben anzweifeln. Interessant daran scheint mir die tiefe Überzeugung des Chronisten, der in einem Atemzug von „alt“ und „lebenssatt“ spricht. Für ihn ist Alter und Lebensättigung oder sagen wir „Erfüllung“ oder „Lebenssinn“ fast ein und dasselbe. Er deutet in die gleiche Richtung wie der Zweizeiler meines Freundes: die angenommene Herausforderung des Altseins schafft Lebensättigung, Erfüllung. Das Sich-Einlassen auf die Stille bedingt durch das Besondere der Alterssituation lässt Ungeahntes wachsen und blühen. Lebenssinn ist ein Name dafür, ein anderer das Bleibende, ein dritter vielleicht Weisheit.

An der Tagung in Bern ist es auf eindrückliche Weise gelungen zu zeigen, dass menschliche Würde ein unantastbares Gut für jede Person darstellt. In der biblischen Tradition wird diese Einschätzung mit der ganz hohen Würdigung der Gottebenbildlichkeit des Menschen untermauert. Diese erlaubt es in gar keiner Weise, einzelne Lebensetappen in ein schiefes Licht zu ziehen. Die moderne Theologie hat zu dieser hohen Wertschätzung des Menschen nach langen Jahrhunderten verschiedener Manipulationen (wie Unterscheidung zwischen Herren und Knechten oder der Unterordnung der Frau unter den Mann) zurückgefunden. Dieses hohe Gut darf auf keinen Fall wieder veräussert werden.

Es wäre überheblich zu sagen, der Weg in die Lebenserfüllung wäre einfach oder ohne Beschwerden. Der Weg im Alter kann sehr beschwerlich und mühevoll sein. Wenn es uns gelingt, uns auf die „Altersstille“ einzulassen, dann heisst das Grosses gewinnen. Und wenn ich das schreibe, gehe ich auch von der Überzeugung aus, dass wir uns in der letzten Lebensetappe noch einmal mehr und grössere Ich-Stärke zutrauen können und sollen. Denn wichtige Entdeckungen stehen noch vor uns. Das ist in meiner Wahrnehmung das Grösste, was Menschen im Alter allen andern mitteilen können und sollen: Nicht nur die Herausforderungen wachsen, sondern auch die inneren Fähigkeiten und die Kraft sich diesen zu stellen, nehmen zu!

Auf diese Lebenserfüllung hin lässt sich im Voraus arbeiten! Der Rückblick auf das eigene Leben strahlt grossen Reichtum aus! Je mehr wir diesen anschauen, davon reden und schreiben, umso heller wächst unsere Fähigkeit, uns dem noch Schwierigeren zu stellen. Die Wohltaten im eigenen Leben sind viel zahlreicher als wir oft glauben. Sie zeigen sich aber erst, wenn wir lange und genau hinschauen. In Schreibwerkstätten und Schreibseminaren für ältere Menschen hat sich

diese Erfahrung auf sehr vielfältige Weise bestätigt und verdichtet. Durch das Schreiben wird das Leben ungeahnt zu einem beachtenswerten leuchtenden Schatz. Er wird es aber nur durchs genaue Hinschauen, Schreiben, Vorlesen und Beachtung finden durch andere.

Wenn Sie, liebe Lesende bisher folgen konnten, dann will ich aber den mit Seufzen beschwerte Einwand nicht vergessen. Wie kann denn das Altersleben Sinn machen, wenn wir nur unten durch müssen? Ich kann nur so viel sagen. Die Erfahrung in und um uns verdichtet sich, dass in aussergewöhnlichen Lagen auch aussergewöhnliche Antworten unerwartet auftauchen. Ich denke an jene Frau, die die Stille der schlaflosen Stunden dazu nutzte, für andere zu beten. Sie tat dies über viele Jahre. Weil ich davon berührt war, fing ich an, ihr für ihr Beten zu danken. Ganz unvergesslich bleibt der Moment, wie sie mir von einer nächtlichen Vision berichtete, in der eine hell leuchtende Gestalt ihr für ihr Gebet dankte. Das Leuchten auf ihrem Gesicht verschwand nicht mehr bis zu ihrem Sterben! Welch langes Ringen und Suchen und dann Welch überwältigende Antwort!

Könnte es uns als Gesellschaft gelingen, das Altsein zu verstehen als grosse oft schwierige Herausforderung **und** als Chance ganz Neues, Wunderbares zu erleben? Auf diese Weise verknüpfen wir das Altsein mit tragenden Grunderfahrungen, die zu erleben lohnend und schön sind: Altsein ist ein Durchgangsort, auf den „Erfüllung“ folgt! Wird es uns gelingen das Altsein in der Öffentlichkeit so darzustellen, dass seine bedeutungsvollen und schönen Seiten genauso zu sehen sind, wie in anderen Lebensetappen? Ich meine, ohne Anstrengung gelingt es nicht, doch dazu anstiften möchte ich möglichst viele!

Grosshöchstetten, den 29. April 2016

Klaus Völlmin, pens. Pfarrer, Kursleiter und Mitglied der Kommission „Alter und Begegnung“