

Die geschenkten Jahre füllen

Lachen, Vertrauen, Loslassen und Versöhnen als Ziele im Alter

Von ESW- Vorstandsmitglied Liesel Pohl, Hamburg

Bei der ESF-Tagung „Zielorientiertes Leben: Unser Umgang mit Gesundheit und Krankheit“ in Kassel umriss ESW -Vorstandsmitglied Liesel Pohl die Möglichkeiten, die im Alter geschenkten Jahre zu füllen. Sie nannte dabei Vertrauen, Lachen, sich um andere kümmern, versöhnlich sein und Loslassen als Inhalte der späten Jahre.

In einer Morgenandacht im Norddeutschen Rundfunk höre ich: „*Was ist das für eine Einrichtung, dass wir in Krisenzeiten das Leben besonders wert achten?*“ Das macht mich nachdenklich. Ist das so? Und dann erhalte ich vom Eschbach-Verlag einen Werbeprospekt für **Spruchkarten mit Worten wie**

Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden (Mark Twain).
Der eine sieht nur Bäume, Probleme dicht an dicht. Der andre Zwischenräume und das Licht (Eduardo Matani).
Was wir für eine Grenze hielten, stellte sich als Horizont heraus (David Steindl - Rast).
Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein (Voltaire).
Fange nie an aufzuhören! Höre nie auf, anzufangen!
Die Seele nährt sich von dem, an dem sie sich freut (Augustinus).
Es gibt wichtigere Dinge im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen (Mahatma Gandhi).
Wir sollen unser Leben, solange es dauert, mit unseren Farben ausmalen.

Diese Kurztexte reichten aus, um uns über den Wert unseres Lebens auszutauschen.

Sie sagen uns, unser Leben ist kostbar, wertvoll, aber auch zerbrechlich. Und wir sind selbst verantwortlich für die Gestaltung und die Sicht, die wir über unser Leben einnehmen.

Dass durch die medizinische und technische Entwicklung, durch die Forschung und die viel günstigeren Lebensbedingungen den meisten Menschen ein gutes Teil an Jahren dazu geschenkt ist, das dürfen wir als die Chance der geschenkten Jahre sehen und von Gott her annehmen. Langsam fangen wir an, Vorbilder fürs Älterwerden zu gewinnen. Vor 30/40 Jahren fehlten vielen Senioren noch Perspektiven, wie sie die geschenkten Jahre zu füllen hatten. Das Verständnis und die frühere Beurteilungen über den alten Menschen waren zumeist mit **Altersbildern** besetzt, die den alten Menschen mit Kraftminderung, mit Schwäche, mit Passivität kennzeichneten. Ich habe noch im Ohr, wie ein Pastor einer Gemeinde äußerte, dass für die Mitgestaltung im Gottesdienst sich die Älteren zurückhalten sollten. Ihre Aufgabe wäre es vielmehr, mit den Enkeln auf dem Schoß im Schaukelstuhl zu sitzen. Manchmal haben die Älteren sich dieses Altersbild zu eigen gemacht. Was alle glauben, kann ja nicht verkehrt sein. Heute empfinden wir anders. Und das mit Recht. Denn wenn man im Unterschied zu früher nach Beginn der Rentenzeit noch 25 bis 30 Jahre dazu geschenkt bekommt, dann sind diese Jahre nicht nur im Schaukelstuhl zu verbringen.

Was dient dazu, dass uns diese Jahre zur Chance werden?

Es gibt **Beiträge zum Schutz des Lebens** - gerade auch im Alter. Die können wir selbst

beachten und wahrnehmen. Was gehört dazu?

Gesund essen,
Verzicht bzw. maßvoller Umgang mit Alkohol und Tabak,
mehr bewegen,
angebotene Vorsorge mit Regelmäßigkeit in Anspruch nehmen,
kontrollierter Umgang mit verordneten Medikamenten.

Gesund Essen

Forschungsergebnisse belegen, dass eine gesunde Ernährung bis ins hohe Alter das Wohlbefinden fördert und ernährungsbedingten Krankheiten vorbeugt. Genügend Ballaststoffe, Vitamine und eiweißreiche Kost sind zu empfehlen, dafür aber weniger Fett. Im Blick auf Eiweiß ist es gut, nicht zu viel Fleisch zu essen. Der Wechsel von Fisch, Fleisch und Milchprodukten deckt den Bedarf des Körpers besser ab. Außerdem liegt im Wechsel der Mahlzeiten auch die Anregung, das Essen genießen zu können. Schon der gedeckte Tisch und das gepflegte Mahl - für Alleinlebende gar nicht selbstverständlich - dient dem Appetit und der Verträglichkeit der Speisen. Natürlich ist mit einem gesundheitsorientierten Menüprogramm ein festlicher Schmaus nicht abzulehnen. Aber alle Tage zu viel des Guten, überfordert und belastet den Körper. Es gibt zudem auch genügend Senioren, die sich die Mühe der Essenszubereitung nicht mehr machen. Dass es dadurch leicht zu einer Mangelernährung kommen kann, ist einsichtig.

Nahrungsergänzungsmittel wie z.B. Vitamine sind auch kritisch zu betrachten. Der Körper erhält bei einer ausgewogenen Kost zumeist genügend Vitamine. Und Darmträgheit kann zumeist durch ballaststoffreiche Kost überwunden werden.) Im Bedarfsfall sollte man ärztlichen Rat einholen.

Ebenso ist auf ausreichende Flüssigkeit zu achten. Nur wenn der osmotische Druck in den Zellen ausreichend vorhanden ist, kann die Nahrungsausweitung vom Körper wahrgenommen werden. Dabei gilt es auch, maßvoll mit Suchtmitteln - Alkohol und die Stimmung aufhellenden Mitteln wie z. B. Kaffee, Klosterfrau-Melissengeist umzugehen.

Gezielt Bewegen

Durch ein gezieltes Bewegungstraining, so bezeugen es die Forscher, ist die Selbständigkeit länger aufrecht zu erhalten, und das Sturzrisiko wird dadurch deutlich gemindert. Angemessene Bewegung – aber regelmäßig wahrgenommen - und wenn möglich an frischer Luft ist bedeutungsvoll und hat Wirkung auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Das Wohlbefinden in den geschenkten Jahren sollte nicht als Selbstverständlichkeit verbucht werden. Es bedarf nicht des täglichen Pulsfühlers, aber die von der Kasse angebotenen Vorsorgeuntersuchungen sollten schon wahrgenommen werden. Und die vom Arzt verschriebenen Medikamente wirken nur angemessen, wenn sie regelmäßig eingenommen werden.

Oft besteht aber auch Interesse für die Empfehlungen von Mitmenschen, denen ein Medikament hilft. Doch der Körper des anderen ist nicht der eigene Körper. Also bedarf es auch der Beachtung, dass nicht alles, was dem anderen gut tut, auch mir gut tun muss. Das waren ein paar Hinweise, die dem Schutz des Lebens aus gesundheitlicher Sicht dienen können.

Manchmal jedoch erinnern wir uns daran erst, wenn eine gesundheitliche Krisenzeit zu durchleben ist. Dann wissen wir erst, wie kostbar die „guten Tage“ waren.

Weiterführende Weisheiten

Im Rahmen unserer gesamten Tagung ließe sich fragen: „Wie viel Gesundheit braucht der Mensch? – Darf es etwas weniger sein? Wie krank sind die Gesunden? Wie gesund sind die Kranken?“ Mit diesen Fragen lädt die LageS in Baden-Württemberg (Landesarbeitsgemeinschaft evangelischer Seniorenarbeit) zu einer Tagung ein. Neben diesen gesundheitlichen Maßnahmen gibt es noch weitere Faktoren, die uns helfen, die Zeit des Alterns als geschenkte Jahre zu erleben. Umbrüche stellen sich mit Eintritt in den Ruhestand zwar ein. Aber wie stellen wir uns auf das nun selbst zu gestaltende Leben ohne berufliche Rahmenbedingungen ein? Was steuern wir an? Welche Inhalte erfüllen uns? Wie gehen wir mit Zeit um? Fragen über Fragen. In den anfangs zitierten Weisheiten aus den Spruchkarten des Eschbach Verlags wies schon einiges daraufhin, dass unsere Alterszeit – oder besser Seniorenzeit? - wertvoll erlebt werden kann.

Ich stelle uns noch ein paar weitere Fragen, zum Teil abgeleitet von den Zitaten:

Womit beschäftigen wir uns - gedanklich, aktiv gestaltend?

Welche Sicht haben wir von Vorgängen und Dingen? Sehen wir überhaupt die Chancen, dass noch der nächste Tag der schönste des Lebens werden kann?

Leben wir also noch von Hoffnung? Sehen wir nur die Begrenzungen, oder haben wir einen weiten Blick und sehen darin auf Horizonte? Sind wir offen für Neues?

Was nährt uns? Sind wir immer noch Gehetzte?

Lieben wir andere Menschen, uns selbst? Lieben wir Gott, bzw. lassen wir uns von ihm lieben?

Leben wir aus dem Vertrauen?

Persönlich erfahren

Das sind Fragen, die ich mir auch selbst stelle, Fragen die gar nicht auf andere hin gemünzt sind. Über die Verantwortung und die Sinnchancen, die wir noch haben, wird im zweiten Referat die Rede sein.

Weil ich diese Fragen eben auch an mich heranlasse, berühren mich manchmal Artikel in Zeitschriften, Büchern und in den Medien.

Zum Beispiel berichtete das Hamburger Abendblatt über eine an Konfirmanden gestellte Aufgabe. Sie sollten nämlich „Freude“ fotografieren. Während sich Erwachsene im Durchschnitt nur 15mal am Tag freuen, sollen Kinder angeblich 400mal am Tag lachen. Bei den Kindern gab es Fotomotive zuhauf. Aber die Konfirmanden besuchten auch Senioren im Altenheim. Kann man dort ausstrahlende Freude finden? Die Bewohner dieser Einrichtung aber empfangen die jungen Leute so freundlich und lachend, dass ein 14jähriger nachher feststellte: „Das kam von Herzen!“

Herzhaft Lachen

Das Lachen wird ja sogar mit großer Wirkung als Heilmittel eingesetzt. Es gibt regelrechte Lachkuren. Und der Clown im Altenheim oder im Krankenhaus hat mit Recht sein

Betätigungsgebiet. Beim Lachen hellt sich die Stimmung auf. Und das wiederum stärkt das Immunsystem und die Zufriedenheit. Es heißt ja auch: Zufriedene Menschen leben länger. Und Menschen, die sich freuen können, sind sensibler für die Lebensbedingungen und Lebensnöte anderer. Sie sind also meist hilfsbereiter. - Sollen wir eine Lachpause einlegen? Ein anderer Satz, der mir wichtig wurde - ein Bekenntnis einer Frau - lautet: „**Die Kraft** für die Pflege meines Mannes **bekam ich Tag für Tag neu und nicht auf Vorrat**“. Als wir noch in der Vollkraft der aktiven Jahre standen, konnten wir zumeist aus dem Vollen schöpfen. Das ändert sich, wenn in gewisser Weise mit Einschränkungen zu leben ist. Aber dieses Bekenntnis der Frau ist für mich wie eine Einladung, dennoch vertrauend zu leben. Ich kann stets alle Schwierigkeiten bedenken und darüber die Besorgnis, die ich in mancher Situation kenne, verstärken.

Gutes Erfahren und wirken lassen

Sollten wir nicht bedachter aus den doch auch guten Erfahrungen unseres Lebens heraus unsere Einstellung bestimmen lassen? Wie oft durften wir - mit Bewusstsein oder einfach so - erleben, dass Gott uns mit seiner Fürsorge bedachte. Wir haben ja nicht alles selbst in der Hand. Aber dem zu **vertrauen**, der uns bisher führte und der uns zugesagt hat, dass er uns und unser Leben in seiner liebenden Hand hält, dem zutrauen, dass er uns beschenkt, das dürfen wir üben. Bewusst vom Schenken Gottes leben, hilft zu Vertrauensübungen. Dann kann uns das Leben im Alter wirklich Geschenk sein. Vielleicht ist das leichter gesagt als getan. Wir kennen ja auch **Wüstenzeiten** im Leben. Die können wir nicht verdrängen. Die Sehnsucht danach, dass die Durststrecke aufhört und das Leben wieder entlastet wahrzunehmen ist, diese Sehnsucht will uns manchmal isolieren.

Es ist jedoch gut, wenn wir in solch bedrängenden Zeiten **nicht allein bleiben**. Das trockene Land kann sich nicht selber begießen. Wir bedürfen der Menschen, die uns Hoffnung vermitteln. Und manchmal dürfen wir selbst solche sein, die anderen an ihrer Hoffnung Anteil geben können.

Aber darüber hinaus dürfen wir nach Gott Ausschau halten. Eventuell lesen wir einmal ganz bewusst, was wir in der Bibel an Verheißungen Gottes finden. Vertrauensworte gibt es viele. Mindestens die Zusage Jesu: „Ich bin bei euch alle Tage“ und auch die Berichte von Menschen, die Gottes Barmherzigkeit und Seelsorge erlebten - so Elias in der Wüste. Unsere Begrenzungen, nur die Geschehnisse aus unserer Blickrichtung zu sehen, decken sich nicht mit Gottes weitem Horizont oder seinen Möglichkeiten. Ich weiß zwar auch, dass ich Belastungen und schwere Zeiten nicht schönreden kann. Aber in Belastungen verstehen lernen, dass ausgerechnet Gott für mich ist, er mich nicht übersieht, das kann zum Lebensgeschenk werden und ist für mich eine ganz persönliche Erfahrung.

Loslassen und mittendrin bleiben

Beim Älterwerden - gerade auch in den geschenkten Jahren - empfiehlt es sich, sich von Ballast zu trennen. Manche empfinden dieses **Loslassen** wie einen vorausgehenden Sterbeprozess und scheuen sich davor. Doch sich aufs Wesentliche konzentrieren schenkt Freiheit zum Leben. Immer im Nacken haben, dass noch so vieles ungeordnet ist, dient nicht dazu, die Chance der zusätzlichen Zeit positiv zu erleben. Das beziehe ich nicht nur auf Materielles. Auch der Drang nach Leitungspositionen, die Ausdauer, mit der daran festgehalten wird, sowie die Freude daran prominent zu sein, sind zu überprüfen. Ich war lange Jahre in meiner Kirchengemeinde im Vorstand tätig. Jetzt entdecke ich, dass die Nachwachsenden vieles gut machen und erst recht gut wollen.

Nicht selten sage ich ihnen das. Und so kommt es, dass sie mich manchmal nach irgendwelchen Lösungen fragen. Sie schließen mich nicht aus, aber ich habe eine ganz neue Freiheit, meinen Beitrag mit einzubringen.

Durch Wohlwollen für andere werde ich selbst sensibilisiert. Ich darf die Freuden und Probleme mit anderen teilen. So bleibt mir ein Leben in Gemeinschaft und nicht im Abseits. Ein alter Herr meiner Gemeinde lebte schon viele Jahre in einer Senioreneinrichtung. Seine Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen war sehr eingeschränkt. Was tat er? Er rief die jungen, die mittleren und die älteren Gemeindeglieder zum Geburtstag an. Und seine guten Wünsche wie sein Anteilnehmen am Leben der Gemeindeglieder tat allen gut. Obwohl er für sich leben musste, war doch mittendrin in der Gemeinde. Denn dass man ab und an auch ihn wieder zurückrief, das war denen, bei denen er sich gemeldet hatte, ein Bedürfnis.

Mit seinen Gaben altern.

Dieses **Eingebundensein in Gemeinschaft** schenkt unserem Leben Reichtum. Das können wir einfordern. Dann wird aber bald deutlich, dass es anderen oft schwer fällt, uns zugewandt zu bleiben. Im Warten auf den Besuch durch andere kann ich leicht enttäuscht werden. Unser Geschenk ist es, dass Gott uns ja selbst **mit Gaben ausgestattet** hat. Da dürfen wir uns selbst einbringen und den anderen spüren lassen, dass er einen Wert hat. Und dabei wirkt es sich mit aus, dass sich nicht nur der andere freuen kann, sondern so sagt es schon der Volksmund: Die Freude, die wir geben, kehrt ins eigne Herz zurück.

Im Alter versöhnen

Wie gehen wir nun mit Enttäuschungen um? Können wir loslassen, wenn uns jemand verletzt hat? Können wir vergeben? Manche Verletzung sitzt ja tief. Erwartungen wurden nicht erfüllt. Es kann auch Schuld im Spiel sein.

Was hindert uns, **den anderen dennoch mit den Augen Gottes zu sehen**. Wenn Gott mich liebt, dann will ich es lernen, dem anderen -auch meinem Kontrahenten gegenüber - die Liebe Gottes ebenso zu gönnen. Und das bewirkt in mir eine Änderung meiner Einstellung zum anderen. Mich hat in der letzten Zeit sehr beeindruckt, wie eine Dame, für die ich die Betreuung übernommen habe, ihr Testament überdenkt. Eine gewisse familiäre Person sollte vom Erbe ausgegrenzt werden. Nun aber sagt sie, in dieser Weise möchte sie sich nicht von Gott abrufen lassen - so unversöhnt. Sie möchte mit der Änderung des Testaments, in der diese Person einen bestimmten Anteil zugesprochen werden soll, ein Zeichen der Versöhnung setzen. "Falls uns solch ein **Versöhnungshandeln** nicht erst beim Lebensabschied gelingt, könnte für uns die Seniorenzeit schon viel früher zu einem entlasteten Leben werden. Das ist dann auch geschenkte Zeit. Die Chancen dazu beginnen heute.

Das klingt vielleicht alles so, als würden die geschenkten Jahre nur Goldzeiten sein. Aber unser Tagungsthema lautet doch: *Zielorientiertes Leben - Unser Umgang mit Gesundheit und Krankheit.*

Mit der Bibel Chancen nutzen

Mir fiel der Part zu, die Chancen anzusprechen und sie für unsere Ziele im Umgang mit dem Älterwerden zu bedenken. Vieles drückte ich in Frageform aus. Hatte ich dafür keine Antworten? Mir ging es darum, Anstöße zum Nachdenken über sich selbst zu geben. Das Antworten kann ich Ihnen nicht abnehmen. Und Antworten finden wir zumeist Schritt für

Schritt, nicht synchron mit anderen. Es dürfen Entwicklungsschritte sein, die wir je eigen gehen.

Und wenn ich selbst an Grenzen stoße, nach diesen Empfehlungen zu leben, dann möchte ich **Quellen nutzen**, um diesen positiven Ansatz leben zu können. In einem Buch, das uns vermutlich allen zugänglich ist, werden die Lebenshilfen sehr lebensnah beschrieben. Ich meine **die Bibel**. Da gibt es nicht nur die Vertrauensworte, die ich vorhin erwähnte. Wie viel Weisheiten vermittelt das Wort Gottes. Und es beschreibt uns, dass Gott uns seinen Segen, seine Liebe und seine Versöhnung zgedacht hat. Von solchen Inspirationen möchte ich mich beschenken lassen und mein Leben daran fest machen. Da erwächst Hoffnung - nicht nur auf ein leichtes Leben, sondern auch, dass der treue Gott an unserer Seite geht und mit mir ein Ziel hat, und mit mir durchhält. Vielleicht sollten wir uns immer wieder **Rechenschaft geben** darüber, **von welcher Hoffnung wir leben**. Gott kann die Hoffnung bei uns zu einer Gewissheit umwandeln.

Zum Schluss lege ich Ihnen einen Text vor von der schon verstorbenen Oberkirchenrätin Gudrun Althausen. Sie hat in sehr ausgewogener, ansprechender Form dies unser Thema bedacht und in Worte gefasst. Vielleicht geben Sie diese Worte an Ihre Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer weiter. Sie sind es wert.

Sieben Mal „L“: Sieben Tugenden, die beim Altwerden helfen können
Gudrun Althausen

1. Lächeln

Du darfst über dich selbst lächeln und brauchst dich nicht zu ernst zu nehmen. Mit einem freundlichen Gesicht erhellst du deine Umgebung und erlebst selbst mehr Freude.

2. Laufen

Wer rastet, der rostet. Darum bewege dich! Das tut deinen Gliedern, aber auch deinem Geist und deiner Seele gut. Lass dich bewegen von den Problemen und Freuden anderer Menschen. Es ist besser, die Nachbarn zu besuchen, als auf ihren Besuch zu warten.

3. Lernen

„Altsein ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt, was anfangen heißt" (Martin Buber). Darum halte dich offen für Neues, erwarte voll Neugier immer wieder Interessantes und gib nie auf, deinem Geist etwas zuzumuten.

4. Loslassen

Sammele weder zu viele alte Kartons noch rechthaberische Meinungen. Klammere dich nicht an deine Kinder und Enkel.

Lerne vielmehr - durch Üben, Üben! - zu haben, als hättest du nicht, dankbar den heutigen Tag zu genießen und ohne Verkrampfung Dinge und Menschen loszulassen. Das ist die „Weisheit" des Alters, so entsteht Freiheit für das Wesentliche.

5. Leiden

Du wirst nicht ohne Leiden durchs Leben kommen - du wärst sonst kein Mensch. Bleib verletzlich damit du fähig zum Mit-Leiden bist. Lerne ohne Resignation erkennen und akzeptieren, dass dein Leben Stückwerk ist und dir Grenzen gesetzt sind. Gott will auch deine Tränen abwischen und deine Grenzen durchbrechen.

6. Lieben

So wie du aus der Vergebung leben kannst und auf Liebe angewiesen bist - so darfst du lieben wider besseres Wissen, auf Hoffnung. Die Liebe hört niemals auf- warte nicht auf Liebe, sondern liebe - und du wirst geliebt werden.

7. Loben

„Je älter man wird, um so mehr wächst in einem die Neigung zu danken" (M. Buber).
Sprich täglich dem Psalmisten nach: „Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat: der dir alle deine Sünde vergibt und heilet alle deine Gebrechen, der dein Leben vom Verderben erlöst, der dich krönt mit Gnade und Barmherzigkeit..."
und du wirst erfahren, was es heißt „In dir ist Freude in allem Leide!"