

Konrad Pfaff

In was
bereiten sich
die Herausforderungen
des Alters
für uns?

Alle sind sich einig: Altern und Alter ist eine Herausforderung, ist eine Chance, ist ein Geschenk. Dabei ist das eine recht einseitige Sicht: denn die südliche Hemisphäre kennt weder Problem noch Geschenk des Alters. Drei von vier Menschen werden nicht älter als 50. Und auch den Kindern sind die Alten dieser Welt, die am meisten von Elend, Hunger, Armut, Krieg betroffen. Ich bitte Sie, das stets nutzen.

Unsere Herausforderung ist die der Geschichte, Gesellschaft, Politik und die der Ökonomie und Finanzpolitik. Wir jedoch beschäftigen uns mit der subjektiv persönlichen Herausforderung, mit der Herausforderung, die uns persönlich trifft und von uns Antwort heischt.

Wie müssen, sollen, dürfen wir mit dem Geschenk des Alters umgehen? Welche Bedingungen gibt es dabei, die wir erfüllen müssen, um auf den Weg zu kommen? Es geht im Vortrag die ganze Zeit um „Gesundheit“, doch fällt das Wort nicht und doch ist die Rede von der Basis aller Gesundheit, von der vital-seelisch-geistigen Energie. Ich rede also von der Basis aller Politik für Senioren. Die Ausstellung ist Ausdruck, ich möchte jedoch vom Innen-Druck älterer Menschen reden.

Werden die Alten wahrgenommen? Nehmen die Senioren die Jungen und Erwachsenen genug wahr? Die Generation der 60-90jährigen haben geholfen, Deutschland zu zerstören und aufzubauen. So zwiespältig ist auch die innere Lage der Senioren. Das Engagement der Senioren ist eine Vernetzung von Alt und Jung. Lernen ist die Umsetzungsform.

Sicher lassen wir nach in manchen Dingen. Wir lassen nach in unwichtigen und wichtigen Tun. Wer läßt schon nicht nach? Mein Nachlassen im Alter ist ein Platzmachen für Neues. Ich fühle einige Hinderungen, dafür tausche ich neue Möglichkeiten ein.

Laßt Euch in keine Ecke drängen. Der Platz für Senioren im Ring ist nicht die Ecke, in der er angeschlagen steht. Vielleicht muß einer der Gesellschaft beweisen, dass er zu ihr gehört und erst recht geistig. Vielleicht beweist dies auch unser „Theaterspiel“, aber nicht uns, nicht uns – wir können es spüren, merken, uns brauchen wir nichts zu beweisen.

Wer mitspielt im Leben, hat Chancen im Spiel. Ein Spiel hat Regeln und ich muß die Grundbedingungen erfüllen. Darum geht's!

Chance? Du hast eine! Du hast keine Chance.

Chance ist nicht Zwang, ist nicht mechanische Realität, ist nicht Schicksal, ist nicht einfach Soll. Chance entsteht aus einem Unwirklichem der Realität. Sie ist die Möglichkeitsform in der Wirklichkeit. Sie signalisiert, dass ich was Realität zu erfinden habe – zusätzlich. So ist eine „Chance“ ein „Signal“, eine „Möglichkeit“ oder eine „Aufforderung“. Chance ist nichts, ist was Unwirkliches, wenn ich sie nicht nutze, d.h. was tue. Sie weist mich auf etwas was ich tun kann und auch lassen. Sie ist die Freiheit im Lebensspiel.

Was ist eine „Herausforderung“ – das ist genau so eine Unwirklichkeit wie eine Chance. Für den einen ist die Situation, in der er steht, eine normal-alltägliche, für den anderen eine gefährliche, vor der er fliehen möchte, für den nächsten ist sie angsterfüllte Forderung, Erwartung der anderen Wer sie gut lesen kann, dem ist sie Herausforderung, der er sich stellen kann. Er liest in den Situationen Zeichen, die ihn auffordern zu kämpfen, zu bestehen. Um etwas Gutes zu tun, bedarf es der Herausforderung. Es ist ein Anruf. Ein Anruf der Gesellschaft, der Not, der Liebe oder Gottes. Ein Mensch, der nicht hinnehmen will und sich nicht gefallen lassen will, fühlt sich herausgefordert.

Es ist ein zweischneidiges Schwert. Du merkst was, du schaust genau hin, du fühlst dich angeregt, angerührt. Damit gerätst du in ein Tun, Machen, Kampf, in die Nötigung zur Aktivität. Du kannst dich nicht mehr gehen lassen, du verabschiedest deine Trägheit, deine Überanpassung und Überbequemlichkeit. Das schöne Geschenk des modernen Zeitalters an den privilegierten nördlichen Teil der Menschheit, ist ein Geschenk der Herausforderung, ein Geschenk, durch das du aufgefordert wirst, was dazu zu tun! Im Grunde haben deshalb viele Menschen auch regelrechte Angst vor diesem Geschenk des Alterns (bis 90 Jahre), das eine versteckte Herausforderung ist. Sie möchten sich drücken, nichts tun, weglaufen.

Erneuerung im Alter

Psychosomatik des alten Fleisches. Vitalität der jungen Psyche. Körperlichkeit und Atemgenuß. Erneuerung von Es, Ich, Überich, Beseelung durch Lust.

<p>Lust des Begehrens und Aufbegehrens</p>
--

Altern ist aufreizend
 Warum entfaltet es so wenig Reiz?
 Altern nervt, Alte nerven,
 warum nicht sensibel einfach?

An zweierlei können wir unsere Erneuerungsschritte messen:

- an den Gefühlen und ihren Bedeutungscharakter
- an der Fähigkeit der Anstrengung

Beide mal geht es um Kraftgewinn.

Mut ist Gefühl und die zentrale Form von Kraftgewinn: Lebensmut, Fühlmut, Leidmut, Freudmut, Erkenntnismut, Lernmut, Liebesmut.

Mut ist oft ausschlaggebender als Erkenntnis, Glaube, Denken. Mut ist aus der besten Quelle der Energien in uns:

im „Es“ gebraut
 im „Ich“ gezapft
 im „Über-Ich“ getrunken
 im „Selbst“ berauscht!

Ein langes Leben ist besonders vorteilhaft für den, der schwer von Begriff ist.

Wer hilft, hilft sich selbst. Wer sich engagiert, lebt gesund!

Soll dem Alten geholfen werden?

.....

Erneuernde Wege hängen ab von der Fähigkeit sich zurückzuziehen aus der Welt und den „Möglichkeitsraum aufzusuchen. D. h. einen Spielraum zu gewinnen, eine „virtuelle Zeit“ erleben.

Pausen sind das belebende Nichts in Arbeit, Liebe, Freizeit. Pausen sind Atem in der Atemlosigkeit.

Pausen stärken Hast zerstreut Hetze schwächt
--

Müßiggang stärkt und ist nicht aller Laster Anfang. Aller Laster Anfang ist gehetzte Arbeit, unachtsames Leben, Pflichterfüllung um jeden Preis, Opfer und Opferungsbereitschaft, Gehorsam und Disziplin ohne das eigene Selbst zu befragen.

Eine besondere Kunst der Stärkung und Hoffnung des Vertrauglaubens für die Erneuerung des Lebens ist das Aushalten des Festes des Brachliegens. Sei gelegentlich „Brache“ und Du wirst von deiner Natur belohnt. Der Trost des Lebens ist, dass wir vertrauen dürfen, dass sich Kräfte erneuern, verstärken und vermehren

Ich bin hie und da in der Brache,
 versunken in die Energienatur
 vergehend im Kraftbrodel
 des Mutterbodens der Erde.
 Eine oft schwere Kunst der
 Spiritualität, diese
 konzentrierte Muße und Ruhe
 d. i. Erwachen
 Er-neuern
 Er-hoffen

Noch eigenartiger ist der Energiegewinn durch meine Anstrengung, durch Aktivitätslust, durch das „Sich in die Bresche schlagen“, durch Kampf. Ich gewinne dabei immer mehr lebendige Kraft als ich Energie verbrauche.

Es gibt nicht Schöneres als „Bewegung, Beweglichkeit, Bewegtheit“ und das ist der Grund innerer Reise zu Dir selbst. Verlassen mußst du dich, distanzieren mußst du dich, spalte dich in deine Doppel- und Dreifachperson und übe Dich im Gespräch ohne Angst, ohne Flucht und Bluff. Ich bin der Kern des Dialogs. Ich bin das Du geworden. Ich spüre mich im Wir.

Den eigenen Rhythmus finden, die eigene Struktur suchen. Sich nicht schrecken lassen von Eigenwilligkeit, Eigensinnigkeit, Eigentümlichkeit, Eigenartigkeit, Eigen-(sehn)sucht, Eigentümlichkeit, sondern darauf bestehen. Jeder Sucher findet genug, wenn er sich treu bleibt, seinem besten tiefsten Selbst.

Aus Angst verschließen wir uns und versuchen uns abzusichern und erstarren leicht. Wir sind Gewohnheiten, Ritualen, Institutionen und Abläufen ausgeliefert. Es kommt kein Energieaustausch zustande. Wir nehmen ab an Kräften und töten uns ab. Trägheit beherrscht uns. Da braucht's keine Energie.

<p>Die Angst, im Alter nicht mehr perfekt und ordentlich sein zu können, die Angst im Alter mittellos dazustehen und verarmt zu sein, die Angst, dass ich mir im Alter nicht mehr selbst helfen kann, die Angst, dass ich zu nichts nutze bin, die Angst, dass ich so verquer und übellaunig werde, dass ich alles nur mit Ressentiment erlebe!</p>
--

Die Überwindung von Ängsten macht mich offen, frei und erschütterbar. Das ist für das Lernen Voraussetzung und Wirkung. Lernen ist die Anstrengung des Wachsens beim Menschen. Zwischen Erlernen des Neuen und der Überlieferung, der Welt und meiner selbst, wachsen die Kräfte des Körpers, der Seele und des Geistes.

Dafür gilt es jedoch, viele Bedingungen, Regeln und Übungen einzuhalten, sonst lebt sich das Eigensein nicht in uns ein.

- Wir brauchen eine Basis von Sicherheit, Ruhe und Geborgenheit. Ein Muster des Lebens, das wir meist „Heimat“, „Zuhause“ nennen, dürfen wir uns schaffen. Wärme und Wohlbefinden brauchen wir immer neu in unserm Alltag.
- Ich brauche Offenheit, Kontakte und Beziehungen. Ich muß initiativ werden und sie machen. Das Risiko des Anfangs, der Ansprache muß ich auf mich nehmen. Ich gebe und bekomme, ich brauche und werde gebraucht. Das eine sind die sogenannten Tatsachen, das andere sind unsere Einstellungen dazu. In unseren Einstellungen wurden wir korrumpiert, werden käuflich, wenn wir nicht unsere Einstellungen reinigen und sie uns zu eigen machen in intensiven Formen der Erschütterung, in Akzeptanz und Widerstand, Schmerz und Teilhabe. Wer sich so öffnet, gewinnt Energie, Mut und Lust.

Eine Voraussetzung, eine Bedingung, eine Herausforderung:

Heimat, Wohlbefinden, Wärme und Bergung

Heimat ist immer von mir gefühlt, gedacht und gemacht, ist nicht nur Sicherheit, nicht nur eine gewisse Gewohnheit und auch nicht nur eine Begegnung. Sie ist der einzige Ort, durch den wir mit Kraft die Fremde aufsuchen können. Alle Abwechslung, Abenteuer, neuen Aufgaben schaffen wir aus dieser liebgewordenen Heimat, später brauchen wir noch zwei, drei dazu. Wir alle brauchen noch mehr heimatliche Räume als nur Vaterhaus und Muttersprache. Das Schönste aber ist, dass wir uns, ich dir und du mir, Heimat sein – und wir einander Heimat schaffen können.

Der Mensch lebt nicht von Pflicht, Verantwortung und Mühe, er lebt aus den warmen Beziehungen, die er sich schafft und die er geschenkt bekommt und die allesamt mit den Dingen, Sachen, Naturen seine soziale und kulturelle Heimat bilden. Ein Stück dieses heimatlichen Kosmos möchten auch die Räume unserer Kliniken, Verwaltungen und Universitäten bilden.

Von allein ist nichts unsere Heimat. Wir müssen sie erfüllen. Kein Haus, kein Ort, keine Landschaft, keine Familie ist dir Heimat --alles ist kalt. Der Mensch schafft aus der Kälte Wärme und aus den Dingen liebevolle Bedeutung. Ich und die Meinen machen sich Heimat. Sie ist in mir, klein, warm und kraftspendend.

Der Glaube zieht den starken Beistand aller Kräfte des Universums an.

Die Angst, ohne Heimat, ohne Freunde, Partner, hilfsbereite Nachbarn zu bleiben, sich dann nicht helfen zu können, grassiert. Viele sind überfordert, sie müßten Antwort geben auf die Veränderungen: Sich selbst verwandeln, erneuern, neu ausrichten, ausweiten, Schritte auf

neue sympathische Menschen einleiten. Umlernen, neues Interesse gewinnen, wandeln zur neuen Teilhabe: Neugier und Liebe.

Der Konsum verzehrt mich,
der Genuß stärkt mich

Die Zerstreung der Energie geschieht in den Formen der Unachtsamkeit, dezentriert im Habenformen.

Der Genuß ist aber eine Erschütterungsform anstrengender Art - und verschafft Kraft.

Diese Erfahrung muß jeder gewinnen und diese Unterscheidung des Geistes auch:

Wir leben in einer so sonderbaren Lage, dass die Alten nicht mehr Erfahrung haben als die Jünglinge. Wir alle sind Neulinge, weil alles neu ist.

Joubert (1754-1823) in „Die französischen Moralisten“ 2. Bd.

Galliani, Rivarbl, Joubert, Jouffroy, her. U. übers. V. Fritz Schalk dtv 6027 Mü 1974

In der Selbstbestimmung

Selbstkontrolle

Selbstverantwortung

Selbsttreue

Selbstvertrauen

Selbsterfahrung

liegt Kraftgewinn

In der Fremdbestimmung

Fremdlenkung

Fremdkontrolle

Fremdautorität

(- meist in den kleinen und großen Institutionen -)

wird Kraft nur genommen, Energie

Man kann im Leben weit
 fortschreiten,
 ohne zu altern.

Der Fortschritt im reifen Alter besteht
 darin, dass man auf seine ersten
 Schritte zurückkommt und
 erkennt, wo man
 betrogen war.

Die Desillusion ist im
 hohen Alter
 eine große Entdeckung.

Joubert

Es gibt Wunder im Alter: Atemlust, Herbstfarbigkeit, Anstrengung, Waldbeere, der Bewegungen, täglichen Wäsche, täglichen Frisierens, kosmetischer Pflege ... Fingernägel schneiden, Reinigungen des Fleisches, Pflege, Hege des Gaumens, Kaffeetrinken, Essen, gut und schlecht besser, ein Wort sagen laut, Gespräche führen mit sich leise, anstrengend anderen zuhören, antworten.

Sich erinnern der Bilder: Flut, Sturm, Wüste, Wahn und alles Fata Morgana, Rinnsal Leben, fürs Leben so reicht oft, - noch lebendig!

Darauf kommt es an: auf dein Lächeln, Lachen, Grinsen!

Erschüttertes Leben heißt, Gefühle der Seligkeit und Unseligkeit zuzulassen, auch wenn sie schmerzen. Ich spiegele meine Tiefen, ich schenke ihnen „gewissenhafte Beachtung“.

Erschütterung zeigt sich auch im Lächeln, im Lachen, Gelächter und Grinsen. Und nicht nur behäbig, gemütlich sie der Humor, sondern scharf der Witz und selbstentdeckend die Ironie, selbstkritisch der Spott, und satirisch distanzier dich von Welt und Ego, bis du in homerisches Hohngelächter und ermutigend ins Belachen deiner selbst und anderer fällst. Veräpple dich doch!

Der leise Humor des „Nicht-tödlich-ernst-nehmens“, der Kleinigkeiten, der Unsinnigkeiten des Daseins verschafft dir Unabhängigkeit und widerspenstige Kraft gegenüber der Welt. Im Alter scharfzüngig lachen, mitleidvoll lächeln und sich witzig entziehen – das ist die Erneuerung im Alter. Und bis vor dem Tod das Lachen, die Ironie und einen absurden

Humor zu bewahren, der die Sinnlosigkeit der Welt klärt, das ist mein leidenschaftlichster Wunsch.

Wenn du den Einflüsterungen nicht glaubst, versuche doch, dir selbst zu glauben:

Zusammenfassung:

- Bringe Bewußtsein ins eigene Leben, und laß die Träume, Wünsche, Interessen hell und klar werden!
- Es ist besser, du bringst zusammen mit anderen Kontinuität in dein Tun und verfolgst ein Ziel.
- Eine bewegliche, flexible Ordnung hilft zu arbeiten und zu genießen.
- Suche Kontakte in Gruppen, und erlebe auch Konflikte und Krisen bewußter und solidarisch!
- Erlebe neue Aufgaben und Genüsse in neuer Umgebung!
- Plane dein Leben selbst; nur dann kannst du frei werden und Chancen realisieren.
- Gib dem Bewußtsein Raum, dass du vom 60. bis zum 80. Jahr noch ein Viertel deines Lebens lebst.
- Erfahre deine Stärken und Kräfte. Deine Schwächen kennst du. Laß sie einfach manchmal links liegen, und verlaß dich auf die inneren Stärken!
- Beim bewußten Beginn einer neuen Lebensphase lernen wir besser, Abschied zu nehmen und neu zu gestalten. Das Abschiednehmen wird natürlicher und das Neubeginnen kraftvoller.
- Lerne, auf eine alte Heimat (die Familie mit Kindern usw., ohne sie zu verlieren) zu verzichten, und gewinne eine neue soziale Heimat hinzu.
- Die Lust am Selbstaussdruck in Sport und Spiel, Kunst und Werken aller Art, in Theater, Schreiben oder Fotografieren wird zur Verstärkungsquelle der Gesundheit und des Selbstbewußtseins
- Freue dich an anderen! Erlebe sie als Hilfe! Laß Gespräche, Werkstatt, Spiel, Begegnung und Alltag zur selbstverständlichen und schönen Herausforderung für dich werden!

Die Alten

Am meisten liebe ich die Alten

die ihren Kaffee selber
 nach eigenem Rezept
 brauen
 die immer härter werden
 mit wachsendem Muskelschwund
 die sagen:
 wenn ihr unter Altersweisheit
 versteht
 dass man sich abfindet
 sucht euch einen Jüngerer

Rainer Malkowski

„Du bist so jung wie deine Zuversicht“

(Albert Schweitzer über das Alter)

‚Jugend‘ ist nicht ein Lebensabschnitt, sie ist ein Geisteszustand, sie ist Schwung des Willens, Regsamkeit der Phantasie, Stärke der Gefühle, Sieg des Mutes über die Feigheit, Triumph der Abenteuerlust über die Trägheit.

Niemand wird alt, weil er eine Anzahl Jahre hinter sich gebracht hat; man wird nur alt, wenn man seinen Idealen Lebewohl sagt.

Mit den Jahren runzelt die Haut, mit dem Verzicht auf Begeisterung aber runzelt die Seele. Sorgen, Zweifel, Mangel an Selbstvertrauen, Angst und Hoffnungslosigkeit, das sind wie lange, lange Jahre, die das Haupt der Erde ziehen und den aufrechten Geist in den Staub beugen.

Ob siebzig oder siebzehn, im Herzen eines jeden Menschen wohnt die Sehnsucht nach dem Wunderbaren, wohnt das erhebende Staunen bei dem Anblick der ewigen Sterne und der ewigen Gedanken und Dinge, wohnt das furchtlose Wagnis, die unersättliche kindliche Spannung, was der nächste Tag bringen werde, wohnt die ausgelassene Freude und Lebenslust.

Du bist so jung wie deine Zuversicht, so alt wie deine Zweifel; so jung wie dein Selbstvertrauen, so alt wie deine Furcht; so jung wie deine Hoffnungen, so alt wie deine Verzagtheit.

Solange die Botschaften der Schönheit, Freude, Kühnheit, der Größe, vom dem Menschen und dem Unendlichen dein Herz erreichen, solange bist du jung.

Erst wenn die Flügel nach unten hängen und gestutzt sind, und das Innere deines Herzens vom Schnee des Pessimismus und vom Eis des Zynismus bedeckt ist, dann erst bist du wahrhaft alt geworden, nein, bist du veraltet.

Denn als einer, der nicht beflügelt ist, kann man sich nur noch verpanzern, und man verpanzert sich so sehr, dass man erstickt.