

Die Herausforderung, alt zu werden

Erlangen – 12. Februar 2010

„Mensch, so du etwas bist, so bleib doch ja nicht stehn. Man muss von einem Licht fort in das andre gehen.“ (Angelus Silesius)

1. Veränderungen gehören zum Leben. An vielen Schwellen und in verschiedenen Entwicklungsschritten erfahren wir Veränderung: Schulbeginn, Pubertät, Auszug von den Eltern, Gründung der Familie, Wechseljahre, Alt werden. Veränderungen, Wandel ist ein Kennzeichen von Lebendig sein.
Die Veränderungen des Alterns werden bei sich selbst und bei anderen wahrgenommen. Was „alt“ ist, wird dabei abhängig vom eigenen Alter bewertet: „Altsein heißt für mich immer: Fünfzehn Jahre älter als ich.“ (Bernard Mannes Baruch).
2. Das Altern wird vielfach als eine Veränderung bewertet, die mit Defiziten und Abschieden charakterisiert wird: Hören lässt nach, Beweglichkeit und Schnelligkeit nehmen ab.
Beispiele: Frau am Bahnschalter, Sturz in der Nacht, mühsamere Unterhaltung
Das äußere Erscheinungsbild entspricht nicht dem gängigen Schönheitsideal: Falten, Flecken, Glatze und Bauch sind keine erwünschten Zeugnisse des Alterns.
3. Wenn Alter nur defizitär gewertet wird, ist es nicht erstrebenswert, alt zu werden. Im Gegenteil: Anti-Ageing ist angesagt.
Die Erfahrungen des Alt seins, die Ernte des Lebens und die Weisheit des Alters werden den Defiziten gegenüber vergleichsweise wenig als Gewinn angeführt.
Beispiele: Unterschiede der Kulturen. Westafrika, Syrien.
4. Erfahrungen des Alterns werden sowohl von den Menschen, die (gerontologisch gesehen) alt sind, wie auch von jüngeren Menschen in unserer Gesellschaft schneller kritisch bewertet als positiv und damit erwünscht. Die Gründe liegen in den Kriterien „erfolgreichen“ Lebens unserer Gesellschaft: Leistungsfähigkeit, Intelligenz, Tempo, Flexibilität.
5. Wer altert, wird sich diesen Bewertungen bei sich und bei anderen stellen müssen. Was wir wahrnehmen, müssen wir auch für wahr halten.
„Man lacht nicht, weil du alt, glaub mir/ man lacht allein,/ weil du, die doch so alt,/ durchaus nicht alt willst sein.“ (Andreas Gryphius)
6. Gleichzeitig lässt sich individuelles Altern dagegen setzen. „Gefühltes Alter“ meint: Ich bin so alt, wie ich mich fühle.

Damit ist verbunden: Ich bewerte Alter nicht unbedingt negativ. Es gibt die eine Seite (Nachlassen der Kräfte, Verlust an Bedeutung) und es gibt die andere Seite (Freiheiten, Erfahrung, die ruhig macht).

7. Das Bewusstsein für Altern kann dann auch die wirklichen Reifungsprozesse in den Vordergrund rücken: Die Fähigkeit, zwischen Wesentlichem und Unwesentlichem zu unterscheiden; die Freiheit, sich zurückzunehmen; die Gelassenheit, abzugeben; die Bereitschaft, sich den Sinnfragen des Lebens zu stellen.
„Was wüsste man vom Leben, solange man nicht weiß, was Altern meint. Altern aber meint: mit den Jahren in die Jahre kommen, um die Zeit wissen, mit der Zeit gehen, in der Zeit stehen und auch gegen die Zeit. Altern heißt: gehen und vergehen, sich wandeln, ohne sein Inbild zu verlieren.“ (Heinrich Schipperges, Sein Alter leben. Wege zu erfüllten späten Jahren, Freiburg 1986, 9).
8. Der Wunsch nach sozialen Kontakten und menschlicher Nähe konzentriert sich auf weniger Menschen, wird dabei jedoch intensiver, vielleicht vertrauensvoller. Das Gefühl, einen „Ort der Gewissheit“ zu haben, verdichtet sich auf das Zusammentreffen der Erfüllung der verschiedenen Lebensbedürfnisse.
Beispiel: Studenten - Erfahrungen mit „Alten“ werden von jungen Menschen nach der Beziehung bewertet.
„Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr...“ Aus diesem Grund müssen Gemeinschaft und menschliche Nähe von alten und jungen Menschen vorbereitet werden.

Prof. Dr. Barbara Städtler-Mach

Evangelische Fachhochschule Nürnberg – Institut für Gerontologie und Ethik