

DEN REICHTUM DES

– NICHT RESIGNIEREN

**Wenn Hektik und Unge-
stüm im Alter abnehmen,
dann ist das nicht als Ver-
lust, sondern als Gewinn
zu betrachten. Mögen mit
der Anzahl der Lebensjahre
einige Schatten im Alltag
aufkommen, die Sinne
schwächer, die Motorik
bedachter werden, so be-
deutet das kein Resignieren
und keinen grundsätzlichen
Abbau der Lebenskraft.
Wer sein Leben jeden Mor-
gen neu beginnt und sich
dem „Zauber des Anfangs“
hingibt, der wird auch im
Alter noch Sinn und Wert
erkennen und Aktivitäten
aufbauen.**

Die weit verbreitete Angst vor dem Alter ist verständlich, denn noch zu keiner Zeit sind die Älteren in Mansarden, in Senioren- und Altenheimen so ins Abseits gedrängt worden wie heute. Dem oft einhergehenden „Ruhestandsschock“ ist entgegenzuwirken. Die Beendigung des Berufslebens und der Beginn des Ruhestandes sind in der psychischen Wirkung für den Einzelnen von großer Bedeutung.

Hier können plötzlich ernsthafte Erkrankungen auftreten. Die Statistik zeigt, dass zur Zeit der Pensionierung eine besonders hohe Zahl von Selbstmorden auftritt und zu einem Problem der modernen Gesellschaft wird.

Damit wird es notwendig, ein neues Verständnis für diesen Lebensabschnitt zu gewinnen und sich von der eingefahrenen Meinung zu verabschieden, dass mit einem systematischen Altersbeginn alles brüchig und morsch sei. Oft ist das Gegenteil zu beobachten: Es beginnt eine neue Lebensphase voller Aktivität, Kreativität und Unternehmenslust. Kraft und Mut wachsen sogar. Selbst wenn man sich in eine Art Geborgenheit zurückzieht, kann sich einiges umso intensiver entwickeln: Erinnerung und Einsicht, Besonnenheit und Erfahrung, Frohsinn und Aufgeräumtheit, gute Laune und eine fröhliche Sicht der Dinge. Deshalb ist es nicht tragisch, wenn manches im körperlichen Bereich zurücktritt – umso bewusster erleben wir geistig-seelische Höhepunkte.

Das Erlebnis des Alters wird nicht bestimmt durch Leistung und braucht weder jugendlichen Glanz noch Glätte. Kein Zwang und kein Diktat stehen mehr dahinter. So werden wir mit dem Verlauf des Lebens versöhnt. Idealismus und Perfektionismus würden nur dazu führen, dass wir nörgelnd den Verlust des Ideals beklagen und verletzende Vergleiche ziehen. Dann vergällen wir die Lust am Leben. Wirkliches Bejahen umfasst und umfängt selbst die kleinen und größeren Unarten, Fehler und Macken. Hier nehmen wir auch gerne einmal Durcheinander und Unkonzentriertheit in Kauf und verzeihen selbst Barschheit und Bissigkeit. Je höher daher die Lebenserwartung des Menschen wird, desto bedeutsamer ist es, der dritten Lebensphase Struktur und Inhalt zu geben.

Wichtig wird somit der Kampf gegen die Passivität und gegen das Alter als Sackgasse. Eine Einübung in schöpferischer Freizeitgestaltung wird nötig sein. Wir brauchen eine Aufgabe, die uns ausfüllt und zu Tätigkeiten anregt. Wissen und Erfahrung zu früh zu entsorgen, hätte katastrophale Folgen. Von daher brauchen wir eine Aufgabe, die uns ausfüllt und zu Tätigkeiten anregt. Sinnvolle Aktivität bewahrt vor Launenhaftigkeit und einem mürrischen Wesen. Der Partner würde das als Erster zu spüren bekommen. Gemeinsam müssen beide erkennen, dass der Mensch in dieser Phase nicht nur Nahrung braucht, sondern auch Abwechslung und Erlebnis. Er darf nicht ständig dasselbe hören und sehen. Neues ergibt Gesprächsstoff und befruchtende Diskussionen werden ausgelöst. Sie sind für die Ehe wichtig, weil dadurch Wissen und Erkenntnisse ausgesprochen werden können. Das macht zufriedener und trägt zum Gleichgewicht bei.

**An die Stelle
der Quantität
tritt die
Qualität,
an die Stelle
des Wichtigen das
Wesentliche,
an die Stelle
des Eiligen das
Heilige.**

Sicher stehen aktive Maßnahmen und ein dabei heiteres Wesen hoch an, aber mehr noch zählt Weisheit, die fast außer Kurs gekommene Krönung allen Wissens und aller Lebenskunst. Damit ist mehr gemeint als die Werte, die heute zählen, beispielsweise Intelligenz und Fitness, Dynamik und Know-how. Weisheit setzt Ganzheitlichkeit, setzt Herzensbildung

und menschliche Reife voraus. Sie überschreitet die Spezialisierung und die Fachkenntnisse, die wir während des Lebens erworben haben. Sie schließt Liebhabereien und – um im Bilde pflanzlichen Wachstums zu bleiben – auch originelle Seitentriebe nicht aus. Das Alter ist die Zeit der ausgefallenen Hobbys – mitunter sogar der kauzigen Interessen oder schrulligen

ALTERS ENTDECKEN

Liebhabeereien. Da sammelt der eine alte Bibeln und der andere Münzen und Briefmarken, reist einer noch an die frühen Stätten der Christenheit, der andere interessiert sich für die Pyramiden in Ägypten oder die Hünengräber in der norddeutschen Heide. Der eine baut ein Schloss aus Streichhölzern und der andere – natürlich auch die andere – bastelt Puppenköpfe oder züchtet Papageien-Tulpen. Im Alter werden ganz andere Dinge zum Hobby als im Stress und Frön des Arbeitslebens. Man kann in ein ganz neues Studium einsteigen, sich in die Politik, Gesellschaft oder Kirche einbringen, gärtnern oder handwerken. An die Stelle der Quantität tritt die Qualität, an die Stelle des Wichtigen das Wesentliche, an die Stelle des Eiligen das Heilige.

Schon lange vor Christus besaßen die alten Juden Weisheitsschulen, in denen es darum ging, Weisheit zu erlangen und Einsicht zu gewinnen. Einsicht ist mehr als Ausblick, Überblick, Durchblick, weil der Blick immer zugleich auch nach innen und damit über die vordergründige Wirklichkeit hinaus gerichtet ist. Dazu gehört auch das Sterben, dem das Alter Tag um Tag näher rückt. Und hier zeigt sich, dass zu wirklicher Vitalität eben auch die Einsicht in die Mortalität gehört und dass es das Leben ohne den Tod nicht gibt. Wer vor dem Tode Angst hat, hat letztlich auch schon im Leben Angst. Aber wer diese im Glauben abgibt an Christus, kann auch sein Leben bis zuletzt wirklich aufgeschlossen, frisch und jeden Morgen neu dankbar annehmen. Sein Herz bleibt jung, bleibt geradezu abenteuerlich, kann noch hüpfen vor Freude und Begeisterung.

Leben, das heißt Augenblick, Aufgeschlossenheit, heißt Interesse, Erfüllung, Erwidern. Hermann Hesse formulierte: „Altsein und Altwerden ist eine ebenso schöne und heilige Aufgabe wie Jungsein“.

An Aufgaben fehlt es nicht in der Gesellschaft unserer Tage. Mancher wird an Neigungen und Begabungen erinnert, die immer verdrängt und

„Altsein und Altwerden ist eine ebenso schöne und heilige Aufgabe wie Jungsein“

versteckt werden mussten. Andere wiederum haben Probleme zur Seite geschoben, weil sie ihnen nicht gewachsen waren. Vielleicht fühlen sie sich jetzt reif und stark genug, diese anzupacken und den Knoten zu entwirren.

Auch im persönlichen Bereich gibt es immer wieder Haken und Ösen, die mit Humor zu überwinden wären. Heitere Gelassenheit in dieser Lebensphase ist wie das Salz in der Suppe. So akzeptiert man leichter die kleinen Tücken und Unbequemlichkeiten, die die „Natur“ so mit sich bringt. Anfangs wird der Bauchansatz noch versteckt wie auch die Brille. Beides zeugt jedoch davon, dass man Abschied vom „Mittelalter“ genommen hat. Dann geht es ohne gewisse Hilfsmittel nicht mehr, die man humorvoll annehmen sollte. Die Brille ist dann unentbehrlich und sogar eine Zierde und der Bauch zeigt plötzlich von Würde und strahlt Geborgenheit aus. Die Haare sind grau und weiß durchzogen und das Gebiss braucht Ersatzteile. Aber alles ist keine Schande, denn die noch vorhandenen Eigenschaften reichen völlig aus, um neue Aktivitäten anzusteuern und eine Leistung zu erbringen, die dem vorhandenen Potenzial entspricht.

„Was man in der Jugend wünscht, hat man im Alter die Fülle“, sagte schon Goethe. Wozu früher der Alltag keine Zeit ließ, worauf man sich vielleicht schon lange freute, das lässt sich im Alter verwirklichen, wenn man planvoll

einiges vorbereitet. Warum sollte ein Landwirt, der lebenslang an seinen Acker gebunden war, jetzt nicht auf dieser und jener Reise die Welt kennenlernen? Warum sollte ein Facharbeiter, der nie zum Lesen kam, jetzt nicht ein literarisches Hobby beginnen? Erwachsene aller Altersstufen können geeignete Aufgaben finden, denen sie ihr volles Interesse zuwenden. Hier wird es um die Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten gehen, um Lebensgestaltung und wichtige

Orientierungshilfen. Ich kenne Menschen, die mit 65 Jahren einen neuen Auftrag empfangen, sich erneut engagierten und besonderen Höhepunkten des Lebens entgegengehen. Wen Gott beauftragt, der empfängt Impulse, für die früher weder Zeit noch Raum vorhanden waren. Die Krönung des Lebens kann also auch in der letzten Lebensphase erfolgen. Dazu ist kein körperlicher Kraftakt notwendig, sondern die kluge Reife eines Menschen. In der Ruhe und Ausgeglichenheit liegt die Kraft. Mit Vehemenz und Freude kann man sich dann für Aufgaben und Ziele einsetzen. Man darf sich darauf freuen, dass die dritte Lebensphase vielleicht die Beste wird. Es gab geniale Menschen, die erst in fortgeschrittenem Alter zur höchsten Entfaltung gelangten. Viele Künstler, Politiker, Wissenschaftler aller Bereiche waren erst in den Jahren weit über Siebzig auf der geistigen Höhe ihrer Schaffenskraft.

Die resignierende Frage „Wozu noch leben?“ sollte nie gestellt werden, denn eine neue Verantwortung und Verpflichtung machen stark und geben Mut. Wir hören auch im Alter nicht auf, zu hoffen, zu glauben und zu lieben.

Gerhard Naujokat

