



Älterwerden ist das Beste, was uns passieren kann

Seit mehr als acht Jahren darf ich mit alten, sehr alten und sterbenden Menschen arbeiten und auf dem gleichen Gelände leben. Ein unbezahlbares Vorrecht. Ich darf sehen, was nach 80, 90 oder 100 Jahren aus einem Leben geworden ist. Ich sehe Menschen, bei denen ich sage: „So möchte ich auch alt werden – was haben diese Menschen nur richtig gemacht?“ Und ich sehe Menschen, bei denen ich sage: „Vor solchem Älterwerden möchte ich bewahrt werden – was ist nur im Leben dieser Menschen nicht gelungen?“

Vor diesem Hintergrund gebe ich fünf Anhaltspunkte im Zusammenhang mit persönlichem und gesellschaftlichem Älterwerden auch mir selbst zu bedenken.

Anhaltspunkt 1:

Meine Bilder vom Älterwerden

Immer mal wieder frage ich 45- oder 50-Jährige, mit welchen Bildern sie das Älterwerden verbinden. Meist klingen die Antworten nicht besonders ermutigend. Von „Abstieg“, von „nicht mehr“, von „Verlust“, vom „Ende“ ist die Rede.

„Bilder leiten“, sagte jemand. Das stimmt. Und es stimmt besonders im Zusammenhang mit der Art, wie wir älter werden wollen: Welche Bilder leiten uns? Mindestens drei Bilder scheinen mir hilfreich zu sein. Zuerst ist es das Bild des Gartens. Wie jeder Garten gepflegt sein will, so will auch das Älterwerden gepflegt werden. Jeder Gärtner weiß: Es gilt, zum richtigen Zeitpunkt zu säen. Es gilt zu gießen, Unkraut frühzeitig zu bekämpfen, den Schnecken das Handwerk zu legen, und: Immer mal wieder herzhaft

zu staunen und das Gewordene zu genießen. Gelegentlich erzählen Gärtner und Gärtnerinnen aus ihren leidenschaftlichen Beratungsgesprächen. Wie schön, denke ich. Die Übertragung aufs Älterwerden liegt geradezu in der Luft. Dann das **Bild des Oldtimers**. Der Oldtimer ist wesentlich teurer als der Neuwagen. Ein Oldtimer wird gehegt, gepflegt und gemeinsam bewundert. Oder – für Sportliebhaber – das **Bild der Champions League**, der Königsklasse des Lebens. Wer möchte hier nicht mitspielen und dabei sein? Viele schauen da ganz gerne mal zu. „Alter als Königsklasse“ fand ich derart gut, dass ich darüber ein Buch schreiben musste¹.

Anhaltspunkt 2:

Schlüssel zu mündigem Älterwerden

Mit einem kleinen Schlüssel lassen sich große Türen öffnen. Welche Schlüssel kennen Sie? An meinem Schlüsselhalter befindet sich der **Schlüssel Hoffnung**: Wie pflege und erhalte ich sie? Wo tanke ich sie? Dann der **Schlüssel Sinn**: Was gibt meinem Leben, unabhängig von den Umständen, Sinn? Weiter der **Schlüssel Identität**: Wer bin ich, unabhängig von Leistung und Können? Dann: Schlüssel „Versöhnt leben“, weil ich weiß, dass unversöhnt zu leben die Startrampe in die Verbitterung ist. Schließlich **Schlüssel Dankbarkeit**, das Gegenteil von Anspruch und Anspruchshaltung. Üben Sie, sage ich, und zwar längst bevor Sie den Eindruck haben, älter zu werden. Üben Sie zusammen mit Ihrem Ehepartner oder in Ihrem Hauskreis. Lassen Sie die Schlüssel nicht verrosten, denn dann taugen sie zu nichts mehr!

Anhaltspunkt 3: Mit wem zusammen möchten Sie alt werden?

Wer in einer christlichen Gemeinschaft oder Gemeinde lebt, hat gerade im Hinblick auf sein Älterwerden ein grenzenloses Vorrecht. Er (oder sie) hat nämlich ein Gegenüber. Meine Beobachtung: Wir helfen einander gerne, wenn sichtbare Not da ist: Wir machen Fahrdienste, wir bringen Essen vorbei, wir backen Kuchen. Höre ich auf die vielleicht 600 Menschen, die ich bisher im Älterwerden begleiten durfte, muss ich feststellen, dass dies alles zwar nett ist, aber selten wirklich hilft.

Viele reden von zwei Dingen, die sie gebraucht hätten. Erstens: Es wäre eine große Hilfe gewesen, konkret auf eigenes Älterwerden angesprochen zu werden: „Wie gehst du mit Begrenzung und Schwäche um? Was bewährt sich (anderes Wort: Was erweist sich als Wahrheit / als wahr)

beim Verlust eines Ehepartners, im Umgang mit einer schwierigen Diagnose, bei nahendem Tod? Wie stellst du dir die Ewigkeit vor?“

Das Zweite: Es wäre eine große Hilfe gewesen, mit zwei bis vier Personen verbindlich alt zu werden. Konkret sage ich heute: Die meisten Menschen leben zu lange in einem zu großen Haus (oder Wohnung) zu weit weg von wirklichen Freunden. Mein Tipp: Frühzeitig in Rollator-Distanz zu mindestens fünf mir lieb gewordenen Personen ziehen.

Anhaltspunkt 4:

Meine Prägungen ernst nehmen

Bereits die Kindheit hat Spuren in unserem Leben hinterlassen – manchmal schöne, manchmal weniger schöne. Später war es der Beruf. Kindergärtnerinnen werden entsprechend anders alt als Polizisten, Metzgermeister anders als Manager, Pastoren anders als Sekretärinnen.

Auch die Art, wie wir in der Ehe miteinander umgehen, hat hohe Bedeutung für unser Älterwerden. Haben wir gelernt, Dinge, die schwerfallen, ehrlich anzusprechen? Schaffen wir es, als Ehepaar über Schwäche und Begrenzung jedes Einzelnen zu reden? Sind

unsere Prägungen im Älterwerden förderlich – oder doch nicht?

Anhaltspunkt 5: Hören lernen

Täglich stoße ich in der Begleitung älterer Menschen auf Perlen und Diamanten. Immer neu staune ich, was an Kostbarkeiten in diesen älteren Menschen verborgen liegt. Das Erschreckende allerdings: Niemand ruft sie ab. Ob dies Gründe hat? Ja, würde ich sagen. Jüngere haben es nicht selten aufgegeben, statt an das Internet Fragen an Ältere zu stellen, und Ältere haben es nicht gelernt, auf die wirklich gestellten Fragen zu hören und diese präzise, also nicht mit einer Lebensgeschichte, zu beantworten. Gelegentlich frage ich, meist humorvoll, ob jemand, der erzählt, noch weiß, welche Frage ich gestellt habe. Es gibt kaum etwas Schöneres, als wenn Ältere darin Chancen sehen, hören zu lernen. Ein leicht abgewandeltes Zitat von Marie von Ebner-Eschenbach (1830-1916): „Alt werden heißt hörend werden.“



Dr. Markus Müller ist Heimpfarrer im Zentrum Rämismühle bei Winterthur/CH

¹ Markus Müller: Die Champions League des Lebens – Warum Älterwerden das Beste ist, was uns passieren kann. SCM, 2019. 286 Seiten.