

Vortrag zum Thema „Sinnerfüllt älter werden“ am 16. Dezember 2024

im Rahmen der Vortragsreihe „Sinn und Werte für die Persönlichkeitsentwicklung“

Erweiterte Fassung

Dieprand von Richthofen

Einführung

Ich werde zunächst über die Vorbereitung auf das Alter, dann über die jungen Alten und schließlich über die Hochaltrigen sprechen. Und ich habe vier zentrale Botschaften.

Zu meiner Vorstellung: Ich werde im Frühjahr 83 Jahre alt und habe mein Berufsleben in der öffentlichen Verwaltung verbracht. Ich bin verheiratet, habe drei Kinder, eine „geschenkte“ Tochter und fünf Enkelkinder. Mehr zu meiner Person und meinem persönlichen Weg werde ich im Laufe dieses Vortrags erzählen.

I Vorbereitung auf das Alter

1. Realistisches Altersbild

Vor einiger Zeit fragte mich meine elfjährige Enkeltochter: „Großpapa, bist Du gerne alt?“ Ja“ habe ich gesagt, „ich bin gerne alt.“ „Und warum bist Du gerne alt?“ „Weil ich viel Freiheit habe und machen kann, was ich will.“

Dieselbe Frage hat mir kurze Zeit später eine Frau gestellt, die Ende 40 war. Über meine Antwort war sie sehr verwundert und konnte es kaum glauben. Sie war offensichtlich noch geprägt von dem negativen Altersbild, das in unserer Gesellschaft nach wie vor sehr verbreitet ist.

An dieser Stelle möchte ich Euch meine erste gute Botschaft mitteilen:

Nach dem heutigen Stand der empirischen Altersforschung ist das Defizitbild des Alters überholt.

Ich verweise dazu auf das in diesem Jahr erschienene Buch des Gerontologen Hans-Werner Wahl über „Positive Alternspsychologie. Die Stärken der zweiten Lebenshälfte.“ Der Autor hat zahlreiche Studien über die Stärken des Älterwerdens zusammengefasst, sodass sich ein positives Bild ergibt:

Im Alter von 65 bis 80

- zeigt sich eine hohe Zufriedenheit mit dem eigenen Leben,
- werden die meisten Menschen bescheidener in ihren Zielen und Ansprüchen,
- nimmt das soziale Engagement für andere zu,
- die Beziehung zu anderen werden intensiver gepflegt,
- 30 % der über 65-jährigen engagieren sich ehrenamtlich,
- die meisten alten Menschen zeichnen sich durch eine hohe Resilienz aus
- das Lebenswissen, die Gelassenheit und Dankbarkeit nehmen zu
- mit dem Älterwerden steigen Spiritualität und Religiosität.

Es ist wichtig, sich diese Befunde der Altersforschung bewusst zu machen. Denn die Einstellung zum Alter hat nachweislich einen Einfluss auf Lebensdauer und

Lebensqualität. Wenn ich alt werde und denke, jetzt geht alles den Bach runter, wird es auch eher so kommen. Wer glaubt, alt zu sein, lässt sich eher von negativen Altersstereotypen leiten. Das nennt man eine selbsterfüllende Prophezeiung. Wenn ich dagegen ein positives Bild vom Alter habe und mich darüber freue, dass ich jetzt ganz viel Zeit habe, all das zu tun, wovon ich früher geträumt habe, kann es eine wunderbare Zeit werden.

Allerdings gibt es nicht das Alter. Wir altern verschieden, je nachdem ob wir allein leben oder in einer Partnerschaft, ob wir Mann oder Frau sind, gut situiert sind oder in prekären Lebensverhältnissen leben und in welchem Gesundheitszustand wir sind. Anders ist es auch bei Selbständigen, die oft bis weit über 70 einer sinnvollen Tätigkeit nachgehen.

2. Rechtzeitig anfangen

Ein spanisches Sprichwort lautet: „Wenn Du alt werden willst, musst Du beizeiten anfangen.“ Meine zweite Botschaft lautet deshalb:

Es ist sinnvoll, sich auf das Alter vorzubereiten, so, wie wir uns auch auf andere Lebensabschnitte vorbereiten.

Aber wie kann man sich in den mittleren Lebensjahren zwischen 40 und 65 auf die Zeit danach vorbereiten? Denn in den mittleren Lebensjahren geht es doch vor allem um Erfolg und die Bewältigung von Lebenskrisen. Die Lebenszufriedenheit in der Lebensmitte ist bei vielen Menschen in der Talsohle, wie die Autorin Barbara Bleisch in ihrem Buch „Mitte des Lebens“ schreibt. Hinzu kommt, dass besonders erfolgreiche Menschen in ihren 50er Jahren bemerken, dass die eigenen Fähigkeiten abnehmen, sie es aber nicht schaffen, aus dem Hamsterrad des Erfolges auszusteigen.

Mein wichtigster Rat ist, im mittleren Alter die Kontakte zu eigenen Familien und zu Freunden zu pflegen und einer sinnvollen Arbeit nachzugehen.

Was heißt sinnvoll leben? Nach Viktor Frankl, dem Begründer der Logotherapie, ist der Wille zum Sinn primäres Motiv menschlichen Handelns. Sinn bietet eine Orientierung in konkreten Lebenssituationen, aber auch für einzelne Lebensabschnitte und für das ganze Leben. Es geht nicht um Erfolg, sondern um Erfüllung.

Frankl unterscheidet drei Möglichkeiten der persönlichen Sinnerfüllung:

- die Verwirklichung von **schöpferischen Werten**, d. h. durch eigene Tätigkeit etwas Wertvolles zu schaffen oder zu gestalten;
- die Verwirklichung von **Erlebniswerten**, zum Beispiel durch Begegnung mit der Schönheit der Natur oder der Kunst. Der höchste Wert dieser Kategorie ist die Liebe, die Begegnung mit einem anderen Menschen auf der Ebene von Körper, Geist und Seele. „Aller Sinn des Lebens ist erfüllt, wo Liebe ist“ (Bonhoeffer). Auch soziales Engagement gehört hierher. Allerdings werden

soziale Aufgaben überwiegend von Frauen wahrgenommen. Da haben wir Männer noch einen großen Nachholbedarf.

- Die Verwirklichung einer **sinnvollen Einstellung zu unabänderlichem Schicksal und Leid**. Durch eine veränderte Einstellung ist es möglich, das unabwendbare Schicksal zu transformieren und als sinnvoll zu erleben.

Es ist wichtig, ein ausgewogenes Verhältnis von schöpferischen Werten, Erlebniswerten und Einstellungswerten anzustreben. Wenn der Beruf die einzige „Sinnsäule“ ist, wachsen im Alter andere Säulen nicht so schnell nach, die das Leben tragen können. Und es ist auch nicht ausreichend, im Alter z.B. nur auf Reisen, Golf und Bridge zu setzen.

3. Den Übergang gestalten

Der Übergang vom Berufsleben in die nachberufliche Phase löst bei vielen Menschen eine Krise aus. Sie erleben eine Desorientierung und Sinnentleerung und einen Überfluss an freier Zeit. Sie haben das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden und ihr Ansehen zu verlieren. Das ist vor allem ein Problem bei Frühverrentungen.

Deshalb ist es wichtig, sich rechtzeitig Gedanken zu machen, wie wir unser Älterwerden gestalten wollen. Zur Verwirklichung eines Lebenstraums im Alter kann es sinnvoll sein, noch während des Berufslebens eine Weiterbildung zu absolvieren, z. B. einen Malkurs, das Erlernen einer Fremdsprache oder eine therapeutische Qualifizierung.

Wichtig ist auch ein Übergangsritual. Es gibt eine ethnologische Untersuchung von Menschen, die am Berufsende mit „Pomp and Circumstances“ verabschiedet wurden und solchen, die ohne ein Wort der Anerkennung durch die Hintertür hinausgehen mussten. Der Unterschied lag darin, dass im späteren Leben ganz unterschiedlich auf das Berufsleben zurückgeblickt wurde.

4. Meine persönliche Geschichte

Ich möchte Euch jetzt erzählen, wie ich mich selbst auf das Älterwerden vorbereitet habe.

Ich habe mich für eine Tätigkeit in der öffentlichen Verwaltung entschieden, weil ich einen Beitrag zur Reform staatlicher Institutionen und gesellschaftlicher Entwicklungen leisten wollte. Als Leiter einer Fachhochschule habe ich mich für die Reform der Ausbildung von Beamten eingesetzt. Ich wollte einen Beitrag für die bürgernahe Verwaltung leisten. Obwohl ich mit meiner Arbeit sehr zufrieden war, hatte ich nach einigen Jahren das Gefühl, dass mir etwas fehlte.

Im Alter von 45 Jahren begann ich, im Kirchenchor meiner Gemeinde mitzusingen. Die Mitwirkung an zwei großen Oratorien im Jahr gehörte zu den Glücksmomenten meines Lebens.

Im Jahr 1997, zehn Jahre vor meiner Pensionierung, machte ich Urlaub auf der Insel Elba. Bei einer Wanderung entdeckte ich am Wegesrand eine Votivtafel mit dem

Bild des heiligen Franziskus. Darunter stand auf Italienisch: „Herr mache mich zu einem Werkzeug Deines Friedens.“ Der Satz traf mich ins Herz. Als ich nach Hause zurückkam, begann ich mit einer Ausbildung bei der Telefonseelsorge, eine anspruchsvolle und befriedigende Tätigkeit

Im Lauf der Zeit entstand der Wunsch, neben der anonymen Telefonseelsorge auch persönliche Beratungen in einer Lebensberatungstelle anzubieten. Voraussetzung war eine Therapieausbildung. Ich entschied mich für eine zweijährige Ausbildung in Logotherapie, die ich parallel zu meinem Beruf in Mainz absolvierte. An dieser sinnorientierten, humanistischen Therapie gefiel mir vor allem das Menschenbild: Nach Frankl hat der Mensch neben der körperlichen und psychischen Dimension eine geistige Dimension. Sie steht für Liebe, Freiheit, Gewissen und Sinnverwirklichung. Die geistige Dimension ist die Quelle der Menschenwürde und sie ist offen zur Transzendenz. Dazu ein Beispiel aus der Telefonseelsorge: Eine ältere Frau, die regelmäßig anrief, hatte in den Kurzprotokollen, die wir anfertigten, den Namen „Die Trostlose“ erhalten. Ich habe mich dafür eingesetzt, dass ihr Name in „Die Trostbedürftige“ geändert wurde.

Zum Abschluss meines Berufslebens gab es eine schöne Abschiedsfeier, bei der auch meine Lieblingsmusik gespielt wurde.

Wenige Tage nach der Verabschiedung aus dem Berufsleben nahm ich den Nachtzug nach Rom. Ich hatte mir dort für drei Monate eine Zweizimmerwohnung gemietet. Bereits während der Fahrt im Nachtzug erlebte ich ein starkes Gefühl der Befreiung. Durch das entspannte Leben in Rom konnte ich in den nächsten Wochen den Beruf und alles, was damit zusammenhängt, hinter mir lassen. Allerdings machte mir ein Traum, der von der Vertreibung aus meinem Paradies handelte, die Trauer darüber bewusst, dass meine schöne Berufszeit nun endgültig zu Ende war. Meine Frau, die noch arbeiten musste, besuchte mich jeden Monat für eine Woche. Und auch meine Kinder kam zu Besuch. Diese gemeinsamen Zeiten während des Frühlings in Rom waren die schönsten meines Aufenthalts.

Wenige Wochen nach meiner Rückkehr aus Italien begann ich mit der ehrenamtlichen Lebensberatung unter dem Dach meiner Kirchengemeinde. Dabei zeigte sich, dass die Logotherapie sich in der Begleitung von Menschen bewährte, die in einer persönlichen Krise waren. Denn ein Schwerpunkt dieses Ansatzes besteht darin, die persönliche Verantwortung des Ratsuchenden zu stärken und mit ihm gemeinsam herauszufinden, was in der konkreten Lebenssituation die sinnvollste Möglichkeit ist. Hilfreich ist auch der Satz: Das Leben stellt Fragen, wir müssen antworten und unsere Entscheidung ver- antworten. Eine Stärke der Logotherapie ist die Prävention und Hilfe zur persönlichen Entwicklung. Wir begleiten die Ratsuchenden dorthin, wo sie sein könnten.

II Sinnerfüllt das junge Alter erleben

Meine dritte Botschaft lautet: Im Alter werden die Karten neu gemischt.

Ich zitiere gern C. G. Jung, der gesagt hat: „Wir können den Nachmittag des Lebens nicht nach den Regeln des Lebensmorgens leben.“ In die gleiche Richtung geht ein

Satz, aus dem Newsletter von "barfuß und wild", einer Plattform, die täglich kurze Sinnsprüche als „Seelenfutter“ verschickt: „In der ersten Lebenshälfte geht alles darum, Jemand zu werden. In der zweiten Lebenshälfte geht es darum, all das loszuwerden, was nicht wirklich Du bist.“ Der Satz „Werde der Du bist“ gilt vor allem für die zweite Lebenshälfte.

1. Sinnvolle Aufgaben finden .

Es gibt kein Modell für ein optimales Leben nach dem Berufsleben. Es ist eine Frage der Lebenskunst, herauszufinden, was ich mit der neuen Freiheit anfangen. Dabei besteht die Gefahr, zu kurz zu springen und die freie Zeit mit Geschäftigkeit zu füllen statt mit sinnvollen Aktivitäten. Wir kennen alle das Beispiel von Rentnern, die keine Zeit haben, weil die so beschäftigt sind.

Deshalb sollte sich jeder, der vor diesem Übergang steht, rechtzeitig die Frage beantworten: „Wie will ich im Alter leben?“

Diese Frage kann einen Suchprozess auslösen. Dazu passt der Satz: „Im Acker Deines Lebens sind viele Schätze verborgen, die darauf warten, entdeckt und gehoben zu werden.“ Wenn wir das Wort Schätze durch Werte ersetzen, kommen wir leicht auf die Sinndimension.

Wir können eine Wertebilanz erstellen, in der auf der einen Seite die Werte aufgelistet sind, die wir in unserem bisherigen Leben verwirklicht haben. Auf der anderen Seite können wir die Werte darstellen, die darauf warten, gelebt zu werden. Und dann können wir aussuchen, für welche Werte oder Schätze wir uns entscheiden.

Hilfreich ist auch, sich bewusst zu machen, was uns in der Kindheit oder Jugend als Traumberuf vorschwebte oder was wir immer schon mal machen wollten.

Wenn wir auf diese Weise verschiedene sinnvolle Aufgaben gefunden haben, geht es darum, sich zunächst für eine davon zu entscheiden. Welche ist die Verwirklichungswerteste? Manche Menschen finden auf diese Weise ein neues Lebensthema, für andere gibt es verschiedene sinnvolle Aufgaben, die sie miteinander oder nacheinander verwirklichen können.

Es gibt auch Menschen, die in der Zeit nach dem Berufsleben, keine neuen Aufgaben finden und im Lauf der Jahre verbittern, mürrisch werden und „verholzen“, wie C. G. Jung sagt.

Für mich gehört, wie für viele Menschen, die Lebensphase nach dem Berufsleben zur glücklichsten Zeit in meinem Leben.

2. Lebenszufriedenheit

Für viele Älterwerdende ist es eine große Befreiung, aus dem Hamsterrad ihres Berufs auszusteigen, sich dem Leistungszwang zu entziehen und das eigene Leben selbstbestimmt zu führen. So habe ich das auch empfunden. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist die Fähigkeit, Nein zu sagen und sich von Aufgaben und Menschen fernzuhalten, die einem nicht gut tun.

Die hohe Lebenszufriedenheit, die sich bei vielen Älterwerdenden einstellt, wird vor allem von sozialen Kontakten genährt, insbesondere zu den Kindern und Verwandten, zu Freunden und Nachbarn. Die Schaffung eines persönlichen Netzwerks ist die beste Vorsorge gegen Einsamkeit.

Für mich ist am wichtigsten, dass ich mehr Zeit mit meiner Frau verbringe und wir neue Gemeinsamkeiten entwickelt haben. So haben wir an einer dreijährigen Ausbildung in wertorientierter Imaginationstherapie bei Professor Böschmeyer und an einer Hospizausbildung teilgenommen. Es ist eine schöne Perspektive, gemeinsam alt zu werden. Aber man muss auch Holz nachlegen, um das Feuer am Brennen zu halten.

Der Kontakt zu den eigenen erwachsenen Kindern kann in dieser Lebensphase intensiviert werden. Wie schön, dass wir Älteren heute unsere erwachsenen Kinder um Rat fragen können. Aber wir freuen uns auch, wenn auch wir noch gelegentlich gefragt werden.

Eine besondere Freude ist es, Enkelkinder oder Großneffen und -Nichten zu haben, denen wir unbedingte Liebe schenken können und die wir nicht erziehen müssen.

Wir können im Alter auch die eigenen Vorfahren wertschätzen, indem wir die Erinnerung an sie bewahren. Sie leben in uns weiter. Ich bin in sehr berührenden Imaginationen meinem Vater und Großvater begegnet, die im zweiten und ersten Weltkrieg gefallen sind.

Beim Älterwerden können wir vor allem dann selbstbestimmter leben, wenn wir alte Verhaltensweisen und Muster verlernen, um Platz für Neues zu schaffen. Ich nenne einige Beispiele: Wir müssen uns selbst und anderen nichts mehr beweisen. Allerdings ist es vor allem für Männer nicht ganz leicht, nicht mehr im Mittelpunkt zu stehen. Für mich gehört es zu den schwierigen Aufgaben, Demut und Bescheidenheit zu lernen, mich zurückzunehmen und mich im Umgang mit anderen mehr um Verständnis als um Bewertung zu bemühen. Eine gute Definition für Demut ist Mut zum Dienen. Das Leben stellt uns Fragen und wir können antworten, indem wir uns in den Dienst einer Aufgabe oder einer Person stellen. Ohne eine demütige Haltung ist zum Beispiel der ehrenamtliche Hospizdienst nicht möglich. Denn dabei geht es darum, zu spüren, was dem Sterbenden auf seinem letzten Weg guttut.

Mein Verhältnis zur Natur ist intensiver geworden, seit ich mir, einen Platz in der Natur gesucht habe, zu dem ich regelmäßig gehe. Dort kann ich mich als Teil der Natur fühlen.

Wir wir können auch im Alter unsere Freiheiten stärker ausschöpfen. Für mich ist das Bild des Narren im Tarot eine schöne Metapher. Eine Kopie dieser Karte steht auf meinem Schreibtisch. Sie trägt den Namen Ungebundenheit und Lebenskunst. Es gibt auch den Archetyp des „Närrischen Alten“, der verwandt ist mit dem Alten Weisen. Denken Sie nur an Brechts Erzählung von der unwürdigen Greisin.

Mein Eindruck ist, dass Frauen weniger Schwierigkeiten haben, sinnvolle Aufgaben zu finden. Die meisten von ihnen waren nicht so einseitig auf den Beruf fixiert wie ihre Männer und haben Beziehungen meist intensiv gepflegt. Sie widmen sich auch besonders der Betreuung der Enkelkinder und sind oft die Initiatorinnen für kulturelle

Aktivitäten. Es gibt viele Frauen im Bildungs- und Sozialbereich, die sich als eindrucksvolle Vorbilder eignen. Und die internationale Literaturszene wird inzwischen von Autorinnen beherrscht.

Es gibt auch eine politische Dimension für Älterwerdende. Mit ihrem Lebenswissen und ihrer Lebenserfahrung können sie sich noch gesellschaftlich und politisch engagieren. Ältere können Älteren helfen, zum Beispiel bei Besuchsdiensten in Krankenhäusern oder Pflegeheimen, wo ein großer Mangel besteht. Sie können sich für den Zusammenhalt der Menschen einsetzen, anstatt die Gesellschaft weiter zu spalten. Sie können sich für das Megathema des Klimaschutzes engagieren, das zur Zeit sträflich vernachlässigt wird. Es wird Zeit, sich zu empören! Einen kleinen Anfang haben meine Frau und ich gemacht, als wir zusammen mit unseren Enkelkindern, mehrfach an Demonstrationen von fridays for future teilgenommen haben.

3. Auf das eigene Leben zurückblicken

Zu den sinnvollen Aufgaben des Älterwerdens gehört auch ein Lebensrückblick. Der Rückblick auf das ganze gelebte Leben führt dazu, dass wir Bilanz ziehen und uns bewusst machen können: Was hat mich geprägt, welche Möglichkeiten hatte ich, und was habe ich daraus gemacht, wie bin ich mit Krisen umgegangen und woran habe ich mich orientiert? Es geht darum, zu verstehen wie ich der geworden bin, der ich heute bin, auch um andere Menschen besser zu verstehen. Kierkegaard hat gesagt: „Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden.“

Erinnerungen sind abhängig von der Situation, in der wir uns erinnern und von der Stimmung in der wir sind. Das kann zu ganz unterschiedlichen Ergebnissen führen, wie zum Beispiel bei den zwei komplett verschiedenen kurzen Lebensläufen, die Elke Heidenreich in ihrem erfolgreichen Buch „Altern“ nebeneinander stellt. Die erste Lebensversion hat die Überschrift: „Ich habe mein Leben komplett in den Sand gesetzt.“ Die zweite Version ist überschrieben: „Ich hatte ein unfassbar wunderbares Leben.“ Aus dem weiteren Verlauf des Buches ergibt sich, dass Elke Heidenreich trotz der Schattenseiten ihres Lebens zu der positiven Version neigt. Sie resümiert: „Ist doch ein großartiges Leben.“

Beim Älterwerden nimmt das Kurzzeitgedächtnis ab, wie viele von uns leidvoll erfahren. Dafür bleibt das Langzeitgedächtnis weitgehend erhalten. Das ist eine gute Voraussetzung für den Lebensrückblick. Viele Menschen leiden darunter, dass ihr Leben nicht das geworden ist, was sie sich vorgestellt haben. Oft gibt es Belastendes, Kränkendes, Verletzendes aus der Vergangenheit, das uns bis heute beeinträchtigt und uns psychische Energie raubt. Die Verhaftung in der Vergangenheit kann eine Blockade für die Sinnfindung sein.

Die belastenden Themen müssen vergegenwärtigt und gewürdigt werden, am besten mithilfe eines nahestehenden Menschen oder eines Therapeuten. Denn Leid braucht Zeugen (Böschmeyer). Wenn Schuldgefühle auftauchen wegen eigenen Tuns oder Unterlassens, helfen Reue und Wiedergutmachung. Wenn Wut oder alter Groll hochkommen, ist es gut, noch mal in den Schmerz hineinzugehen und seine Wut zu spüren. Denn unterdrückte Emotionen vergiften die Stimmung. Erst wenn die alte Wut ausgedrückt wurde, können Verzeihen und Versöhnung wirksam werden.

Viktor Frankl verdanken wir auch das Scheunengleichnis: Wir sollen im Rückblick auf das eigene Leben nicht auf das abgeerntete Stoppelfeld blicken, sondern auf die reichlich gefüllte Scheune in die „Getreide“ eingefahren ist. Wir können dann die eigene Lebensernte immer wieder mit Stolz und Freude anschauen. Allerdings wird auch das Mislungene als Unkraut in die Scheune eingefahren. Doch das Gelungene überdeckt das, was schiefgegangen ist.

Elisabeth Lukas und Elisabeth Gur haben ein Buch zum Thema „Trotzdem Ja zum alt sein sagen“ geschrieben. Diesem Buch verdanke ich eine Anregung, die ich in der Begleitung von Menschen in ihrer letzten Lebensphase einsetzen konnte. Wenn die von mir begleiteten Hospizbewohner auf meine Bitte eingingen, von Gipfelerlebnissen ihres Lebens zu erzählen, leuchteten Ihre Augen. Sie erzählten mir zum Beispiel, wie sie ihre Frau kennengelernt hatten oder wie sie es schafften, eine große berufliche Herausforderung zu bewältigen. Ich konnte mich in sie hineinversetzen und die Freude mit ihnen teilen. Elisabeth Lukas beschreibt dies in der Metapher von der Abendsonne, die die hohen Gipfel golden anstrahlt. Die Täler des Lebens mit ihren Schatten liegen in der Dämmerung. Ein solches Erlebnis sollte jeder Mensch am Ende seines Lebens genießen können.

Wichtig ist, sich mit der eigenen Vergangenheit auszusöhnen, um frei zu werden für den Rest des Lebens. Verena Kast hat eine „Lebensrückblicktherapie“ entwickelt und festgestellt, dass ältere Menschen, die einen gelungenen Lebensrückblick gemacht haben, weniger an Depressionen leiden als andere.

Am Ende des Lebens können wir auch dankbar sein für all das Gute, das wie im Leben empfangen haben. Dankbarkeit ist ein sehr versöhnliches Gefühl und ein Schlüssel zu einem gelungenen Leben. Es lohnt sich, täglich zurück zu blicken und sich zu fragen: Wofür kann ich heute dankbar sein?

Schön wäre es, wenn wir uns auch in schwierigen Zeiten in heiterer Gelassenheit üben könnten. Axel Hacke hat dazu ein schönes Buch über Heiterkeit geschrieben.

Es gibt gelungene, reife Lebenserinnerungen. Meine persönliche Präferenzen sind:

- C. G. Jung, Erinnerungen, Träume, Gedanken,
- Irvin Yalom, Wie man wird, was man ist,
- Jörg Zink, Ufergedanken.

4. Offen sein für Spiritualität

Es gibt verschiedene Definitionen von Spiritualität. Ich folge der sehr weit gefassten Definition von Verena Kast, die von Erfahrungen spricht, die uns tief berühren und von der Sehnsucht nach Erfahrungen der Einheit. Für mich gehört zur Spiritualität die Religiosität, d. h. mein Verhältnis zu Gott.

Viele Menschen sehnen sich, vor allem in der zweiten Lebenshälfte, nach spirituellen Erfahrungen. Uwe Böschmeyer hat im Rahmen der Ausbildung zur Imaginationstherapie gesagt: „Es gibt kein erfülltes Leben, wenn die Spiritualität nicht in das Leben einbezogen wird.“ Arthur Brooks berichtet von Forschungsergebnissen,

dass religiöse und spirituelle Menschen im allgemeinen glücklicher sind und weniger unter Depressionen leiden als solche ohne Glauben.

Das Alter ist die beste Möglichkeit, die eigene Seele zu entdecken. Für mich enthält die Seele einen göttlichen Funken und öffnet uns den Weg zur Transzendenz. Sie ermöglicht uns spirituelle und religiöse Erfahrungen.

Dazu passt das Zitat von Goethe: „Wär' nicht das Auge sonnenhaft, die Sonne könnt es nie erblicken, läg' nicht in uns des Gottes eigene Kraft, wie könnt uns Göttliches entzücken?“

Einer spirituellen Freundin verdanke ich den Rat, täglich „Seelenpflege“ zu betreiben, so wie die tägliche Körperpflege. Meine Frau und ich haben verschiedene Möglichkeiten praktiziert, von der täglichen Meditation, den regelmäßigen Besuchen der Gottesdienste in unserer Kirchengemeinde bis zur Lektüre spiritueller Bücher, wie zum Beispiel „Reifes Leben“ von Richard Rohr. Ich habe außerdem den Newsletter von „barfuß und wild“ abonniert, der mich täglich mit kurzen Denkanstößen als „Seelenfutter“ versorgt.

Zum meinen intensivsten spirituellen Erfahrungen gehören auch Imaginationen zu biblischen Texten und zu Grenzfragen des Lebens. Durch die Ausbildung bei Uwe Böschmeyer in wertorientierter Imagination habe ich nicht nur erfahren, dass die Sprache des Unbewussten aus Bildern und Symbolen besteht, sondern auch dass wir durch diese Bilder über einen Schatz an Weisheit verfügen, der die Einsichten unseres Bewusstseins weit übersteigt.

In einer Imagination zum biblischen Gleichnis vom verlorenen Sohn habe ich mich als verlorenen Sohn gesehen. Zu meiner großen Überraschung kam mir eine leuchtende Gestalt entgegen, in der ich Christus erkannte. Ich fiel auf die Knie, er richtete mich auf und lud mich in sein Haus ein. Ich saß dann an der langen Festtafel, glücklich und befreit. Am anderen Ende saß mürrisch und verärgert mein älterer Bruder, der sich von unserem Vater ungerecht behandelt fühlte. Ich ging, abweichend vom Bibeltext, zu ihm und gab ihm den Ring, den ich kurz zuvor geschenkt bekommen hatte. Er strahlte mich an und setzte sich zu den anderen. Diese Imagination war für mich ein großer Motivationsschub für meine Tätigkeit in der Lebensberatung.

III Sinnerfahrungen im hohen Alter

1. Die Situation der Hochaltrigen

Meine vierte Botschaft lautet:

Das hohe Alter bietet die Chance zur geistig-seelischen Reifung.

Als Hochaltrige werden Menschen über 80 bezeichnet. Die Zahl der Hochaltrigen hat sich seit 1960 vervierfacht. Wer diese Schwelle überschreitet, wird von Gleichaltrigen oft mit dem Satz „Willkommen im Club“ begrüßt, noch ohne zu wissen, was da auf ihn zukommt. Es ist eine Phase hoher Verletzlichkeit, mit Mehrfacherkrankungen und der Einschränkung der Mobilität. Und es ist die Phase des Verlustes geliebter

Menschen. Davon sind vor allem Frauen betroffen, die auch eher unter die Armutsgrenze fallen. Arme Frauen leben acht Jahre kürzer als der Durchschnitt.

Die letzte Lebensphase ist eine Zeit der Herausforderung und Bewährung. Aus der Sinnperspektive reicht eine vorwiegend körperorientierte Betrachtung nicht aus. Es geht auch um geistig-seelische Entwicklungsmöglichkeiten. Der Gerontologe Andreas Kruse beschäftigt sich in seinem Buch „Leben in wachsenden Ringen“ mit den Reifungs- und Wachstumspotenzialen im hohen Alter.

Die erste Strophe von Rilkes Gedicht, dem der Buchtitel entlehnt ist, lautet:

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.

Die wachsenden Ringe interpretiert Kruse als die zunehmende Anzahl von Lebensbereichen, in denen der alte Mensch Erfahrungen und Erkenntnisse gewonnen hat. Unter dem letzten Ring versteht der Autor die Aufgabe, die eigene Verletzlichkeit anzunehmen und innerlich zu wachsen.

Das Phänomen, dass Menschen auch im hohen Lebensalter trotz zunehmender Gebrechlichkeit zufrieden sind und trotzdem Ja zu ihrem Leben sagen, wird als Altersparadox bezeichnet.

Wie ist das möglich?

Wie Kruse nachweist, sind folgende Faktoren wichtig:

- Enge Beziehungen zu nahestehenden Menschen,
- noch Aufgaben im Leben zu haben,
- die Erfahrung, von anderen Menschen gebraucht zu werden,
- Freude an der Natur, an Musik, Kunst und Literatur
- Transzendenzerfahrungen.

Dazu ein Beispiel: Unsere frühere Nachbarin, Margot Möllmann, erzählte uns bei unseren Besuchen im Pflegeheim mehrfach, sie bete zum lieben Gott, dass er sie zu sich rufen möge. Einmal sagte sie zu mir: „Ich war gestern schon auf dem Weg in den Himmel. Aber Petrus hat mich an der Pforte zurückgewiesen.“ Sie war sehr enttäuscht und es war nicht leicht, sie zu trösten. Ich sagte zu ihr: „Petrus wird wohl einen Grund gehabt haben, dass er Dich noch nicht aufgenommen hat. Du wirst hier offensichtlich noch gebraucht.“ Sie überlegte einen Augenblick und sagte dann: „Ja, die Schwesternschülerinnen kommen immer wieder zu mir, weil ich gut zuhören kann, und erzählen mir von Ihren Plänen.“ Bei dieser Erkenntnis fasste sie wieder Mut und lebte noch einige Monate mit der Zuversicht, dass Petrus sie durch die Himmelpforte einlassen würde.

Wir sollten uns klarmachen, dass für viele von uns mit einer höheren Lebenserwartung eine längere Phase der Gebrechlichkeit und des Siechtums verbunden ist. Wir sollten uns auch darauf vorbereiten.

In dieser Lebensphase müssen wir lernen, auf Eitelkeit und Trotz zu verzichten, um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen. Das fällt vielen alten Menschen nicht leicht.

Ich kannte einen würdigen alten Herren, der sich entgegen dem Rat seines Orthopäden und seiner Ehefrau weigerte, einen Rollator zu benutzen. Nach zwei schweren Stürzen ist er innerhalb kurzer Zeit gestorben haben. Er würde vielleicht heute noch leben, wenn er bereit gewesen wäre, diese hilfreiche Unterstützung anzunehmen.

In der letzten Lebensphase geht es darum, bis zum Schluss ein sinnvolles Leben zu ermöglichen. Das kann, wie der Arzt Atul Gawande am Beispiel seines todkranken Vaters zeigt, bedeuten, dass u.U., auf weitere medizinische Behandlungen zu verzichten, um in einem Hospiz oder mit ambulanter palliativer Pflege zu Hause ein friedliches Ende im Kreis der Familie zu finden. Es geht um Sterben in Würde.

3. Anfreunden mit dem Tod

In den vergangenen Jahren wurde viel über Tod und Sterben geschrieben und gesprochen. Trotzdem, so ist zu vermuten, verdrängen viele Menschen den eigenen Tod.

Es ist äußerst sinnvoll, sich in den letzten Lebensjahren mit dem Tod zu beschäftigen. Dadurch können wir ihm seinen Stachel nehmen und uns in kleinen Schritten mit ihm anfreunden. Durch die Akzeptanz des Todes können wir, wenn es so weit ist, zu ihm sagen: „Ich bin bereit.“

Seit meiner Krebserkrankung im Jahr 2019, die mit Chemotherapie erfolgreich geheilt werden konnte, ist die verbleibende Lebenszeit für mich kostbarer geworden. Ich spreche gern von den geschenkten Jahren und frage mich oft: Was ist jetzt wichtig? Und ich versuche, mich auf Wesentliches zu konzentrieren. Ich spüre noch manchmal die Versuchung, möglichst viele Optionen auszuschöpfen, aber ich habe gelernt, dass ich nicht mehr auf allen Hochzeiten tanzen kann.

Für Viktor Frankl ist der Tod eine wichtige Voraussetzung für ein sinnerfülltes Leben. „Denn er zwingt uns, unsere Lebenszeit auszunutzen und die einmaligen Gelegenheiten nicht ungenutzt vorübergehen zu lassen.“ Der Tod ist also Sinnstifter und nicht Sinnvernichter.

Die Angst vor dem Tod, die wir alle bewusst oder unbewusst haben, wird geringer, wenn wir die Tatsache des Todes akzeptieren. Hinter der Todesangst steckt auch oft die Angst, etwas im Leben versäumt zu haben. Im Hospizdienst habe ich die Erfahrung gemacht, dass Menschen leichter loslassen können, die auf ein erfülltes Leben zurückschauen. Deshalb fängt die Vorbereitung auf den Tod schon im mittleren Lebensalter an.

Die Gesundheit spielt beim Älterwerden eine immer größere Rolle. Wir können die vielfältigen Angebote der Schulmedizin und der Alternativmedizin nur dann richtig nutzen, wenn wir uns zu mündigen Patienten entwickeln, die sich selber informieren und nachfragen. Neben der Schulmedizin haben mir gute Ernährung, regelmäßige Bewegung und präventive Ansätze wie TCM, Osteopathie und Physiotherapie am

meisten geholfen. Allerdings kann die Fürsorge um die eigene Gesundheit im Alter sehr viel Zeit kosten.

Für die Gesundheit ist auch eine positive Grundhaltung wichtig, die am besten in dem Wort „Zuversicht“ zum Ausdruck kommt, das heißt eine Einstellung, die die Realität erkennt und zugleich darauf vertraut, dass es mit eigenem Einsatz und fremder Hilfe gut ausgehen wird. Diese Einstellung hat mir geholfen, mit meiner Krebserkrankung umzugehen.

Elisabeth Kübler-Ross hat den Rat hinterlassen, „abschiedlich“ zu leben. Das heißt, sich bewusst zu machen, jeder Tag, jeder Abschied kann mein letzter sein. Abschiedlich leben heißt, sich einüben in das Loslassen.

Doch wie ist es, wenn die Krankheit lebensbedrohlich ist und die Medizin nicht mehr helfen kann? Dann kann ein Einstellungswandel helfen. Nach Viktor Frankl ist es möglich, das unabwendbare Schicksal von der geistigen Ebene her zu transformieren und als sinnvoll zu erleben. Es ist sicherlich nicht leicht, das Leid anzunehmen, statt zu hadern, aber man kann geistig-seelisch daran wachsen und so zum Vorbild für andere werden.

Die Ärztin und Logotherapeuten Ursula Tierier, die u.a. mit unheilbar Kranken arbeitet, schreibt in ihrem Buch „Wenn alles sinnlos erscheint“, dass sie ihren Patienten folgendes Bild erzählt: „Stellen Sie sich vor, das Unabänderliche türmt sich wie eine stabile Mauer vor ihnen auf. Sie können mit den Fäusten dagegen hämmern. Die Mauer wird sich nicht bewegen. Sie können sich aber auch umdrehen und mit dem Rücken zur Mauer stellen. Dann schauen Sie auf das, was vor der Mauer an Möglichkeiten gegeben ist.“ Das heißt zum Beispiel, ein Patient kann sich in Ruhe von seinen Lieben verabschieden, Menschen verzeihen und sich versöhnen oder seine Lieblingsmusik hören.

In jedem Fall beobachten unsere Angehörigen, wie wir uns in der letzten Lebensphase verhalten. Wir können durch unsere Haltung Vorbild sein und ihr eigenes Verhältnis zum Tode positiv beeinflussen.

Es ist auch wichtig, sich am Lebensende mit existenziellen Fragen zu beschäftigen, wie: Gibt es ein Leben nach dem Leben und was gibt mir Halt? Ich persönlich lebe besser mit der nicht beweisbaren, aber trostreichen Perspektive, dass der Tod die Tür zu einem wie auch immer gearteten Leben danach öffnet. Diese Zuversicht wurde für mich durch Imaginationen bestätigt, in denen ich das Ende meines Lebens völlig angstfrei als sanften Übergang in eine friedliche, lichtvolle Sphäre erlebt.

An dieser Stelle möchte ich ein Gedicht von Rose Ausländer zitieren:

Noch bist du da
Wirf deine Angst
in die Luft

Bald
ist deine Zeit um
bald
wächst der Himmel

unter dem Gras
fallen deine Träume
ins Nirgends

Noch
duftet die Nelke
singt die Drossel
noch darfst du lieben
Worte verschenken
noch bist du da

Sei was du bist
Gib was du hast

V Appell zum Schluß

Die letzten Zeilen dieses Gedichtes inspirieren mich zu folgendem Appell:

Wir alle, die offen sind für die Sinndimension des Lebens oder an der Vermittlung von Sinn arbeiten, können gemeinsam einen Beitrag zur Humanisierung unserer Gesellschaft leisten, die von einem Sinnvakuum geprägt ist.

Nutzen wir das Älterwerden, indem wir uns auf das Leben nach dem Berufsende vorbereiten und andere dabei unterstützen. Im Alter können wir uns für sinnvolle Aufgaben und erfüllende Beziehungen entscheiden. Wir können die Herausforderungen des hohen Alters erkennen und die Chance zur geistig - seelischen Reifung wahrnehmen.

Dann können wir einen Unterschied machen,

- indem wir Menschen ermutigen, ihren persönlichen Sinn zu finden
- durch Engagement für sinnvolle Aufgaben und hilfsbedürftige Menschen
- durch den Bau von Brücken zur Überwindung von Gräben zwischen polarisierten Gesellschaftsteilen
- durch die Verwirklichung der Utopie einer ökologischen und solidarischen Gesellschaft in vielen kleinen Schritten
- durch inneren Frieden, der nach außen ausstrahlt

Es geht im Alter nicht darum nur zu überleben.

Wir sind bestimmt, im Alter zu blühen!