

Über das Altern und das Alter

Ein Essay von Peter Weigle

Frühling, Sommer und dahinter, erst der Herbst und dann der Winter,
ach verehrteste Mamsell, mit dem Leben geht es schnell (Wilhelm Busch).

Die traurige Wahrheit ist: wir altern von Anfang an – und immer mal wieder gibt es Situationen oder Phasen, in denen uns deutlich wird, dass wir altern, dass wir älter sind als andere und dadurch ausgeschlossen: „Dafür bist du zu alt“ kann man z.B. schon als Zehnjähriger hören. Mit 18 wurden wir in der Schule plötzlich gesiezt. Andererseits: Man durfte nun den Führerschein machen, man galt offiziell als erwachsen. Wir altern permanent. Irgendwann kommt die Zeit, wo das gefühlte Alter weit unter dem tatsächlichen Lebensalter liegt. Besonders erschreckend kann es dann werden, wenn Kinder das erste Mal im Bus aufstehen, um Dir einen Platz anzubieten. Solche Beispiele lassen sich durch ein ganzes Leben verfolgen.

Das Alter naht spätestens dann, wenn wir mit wachsender Wehmut feststellen müssen, dass unsere Welt, in der wir gelebt, geliebt und geweint haben, schon untergegangen ist und dass die Kinder und Enkel, die späteren Generationen in ganz anderen Welten leben. Wir verstehen die Musik nicht mehr, die sie lieben. Wir verstehen die Bücher nicht mehr, die sie lesen und die ihnen wichtig sind. Sie sprechen eine andere Sprache als die Alten. Sie schätzen nicht mehr, was den Älteren wichtig ist. Langsam aber sicher nähert sich das Alter und die Schatten der Einsamkeit werden länger. Wir sterben aus der Welt der Kinder und Enkel weg, lange bevor wir tot sind. Wir sterben nicht erst am Ende unserer Tage. Wir fangen an zu sterben, wenn unsere Kinder oder unsere Gesellschaft uns nicht mehr wirklich brauchen; wenn sie unsere Welt nicht mehr verstehen und wir die Ihrige nicht. Das Alter ist eine Zeit der Abschiede. Es fängt spätestens dann an, wenn man auf dem Friedhof mehr Bekannte hat als unter den Lebenden.

Wir altern von Beginn an. Und das ist vor allem dann unangenehm, wenn das Ende eines Lebensabschnitts deutlich wird – ohne dass sich ein neuer Lebensabschnitt ankündigt. Wenn der Zehnjährige hört, wofür er zu alt ist, er aber dafür abends jetzt länger aufbleiben darf als sein kleiner Bruder, dann wird er schnell darüber hinwegkommen, dass er für anderes zu alt ist. Wenn ich als Achtzehnjähriger von Gleichaltrigen gesiezt werde, dann mag das heißen, dass ich älter und damit erwachsener erscheine – und das war damals zumindest noch annähernd verlockend.

Auch das lässt sich durch ein ganzes Leben verfolgen: Wenn ich älter werde und damit in einen neuen Lebensabschnitt übertrete – also eine neue Perspektive habe, dann fällt es leichter – nicht immer, aber leichter.

Anders wird das, wenn man in den letzten Lebensabschnitt kommt, das sogenannte Rentenalter – denn von ihm weiß man, dass es der letzte Abschnitt sein wird – die Antwort auf die Frage der Perspektive dessen, was danach kommt, ist der Tod. Dann geht es nicht mehr um das Älterwerden, sondern um das Alt-Werden. Älter ist ja die Steigerungsform von alt, aber umgangssprachlich ist alt viel älter als älter und klingt auch freundlicher.

Ich erinnere mich, dass ich vor vielen, vielen Jahren einen köstlichen Film von Rosa von Praunheim sah, der den Titel trug: "Unsere Leichen leben noch". Drei alte Damen, die eine Wohngemeinschaft bildeten, und die vor Lebensfreude einfach nur so sprühten. An Inhalte des Films kann ich mich nicht mehr erinnern – aber an mein Gefühl nach dem Film: Das nimmt die Angst vor dem Alt-Werden, wenn man noch so drauf sein kann. Das macht sogar Lust aufs Altwerden. Allerdings nur dann, wenn man im Alter noch so drauf sein kann, was ja auch schon besagt, dass das nicht unbedingt zu erwarten ist.

Altern ist nicht nur relativ, sondern Altern ist auch individuell. Jede und jeder altert anders und geht damit auch anders um. Und: Jede und jeder ist bereits ein Experte fürs Altern – für sein eigenes, aber er hat es auch bei den Eltern und Großeltern erlebt. Die Zukunftswünsche werden im Alter bescheidener und fokussieren auf Schadensbegrenzung. Man hofft, dass man mal wieder

schmerzfrei gehen kann oder dass sich der körperliche Zustand nicht (weiter) verschlechtert.

Wozu braucht eine Gesellschaft eigentlich ihre Alten? Hätte man diese Frage vor 200 Jahren gestellt, wäre sie leicht zu beantworten gewesen. Die Alten waren einfach die Klügeren, weil sie länger gelebt hatten. Sie hatten am längsten das Wetter beobachtet, gepflügt, gesät und Tiere gezüchtet. In der alten, sich kaum verändernden Welt hatten sie die meiste Erfahrung und konnten somit am besten die Regeln formulieren, nach denen zu leben war. Weil die Welt sich kaum veränderte, war das Leben und das Verhalten der Alten der Grundplan, der auch für das Leben der Jungen galt. Die Vergangenheit der Alten sollte die Zukunft der Jüngeren sein. Wie sie sollte man sich verhalten, denken, die Kinder erziehen, die Saat bestellen, die Tiere versorgen. Man sollte sich räuspern und spucken, wie sie sich geräuspert und gespuckt hatten. Die Alten waren also in jener Zeit physischer und geistiger Immobilität und Unveränderlichkeit unerlässlich für den Lebensplan der Jungen. Das war nicht nur geistloser Traditionalismus, sondern die Traditionen bargen die Klugheit von Jahrhunderten.

Die Zeiten aber haben sich gründlich geändert. Lebensklugheit kann nicht mehr einfach am Alter abgelesen werden. Unsere Welt wandelt sich so rasch, dass die Erfahrungen und das Wissen von gestern nur noch bedingt für heute taugen. Wir haben eine für frühere Verhältnisse unvorstellbare Situation: wir lernen von unseren Kindern und Enkeln. Was die Alten gestern gelernt haben, hat in der Gegenwart nur beschränkte Gültigkeit. Kinder helfen mir mitleidig, wenn ich am Computer verzweifle. Die Alten stoßen in der Welt ständig auf Grenzen, die ihre Kinder und Enkel längst übersprungen haben. So stellt sich also die Frage, was die gegenwärtige Gesellschaft von den Alten lernen kann. Ein großer Schmerz von den alten Menschen ist ja, mehr und mehr zu spüren, dass sie nicht gebraucht werden. Gerade in einer Zeit, die alles durch Effizienz und Gebrauchswert bestimmt, können sich diejenigen nur schwer rechtfertigen, die nicht mehr von unmittelbarem Nutzen sind.

Neulich stand ich vor einem alten ehrwürdigen Bauernhaus mit einem alten knorrigen Baum davor. Wie es dastand mit seinen Jahren, vermittelte die

beiden das Gefühl von Kontinuität und Dauer. So ist es mit alten Leuten. Sie kommen von weit her, haben viel gesehen und erfahren. Sie sind vielleicht nicht weiser geworden mit ihren Erfahrungen, aber sie haben sie gemacht und standgehalten. Sie sind geschüttelt worden wie der Baum, haben allen Wettern getrotzt und sie sind nicht untergegangen. Alte Leute geben das Gefühl von langer beständiger Zeit. Zur Lebensgewissheit gehört das Gefühl von Kontinuität und Dauerhaftigkeit. Sie kann nur erfahren werden, wo mindestens drei Generationen sichtbar sind und miteinander leben. Menschen werden – ob bewusst oder nicht - von einer ängstlichen Zufälligkeit geschüttelt, wo sie nur sich selber und die eigene Zeit erleben, höchstens noch die der nächsten Generation. Das wohl macht die Geborgenheit aus, die Kinder bei ihren Großeltern erleben. Alte Leute bauen Brücken über die Zeiten. Sie tun es mit ihrer puren Existenz. Sie tun es, indem sie erzählen. Das Erzählen ist die Kunst der Alten, und man erwartet diese Kunst bei den Alten. Sie haben mehr Zeit, und sie haben länger gelebt. Erzählen heißt Zusammenhänge herstellen. Die Erzählung macht aus den treibenden Bruchstücken des Lebens einen Strom aus Zeit und Sinn. Wenn die Alten den Enkeln erzählen, bleiben diese nicht in der stummen Gegenwart eingekerkert. Man erfährt sich als Teil einer Linie der Antworten und Bedeutungen quer durch die Zeiten und gewinnt so neuen Sinn. Und hier und da mag das Zuhören verhindern, dass die Fehler der Vergangenheit wiederholt werden müssen.

Es gibt andere Gründe für die notwendige Sichtbarkeit des Alters. Die Szene wäre illusionär, wenn auf ihr nur Junge, Starke und Gesunde sichtbar wären. Die Alten aber werden heute in Pflegeheimen entsorgt. Der Tod von Johannes Paul II, seine für viele nahezu anrühige Hinfälligkeit war für viele ein Ärgernis. Sein öffentliches Sterben war andererseits für viele so faszinierend, weil das Sterben wieder als Teil des Lebens sichtbar und lebbar wurde. Das Gefühl für die Endlichkeit des Lebens entsteht erst, wo wir endliches Leben wahrnehmen; wo wir Menschen dahinwelken und sterben sehen. Mit jedem Blick, den ich auf alte Leute werfe, lerne ich den Satz: Mensch, du musst sterben! ich lerne ihn nicht in Panik, sondern in alltäglicher Gelassenheit. Das

aber ist das Problem unserer Großstädte, in denen das Alter und der Tod in unsichtbare Winkel verbannt sind. Sie geben das illusionäre Gefühl, der Tod wäre außer Landes gereist.

Alte Menschen sind immer weniger zu etwas tauglich und verwendbar. Wenn sie, nicht zu alt sind, können sie noch auf die Kinder aufpassen oder Kartoffel schälen. Aber weniger und weniger können sie sich durch sich selbst rechtfertigen. Immer weniger können sie sich durch ihre Arbeit, durch ihre Intelligenz und ihren Witz rechtfertigen. Sie sind, weil sie sind. Sie sind nicht, weil sie etwas leisten. Kinder sind zunächst ebenfalls nicht durch ihre Funktion für die Gesellschaft gerechtfertigt. Aber sie sind immerhin eine »Investition für die Zukunft«, wie Zyniker sagen. Aber da gibt es Menschen, deren Existenz sich nicht durch ihren Leistungs- und Ertragswert ausweisen lässt: Behinderte, dauerhaft Erkrankte, Alte. Sie lehren uns, dass der Mensch nicht für Zwecke da ist. Wenn wir sie dulden und sichtbar sein lassen, lehren sie uns, was Gnade ist - dass der Mensch ungerechtfertigt da sein darf; nicht gerechtfertigt durch die Größe seiner Taten, seiner Stärken, nicht ausgewiesen durch seine Verwendbarkeit. Es ist etwas wundervoll Widerborstiges und Anarchistisches in einer Gesellschaft, die Alte, Kranke, Behinderte sichtbar sein lässt. Eine solche Gesellschaft weiß, dass das Ziel des Menschen nicht seine Verwendbarkeit ist. Dies aber ist ein Grundwissen der Humanität, dass kein Mensch eines Zweckes wegen da ist.

Es gibt einen Satz von Dietrich Bonhoeffer, dem großen evangelischen Theologen des letzten Jahrhunderts, und dieser Satz heißt: „Es gibt erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche.“

Der erste Teil dieses Satzes ist gar nicht so selbstverständlich: Es gibt erfülltes Leben. Es gibt ein Leben, das den Vorstellungen entspricht, das den Namen verdient, das die Mühen wert ist.

Und dieses Leben – das ist der zweite Teil des Satzes – ist nicht abhängig von den Wünschen und Träumen, die man noch hat. Klar, die hat man immer, und man braucht sie auch, und manchmal gehen sie auch in Erfüllung. Aber die Erfüllung ist nicht die Bedingung dafür, dass ein Leben gelingt.

Ich habe mir z.B. immer gewünscht, dass ich irgendwann alt und lebenssatt sterbe – das war für mich der Inbegriff eines erfüllten Lebens – ein Ausdruck, der heute wohl nicht mehr so geläufig ist, der aber für mich wichtig ist.

Inzwischen weiß ich, dass ein hohes Alter gar nicht so wichtig ist für ein erfülltes Leben. Weil ich zum einen Menschen gekannt habe, die zwar alt waren, aber keineswegs das, was ich unter lebenssatt verstehe: nicht einfach nur „satt“ im Sinne von „ich habe keine Lust mehr“, sondern im Sinne von: vieles gehabt und erlebt zu haben und zufrieden, versöhnt zu sein.

Und ich habe Menschen gekannt, die noch keineswegs alt waren, als sie starben, die aber zufrieden und versöhnt gestorben sind. Ich mochte immer das Lied von Liza Minelli aus Cabaret, in der sie ihre Freundin besiegt, die kein Mauerblümchen war, sondern in vollen Zügen lebte und „stundenweise vermietete“. Das Lied endet: and when I saw her lay down like a queen, she was the happiest corpse I 've ever seen!“ (corpse=Leiche).

Eine biblische Symbolfigur erfüllten Lebens ist Simeon. Ihm war vom Heiligen Geist versprochen worden, dass er nicht sterben würde, bevor er den Erlöser gesehen hätte. Und als Josef und Maria Jesus zur Beschneidung in den Tempel bringen, wird Simeon von diesem Geist gesagt, er solle jetzt in den Tempel gehen. Er sieht Jesus, nimmt ihn in den Arm und sagt: Herr, nun lässtest du deinen Diener in Frieden fahren, wie du gesagt hast, denn meine Augen haben deinen Heiland gesehen. Dieser Satz hat mich immer berührt: Herr, nun lässt du deinen Diener in Frieden fahren.

So spricht einer, dessen Leben sich erfüllt hat – und schon bei den Vorgesprochenen zu diesem Text habe ich festgestellt, dass in dem Text gar nicht gesagt wird, dass Simeon alt ist – er war es nur in der Tradition und in meiner Vorstellung. Vielleicht war er erst vierzig oder so. Aber ich glaube wirklich, dass ich sagen kann, das Alter spielt keine Rolle. Das Entscheidende ist, dass Simeon den Eindruck macht, dass er gehen kann, weil sich sein Leben erfüllt hat – dass er in Frieden gehen kann.

Ich war mir nicht ganz sicher, ob ich das so gleichrangig sagen kann: „erfülltes Leben“, und „in Frieden gehen“. Aber inzwischen bin ich es: Das ist es doch, worauf es ankommt: Dass man in Frieden mit sich, mit seinem

Leben, mit seinem Umfeld, mit Gott gehen kann. Durch Versöhnung heil geworden.

Ich will jetzt nicht so kühn sein und behaupten, dass es eine Lebensperspektive für das hohe Alter ist, in Frieden gehen zu können. Aber es ist definitiv ein Ziel.

Und dann wäre die Frage des Altwerdens - egal zu welchem Zeitpunkt oder Alter - und die Frage der neuen Perspektive die, ob man in Frieden gehen kann, wenn es so weit ist.

Mir ist diese Erkenntnis wichtig. Ich kann von mir sagen, dass ich erfüllt gelebt habe, lebe und dankbar dafür bin. Und ich habe gelernt: Auch im Alter, in der Krankheit, im Alleinsein kommt es darauf an, nach der Erfüllung zu suchen. In dem Zusammenhang ist „Erfüllung“ vielleicht ein zu großes Wort - und es kann ja wohl auch niemand erwarten, dass ich ständig an Erfüllung denke und nach Erfüllung suche. Leichter und alltäglicher klingt die Frage: was lässt mich Frieden finden - mit mir, mit meinem Umfeld, mit Gott. Denn ich spüre ja immer wieder den Unfrieden und die Unruhe in mir. Was lässt mich ruhig werden, wäre auch so eine mögliche Frage.

Wenn uns Simeon nicht als derjenige in Erinnerung bleibt, der Jesus als Baby im Arm gehabt hat und in ihm den künftigen Heiland erkannte, sondern als derjenige, dessen Traum sich erfüllt hat und der deswegen in Frieden gehen konnte - dann haben wir eine anschauliche Erinnerung daran, dass Leben gelingen kann - allen Widrigkeiten zum Trotz. Und dass wir Frieden finden können.

Hadern wir also nicht länger mit Faltenbildungen, Jahresringen von körpereigenem Fett, Haarausfall, Hitzewallungen oder Sondern konzentrieren wir uns darauf, unseren Frieden zu machen, dann findet sich alles andere wie von selbst. Diesen Frieden zu machen fällt mit dem Alter womöglich leichter: wenn vom Weniger-Können die Erkenntnis ins Weniger-Müssen hinein wächst. Die Last der Welt liegt dann nicht (mehr) auf unseren Schultern. Wir können in Heiterkeit Fragment sein. Das gibt unserem Leben neues Spiel, dass wir selber nicht alles sein müssen. Der Gedanke, dass wir posthum an Gott genesen und dass niemand an unserem Wesen genesen

muss, macht uns erträglicher für uns selber und macht uns erträglicher für die anderen. Wir können die Arbeit aus den Händen legen, nachdem wir unseren Teil getan haben, gut oder schlecht - wir müssen darüber nicht urteilen. Vielleicht ist das die letzte große Kunst, die wir zu lernen haben, dass wir das Urteil über uns selbst nicht fällen. Wir sind, die wir sind am Ende unseres Lebens. Mehr brauchen wir nicht. Wir brauchen uns nicht zu loben, wir brauchen uns nicht zu verdammen. Wir leben vor den Augen der Güte, die wir selber sind.

Es ist wahr: Die Alten haben nur noch eine Frist, ablaufende Zeit. Bis dahin aber können sie weiter träumen. Und sie können das wundervolle Alterprivileg genießen, dass niemand mehr sie ganz für voll nimmt, nicht einmal sie sich selber. Lasst uns in Heiterkeit diese Narrenfreiheit genießen! Und so unseren Frieden machen! Amen

(dieser Essay enthält Passagen einer Predigt von Rainer Jarchow und eines Aufsatzes von Fulbert Steffensky, die nicht jeweils ausgewiesen sind ...)