

Altwerden – kann man das lernen?

Dr. Erika Horn

„Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir ...“

Das ist immer noch der Leitspruch, der, eingemeißelt oder auch ungeschrieben, über den Pforten unserer Bildungseinrichtungen steht, von den Betroffenen, wenn sie dann ins Leben hinausgehen, meist nur mehr ironisch zitiert. Wir erhalten ein Matura-Zeugnis, ein Zeugnis der Reife, in einem Alter, dem Wachsen und Blühen gemäß sind; wenn wir aber in den Abschnitt unseres Lebens eintreten, in dem Reife selbstverständlich von uns erwartet wird, so helfen uns jene Gegenstände nicht viel, aus denen wir damals geprüft wurden, und das, was uns für letzte Prüfungen vielleicht helfen könnte, haben wir nicht gelernt. Aber: Kann man denn überhaupt das Altwerden, fürs Altwerden lernen?

Altwerden – ist das nicht ein natürlicher Prozeß, dem wir einfach unterworfen werden, der ganze Mensch, alle seine Funktionen, früher oder später, ganz persönlich für jeden Menschen bedingt durch seine physischen und psychischen Voraussetzungen, durch seine Umwelt in Vergangenheit und Gegenwart? „Alt werden wir ganz von selber“, pflegen wir zu sagen, und das ist wahr und nicht wahr. Die heute sehr alten Menschen haben noch diesen Zuwachs an Jahren als ein überraschendes Geschenk erhalten, als fragwürdiges oft genug, denn sie waren ja ganz unvorbereitet darauf.

Auch unsere mittlere Generation bedenkt heute weder in der Familie noch in der Schule schon Altersaspekte in der Erziehung – obwohl wir wissen könnten, daß unsere Lebenserwartung in den letzten hundert Jahren fast um das Doppelte gestiegen ist, und wissen müssen, daß es zu einem wesentlichen Teil uns selbst, unserer Einsicht, unserer Lernwilligkeit überlassen ist, wie wir alt werden, ob die zugewachsenen Jahre das Leben nur verlängern oder erfüllen und reifen werden. Mit diesem Wissen aber begänne schon das Lernen – „Nichts sollte erwartungsgemäßer eintreten, aber nichts kommt unvorhergesehen“, schreibt Simone de Beauvoir in ihrem großen Essay über „Das Alter“, und: „Der Erwachsene verhält sich so, als ob er nie alt würde... Ehe es nicht über uns hereinbricht, ist das Alter etwas, das nur die anderen betrifft...“

Diese Haltung herrscht heute noch weitgehend vor – und unsere Gesellschaft tut also kaum etwas, uns Lernmöglichkeiten bereitzustellen, sie trifft noch nicht einmal ausreichend Vorsorge für die finanzielle Sicherheit im Alter, Heim- und Pflegemöglichkeiten sind un-

zureichend, die Lehrpläne der Schulen werden daraufhin noch nicht überprüft – und vor allem werden die Menschen in den besonders bildungsfähigen Jahren in unserer Leistungsgesellschaft überfordert und geradezu verhindert, sich aufs Älterwerden vorzubereiten. Was also müßte der einzelne Mensch erst recht heute lernen? Einmal die Fakten – so vor allem etwa: daß im Älterwerden, bei

aller individuellen Verschiedenheit, allgemeine Abbauerscheinungen, ein Nachlassen der Kräfte erwartet werden muß, daß die „innere Uhr“ langsamer wird, daß aber körperliche Gesundheit, Übung im Körperlichen und Geistigen, Angefordertes, Motivation von persönlich erkannten Aufgaben oder von unserer Umwelt, die uns brauchen will, diese Vorgänge weitgehend kompensieren können.

So hieße Erziehung zum Altwerden einmal, sich früh und mehr als bisher für seine Gesundheit selbst verantwortlich zu fühlen, in der Ernährung, Bewegung, Entspannung alle Erkenntnisse und Möglichkeiten zu nützen, sich gesund zu erhalten oder wieder gesund zu werden. „Die eigentlichen Anfechtungen des Altseins kommen vom Leibe her...“, schrieb einmal der 75jährige Pädagoge Eduard Spranger.

Haben wir in der Jugend gelernt, lehren wir unsere Jugend, echte Interessen



WANN IST EINE FRAU WIRKLICH ALT? Wenn sie nicht mehr prüfend in den Spiegel schaut, weil ihr das Aussehen gleichgültig geworden ist? (Foto: Scheler)



Aus einem
alten Volkslied

Der eine Stab des andern
und liebe Last zugleich,
gemeinsam Rast und Wandern
und Ziel das Himmelreich.

Fortsetzung von Seite 7
zu entwickeln? Interessen — das sind nicht nur verschiedene Inhalte, etwa im Sinne von Hobbys; Interesse ist Dabeisein, jene Haltung von Wißbegier, Anteilnahme, Aktivität, der tieferen Beziehung zu Gegenständen und Menschen, die für Junge und Alte das Leben reich und freudig macht. Man kann auch im höheren Alter Interessen wieder aufgreifen, vertiefen, sich auch dann noch geistige Inhalte neu aneignen, wonach man sich vielleicht jahrelang sehnte, worauf man in einem intensiven Berufs- und Familienleben aus Mangel an Zeit und Gelegenheit bisher verzichten mußte. Das Sprichwort „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“, haben die Pädagogen und Psychologen wenigstens in diesem Bereich als falsch erkannt: der Mensch kann auch in späteren Jahren noch dazulernen, ein lebenslanges Lernen, nach eigenen Methoden, ist keine Utopie.

Erziehung zum Altwerden zielt letztlich auf die Ausbildung des Menschlichsten im Menschen. Ein Nachlassen der körperlichen Kräfte, Heimsuchungen durch Krankheiten verweisen uns auf inneres Leben und seine Wirksamkeit, schaffen uns, oft fast gewaltsam, den Raum der Ruhe und Zeit, diese Innenwelt besser zu erkennen und zu pflegen. Die Einschränkung der Leistungsfähigkeit macht uns frei zur Erkenntnis, daß nicht Leistungen allein dem Leben Wert verleihen, sondern daß es in sich kostbar ist, ein

Kunstwerk, das aus Gnade und Mühe erwuchs und immer noch weiter wachsen kann.

In deutlicher Anlehnung an G. Th. Fechner lesen wir bei Joachim Bodamer, dem Arzt und Psychotherapeuten: „Wie das Kind schon im Mutterleib bewußtlos Organe ausbildete . . ., ohne die es nach der Geburt zugrunde gehen müßte, so sollten wir schon in unserer mittleren Lebenszeit, bewußt und planvoll, die Kräfte entwickeln, von denen wir dann im Alter leben werden, geistige und seelische Organe, die den physiologischen Altersprozeß nicht aufheben, aber kompensieren, ja diesem viele so sehr bedrückenden Verlust biologischer Vitalität erst einen wunderbaren, jetzt zu lebenden Sinn geben.“

Es wird, daraufhin gesehen, wohl ein jeder in sich und an sich selbst erfahren müssen, was er noch fürs Älterwerden zu lernen hätte. Einiges an möglichen „Lernzielen“ sei hier nur andeutend herausgegriffen.

Wir wissen schon, daß wir vieles, an dem wir hängen, lassen müssen; Gelassenheit, das „Loslösen“, wird noch besser zu lernen sein; Loslösen von Dingen, von Wünschen, von Menschen, gerade auch von den allernächsten — umso mehr aber der Liebe vertrauen lernen, die eben auch zu üben ist, die auf eine ganz selbstlose, unsichtbare Weise begleiten, behüten, lenken kann.

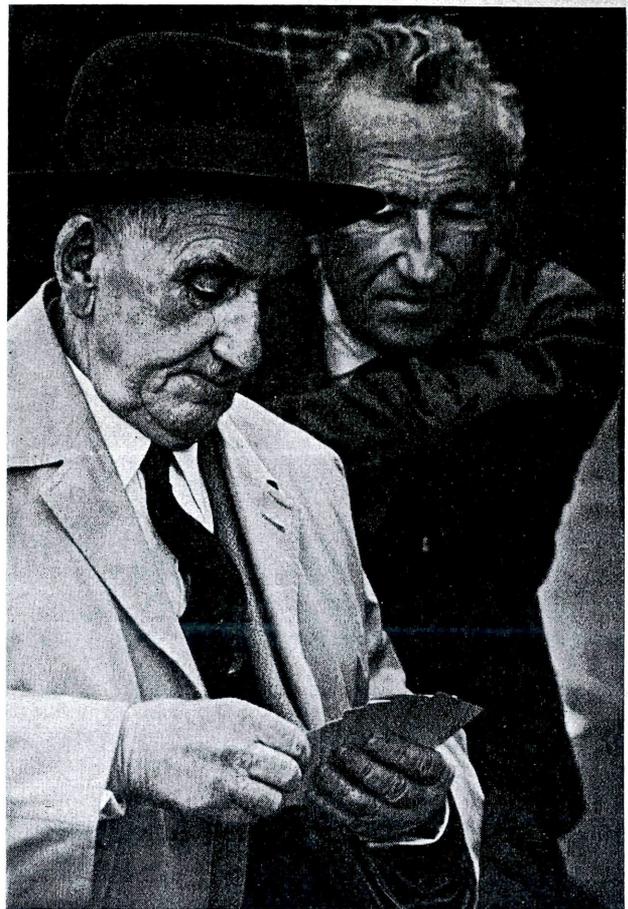
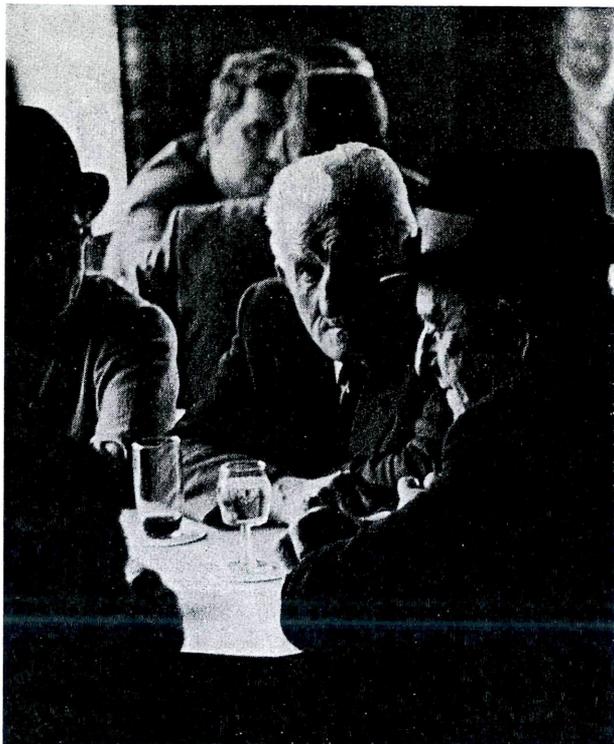
Keine Rechte anmelden, auch nichts

mehr erwarten, aber für alles offen bleiben, ganz ohne Resignation: Wenn wir das lernen, so werden die Gelegenheiten zum Staunen, zur Freude, vor allem auch zum Danken unerwartet groß sein. Das Danken, gerade für das nur scheinbar Geringe, das wäre wohl auch ganz besonders zu lernen. Zur täglichen Meditation wird „Geduld“ gehören — vieles im bisherigen Leben könnte uns schon darin eingeübt haben, immer noch nicht genug mag es fürs Altwerden sein. Auch die Übung im Ertragen kleiner Leiden, die oft im Alltag der Alten einen großen Platz haben, gehört dazu. Etwas vom Wichtigsten: das Lachen nicht zu verlieren, eine stille Heiterkeit vielleicht neu zu lernen.

Es werden die bisherigen Maßstäbe und Rangordnungen zu überprüfen sein: Manches Wichtige wird nun angesichts der Ewigkeit verblassen, manches Geringe wichtig werden. Tätigsein ist gut — aber es wird nicht so sehr auf das Ergebnis ankommen. Als man den Kardinal Carl Borromäus fragte, was er tun würde, wenn er wüßte, daß er in einer Stunde sterben müsse, soll er geantwortet haben: er würde das, was er gerade tue, besonders gut tun. Für viele wird zu lernen sein, die Hände einmal in den Schoß zu legen und länger ruhen zu lassen. Auch in der Muße, in der Beschaulichkeit ist ein Tun verborgen, das nicht nur für uns selbst wichtig werden kann. Langsam erst werden wir lernen, daß wir nun in Fülle haben, wonach wir uns früher oft sehnten, was unerreichbar schien: Alleinsein, Zeit, viele Stunden Zeit! Der Alltag, der oft so graue Alltag kann sein Gesicht verändern, wenn wir lernen, in ihm die durchaus nicht mehr so selbstverständliche Möglichkeit zu sehen, wieder etwas neu anzufangen, wenigstens etwas vom Versäumten nachzuholen, etwas noch besser zu machen, etwas noch zu verzeihen, etwas noch zu verschenken, vielleicht sogar etwas noch zu vollenden.

Schwer zu lernen wird sein, daß wir aufeinander angewiesen sind, mehr als wir jemals dachten, daß wir Hilfe brauchen — aber daß es sogar dann noch Möglichkeiten gibt, anderen zu helfen, und sei es nur, daß wir denen, die uns Hilfe sind, die Last nicht zu schwer machen. Am schwersten könnte es sein, Abschiedsangst und Todesfurcht zu überwinden; wenn man statt „Ende“ aber „neuer Anfang“ denken und glauben könnte, wenn man auf der letzten Schwelle statt „Tod“ Gott sehen könnte, so wäre es wohl nicht so schwer — und auch dazu müßte man lernwillig sein.

Eine verehrte und geliebte Dichterin, die das neunzigste Lebensjahr schon längst überschritten hat, sagte mir einmal: „Ich bemühe mich, an jedem Morgen einfach ‚ja‘ zu sagen, gleich im voraus zu allem, was der Tag für mich bringen wird — und ich glaube fast, das ist auch eine Art Gebet, und es ist vielleicht genug . . .“ Es scheint mir, als sei dieses Ja zum Leben im Alter das Beste, was wir auf vielen und oft schweren Wegen lernen können.



Kartenspielen, Trinken, Dahindösen: Warten, bis die Zeit vergeht. Sollte unsere Gesellschaft nicht helfen, diese Zeit sinnvoller zu gestalten, mit mehr Leben zu erfüllen?

Fotos: Begsteiger

