

Alter schützt vor Weisheit nicht! Älterwerden als biografische Inszenierung!

Zwischen Selbstbestimmung, Konsum und Enteignung auf der Suche nach Weggefährten und guten Nachbarn | Prof. Dr. Annelie Keil

Älter werden heißt unterwegs sein. Auf geraden und ungeraden Wegen, auf Umwegen und in Einbahnstraßen, auf persönlichen Trampelfaden, die man für Alleen hält oder subjektiven Autobahnen, auf denen man unbemerkt ständig im Stau steht, weil man die Abfahrten und Ziele verpasst. Eher gesund als krank oder krank als gesund, normal verrückt oder verrückt normal, mit guter oder Rente am Existenzminimum, auf Spielplätzen mit eigenen Enkelkindern oder als Vorleser und Musiklehrerin für andere Kinder in einer KITA, auf Mallorcareise und Shoppingtour, in Wohn- und Pflegegemeinschaften für Menschen mit Demenz oder in der barrierefreien Einzimmerwohnung, in einer Stadt, die sich um „neues Altern“ kümmert, auf dem Land, wo der letzte Tante Emma Laden gerade dicht macht, als älterer Mitarbeiter in einer Werft, als pensionierter Professor, der nichts mit sich anzufangen weiß und zivilgesellschaftliches Engagement und soziale Praxis als Pflicht nur für junge Menschen einklagt oder als Obdachloser auf der Straße, der älter werdend immer mehr Mühe hat, seinen Schlafplatz gegen die jüngeren zu verteidigen. Im Sterben mitten in der Familie zu Hause oder mit Glück als Gast in einem Hospiz oder auf einer Palliativstation, das alles ist Älterwerden in Deutschland zwischen Selbstbestimmung, Konsum und Enteignung.

Ob man will oder nicht, es mag oder nicht, Leben lässt uns solange wir leben keine Wahl. Es fordert, drängelt, unterbricht, schiebt und schuffet, bahnt Wege, stellt sich in den Weg, bricht auf, ab und immer wieder ein, genießt und entspannt sich, um im nächsten Augenblick alles auf den Kopf zu stellen, ohne dass es sich dabei um eine Yoga-Übung handelt! Unterwegs sein ist die zentrale Handlungsperspektive und gleichzeitig jene vielfältige wie ambivalente Herausforderung, um deren Bewältigung es und hier und heute geht. Älterwerden ist die immanente Logik des Lebens, sein Inhalt, seine Form und seine Arbeitsweise. Niemand wird ohne irgendeine Aktivität und Gesundheit älter, auch wenn wir viel „Passivität“, „Resignation“, „Vereinsamung“, „Handlungsarmut“ oder nur noch eine Art „Restgesundheit“ sehen, die aber letztlich zum „Überleben“ reicht. Zumindest muss der Mensch bis ins hohe Alter trinken, essen, verdauen, atmen, ein wenig denken, fühlen, sich irgendwie mit sich selbst beschäftigen und notwendigerweise auch handeln. Auf diese seine Weise ist jeder Mensch, der lebt, noch „fit und gesund“, lebt irgendwie seine „Qualität“ und versucht sich mit sich selbst und den Verhältnissen zu arrangieren.

Und genau in diesem „Irgendwie“ steckt ganz offensichtlich die Herausforderung, der sich jeder von uns stellen muss. Nicht „irgendwer“ wird „irgendwo“, „irgendwann“ und „irgendwie“ gesund und aktiv älter, sondern wir selbst, die konkreten historischen Subjekte, die für die Gestaltung ihres Lebens zuständig sind. Als Professionelle, Ärzte, Pflegende, Lehrer, Wissenschaftler, Bildungs- und Gesundheitspolitiker, die die Gesundheit anderer Menschen fördern wollen, machen wir uns zusammen mit jenen anderen Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen, als Frauen und Männer, bildungsnahe und bildungsferne Klienten, als Menschen bei guter Gesundheit und andere mit schwerer Krankheit unsere subjektiven wie öffentlichen Gedanken, wie man denn nun vielleicht auf eine andere als die bisher erprobte, nicht so ungesunde Weise fit, aktiv und besser älter werden kann und vor allem auch dann durchhält, wenn bedeutende Voraussetzungen des bisherigen Lebenskonzepts wegfallen. Wenn das Ende der Erwerbsarbeit, der Tod des Partners, finanzielle Einbußen, Krankheit uns konkrete Veränderungen abverlangen und das Leben erneut offen legt, worauf es seit unserer Geburt bereits angewiesen ist: dass der kreative wie spielerische Umgang mit Ungewissheit, Unvorhersagbarkeit, überraschenden Lebensereignissen, aber auch mit der eigenen Persönlichkeit und ihren Verhaltensweisen die Schlüsselqualifikation für Gesundheit als einer Lebenskompetenz ist. Gesundheit ist keine Salami, von der man sich täglich eine Scheibe abschneidet bis man am Ende des Lebens auch am Ende der Wurst angekommen ist und Identität ist immer eine Identität im Werden und auf Anpassung und Veränderungen angewiesen.

Älterwerden ist insbesondere dann, wenn vieles beendet wird oder aufgegeben werden muss, was das Leben bisher ausgemacht, gefesselt, beglückt, befriedigt oder erträglich gemacht hat, auf mutige Akzeptanz zur Selbstüberschreitung, spielerische Phantasie und die Entdeckung von Potentialen angewiesen, die bisher nicht entdeckt wurden oder nicht mitspielen durften, weil sie unnötig, ineffektiv oder für das jeweilige Alter unangemessen schienen. Zu diesen Potentialen gehören Spielen, Wundern, Hilfe in Anspruch nehmen, das Fremde wagen, mit geliebten Gewohnheiten brechen und andere beibehalten, auch wenn sie neuen Gesundheitsregeln widersprechen. Dazu zählen auch Veränderungen von Essgewohnheiten, Arten des Geldausgebens, der Umgang mit Kleidersitten, die Art und Weise des Liebens und es gilt auch für die Lust oder Unlust auf Bewegung, für den Umgang mit Ärger in Gemeinschaften oder noch schwieriger für den Kampf um Ruhe, Entspannung oder meditative Geduld. Letztere kommen uns besonders im Alter vor allem dann abhanden, wenn wir statt Auto fahren und einfach losrennen plötzlich langsam mit dem Rollator gehen müssen, die eigene Familie wegen ihrer Bevormundungen und Ungeduld manchmal schwer ertragen können oder abhängig und unruhig auf etwas warten müssen, was wir früher schnell selbst erledigt haben. Wir bekommen Leben nur als eine Möglichkeit, leben und älter werden müssen wir selbst, dabei irgendwie fit und auf unsere Weise gesund bleiben erst

recht, was immer das unter den jeweiligen biografischen und gesellschaftlichen Bedingungen für den einzelnen Menschen heißen mag. „Man muss das Allgemeinste persönlich darstellen“ zitiert Arno Geiger als Leitsatz zu seinem wunderbaren Buch „Der alte König in seinem Exil“, in dem es um seinen Umgang mit dem an Demenz erkrankten Vater geht, den japanischen Künstler Hakusai.

Dieser Satz gibt uns auf, was es zu beachten gilt, wenn es um die ungeheure Vielfalt von Formen des Älterwerdens ,um Familie und Verortung, um Heimat, ihren Verlust und neue Formen der Beheimatung, um Krankheit und Gesundheit des Menschen, seine spezifischen Leidens- und Genesungswege geht. Was ist wichtig? Was macht unser Leben lebenswert, was macht es mühsamer? Welche Aktivitäten braucht das Leben, welche sind zu unterlassen? Was ist das Allgemeinste, das wir persönlich darstellen müssen, um mitdenkend und mitfühlend verstehen zu lernen?

„Unterwegs braucht es einen guten Gefährten, zu Haus einen guten Nachbarn“
(Sprichwort aus China)

„Älterwerden heißt unterwegs sein“ und es braucht dabei gute Gefährten wie gute Nachbarn. Auf diesen Satz möchte ich noch einmal zurückkommen. Wir befinden uns laut Einladung auf einer bundesweiten Impulskonferenz. „Pulsation“ und „Rhythmus“ sind die wichtigsten biologischen Prinzipien und Grundvoraussetzungen für Gesundheit. Nicht nur das „Vegetativum“, das „Nerven-, Hormon- und Immunsystem“ müssen pulsieren, damit wir aktiv und gesund älter werden. Geist und Seele müssen dem Organismus zur richtigen Zeit beispringen, damit es mit dem leibhaftigen Leben klappt und Ziele entstehen, für die es sich lohnt, aktiv und gesund älter zu werden. Wenn unsere eigenen und die Impulse vieler junger älterer Menschen das „soziale Gemeinwesen“ und das „Zusammenleben aller“ nicht in Schwingung versetzen und Lust auf Zukunft wie Sinn stiften können, dann sehen wir insgesamt „alt“ aus, sozusagen ohne Perspektive . „Aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen“ ist das Motto der Europäischen Kommission für das Jahr 2012, die Aktualisierung einer Herausforderung, die praktisch auf der Tagesordnung der Gattungs-, Lebens- und Sozialgeschichte der Menschheit steht seit es Menschen gibt, die überleben wollen. Ohne Aktivität und die jeweils anderen Generationen vor wie nach uns würden wir weder geboren, könnten wir nicht leben, nicht sterben und auch nicht aktiv oder passiv, gesund oder krank älter werden.

Nur wer unterwegs ist, kann sich ins Leben aufmachen, ankommen und wieder abreisen, einkehren oder auch umkehren, wenn es nötig ist. Älter werdend unternehmen wir innere und äußere Reisen, üben den täglichen Wandel. Menschen lernen auf dem Weg durchs Leben, sich einzulassen und niederzulassen, allein zu sein oder mit anderen zu leben.

Gefährten suchen und Nachbarschaften bilden gehören zu den Grundprinzipien allen Lebens. Leben ist auf allen Ebenen Koexistenz, denn nur im Angesicht und der Nähe des Du werden wir zum Ich – biologisch, geistig, emotional, sozial und spirituell. In jedem Augenblick muss Leben über sich hinauswachsen, um dem Bewegungs- und Wandlungsgesetz des Lebendigen zu folgen und stößt dabei auch in der Begegnung mit „Nachbarn aller Art“ an die eigenen Grenzen. Diese gilt es zu erkennen, zu akzeptieren, zu nutzen und zu überwinden. Wer im Leben unterwegs ist, spürt leibhaftig, dass er Leben ist, das inmitten von anderem Leben leben will, wie Albert Schweitzer es mit dem Begriff der „Ehrfurcht vor dem Leben“ zum Ausdruck gebracht hat.

Lebenslang braucht jeder Mensch gute Gefährten, Genossen, Brüder und Schwestern, Geliebte, um in Fahrt zu bleiben, denn Leben ist von Anfang bis zu seinem Ende ein Gemeinschaftsprojekt, liegt nicht griffbereit vor uns, sondern lebt, weil es unvorhersagbar ist, von seinem Erfindungsreichtum und seinen Überraschungen. Wir sind keine logischen, sondern lebendige Beispiele des Lebens (v. Weizsäcker), folgen keinem einfach durchzuführenden Plan. Leben ist das perfekte Geschenk der nackten Geburt, auf Solidarität und Unterstützung angelegt und stellt in Aussicht, dass Menschen unter den jeweiligen historischen, kulturellen, gesellschaftlichen wie individuellen Bedingungen zusammen mit Anderen, die im Leben unterwegs sind, Kooperationsgeist entwickeln und tragfähige Nachbarschaften und Solidargemeinschaften bilden können, um zu überleben. Das ist ein großer Auftrag, eine Provokation, eine riskante Chance, nicht mehr, aber auch nicht weniger. Leben ist gemeinsame Beziehungsarbeit für Koexistenz und Kooperation, basiert auf Gegenseitigkeit und lebt auch dann vom Teilen, wenn das Nachbargrundstück durch einen Zaun abgeteilt wird, damit die mausende Katze die Eigentumsgrenze des Nachbarn einhält oder der frei fliegenden Fußball nicht zum Anlass für eine Nachbarschaftsklage wird.

Mensch, woher kommst Du und was brauchst Du? Wir kennen eine der Antworten, denn wir beginnen unsere Lebensreise im Garten einer Nachbarin, in der Gebärmutter. Wie eine gute Gefährtin gewährt sie uns vorübergehend ein Dach über dem Kopf, teilt Essen und Trinken, beschützt und tröstet, gibt dem konkreten Leben den notwendigen Entwicklungsraum. Ein Leben lang bleibt im Menschen die Sehnsucht nach Zeit und Raum für Entwicklung erhalten. Das gilt vor allem bei Übergängen und Lebenskrisen, also dann, wenn eine alte Ordnung zerbricht und eine neue entstehen soll. Zu schnell vergessen wir, dass unser Leben mit einer Entbindung beginnt, die die Voraussetzung dafür ist, dass wir nach der pränatalen Phase im Schutz des mütterlichen Organismus zu uns selbst und in eine neue Welt mit anderen Nachbarn und Gefährten finden.

Wenn wir im Älterwerden des öfteren Abschied nehmen müssen, mehr oder weniger allein zurückbleiben, eine eigene Familie nicht zur Verfügung steht und wir unselbständiger und

hilfsbedürftiger werden, suchen wir intuitiv wieder mehr nach Orten und Zusammenhängen, die unser Bedürfnis nach Schutz, Versorgung und Zuwendung besser stillen können. Bis in die Stunden des Todes will der Mensch sich nicht verlassen fühlen, auch wenn er manchmal gut allein sein kann. Die Evolution hat uns den Sinn und die Bedeutung für menschliche Nähe einverleibt, wir wollen gehört, gesehen und bedacht werden.

Wir tragen ein Modell „sozialen Lebens“ und „guter Nachbarschaft“ leibhaftig mit uns herum. Zusammen leben, zusammen wohnen, zusammen arbeiten, sogar intergenerativ und „Wand an Wand“, mit allen Lärmbelastigungen, das haben wir eben am Anfang unseres Lebens schon einmal geübt und gelernt. Wir brauchen lebendige Menschen neben uns, um zu erkennen, worum es geht. So wenig wir im Augenblick der Zeugung und später im Moment der Geburt wussten, wer die guten Gefährten unseres Lebens sein würden, so wenig wussten wir, wie wir in unserer und den anderen Welten „heimisch“, vertraut, akzeptiert oder auch gute Nachbarn werden können. Wer fühlt, was er sieht und in Erfahrung bringt, weiß, dass Leben nicht einsilbig, verbissen und isoliert vorankommt, sondern rhythmisch und kooperativ den lebendigen Bewegungen folgen muss, die es umgeben. Spielerisch und ernsthaft, neugierig und vorsichtig, ausprobierend und anpassungsfähig müssen wir uns bei jedem „Umzug“ oder „Neuanfang“ auf den Weg machen, um differenzierte, nahe und ferne, sogar globale Nachbarschaften zu entwickeln und zu gestalten: beim Einzug in die Familie nach der Geburt, dem Eintritt in Kindergarten und Schule, beim Berufseintritt, beim „Einzug“ in das fremde Haus einer Partnerschaft, der nicht unbedingt leichter wird, weil man sich liebt. Der Einzug in die erste eigene, bezahlbare Wohnung in einem Hochhaus oder nach der Heirat in ein kleines Einfamilienhaus am Stadtrand samt den unbekanntenen Nachbarn werden zur Übung, weil man mit ihnen um Lärm und Belästigungen, um gemeinsame Vorgärten, einen Parkplatz oder um Platz in der Mülltonne streiten, aber sich auch einigen kann. Im Rentenalter geht es dann vielleicht um einen notwendigen Umzug in eine andere Stadt zu den Kindern, vom Land in die Stadt oder umgekehrt, um die Teilnahme am Essen auf Rädern oder das tägliche Mittagessen in einem Bürgerhaus, die Teilnahme an einer Gruppenreise, weil der Partner durch Trennung oder Tod verloren ging, um den Einzug in ein Alten- oder Pflegeheim, in eine betreute Wohngemeinschaft oder am Ende auch in ein Hospiz oder auf den vorher gewählten Friedhof. All das will nicht nur gelernt sein, sondern hängt für die Frage aktiven und gesunden Älterwerdens maßgeblich davon ab, wie die vorangegangenen Übergänge, Veränderungen und Konflikte gemeistert wurden und sich als Erfahrungspotential nutzen lassen.

Nachbar, Nachbarschaft, Nachbarhaus, Nachbargarten, Nachbardorf, Nachbarstadt, Nachbarland, Nachbardisziplin – so vieles liegt in der Nähe dessen, was wir auf die eine oder andere Weise unser „Zuhause“ nennen, aber ist doch auch fern, fremd und bedrohlich.

Wenn der eigene Lebenspartner sich in der Folge einer schweren Krankheit persönlich verändert, in der alten Weise nicht mehr ansprechbar ist, kann er bei aller Bekanntheit auf der einen Seite zum Fremden werden. Die Vorstellung von einem Frieden, den die jeweiligen Nachbarn nicht wollen, wird zum Horror. Schreiende Kinder, bellende Hunde oder die geklaute Morgenzeitung können den Albtraum vom Nachbarn verschärfen. Wer seine geliebte Katze, die treue Begleiterin vieler Jahre, nicht mit ins Pflegeheim nehmen kann, stößt leicht an die Grenzen seines Frohsinns beim Älterwerden. Wer sich statt vom Rollator lieber von seinem Hund ziehen und stützen lässt, braucht viel Einsicht und Veränderungsbereitschaft, um einzusehen, dass man möglicherweise auch dem geliebten Tier nicht mehr gewachsen ist.

Manchmal stimmen die eigenen vier Wände, aber die Nachbarn nicht, manchmal ist es umgekehrt. Das gilt auch für geistige, seelische und soziale Wände, die oft unsichtbar und unüberwindbar bleiben, wenn wir aktiv und gesund älter werden wollen. Anders als Familien oder „Wahlverwandtschaften“ sind Nachbarschaften und Nachbarn seltener frei gewählt. Sie sind oft mehr dem Zufall geschuldet, rücken dem Menschen auf die Pelle, stören mehr im sozialen Zusammenleben als dass sie dem Modell der gelungenen Familien-, Dorf-, Altenheim- oder Hausgemeinschaft entsprechen. Beklagt und zur Belastung wird die „Fremdheit“, die in den anonymen Nachbarschaften der großen Städte oder den Neubausiedlungen am Stadt- und Dorfrand vorherrscht, bei denen man das eine Haus von dem anderen gar nicht unterscheiden kann, in jedem Vorgarten der gleiche Zwerg wacht und die gleiche Kirschlorbeerhecke die Eigentumsgrenze markiert, aber trotz aller Ähnlichkeit keine Nähe verspricht. Stattdessen herrscht gleichzeitig oft ein undurchsichtiges Bewachungssystem, dem niemand entkommt, ohne dass es irgendeinem Schutzbedürfnis dient.

Gute Nachbarn wachsen nicht als Kopien auf den Bäumen und funktionierende Nachbarschaften entstehen nicht am Reißbrett des Architekten, aber auch nicht in und durch unsere Gesundheitsprogramme so sehr Menschen sich auch nach solchen nachbarschaftlichen Bezugsgruppen sehnen.. Wir werden nicht als gute Nachbarn geboren, sondern müssen es werden. Wir werden nicht „alt“ geboren, sondern müssen lernen, älter zu werden und uns dabei immer wieder neu entdecken wie verstehen lernen. Auch Gesundheit *ist* nicht, sondern *wird*, wie Viktor von Weizsäcker schreibt. Gesundheit ist kein Kapital, das wir als eine Art Mitgift täglich verbrauchen können, sondern ist nur dort vorhanden, wo sie in jedem Augenblick erzeugt wird: nicht in der Arztpraxis, nicht in der Apotheke, nicht im Yogakurs, auf der Trimbahn oder in der gesunden Küche, sondern von und in dem Menschen selbst, der gesund und aktiv älter werden will.

Gute Gefährten, auch Gesundheit und Aktivität, für unterwegs muss man suchen und finden, gute Nachbarn für zu Hause auch. Auch Körper, Geist und Seele im Einklang mit den sozialen Arbeits- und Leistungsbedingungen in ein nachbarschaftliches, kooperatives und gelingendes Verhältnis zueinander zu bringen und zu guten Nachbarn zu machen, ist nicht leicht. Überall liegen die Schweinehunde auf der Lauer, um sich gegenseitig die Argumente zu klauen oder sich weigern, vom Sofa zu kommen. Immer wieder ist überall und in allen Dimensionen Arbeit und Gestaltung verlangt, damit entsteht, was wir uns wünschen.

Aus dem Zufall der Nachbarschaften, Partnerschaften, Freundschaften und sonstigen Gemeinschaften, die das Leben begleiten und im Älterwerden noch einmal besondere Bedeutung erlangen, müssen Einfälle, Entwürfe, kreative Verbindungen und Erfindungen entstehen, damit daraus eine für alle Beteiligten bewusste Nachbarschaft oder eine Art gewollter Lebensgemeinschaft entstehen kann, die auch darin bestehen kann, dass man sich bewusst und mit Respekt in Ruhe lässt. Warum ist das zumindest für das gesellschaftliche Zusammenleben oft so schwer? Ein Grund mag in der historischen Entwicklung liegen. Das große Credo der Neuzeit war von der Idee getragen, dass sich die Menschen als Individuen befreien, emanzipieren und von bestehenden Bindungen freimachen sollten: von Religion und Kirche, von Aristokratie und Herrschaft, auch von Familie, Sippe und Kommune, sogar von nachbarschaftlichen Bindungen. Jeder Schritt zu mehr Individualisierung wurde als Freiheitsgewinn und Unabhängigkeit erlebt und gefeiert. Dieser Prozess der Befreiung des Individuums wurde bis in unsere Zeit vorangetrieben und es gibt keinen Bereich des Zusammenlebens mehr, der die Gefahrenmomente dieses Prozesses wie Atomisierung, Vereinzelung, Vereinsamung, Isolation, Verlust von Vernetzung und Gemeinschaftsgefühl nicht zu spüren bekommt.

Die lebensnotwendige Erkenntnis, dass das menschliche Dasein immer auch Mitsein ist, schien unter der Überbetonung der Prinzipien Individualität und Selbstbestimmung zu verblassen. Inzwischen gibt es eine Gegenbewegung, die nicht nur auf Selbstbestimmung abzielt, sondern wieder mehr nach Lebensbeziehungen fragt, in denen Freiheit und Eingebundenheit, Selbstbestimmung und Mitbestimmung, Ich und Du, Dasein und Mitsein in einem sich gegenseitig stärkenden Dialog und Austausch stehen. Leben ist Beziehung, lebt vom Vertrauen zu sich selbst, zu Anderen und zu einer Welt, die wir gemeinsam teilen und verantworten.

Eine der zentralen Fragen der menschlichen Entwicklung ist die Frage, ob ein Mensch Bedeutung für einen anderen Menschen, eine andere Gruppe oder die Erledigung einer öffentlichen Aufgabe hat. Ansprechbarkeit ist das Urphänomen des Menschlichen, sehen und gesehen werden, hören und gehört werden. Ohne diesen Bezug läuft Selbstbestimmung ins Leere, weil sie ihre Bestimmung verliert. Zwischen dem Privatraum, in den wir uns

zurückziehen und dem öffentlichen Raum, in dem wir unsere Bürgerrechte wahrnehmen und einklagen, entdecken wir erneut den nachbarschaftlichen Sozialraum, der zwar anders als in früheren Zeiten, aber weiterhin nachhaltig mitbestimmt, was Lebensqualität ist. Dieser Raum ist wie geschaffen für die Bereitschaft und Notwendigkeit, zusammen zu leben, für die Begegnung von Kulturen und Generationen und jenseits professioneller Hilfe auch für die Möglichkeit eines überfamiliären, aber doch begrenzten und überschaubaren Helfens.

Jeder Mensch ist irgendeines anderen Menschen Nachbar, in seiner Wohnung, in seinem Geschäft, am Arbeitsplatz, Nachbar eines Kindergartens, einer Schule, einer Alteneinrichtung, einer Kirche oder Moschee, eines Krankenhauses, einer psychiatrischen Einrichtung, eines Bürgerhauses, eines Jugendzentrums. Wir sind Nachbarn beim Sterben und auch dann, wenn ein Mensch seine Arbeit verliert oder vergessen hat, wo er wohnt. Diese Nachbarschaften bieten jedem Menschen die wichtige Gelegenheit, sich selbst zu erkennen, seine Wahrnehmungsfähigkeiten zu erweitern, Toleranz und Kritik zu üben, Freude zu empfinden, Beachtung und vor allem Bedeutung zu erlangen. Es ist gar nicht so schwer, einfach ein netter Nachbar, der Mensch von nebenan zu werden, der sich entschieden hat, nicht in einer menschlichen Wüste zu leben, sondern seinen Teil zu bewässern und auch den Baum, für den eigentlich die öffentliche Hand die Kanne hält.

„Wisdom is life that know it is living“ hat mir mein alter Freund Frederick Franck als Widmung in eines seiner Bücher geschrieben. Die Weisheit des Lebens besteht in der Fähigkeit, gegenwärtig zu sein, die Gegenwart in ihrer konkreten Herausforderung wahrzunehmen, sich der Bewegung des Lebens bewusst zu sein, mit ihr zu gehen, die Veränderungen zu akzeptieren, d.h. „auf dem Laufenden zu sein“, mit der Vergangenheit im Gepäck und der Zukunft vor Augen. Ein buddhistischer Lehrsatz drückt auf ähnliche Weise aus, dass die Weisheit des Alters nicht als Addition der Erfahrungen gelebter Jahre entsteht, sondern mit den erkennenden Erleben zusammenhängt, das in den Lebensphasen entsteht, die der älter werdende Mensch durchschreitet und dabei auch das Ziel entwickeln kann, aktiv und gesund älter zu werden.

„Liebe der Vergangenheit – ist nur eine Erinnerung

Liebe in der Zukunft – ist nur eine Erwartung

Wirkliche Liebe lebt einfach in der Gegenwart.“

Kein Alter schützt uns vor der Begegnung mit dem Leben und kein Alter verspricht uns, dass wir die Strukturen verstehen werden, die uns herausfordern, zusammenhalten, zu unserer Gesundheit werden, aber uns auch im Leben hindern. Es gibt mit der Zunahme des biologischen Alters keine Garantie dafür, dass aus den Erfahrungen des Lebens

Erkenntnisse für den Aufbruch in den Umbruch erfolgen, den wir heute viele Unterschiede leugnend, einfach „Alter“ nennen, ohne zu wissen, wann es anfängt oder aufhört und was es braucht, um sich fortzusetzen. Wer für den Arbeitsmarkt zu alt ist, muss nicht alt sein. Wer dem Tod begegnet kann ein Kind sein. Wer chronisch krank ist, kann seit Jahrzehnten mit der Krankheit gelebt haben. Wer ohne gesunde Ernährung und tägliche Bewegung am Schreibtisch, in einer Werkstatt, seinem Garten oder als pflegender Angehöriger seine Erfüllung in der Arbeit findet, ist aktiv und gesund älter geworden, auch wenn seine medizinischen Messdaten nicht stimmen.

Das ganze Leben ist gekennzeichnet durch Aufbrüche in Umbrüche und in diesem Sinne gibt es neben dem täglichen, vor allem biologischen Älterwerden natürlich auch spezifische Aufbrüche, die den älter werdenden Menschen vom ersten bis zum letzten Atemzug nachhaltig vor besondere Aufgaben stellen. Die Geburt ist ein solcher, der erste Aufbruch aus der Familie heraus in Kindergarten und Schule ein anderer. Der Eintritt in die Pubertät ist sicherlich einer der schwersten Aufbrüche in einen Lebensumbruch, die Wechseljahre ein anderer. Der Berufseintritt, Heirat, Familiengründung, Trennungen unterschiedlicher Art, Beendigungen der Erwerbsarbeit, Verlust der Arbeit, schwere Krankheit sind andere Umbrüche und tief greifende Veränderungen, die mit Aufbrüchen und unterschiedlichsten Herausforderungen verbunden sind.

Jede dieser Umbrüche im Älterwerden ist in der Regel mit einer Art Bilanz verbunden: welche Vorstellungen, inneren Bilder, Erwartungen und Bedürfnisse wurden erfüllt, welche blieben auf der Strecke? Lust, Bedürfnis, Befriedigung ist die eine Seite der Medaille, die Leben heißt. Angst, Versagen, unbefriedigte Bedürfnisse die andere Seite. Zwischen diesen Polen spielt Leben sich als eine Art Spannungsbeziehung ab. Wer lebt, hat, so lange er atmet, Gegenwart und Zukunft, auf jeden Fall bis zum nächsten Atemzug, auch wenn es der letzte ist. Mit Körper, Geist und Seele sind wir in die Arbeit einbezogen, die der Befriedigung unserer Lebensinteressen dient und in gleicher Weise in den Frust und die Enttäuschung, die ausgehalten und verarbeitet werden muss, wenn die Befriedigung, d.h. auch der Frieden mit sich und der Welt nicht hergestellt werden kann. Hinter jeder Lust auf Leben, also auch der Lust, aktiv und gesund älter zu werden, steht in der Regel eine befriedigende Erfahrung, ein Gelingen, ein Erfolg. Hinter jedem Frust, jeder Enttäuschung, jedem unbefriedigten Bedürfnis steht die Möglichkeit und Folge, in die Passivität, Resignation, Verweigerung auszuweichen oder in der Sucht über eine Ersatzbefriedigung den Mangel, die Enttäuschung zu überwinden und auszuhalten. Aus der Aktivität und dem freien Willen, gesund, erfüllt und mit Sinn und Verstand älter zu werden, ist dann eine Art Notbremse oder die pure Notwendigkeit geworden, irgendwie das Älterwerden hinzunehmen, zu überleben und auszusitzen, statt es zu gestalten.

Leben verlangt lebenslanges Lernen. Das ist keine Erfindung der Pädagogen, sondern eine immanente Grundstruktur des Lebendigen, die evolutionsgeschichtlich als ständiger Anpassungs-, Lern- und Wandlungsprozess beschrieben werden kann. Leben will leben, nichts mehr und nichts weniger und das kann es nur durch Bewegung, Austausch und Integration. Dieses Interesse des Lebens ist kulturell geformt, mit Erwartungen angereichert und sieht sich als individuelles Interesse immer im Vergleich mit dem Leben anderer Menschen. Leben ist also immer auf Kompensation aus, wenn nicht erreicht wird, was dringend benötigt wird, was andere haben und sind, was man selbst nicht ist. Viele Menschen wollen einfach älter werden, ohne wirklich konkret und aktiv dabei bleiben zu wollen, und vor allem verlieren sie dann ihr Interesse am eigenen Leben, wenn es ihnen beschert, was nicht auf dem Wunschzettel stand. Leicht gerät aus dem Blick, dass Leben nicht auf Bestellung lebt, sondern in all seinen Facetten so lange einfach stattfindet, wie wir leben. Damit gehört auch alles, was geschieht, zu uns. Auch wenn wir uns innerlich davonstehlen, bleibt Leben bis zum Tod unser Leben so wie Kinder unsere geborenen Kinder bleiben, auch wenn sie und wir sie verlassen. Es ist schon erstaunlich, wie viele Menschen immer wieder lauthals beklagen, dass sie schon wieder älter geworden seien, als sei diese natürliche Logik des Lebens, dass es älter wird, überraschend! „Trau keinem über 30!“ war die falsche Parole meiner Generation. Verrentungen – ob früher oder später – und Pensionierungen werden mit dem Glückwunsch versehen, dass nun das Leben erst anfangen, was eigentlich tiefste Depression auslösen müsste, denn die meiste Zeit wäre dann bereits vergangen, die man zum Leben braucht. Auch dass man nun endlich tun könne, was man immer schon tun wollte, ist als Wunsch ein Generalangriff auf alles, was bisher getan wurde und dem eigenen Leben Bedeutung gab, selbst wenn manche Arbeit, manche Beziehung nicht immer beglückend war oder sich wirklich nicht gelohnt hat.

Befriedigung und Ersatzbefriedigung sind Geschwister, geben dem Leben die Färbung und tauchen auch das Älterwerden in spezifische Stimmungen. In diesem Geschwisterpaar kommen die Probleme zwischen Selbstbestimmung, Konsum und Enteignung, zwischen der Aufgabe zu leben und der Erfahrung, dass wir im Leben oft nicht Herr und Herrin im eigenen Haus sind und gelebt werden, statt selbst aktiv und gesund älter zu werden, auf den Begriff. Die Sehnsucht, ein eigenes, gutes wie glückliches Leben zu führen, begleitet den Menschen seit es ihn gibt. Immer war die Umsetzung dieser Sehnsucht aber mit mehr oder weniger Schwierigkeiten verbunden und immer wieder war und ist diese Sehnsucht auch von der Versuchung umstellt, schneller, effektiver, sicherer zum Ziel zu kommen und irgendwelchen Versprechungen zu folgen, die es uns leichter machen oder die Arbeit ganz ersparen. Jede Sucht ist das Ergebnis einer geglückten Versuchung, eine Art Ersatzbefriedigung, ein Bypass, der den Kernbereich des Lebens mit seinem tiefen Herzenswunsch umgeht, ihn sozusagen ersetzen will. Die Sucht gibt dem Menschen scheinbar, was er an Aktivität und

Lebensmut verloren hat, nicht realisieren kann oder nur mit großer Mühe und Hilfe anderer Menschen erarbeiten könnte. Die Heilungsversprechen und die Versprechungen auf lebenslange und lebensverlängernde Gesundheit, auf ein langes, beschwerdefreies, glückliches, den Alterungsprozess aufhaltendes Leben haben ein Ausmaß erreicht, das man eigentlich als Massenbetrugsverfahren mit hohem Gewinn bezeichnen müsste.

Gesundheit als Ware, die man an jeder Ecke kaufen kann oder noch besser: Gesundheit statt Leben! Alter ist machbar, bunt und schön, leicht, einfach, ohne große Selbstbeteiligung. Irgendwie stimmt auf dem Gesundheitsmarkt, aber manchmal auch auf dem Bildungsmarkt, nichts mehr und wir stehen als Gesellschaft wohlwollender Gesundheitsförderer durchaus auch in der Gefahr, die älteren Menschen nicht nur für die Bedürfnisse des täglichen Lebens, sondern auch für den Einkauf von Gesundheit durch Ernährungs-, Sport- und Entspannungsprogramme auf Schnäppchenjagd zu schicken bis ihnen nicht nur kräftemäßig oder finanziell die Luft ausgeht, ohne dass sie nachweislich auch nur einen Tag älter oder gar gesünder älter geworden sind, wenn sie das nicht schon waren. Gesunde Kost, gesunde Schuhe, gesunde Matratzen, gesunde Pillen, gesunder Rotwein, gesunde Sexualität, Gesundheitsbücher, gesunde Yogamatten, Pendel, Kerzen, Seifen, Waschlappen, einschließlich Gesundheitskassen, gesundmachende Wanderwege, gesunde Stöcke, Stützstrümpfe, gesundes Gehirnjogging. Nichts davon ist vielleicht überflüssig, alles hat irgendwo für irgendjemanden einen Sinn, aber als Mitglied der demografischen Welle, die dement auf die Jugend zurollt und ihnen die Butter vom Brot nimmt, Benzin fährt, das anderen Menschen das Brot wegnimmt, kommt auch meine Generation immer leistungsorientierter ins schleudern und will unbedingt unter Anleitung und möglichst auf Krankenkassenkosten gesund und aktiv noch älter werden.

Weil Leben mit den Werkzeugen des Körpers, des Geistes und der Seele und ihren Gefühlen an seiner Befriedigung und Erfüllung arbeitet, sind alle drei auch an den Ersatzbefriedigungen beteiligt. Die Belohnungszentren im Gehirn sind die Schaltstellen, in denen über den Körper und die Gefühle die Beglückungen und die Enttäuschungen mit Hilfe von Botenstoffen mitgeteilt und strukturell verankert werden. Wird für ein Problem eine befriedigende Lösung gefunden, so merkt sich das Gehirn diesen Weg und drängt auf Wiederholung. Die Neurobiologen sprechen von Autobahnen, die sich einstellen, wenn alles glatt und befriedigend läuft. Was besser läuft, befriedigend ist und durch Wiederholung sogar leichter und fast selbstverständlich wird, erzeugt ein glückliches Gefühl. Nichts anderes passiert in der Sucht, wenngleich eher als Notlösung und in der Regel nicht ohne gravierende Nebenwirkungen.

Jeder gelungene oder misslungene Versuch, gesund und aktiv oder krank und aktiv, gesund und passiv oder krank und passiv zu leben und dabei auch älter zu werden, erzählt eine einzigartige Geschichte über Selbstbestimmung, Konsum und Enteignung, über gelerntes Schweigen und den Mut zu sprechen, über den Mangel an Selbst-Reflexion in den Umbrüchen und das Gold, das in der Selbstreflexion leuchten kann, über die Ideologien, die das Leben umstellen und andere Ideen, die ihm helfen, auf den Beinen zu bleiben. Leben verspricht nichts, aber es hält viel – das ist eine Wahrheit, gegen die sich fast alle Menschen verwahren. Die Sucht, die aktivierende Sehnsucht nach Leben durch „Glücksbringer“ aller Art zu ersetzen, hat wie die Lebenslust, aktiv und gesund durch Beteiligung älter zu werden, tausend Gesichter. Auf unterschiedliche Weise öffnen und verschließen sich Menschen dem Auftrag zu leben. Die einen mischen sich erfolgreich ein, die anderen versuchen dem realen Leben und seinen Herausforderungen zu entkommen und die beunruhigenden Fragen auf ein für sie erträgliches Maß abzdämpfen. Vom Suchen ermüdet, erfolglos und vielfach hilflos schweigen viele Menschen irgendwann, lassen das Leben an sich vorüberziehen und glauben, so lange sie nicht krank sind, nicht daran, dass Gesundheit und Aktivität das Leben sinnvoller machen und viele kranke Menschen in diesem Sinn gesünder sind als sie selbst.

Wunder scheinen ausgeblieben zu sein und ohnehin wundern sich viele Menschen über gar nichts mehr. Im Prozess der Betäubung und mitten in einem nicht sehr hilfreichen „Gesundheitswahn“ stellen viele Menschen sich taub, werden zunehmend für andere Sichtweisen und Lösungsmöglichkeiten unzugänglich und verstummen. „Schlucken und Schweigen“ ist das Prinzip, nur keine Experimente ein anderes, nicht einmal auf einen Versuch kommt es an. Die abwartende, hilflose Haltung verschlingt die ganze Lebensenergie. Manchmal tritt eine explosive Stille ein. Andere leben von einem explosiven Ausbruch zum anderen. Der Kontakt zum Leben, also dem, was wirklich geschieht, geht verloren. Anstatt den informativen Erzählungen aus tausend und mehr Nächten wirklich zu lauschen, ertönt von allen Seiten der Ruf nach „Pillen“ aller Art, dem bunten Sortiment für schnelle Hilfe in allen Lebenslagen. Diese Helfer und Helferinnen gibt es in fester und flüssiger Form, zum Essen oder zum Trinken, in der Apotheke oder im Regal des Supermarktes. Es gibt sie manchmal auch als Bildungsangebot, als Kurztherapie für Verhalten, als Reinigungsmaßnahmen fürs Gehirn. Manche Menschen helfen mit Helfersyndrom, andere in Ko-Abhängigkeit, wieder andere aus tiefem Mitgefühl oder professioneller Überzeugung. Es gibt „Pillen“ für davor, danach und für mittendrin, aber die Schlaf-, Beruhigungs- oder Schmerztabletten unterschiedlichster Art beruhigen allenfalls die überwältigenden Sorgen und die akute Lebensangst, sie können den Lebensschmerz nicht heilen. Die großen Reparaturleistungen wie Herzschrittmacher oder Ersatzherzen werden nur in der Kardiologie angeboten, für den Ersatz eines ganzen Lebens eignen sie sich nicht. Wenn das Leben keinen Sinn mehr macht, ist es schwer ein aktives Interesse am älter

werden zu erzeugen. Die Lust auf ein vereinfachtes Ersatzleben ist bei vielen Menschen größer als die Lust auf die Komplexität des realen Lebens, dem sie sich nicht gewachsen fühlen. Es ist nicht nur die „kleine Droge“, die sich zur Flucht in eine andere Wirklichkeit eignet. Ganze Lebensbereiche bieten sich im Prozess des Älterwerdens als Rückzugsgebiete und Suchtmittel an: Arbeit, Beziehungen Politik oder Ehrenamt. Sie lassen kaum Zeit, aktiv und in einem umfassenden Sinn gesund älter zu werden, körperlich, seelisch, geistig, sozial in reifen Beziehungen und spirituell. Was ist geschehen, dass es umfangreicher Werbung bedarf, um das zu bewirken, was Leben natürlicherweise als Prinzip in sich trägt und braucht: Beteiligung am Leben, Selbstverantwortung, Neugier und Lust auf Älterwerden.

Statt Weisheit der Gegenwärtigkeit, „Medikalisierung“ des Lebens

Der individuellen Entmündigung und Entmachtung, sich den Fragen des Lebens zu stellen, geht eine gesellschaftliche Enteignungsstrategie voraus. Systeme wie Medizin und Heilkunde, aber auch andere Expertensysteme wie Geldwirtschaft, Verkehr oder Bildung sind zu Verbrauchsgütern geworden, die Bürger und Bürgerinnen zunehmend zu süchtigen Verbrauchern machen. Für jedes Problem scheint es nicht nur eine individuelle „Pille“, sondern auch institutionalisierte Expertennetze zu geben, die den Menschen signalisieren, dass es auf sie und ihre Lebenskompetenzen nur bedingt ankommt, wenn sie denn nur geschehen lassen, was ohnehin geschieht und sich blind auf das verlassen, was als Problemlösung angeboten wird.

Monströse Apparaturen und Rundumversorgungen bis in die Endphase des Lebens hinein täuschen vor, dass der Mensch seiner totalen Reparier- und Austauschbarkeit und damit „automatischen Lebensverlängerung“ immer näher kommt. Die Fähigkeit zur aktiven Selbsthilfe verblasst, auch die zur gegenseitigen Selbsthilfe, die wir heute bürgerschaftliches Engagement nennen. Gehen, sprechen oder Leben lernen, Gesundheit, Krisen, Krankheit, Geburt oder Tod sind keine natürlichen Erfahrungen des Menschen mehr, mit denen er zunächst einmal selbst zurechtkommen muss, sondern sind das Ergebnis von Definitionen in Verbindung mit institutionalisierten Eingriffen, an die sich die Betroffenen zu halten haben. Die Vorstellung von Leben und umfassender Gesundheit in eigener Verantwortung, in der Körper, Geist und Seele ein Team bilden, ist zu einer „Leertaste“ geworden.

Das Ergebnis solcher Enteignungsstrategien sind eine Art innerer Versklavung der Freiheit, zunehmende Unsicherheit, mangelndes Selbstvertrauen und eine umfassende Abhängigkeit der Menschen von sie überflutenden Angeboten über das richtige Leben, das es gar nicht gibt. Die Menschen selbst reagieren auf die vielen leeren Versprechungen und damit verbundenen Enttäuschungen zunehmend mit Desinteresse, Passivität, Ohnmacht und

Hilflosigkeit. Sie lassen sich gehen, wie der Volksmund so schön sagt, greifen zu legalen und illegalen Drogen, steigen aus wo immer es geht, suchen vor allem nach Schuldigen für das Dilemma. An die Stelle von Beteiligung tritt der Glaube, dass die Lösungen für Probleme irgendwo vorgefertigt in der Schublade liegen. Man muss nur an diese allgemeinen Lösungen herankommen: kaufen und verbrauchen, schlucken und schweigen, das Gehirn richtig benutzen, werden, was wir schon sind, Nein sagen lernen oder was es sonst noch an Gebrauchsanweisungen fürs gesunde Leben gibt.

Diesen Vorgang hat Iwan Illich einst „Medikalisierung des Lebens“ genannt und damit eine gesellschaftlich organisierte Haltung beschrieben, die eine Art Sucht gegenüber den angebotenen „Heilwegen“, sozusagen einen Behandlungs- und Kontrollwahn auslöst und gleichzeitig eine systematische Gefährdung der lebensnotwendigen Fähigkeit zu Selbstorganisation und Selbstregulation darstellt, also auch der Fähigkeit, präventiv und aktiv etwas dafür zu tun, im eigenen Interesse gesund und aktiv älter zu werden. Das Leben wird nicht mehr selbstbestimmt in Angriff genommen, nach bestem Wissen bewältigt und den Lebensverhältnissen angepasst, sondern gewartet, verwaltet und mit Ersatzlösungen voll gepumpt. Diese Denkrichtung hat Folgen und setzt sich durch. Der Arzt und Psychotherapeut Udo Jerns hat diese Haltung in seinen Texten zur Medizin mit der entsprechenden Ironie beschrieben:

Inspektion

Bitte die 30iger Inspektion

Auf Herz und Nieren,

verlangt der junge Mann:

Gelenke abschmieren,

Bandscheibenfederung nachsehen,

Pumpleistung überprüfen,

Zündrhythmus einstellen,

den Lack ausbessern

und lockere Schrauben anziehen.

Dem jungen Mann ist das nötige Handwerkszeug zur Selbstinspektion abhanden gekommen. Wie soll er wissen, dass ein federleichter oder anmutiger Gang aus Lebenslust nicht nur auf einer gesunden Bandscheibe beruht und dass der Lack auch mit der besten

Politik nicht immer zu retten ist? Ganz abgesehen von den vielen lockeren Schrauben der Menschheit, gegen die kein psychiatrisches oder therapeutisches Kraut gewachsen ist.

Älter werden – die gesellschaftliche Moderation eines biografischen Auftrags

Wer über die Lage der Kinder und der alten Menschen wie über die Lage derer nachdenkt, die aus irgendeinem Grunde nicht dem entsprechen, was die gegenwärtige Gesellschaft für die „angemessene Normalität“ hält, sieht sich mit einer geistigen Haltung konfrontiert, die das Aufwachsen wie das Älter werden in unserer Kultur gefährdet. Nützlichkeit und Effizienz beherrschen das Denken und die Empfindungen und bedrohen den Zusammenhalt der Menschen. Das ökonomische Denken hat alle Schichten erreicht und macht sich von der Geburt bis zum letzten Atemzug an uns alle heran. Der forcierte Übergang von der Marktwirtschaft zur Marktgesellschaft zeigt sich darin, dass nicht die Prinzipien einer Ökonomie des Lebens den biografischen Prozess begleiten, sondern dass ökonomische Prinzipien wie Effizienz und Nützlichkeit das soziale wie das private Leben durchdringen und andere nicht marktrelevante Grundsätze wie Empathie und Fürsorglichkeit, Selbstbestimmung und Lebensrhythmen überformen und auch zunehmend zurückdrängen.

Ökonomisches Denken ist die subjektive Verankerung kapitalistischer Logik in der Gesellschaft. Das hat beispielsweise zur Folge, dass sich ökonomistisches Denken in breiten Bevölkerungskreisen entwickelt und verankert hat. Nach einer Untersuchung des Bielefelder Soziologen Heitmeyer stimmen über ein Drittel der Deutschen tendenziell der Aussage zu, die Gesellschaft könne sich wenig nützliche Menschen und menschliche Fehler nicht mehr leisten. Etwa 40 % der Befragten sind der Ansicht, in unserer Gesellschaft würde zu viel Rücksicht auf Versager genommen. Etwa ein Viertel der Befragten stimmt der Ansicht zu, dass moralisches Verhalten ein Luxus ist, den wir uns nicht mehr leisten können.

Es greift ganz offensichtlich ein Denken um sich, das jede Form der menschlichen Beziehung zunehmend einer Gewinnkalkulation unterzieht. Die wirtschaftlichen Kriterien Effizienz, Verwertbarkeit, Funktionalität und Nützlichkeit werden auf das soziale und zwischenmenschliche Leben übertragen. Große Erklärungskraft haben die ökonomistischen Orientierungen insbesondere für das Ausmaß der Fremdenfeindlichkeit, der Abwertung von Langzeitarbeitslosen sowie von obdachlosen und behinderten Menschen – und wie wir an den biografischen Berichten und der Art und Weise des Erlebens von Alter sehen können, greift dieses Denken auch in der Frage, wie gehen wir mit dem Älterwerden und der längeren Lebenserwartung im Angesicht von Nützlichkeitsabwägungen oder der Effizienzfrage um? Die Bilder, die Politik und Medien zu Hartz IV Empfängern stimulieren, sollten uns auch dann nachdenklich stimmen, wenn wir nicht zu dieser Gruppe gehören, denn sie verstärken die Kategorien „Nutzlose“, „Überflüssige“, „Randexistenzen“. So wird gesellschaftliche

Desintegration systematisch in Gang gesetzt und zementiert und eine Befreiung aus der Armutsspirale verhindert. Der angebliche Aufschwung hat in seinem Schatten eine Art moralischen Niedergang der Gesellschaft, der sich unter anderem in einer Renaturalisierung von Ungleichheit zeigt und in deren Folge mit einer Ideologie der Abwertung verbunden ist.

Gesundheit als biografische Inszenierung

Mittendrin und draußen vor der Tür werden wir älter. Was wir brauchen, um aktiv und gesund älter zu werden und unser Leben im aufrechten Gang zu meistern sind weniger ein Normalgewicht, einen normalen Blutdruck, durchschnittliche Sexualität, wenngleich diese nützlich sind, sondern Lebenskompetenzen und Schlüsselqualifikationen für ein Leben zum Mitdenken, Mitfühlen, Mithandeln: Vertrauen, Begeisterung, Aktivität, Verantwortung für unser eigenes Leben wie für das Leben Anderer.

Unser Leben beginnt mit einem Einbruch und einem Aufbruch zugleich. Neun Monate waren wir mittendrin, lebten unter mehr oder weniger guten Bedingungen im mütterlichen Organismus, hatten alles, was wir brauchten. Ein Dach über dem Kopf, zu essen und zu trinken, einen Spielraum für Entwicklung, bekamen Zuspruch und Zuwendung über die Nabelschnur, über die Bauchdecke, konnten mithören und schon mitfühlen, was draußen vor der Tür geschah. Jeder Tag ein gemeinsamer Eltern-Kind- Tag, mittendrin in einem Frauenleben, in der Regel getragen von Sorge, Fürsorge, Mitgefühl und Solidarität für den Schwächeren. Koexistenz ist die wichtigste Lebenserfahrung des ersten Aufbruchs nach der Zeugung. Das kleine befruchtete Ei hätte anders keine Überlebenschance, um zu werden, die wir heute sind. Mittendrin kommt ein Einbruch. Neun Monate wurde uns bedingungslos Asyl gewährt, dann kommt unausweichlich die fristlose Kündigung. Die Zeit drinnen im Innenraum eines Menschen ist vorbei, zu eng und klein, Weiterentwicklung wäre nicht möglich. Wir müssen uns auf den Weg machen. Was uns draußen vor der Tür, die wir Muttermund nennen, erwartet, ist unbekannt. Wir können nur hoffen, dass wir die bisherigen Weggefährten, die Eltern, wieder antreffen und andere finden, denn die Aufgabe, die uns erwartet, ist unermesslich. Der Aufbruch ist in jeder Hinsicht schmerzhaft, mit Wehen, Wehklagen und wie jeder wirkliche Einbruch auch mit Angst verbunden, aber ohne diesen nächsten Aufbruch wäre Leben nicht möglich.

Wie das Leben selbst haben wir auch die „konkrete Wahrheit“ unseres Lebens nur als eine Potenz. Sie braucht die Gelegenheit, sich zu entfalten und ist dabei als Funktion und Ausdruck des universalen Selbstgestaltungsprozesses eine kritische Stimme gegenüber den gesellschaftlichen und historischen Prozessen, die Leben ermöglichen oder verhindern, eine Politik des Mitgefühls oder der Gleichgültigkeit entfalten. Es gibt keine objektive Menschlichkeit jenseits der subjektiven Gestaltung konkreter Menschen und keine objektive

Wahrheit jenseits der inneren Ordnung, aus der heraus menschliches Leben sich mit uns und in uns gestaltet. Das Leben zu betrachten, heißt zu erkennen, dass es ein Auftrag ist, der uns immer wieder neu und verändert ins Buch unseres Lebens geschrieben wird. Die Geburt unserer Kinder, der Verlust einer Arbeit, die Erfahrung einer Trennung, das Erleiden einer Krankheit, die Konfrontation mit unserem Sterben, der Ausbruch eines Krieges oder die Vertreibung eines Volkes vor unseren Augen – all dies enthält den schwierigen Auftrag an unser Leben, den Sinn des Geschehens herauszufinden und die Konsequenzen in unser Leben zu integrieren.

Der schwierige Weg eines hoffenden Lebens muss tatsächlich mit jedem Schritt den Fall wagen, kann sich nicht leben lassen, muss einmal gefasste Pläne aufgeben, sichere Plätze verlassen, wenn es nötig ist. Für die Hoffnung auf Leben gilt, was Saint Exupery für den Bau eines Schiffes sagt und das muss meiner Meinung nach auch das Leitmotiv für die Impulse sein, die von dem Projekt „Gesund und aktiv älter werden“ ausgehen

„Willst Du ein Schiff bauen,
so rufe nicht die Menschen zusammen,
um Pläne zu machen,
Arbeit zu verteilen,
Werkzeuge zu holen
Und Holz zu schlagen,
sondern lehre sie,
die große Sehnsucht
nach dem großen endlosen Meer.“

Die Integrationsleistung, die wir vollbringen müssen, um uns selbst und den gemeinsamen Auftrag der Menschen in umfassender Weise zu erfahren, verlangt tatsächlich eine große Sehnsucht und immer wieder neu, tiefe und geduldige Liebe zum Leben, vor allen da, wo es uns bitter enttäuscht.

Nicht der Körper, nicht die Seele oder der Geist, nicht die alten Werte sind in der Krise, sondern der ganze Mensch ist in der Krise. Wir haben vergessen, was uns trägt und sind dadurch in Gefahr, weil wir die Ökonomie und Sinnhaftigkeit unseres eigenen Lebens als leibhaftig verankerte Einheit und Verbundenheit mit allem, was lebt nicht tief genug verstehen lernen, zunehmend aus der Selbst- und Mitgestaltung ausgestiegen . Der

lebensnotwendige Stoffwechsel zwischen Mensch, Natur, Welt und Kosmos, zwischen Männern und Frauen, zwischen den Generationen, zwischen denen, die Arbeit haben und arbeitslos sind, ist auf vielfältige Weise gestört, die Symptome als Folgen der Störung unübersehbar. Viele Menschen fühlen und ahnen, dass ihnen ihre Existenz nicht mehr gelingt, selbst wenn sie alles haben. Wie unter Trümmern oder Bergen von Abfall und Überflüssigem ist die Transparenz für das überweltliche oder übergreifende Sein verschüttet, der Dialog zwischen der göttlichen Dimension des Menschen und der menschlichen Dimension Gottes ist verstummt.

Das Leben ist wie die Zukunft ein Waisenkind, das alle Fähigkeiten zu leben und sich zu entwickeln hat, wenn wir uns dazu entscheiden, Bedingungen für eine menschliche Zukunft und aktives Älterwerden immer wieder neu zu schaffen. Die Utopie dieser Zukunft von Leben wird konkret und praktisch im Sinn des zu Gestaltenden :

- wenn wir unser Wissen und unsere Kräfte zusammentragen, damit alle Menschen vor allem auch unsere alten Menschen, die Nahrung, Kleidung, Behausung und das Wissen erhalten, derer sie bedürfen, um sich des Lebens zu erfreuen;
- damit wir entdecken, was wir tun müssen, damit die unbegrenzte Macht der Menschheit dazu benutzt wird, jedem von uns Menschlichkeit, Würde und Freude zu verschaffen;
- damit wir uns unserer persönlichen Verantwortung für unser eigenes Leben wie dem der anderen bewusst werden und den Mut haben, unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen, wenn die Worte nicht mehr reichen;
- damit wir Wege zur Menschlichkeit nicht nur denken, sondern leben und eine Umwelt schaffen, in der wir unser Vermögen feiern, Menschen davon abzuhalten, Kinder, ältere Menschen, Frauen und Männer oder ganz Völker auszubeuten und zu missbrauchen

Leben ist ein Dialog mit der Gesamtordnung; in der wir leben und an diesem nehmen wir teil, wenn wir in der Not einer anderen Frau, im Straucheln eines Jugendlichen, in die Arbeit und Obdachlosigkeit derer, die auf der Straße liegen oder um Asyl bitten, unsere eigene Not erkennen aber auch die Gelegenheit zur Gastfreundschaft, zum Teilen, zu einem Gespräch, zu einem Lächeln – so viele Einrichtungen es auch geben mag, die eigentlich dafür zuständig sind.

„Leben braucht Gesellschaft; Freundschaft; Kameradschaft; menschliche Nähe und das mitfühlende Verständnis einer anderen Seele, um sich auszusprechen und anzuvertrauen“, schreibt Wilhelm Reich in seinem Buch „Christustod“, das er den Kindern der Zukunft gewidmet hat. Leben braucht Sozialität.

Aufgabe, Auftrag und Inhalt eines Aktionsprogramms „Gesund und aktiv älter werden“, das aktives Altern und aktive Solidarisierung über die Generationen hinweg miteinander verbindet, sollte sich allen Konzepten entgegenstellen, die das Älterwerden wie das Geborenwerden unter den Verdacht einer Krankheit stellen, die gesunden von den kranken, die aktiven von den passiven Alten trennen und die indirekt eine Pflicht zur Gesundheit propagieren, die sich wesentlich auf die messbaren Daten körperlicher Befindlichkeit konzentriert. Ich fasse zusammen, was vielleicht Orientierung geben kann.

Jeder Mensch kommt mit dem schlichten Wunsch, älter zu werden, auf die Welt und erlebt dann im Prozess des Älterwerdens, dass es sich dabei um einen sehr differenzierten, ambivalenten und schwierigen Arbeitsauftrag handelt. Als „Selbstintegration im tätigen Vollzug“ hat der Philosoph und Biologe Hans Jonas das Prinzip und Modell des „Stoffwechsel“ als einen ganzheitlichen Prozess beschrieben, in dem wir als lebendige Menschen in jedem Augenblick aufgefordert sind, im Austausch mit unterschiedlichsten stofflichen und geistigen Welten unsere körperlichen, seelischen und geistigen Grenzen zu überschreiten, um älter zu werden, also durch Krisen hindurch auf brüchigem Boden Land zu gewinnen, das wir dann unser eigenes Leben nennen. Älter werden ist im Kontext dieses umfassenden Auftrages also eine lebenslange biografische Inszenierung, deren Zeitrahmen, Herausforderungen wie Inhalte und Themen, Mitspieler oder spezifischen Rollenverteilung zunächst unbekannt sind und nur dadurch sichtbar werden, dass wir sie leben. Mitten durch gelebtes, ungelebtes und erhofftes Leben hindurch entsteht auf diese Weise eine einzigartige Biografie, eine Inszenierung auf den Bühnen der Welt, die die Gattungs- und Evolutionsgeschichte, die individuelle Lebensgeschichte und die Sozial- wie Zeitgeschichte, in der ein Mensch älter wird, in sich trägt. Wer gesund und aktiv älter werden will, hofft, kämpft, leidet, kapituliert, siegt und genießt an allen historischen und aktuellen Fronten. Freiheit und Abhängigkeit, Selbst- und Fremdbestimmung, Konsum und Verzicht, Aneignung und Enteignung, Gewinn und Verlust stehen sich im Älterwerden gegenüber, ringen miteinander und feiern geplante wie unverhoffte Feste. „Sei allem Abschied voran als läge er hinter dir“, kommt als Rat von Rilke, der nicht sehr alt wurde und Heidegger schreibt ins Tagebuch des Lebens: „Eigentlich existent ist ein Mensch, wenn ihm bewusst wird, dass die Welt demnächst ohne ihn läuft.“ Wenn man sich das zu früh vor Augen hält, macht man sich vielleicht gar nicht mehr auf die Socken, um die Welt zu beeinflussen, auch wenn Hesse verspricht, dass man mit der Altersreife jünger werde, scheint es nicht leicht zu sein, gesund, aktiv, fröhlich, reif und auch noch weise älter zu werden und sich dabei auch noch jünger zu fühlen. „Man ist so jung wie man sich fühlt,“ sagt das Volk und setzt voraus, dass die Menschen fühlen können. Es kommt darauf an, was man fühlt und

warum, könnte man ergänzen. Versuchen aber können wir es ja. Diese Übung kann hier und jetzt beginnen, für jeden von uns.

Literatur bei der Verfasserin