

Konrad Pfaff

Altern, Älterwerden, Greis werden ist sehr verschieden in der Qualität

„Der Ablauf aller Tage und all das subjektive, objektive A l t e r n sämtlicher Dinge ist mir nicht so schmerzlich, weil ich ihn fühle, sondern in bedenke; bedacht selbst schmerzt er nicht, er schreckt mich nur!

F. Pesson, Faust, S. 133

Ich muß mich dem aussetzen, annehmen das Dunkle, sonst wird die Sonne nicht wirklich in mir scheinen. Die Flucht ins Positive ist die Ausflucht aus dem Bedrängnis und macht mich krank.

Ich muß jetzt reden. Ich bin eingeladen, Euch etwas zu sagen. Doch ich bin bedrückt und genervt, weil ich weiß, wieweil ich's und ihr alle es schwer habt und wir es uns auch schwer machen uns irgendwo, irgendwie verständlich zu machen und vorzudringen in des anderen Welt.

Das ist dasselbe Problem, dass wir und ihr mit den alten Menschen habt und haben werdet. Ich selbst bin schon ziemlich alt und will doch mir begegnen mit dem anderen Menschen. So entscheidet es sich in der Begegnung beim Altsein, ob es Jungsein genug in sich spürt und ob Jungsein genug Reife in sich haben kann.

So merke ich oft und relativ schnell, dass es nicht auf dies oder jenes Alter oder soziale Stellung oder Bildungsgrad oder Aktionalität ankommt

Im Gespräch, in der Begegnung kommt es bei Jung und Alt an auf Offenheit, Begeisterung, Neugier, Verliebtheit ins Leben, auf die Freude im Herzen, auf die gelassene Fürsorglichkeit, auf Geltenlassen, Achten, auf eine wahre Ehrfurcht vor dem Du.

Diese Merkmale sind recht ähnlich verteilt in den Altersklassen, sozialen Schichten, Nationen.

Wenn die Straßen und Geschäfte von älteren Menschen überflutet sind, wenn zu bestimmten Zeiten mehr alte Touristen an Stränden, Hotels, Restaurants in aller Welt sind, wenn Busse, Straßenbahnen, U-Bahnen, Eisenbahnen von Sitze heischenden älteren Leuten beherrscht werden – dann ist ihre Masse einfach der Grund, dass sie nicht mehr geehrt, anerkannt, bevorzugt und höflich behandelt werden. Sie sind zum massenhaften Objekt geworden. Das ist eine neue Situation: jeder fünfte der Bevölkerung ist alt und heischt nach Rücksichtnahme, Hege, Pflege, Hilfe usw. Das ist eine gesellschaftliche Aufgabe geworden. Sie sind nicht mehr die Ausnahme, die Träger von Tradition, Weisheit und Moral. Sie sind, die etwas komisch angeschaut werden, weil sie mit der Zeit, dem Fortschritt, der neuen Technik und Leben insgesamt nicht mitkommen. Sie bekommen Anerkennung und Achtung nicht mehr geschenkt, wir alle ja auch nicht. Wir, sie auch, müssen etwas vorzeigen. Alt und Jung müssen etwas vorzeigen.

Beurteilungen, Bewertungen, Definitionen der Altersphasen, aller Phasen, brechen immer mehr zusammen. Wir merken, dass worauf es ankommt, recht ähnlich verteilt ist in Jugend, Erwachsenenalter und im alten Alter. Und was für Phänomene sind das? Ach, zum Beispiel Unwirschheit, Ärgerlichkeit, Miesmacherei, Schwarzseherei, mit langer Fresse herumgehen, gekränkt, beleidigt sein, alles behindern lassen, Trägheit und Gewohnheit regieren lassen, alles vom anderen erwarten und immer auf andere warten, Undankbarkeit, Tadelsüchtigkeit, Herrschaft, Rechthaberei usw. usw.

Was soll eigentlich ein junger Mensch, der frei und lustvoll leben will, für den Alten sein? Na ja, hilfreich, pflegebereit usw., in erster Linie soll er doch für die Alten Ermöglicher sein, dass sie wieder lebendig werden, dass sie lachen können und Geduld in Schmerzen haben und Dankbarkeit gegenüber den Mitmenschen.

Junge Menschen sind oft beflügelt im Leben, in der Liebe; sie mögen die kleinen Flügel der Alten bitte nicht stützen, abschneiden, sie arm und traurig und passiv machen.

Den anderen und das Du und dich selber genau anschauen, statt sich verlassen auf Vorurteile, Besserwisserei, stereotype Allgemeinbegriffe.

Das ist die Seele des Lebens: begegne offen, frei, neugierig, freundlich den anderen Menschen. Wenn er dir sehr fremd erscheint, nähere dich ihm vorsichtig und steige über deine Vorurteile hinweg. Nicht nur einmal, sondern täglich, dutzendmal und beginne dich an seinem Anderssein zu freuen!

Das ist eine Kunst, Lebenskunst, unvoreingenommen auf einen anderen zuzugehen. Seinem Gefühl folgen, sein Tun prüfen und wenn es sein muß, korrigieren. Ein jedes Aufeinandertreffen, in welchen Sozialräumen auch immer, ist die Balance einer Wechselseitigkeit. Auch jetzt passiert alles wechselseitig. Ihr schaut mich man, fragt euch, was ich denn will oder was ich daherquatsche, und ich schaue euch an, wie hübsch ihr dasitzt, und ich hoffe auf eure Neugier.

So prüfen wir uns ein wenig gegenseitig und wollen einen kleinen Gewinn voneinander haben. Und ein bisschen positiv denken, d. h. mit Wohlwollen wohlgenut.

Jede Begegnung braucht wechselseitigen Kredit. Ich gebe euch Kredit, ihr gebt mir Kredit. Nachher habt ihr eine ganze Sammlung von Kreditkarten des Vertrauens, der Hoffnungen und der Freundlichkeit von den Alten und ihr selbst teilt sie auch ihnen aus. Also bitte: Ich brauch nur etwas blauen Himmel im Herzen, schon vertreib ich die Wolken außen und die Sonne scheint. Das ist Höhepunkt für Jung und Alt. Durch den andauernden Prozess gesellschaftlicher Individualisierung, der den Menschen vereinzelt, aus den traditionellen Gruppierungen reißt, werden die alten gesellschaftlichen Klassifizierungen in Schicht, Generation, Berufs-, Alters- und ökonomische Stellung und Gruppe immer mehr differenziert und aufgelöst. Herkunft, Sozialisation, trifft den Individualisierungsprozess ebenfalls. Dieser Prozess bringt Schwäche und Stärke des Einzelnen hervor, so dass dieser Prozess immer entscheidender wird für Fortkommen und Entfaltung des Einzelnen. Diese Differenzierung bringt auch das jeweilige „Ich“ stärker ins Spiel. Das „Ich-Selbst“ wird wichtiger, das Ego eine soziale Kraft.

Aus diesen beherrschenden gesellschaftlichen Trends können wir eine wichtige Schlußfolgerung – wichtig auch für alle soziale Arbeit, für Kinder-, Jugend- und Altenarbeit ziehen: Wir müssen den Einzelnen genauer angucken und müssen mehr als je auf die Differenzen und Differenzierungen achten, wenn die Arbeit, Beziehung und Organisation erfolgreich sein sollen. Die alten Definitionen, die alten Stereotype über Gruppen, Klassen, Altersbeschreibungen sind nicht mehr im selben Maße gültig. Viele Urteile, Beurteilungen, „sichere Vorurteile“ treffen auf immer mehr Einzelne nicht mehr zu. Ob sich das positiv oder negativ auswirkt, ist eine andere Frage. Auf jeden Fall wird's komplizierter und fordert zur genaueren Beobachtung und Erkenntnis auf.

Das trifft für uns insbesondere bei der Altenarbeit zu. Es geht dies bis ins Körperliche, Physiologie, Nervenkostüm, Bewegungsapparat von den Gefühlen und Reflexionen, Interessen und Lernarten nicht zu sprechen. Es spricht sich langsam herum, dass wir die alten Kollektivbegriffe, die stets was sagten: so sind die, so sind die Alten, das ist ihr Charakterstikum, nicht trauen können. Die Komplexität des Bildes der Alten wird immer größer. Dadurch werden auch die alten Soll-Sätze,

Werte, Normen immer weniger von Nutzen. Auch die Wissenschaft, Gerontologie, Geragogik nimmt diese Entwicklung erst langsam zur Kenntnis. Alte „Phasen des Lebens“ – Beschreibungen, Phasenwerte und Identitätsbausteine, Aufgaben bringen oft keine Erkenntnisse brauchbarer Art. Es will von uns auch nicht mehr über den selben Kamm geschoren werden. Keiner will einfach definiert sein durch Alter, Schicht, Kultur, Ethnie usw. So ist es auch mit den Alten mehr und mehr. Die bedeutenden Ereignisse des Lebens werden nicht mehr vorgeschrieben erlebt, die Gefühle und Gedanken richten sich nicht mehr ganz und gar danach.

Die Reise, die Fahrt bejahe, denn du bist ihr „Roter Faden“ – Reise erdhaft wie herzhaft. Sinnbild des Weges wird von deinen Sinnen, lebendig real als Weg deiner Selbstwahrnehmung, Selbstbegründung, Selbsterfahrung in der Angst der Selbsterkenntnis.

Worauf es oft im „Altersalltag“ ankommt, ist manchmal zu, dass ich mich unwohl fühle, dass ich unleidlich bin, dass ich wehleidig bin, dass ich gewohnten Abläufen nicht entrinnen kann, dass ich Erwartungen von Krankheit, Mißgestimmtheit, Mürrischheit, Ärgerlichkeit, nicht aus dem Weg gehen kann.

Jung, kraftvoll erhält der schwebend-konzentrierte Zustand, den einer in Arbeit, Liebe und in allen Tätigkeiten erreichen kann. Fast versunkene Konzentration, selbstvergessene Achtsamkeit Nüchternheit ...

In das Tun, in das Werk, in die Sinne fließend und an ihren Früchten werdet ihr sie erkennen, die Alten wie die Jungen. Es gibt kaum einen anderen Weg.

Wir müssen öfter unsere Bescheidenheit, Bravheit, Unterwürfigkeit, Verschämtheit vergessen und den Raum, den wir wollen, ganz einnehmen, die Zeit ausfüllen und uns ausbreiten und aneignen die Umwelt. Übe sorglose Unbescheidenheit, genieße auch Kleinigkeiten und verbünde dich mit deinen Gefühlen, Einstellungen, um sie zu prüfen und anzueignen oder/und zu verändern. Wo du bist, sei einigermaßen ganz, trauere nicht über das wo du nicht bist und was du nicht bist. Sitze nicht am Rande eines Sessels, haue dich rein, fülle ihn aus.

Die Reflexion deines inneren Alls, das äußeren Alls ist ein Fühlenden, das uns übermütig, überirdisch sein läßt – der neuer Spiritualität, dem Gott dieser Erde vertrauend, den Engeln guter Atmosphäre und dem göttlichen Kern in uns. Das ist der spirituelle Weg für Denkende, Zweifelnde und verzweifelnd Suchende, die dem Unheil widerstehen. Du mußt immer dazwischen sein, laß dich nicht aus, erkenne, liebe, glaube nie, so als wärst du anwesend, . stets bist du in allem was du tust, eingebunden. Lerne immer an der Form des Selbst – er –lernens und Selbst-reflexion. Höre dich ganz ein, sei im Hören anwesend. Denke dich selber in die Gedanken. Erkenne die Erde und Dich selbst in einem Zug. Fühle nicht ohne selbst erschüttert zu sein. Rieche so, dass du dich riechen kannst. Ertaste die Welt in deinem Herzen. Spüre in allem dich selbst mit. Nur durch dich selbst kommst du Gott näher.

Nur durch dich lebt das Grün, die Landschaft, die Felder und Wolken. Du selbst bist der Sinnggeber von allem. Gott gab mir diese Fähigkeit, nutze sie, du findest keinen Sinn, den du nicht machst. Gott gab dir dein Selbst, so finde damit jeglichen Sinn.

Du bist die Perspektive deiner Orientierung. Deine einzigartige individuelle Situation ist aufgehoben in einer einzigartigen kollektiven Welt. Dein Ego wächst aus der Solidarität in eine weitere und größere hinein.

Weisheit ist die Reflexion des Gefühls der Verbundenheit. Liebe ist Teilhabe am Lebendigen. Glaube ist der mutige Kampf – wider die Sinnlosigkeit des Daseins.

Du kommst zu deinem eigenen Lebens-sinn im Durchgang und Erleben des Absurden und Sinnfernen. Deine Sinnlichkeit führt dich aus dem Sinnlosen. Vergiß dein Fleisch nicht, denn die Vergänglichkeit führt dich zum Sinn. Dank deinem Kopf, denn er führt dich aus dem Kessel des Sinnlosen in den Schwermut des Sinnfernen und in den Mut der Sinnerfassung.

Was am schwersten im Alter fällt, ist offenbar die Gegenwärtigkeit Dass er ganz in der Gegenwart seiner selbst und seiner Mitmenschen lebt, ist stets gefährdet durch die Flucht in die Vergangenheit, seine Gegenwärtigkeit nimmt Schaden sowohl durch Vergessen als auch Erinnern. Er glaubt nicht ans Jetzt. Er meint, er hätte gelebt damals, und seine Gegenwart wäre jetzt zu dünn und schmal geworden, um ihn zu

halten. Mein Spürsinn gilt nur einer Vergangenheit, weder der Gegenwart noch einer Zukunft.

Wenn es schon kaum die Weisheit des Alters heute gibt, wenn es die Gelassenheit und Askese des Alters nicht gibt, und wenn es die nutzbare Erfahrung als Überlieferung nicht gibt, wenn es die Torheit des Alters nicht gibt und allzuviel Ordnungssinn und moralinsaure Masken, wie soll es dann einen Altershumor, den Alterswitz und –spott geben, wie erscheint dann die Altersveräppelung, die Altendeppenironie? Wie, wann, wo?

Im Ernst des Alterns lache, lächle, bevor du vermoderst. Was ist schon dran, aus der Brache nochmals ein Fruchtfeld zu werden und dann zu enden. Ist es nicht schwer zu sterben, weil man nicht leben durfte und konnte? Der Tod fürchtet nur das Lebendige. Wir aber – unlebendig und erstarrt – fürchten den Tod. Es gibt viele alte Menschen, die warten, warten, erwarten, dass man ihnen Gutes tut, hilft, unterhält, mit ihnen erzählt. Andere mögen kommen, anfangen und sich kümmern. Es gibt einige alte Menschen die warten nicht, die erwarten nicht, die wünschen ihr Leben und Herz anderen mitzuteilen, andere teilhaben zu lassen, anderen zu helfen, initiativ zu werden, spontan sich zu erfreuen.

Na ja, die eine Hälfte der älteren Generation ist tablettensüchtig, die andere depressiv, die dritte Hälfte ist griesgrämig, wehleidig bis geht nicht mehr, die vierte (50 %) ist versessen auf all das, was auch die jüngeren Erwachsenen konsumieren, die fünfte Hälfte der Generation trinkt und fühlt sich benachteiligt und ungerecht behandelt, die letzte Hälfte ist aktivitätsüchtig, stressig, ohne Zeit und Muße. Die Kompensation der Dummheit geschieht am leichtesten durch den Hinweis aufs Alter. Das hilft. Das ist der altbackenen Doofheit Rechtfertigung. Niemand erwartet vom Alten noch etwas. Gewähren lassen, laufen lassen, bemitleiden, bejammern, Mitgefühl, Rücksichtnahme und Recht geben, Abservieren durch alles durchgehen lassen, Abschieben, das er auf die Nerven geht durch Rechthaberei, und alles so wirklich langweilig, außergewöhnlich, umständlich.

Zum Alter sprechen, heißt Jugend sagen. Zur Jugend reden heißt Alter erhoffen. Das TUA RES ABITUR ist für „Alt und Jung gefordert. Den „Kairos“ hat „Jung und Alt“ gleich. Wer alt ist, möchte jung sein. Wer jung ist, möchte alt sein.

Die Herausforderung
 das Glücken
 die Meisterung
 das Leben und
 das Lernen mit offenem Horizont
 der Mut und die Vereinigung der Widersprüche
 der große Atem und
 das weite Herz
 sind Lebensbestände für Jung und Alt.
 Keiner ist durch Flucht entschuldigt.
 Allen ist Sprache gegeben des Herzens.

Eine Weile Gegenwart, eine Weile Horizont, ungewohnt verweilend im herbstlichen Laub, das Leben, Tod und Brache vereint. Dem Brachesein zugewandt ist Zukunft Blättergeraschel, Windgeläufe, Blätter gerissen, zerstoben, kraftloses Wunderwerk. Doch uns ist verwehrt der Natur Bestandteil zu sein. Von Ferne den Kreislauf sehend, ängstigen wir uns zu Tode, anders wie Blatt und Frucht, Alter, das nicht leben kann, kann schon gar nicht derben.

Wenn das Alter sich doch erbrechen könnte, es wäre fast ein Aufbruch. Die Angst vor dem Bruchstück. Die Flucht vor dem Fleisch, verwelkendes Fleisch als der Vergänglichkeit Siegel: Angst – unausgesöhnt sterben ist furchtbar, unverzeihlich, Verliebtseinsangst, Gefängnissucht, sich einrichten in gewohnter Scheiße, in gewohntem Lametta.

Die Angst vor der Absurdität des Alterns, Lebensangst vor dem Tod,. Alter in Frieden begehrt, aufbegehrend, sehnsüchtig stark.

Was auffällt im Alter ist das krampfhaftes Festhalten an dem, was als Leben definiert wird. Krampfhaftes Gesundheit, krampfhafter Konsum, krampfhaft aktiv, reisebereit, Mitmachkrampf, Dabeiseinkrampf.

Krampf in allen Richtungen, bis zuletzt Habenwollen, Geiz, Enge, Starre, Festhalten, Wahnkrampf und Todesangst.