

*Wenn ich einst alt bin trage ich Mohnrot –
weil ich das Brennen nicht missen möchte in meinen Gliedern, in meinem Herz.
Einen großen Hut, der weit auslädt und das Gesicht anmutig verschattet.
Ich werde stolz sein, wenn die Leute hinter mir tuscheln: da geht die verrückte Alte
mit ihrem Hut.*

*Vieles werde ich nicht mehr machen.
Zuhören zum Beispiel wenn ich nicht mag oder bleiben wenn es mich langweilt.
Nicht mehr fächeln mit höflichen Floskeln sondern sagen wie es mir ist.*

*Vieles aber will ich noch tun.
Rutschbahn fahren mit meinem Enkel; rumpurzeln im Heu und lachen dazu.
Zeit mir nehmen für einen Schwatz;
im Blumenladen die Ansicht der Gärtnerin kennenlernen über Jahreszeiten und
Sträuße.*

*Reisen, ein Weingut suchen im Herz der Toskana, weil mir das Etikett auf der
Flasche gefiel. An die Nordsee fahren weil ich Sehnsucht habe nach grauen
Stränden und frischem Wind. Was mir so einfällt – ein Nachspaziergang, Düften
folgen und fliegen lassen die Bänder im Wind.*

Als ich dieses Gedicht von Elisabeth Schlumpf in ihrem Buch „Wenn ich alt bin, trage ich Mohnrot - Neue Freiheiten genießen“ zum ersten Mal gehört habe, dachte ich: Wie schön, wenn das Leben im Alter noch so bunt und verrückt sein kann. Aber sieht das Alter in Wirklichkeit so aus? Bietet es diese Freiheiten?

Seit 13 Jahren arbeite ich als Sozialarbeiterin in einer Seniorenresidenz hier in Lörrach. Viele meiner Bewohnerinnen und Bewohner sind bereits in einem hohen Alter von mehr als 80 Jahren – einige von ihnen haben sogar das 90. Lebensjahr überschritten. Im Hinblick auf diesen Gottesdienst habe ich meine Bewohnerinnen und Bewohner gefragt, welche Bilder und Gedanken sie denn mit Älterwerden in Verbindung brächten. Ganz spontan erhielt ich zunächst folgende Antworten: Altwerden bedeutet weiße Haare – Gebrechlichkeit – große Umstellungen – Einsamkeit - nicht mehr tun können, was man mag – schlechter sehen – verzichten lernen.

Und sicherlich haben auch viele von uns diese Bilder vor Augen, wenn wir an das Älterwerden denken – wie es so oft Bilder von Krankheit, Gebrechlichkeit und Pflegebedürftigkeit sind, die wir unwillkürlich mit Alter in Verbindung bringen. Aber ist es dann so – das Alter? Und ab wann aber ist man denn eigentlich alt?

In den letzten Jahren liest man immer mehr von einer gesellschaftlichen Entwicklung bei uns wie auch in vielen anderen Ländern Europas: es gibt immer weniger junge Menschen denen eine immer größere Anzahl älterer Menschen gegenübersteht. Diese Verschiebung in der Altersstruktur wird als demographischer Wandel bezeichnet und ist die Folge von niedrigen Geburtenraten und steigender Lebenserwartung. Bis im Jahr 2030 wird der Anteil der über 65 jährigen weiter steigen, da dann die starken Jahrgänge in das Rentenalter hineinwachsen. Nahezu ein Drittel unserer Bevölkerung wird dann laut statistischem Bundesamt 65 Jahre und älter sein. Besonders deutlich zeigt sich die Alterung unserer Gesellschaft aber in der stark anwachsenden Zahl der Hochbetagten, d.h. der Menschen, die dann älter als 85 Jahre sein werden.

Vor kurzem besuchte ich ein älteres Ehepaar in unserer Wohnanlage, die vor einiger Zeit eingezogen sind. Sie berichteten, dass sie ja zuvor in ihrem eigenen Haus gelebt und dieses dann verkauft hätten. Als mir der Ehemann erklärte, dass er eigentlich am liebsten wieder eine Eigentumswohnung gekauft hätte, meinte seine Frau, dafür seien sie mit mehr als 85 Jahren nun wirklich zu alt. „Pah“ – sagte ihr Mann daraufhin, „alt! Was heisst denn schon alt!“

Ich musste schmunzeln, denn er hat ja eigentlich Recht. Was heisst denn schon „Altsein“? Ab wann ist man alt? Denn älter wird man ja bereits ab dem ersten Tag der Geburt.

In unserer Gesellschaft wird Alter meist gleichgesetzt mit dem Ende der Berufstätigkeit – dem Eintritt in den sogenannten Ruhestand – in der Regel ab dem 65. Lebensjahr. Laut aktuellem Gesundheitsbericht des Bundesministeriums leben die Menschen heute ca. 30 Jahre länger als noch vor 100 Jahren. So ist es kein Wunder, dass sich die Vorstellungen von dem, was als alt gilt, verschoben haben. Wer früher mit 65 Jahren als alt galt, ist es heute schon längst nicht mehr. Bei einer steigenden Lebenserwartung, die momentan bei Frauen bei 82,5 Jahren und bei Männern bei 77 Jahren liegt, nimmt der Abschnitt Alter im Leben jedes Einzelnen

stark an Bedeutung zu. Die meisten Menschen haben noch viele gute Jahre vor sich, wenn sie in den Ruhestand gehen – das ist ein großes Potenzial für jeden Einzelnen und die Gesellschaft. Viele Senioren haben die Chance, diese gewonnenen Jahre auch bei überwiegend guter Gesundheit aktiv zu gestalten und haben zunehmend eine positivere Sicht auf das Alter. Mehr als die Hälfte von ihnen geht auf Reisen, verwendet neue Technologien und nutzt vermehrt ihre freie Zeit, um sich auf vielfältige Art und Weise in Vereinen, Kirchen oder bei Projekten zu engagieren.

Und mehr denn je zeigt sich, dass nicht das chronologische oder kalendarische Alter - also die Anzahl der gelebten Jahre – aussagekräftig ist. Das Gefühl von Alter hängt sehr stark mit der konstitutionellen Verfassung des einzelnen zusammen und vor allem auch mit der eigenen Einschätzung seines Alters – nach dem Motto: man ist so alt wie man sich fühlt.

Das Alter an sich gibt es demnach gar nicht . Es ist keine einheitliche Stufe auf der Lebensleiter, sondern eine äußerst differenzierte Lebensphase, die sehr unterschiedlich gestaltet und erlebt wird. Das Alter hat sehr viele Facetten, und es liegt auf der Hand, dass das Alter mit 70 Jahren anders empfunden wird als zehn Jahre später.

Die Gerontologen (Altersforscher) sprechen auch nicht mehr von **der** Lebensphase Alter, sondern von Lebensphasen im Alter – von unterschiedlichen Lebenslagen und Lebenswelten, denn im Grunde bestimmen physische, psychische, soziale und gesellschaftliche Alternsprozesse diesen Abschnitt des Lebens.

Auch die Bewohnerinnen und Bewohner der Wohnanlage waren überzeugt, dass die Antworten auf meine Frage 10 oder 15 Jahre früher ganz anders ausgefallen wären – denn da fühlte man sich ja noch gar nicht alt.

Und nach und nach meinten einige, auch heute fühlten sie sich nicht jeden Tag gleich alt – auch heute im hohen Alter gäbe es noch viele schöne Erlebnisse und Momente, die sie nicht missen wollten und genießen würden.

Und genau diesen Eindruck habe ich auch, wenn ich denn so meine Bewohnerinnen und Bewohner vor Augen sehe. Oft denke ich, wie unterschiedlich das Alter doch sein kann und wie unterschiedlich jeder sein Leben gestaltet. Bei einigen der Bewohner habe ich gar nicht das Gefühl, es mit alten Menschen zu tun zu haben.

Ich bewundere viele, wie sie trotz körperlicher Einschränkungen Pläne schmieden, Neues ausprobieren oder auch einfach trotz Schmerzen ihren Alltag meistern.

Eine Bewohnerin verfügt über so viel Optimismus – kann vielen auch schwierigen Situationen Positives abgewinnen und ist durch ihre Tatkraft und ihre ermunternden Worte bei allen Mitbewohnern sehr beliebt. Nachdem sie mit fast 85 Jahren in diesem Sommer eine Reise nach Spanien unternommen hatte, berichtete sie neulich fröhlich von ihren Plänen für das kommende Jahr, wo sie beschlossen hätte gemeinsam mit ihrer Schwester auf Wallfahrt zu gehen. „Ich glaube, je weniger man über Krankheiten und Schmerzen redet und dankbar ist für alles, was man noch machen kann, umso leichter lässt sich vieles ertragen“ – so ihre Überzeugung.

Auch konnte ich es kaum glauben, als mir ein 91 jähriger Bewohner erzählte, er nehme nun immer einmal wöchentlich als Gasthörer an einer Vorlesung der Uni Basel teil und für das nächste Mal müsse er nun selbst ein Referat vorbereiten.

Sicherlich sind das eher Ausnahmen – und dennoch machen sie Mut, das Älterwerden nicht nur negativ zu sehen, sondern selbst im hohen Alter neue Schritte zu wagen.

Aber es ist ohne Zweifel, dass Alter auch immer mit Verlust – mit Abschiednehmen verbunden ist. Wer altert, muss zurück blicken, nicht Gelungenes sehen und Trauer über Versäumtes bewältigen.

Es kommen gesundheitliche Probleme, körperlichen Fähigkeiten, die nachlassen, wodurch so manche liebgewonnene Tätigkeit nicht mehr möglich ist. Wie häufig höre ich Sätze wie: „Früher sind mein Mann und ich gerne gewandert – aber das geht nun leider nicht mehr.“ Oder: „ich habe immer viel und gern gelesen und nun machen die Augen einfach nicht mehr mit.“ Man muss sich im Alter eingestehen, dass man manches einfach nicht mehr tun kann – und die Liste all dessen wird oft von Monat zu Monat länger.

Bei manchen sind es Abschiede von dem eigenen Haus oder der Wohnung, in der man unter Umständen viele Jahrzehnte gelebt hat und in der die Kinder groß wurden, Abschiede von manchen Dingen, die in der neuen Wohnung keinen Platz mehr finden.

Und ganz besonders einschneidend sind die Abschiede von geliebten Menschen – von Freunden, von Geschwistern - und irgendwann auch der Abschied von dem eigenen Partner oder der Partnerin.

„Es ist wieder ein Stück ab“ – so der Kommentar eines Bewohners, der mir neulich erzählte, dass ein Teilnehmer seines Stammtisches plötzlich verstorben sei.

Diese Verluste sind besonders schmerzlich und schwer zu bewältigen – und nicht jeder schafft es in gleichem Maße, sein Leben danach weiter zu leben und ihm dennoch Positives abzugewinnen.

Die Menschen in meiner Wohnanlage haben eines gemeinsam: sie alle haben bereits einen großen mutigen Schritt getan. Sie haben zu einem bestimmten Zeitpunkt ihres Lebens für sich selbst entschieden, dass ihr bisheriges Umfeld so nicht mehr passend ist, dass die Arbeit in Haus und Garten zu viel und ohne Hilfe gar nicht mehr zu bewältigen ist. Oder dass die Nähe zur Stadt, zu Geschäften des täglichen Lebens und zu Ärzten immer wichtiger wird – und nicht wenige ziehen im Alter in die Nähe der eigenen Kinder und Enkelkinder – teilweise in eine für sie unbekannte Gegend.

Das ist ein gewaltiger Schritt und der Beginn eines ganz neuen Lebensabschnitts – und er erfordert meines Erachtens unglaublich viel Mut! So ein Umzug ist häufig schon für viele jüngere Menschen kein einfacher Schritt – in diesem Alter aber ungleich schwieriger. Zudem ist so ein Umzug auch immer mit Erwartungen verbunden – die nicht immer erfüllt werden – z.B. wenn die Hoffnung auf intensiven Familienkontakt der Grund für den Umzug war und die Kinder diese Erwartung überhaupt nicht erfüllen können oder auch wollen. So muss jeder versuchen, diesen Lebensabschnitt selbst mit Leben zu füllen.

Es ist hilfreich, wenn es gelingt, im Verzicht noch das zu sehen und zu schätzen, was geblieben ist. Leben bedeutet Veränderung und das Positive an Veränderungen ist, dass man noch etwas Neues dazu lernt. Allerdings gelingt genau dies nicht jedem, nicht jeder schafft es, die Veränderungen, die das Alter nun mal zwangsläufig mit sich bringt, auch anzunehmen. Alt werden erfordert Mut! Und es ist wichtig, den Blick auf die lebenswerten Seiten des Daseins zu richten. Sicherlich fährt wohl kaum einer mit 80 Jahren die Rutschbahn hinunter oder trägt einen mohnroten Hut - wie Elisabeth Schlumpf es in ihrem Gedicht beschreibt – und vielleicht ist auch eine

Reise in die Toskana irgendwann nicht mehr erstrebenswert – aber es ist durchaus so, dass es sich lohnt, auch im Alter neugierig zu bleiben, auszuprobieren und offen zu sein – in der Hoffnung, dazu zu lernen und Neuem zu begegnen – so wie ein Bewohner, der letzte Woche zum ersten Mal die Basler Herbstmesse besuchte und mit dem Riesenrad fuhr. Er meinte danach zu mir: „Nun musste ich 91 Jahre alt werden, um das erste Mal in meinem Leben Riesenrad zu fahren. Es war fantastisch und von nun an mache ich das jedes Jahr!“

„Ein schöner Tag ist ein Geschenk, ein Moment des Glücks etwas Besonderes - und wer sich freuen kann, an dem was ist und nicht immer nur nörgelt an dem, was nicht ist, hat sicherlich viel verstanden, was Lebenslust ausmacht“ – so schreibt die Theologin Margot Kässmann in ihrem Buch „in der Mitte des Lebens“.

Auch für mich ist mein Arbeitsfeld oftmals eine Art Lebensschule, in der ich lerne, dass auch Einschränkungen und Widrigkeiten stark machen können und so vieles möglich ist, wenn man sich nicht aufgibt. Der Leitspruch eines Bewohners, den er mir immer wieder zur Antwort gibt, wenn ich ihn frage, wie es ihm ginge, lautet: „Man muss nur in die Sonne schauen – dann liegen die Schatten hinter einem.“ In diesem Spruch zeigt sich meiner Meinung nach auch eine gewisse Heiterkeit und Humor. Man muss nicht mehr alles so ernst nehmen im Alter und kann manches mit Abstand betrachten – eine Kunst, die man erlernen kann und die einem dann aber sicherlich hilft, den Widrigkeiten des Alters gelassener gegenüber zu treten.

Der Dichter und Schriftsteller Hermann Hesse spricht in diesem Zusammenhang von „Gaben, die das Alter beschert“ und die eine Quelle der Kraft und Freude bilden. Als teuerste dieser Gaben bezeichnet Hesse den **Schatz an Bildern**, die man nach einem langen Leben im Gedächtnis trägt.

Er schreibt: „Menschengestalten und Menschengesichter, die seit sechzig und siebenzig Jahren nicht mehr auf der Erde sind, leben in uns weiter, gehören zu uns, leisten uns Gesellschaft. Häuser, Gärten, Städte, die inzwischen verschwunden oder völlig verändert sind, sehen wir unverändert wie einst, und ferne Gebirge und Meeresküsten, die wir vor Jahrzehnten auf Reisen gesehen, finden wir frisch und farbig in unserem Bilderbuche wieder. Was wäre mit uns Alten, wenn wir das nicht hätten: das Bilderbuch der Erinnerung, den Schatz an Erlebtem! So sind wir reich und tragen nicht nur einen verbrauchten Leib dem Ende und Vergessen entgegen,

sondern sind auch Träger jenes Schatzes, der so lange lebt und leuchtet, als wir atmen.“

Erinnerungen, Erlebnisse, Reisen, Familie, Freunde – es gibt vieles, was am Ende des Lebens trägt - und für viele Menschen ist es denn auch der Glaube an Gott und das Wissen, am Ende von Gott gehalten zu werden.

10.November 2013 Ute Hammler - Dipl. Sozialarbeiterin; CAS Gerontologie Hochschule Zürich