

LC Bingen am Rhein

Veranstaltung: Baldur Stiehl: Abenteuer „Älter werden“

Tag: Mittwoch, 25. Januar 2012

Zeit: 19.30 Uhr bis ca. 22.00 Uhr

Ort: Hotel Krone

Teilnehmer:

Baltes; Beiser, Dieter; Berking; Budi; Eidt; Förster; Frick; Grandjean; Grau; Gronki; Groß; Heidingsfeld; Jahnz; Jost; Langschied; Schellenberger; Schmidt; Schrod; Schröder, Heinjo; Schröder, Rolf-Dieter; Sehn; Trapp; Veeck; Walter, Karl-Heinz; Walter, Otto

Gäste:

Berking, Gundula; Budi, Ina; Eidt, Petra; Förster, Sylvia; Grandjean, Helga; Groß, Helga; Heidingsfeld, Hildegard; Jost, Anne; Langschied, Käte; Schellenberger, Marita; Schleysing, Silke; Schmidt-Wenz, Renate; Schrod, Hilde; Schröder, Irmgard; Schröder, Elke;; Seul-Walter, Petra

P begrüßte alle Anwesenden, insbesondere den Referenten.

Für den Kaminabend wurden weitere Gastgeber gesucht und gefunden.

Anschließend wurde die Verlosung vorgenommen.

Das Ergebnis der Verlosung wird P noch mitteilen.

Die Getränkeversorgung verlief wie gewohnt schleppend, während uns anschließend ein gutes Abendessen serviert wurde, obwohl der Clubmaster diesmal anwesend war.

P leitete im Anschluss an das Abendessen zum Thema über und stellte – soweit dies noch erforderlich war – Baldur Stiehl vor.

Dieser war von 1988 bis 1996 evangelischer Pfarrer in Bingerbrück und einer der Mitinitiatoren des Martin Luther Stiftes.

Entgegen der von P geschürten Erwartung beschäftigte sich der Referent allerdings dann nicht mit der demographischen Entwicklung Deutschlands und der steigenden Anzahl älterer Menschen und damit auch Pflegebedürftiger, was aufgrund seiner Stellung als Geschäftsführer einer evangelischen Organisation, die vier Alten- und Pflegeheime leitet, nahegelegen hätte.

Er näherte sich vielmehr dem Thema Abenteuer „Älter werden“ eher philosophisch.

Nach einer Definition des Begriffs Abenteuer stellte er dann das gesamte Leben als Abenteuer vor.

Während man vom 1. bis 20. Lebensjahr das Leben auf einer Art Abenteuerfahrt kennenlernt, wird der Abschnitt zwischen 20. und 30 Jahren sowohl im beruflichen Bereich, wie auch bei der Partnersuche, eher als stürmisch geschildert und jenseits der 30 Jahre als Segeln in ruhigeren Gewässern, sowohl aufgrund der Routine im beruflichen Bereich, aber auch im Privaten, beschrieben.

Seinen Schwerpunkt setzte der Referent allerdings auf die Erfahrungen jenseits der 40.

In vier Abschnitten, jeweils gespickt mit Zitaten und tiefgründigen Ausführungen, setzte der Referent beim „Älter werden“ Akzente.

1. Krise der mittleren Jahre (war das alles??);
2. Entwertungserfahrungen (im Beruf und persönlichen Bereich), Bedeutung des Selbstwertgefühls, äußere wie innere Flucht und Selbsterkundung;
3. Gelassenheit und Entschleunigung;
4. Von der Kunst des Aufhörens.

Ein tiefgründiger Vortrag, der alle gebannt zuhören lies, was P anschließend nochmals betonte.

Wer mehr vom Vortrag wissen will, der hätte anwesend sein sollen!

Soweit das eigentliche Protokoll, diktiert am 26. Januar gegen 8.00 Uhr.
Dann aber die Mail von P, die diesem Protokoll als Anlage beigefügt ist.

P dankte dem Referenten Herrn Baldur Stiehl mit einem Weinpräsent.

Bei guten Gesprächen und einem guten Glas Bier oder Wein blieben die Anwesenden noch länger sitzen und tauschten persönliche Erfahrungen im Hinblick auf das Thema des Abends aus.

Bingen am Rhein, 26. Januar 2012

gez. Baltes
Sekretär

Nächste Termine

28. Januar 2012 – Fastnachtssitzung – Schwarze 11 – Rheintal-Kongress-Zentrum

08. Februar 2012 – Vortrag – Norbert Walter – Goldgräber auf den globalen Märkten (Erschließung von Rohstoffen)

22. Februar 2012 – Heringssessen – Dieter Beiser

03. März 2012 – Kaminabend – versch. Gastgeber

11. März 2012 – Jazzfrühschoppen – LC Ingelheim – Alte Markthalle Ingelheim

14. März 2012 – Vortrag/Lesung – Joachim Gauck – Winter im Sommer, Frühling im Herbst

Baldur Stiehl

Vortrag beim Lions-Club Bingen am 25. Januar 2012

„Abenteuer Älterwerden“

Anrede

Was verstehen wir unter einem Abenteuer? Das Lexikon gibt Auskunft: Als Abenteuer wird eine risikoreiche Unternehmung oder auch ein Erlebnis bezeichnet, das sich stark vom Alltag unterscheidet. Bei einem Abenteuer existieren Risiken und Gefahren, die den Verlauf spannend und den Ausgang ungewiss gestalten. In diesem Sinne gelten und galten Expeditionen ins Unbekannte zu allen Zeiten als Abenteuer. Das Wort Abenteuer kommt vom mittelhochdeutschen Aventure, ein ritterliches Modewort im 12. Jahrhundert vom französischen Aventure entlehnt, dem wiederum das mittellateinische aventura = Ereignis (von advenire = herankommen sich ereignen) zugrunde liegt.

Denken wir an unsere Kindheit und Jugend zurück, so leuchtet uns unmittelbar ein, dass das Älterwerden ein Abenteuer ist. Von Risiken und Gefahren, die den Verlauf spannend und den Ausgang ungewiss gestalten, spricht das Lexikon. Denken wir an den ersten Tag im Kindergarten oder in der Schule, den Umzug mit den Eltern in eine andere Stadt, die Erfahrung der Geschlechtsreife, den ersten Kuss, die erste Zigarette, die Erfahrungen mit Alkohol, der Abschluss der Schulausbildung oder die erste große Liebe.

Es sind Erlebnisse, die dem Alltag Farbe geben, die in jedem Fall sehr viel Bewegung, viel Neues und auch Herausforderungen in unserem Leben bedeuten. So möchte ich die ersten 20 Jahre unseres Älterwerdens mit einer Abenteuerfahrt vergleichen, auf der wir ständig neue Menschen und Landschaften kennen lernen.

Zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr gibt es weitere Neuentdeckungen und Erfahrungen. Die Wahl des Berufes, die Wahl des Partners oder der Partnerin gestaltet sich manchmal durchaus abenteuerlich und es geht in diesem Lebensabschnitt mitunter stürmisch zu.

Jenseits der 30 lassen wir die Sturm und Drangphase meist hinter uns und segeln in ruhigeren Gewässern. Die Déjà-vu-Erlebnisse nehmen zu. Gänzlich neue Erfahrungen werden seltener, eine gewisse Routine hält sowohl im privaten Bereich als auch im beruflichen Umfeld Einzug.

Ist das Abenteuer Älterwerden damit zu Ende? Im Folgenden soll von Erfahrungen jenseits der Lebensmitte die Rede sein, die durchaus abenteuerlich sein können.

Folgende Auswahl habe ich getroffen:

1. Von der Krise der mittleren Jahre
2. Von Entwertungserfahrungen
3. Von Gelassenheit und Entschleunigung
4. Von der Kunst des Aufhören

1. Von der Krise der mittleren Jahre

Die Krise der mittleren Jahre ist das erste große Abenteuer des Älterwerdens jenseits der Vierzig. Ob man verheiratet ist oder allein stehend lebt, es kommt der Tag an dem das gewählte Lebensmuster in Frage gestellt wird. Obwohl sich die Lebenssituation von Männern und Frauen in unserer Gesellschaft zunehmend angleichen, wird diese Krise der mittleren Jahre durchaus unterschiedlich erlebt. Der Paartherapeut Jürg Willi schildert die Krise der mittleren Jahre:

„Bei manchen Männern breitet sich eine Malaise aus, weil sie aus ihrem Leben nicht das machen konnten, was sie erwartet hatten, und mit dieser Tatsache noch dreißig bis vierzig Jahre zu leben haben. Sie finden ihr Leben und sich selbst nicht sinnvoll bestätigt und neigen dazu, die Schuld an ihrem Versagen der Ehe zuzuschieben, die sie in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung gehindert habe.“

(Jürg Willi, Die Zweierbeziehung, Hamburg, 1988, S. 39)

Jürg Willi erlebt in Gesprächen mit seinen Klienten, wie die bisher ungelebten Möglichkeiten in den Blick kommen und welche Auswirkungen auf das Miteinander in einer Paarbeziehung sich dadurch einstellen können.

„Sie (die Männer) sind zu Hause misstrauisch und gereizt. Verhält sich die Frau besänftigend, so fühlen sie sich von ihr noch mehr in der verfehlten Identität gefangen. Wehrt sich die Frau aber dagegen, sich zum Sündenbock machen zu lassen, so spürt der sich unverstanden fühlende Mann erst recht das Bedürfnis nach einer verständnisvollen Geliebten, die ihn in seinem tragischen Los bedauert. Obwohl das Gegenteil zu erwarten wäre, sieht die Situation erfolgreicher Männer in dieser Phase

nicht anders aus. Auch wenn all die hart umkämpften Berufsziele erreicht werden konnten, entsteht oft ein Gefühl des Unbehagens, der Leere und Depression. Die Schaltheit von Erfolg, Prestige, Reichtum und Besitz wird spürbar. Es melden sich Zweifel, ob man sich unter Leben eigentlich das vorgestellt hat, was dabei heraus gekommen ist.“ (Jürg Willi a.a.O. S.39)

Frauen erleben die Krise der mittleren Jahre anders. Wie charakterisiert Jürg Willi ihre Situation?

„Für die Frau ist diese Phase in mancher Hinsicht schwieriger als für den Mann. Die Kinder entwachsen ihr, sie sieht keine lohnende Aufgabe mehr vor sich, sie kann sich zwar wieder einer Berufstätigkeit zuwenden, die aber oft eher den Charakter einer Beschäftigung hat, da sie bei Weitem nicht den selben Status erringen kann, wie der Mann, der seine Karriere über 20 bis 30 Jahre systematisch aufbauen konnte. Oder sie beginnt eine berufliche Aus- und Weiterbildung und muss dabei ganz unten anfangen in Kursen deren Teilnehmer altersmäßig evtl. ihre Kinder sein könnten. Dazu kommt, dass sie körperlich in dieser Phase als weniger attraktiv betrachtet wird als der Mann und auch die körperlichen Veränderungen des Klimakteriums, insbesondere Verlust der Menstruation, ihr ein Gefühl des Verblühens geben. Es besteht die Gefahr, dass sie verbittert feststellen wird, ihre besten Jahre der Familie geopfert zu haben, die sich jetzt auflöst. Die Kinder verlassen sie, der Mann missachtet sie, sie fühlt sich allein. Manche Frauen allerdings empfinden in dieser Lebensphase eine Belebung: Endlich können sie sich frei zu Tätigkeiten fühlen, die ihnen durch die Auferziehung von Kindern versagt waren. Beglückt über die gewonnene Freiheit engagieren sie sich in einer Berufsarbeit“.(a.a.O. Seite 41)

Ich bezeichne diese Krise der mittleren Jahre als Abenteuer, weil der Verlauf spannend und der Ausgang durchaus ungewiss ist. Die Aufbauphase in der Familie ist abgeschlossen. Häufig wird erstmals bewusst, dass die Möglichkeiten des Lebens endlich sind und man selbst die Lebensmitte überschritten hat.

„Ist das alles gewesen?“ so fragen sich viele. Die Sehnsucht nach einer veränderten Lebenslandschaft wird wach. Man will noch einmal hinausfahren auf das Meer der Möglichkeiten, um Neues zu erleben und zu entdecken. In dieser Situation erfolgt manchmal eine berufliche Neuorientierung. Manche Männer – und auch manche Frauen – stürzen sich in ein Liebesabenteuer. Man fühlt sich noch einmal jung und will dem Prozess des Älterwerdens entkommen.

Häufig gelingt es aber auch, dass ein Paar miteinander ein neues Plateau erreicht, bisher verborgene Gemeinsamkeiten entdeckt und sich ein so genannter zweiter Frühling einstellt. Wer noch keine eigenen Kinder hat, steht vor der Frage, ob sich der oder die richtige Partner/in für eine Familiengründung findet. Manche Frauen nehmen Abschied von dem Gedanken, eigene Kinder zu haben. Andere Frauen entscheiden sich in dieser Lage zwar für ein Kind, aber nicht für eine feste Beziehung.

Wer diese Phase des Lebens bewusst durchlebt, erfährt einen wertvollen Reifungsprozess. Begangene Fehler werden sichtbar, Korrekturen in der Selbstwahrnehmung oder im eigenen Verhalten können vorgenommen werden. Verleugnete Seiten des eigenen Lebensentwurfes kommen ins Bewusstsein und drängen zur Entfaltung. Wir machen mit uns selbst und mit anderen neue Erfahrungen und neue Entdeckungen und sehen vertraute Erfahrungen aus einem veränderten Blickwinkel.

Das Abenteuer dieser Lebensphase ist vielleicht nicht so stürmisch und umwerfend wie die Abenteuer der Kindheit und Jugend, aber gewiss ebenso spannend und aufregend.

2. Von Entwertungserfahrungen

In unserem westlichen Kulturkreis wird das Leben häufig gleichgesetzt mit einem Zuwachs an Kraft und mit Ausbreitung oder Steigerung von Möglichkeiten. In den allermeisten Fällen ist dieses Lebensverständnis bis zur Mitte des Lebens kaum gefährdet. Mit fortschreitendem Alter machen wir jedoch Erfahrungen, die diesem Lebensverständnis widersprechen. Die Kräfte lassen nach und die Möglichkeiten nehmen ab. Wir lernen zu begreifen, daß kein errungener Platz uns auf immer sicher ist, und daß wir eines Tages auch den letzten Platz räumen müssen. (nach S. Lunde)

„Nach allem was wir heute aus der Entwicklungspsychologie, aus der Psychopathologie schwerer Störungen und aus der psychotherapeutischen Forschung wissen, ist das Selbstwertgefühl ein sehr wesentlicher Dreh- und Angelpunkt für unser seelisches Wohlbefinden und unsere geistige Funktionsfähigkeit. Das bedeutet, dass wir in der Lage sein müssen, uns selbst eine gewisse Wertschätzung entgegen bringen zu können, wenn wir seelisch gesund bleiben wollen. Wir müssen uns und unser Sosein mit allen Ecken und Kanten als im Grundsatz und im Wesentlichen in Ordnung erleben können, so wie wir sind. Das ist gemeint, wenn wir von narzisstischer Balance sprechen. Dieser Begriff zeigt schon, dass es nicht um einen

stabilen Zustand geht, sondern um durchaus labiles Gleichgewicht“.

(Bernd Sprenger „Im Kern getroffen“ München, 2005, Seite 43)

Die Erfahrung, im Leben willkommen zu sein, von anderen wichtigen Menschen geliebt zu werden, hält Sprenger für eine Grundbedingung einer gesunden Persönlichkeit.

Er schildert in seinem Buch, daß die Angriffe auf unser Selbstwertgefühl in der Postmoderne durch so genannte Entwertungserfahrungen zugenommen haben.

Dazu ein Beispiel:

Ein Betriebswirt, Ende 50, erzählt.

„Ich bin eigentlich stolz auf meine Bank. Seit 40 Jahren arbeite ich in diesem Betrieb. Ich habe viele Vorstände kommen und gehen sehen, ich habe das Wachsen des Filialnetzes mit betreut und habe manchen Abend und manches Wochenende mit Überstunden zugebracht. Seit 5 Jahren erlebe ich, wie kein Stein mehr auf dem anderen bleibt. Abteilungen werden auseinander gerissen, Filialen geschlossen und es heißt: Tja, wir müssen nun mal alle heutzutage flexibel sein. Jedes Jahr kündigt der Vorstand neue Entlassungswellen an, Verschlinkung nennen sie das, Restrukturierung und fit für die Zukunft.

Ich bin jetzt selber vor die Alternative gestellt worden, entweder eine ganz andere Arbeit an einem anderen Standort zu machen oder zu gehen. Ich bekäme auch eine Abfindung. Von heute auf morgen. Sie haben mit mir gesprochen, als ob ich ein Möbelstück wäre, das man mal eben auf eine andere Etage stellen muss, weil es da besser hinpasst. Als ich darauf hin weiß, dass ich schließlich seit 40 Jahren ..., da erntete ich nur ein Lächeln, es wurde höflich abgewartet bis ich zu Ende geredet

hatte und dann haben sie trocken wiederholt: entweder oder.“ (a.a.O. Seite 11f.)

Dieser Mann fühlt sich entwertet. Er kommt sich vor wie ein Möbelstück, das man bei Bedarf an eine andere Stelle schiebt. Was er seit Jahren für diese Bank geleistet hat, scheint kein Gewicht zu haben.

Bernd Sprenger schildert eine weitere Entwertungserfahrung, die ein Manager einer Weltfirma, knapp über 50 Jahre alt, machen musste. Er erzählte von den so genannten road-shows, wie das im Jargon heißt, also Präsentationen der Unternehmenszahlen vor Analysten großer Banken und Rating-Agenturen, die die Bonität einer Firma einschätzen.

Es war für diesen Manager sehr schwer zu ertragen, dass junge smarte Analysten ihn auseinander nehmen, wie er das nannte. Denn sie fragten kritisch nach, wie diese oder jene Maßnahme sich auf den Profit und Aktienwert des Unternehmens auswirken werde. Den Manager störte, dass durch diesen Blickwinkel seine Tätigkeit auf einen, zu gegebener Maßen wichtigen Teilaspekt reduziert wurde.

„Die Reduktion der Bewertung meiner Leistung auf letztlich eine einzige Zahl, den Börsenwert, finde ich schon schlimm, zumal diese Zahl heutzutage von Dingen abhängt, die mit meiner Leistung und der Leistung meiner Mitarbeiter nichts zu haben“ sagte er. (Sprenger, a.a.O. S. 23f.)

Zu diesen beruflichen bedingten Entwertungserfahrungen gesellen sich vergleichbare Erfahrungen im privaten Raum. Sprenger nennt darum die persönliche Entwertung eine Grunderfahrung der Postmoderne.

Die Möglichkeiten, auf diese Erfahrungen zu reagieren sind vielfältig. Dazu gehören die äußere Flucht, also die Vermeidung von Situationen, in denen eine Entwertung droht, ebenso wie die innere Flucht, also die Verleugnung der Entwertung oder auch die Betäubung durch Alkohol, Medikamente, Drogen oder nicht stoffgebundenes Suchtverhalten, also z. B. die Spielsucht.

Die Beschäftigung mit dem Phänomen der persönlichen Entwertung führt zu einer Selbsterkundung, bei der die Frage *„Wie kann ich ein gesundes Selbstwertgefühl aufbauen und erhalten?“* nach einer Antwort verlangt. *„Das Wichtigste ist vielleicht, dass man akzeptiert, daß es sich um ein lebenslanges Grundbedürfnis handelt, das man auch aktiv befriedigen kann- zum Beispiel indem man sich gelegentlich feiern lässt. Geburtstage, Jubiläen du so weiter bieten einen „natürlichen“ Anlaß, Bestätigung und Anerkennung für die eigene Person zu bekommen.“* (a.a.O. S. 183f.)

Im privaten und beruflichen Alltag ist es wichtig, einander mit Wertschätzung zu begegnen, aufmerksam und dankbar zu bleiben für das, was andere mir ermöglichen. Manche Menschen tun sich schwer damit, sich selbst etwas Gutes zu tun. *„Gönne Dich Dir selbst“* heißt es in einem Brief von Bernhard von Clairvaux an Papst Eugen III. *„Gönne Dich Dir selbst. Ich sage nicht: Tu das immer, ich sage nicht tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.“*

Der Umgang mit beruflichen oder privaten Entwertungserfahrungen und deren Bewältigung zählen zu den aufregendsten Abenteuern, die uns das Leben zumutet.

3. Von Gelassenheit und Entschleunigung

Wer sich dem noch unbekanntem Land des Alters nähert, empfindet, daß es dort karger zugeht als in der Jugend oder in der Mitte des Lebens. Älterwerden wird assoziiert mit Abbau und Verlust.

Gibt es neben dieser Sichtweise andere berechtigte Blickwinkel? Kann das Älterwerden auch als Gewinn, als Chance für Neuentdeckungen erlebt werden?

Ein Beitrag des Dirigenten Roger Norrington im Interview mit der ZEIT (19. März 2009) lässt mich aufhorchen:

„Man sagt ja immer, je älter die Dirigenten werden, desto langsamer werden sie. Bei mir ist das nicht so. Ich hab mein Metronom und meine Erkenntnisse. Weiser zu werden heißt schlicht besser zu werden. Jung zu sein ist in meinem Job ein Desaster. Du hast eine schöne Zeit, aber du wirst nur bedingt ernst genommen. Die Musiker suchen Erfahrung, und die kommt mit dem Alter.“

Hier leuchtet die andere Seite des Älterwerdens auf: Der Abschied vom Entwicklungsgedanken des „immer höher, immer weiter, immer besser“ ist eine Voraussetzung, um mein fortgeschrittenes Leben aus einem anderen Blickwinkel zu sehen. (vgl. Eva Jaeggi: Tritt einen Schritt zurück und Du siehst mehr, Freiburg 2005)

Ich gehe sorgfältiger um mit mir selbst, meinen Kräften und meiner Zeit. Ich gehe behutsamer um mit anderen Menschen, ihren Ansichten und Lebensmustern.

Ich erkenne, daß ich nicht alles ändern kann, daß meinem Leben Grenzen gesetzt sind.

Ich frage mich häufiger: „Hast Du heute schon gelebt?“ und nehme meine Umgebung und die Natur bewusst wahr. Ich werde dankbarer.

Eva Jaeggi erwähnt die mit der Gelassenheit einhergehende Langsamkeit:

„Es ist (...) eine Langsamkeit, die dem Innehalten geschuldet ist, und dieses Innehalten kann außerordentlich produktiv und kreativ sein und zu vielen neuen Erkenntnissen und auch Aktivitäten führen.“ (a.a.O. S. 7)

In der Gelassenheit steckt auch ein Stück Befreiung! Ich werde frei, bestimmte Dinge zu besitzen, frei von dem Zwang, meinen Willen durchzusetzen, frei für die Erfordernisse des Augenblicks und für das Schöne und Wahrhaftige des Lebens. Der Theologe Fulbert Steffensky schreibt:

„Ein Grund meiner neuen Lebensheiterkeit bei allen Verlusten ist, dass ich nicht mehr stark und überlegen sein muß. Ich habe eine Kunst gelernt, die ich schon lange können sollte: Ich muss mein Leben nicht rechtfertigen durch gute Arbeit, die ich mache; nicht mehr durch Schönheit, Intelligenz, Frömmigkeit. Ich kann ein heiterer Nichtsnutz sein.“ (Fulbert Steffensky: Schwarzbrot-Spiritualität, Stuttgart 2004, S. 226)

Von Friedrich Christoph Oetinger (1702-1782) stammt folgendes Gebet (Ev. Gesangbuch Nr. 873):

*Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

In meiner Zeit als Gemeindepfarrer habe ich regelmäßig Hausbesuche gemacht. Für solch einen Besuch bei älteren Menschen hatte ich etwa

60 bis 90 Minuten eingeplant. Aus meinem Blickwinkel eine relativ große Zeitspanne. Wenn ich nach etwa 1 ¼ Stunden andeutete, dass ich mich wieder auf den Weg machen wolle, erhielt ich nicht selten die Antwort „Ach, müssen sie schon wieder gehen, sie sind doch grade erst gekommen.“

Zeitempfinden ist bekanntermaßen höchst unterschiedlich. In einem Vortrag über Pflegeethik sprach Michael Schibilsky 2000 auf dem Bundeskongress des Deutschen Evangelischen Verbandes für Altenarbeit auch über Zeittakte und Zeitresistenz. Er erwähnte, dass der kalifornische Sozialpsychologe Robert Levine in einer Studie über den charakteristischsten Umgang mit der Zeit die Soziale Zeit als den Herzschlag der Kultur bezeichnete. In seiner empirischen Erhebung habe er festgestellt, dass die Zeittakte in der Schweiz, in Irland, in der Bundesrepublik Deutschland und in Japan am kürzesten sind, gemessen an der durchschnittlichen Gehgeschwindigkeit von Passanten, der Bedienungszeit bei der Post und der Genauigkeit der öffentlichen Uhren. Die größte Gelassenheit im Umgang mit der Zeit, die langsamsten Zeittakte ließen sich in Brasilien, Indonesien und Mexiko messen. (In: „Menschenwürdig Pflegen, Kongressdokumentation DEVAP-Kongress 16. – 18. Mai 2000, Seite 26)

Sehr beeindruckt hat mich das Beispiel mit dem Prof. Schibilsky das unterschiedliche Zeitempfinden verdeutlichte:

„Am vorigen Wochenende hatte ich in München den Besuch einer alten Dame. Den Besuch meiner inzwischen fast 90jährigen Mutter. Natürlich wollte ich ihr – es war schließlich ihr erster Besuch in München- meinen Arbeitsplatz, unsere Wohnung, die Universität, einige Sehenswürdigkeiten wie den Englischen Garten und den

unvermeintlichen Biergarten, landschaftlich reizvolle Gegenden im Voralpenland zeigen. Im Laufe der gemeinsamen Tage lerne ich erneut, dass ich ziemlich genau doppelt so viel im Programm in meiner Planung vorgesehen hatte, als wir dann tatsächlich realisiert haben. Am Ende des Besuches war es meine Mutter, ohne das sie es sich eigentlich zur Aufgabe gemacht hatte, gelungen mich selber erheblich zu entschleunigen“

Die Entschleunigung ist die Schwester der Gelassenheit. Die Entdeckung der Langsamkeit, die Reduzierung von Drehzahl und Geschwindigkeit, ist eine Folge des Älterwerdens. In unserer Zeit, in der die Zeittakte in den beruflichen Herausforderungen immer knapper und stakkatohafter werden, lernen wir, dass solch eine Entschleunigung ein Gewinn ist. Mit ihr wächst der Stellenwert der sozialen Zeit.

Altgewordene Menschen haben ein Bewußtsein für den Wert der Sozialen Zeit. Wie arm wäre unser Leben ohne die Begegnung mit alten Menschen? Indem sie erzählen von der Geschichte ihres eigenen Lebens, von ihren Aufbrüchen und Niederlagen, von Glück und Unglück, von den Toten, bauen sie Brücken über die Generationen.

Bevor ich zum letzten Abschnitt meines Vortrages komme, möchte ich noch einige Gedanken des Dichters Hermann Hesse mit Ihnen teilen. Hermann Hesse (1877 – 1967) schreibt im Alter von 75 Jahren:

„Das Greisenalter ist eine Stufe unseres Lebens und hat wie alle anderen Lebensstufen ein eigenes Gesicht, eine eigene Atmosphäre und Temperatur, eigene Freuden und Nöte. (...) Ein Alter, das das Altsein, die weißen Haare und die Todesnähe nur hasst und fürchtet, ist kein würdiger Vertreter seiner Lebensstufe,

so wenig wie ein junger und kräftiger Mensch, der seinen Beruf und seine tägliche Arbeit hasst und sich ihnen zu entziehen sucht.

Kurz gesagt: Um als Alter seinen Sinn zu erfüllen und seiner Aufgabe gerecht zu werden, muss man mit dem Alter und allem was es mit sich bringt einverstanden sein, man muss Ja dazu sagen. Ohne dieses Ja, ohne die Hingabe an das was die Natur von uns fordert, geht uns der Wert und Sinn unserer Tage –wir mögen alt oder jung sein- verloren, und wir betrügen das Leben.“

Hermann Hesse leugnet nicht, dass das Greisenalter Entbehrungen und Einschränkungen mit sich bringt. Aber er weist zugleich auf die andere, gleichsam positive Seite des Altseins hin: „Aber ärmlich und traurig wäre es, sich einzig diesem Prozess des Verfalls hinzugeben und nicht zu sehen, dass auch das Greisenalter sein Gutes, seine Vorzüge, seine Trostquellen und Freuden hat“.

In einem Brief schreibt Hesse:

„Erst im Altwerden sieht man die Seltenheit des Schönen, und welches Wunder es eigentlich ist, wenn zwischen den Fabriken und Kanonen auch Blumen blühen und zwischen den Zeitungen und Börsenzetteln auch noch Dichtungen leben.“

Hesse freut sich im Alter der Jagd und Hetze entronnen zu sein und in dem entschleunigten Leben der *vita contemplativa* angelangt zu sein:

„Hier in diesem Garten der Greise, blühen manche Blumen an deren Pflege wir früher kaum gedacht haben. Da blüht die Blume der Geduld, ein edles Kraut, wir werden gelassener, nachsichtiger, und je geringer unser Verlangen nach Eingriff und Tat wird, desto größer wird unsere Fähigkeit dem Leben, der Natur und dem Leben der Mitmenschen zuzuschauen und zuzuhören, es ohne Kritik und mit immer neuem Erstaunen über seine Mannigfaltigkeit an uns vorüber ziehen zu lassen, manchmal mit Teilhabe und stillem Bedauern, manchmal mit Lachen und mit heller Freude, mit Humor.“

Als Beispiel für diesen Humor überliefert er folgende Geschichte:

„Neulich stand ich in meinem Garten, hatte ein Feuer brennen und speiste es Laub und dürren Zweigen. Da kam eine alte Frau, wohl gegen 80 Jahre alt, an der Weißdornhecke vorbei, blieb stehen und sah mir zu. Ich grüßte, da lachte sie und sagte „sie haben ganz recht mit ihrem Feuerchen, man muss sich in unserem Alter so allmählich mit der Hölle anfreunden.“

Damit war die Tonart eines Gesprächs angeschlagen, in dem wir einander allerlei Leiden und Entbehrungen klagten, aber immer im Ton des Spaßes. Und am Ende unserer Unterhaltung gestanden wir uns ein, dass wir trotz alledem ja eigentlich noch gar nicht so furchtbar alt seien und kaum als richtige Greise gelten könnten so lang in unserem Dorf noch unsere Ältteste, die 100-Jährige, lebe.“
(Zitiert nach Hesse mit der Reife wird man immer Jünger, über das Alter. Surkamp-Taschenbuch Frankfurt a. M. 2003, Seite 68 ff)

5. Von der Kunst des Aufhörens

Ein jegliches hat seine Zeit und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde. Geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit, pflanzen hat seine Zeit, ausreißen was gepflanzt ist, hat seine Zeit (...) Steine wegwerfen hat seine Zeit, Steine sammeln hat seine Zeit, Herzen hat seine Zeit, aufhören zu Herzen hat seine Zeit. (Prediger 3, 1.2.5)

Aufhören hat seine Zeit. Je älter wir werden, desto öfter nehmen wir Abschied von Menschen, mit denen wir das Leben geteilt haben, von Fähigkeiten, die wir beherrschten und – das ist vielleicht die schwierigste Herausforderung – von uns selbst. Klaus-Peter Hertzsch schreibt: *„Ich nehme Abschied von einem, der ich einmal war, und mache mich vertraut mit einem, der ich jetzt bin. Ich nehme Abschied von dem Aussehen, das mich einmal prägte und unter dem meine Mitmenschen*

mich kannten, und gewöhne nun sie und mich an ein verändertes Gesicht.“ (Klaus Peter Hertzsch: Chancen des Alters, 2008, S. 20)

Abschied nehmen und Aufhören: beides sind Prozesse, die uns große seelische Energien abverlangen und ganz individuell bewältigt werden müssen.

Es gibt ein von Außen bestimmtes Aufhören, z. B. das Erreichen der gesetzlichen Altersgrenze oder der Verlust von Fähigkeiten auf Grund eines Unfalls oder einer schweren Krankheit. In solchen Fällen hat man keine Wahl: Es kommt zu einem fremdbestimmten Abschiednehmen. Es dauert oft lange, bis sich die Seele an die veränderte Situation gewöhnt. Oft wird gehadert, weil die eigenen Möglichkeiten begrenzter sind. Aber alte Menschen sagen auch, daß man mit diesen Begrenzungen zurechtkommen kann, ja sie sogar lieb gewinnen kann. Die Dankbarkeit für Erlebtes und das Erstaunen über neue Erfahrungen helfen sind auf diesem Wegstück hilfreiche und tröstliche Begleiterinnen.

Fulbert Steffensky schreibt:

„Ich bin inzwischen alt. Und ich stelle mit Erstaunen fest, wie viele Aufbrüche mir im Alter zugemutet werden. Ich habe meinen Beruf verlassen, und ich musste neu lernen, mit mir und meiner Zeit umzugehen, um nicht zu verkommen. (...) Ich lerne mit jedem Tag die Endlichkeit meines Lebens.“ (a.a.O. S. 225)

Weniger leicht fällt es den Zeitpunkt für freiwilliges Aufhören zu bestimmen. Wann ist es Zeit für die letzte Zigarette, die letzte große Reise in ferne Länder, die letzte Fahrt hinter dem Steuer, den letzten öffentlichen Auftritt?

„ Altern ist wie die Meereswoge: Wer sich tragen lässt, treibt obenauf; wird sich aufbäumt, geht unter.“ (Gertrud von Le Fort)

Wenn die Zukunft des eigenen Lebens immer kürzer wird, kommt es darauf an, sich tragen zu lassen vom Fluß des Lebens. Wer aktiv und bewusst sein Leben der neuen Situation anpasst, der übt sich in der Kunst des Aufhörens.

Mit großem Interesse habe ich ein Interview gelesen, dass der Konzertpianist Alfred Brendel der Süddeutschen Zeitung in der Ausgabe vom 31.10.2008 gab. Da Brendel sich entschlossen hat, nicht mehr öffentlich zu spielen, geht es im Interview um das Aufhören. Sein Gesprächspartner sagt:

„Die Musik ist ja eine Kunst des Aufhörens. Jeder Komponist muss sein Stück zu Ende bringen. Wer kommt ihnen besonders als musikalischer Meister des Aufhörens in den Sinn?“

Alfred Brendel antwortet:

„Da müsste ich viele große Komponisten anführen. Der Abschluss ist ja wie schon der Beginn des Stücks etwas Entscheidendes. Wie der Komponist uns da hinführt, in welchem Maße dieses Ziel uns überzeugt, das beweist den Grad seiner Meisterschaft. (...) Was die Kompositionen der Meister dem ausführenden Musiker demonstrieren ist, dass es möglich ist, rechtzeitig im richtigen Moment, in der richtigen Weise aufzuhören und wie viele Schlüsse gibt es!

Freundliche, glückliche, begeisterte. Tragische, dämonische, tödliche. Resignierende, verklärende, verhauchende. Abrupte, nicht endenwollende. Zaghafte, entschlossene. Witzige. In Chopins Präludien gibt es vierundzwanzig auf knappstem Raum. Ein besonderer Meister

der Schlüsse war Mozart. Wie kein anderer fasst er in den wenigen Takten einer Coda das Wesentliche zusammen. Und dann noch Beethoven, der in den Schlüssen seiner Sonaten nicht abschließt, sondern aus der Musik hinausführt. In Opus 109 – ins innere Verstummen, in Opus 110 – in eine euphorische Selbstverbrennung und in Opus 111 – in grenzenlose Stille.

Ich höre nun mit meinen Ausführungen auf. Nicht wie Beethoven um sie in das innere Verstummen, in die euphorische Selbstverbrennung oder gar in grenzenlose Stille zu führen.

Ich höre auf in der Hoffnung, ihnen im Blick auf das Älterwerden einige neue Aspekte vermittelt zu haben und bedanke mich ganz herzlich für ihre Aufmerksamkeit.

* * *