

03. Januar 2021: "Von der Kunst, alt zu werden" (Vorabdruck eines Beitrages für ein Buchprojekt über das Älterwerden)

Von der Kunst, alt zu werden

Biografische Lebensbetrachtungen eines 70-jährigen

(Vorabdruck eines Beitrages für ein Buchprojekt über das Älterwerden)

Wenn man selber in seiner Biografie inmitten des 70. Lebensjahres angelangt ist und dieses bald vollendet, dann stellt sich früher oder später die unvermeidliche Frage nach dem „richtigen Altwerden“, aber auch nach der Nutzung und Gestaltung der noch verbleibenden Lebenszeit, nach dem vielleicht Versäumten und dem noch Leistbaren - bei einem durchschnittlichen Lebensalter der Männer von derzeit knapp 79 Jahren. Sind die ausgefüllten Jahre seit dem lange zurückliegenden 60. Geburtstag mit dem Übergang vom Beruf ins Rentenalter in Windeseile verfliegen, ahnt man die Kürze der noch verbleibenden Lebenszeit (wenngleich insgeheim die Hoffnung gehegt wird, vielleicht zu denjenigen zu gehören, die vielleicht das 90. Lebensjahr noch rüstig erreichen). Will man noch etwas bewegen und dabei sein oder sich zurückziehen und „ausruhen“?

„Wollen wir richtig *alt* werden, oder *richtig* alt werden?“, fragte der Arzt Dr. Volker Fintelmann in einem Vortrag am 16. März 1994. Er verweist damit auf die paradoxe Situation, dass jeder ein möglichst hohes Alter erreichen möchte, aber keiner „alt werden“ möchte im Sinne von alt und gebrechlich. Erwischen wir uns nicht selber bei diesem paradoxen Ansinnen? Die moderne Medizin und die Industrie tun alles, um unser Alter zu verzögern oder für den menschlichen Leib eine Art „Ersatzteillager“ bereit zu halten, Knie und Hüften oder Organe auszutauschen und lebensverlängernde Medizin zu verabreichen.

Die Frage nach dem Sinn des Alterns

Wer aber stellt die Frage nach dem Sinn des Alterns? Ist die letzte Lebensphase nicht ein außerordentlich wichtiger Abschnitt in unserer menschlichen Biografie, so dass wir lernen müssen, in der richtigen Weise alt zu werden, um die Frucht unseres Lebens so ernten zu können, dass wir sie über den Tod hinaus der Nachwelt hinterlassen können. Steckt nicht in Wirklichkeit der Traum vom „ewigen Leben“ hinter diesem Anliegen anstatt von der Unsterblichkeit nur unseres physischen Leibes zu träumen? Das Alter richtig zu gestalten, ist eine zu erlernende Kunst.

In einem modernen Schauspiel von Herb Gardner („Ich bin nicht Rappaport“) sagt ein alter Mann als Darsteller: „Ihr sammelt alte Möbel, alte Autos, alte Bilder – nur eines sammelt ihr nicht: alte Menschen. Versteht ihr denn nicht, die Alten, das sind die Überlebenden, die wissen

etwas, die Alten, die sind nicht nur einfach zu lange geblieben, die Alten sind ein Wunder wie die Neugeborenen, so nahe am Ende, das ist so kostbar wie der Anfang.“ Über das Alter als Teil des menschlichen Lebens zu schreiben und nachzusinnen, bedarf also der gesamtheitlichen Betrachtung der ganzen Biografie.

Bei einer Blume oder Pflanze fotografieren wir gerne nur die entfaltete Blüte im Frühlingsstadium, vernachlässigen aber die Phase des Keimens und der Knospe sowie vor allem die Phase des Verwelkens und Absterbens mit dem vorherigen Abwerfen der Früchte. Im menschlichen Leben richtet sich ähnlich der Blick vor allem auch auf die „Blütezeit des Lebens“ mit der vermeintlich größten Schaffenskraft. Die zugehörigen Entwicklungsphasen vorher und nachher sehen wir mehr als Begleiterscheinung.

Es verbietet sich aber eine isolierte Betrachtung der „angehängten“ Altersphase am Ende, sondern diese ist als Frucht des Lebens essenziell. Das Gegenteil wollte wohl damals der Schauspieler Curt Jürgens vermitteln, mit seinem biografischen Buchtitel: „60 und kein bißchen weise“. Damit brachte er die moderne Denkweise zum Ausdruck: Du bist nur ein richtiger 60-jähriger, wenn du noch genauso jung und unerfahren bist wie ein 20-jähriger – das wäre die infantile Bankrotterklärung anstelle einer gelungenen Biografie.

Älterwerden ist ein wertvoller Reifeprozess

Zumeist wird ja der unvermeidliche Reifeprozess des „Älterwerdens“, in dem man eigentlich die Früchte seines Lebens aus einer erfüllten Biografie ernten sollte, in der Altersforschung auf den Aspekt der körperlich-seelischen Abbauprozesse reduziert, obwohl das Alter seine eigenen Qualitäten und Gesetzmäßigkeiten hat. Nicht ohne Grund haben sich viele schon ab der Lebensmitte einen späteren wohlverdienten Lebensabend als Wunschvorstellung gedanklich ausgemalt und dafür langfristige Altersvorsorge betrieben oder sogar „geriestert“. Denn wer möchte nicht dann als Pensionär möglichst gut versorgt und abgesichert, rüstig und selbständig sowie unternehmungslustig der Reisefreudigkeit oder künstlerisch-kreativen Betätigung frönen und die lange ersehnte Freiheit genießen, die man in der lebenslangen Familien- und Berufsphase mit ihren zahlreichen Alltagverpflichtungen als eingeschränkt erlebte.

Oftmals kommt es aber anders, als man denkt, denn mit zunehmendem Alter geraten auch die eigenen Eltern, Ehepartner oder Freunde in eine Altersphase, in der sie unversehens als hilfs- und pflegebedürftig unsere Zuwendung brauchen, oder als Großeltern wird man als Babysitter fest eingeplant – und findet so eine neue Herausforderung, die man selbstlos unter Verzicht auf eigene Pläne nunmehr mit Hingabe und Freude erfüllt, manches auch als Last und Einschränkung empfindet. Oder man hat das Bedürfnis, seine Erfahrungen und Fähigkeiten uneigennützig und ehrenamtlich dem Gemeinwohl zur Verfügung zu stellen in dem Gefühl, so noch nicht aufs „Abstellgleis“ zu gelangen und sich selber regsam zu halten und vor allem soziale Kontakte zu pflegen, die ansonsten mit zunehmendem Alter zwangsläufig abnehmen und durchaus vermisst werden. Zugleich fühlt man sich gedrängt, spätestens jetzt seinen Nachlass zu regeln und die vielen Verfügungen für Alter, Krankenhaus, Betreuung und Sterbefall zu Papier zu bringen – ein wahrlicher innerer Kraftakt, sich mit der eigenen Endzeitfrage zu befassen.

Der (Alb-)Traum von der ewigen Jugend statt Altersweisheit?

In seinem eigenen Umfeld stellt man bei den Altersgenossen und Weggefährten vielfach fest, dass diese entweder der „ewigen Jugend“ sowie ihrem vergangenen Berufsstatus nachtrauern und durch übertriebene sportliche und sonstige Aktivitäten, durch jugendliche Kleidung und Lebensstil den Jüngeren (bis hin zur Infantilität) nacheifern wollen, um möglichst lange „jung zu bleiben“ oder zumindest so zu erscheinen, statt so etwas wie „Altersweisheit“ auszustrahlen, wie wir es vielleicht von unseren Großeltern erinnern, die dazu beitrugen, dass wir Enkel in der richtigen Weise erzogen und auf das weitere Leben vorbereitet wurden.

Diese leidgeprüfte Kriegsgeneration, aus der einige trotzdem „steinalt“ wurden, lebte damals weniger in der Hoffnung und Sehnsucht auf eine möglichst hohe und immer längere Lebenserwartung in größtmöglichem Wohlstand und mit Genussucht und vielen Erlebnissen, sondern sie war dankbar für jeden Augenblick des bloßen Dabeiseins im Bewusstsein der Endlichkeit. Sie strahlte eine Gelassenheit aus, die zu erringen wir uns fürs Alter nur wünschen können.

Unsere Großeltern-Generation gab uns ihre Lebenserfahrungen weiter und ließen uns daran teilhaben oder sie gaben wohlgemeinte Ratschläge, deren Weisheitsgehalt uns erst bei den eigenen Verfehlungen und Irrtümern im Nachhinein bewusst wurde, spätestens, seitdem wir selber zur Großelterngeneration gehören. Unsere Großeltern konnten sich selber noch über Alltägliches freuen, etwa in dem Erleben der Jahreszeiten oder der Blüten im Garten und der selbst eingekochten Früchte, so dass man in Demut und Dankbarkeit auch selber im Alter die kleinen Freuden neu entdeckt und intensiver erlebt und nicht mehr auf die großen „Events“ angewiesen ist. „Es kommt nicht auf die Länge des Lebens an, sondern auf die Tiefe und Intensität“, schrieb der britische Schriftsteller Matt Haig.

Der Sinn und die Chance der Alterskrankheiten

Heute gibt es neben den Anhängern des „Jugendwahns“ in großer Zahl diejenigen, die ihre altersgemäßen Wehwehchen und Zipperlein oder tatsächlichen Krankheitsphasen oft selbstmitleidig zu ihrem zentralen Alltagsthema und Verhalten machen und die Umwelt daran ungefragt teilhaben lassen. Das naturgemäße Nachlassen der Sehschärfe und Hörfähigkeit, der Beweglichkeit und Gedächtniskräfte usw., wird in täglicher egoistischer Selbstbeschau beklagt, statt sich durch ein ganzheitliches Verständnis von Alterskrankheiten allmählich die Unabhängigkeit vom schwächelnden Leib zu erarbeiten.

Jede Krankheit birgt auch eine Chance, so quälend und schmerzhaft ein Krankheitsprozess auch sein kann. Gerade die typischen Alterskrankheiten erlauben es, ein anderes, geistig-seelisches Verhältnis zum eigenen dominanten, aber schwächelnden Leib zu entwickeln und sich davon unabhängiger zu machen. „Wenn du sehr alt werden willst, musst du beizeiten anfangen“, so lautet ein spanisches Sprichwort. In diesem Sinne sollten wir das Altwerden nicht nur annehmen, sondern bewusst gestalten. Denn „Alt werden ist keine Krankheit“, wie Franz Müntefering als Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen betont.

Wertschätzung der Alten in einer menschlichen Gesellschaft

Hinzu kommt im vorgerückten Alter leider oft das Versterben langjähriger Weggefährten und Altersgenossen; zudem macht uns die veränderte Sicht der jüngeren Mitmenschen auf die älteren Menschen bis hin zum zunehmenden und weit verbreiteten „Altenbashing“ durchaus zu schaffen. Und der Wunsch, möglichst lange fit und selbständig bleiben zu können, verdrängt die nicht auszuschließende Perspektive, früher oder später selber zum betreuungsbedürftigen Pflegefall zu werden oder sogar seine gewohnten Lebensumstände mit einem Heimplatz tauschen zu müssen.

Bei diesen Betrachtungen fiel mir zufällig das Buch von Simone de Beauvoir in die Hände mit dem Titel „Das Alter“. Darin fragt sie: „Was ist an der Lage des alten Menschen unvermeidlich? In welchem Maße ist die Gesellschaft dafür verantwortlich? Wie müsste eine Gesellschaft beschaffen sein, damit ein Mensch auch im Alter ein Mensch bleiben kann?“ In ihrem leidenschaftlichen Buch bietet sie eine Vielfalt neuer Einsichten und Perspektiven. Betrachten wir also das Alter als eine soziale Aufgabe – sowohl für die Gesellschaft als auch für jeden Einzelnen in jeder Altersstufe. Haben wir bislang „unser“ Leben gelebt, so wendet sich im Alter unsere Lebensaufgabe den anderen in der sozialen Gemeinschaft zu, quasi vom Egoismus zum Altruismus.

Die aktive neue Generation der Alten

Die eigene Alterssituation im gesellschaftlichen Kontext zu betrachten halte ich für unverzichtbar, da der Mensch ein soziales Wesen ist. Auf politischen oder kulturellen Veranstaltungen oder in zivilgesellschaftlichen Initiativen bemerkt man eine zahlenmäßige Dominanz der Generation 60plus bis 80 unter den rührigen Aktiven, die sich damit für eine lebenswerte Zukunft für die Jugendgeneration engagieren – auch für Themen, die weit über ihren Tod hinausreichen wie etwa bei der Unterstützung der jugendlichen Fridays for Future-Bewegung oder in der Friedensbewegung. Sich im Alter noch für etwa begeistern zu können, ist ein Jungbrunnen, aus dem auch andere noch lange trinken können – und es bewahrt vielleicht auch vor Altersverwirrtheit.

Das ist die bewundernswerte „neue Generation der Alten“, oft übriggeblieben aus der alten „68-er-Generation“, die ihr Leben lang gesellschaftlich verändernd wirken wollen für die menschliche Gemeinschaft und sich mit Vorbildfunktion ihre Ideale bis ins hohe Alter bewahrt haben. So zieht sich ein roter Faden durch ihr ganzes Leben als biografisches Kunstwerk und widerlegt das Bild von der „Vergreisung der Gesellschaft“. Ihr Wirken ist von unschätzbarem Wert. In ihrem Denken und Handeln findet man leider oftmals in der mittleren und sogar in der jungen Generation Personen, deren Ansichten und Lebensvorstellungen eher an „Greise“ erinnern. Die Frage von Alt und Jung ist also nicht allein eine Frage des bloßen Lebensalters, sondern der inneren Lebenshaltung und biografischen Lebensorientierung.

Qualitäten und Chancen des Alters individuell ergreifen

Der Anteil alter Menschen wird in unserer Gesellschaft immer größer, so dass heutzutage dieses Verhältnis als gesellschaftlich belastend und negativ betrachtet wird. Die meisten, die ihre Alten deshalb in Alteinrichtungen absondern oder von ihnen eine angepasste Lebensweise erwarten, verdrängen aus ihrem Bewusstsein, dass sie selber einmal alt sein werden. Die Zeiten, in denen

das Alter hoch angesehen war, scheinen vorerst vorüber zu sein. „Diese Verneinung des letzten Lebensabschnittes ist unmittelbarer Ausdruck der materialistischen Weltgesinnung“, schreibt der Arzt Dr. Volker Fintelman in seinem Buch über Alter und Alterskrankheiten. Dabei erreicht das Geistige des Menschen im Alter erst seine höchste Stufe und individuelle Ausprägung.

Die abnehmenden Körperkräfte in der absteigenden Lebenslinie im Alter ermöglichen die Reifung persönlicher Fähigkeiten und ermöglichen dadurch eine besondere soziale Wirksamkeit, so erfährt man in dem Buch von Erich Lauer: „Vom richtigen Altwerden“. Erst mit der altersgemäßen Individualisierung gelangt der Mensch auf seine höchste Persönlichkeitsstufe. Ergreifen wir also die Qualitäten und Chancen des Alters! Während heutzutage die 60- bis 70-jährigen gar nicht mehr als „Alte“ betrachtet werden, da ihnen mit angehobenem Rentenalter bis 67 und demnächst vielleicht bis 70 Jahren noch die volle Berufsfähigkeit abverlangt wird – und diese Altersgruppe am stärksten in den Ehrenämtern vertreten ist – kann erst das frühere „Greisenalter“ von 70 plus den „neuen Alten“ zugeordnet werden. Übrigens sind zwei Drittel der großen künstlerischen Werke der Menschheit erst von Künstlern nach dem 60. Lebensjahr entstanden.

Die letzte Lebensphase meistern

Die Altersphase von 70 bis 77 wird in der Biografie-Forschung als diejenige Zeit charakterisiert, in der besonders die Schönheit der Welt und die Kunstwerke der Menschen innerlich erlebt werden können. Mit 72 Jahren stehen die Menschen quasi spiegelbildlich ihrem Geburtszeitpunkt gegenüber und können sich von ihren Erdenaufgaben und ihren Emotionen lösen und sich mehr dem Geistigen zuwenden. Zwischen dem 77. und 84. Lebensjahr kann sich der Mensch der Wahrheit und der Realität des nun bald bevorstehenden Todes nähern, umso gelassener, je authentischer er sein Leben gelebt hat.

Dann gelingt vielleicht auch eine bewusste Vorbereitung auf das Sterben und den Tod, statt diesen zur Biografie gehörenden Höhepunkt zu verdrängen: „Wie ich gelebt habe, so sterbe ich“, schreibt Gudrun Burghard in ihrem Arbeitsbuch: „Schlüsselfragen zur Biografie“. Dieses endet mit einem tröstlichen Bild: „Die letzten drei Lebensphasen können auch wie eine Gebirgswanderschaft erlebt werden, wo man auf einen Gipfel kommt und erlebt, dass noch ein höherer Gipfel zu ersteigen ist, bis schließlich der Adlerflug uns in die untergehende Sonne den Weg weist“. Ebenso ergreifend beschreibt Hermann Hesse (untenstehend) das Blühen und Welken in Jugend und Alter auf dem Weg zur Weisheit bis hin zum Abschied vom Leben.

Wilhelm Neurohr,

Haltern, den 03.01.2020

Stufen

von Hermann Hesse

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend

Wilhelm Neurohr

Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf´ um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden,
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Autorennotiz:

Der Autor Wilhelm Neurohr (Jahrgang 1951) wurde als 3. Kind einer Bergarbeiterfamilie in Herten geboren, ging hier zur Schule und begann im 13. Lebensjahr eine Ausbildung und anschließende Berufstätigkeit im Bergbau. Nach dem 2. Bildungsweg und Studium an den Ruhrgebietshochschulen war er als Dipl.-Ing. (Stadt- und Regionalplaner) 40 Jahre bei der Kreisverwaltung Recklinghausen im Planungs- und Umweltamt tätig, auch als Redenschreiber für drei Landräte und fast 20 Jahre (in 5 Wahlperioden) als Personalratsvorsitzender für die zuletzt über 2000 Kreisbeschäftigten engagiert. Mit 64 Jahren ging er nach einer Altersteilzeitphase in Rente und zog von Recklinghausen nach Haltern am See. Über 55 Jahre engagierte er sich gewerkschaftlich, 35 Jahre parteipolitisch und lebenslanglich bürgerschaftlich in Bürgerinitiativen und in zivilgesellschaftlichen und ehrenamtlichen Projekten. Nebenher publizistisch tätig (siehe Homepage: www.Wilhelm-Neurohr.de), ist Mitbegründer eines Wissenschaftsinstituts und war zeitweilig freier Mitarbeiter bei verschiedenen Lokalzeitungen etc. Den Halterner Seniorenbeirat unterstützt er seit 3 Jahren in 3 Arbeitskreisen und ist von Anbeginn an im Halterner Forum für Demokratie, Respekt und Vielfalt mit tätig. Er ist seit 45 Jahren verheiratet, hat 2 eigene Kinder und eine Pflegetochter großgezogen und betreut 3 Enkelkinder.