

Erreichbare Ziele setzen

Sozialdiakonische Anliegen und die neue Perspektive

Von Klaus Meyer und Liesel Pohl

Wie man sich im Alter ein sinnvolles und Sinn stiftendes Leben gestalten kann, wurde bei der ESF-Tagung „Zielorientiertes Leben: Unser Umgang mit Gesundheit und Krankheit“ im Vortrag „Ein sinnvolles und Sinn stiftendes Leben gestalten“ deutlich. Die Gedanken dazu, unter anderem sozialdiakonische und gesellschaftsdienliche Anliegen zu verfolgen und sich die Perspektive für ein neues Leben zu eröffnen, hatten ESW-Vorsitzender Klaus Meyer und Liesel Pohl entwickelt. Sie wurden bei der Tagung in Kassel von Liesel Pohl vorgetragen.

In meinen nun weiteren Ausführungen nehme ich ein paar wesentliche Gedanken von Herrn Meyer auf, die er für dieses Referat vorbereitend bedachte und mir telefonisch nannte.

Vielleicht haben Sie schon beim ersten Referat unserer Tagung gedacht, das sind ja gar nicht alles Seniorenthemen; das gilt es doch ein ganzes Leben zu bedenken. Da möchte ich fragen, was ist das Alter anderes als Leben!? Dieses Leben hat im Älterwerden keine geringere Qualität als in den Jahren zuvor. Es ergeben sich nur einige Veränderungen in unserer Selbstwahrnehmung und in äußeren Gegebenheiten wie

- vermehrte Zeit, die man selbst füllen muss;
- das „Muss“ der Berufsjahre ist aufgehoben oder durch andere Bezugsfelder neu vorgegeben;
- manchmal stellen sich Verlangsamungen, evtl. auch Kräfteminderungen ein;
- die Nachwachsenden sind stärker an der „Kommandozentrale“ dran;
- die Jüngeren möchten sich manchmal an uns Älteren orientieren, aber mehr im Beobachten, als
 - dass wir ihnen Ratschläge zu geben hätten;
- durch Erfahrungen im eigenen Leben gewitzt, entscheiden wir in bestimmten Gegebenheiten anders, als wir das
 - in unserer Jugend taten. Wir verbrennen uns nicht immer wieder den Mund oder tappen in eine Falle;
- Veränderungen in der Gesellschaft und in der Zeitgeschichte führen zu neuen Urteilen. Ich kann nicht allein aus einem Traditionsdenken heraus meine Urteile fällen. Tradition ist ja nur sinnvoll, wenn
 - sie nicht starr wird, sondern wie bei Beginn einer Festlegung, den Herausforderungen angemessen ausgeübt wird;
- es verändert sich zum großen Teil das soziale Bezugsfeld;
- es stellen sich andere Lebens- und Sinnfragen.

In den fortgeschrittenen Lebensjahren, - eine andere Bezeichnung für „Alter“ - , sind wir also selbst herausgefordert, was wir in dieser Zeit aus unserem Leben machen. Welcher Sinn erschließt sich uns? Wie wollen wir unserem Leben Sinn geben, so weit das in *unserer* Hand liegt?

Eigenen Interessen nachgehen

Verständlich ist es, dass nach den Jahren der Anforderungen im Beruf uns zuerst einmal eigene Interessen in den Sinn kommen, die zu verwirklichen wir uns jetzt auch Zeit nehmen

können und Zeit nehmen dürfen.

Da steht das Reisen bei vielen an erster Stelle, soweit das Geld reicht. Oder morgens in aller Ruhe in den Tag gehen, etwa bis 10 Uhr oder länger die Morgenzeitung genießen. Oft *wollen* die Männer nun ihre Ehefrauen bei den Alltagsdingen unterstützen, - glauben dies auch natürlich auch besser organisieren zu können, als es ihre Frauen über 45 Jahre hin getan haben und merken dann jetzt oft erst sehr spät, dass *sie* dieses alles jahrzehntelang geschafft haben, auch ohne die nun oftmals unerwünschte Hilfe. Dann geht es ums Ordnen von Liegegebliebenem in all den Jahren der Berufsanforderung.

Aber irgendwann ist all dies erledigt, und die Suche nach dem neuen Sinn stellt sich ein. Und will ich nicht nur so leben, dass ich mich auf der Flucht vor mir selbst wahrnehme, dann gilt es wahrlich, mir Ziele zu setzen: Entweder durch eigene Initiative, oder im geistlichen Sinn durch Anfrage an Gott, was jetzt für mich dran ist, oder auch in abklärenden Gesprächen mit anderen. Diese Klärungsprozesse haben ja früher ähnlich stattgefunden, vermutlich nur mit anderen Inhalten.

Heute kommt es dann zu der Frage, welche Aufgaben kann ich ohne das „Muss“ im Beruf übernehmen, so dass es anderen und mir gut geht? Wir brauchen eine Vorstellung davon, was wir aus den geschenkten Jahren machen. Dieses Fragen nach solchen Perspektiven war früheren Generationen nicht vergönnt!

Ganz sicher darf ich dabei bedenken, dass nicht mehr alles mit dem selben Kraftmaß wie in den früheren Jahren zu schaffen ist. Darum erscheint es mir sinnvoll, nach der Erreichbarkeit meiner Ziele zu fragen. Kleine Schritte sind zumeist hilfreicher als zu weitgesteckte Ziele mit Sprüngen erreichen zu wollen. Es geht ja auch mit Teilzielen, die ich mir setze, bei denen ich immer wieder Etappen überprüfe, ob es sich kräftemäßig lohnt, dass ich diese Strecke so weiter fortsetze

Kräfte einteilen

Die Einteilung der Kräfte, eine gesunde Lebensführung und vor allem der Einklang von Körper und Seele helfen dazu, mit sich und den Aufgaben harmonisch und sinnvoll umzugehen. Falscher Ehrgeiz, nicht loslassen können, gewisse Positionen nach meiner Meinung unbedingt einhalten müssen, dient mir und den anderen nicht. Den meisten unter uns ist es vergönnt, im eigenen, gewohnten Umfeld älter und alt zu werden. Vergleichsweise bedürfen nur wenige einer Hilfe von außen, noch weniger die Hilfe von stationären Einrichtungen. Aber auch das gehört zum Bedenken der Ziele, dass ich mich offen halte für Möglichkeiten der Hilfe. Sie erleichtern das Leben.

Für viele ist es die eigene Scheu, den Griff zum Telefon zu tun oder den Weg zum Beratungszentrum zu gehen. Und so schiebt man die notwendigen Kontaktaufnahmen immer vor sich her. Man müsste sich ja selbst eingestehen, dass man jetzt auf fremde Unterstützung angewiesen ist. Da ist es gut, wenn man genügend Ichstärke, eine eigene Identität entwickelt hat, um sagen zu können: „Jetzt ist es so!“ Deswegen ist man noch lange nicht unselbständig. Man nimmt sein Leben mit neuen Erkenntnissen über sich selbst neu an. Und somit trägt man zu einem etwas sorgenfreieren Leben bei.

Entwicklungsschritte, auch Reifungsschritte, werden sehr häufig von den nachwachsenden Generationen wahrgenommen. Und sie beurteilen dann, ob man als ein ausgeglichener Mensch für sie ein Gegenüber ist, mit dem es sich lohnt, über Lebensherausforderungen im Gespräch zu sein.

Ganz unbefangen fragen da eher die Enkelkinder: „Oma, Opa, warum tust du das?“ - „Bei Papa und Mama wird immer auf dieses und jenes geachtet, aber bei dir darf ich etwas, was zu Hause verpönt ist.“ Da geht es nicht nur um Erziehungsfragen. Vielleicht ist es das Tischgebet, oder das Gespräch mit den Nachbarn, das, obwohl es um Auseinandersetzungen geht, in freundschaftlicher Atmosphäre vonstatten geht und nicht gereizt.

Vielleicht fragt das Kind auch nach Erfahrungen, wie ich meine Kindheit erlebte und ob ich mich oft unverstanden fühlte. Wie ich denn damit fertig geworden sei. „Und hast du auch mal was verpatzt? Was ist daraus geworden? Wurdest du bestraft oder wie ist das ausgegangen?“ Können wir da, ohne durch die rosarote Brille zu schauen, ehrlich von unserem früheren Zorn, unserer Unbeherrschtheit oder unseren Enttäuschungen sprechen und wie wir es lernten, barmherziger zu werden? Können wir ihnen etwas davon vermitteln, wie wir von der Menschenfreundlichkeit Gottes her unser Leben verstehen lernten, und dass wir daran noch weiter lernen?

Und weil die Kinder ja noch aus ihrer Denkwelt heraus und mit ihrem Horizont fragen, können wir das Wesentliche unseres gewordenen Lebens schlicht und einfach beschreiben? Diese Schlichtheit drückt dann doch aus, dass das Gesagte zu unserem Leben gehört und kein Überbau ist, so, als müssten wir uns rechtfertigen um vor uns selbst und den anderen gut dazustehen.

Rechenschaft ablegen

Solch eine Rechenschaft über das eigene Leben hilft dann wiederum mir selbst, bewusster zu leben und den Reifungsschritten nicht auszuweichen. Lernende bleiben wir ziemlich bis ans Ende unseres Lebens. Die Herausforderungen nehmen immer wieder ein neues Gesicht an. Wie lass ich mir helfen, und was trage ich selbst dazu bei, dass ich in Gottes Spur bleibe und mich formen lasse?

Im Begleiten von einer 95- und einer 87jährigen Dame höre ich vermehrt: „Das hätte ich mir vorher so nicht vorstellen können“ wie ich mich jetzt befinde. Ich muss doch noch viel lernen, um damit umgehen zu können. Auch diese Frage kann von den Enkeln kommen: „Oma, Opa, stirbst du bald?“ - „Hast du Angst vorm Sterben?“ Was antworten wir darauf? Die Herausforderung über diese Fragen nachzudenken, stellt sich ja nicht nur, wenn Kinder fragen. Lass ich diese Fragen auch sonst zu?

Ich weiß von mir, dass sich solche Fragen erst recht stellen, wenn ein naher Mensch vor einem abgerufen wird. Als mein Mann zum Sterben krank war, hatte er das Ziel, von Ostern her und auf Ostern zu leben. Nicht kalendarisch. Aber darauf vertrauend, dass wenn Jesus von den Toten auferweckt wurde, dass Gottes österliche Lebenskraft auch ihm gelten darf. In meiner Trauerzeit wurde dann für mich die Frage nach dem Glauben an die Auferstehung von den Toten sehr bedrängend. An Ostern hatte ich vorher nicht gezweifelt. Da handelt es sich ja um einen biblischen Befund. Aber kann ich in solch einem Vertrauen vom Leben Abschied nehmen und auf Gott hin mein Ostern glaubend annehmen, wie meinem Mann das geschenkt war? Mindestens ein halbes Jahr beschäftigte mich diese Frage. Und in Gesprächen mit anderen, erschienen mir die meisten Aussagen wohl als Theorie. Aber dann erschloss mir Gott bei meiner Tagesandacht einen Bibelvers: Psalm 17,15: „Ich will satt werden, wenn ich erwache an deinem Bild.“ Das war für mich eine Antwort: „Erwachen“ konnte ich verstehen als österliches Auferstehungserleben. Darin dann „satt werden am Bild Gottes“, das ist eine Perspektive, die mir tiefes Vertrauen ermöglichte. Auch wenn ich diesen Zuspruch Gottes wahrnahm, ich kann nicht für mich garantieren, dass ich in solch einer Haltung sterben kann.

Doch ich möchte darauf vertrauen, so wie Gott mich tröstete und mir eine persönliche Antwort zukommen ließ, dass Gott dafür sorgt, dass er mich nicht lässt.

Wenn Sie von Ihren Enkeln gefragt werden, bedarf es Ihrer persönlichen Antwort, nicht der meinen. Gott will uns helfen, persönliche Antworten zu finden und davon dann auch anderen etwas sagen zu können. Zu unserem Ziel darf gehören, trotz Sterbeweg, der manchmal sehr belastend ist, bei Christus anzukommen, bei ihm auf Dauer Heimat zu haben, und durch seine Liebe vertrauend leben zu können. Vertrauend, trotz Leiden und eventuellem Leben unter Schmerzen. Solch eine Auseinandersetzung will uns helfen, heute und jetzt sinnvoll zu leben.

Sinnstiftend ist nicht nur der Leistungseinsatz, nach dem wir in unserer leistungsorientierten Zeit oft den Wert beigemessen bekommen. Sinnstiftend ist auch die Lebensweise, die in unserem Leben wie ein roter Faden ablesbar sein kann. Dazu möchte ich ermutigen, bzw. einladen, diesen Fragen immer wieder nachzugehen.

Andere stützen

Dass es auch noch ganz konkrete, sinnvolle Lebensaufgaben gibt, will ich nicht unerwähnt sein lassen. Alterszeit ist weiterhin schöpferische Zeit und nicht, wie ich es bei der Auswahl von Gratulationskarten zum 70. Geburtstag als Motiv vermehrt sah, eine Zeit, nur auf der Ruhebänk im Grünen zu sitzen. Was nehmen wir in unseren Kontaktfeldern wahr? Wie berühren uns Nachrichten und Informationen über notvolle Situationen anderer? Sehen wir wie sich in gewissen Bereichen die kleine Zahl von Verantwortlichen abmühen, die dringend auf Unterstützung angewiesen wären? Bewegen uns die Altersbilder von Menschen, deren Kraft sehr gering geworden ist, lösen sie bei uns nur Angst aus, weil wir für uns selbst eventuell später einmal ähnlich schwach werden könnten? Oder lassen wir diese Menschen spüren, dass sie in ihrer Schwäche ebenso Geliebte Gottes mit einem wertvollen Leben sind, wie wir es für uns selbst in Anspruch nehmen? „Geschaffen nach dem Bild Gottes“ heißt ja nicht, nur in guten Zeiten habe ich Würde und Wert bei Gott. Das darf für uns gelten, aber das sollten wir auch den Schwachen und den Gebrechlichen immer wieder spiegeln.

Was gehen uns Missstände in unserer Gesellschaft an? Bei der letzt jährigen ESF-Tagung wurden Wünsche für

Themen angesprochen, die wir bei diesen unseren Tagungen behandeln sollten. Die Themen Zielorientiert leben

sowie Gesundheit/Krankheit haben wir dieses Mal aufgenommen. Aber dringlich war auch davon die Rede, dass die

Altersarmut wächst. Für viele Ältere erschwert diese Armut sich Ziele zu setzen und Lebensfreude zu empfinden. Und es sieht ganz so aus, als ob diese Möglichkeiten in Zukunft nachfolgende Generationen noch mehr beschnitten würden.. Was ist dagegen zu setzen, auch unter dem Gesichtspunkt der Generationengerechtigkeit? In unserem Sozialstaat gibt es gewisse Hilfen. Doch solidarisch mit solchen zu leben, die aus Finanzgründen sich zumeist isolieren und zurückziehen, fällt uns nicht leicht. Ergreifen wir die Initiative, dass Veränderungen möglich werden?

Sagen und denken wir vielleicht, unser Beitrag sei nur ein Tropfen auf den heißen Stein und bleiben darüber passiv? Oder schließen wir uns eventuell mit anderen Engagierten zusammen, um effektiver handeln zu können? Das dürfen gerne auch Organisationen sein, die nicht von der eigenen Kirchengemeinde initiiert wurden! Mit all diesen Anfragen spreche ich den sozial-diakonischen und gesellschaftsbezogenen Auftrag an, durch den wir mit unseren Gaben zu einer Sinn stiftenden Lebensführung beitragen können.

Die meisten Senioren, die sich in der nachberuflichen Lebensphase der neuen Chance öffnen, solche Zuwendung zum Menschen leben und sich engagieren, erfahren selbst darüber Sinnerfüllung. Und die nachwachsenden Generationen leben davon, dass wir sie mit im Blick haben und nicht nur für uns selbst sorgen. Sollten die Begabungen jedoch auf anderen Gebieten liegen, so darf jeder kreativ sein, um herauszufinden, womit er Sinn stiftend auf die Herausforderungen unserer Zeit antworten will.