

Was bleibt – Sinnerfahrung im Alter

Von
Klara Obermüller

Vor Ihnen, verehrte Anwesende, steht keine Soziologin, keine Psychologin und auch keine Gerontologin. Vor Ihnen steht eine Frau von 81 Jahren, die gerade dabei ist, zum ersten Mal in ihrem Leben alt zu werden. Der Prozess ist in vollem Gange. Was ich Ihnen vortragen kann, sind persönliche Erfahrungen auf dem Weg des Älterwerdens. Was ich Ihnen vorlegen kann, sind erste Schlüsse, die ich aus diesen Erfahrungen gezogen habe. Fürs Erste dies: *Das Alter gibt es nicht. Es gibt nur das Altern, das Alt-Werden.* Es gibt den Alterungsprozess, dessen unterschiedliche Phasen mit ihren je eigenen Bedürfnissen und Befindlichkeiten klar unterschieden und ernst genommen werden müssen.

Was aber ist es, dieses Altern? Wann fängt es an? Oder besser: Wann hat es bei mir angefangen?

Es muss so Anfang 50 gewesen sein, als ich realisierte, dass der Zenith des Lebens überschritten und eine tiefgreifende biologische Veränderung in Gang gekommen war: erste graue Haare, schlaffer werdende Haut, Ermüdungserscheinungen, das Gefühl, am Ende von etwas angelangt zu sein und nicht zu wissen, was nachkommt. Neben körperlichen Symptomen waren es vor allem die inneren Prozesse, die mich auf die Tatsache des Älterwerdens verwiesen. Da war das Gefühl einer allgemeinen Stagnation im Beruf, in der Ehe, den menschlichen Beziehungen ganz allgemein: Vorboten eines Prozesses, der sich, obwohl noch kaum bemerkbar, unaufhaltsam in mir vollzog.

Der nächste grosse Einschnitt war dann zweifellos die Pensionierung: das Ende des aktiven Erwerbslebens, der Beginn des sog. Ruhestands. Ich gestehe, dass mir dieser Übergang schwerfiel und ich zunächst nichts von dem Glück und der Befreiung verspürte, die angeblich mit dem Rentnerdasein verbunden sind. Es war nicht nur der Beruf, nicht nur die sinnvolle Betätigung, die mir fehlten. Die Krise ging tiefer. Sie rührte an Fragen wie diese: Wer bist du eigentlich? Wer bist du (noch), wenn du dich nicht mehr über deine Arbeit, deine Leistung und dein gesellschaftliches Ansehen definieren kannst? Was hast du aus deinem Leben gemacht? Und wenn das schon alles gewesen sein sollte, wenn nichts Neues mehr nachkommt, nichts Ungelebtes mehr gelebt werden kann – was ist es dann, was trägt und bleibt?

Ich denke, vor solchen und ähnlichen Fragen stehen alle, die sich mit dem Prozess des Älterwerdens konfrontiert sehen. Eine Zeitlang lassen sie sich vielleicht verdrängen oder überspielen durch allerlei Aktivitäten und Betriebsamkeiten. Das habe ich über lange Jahre hinweg auch getan, und das war auch richtig so. Denn die meisten von uns, die mit 62, 65 oder meinetwegen auch 67 Jahren pensioniert werden, sind noch weit davon entfernt, sich nach permanentem Müsiggang und ewigen Ferien zu sehnen. Nein, wir wollen aktiv, wollen in Bewegung bleiben, wollen teilhaben am gesellschaftlichen Leben und weitergeben, was wir an Erfahrungen und Kompetenzen zu bieten haben. Das ist ja vermutlich auch der Grund, warum Sie, statt die Hände in den Schooss zu legen, dieses «Forum 60plus» gegründet haben, in dessen Rahmen Sie aktiv bleiben, sich untereinander austauschen, sich weiterbilden

und womöglich auch Neues in Angriff nehmen können. Doch irgendwann einmal werden wahrscheinlich auch Sie spüren, dass dieser Elan erlahmt und Sie sich fragen müssen: Was bleibt? Was bleibt, wenn das Nachlassen der Kräfte, wenn körperliche Beschwerden das In-Bewegung-Bleiben schwierig bis unmöglich machen? Was bleibt, wenn immer mehr wegfällt, was bisher mein Leben ausgemacht hatte? Und was trägt mich dann, wenn nichts mehr von dem geht, was mir bis anhin lieb und teuer gewesen war?

Auf diesen Punkt bewege ich mich allmählich zu. Ich bin letztes Jahr 80 geworden und habe erfahren müssen, dass diese Acht vor der Null doch mehr ist als nur eine Zahl. Ich habe gespürt, dass ich im Begriff bin, eine unsichtbare Schwelle zu überschreiten, und mich ernsthaft fragen muss, was ich vom Leben (noch) erwarte – oder das Leben von mir, je nachdem. Wie will ich diese letzten Jahre gestalten? Was ist mir wichtig? Woran hängt mein Herz? Was kann ich entbehren? Wo loslassen? Wovon Abschied nehmen? Und wie werde ich damit umgehen können, wenn ich eines Tages krank oder gebrechlich werden und auf fremde Hilfe angewiesen sein sollte. Antworten von aussen, so viel ist sicher, kann ich keine erwarten. Ich, ich ganz allein muss sie finden. Ich muss herausfinden, was zählt, was Sinn macht und mir Halt im Leben gibt, ich ganz allein und niemand sonst, keine Medien, keine Werbung, keine Kirchen, keine politischen Parteien und schon gar keine Interessenvertreter, die mir vorschreiben wollen, wie ich mich als alter Menschen verhalten und was mir in der letzten Phase meines Lebens wichtig sein soll. Denn «Sinn», so hat es Victor Frankl, der berühmte Psychiater und Begründer der Logotherapie einmal formuliert, «Sinn kann nicht gegeben, sondern muss gefunden werden» - und zwar von mir ganz allein und von niemandem sonst.

Erschwert wird diese Sinnsuche allerdings sowohl durch die Widersprüchlichkeit der in unserer Gesellschaft kursierenden Altersbilder als auch durch die Ambivalenz der eigenen Gefühle. Altwerden ist früher oder später mit Verlusten verbunden. Wer alt wird, gewinnt aber auch vieles hinzu. Nur, die Verluste sieht man, man nimmt sie wahr und erfährt sie am eigenen Leibe. Die Gewinne hingegen sind unauffälliger und kaum auf den ersten Blick zu erkennen. Man muss sie zuerst entdecken, muss ihnen auf die Spur kommen, ja, vielleicht muss man sogar selbst etwas dazu beitragen, damit aus offensichtlichen Verlusten heimliche Gewinne werden können. Dies zu tun, ist ein langer, anspruchsvoller Weg: ein Weg der Selbstbefragung, der Selbstfindung, der Selbstvergewisserung.

Wie ich ihn bestehe, hängt wesentlich davon ab, wie ich mit den Verlusterlebnissen und Defiziten umgehe, die mit dem Älterwerden verbunden sind. Versuche ich sie zu leugnen oder zu vertuschen? Oder stelle ich mich ihnen und setze mich aktiv mit ihnen auseinander? Wer ehrlich sein will mit sich selber, wird auf Dauer um Letzteres nicht herumkommen. Das Älterwerden bringt es nun einmal mit sich, dass ich von vielem, was mir lieb war, Abschied nehmen, auf vieles verzichten, vieles aufgeben muss, was einst mein Leben sinnvoll erscheinen liess.

Ein solcher Umgang mit Defiziten und Verlusten und damit letztlich mit der eigenen Endlichkeit und Verletzlichkeit will gelernt sein. Er ergibt sich nicht von selbst. Allzu lange haben wir uns an anderen gemessen und waren auf Anerkennung von aussen angewiesen. Allzu lange haben wir uns Normen unterworfen und uns nach dem gerichtet, was man von uns erwartet hat. Das hat mit zunehmendem Alter irgendwann einmal ein Ende, weil wir nicht mehr mithalten *können* und vielleicht in dieser Form auch nicht mehr mithalten *wollen*. Eine neue Freiheit stellt sich ein: die Freiheit, nichts mehr zu müssen, die Freiheit, auszuwählen, was mir wichtig ist und was nicht, die Freiheit, Nein zu sagen, die Freiheit, keine Rücksicht mehr zu nehmen

auf die Meinung anderer, die Freiheit, ganz bei sich selber zu sein. Diese Freiheit aber will genutzt sein.

Gewiss, es ist falsch, den Prozess des Alterns nur unter dem Aspekt der Defizite zu beurteilen und dabei die Potentiale und Ressourcen zu übersehen, über die alte Menschen weiterhin verfügen. Es scheint mir aber auch falsch, nur die Potentiale hervorzuheben und dabei die Defizite zu unterschlagen, die früher oder später auf alte Menschen zukommen. Beides gehört zum Älterwerden: das, was *noch* geht, und das, was *nicht mehr* geht. Und je älter ich werde, desto wichtiger scheint es mir, herauszufinden, welche Bedeutung ich dem einen oder dem andern beimessen will. Will ich dem nachtrauern, was nicht mehr geht, oder mich auf das konzentrieren, das pflegen und verstärken, was noch da ist? Darüber muss ich mir Klarheit verschaffen und dabei nie vergessen, dass auch dann, wenn von aussen gesehen scheinbar fast nichts mehr geht, immer noch alles da ist, was mich – oder auch meinen Nächsten – als den einen einmaligen und unverwechselbaren Menschen ausmacht. Nur die Akzente verschieben sich. Äusserlichkeiten treten in den Hintergrund, die Innenschau gewinnt an Bedeutung. Oder wie es der alte Fontane in seinem Gedicht „Ausgang“ so wunderschön gesagt hat:

*Immer enger, leise, leise
Ziehen sich die Lebenskreise,
Schwindet hin, was prahlt und prunkt,
Schwindet Hoffen, Hassen, Lieben,
Und ist nichts in Sicht geblieben
Als der letzte dunkle Punkt.*

Ja, es ist wohl dieser „letzte dunkle Punkt“, der die Sicht aufs Leben mit zunehmendem Alter verändert und uns um die Frage nicht mehr herumkommen lässt, was denn eigentlich zählt, worauf es ankommt und was einen letztendlich trägt. Natürlich kann dieses Innewerden unserer Endlichkeit – und das ist ja gemeint mit der Sicht auf den „letzten dunklen Punkt“ – zunächst Wehmut, Resignation und Verlustangst in uns auslösen. Es kann uns aber auch befreien von der Last eines lebenslangen Strebens nach Leistung und Anerkennung von aussen. Es kann Ressourcen freisetzen, die in uns geschlummert hatten, ohne dass wir von ihnen wussten. Und es kann uns Dimensionen der Wirklichkeit eröffnen, Dimensionen der Spiritualität, der Transzendenz, zu denen wir bis anhin keinen Zugang hatten. Es gehört zu den grossen Herausforderungen des Alterns, diesen Weg zu gehen und dabei den eben beschriebenen Prozess nicht nur als Rückzug und Verzicht zu verstehen, sondern auch als ein Frei-Werden für Betätigungen und Begegnungen, die dem Leben neue Bedeutung, neuen Sinn geben können. Oder, wie es der Altersforscher Andreas Kruse einmal formuliert hat, als eine „Möglichkeit, in Grenzsituationen das eigene Leben in seiner Radikalität zu erkennen und zu gestalten“.

„Zu erkennen *und* zu gestalten“ – auf das „*und*“ in dem Begriffspaar kommt es an. Denn es bedeutet, dass es bei diesem Prozess nicht nur um Einsicht und passives Hinnehmen des Unabänderlichen geht, sondern auch um ein aktives Mitwirken und Gestalten der eigenen Entwicklung, die erst dann endet, wenn auch das Leben selbst zu Ende ist. Es bedeutet, dass ich eine Wahl habe und mich entscheiden kann, wie ich inskünftig leben möchte und was an die Stelle all jener Aufgaben und Aktivitäten treten soll, die mir wichtig gewesen waren.

Die Familie? Gewiss. Die Sorge um die Kinder, so man welche hat, bleibt und überträgt sich meist auf die Enkel, denen man sich auf ganz besondere Weise

verbunden fühlt. Die Freundschaft? Die Partnerschaft? Gewiss, auch Partnerschaft, auch Freundschaft tragen weiter, vorausgesetzt, man hat sie über die Jahre hinweg gepflegt und lebendig erhalten. Die nachberufliche Tätigkeit, das soziale und politische Engagement, die Liebhabereien und Freizeitbeschäftigungen hingegen werden allmählich in den Hintergrund treten, weil die Kräfte und mit der Zeit vielleicht auch das Interesse fehlen, ihnen weiterhin nachzugehen.

Was dann?

Wer Sinnerfahrungen nicht mehr in aktivem Einsatz und äusserer Betätigung finden kann, muss sie notgedrungen anderswo suchen: bei sich selbst, in der Beschäftigung mit der eigenen Existenz, in der Verbundenheit mit andern, mit Freunden, Angehörigen, mit der nachfolgenden Generation vor allem, aber auch in der Hinwendung zu jenen Dimensionen, die über das Hier und Heute hinausweisen.

Was dies heissen kann, hat eine breit angelegte Studie der Universität Heidelberg unlängst ausführlich dargelegt. Um herauszufinden, was alte bis sehr alte Menschen besonders beschäftigt, was ihnen wichtig ist und ihnen auch in der letzten Lebensphase Halt verleiht, haben die Wissenschaftler Menschen jenseits des 85.

Altersjahres nach sog. Daseinsthemen gefragt, d.h. nach Zielen und Werten, die zu ihrem Wohlbefinden beitragen und sie ihr Dasein als sinnvoll erleben lassen. Das Ergebnis ist bemerkenswert. Denn auf Platz 1 der Werteskala hat

die überwiegende Mehrheit der Befragten nicht die eigene Gesundheit, nicht die eigene Sicherheit und auch nicht den eigenen Seelenfrieden gesetzt, sondern „die Freude und Erfüllung in der Begegnung mit anderen Menschen“, unmittelbar gefolgt von der „inneren Beschäftigung mit der Lebenssituation und Entwicklung nahestehender Menschen“ sowie dem „Bedürfnis, auch weiterhin gebraucht zu werden und geachtet zu sein – vor allem von nachfolgenden Generationen“.

Demgegenüber stehen, gewissermassen als Kehrseite der Medaille, „die Angst vor Einsamkeit“, „die Selbstzweifel im Hinblick auf Attraktivität der eigenen Person für andere Menschen“ sowie „die Erfahrung fehlender Achtung, Zustimmung und Aufmerksamkeit durch Familienangehörige – vor allem nachfolgender Generationen“.

Auf der Rangliste ebenfalls ganz weit oben finden sich „die Beschäftigung mit einem Leben nach dem Tod“ und „der Endlichkeit des eigenen Lebens“ sowie „die intensive Auseinandersetzung mit sich selbst, die differenziertere Wahrnehmung des eigenen Selbst, die vermehrte Beschäftigung mit der eigenen Entwicklung und die Rückbindung von Interessen und Tätigkeiten an frühere Phasen des Lebens“.

Ein erstaunliches Ergebnis? Auf den ersten Blick vielleicht ja. Bei näherer Betrachtung aber leuchtet die Prioritätensetzung durchaus ein. Denn was bedeutet Partizipation, was Beschäftigung mit der Lebenssituation nahestehender Menschen anderes, als dass ich auch als alter Mensch in Beziehung bleiben und mich als Teil der Gemeinschaft erleben möchte? Die Tatsache, dass gerade Menschen, für die gesorgt wird, sich danach sehnen, ihrerseits für andere sorgen zu können, ist Ausdruck des nur allzu verständlichen Bedürfnisses, nützlich und für andere wichtig zu sein – auch und gerade dann, wenn man auf Grund körperlicher oder geistiger Beeinträchtigungen vom Gemeinschaftsleben weitgehend ausgeschlossen ist.

Aus den Ergebnissen der Heidelberger Studie lässt sich folglich der Schluss ziehen, dass Sinnerfahrung im hohen Alter im Wesentlichen auf zwei Ebenen stattfindet: zum einen auf der nach aussen gerichteten Ebene einer Teilhabe am Leben anderer und zum andern auf der nach innen gewandten Ebene einer Auseinandersetzung mit den Bedingungen der eigenen Existenz. Das Eine lässt sich vom Andern nicht trennen. Denn angesichts der Verletzlichkeit und Begrenztheit des eigenen Daseins wächst zwar bei vielen die Empfänglichkeit für existentielle, für spirituelle und religiöse Fragen; es bleibt aber auch das Bedürfnis bestehen, für andere da zu sein und von

sich etwas weiterzugeben. Beides, die soziale wie die spirituelle Dimension, ist wichtig, wenn es darum geht, das Leben auch in seiner letzten, seiner verletzlichsten Phase als sinnvoll zu erfahren.

Damit dies möglich ist, braucht es allerdings ein entsprechendes gesellschaftliches Umfeld: eine Gemeinschaft, die sich nicht nur um die Alten in ihrer Mitte sorgt, sondern auch etwas von ihnen erwartet. Denn alte Menschen benötigen nicht nur Zuwendung und Pflege, sondern sie haben nachfolgenden Generationen auch etwas zu geben. Entschleunigung und Reflexion gehören dazu ebenso wie die Möglichkeit der Einkehr, des Innehaltens und der Besinnung auf das, was im Leben wirklich zählt. Die Begegnung mit alten und sehr alten Menschen bietet Jüngeren die Gelegenheit, sich mit Grenzsituationen des eigenen Lebens auseinanderzusetzen und sich auf das vorzubereiten, was auch ihnen dereinst bevorsteht. Im Idealfall entsteht so ein Dialog über die Grenzen der Generationen hinweg: ein Dialog, der beiden Seiten etwas gibt, beiden Seiten aber auch etwas abverlangt. Vor allem dies: offene Ohren, um zu hören, ein waches Herz, um mitzuempfinden und Raum und Zeit, um aufeinander zuzugehen – mehr nicht, aber auch nicht weniger.