DIE KUNST DES ALTERNS

Was Menschen voneinander lernen können

Vortrag von Arnold Mettnitzer am 17. Oktober 2019 um 19:00 Uhr

im Grabherhaus Fürstenfeld, Übersbachgasse 13, 8280 FÜRSTENFELD

EINE VORBEMERKUNG:

Mit den 141 Worten dieses ersten Satzes widme ich meinen Vortrag Waltraud Holzhacker, die seit 17 Jahren meine Homepage betreut, am 9. Oktober dieses Jahres 52 Jahre alt geworden ist, auf der Frühgeburtenintensivstation im Landeskrankenhaus Oberwart als Diplomierte Kinder- und Säuglingskrankenschwester arbeitet, in ihrer Freizeit mit Michael, ihrem Mann, in diesen Räumen hier zu tanzen pflegt, beim heutigen Vortrag gerne dabei gewesen wäre und mich deshalb um ein Manuskript gebeten hat, das ohne diese ihre Bitte nicht entstanden wäre und mich so auf die Idee gebracht hat, diesen Vortrag mit einem Gedicht von Christine Lavant zu beginnen, das ich mir im vergangenen Sommer beim Schwimmen im portugiesischen Atlantik verinnerlicht habe und das für mich in wunderbarer Weise den Inhalt meines nun beginnenden Vortrages auf den Punkt bringt und damit zeigt, was Menschen von der Wiege bis zur Bahre voneinander lernen können:

Wenn wir nicht Kinder oder Greise werden

Saht ihr die Greise in den Türen stehen?
Und auf den Bänken sitzen vor den Zäunen,
wie sie die Stirnen in die Sonne drehen,
wie ihre Hände wunderlich erbräunen,
wenn sie in ihre fahlen Bärte tasten?
Es ist, als ob sie nichts erfassten
Von dir, vom Hunde oder von dem Haus.
Sie sehen über alles Nahe weit hinaus,
und was sie lächeln, mutet an wie Sage,
die wir verloren und einst finden werden.
Sie treiben, so wie Hirten ihre Herden

Vor sich hintreiben, ihrer Kindertage
gewachsnen Glanz in neue Heimat ein …
Wir werden niemals wo zu Hause sein,
wenn wir nicht Greise oder Kinder werden –
mag uns das Alter auch die Haare bleichen!
Wenn unsere Herzen nicht den Hirten gleichen,
so sind wir fremd im Himmel wie auf Erden.

Christine Lavant, Gedichte aus dem Nachlass, Wallstein Verlag, Göttingen 2017, Seite 92

„Gaudeamus igitur, iuvenes tum sumus“
Freuen wir uns des Lebens solange wir jung sind.

Das vielleicht berühmteste Studentenlied besingt die Kürze des Lebens, rühmt die freudvolle Jugend und warnt vor der Last und Beschwerlichkeit des Alters:
POST IUCUNDAM JUVENTUTEM
POST MOLESTAM SENECTUTEM
NOS HABEBIT HUMUS

Mit einem Wort:
Auf uns alle wartet die Grube!

Oder, wie das Reiner Kunze in einem seiner Gedichte viel poetischer zum Ausdruck bringt.
„Die Erde ist uns sicher,
nur ist die Erde nicht sicher“

"Das Alter macht alt, sonst gar nichts", sagt ganz in diesem Sinne der norwegische Erzähler Knut Hamsun (1859-1952).
Demgegenüber aber behaupten die Italiener:
„Das Alter ist die Transparenz des Lichts!“

Damit meinen sie, dass ein Mensch, geläutert durch all seine Erfahrungen hindurch, niemals so durchsichtig und klar ist wie im Herbst seines Lebens. Davon lassen sie sich auch durch den Hinweis auf Krankheit und sonstige Mühen des Alters nicht abbringen.

Das Kind genauso wie der alte Mensch - und sei er noch so von Krankheit und Elend gezeichnet - scheint in mediterranen Gesellschaften einen viel höheren Stellenwert zu genießen als bei uns.

Und im Blick auf die gesundheitlichen Beeinträchtigungen hat André Gide die Krankheiten als „die Reisen der Armen" bezeichnet. Krankheit und Schicksalsschläge vermögen uns demnach weit mehr wertvolle Erfahrungen zu schenken als Vermögende durch ihre luxuriösen Weltreisen gewinnen könnten.

In meinem Vortrag versuche ich dieses „Vermögen" in den Blick zu nehmen und durch alle Höhen und Tiefen eines durchlebten Lebens im Blick zu behalten. Und ich tue das in der festen Überzeugung, dass Resignation & Pessimismus uns mürbe machen und unser inneres Feuer zum Erlöschen bringen.

Hingegen eröffnet der Blick auf den Menschen unter dem Vorzeichen von REIFE, ERNTEDANK & LEBENSQUALITÄT eine ermutigende spirituelle Dimension, die in den täglichen Beziehungsmustern zwischen Jung und Alt einen geradezu „heiligen Tausch" in Aussicht stellen könnte…

Ein kluger Grundsatz rät den Menschen „mittleren Alters", einmal am Tag mit einem Menschen zu reden, der über 80 Jahre alt ist und einmal am Tag mit einem Kind unter sechs Jahren.

Was Junge & Alte für ein gelungenes Leben brauchen

1. Zwei fundamentale Grunderfahrungen

Menschliches Leben basiert auf zwei fundamentalen Erfahrungen, die wir als Neugeborene bereits mit in dieses Leben gebracht haben und die uns bis zum letzten Atemzug als Glückskoordinaten dienen:
Die erste dieser Erfahrungen eines Menschen besteht darin, mit seiner Mutter im Mutterleib aufs Engste verbunden gewesen zu sein.
Nie wieder im Leben später wird er so eng mit jemandem verbunden sein, wie als Kind im Mutterleib mit seiner Mutter. Und aus dieser Erfahrung entsteht dann nach seiner Geburt bis zum Ende seines Lebens die Erwartung, dass es da draußen in der

Welt so weitergehen könnte, dass Zugehörigkeit, Geborgenheit und Schutz ihm ein Leben lang die Sicherheit geben, im Leben nicht allein gelassen zu werden.

Und dann bringt ein Kind bei seiner Geburt noch eine zweite - vor seiner Geburt im Mutterleib bereits gemachte - Erfahrung ins Leben mit: Als Embryo war es nicht nur geschützt und verbunden, es ist auch gewachsen und konnte sich entfalten.
Das hat sein Gehirn genauso als Erfahrung vorgeburtlich verankert. Und daraus entsteht seine Erwartungshaltung, dass es da draußen als Kind auch nach der Geburt Gelegenheiten findet, wachsen zu dürfen, seine Potentiale entfalten zu können, Aufgaben zu finden, an denen und durch die es wachsen und zeigen kann, dass es etwas kann.

Damit ist mit wenigen Strichen das Spannungsfeld umschrieben, in dem ein Mensch von der Wiege bis zur Bahre sein Leben verbringt: Die Sehnsucht, die er vorgeburtlich kennt, nämlich wachsen zu dürfen und gleichzeitig verbunden zu sein, diese Sehnsucht hat nach seiner Geburt nicht aufgehört, sie ist und bleibt der innere Motor und die Triebfeder all seiner Lebenstage. Wenn eines dieser seiner beiden Bedürfnisse nicht gestillt werden kann, dann leidet er Not, die er als tiefen inneren Schmerz wahrnimmt.

Den Ausschluss aus einer Gemeinschaft empfindet er schmerzlich, genauso, wie wenn er verprügelt wird. Und wenn er daran gehindert wird, zu zeigen, was er kann, dann tut ihm das genauso weh.

Die einzige Lösung ist die, dass er Gemeinschaften findet, in denen er wachsen darf und in denen er sich geborgen fühlt. Den wenigsten seiner Zeitgenossen gelingt beides. Wem es nicht gelingt, der leidet, hat Schmerzen und braucht „Beruhigungspillen“, Bewältigungsstrategien, mit denen er es einigermaßen schafft, dieses aufgeregte System, das da ständig ruft: "Ich möchte dazugehören!“ - und: "Ich möchte zeigen, was ich kann!“ zu beruhigen.

2. Begeisterung/Berührung als Jungbrunnen der Seele

Eine der „frohen Botschaften" der Gehirnforschung lautet, dass das menschliche Gehirn bis ins hohe Alter plastisch bleibt, es also formbar ist, dazulernen und Erfahrungen sammeln kann, die seinen Horizont bis zum letzten Atemzug bereichern und erweitern… Die Voraussetzung dafür allerdings besteht darin, dass sich dieser Mensch für irgendetwas interessiert, neugierig bleibt und sich bis zum Schluss für etwas restlos begeistern kann.
Die ***Begeisterungsfähigkeit*** *ist also so etwas wie der Jungbrunnen unserer Seele und somit auch eines der wichtigsten Medikamente des jungen wie auch des älteren Menschen. Warum? Weil das menschliche Gehirn so wird, wie*
wir es benutzen, aber ganz besonders so, wie wir es mit Begeisterung benutzen.
Was in unserem Gehirn mit Nachdruck

hängen bleibt, hängt mit Erlebnissen zusammen, die uns unter die Haut gehen…
Und hier tut sich bereits bei Alt & Jung ein erstes ernstes Problem auf: Unsere seelischen Nöte rühren nicht sosehr daher, dass sich diese Welt immer schneller dreht und diejenigen, die nicht mitwollen oder nicht mehr mitkönnen, zentrifugal an den Rand geschleudert werden. Das mag auch ein Problem sein. Und in der Folge reden wir dann von der Notwendigkeit der Entschleunigung und davon, zu brennen, anstatt zu verbrennen.

Das viel tiefere Problem unserer Gesellschaften scheint aber nicht die Beschleunigung zu sein, im Gegenteil, das sagen uns zumindest die Fachleute, in unserem Hirn schlummern ungeahnte Möglichkeiten. Es ginge noch viel mehr und manches viel schneller! Und es wäre auch kein Fortschritt, wenn wir einen Rettungseinsatz entschleunigen wollten!

Das eigentliche Problem besteht darin, dass sich die Qualität eines menschlichen Lebens, seine ganze Schönheit, nur im Blick auf seine Beziehung zur Welt artikulieren lässt.

Der Soziologe Hartmut Rosa hat in seinen Arbeiten der letzten Jahre eine beeindruckende ***Soziologie des guten Lebens*** *vorgelegt. Was wir demnach für ein schönes, gutes, gelungenes Leben brauchen, ist* ***RESONANZ****, ein „Mit-der-Welt-und-ihren-Menschen-in-Beziehung-stehen", mit ausgefahrenen Antennen durch diese*

Welt gehen, Anteil geben und Anteil nehmen, auf der Suche bleiben nach Erfahrungen und Erlebnissen, die uns unter die Haut gehen.

(Vgl. dazu: Hartmut Rosa, Resonanz, Eine Soziologie der Weltbeziehung, Suhrkamp Verlag, Berlin 2016)

Der Begriff „Begeisterung" ist in diesem Zusammenhang auch deshalb so wichtig, weil daran zu erkennen ist, woran eine Gesellschaft, der nichts mehr unter die Haut geht, besonders zu leiden hat. Es fehlt ihr das innere Feuer, die Begeisterung und Motivation. Und so ist es gut zu verstehen, dass die Menschen in einer Gesellschaft, der es an Begeisterung fehlt, mangels an Begeisterung selber krank werden.

Wenn die WHO den westlichen Industriestaaten für die nächsten 20 Jahre den Anstieg von Angststörungen und depressiven Erkrankungen vorhersagt, dann kann die Schlussfolgerung daraus doch wohl nur lauten:

Die Gesellschaft, in der wir leben, muss sich verändern und jeder Mensch in ihr muss seinen Teil dazu beitragen, dass das menschliche Miteinander in allen Lebensbereichen und Altersstufen neu überdacht, die Behandlung von Kranken in einen größeren Zusammenhang gestellt und der Umgang mit den Menschen in dieser Gesellschaft aus einer völlig neuen Perspektive betrachtet werden kann.

Was eine seelisch gesunde Gesellschaft braucht, sind Beispiele des Gelingens, an denen deutlich wird, wie es gemacht werden kann und wie es anders gemacht werden muss, damit es gelingen kann.

„Mit den Jahren runzelt die Haut, die Seele aber runzelt
aus Mangel an Begeisterung", sagt Albert Schweitzer.

*Mit dem Essayband **„Die Unfähigkeit zu trauern"** legten Alexander und Margarete Mitscherlich 1967 einen Schlüsseltext für die „Bewältigung" der NS-Vergangenheit in der Bundesrepublik vor.*

(Alexander und Margarete Mitscherlich, Die Unfähigkeit zu trauern. Grundlagen kollektiven Verhaltens, München: R. Piper & Co. 1967; Neuausg. 1977; 18. Aufl. d. Neuausg. 2004. Bei dem vorliegenden Aufsatz handelt es sich um eine vom Vandenhoeck & Ruprecht Verlag Göttingen genehmigte Wiederveröffentlichung: Tobias Freimüller, Der versäumte Abschied von der Volksgemeinschaft. Psychoanalyse und „Vergangenheitsbewältigung", in: Jürgen Danyel/Jan-Holger Kirsch/Martin Sabrow (Hrsg.), 50 Klassiker der Zeitgeschichte, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2007, S. 66-70)

Neben dem Ziel, durch Tränen leichter zur Bedürfnisbefriedigung zu kommen, nehmen in der wissenschaftlichen Literatur über Sinn und Nutzen des Weines die erholenden und heilenden Effekte von Tränen einen prominenten Platz ein. So meint die ***Katharsistheorie****, die bereits auf Aristoteles und Hippokrates zurückgeht und von der Psychoanalyse übernommen wurde, dass Tränen zur psychischen Reinigung beitrügen. Die Medizinerin Elisabeth Messmer, deren Forschungsschwerpunkt am Klinikum der Universität München bei Menschen mit trockenen Augen liegt, fasst die Erfahrung dieser Patientinnen und Patienten so zusammen:*

„Die Betroffenen sagen, das Schlimmste sei für sie, dass sie nicht weinen könnten. Sie leiden zum Beispiel darunter, dass sie am Grab eines Freundes stehen und ihre Trauer nicht durch Tränen zum Ausdruck bringen können.“
Das scheint deshalb besonders schmerzlich, weil Trauer um einen geliebten Menschen der häufigste Grund für Tränen ist.

Menschen, die nicht weinen können, klagen oft über ein Gefühl von Leere. „Für sie ist Weinen entweder ohne Bedeutung oder wurde durch kulturelle Konditionierung oder Selbstdisziplin abtrainiert“, sagt Messmer.

„Je besser die Ausbildung der Menschen, je flexibler ihre Geschlechterrolle definiert ist und je mehr sie mit anderen Menschen im Beruf zu tun haben, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie in verschiedensten Situationen weinen“, so Messmer.

Demnach würden Therapeutinnen und Therapeuten oder Krankenpflegerinnen und Krankenpfleger häufiger weinen als Ingenieurinnen, Ingenieure, Soldatinnen und Soldaten oder Börsenmakler und Lastwagenfahrer.

Eine Gruppe von Menschen muss hier gesondert erwähnt werden: Sie begeistern sich dreißig bis fünfzig Mal täglich restlos an einer Sache, stellen drei- bis vierhundert Fragen und lachen dabei ebenso oft aus ganzem Herzen. ***Kinder als die eigentlichen Lehrmeister des Lebens, sind auch die besten Lehrmeister des Lachens und Weinens.***

Die kleine Victoria (damals 6-7 Jahre alt) entdeckt im Dezember 2013, wer hinter dem Nikolo steckt; nach dieser Erschütterung ihrer nicht mehr ganz so kleinen

Kinderseele bringt sie ihre Mutter ein weiteres Mal mit der folgenden Frage in Verlegenheit: „Mama, jetzt sag bloß, dass es das Christkind auch nicht gibt?“

Max (5 1/4 Jahre): Papa, was würdet Ihr ohne mich machen, die Mama, die Vicky und Du? Papa: Dann wäre es unheimlich langweilig ohne unseren Max! (Pause) Und was würdest Du ohne uns machen? Max: „Dann würd‘ ich um mein Leben weinen!“

3. Drei fundamentale Achtsamkeiten

ERNÄHRUNG – BEWEGUNG – BEZIEHUNG
Gesunde Ernährung - Körperliche Bewegung
Geistige Auseinandersetzung in soziale Beziehungen

Was Junge & Ältere voneinander lernen können

Was wir von Kindern lernen können:

1. Da geht ein Kind übers Wasser

In Maria Wörth wird der große Frauentag gefeiert. Schiffe kommen von allen Seiten herangefahren und bringen Andächtige aus nah und fern, die an dem Umgang teilnehmen wollen. Nur ein armer Halterbub drüben in Pritschitz muss zu Hause bleiben und die Kühe hüten, da er weder Schuhe noch Kleider besitzt, um an dem Feste teilnehmen zu können. Traurig steht er auf der Weide und schaut hin nach Maria Wörth. Er sieht schon die Prozession ziehen und hört das Beten der Menge, das zu ihm herüberklingt wie „Platschiken-Platschaken“.

Der Bub fühlt große Sehnsucht, auch hin zur Mutter Gottes zu kommen. Er eilt zum See, faltet in inniger Andacht die Hände und, das Geräusch des herklingenden Gebetes nachahmend, schreitet er aus und geht hin über das Wasser. In Maria Wörth sehen Pfarrer und Andächtige das Kind über den See herkommen. Sie eilen zum Ufer, um das Wunder in der Nähe zu sehen. Da hören sie zu ihrem Erstaunen, wie das Kind in inniger Andacht immer wieder „Platschiken-Platschaken“ betet.

„Kind“, spricht der Pfarrer, „was sagst du da? Das ist ja kein Gebet. So betet man nicht!“ Und er lehrt ihn die Worte eines Gebetes. „Jetzt, mein Kind, kehre zurück und sprich, was du von mir gelernt!“

Folgsam geht der Knabe wieder auf das Wasser und spricht das gelernte Gebet. Bald darauf aber ist er in den Wellen des Sees verschwunden.“

2. Kinderfragen

Die knapp 6-jährige Julia fragt ihre Mama:
Mama, du hast gesagt, dass der liebe Gott die ganze Welt erschaffen hat!
Wer aber hat dann den lieben Gott erschaffen?
Die Mama schaut ihre kleine Tochter an und sagt:
Das ist aber eine gescheite Frage,
über die ich noch nie nachgedacht habe.
Und die beiden fangen an,
darüber ein hochphilosophisches Gespräch zu führen:
Wie mag das wohl gewesen sein mit dem Anfang der Welt und so …
Dabei reden sie so innig miteinander,
dass die gemeinsam hin- und her gewälzten Fragen
wichtiger werden als kluge Antworten.
Und mittendrinn sagt die Mama zu Julia:
Als ich so groß war wie du,
konnte ich noch keine so gescheiten Fragen stellen!
Mit einem Leuchten in ihren Augen sagt darauf die Julia:
Mama! Wenn den lieben Gott jemand erschaffen hätte,
dann wär ja der der liebe Gott!
Kleine Kinder sind große Philosophen!
Wenn wir sie dazu ermutigen,
wenn wir mit ihnen reden,
dann stellen sie uns nicht nur wichtige Fragen,
sie finden auch - wie von selbst -
die richtigen Antworten darauf.

3. Ein junger Mann hat nach einem Vortrag in Deutschland meinem Lehrer Erwin Ringel den folgenden Text überreicht:

„Wir erschrecken vor dieser Freiheit, die Ihr uns plötzlich gebt, mit der ihr uns allein lasst in der leeren Wohnung, während ihr selbst die Flucht ergreift in panischer Angst, in immer schnelleren Autos. Unsere Frage nach Gott speist ihr mit einem Esslöffel Sahne ab; eure Schwarzwälder Torten stinken.
Wundert euch nicht, wenn wir euren Händen entgleiten, davonbrausen auf unseren heulenden Maschinen, weil wir daheim nicht heulen dürfen in der hellhörigen Wohnung. Wundert euch nicht, wenn wir uns ekeln vor eurem Gesicht,
aber den Augen der Gurus blind vertrauen. Wir wissen es ja:
So oder so - in eurer Mitte gehen wir drauf, fallen wir um eines Tages, vor euren Augen sterben wir an der Sinnlosigkeit eures Lebens.“

Das ist vergleichbar mit dem, was wir im Moment aus dem Mund der schwedischen Umweltaktivistin Greta Thunberg hören. Und diese Stimme ist ein bitter-kostbares, längst überfälliges Korrektiv!

Was wir von Älteren lernen können:

1. *Ein älterer Mensch sieht im Sinne eines gelungenen Lebens mehr Möglichkeiten als ein junger. So ruft einmal Johannes Paul II. im Blick auf* ***Mutter Teresa*** *während einer Audienz am Petersplatz in Rom in die Menge:*

„Seht sie Euch an, sie ist jünger als wir alle zusammen!“

2. *Und* ***Kardinal König*** *ruft 2002 als 97-Jähriger in meiner psychotherapeutischen Praxis in Wien an, um Rat zu erbitten für einen Artikel, den er über Probleme der Seelsorge in der Großstadt zu schreiben gedenkt.*

Und als er sich bei der Laudatio einer Geburtstagsfeier entschuldigen lässt, denken alle Gäste verständnisvoll an sein hohes Alter, bis sie erfahren müssen, dass der wahre Grund seiner Abwesenheit ein Vortrag ist, den er zur selben Zeit in den USA zu halten versprochen hat.

3. *Die italienische Schauspielerin* ***Anna Magnani*** *(1908 – 1973) soll bei Dreharbeiten vor dem Schminken gern gesagt haben: „Schminken Sie mir keine meiner Falten zu! Ich habe ein Leben lang daran gearbeitet.“*

4. *In einem afrikanischen Märchen setzt der König einen* ***alten Mann*** *zum 1. Minister ein und sagt zu ihm: „Deine Weisheit soll künftig mein Königreich leiten, denn was ein alter Mann im Sitzen sieht, sieht ein junger nicht einmal im Stehen.“*

Eine Journalistin hat mich vor kurzem auf die Einsamkeit vieler älterer Menschen angesprochen und mich gefragt, was ich von Alters-WGs halte. Eine großartige Idee, die immer aktueller zu werden scheint. Dabei halte ich es aber für sehr wichtig, bei solchen Wohngemeinschaften, wie überhaupt bei Alterswohnheimen, bei Einrichtungen von Betreutem Wohnen bis hin zu Geriatriezentren und Palliativstationen ein besonderes Augenmerk auf den Standort solcher Häuser zu legen: ***Der Standort könnte so zu einem sozialpsychologischen Medikament gegen das fehlende Verständnis der jüngeren gegenüber der älteren Generation*** *werden – und auch umgekehrt gerade dort, wo* ***Kindergärten und Vorschulen*** *in der Nähe solcher Häuser errichtet werden. Warum? Weil ältere Menschen sich dadurch „spielend“ an ihre Jugend erinnern und spielenden Kindern ihre eigene Zukunft vor Augen geführt wird. Eine gegenseitige Bereicherung, die nicht hoch genug eingeschätzt werden kann!*

So wird schon zu Lebezeiten beider Generationen jener Dialog praktiziert, den ich als Zwiesprache zwischen Lebenden und Verstorbenen am Eingangstor eines Friedhofes gefunden habe:
„Was ihr jetzt seid, das waren einst wir!
Was wir jetzt sind, das werdet auch ihr!“

An einem Friedhofstor besteht der Sinn eines solchen Satzes in der Erinnerung, dass unser aller Zeit begrenzt ist. Daran will kaum jemand – und schon gar nicht täglich – erinnert werden. Sigmund Freud verdanken wir sinngemäß den folgenden Satz: „Weil bisher immer nur die anderen gestorben sind, halten sich die Lebenden im Grunde für unsterblich!“

Im Miteinander von Alt und Jung, wo Leidensbereiche von der Krankheit bis zum Tod voreinander nicht versteckt werden, wachsen daraus täglich Einladungen und Möglichkeiten, einander zu tragen, dabei voneinander zu lernen, Achtsamkeit zu üben und Begegnung in Augenhöhe zu praktizieren.

5. Ein Merkmal des älteren Menschen ist die Reduktion der körperlichen und seelischen Elastizität und die Verlangsamung aller Leistungen. *Sie ist identisch mit einer geringeren Palette von möglichen Reaktionen und auch mit einer verzögerten Reaktionstendenz, welche im Negativen zu einem Leistungsabfall führen kann.*

Aber im Positiven gewinnt dadurch der Mensch auch einen ***größeren Abstand zu den verschiedenen Problemen****,*
vor die er sich gestellt sieht.

Dort, wo der junge Mensch sich von seinen ungezügelten Kräften und Emotionen gedrängt und getrieben fühlt, zu raschen, unüberlegten, oft kurzschlussartigen, später als voreilig bereuten Reaktionen, kann der ältere Mensch eher seine ***Ruhe*** *und seine* ***innere Balance****, sein* ***Gleichgewicht*** *bewahren und reagiert z.B. am Steuer langsamer, dafür aber auch vorsichtiger und verantwortungsbewusster.*

In traditioneller Denkweise haben wir früher der Jugend das Lernen, dem mittleren Lebensalter die Arbeit und dem Alter die verdiente Ruhe und Erholung zugestanden. Aus moderner, neuroökonomischer Sicht aber wissen wir heute:

Wenn wir in einem geglückten Leben gesund bleiben wollen, müssen wir in allen drei Perioden zur Sicherung unserer Lebensqualität lernen, arbeiten und uns in der Kunst üben, Pausen einzulegen.
Wer lernt, verrichtet auch Arbeit und braucht Erholung. Wer arbeitet, darf nicht aufhören zu lernen und sich zu erholen. Und so wäre es geradezu verhängnisvoll, wenn wir im Alter nicht bereit wären, weiter zu arbeiten und weiter zu lernen –, Pausen zu machen, dabei sich aber immer Neues einfallen zu lassen und so den sogenannten „Ruhestand“ nicht als Dauerzustand zu begreifen. Gerade hier nämlich gilt weit mehr als sonst: ***„Wer nur rastet, der rostet!“***

6. *Was die* ***verminderte Tendenz älterer Menschen*** *betrifft,* ***neue Beziehungen anzuknüpfen****, so wird im Unterschied dazu bei jungen Menschen deutlich, wie locker und leicht sie Beziehungen zu knüpfen vermögen. Aber auf viele Menschen verteilt beansprucht das eine Kraft, die auch junge Menschen manchmal dramatisch überfordert. Denken wir nur an die Anzahl von Facebook-Freundschaften, die junge Menschen glauben pflegen zu müssen…*

Demgegenüber erscheinen ***Beziehungen*** *älterer Menschen rarer, dafür aber* ***kostbarer und intensiver****.*

Weil sich ihre Fähigkeit zum Eingehen neuer Beziehungen reduziert, fühlen sie sich umso mehr zu jenen Menschen hingezogen, mit denen sie durch viele zurückliegende Jahre verbunden sind.
Eine Liebesbeziehung im Alter erreicht so, was ihren inneren Stellenwert anlangt, immer wieder ungeahnte Höhepunkte.
Für sie gilt nicht mehr das Gesetz der jugendlichen Auswechselbarkeit, wonach auch andere Mütter schöne Kinder haben. Für sie ist die Beziehung zwischen ***Philemon und Baucis*** *als Qualität dauernder Liebe sprichwörtlich geworden:*

Das im hohen Alter stehende Paar bewirtet Gäste in fürstlicher Weise ohne zu wissen, dass es Götter sind. Zum Lohn wird ihnen die Erfüllung eines Wunsches angeboten. Sie überlegen miteinander nur kurz und kommen zum übereinstimmenden ***Entschluss, miteinander sterben zu wollen****.*

BITTGEDANKE, DIR ZU FÜSSEN

Stirb früher als ich, um ein weniges
früher

Damit nicht du
den weg zum haus
allein zurückgehn mußt

Reiner Kunze, eines jeden einziges leben. Gedichte, Frankfurt am Main 1986, S. Fischer Verlag, Seite 64

*Eine solche enge Beziehung zwischen zwei Menschen im Alter hat natürlich auch einen **tragischen Aspekt**: Sehr oft fühlt sich der eine nach dem Tod des anderen so sehr vereinsamt, dass ihm das Leben unerträglich erscheint und er sich von der Welt abwendet.*
Parallel zu dieser Abwendung von der Welt findet im älteren Menschen eine enorme Zuwendung zum eigenen Körper statt. Das kann zu einer klassischen hypochondrischen Haltung, das heißt zu einer ängstlichen, übertriebenen Beobachtung der körperlichen Funktionen führen und auf der anderen Seite in Extremfällen auch bewirken, dass Essen und Stuhlgang eine ähnliche Bedeutung gewinnen, wie wir das bei Säuglingen beobachten können.

Dagegen kenne ich viele ältere, alleinstehende Menschen,
die dieser schmerzlichen Einsamkeitsfalle durch
***zwei Grundhaltungen** zu entkommen wissen:*

*Sie hören einerseits nicht auf, **soziale Kontakte** zu pflegen und begeben sich regelmäßig in geistige Auseinandersetzungen.*
*Andererseits entdecken sie die **Natur** immer tiefer als Seelengarten ihres Lebens und entwickeln daraus eine Dankbarkeit, die ihnen zur Grundmelodie ihres Lebens wird.*

Am 30. September 2018 hat in Wien der Döblinger Bezirksvorsteher Adi Tiller seinen 79. Geburtstag gefeiert. Lang hat er nicht ans Aufhören denken wollen. Doch diesen Geburtstag hat er dann doch zum Anlass genommen, nach 40 Jahren als Bezirkskaiser zurückzutreten.
Nach seinem Geheimnis befragt, wie es ihn so lange in der Politik halten konnte, sagt er:
„Ich bin weder besonders schön noch g'scheit,
aber ich red gern mit den Menschen."

Dieses so einfach erscheinende Prinzip bezeichnen Andrew Newberg und Mark Robert Waldman in ihrem Buch „Der Fingerabdruck Gottes" als die beiden wichtigsten ihrer dort präsentierten acht Wege für Leib & Seele, Herz & Hirn.

(Andrew Newberg & Mark Robert Waldman, Der Fingerabdruck Gottes. Wie religiöse und spirituelle Erfahrungen unser Gehirn verändern, Goldmann, München 2012, Seite 205-227)

Und diese beiden aus neurobiologischer Sicht wichtigsten Wege bestehen darin, mit Menschen zu reden und sich dabei auf das zu konzentrieren, wofür sie brennen, was ihnen am Herzen liegt, was ihnen heilig ist, woran sie glauben.

Jetzt werden Sie mich fragen: Aber wie macht man denn das auf einer Palliativstation? Dass das nicht einfach ist, ist mir bewusst! Aber genauso, dass das wunderbar bereichernd und beglückend für beide Seiten sein kann: Denn dort, wo es uns im Blick auf das Schicksal eines uns anvertrauten Menschen die Sprache verschlägt, wo angesichts der Not die Stimme versagt, tut sich ein weites Feld von neuen Möglichkeiten auf, mit Leib & Seele, Herz & Hirn so miteinander zu kommunizieren, wie Säuglingsschwestern es mit den ihnen anvertrauten Frühgeborenen tun: Liebevoll! Behutsam! Mit Hingabe! Und mit einer nach und nach immer deutlicheren Herzensweisheit: ***„Andere tragen zu können, trägt mich! Anderen helfen zu können, hilft mir!“***

Darum muss ich diesen Vortrag so, wie ich ihn begonnen habe, auch beenden:

Saht ihr die Greise in den Türen stehen?
Und auf den Bänken sitzen vor den Zäunen,
wie sie die Stirnen in die Sonne drehen,
wie ihre Hände wunderlich erbräunen,
wenn sie in ihre fahlen Bärte tasten?
Es ist, als ob sie nichts erfassten
Von dir, vom Hunde oder von dem Haus.
Sie sehen über alles Nahe weit hinaus,
und was sie lächeln, mutet an wie Sage,
die wir verloren und einst finden werden.
Sie treiben, so wie Hirten ihre Herden
Vor sich hintreiben, ihrer Kindertage
gewachsnen Glanz in neue Heimat ein …
Wir werden niemals wo zu Hause sein,
wenn wir nicht Greise oder Kinder werden –
mag uns das Alter auch die Haare bleichen!
Wenn unsere Herzen nicht den Hirten gleichen,
so sind wir fremd im Himmel wie auf Erden.

Christine Lavant, Gedichte aus dem Nachlass, Wallstein Verlag, Göttingen 2017, Seite 92