

**KONRAD PFAFF**  
**DEM ALTERN SINN GEBEN**

## Aufbauschritte

### Ernst gemeinte Fragen zur Einführung

1. Alters-Weltgeschichtliche Reflexionen
2. Die veränderte und verkehrte 'Alterspyramide'
3. Altersphasen in Wandlung und Umbesinnung
4. 'Jung und Alt' und ihre Funktionen
5. Veraltung und Veralterung, - ein Exkurs
6. Das Alter - 'junge Alte' und ihre gesellschaftliche Heimatlosigkeit
7. Lernen, Orientieren, Rechtfertigung, Abwesenheit und Anwesenheit in der Welt
8. Zum Beispiel: Älterwerden in der Kultur- und Freizeitgesellschaft
9. Wie lerne ich Altwerden lustvoll?
10. Einen Anfang setzen, Entsozialisation, Verlernen, Menschlichkeitsfunktionen üben, Verrat eigenen Erlebens, Einsamkeit, Ambivalenz des Alterns, Sinnentwürfe, sehr konkret, Selbstgewinn körperlich, Selbsterweiterung wirklich erfahren das Göttliche (Kind) in uns selbst

### Die kleine Chance im Alter nutzen

## Ernst gemeinte Fragen zur Einführung

Befragung ist stets eine Selbstbefragung, soll sie fruchtbar sein. Selbstbefragung setzt doch voraus: Selbstbeobachtung, Selbstdialog, Selbstkritik und Willen zur Selbstveränderung. Daran schließt sich wieder eine Frage an: Habe ich diese Eigenschaften in genügender Weise?

Wir reden von älteren Menschen einer Generation, die viel gelitten, gearbeitet hat und gehetzt und vertrieben wurde und der man Infiltration und Abschwören abverlangte. Ihr ging es gezwungenerweise mehr ums Überleben als ums Leben. - Diese Generation darf lernen, sich ernstlich zu befragen. Der Anfang ist, daß sie sich in Frage stellt. Damit gibt sie ein Beispiel!

Wer über Altern, Alter und Sinn und Selbst reden soll, der muß hart rangehen.

Die Alten, sind sie die Selbstsichersten?  
sind sie die Konsumfreudigsten?  
sind sie die Fernsehtreuesten?  
sind sie die Unsensibelsten für private Situationen,  
öffentliche Not, für die armen Länder?  
sind sie die Gewohnheitsichersten in der Moral, Religion  
und Politik?  
sind sie die Selbstsichersten, da sie weder kennen noch  
suchen  
noch sich mühen um ihr Selbst?  
sind sie die subjektiv unreligiöseste Gruppe?  
besserwischerisch, erfahrungs- und  
vergangenheitsbehaftet?  
sind sie Träger alter Muster? oder  
sind sie so verunsichert und geschwächt, daß sie neue  
Wege  
suchen?  
eine Gruppe, die gar nicht weiß subjektiv, was Sinn-  
Suche,  
Sinn-Verlust ist?

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

(György Dalos)

*Ich erwecke (im Alter) jene Art von Liebe zum Leben, die mein Kindergesicht hatte empfangen dürfen.*

(G. Illyès)

*Es gibt für den Menschen nur drei Ereignisse: Geboren werden, leben und sterben. Daß er geboren wird, fühlt er nicht, daß er stirbt, erduldet er; und zu leben, das hat er vergessen.*

(La Bruyère)

*Die angeborene Kurzsichtigkeit kann ausgeglichen werden durch Altersweitsichtigkeit. Die Sicht wird schärfer als je zuvor. Die ungestüme Lebenskraft der Jugend kann nach Überwindung der Zerstörungzone ausgeglichen werden durch die Schwerkraft des Alters und ihren Gegenzug. Dann kann aus physisch, moralisch, geistig ein gutes Gleichgewicht, ein vollkommener Herbst werden. Es ruft nicht nur das Leben, sondern auch der Genuß.*

(Ernst Jünger)

Des alten Menschen Spielen heißt:	Identität verlassen
Phantasie heißt:	Andersheit fassen
Imagination heißt:	Möglichkeit erfahren
Denken heißt:	Zweifeln an dem einen Weg
Fühlen heißt:	Sich verbinden mit der Vielheit des Seins
Wahrnehmen heißt:	Gewinn von Hell und Dunkel
Hören heißt:	Den schmalen Einheitsgrad im Meer der Töne halten
Schmecken heißt:	Wanderschaft der Zunge auf dem Weg der

Zusammenhänge

Tasten heißt:

Hautstücke verschieden erleben

*Das Herz ist der Hort der vielen schönen Schätze, Schatzhaus der Vielheit und Differenz zum Gleichgültigen. Das Herz ist Wohnstätte des einen göttlichen*

*Selbst.*

## 1. Alters-Weltgeschichtliche Reflexionen

Es hat noch nie eine Gesellschaft gegeben, in der der alte Mensch so viel hinzu geschenkt bekommen hat, nämlich 30 bis 40 Lebensjahre, und noch nie gab es eine Gesellschaft, die so viele alte Menschen beherbergte. Im Augenblick ist jeder Fünfte ein alter Mensch, und die Zahl wird noch steigen. Es gibt fast so viele Menschen über 70 wie Kinder, und das ist sicherlich ebenso für das nächste Jahrhundert zu erwarten.

Der alte Mensch könnte Pendler sein zwischen sozialen Kreisen und auch in Institutionen, Verbänden und Vereinen könnte er helfen, nur müßte er sich auch immer entziehen dürfen. Das Weggehen oder gar das Davonlaufen müßte ihm erlaubt sein. Sein Recht auf Distanz und Verweigerung und gar auch auf Nicht-Teilhabe und Nicht-Mitleid müßte garantiert sein. Nicht zu viel Geselligkeit, nicht zu viel Verantwortung, nicht zu viel Hilfe, nicht zu viel Isolierung ist eine richtige Mischung. Und Horchen auf den Lebensrhythmus, die Anerkennung seines Lebenstaktes durch die anderen, die Akzeptierung auch langsamer Umständlichkeit und intensiven Verweilens

Die Angst, im Alter nicht mehr perfekt, ordentlich sein zu können

Die Angst, daß ich im Alter mittellos dastehe und verarmt bin

Die Angst, daß ich im Alter mir nicht mehr selber helfen kann

Die Angst, daß ich im Alter zu nichts nutze bin

Die Angst, daß ich im Alter so verquer und übellaunig werde, daß ich alles nur mit Ressentiment erlebe.

Dafür erfand ich den Selbstbezug:

an mir eine geringe Verkehrung

der Blickrichtung: Der Blick blickt auf sich.

Der aufmerksame Blick erschrickt

nicht vor sich selber. Er läßt Milde walten,

erfaßt sich als Bedingung aller Sichtwelt,

wird die Möglichkeit aller Schönheit.

Ich erfand den Selbstbezug zu mir -

durch alle Dinge hindurch zu mir selbst.

Spiegele ein Sein,

abhängig von mir

und ich abhängig wiederum vom Wir und Dir.

Reflexion der Reflexion jeder Reflexion

und die Stille und Langsamkeit meines Weges -

Bedingung und Folge

von Bewegung und Wandel und Wille.

Ich ermuntere mich in meiner Selbstsuche.

Kranke werden am Produktionsausfall, Alte am Produktionsabbruch, Behinderte an der Minderung der Produktion identifiziert. Leicht wird jemand von der 'Obrigkeit' der Institution identifiziert, wenn er sich selbst all zu sehr mit der Arbeit, Produktion, Rolle und Machtordnung identifiziert hat. Diese positive - fast absolute - Identifikation bringt dem anderen, und meist dem Stärkeren, die Möglichkeit der Identifizierung und einer Zuweisung in eine Rolle, abhängige Funktion und Stellung. Die Folge ist, daß gerade der 'geschwächte' Mensch all seine Ichkompetenz aus der Rolle zieht und er mehr und mehr sich dann als Gebrechlicher, Behinderter und Unfähiger identifizieren wird, wenn diese wegfällt. Es fällt ihm schwer und schwerer zu sich selbst zu halten.

Es hilft auch nicht viel, wenn ich in meiner Freizeit mir Pluspunkte sammle für das, was mir in der Arbeit mangelt. Es nutzt auch schon deshalb nicht viel, weil auch zu viel Widersprüchlichkeit der Gesellschaft und ihrer Bewertungen auf den alten Menschen zukommt und er mit diesen allen schlecht fertig wird. Er fühlt sich oft bejaht und verneint zugleich: Die Moral und die Praxis klaffen auseinander. Einerseits kann er nicht autonom und souverän sein ohne Heimat, Beziehungen, Bindungen, Pflichten und Aufgaben, andererseits beraubt man ihn willentlich oder unwillentlich all dieser. Der Status des Rentners, Pensionisten, des 'Alten' in seinen letzten dreißig Jahren ist voller Widerspruch.

## 2. Die veränderte und verkehrte 'Alterspyramide'

Die Lebenserwartung steigt weiterhin. Die bisher beobachteten Trends gelten- mit wenigen Abweichungen - auch für die zukünftigen Jahrzehnte. In der Bundesrepublik erhöhte sich allein in den letzten vierzig Jahren die Zahl der 60 bis 65jährigen um 45 Prozent., der 65 bis 70jährigen um 16 Prozent, der 75 bis 80jährigen um 25 Prozent, der 85 bis 90jährigen um 405 Prozent. Mit dem erhöhten Alter treten vermehrt körperliche Beeinträchtigungen und Krankheiten auf, die wiederum zu psychischen Störungen führen.

Zu dieser Pyramidenerscheinung kommt eine weitere interessante Statistik hinzu, die man bezeichnenderweise so umschreiben kann: 'je älter, um so teurer'. Es geht um den Arzneimittelverbrauch pro Kopf der Bevölkerung, eine aus doppeltem Grunde traurige Statistik: einmal, daß wir so alt, so teuer werden für die Gesellschaft und zum anderen, daß der freiwillige, zusätzliche Verbrauch an Arzneimitteln noch erheblich höher ist als bei anderen Altersgruppen und schon an Tabletensucht grenzt.

Eine paradoxe, gesellschaftliche Situation: Die Bevölkerungsgruppe der Älteren - traditionelle Hüter und Bewahrer der Überlieferung und Gewohnheit, der Erfahrung und *Ruhe*, die lange erste Bürgerpflicht zu sein schien und die dann von der Gesellschaft gar zu einem 'Stand' erhoben wurde: - dem 'Ruhestand' - diese Generation soll Versuche eines besseren Freizeitverhaltens, eines Findens und Lernens verbindlicher Muster übernehmen! Zeit hätte sie dazu. Gewisse äußere Bedingungen hat sie oder könnten ihr doch gegeben werden. Solche Experimente vermischen stets persönlich-egoistische und sozial-futurologische Ziele.

### **3. Altersphasen in Wandlung und Umbesinnung**

Alle Altersphasen in ihren Umdrängungen und Einengungen der Sozialisation haben oft nur einen 'Sinn' - nämlich: das Leben zu versäumen! Jedes Alter hat sein eigenes Muster dafür entwickelt unter dem Druck von Geschichte und Gesellschaft, von Ahnen, Erziehern, Autoritäten alleweil Leben zu versäumen, Leben zu verengen, dem Leben zu entgehen. Alte Muster anerkannter Ordnungen, alte Muster zum Überleben gemacht, fürs Leben verworfen.

So hat jede Altersphase Dekrete und Verordnungen, in denen sie geheißen wird, sich aus zu viel, zu schönem, zu lustvollem, zu intimen Leben herauszuhalten.

Altersphasen haben ihre Probleme und Krisen und haben zu allererst ihre typischen Versäumnisse, Verfehlungen und Kältetode. Wieviel versäumtes Leben in jeder Phase des Lebens, wieviel versäumtes Glücken in den Lebensphasen, und jede merkt es im Vergehen erst. Die späte oder gar letzte Phase des Lebens hat den Vorteil, dafür ein sehr endgültiges Bett zur Verfügung zu haben: das Sterbebett und nicht das Bett der Reue, der Erkenntnis aller Unvermögen, und Versäumnisse.

Aber daß sie unser aller Leben beinhalten, ist kaum abzustreiten, wenn wir die Ahnung vom Lebendigen, vom Warmen und Weiten in uns tragen.

In der Jugend scheint das Leben langlebig, lang dauernd, ja sogar langweilig zu sein, und eigentlich eilt nichts so unbedingt. Ich habe noch genug Zeit. Jugend lebt beweglich aber nicht gehetzt. Im Alter scheint es, als sei das Leben nicht nur recht kurz, sondern eilig und hetzte uns, und wir brächten uns fast um, um es auszunutzen, auszufüllen - mit dem Drang, es anzuhalten.

Ein alter Mensch braucht viel mehr Hoffnung und Zuversicht, um all der 'Vergeblichkeit' entgegenzuwirken Er braucht auch viel mehr Mut und Kraft, um bei so viel Beschränkung, Minderung oder Mühsal weiter zu leben. Alte Menschen erleben bis zuletzt eine Veränderungen in ihrer Umwelt, in den Zeitabläufen und in der Politik und Öffentlichkeit. Auch im kleinen Umkreis ändert sich sehr vieles, im Bekanntenkreis, mit der nächsten Generation, im engsten Bezugskreis. Stadtviertel und Millieu ändern sich oder werden gewalttätig verändert. Der alte Mensch ängstigt sich davor, seine soziale Heimat, seine feste Orientierung und Stütze zu verlieren. Die Angst, ohne Freunde, ohne Heimat, ohne Partner und hilfsbereite Nachbarn zu bleiben, sich dann nicht helfen zu können, grassiert. Viele sind überfordert.



Als Hochbetagte kommen wir zur Welt

Als Greise werden wir geboren  
und suchen in der Jugend unsere Jugend.  
Die Jugend aber bleibt uns doch verloren.  
Man beugt uns in das herbe Joch der Tugend  
und ewig stehn wir vor verschlossnen Toren.  
Den Vätern rauben wir zuletzt voll List  
Das Alter noch, das ihnen heilig ist.

(Armin T. Wegner)

Der Sohn an seinen Vater

Das ist, was Härte und Strenge  
in meine Tage wob:  
daß ich mich freue am Tadel  
und Ärger finde am Lob.

Du hast mir die Jugend genommen,  
dein Alter war mein Recht.  
Wir sollten sein wie Freunde  
und sind wie Herr und Knecht.

(Armin T. Wegner)

Generationen

Wir erkennen uns nicht  
zu weit zwischen uns  
die Jahre

Feuer  
brannte ein Loch  
in die Zeit

Die Sterne  
zu weit zwischen uns

Der Fixstern  
kennt nur  
sich selber

(Rose Ausländer)

#### 4. 'Jung und Alt' und ihre Funktionen

Wenn sich Gegensätze anziehen, dürfen sie nicht total sein. So mögen sich oft Alt und Jung, weil sie Pole sind und doch verbunden durch den gemeinsamen Lebensstrom, durch gemeinsame Lebensnot der Zeit, sei es 'ausgegangene' Arbeit oder 'Freizeitzwang'. Symptome und Symbole des Alterns stehen in unserer Gesellschaft im Widerspruch und Konflikt zu manchen Moden und Symbolen ihrer Jugendkultur. Wenn wir tiefer sehen, erfahren wir aber auch ihre polare Ergänzung und ihren lebensnotwendigen Zusammenhang.

Kein Gegensatz einfach von *Alt und Jung*.

Für eine dynamische Systemgesellschaft und für eine mobil-labile Kultur entscheidet eher der Gegensatz von *Veralten und Erneuern*. In einer Gesellschaft mit 'Jugend- und Elan-Idol' versucht diese oft, Veralten in jedem Sinn mit dem Alter gleichzusetzen und so eine Diagnose gar nicht erst zu stellen und ohne Konflikt - per Machtdefinition - das Alter in den Abfalleimer des technisch-ideologisch-moralischen Veraltens zu werfen.

Was für uns im Alter etwas schwerer wird als in der Jugend: wir sind länger und stärker konditioniert. Stellen wir uns vor, was wir alles gelernt haben, was sich - unbewußt oder auch anerzogen - angelagert hat, aufgeschichtet: geschichtliche Wesen sind wir, unser Bewußtsein ist Geschichte.

*Jung gewohnt, alt getan*

*Als Kinder spielten wir ein Spiel,  
das hieß...*

*Ich weiß nicht, wie es heute heißt...*

*Es hieß: 'Ich weiß, was du nicht weißt!'*

*Man altert. Doch sonst ändert sich nicht viel.*

*(Erich Kästner)*

*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 Jüngeren.*

*(Rainer Malkowski)*

## 5. Veraltung und Veralterung, - ein Exkurs

Veraltern ist etwas anderes als Altern.

Wenn wir durch enges Gedächtnis, durch Herrschaft von Gewohnheit und Erinnerung uns zu bewahren trachten, dann erstarren Körper, Glieder, Seele und Geist durch jene Folgsamkeit, mit der wir zu Paaren und zur Schlachtbank getrieben werden.

Veraltung ist etwas anderes als Veralterung.

Die Lebenserwartung steigt und die Veraltung der Gesellschaft steigt. Die Veraltungsgeschwindigkeit steigert sich. Es ist dies nicht die Veralterungsrate. Die hängt vielmehr von der Qualität der Alternden ab.

Wozu benütze ich meine Lebendigkeit im Alter?

Veralten heißt, daß unser Inneres keine Teilhabe und keinen Bezug mehr zur Umwelt hat und zum Mitmenschen. Veralten heißt, nicht leiden und nicht kämpfen zu können, da Zeit und Kultur und all die Dinge, die die Welt erregen, uns davongelaufen sind. 'Veralten' ist ein anderes Wort für 'Nicht-gegenwärtig-sein-können'.

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

Wie relativ Alter ist, erzählt Pablo Casals, der große Cellist: 'Ich bin jetzt 93 Jahre alt, also nicht gerade jung, jedenfalls nicht mehr so jung, wie ich mit 90 war. Aber Alter ist überhaupt etwas Relatives. Wenn man weiter arbeitet und empfänglich bleibt für die Schönheit der Welt, die uns umgibt, dann entdeckt man, daß Alter nicht notwendigerweise Altern bedeutet, wenigstens nicht Altern im landläufigen Sinne. Ich empfinde heute viele Dinge intensiver als je zuvor, und das Leben fasziniert mich immer mehr.

Unlängst überbrachte mir ein Freund, Sacha Schneider, einen Brief, den eine Gruppe sowjetischer Musiker aus dem Kaukasus an mich gerichtet hatte. Er lautete:

Lieber, hochverehrter Maestro, ich habe die Freude, Sie im Auftrage des georgisch-kaukasischen Orchesters einzuladen, eines unserer Konzerte zu dirigieren. Sie werden der erste Musiker Ihres Alters sein, dem die Auszeichnung zuteil wird, unser Orchester zu

leiten. Niemals in der Geschichte dieses Orchesters haben wir es einem Manne gestattet, uns zu dirigieren, der weniger als hundert Jahre alt war. Alle Orchestermitglieder sind über hundert! aber wir haben von Ihrem Dirigiertalent gehört und meinen, in Ihrem Falle, unbeschadet Ihrer Jugend, eine Ausnahme machen zu sollen. Wir erwarten umgehend Ihre Zusage. Fahrtkosten werden erstattet. Auch

für die Kosten Ihres Aufenthaltes werden wir aufkommen.  
Hochachtungsvoll, Astan Schilarba, Präsident, 123 Jahre alt.

Erneuerung im Alter geschieht im Einklang mit dem Alten und  
Vergangenen, das mir aber zur Gegenwärtigkeit verwandelt ist. Das  
ist ein Risiko mit Zukunft, das auf einer Strecke des Lebens geschieht,  
in der zwar Aussichten da sind, aber nicht genügend Zukunft.

Über das Neue und Junge und über das Alte und Veraltete richten wir,  
wir allein! Daß Veralten vorkommt, ist die Folge einer mangelnden  
Synchronisierung, die Folge einer Diskrepanz von Systemen - Zeit  
und Umweltzeit.

Ambivalenz und kein Ende!  
So viel Alter,  
so viel mehr Alternde und..  
so überwuchernd vermehrt die Alten,  
so viel alt geworden,  
vergreist und verlebt und doch...  
So viel Alter heute, welch' Fortschritt!  
So viel Alter heute, wie viel Qual!  
So viel Altern ohne Lernen,  
so viel Altern in Einsamkeit,  
so viel Altern ohne Beziehung,  
so viel Alter ohne Weisheit,  
so viel programmiertes Altern,  
so viel entgangene Chancen,  
so viel Leben vergeudet,  
verloren, vergessen,  
und doch so viele Chancen,  
Möglichkeiten!

## 6. Das Alter - 'junge Alte' und ihre gesellschaftliche Heimatlosigkeit

Zukunft braucht Herkunft,  
Alter Kindheit,  
Alter Lebenslauf.  
Herkunft ist nicht eine Tatsache,  
sondern ein Bewußtsein.  
Herkunft ist ein Mythos , der Zukunft baut.  
Herkunft verhindert nicht Ankunft,  
sondern ermöglicht sie.  
Vergangenheitswachheit  
schafft Zukunftshoffnung.

Im Alter wächst unsere 'Überlieferungstüchtigkeit', - oft auch auf Kosten der eigenen Erfahrungen und des Lernens, oft auch unter Ausschaltung des individuellen Erlebens! Der Mensch braucht Überlieferung. Wenn er darin zu tüchtig wird, lebt er aus der Sorge der Vergangenheiten und nicht der Gegenwart.

Wenn der Mensch älter und älter wird, müssen Herkömmlichkeit und Veränderung in ein neues Verhältnis gebracht werden. Das Herkömmliche wird ihn beherrschen und die Veränderung herausfordern. Herkömmlichkeit läßt ihn überleben, Veränderung neu leben.

Der erste Tribut der Vergänglichkeit ist die Herrschaft des Vergangenen in mir. Wenn die Vergangenheit mich ganz beherrscht, bin ich fast schon vergangen. Meine 'Geschichte' kann tödlich sein, sie unterscheidet sich damit von der großen, sinnlosen nicht. Erinnerung ist nötig zum Selbstbestand, zur Orientierung, zur Aufnahme des Neuen. Wir müssen uns aber auch von ihr leer machen können, wenn sie uns am Wiederanfang hindert.

Erinnerung ist dann beglückend, wenn ich durch sie dankbar Gegenwart genieße, mich motiviert fühle, sie in das Jetzt so zu integrieren, daß durch sie Zusammenhänge klar werden, und das Wunder des Lebens und Erlebenkönnens deutlicher wird.

Die Distanz zur Gegenwart bezahle ich mit der Herrschaft der Vergangenheit Ich lasse mich von der Gegenwart nicht überfluten, die Vergangenheit hat Dämme geschaffen. Mit vierzig leben viele Menschen in ihren Erinnerungen: Sie erzählen Vergangenes, sie erinnern sich gerne, sie finden alles Vergangene unterhaltsam. Ihre Erinnerungen werden zu Interpretationen der Gegenwart.

Wenig ist neu, alles schon dagewesen. Wenn sie angeblich glücklich sind, erzählen sie von früher. Ist das nun das selige Ausruhen in der Imagination der Erinnerung oder erzählen sie von gestern, weil sie heute vergessen zu leben? Solches 'In-der-Vergangenheit-sein' hilft

nicht, die Gegenwart zu bereichern. Es reduziert sie auf Gewesenes. Die abgestandenen Erfahrungen meiner Vergangenheit verriegeln mir die Unmittelbarkeiten des Heute.

'Ich kenne ja schon alles, es ist alles schon dagewesen, alles bleibt gleich' - dies wird ein Filter, vor dem kein Neues mehr Bestand gewinnt. Auch Unvorgesehenes ist schal, wie abgestandenes Bier von vorgestern, das scheinbar Selbige dagegen immer neu zu erleben, neu zu spüren, neu zu benennen und zu beschreiben. Der Erinnerung etwas hinzuzufügen, ist die Schöpfung, an der ich selber wirke.

Des Altgewordenen Definition:

Wenn ich Angst bekomme,  
daß mein Übermut  
bestraft wird,  
mein Überdruß zu viel Kraft mir raubt  
und ich ängstlich  
jeder Überforderung und  
jeder Überraschung ausweiche,  
bin ich schon zu alt.  
'Übernehme' ich aber das Leben,  
vergesse ich die Realitäten,  
auch des Alters.

Sozialisation, Zuschreibungen  
Definitionen, Erwartungszwänge:  
Diskreminierungen,  
Diskreditierungen:

ach, du bist zu jung...  
ach, du bist doch schon zu alt,  
ach, du bist eben eine Frau,  
was soll's, du bist ein Mann,  
ach ja, du bist krank,  
nein, du bist verrückt,  
ich weiß, du bist psychisch  
durcheinander,  
darum lohnt es nicht,  
sich mit dir abzugeben.

Älteren Menschen, auf Grund ihres Alters - in Heimen oder wo auch immer - Verbote für ihr Privatleben und ihr Freizeitverhalten zu geben, ist despektierlich, lieblos und machtgierig.

Der alte Mensch hat ein Recht, zu tun was er selber verantwortet und ohne Schaden für einen anderen tun will. Er hat anderes - aber nicht

mehr - zu bedenken, als junge Menschen auch.

Du bist alt geworden

Soziales Alter:  
zugesprochen  
abgemacht  
fixiert.

Nun bist du nicht mehr  
in deinem Wachstumsalter.  
Kategorisiert, schematisiert  
stigmatisiert,  
unfrei geworden  
in der Enge  
erstarrt in festgelegter

Kälte:  
A-Soziales Alter.

Manchmal bin ich alt,  
weil mich meine  
Umgebung so sieht,  
meine Mitmenschen glauben,  
es besser zu wissen  
und sprechen's mir zu:  
'Du bist alt geworden.'  
Ich spürte es bis dahin kaum.  
Nun fühl' ich Kälte  
aus ihren Blicken, Worten  
in mir aufkommen.



## **7. Lernen, Orientieren, Rechtfertigung, Abwesenheit und Anwesenheit in der Welt**

Wie orientiert sich der alternde Mensch?

Er orientiert sich wie früher, wie er es gelernt hat als Kind, als Jugendlicher, als junger Erwachsener. Er orientiert sich aus Gewohnheit. Er orientiert sich an den anderen. Er orientiert sich an den Autoritäten. Er orientiert sich traditionellerweise, manchmal lernt er neu, sich zu orientieren.

Fasziniert vom Lernen,  
Lernen durch Faszination,  
begeistert im Lernen,  
bestimme ich mich selbst  
im Lernen,  
lasse mir von Freunden und Fremden  
dabei (unter meiner eigenen Aufsicht)  
helfen!

Kämpfen muß ich ja auch gegen den Rechtfertigungsdruck, dann wenn ich den gesetzten Erwartungen nicht entsprechen konnte... jetzt habe ich etwas getan, das muß ich doch rechtfertigen. Muß ich das? Muß ich mich legitimieren, muß ich sagen, warum ich dieses oder jenes falsch gemacht habe?

Dieser Zwang, dieser Druck! Dem möchte ich mich entziehen. Die Abwesenheit von diesem Druck bringe ich ins Spiel. Ich mache Abwesenheitsversuche, um aus dem Tribunal der anderen herauszukommen. Ich muß spielen, damit es nicht ernst wird. Ich schlüpfe in eine andere Rolle, das wage ich, weil es noch folgenlos bleibt. Doch eine Abwesenheit von Alltag, - begründet im 'Als-ob' oder in einem fiktiven Sein, im Sich-entrücken also, im Sich-abweisen, Abwesend-machen - begründet wirkliche Anwesenheit. Ich muß mich fragen, wie kann ich mich entziehen (das war eine der Hauptfragen von Castaneda), und wie kann ich wirklich anwesend sein? Dies bedingt sich gegenseitig. Enthusiasmus der Abwesenheit und die Begeisterung der Anwesenheit reichen sich die Hände. Es geht nicht anders. Wer das eine nicht wagt, ist verloren. Mit dieser Abwesenheit hat es etwas auf sich, es ist etwas Wunderbares: Wenn ich spiele, - Spiel ist für mich so ein Sammelbegriff für alle Kultur - wenn ich mich darstelle, ausdrücke, werde ich unbelangbar. Und das brauche ich, nicht immer von allen belangt werden zu können. Sonst wäre ich im Gefängnis. Aus der Unbelangbarkeit entsteht durch die Angebote im Alltag eine wirkliche Erlebnismöglichkeit.

Behindert ist wirklich nur,  
wer sich behindert.  
Unfähig ist wirklich nur,  
wer sich selbst unfähig macht.  
Fixiert auf unwegsames Gelände  
ist jeder, der sich verirrt ohne Ausweg.  
Jeder verhindert in seiner Eigenheit  
ist ein Selbstverhinderer.  
Ausreden warten genug:  
Ich habe keine Chance,  
ich habe kein Geld,  
ich bin von niemandem geachtet,  
ich habe alle Voraussetzungen nicht,  
ich bin ganz und gar ohne Willen,  
ich gebe mich auf,  
begebe mich in ein fernes Land.  
Da gewinne ich wieder Kraft,  
mich ungehindert zu entfalten.

Auch im Alter steht der Mensch unter Rechtfertigungsdruck und Legitimationszwang. Auch im Alter steht er unter Erklärungszwang seiner Entscheidungen. Auch im Alter rechtfertigt er sich vor ein, zwei oder drei Generationen. Es wird ihm nichts abgenommen und auch nichts fraglos gelassen als das Herkömmliche, als die Vorgabe des Daseins.

Ein Schritt, sich abwesend zu machen in dem Welt-Alltag, ist das Spiel,  
das Als-Ob, das fiktive Sein, das 'Sich-in-Szene-setzen' parallel der 'Realität', das Sich-entrücken, das Sich-abwesend-machen, das Spiel der Unverantwortlichkeit und Unbelangbarkeit.

Abwesenheitsurrogate gibt es viele. Das 'Eingehen', so daß es Abwesenheit wird, ist ihre Grundlage. Abwesenheit entsteht heute insbesondere durch Selbstursächlichkeit. Erlebensmäßig ist es subjektiv so: Nicht ein transzendenter Gott schenkt uns Abwesenheit von dieser Welt, sondern eine immanente Göttlichkeit in uns selber, in jedem selber und überall.

Phänomene der 'Abwesenheitsversuche' gibt es viele: Reisen, Ferien, Bildung, Konsum und die Gottes- und Selbstsuche. Alles kann mir den Urlaub aus der Tribunalwelt versprechen. Wir merken bald, daß unser Abwesenheitswunsch uns doch sehr betrügt.

Meine wirkliche Anwesenheit, meine Gegenwärtigkeit gründet sich auf einen Enthusiasmus der Abwesenheit. Ich entziehe mich den Anforderungen und hoffe, mich unbelangbar abwesend zu machen. Das definiere ich als Tiefe des Lebens.

Nein, zu spät ist es zur Selbsterkenntnis nie, aber es wird einem nicht leichter gemacht, wenn man sie nicht schon früher üben durfte. Aber ohne diesen Spiegel werden wir uns nicht real einordnen, einstellen, abklären können, - was wir können und nicht, was uns paßt und nicht paßt.

Stellen wir uns vor den Spiegel, und wir sehen, wie schlecht zu uns dieses oder jenes Kleid paßt, oder der Hut oder ein Schmuck, die nicht mich verkörpern sondern meine Angabe von mir. Und ohne den Spiegel gibt es keine Korrektur. Ja sicher, Freunde, Altersgenossen können helfen, aber letztendlich muß ich es tun. Es ist aber eine schwere Kunst, die da Sokrates 'erfand'. Und eine große Portion Skepsis gehört dazu und das Wissen, daß Selbsttäuschung, Selbstlüge, Selbstrechtfertigung den Weg erschweren.

## 8. Zum Beispiel: Älterwerden in der Kultur- und Freizeitgesellschaft

Es entsteht eine kulturelle Freizeitgesellschaft. Wer kann der Pionier werden in diesem Prozeß?

Dies ist eine Frage, die ich mir schon vor fünf oder sechs Jahren stellte, als wir unseren Gerontologiestudiengang aufgebaut haben, für Jung und Alt zusammen, darauf legen wir großen Wert in Dortmund, auch mit der Altenakademie oder mit dem Projekt *Zwar* für ältere Arbeitnehmer, wer soll Pionier der modernen, kulturellen Freizeitgesellschaft werden?

An der Idee, die mir kam, es könnten wohl 'die Alten' sein, habe ich schon oft gezweifelt und zittere noch jetzt, wenn ich frage, ob das alles nicht nur ein Wunschtraum war oder eine Lüge .

Ist der ältere Mensch, ist der, der 30 Jahre dazu geschenkt bekam, ist dieser der Pionier aus einer Notlage heraus? Doch ich denke mir, am meisten mit Freizeit verknüpft - positiv oder negativ, versklavt oder befreit - sind die älteren Menschen. Das heißt heute die zwischen 57 bis 87, das sind doch schon recht viele! Und ich denke heute auch, daß sie einen Erfahrungsschatz gewinnen könnten und auch schon gewonnen haben, doch... sind sie wirklich Pioniere?

Neues Erleben, neuer Genuß, neues Lernen der Altersgruppe, die sonst 'am Ende' war? Liebt sie schon genug den Genuß, genug das Neue, das Aufregende, das Überraschende? Wenn sie das nicht tut, am alten Braten hängen bleibt, dann war es ein Traum. Ein Traum ist es ohnehin, denn wir reden von einer Altersgruppe, die früher abgenutzt, ausgelaugt war. Das war doch das Normale.... Und nun die Möglichkeit, mit allem Genuß, mit allem Lernen, mit allem Kampf, mit Widerständigkeiten zu leben! Das bedeutet, daß man befreit von Lohnarbeit sich der Freizeitarbeit, Spiel- und Traumarbeit, der Schreib- und Erzählarbeit hingeben kann, wobei Arbeit jetzt einen ganz anderen Sinn bekommt.

Lernen ohne Zwang, Genuß ohne Reue, Gruppe ohne Abhängigkeit, Kauf ohne Verführung, die Fremde ohne Haß!

Lernen, Arbeiten ohne Zwang, selbstbestimmt, souverän, wunderbar befreit, Arbeit in einem, dem Menschen gemäßen Sinn!

Wir haben wie kaum ein anderes Volk, die Möglichkeiten zu reisen, die Fremde zu erfahren,...wirklich? - oder nehmen wir unser Schneckenhaus mit in die Ferne, reisen wir mit unseren Mustern, ohne sie abzulegen, vom heimischen Bier zu Sauerkraut ohne etwas Neues ausprobieren zu wollen?

Die Frage 'Kultur wofür?' kann ich durch eigenes Tun und Empfangen

als eigene Erfahrung beantworten. Die eigene Empfänglichkeit ist die Grundlage und Basis aller Aktivitäten. Machen kann ich nur dann etwas, wenn ich empfänglich geworden bin, wenn ich sensibel mit allen Fühlern, mit aller Sinnlichkeit aufnehmen konnte. Das erlebt jeder Mensch so, mit einigen Ausnahmen. Er wird zuerst geliebt, wenn er geboren wird und schon vor der Geburt. Und wie schrecklich schwer hat es ein Mensch und mit wieviel Problemen ist er belastet, wenn er es anders erfahren hat, oder wenigstens meint, erlebt zu haben: 'ich bin nicht geliebt, nicht akzeptiert worden' zunächst von Vater und Mutter. Wie schwer für diesen Menschen, der dann oft sein Leben lang dieser Liebe nachläuft.

Die Sprache und alle Symbole, Zeichen, Spiegel sind des Lebens letzte Chance der Verstärkung. Aber oft verstellen die vielen Spiegel, Sprachen, Worte und Bilder uns, und wir kommen nicht zum Leben. Fluch ist es, sich zu spiegeln ohne zu sein! Das aber kann Kultur passieren: Es ist nicht meine Aufgipfelung, sondern mein kenntnisreiches Hindernis des Lebens. Welche Hilfsfunktion hat der Kulturkonsum, die Kulturarbeit, und die Kulturkreativität? Es kann der letzte und feinste Versuch des Genusses sein, doch oft ist es das Grab des emphatischen Genusses.

Was sind schon Kultur, Theater, Kunst und Wissenschaft, wenn diese nicht vom Menschen getan werden, genossen werden, wenn er nicht erschüttert wird davon? Was soll all der Betrieb einer Repräsentationskultur, an der nicht einmal ein Promille der Bevölkerung teilnimmt, und diese nicht einmal recht wissen warum, weshalb.

Kulturelle Freizeitsolidarität lehrt, den Alltag zu gewinnen und Lebensmut und Lust zu vermehren. Bildung, Prestige, Satttheit sind nicht gemeint.

Was hat es mit dem Schönen auf sich? Das muß ich immer wieder fragen: betrügen wir uns nicht selbst damit? Es hängt ja so viel Prestige davon ab. Auch ich muß dies und das schön finden. Bei Kindern können wir beobachten, wie sie Schönes erleben, oft spielen sie 'verkehrte Welt'. Das ist ein Grundsystem, wir haben das auch erlebt: verkehrte Welt zu spielen. Erwachsene erleben Schönheit in der garstigen Welt. Kinder lieben auch das Angstvolle, Lust auch, aber Lust - aufregend, das Dunkle, Tödliche zu spielen. Erwachsene erfreuen sich der Szenerie und Schauspiele und dann auch der Absurdität, absurdes Theater des Gehetzten, des Schreckens Spiele. Adorno hat einmal gesagt, nach Auschwitz könne man keine Gedicht mehr schreiben, er ist wohl einer der intelligentesten Menschen gewesen, aber das stimmt nicht. Nach Auschwitz kann man nur noch Gedichte schreiben, würde ich sagen, denn alles andere endet wieder

in Auschwitz, so könnte man formulieren.

*Daß die Kraft und Schönheit der alten Art nicht  
verloren gehen kann.  
Eine Welt, in der Männer und Frauen, Bäume und Gräser,  
Tiere, der Wind, alle vertraut waren mit dem Lied  
des anderen? Sprachen?  
Kann sie wiederkehren? Sie ist immer da.  
'Alt' bedeutet wahr, richtig, natürlich,  
im Fluß des Universums.  
'Alt' auch, weil sie die grundlegende Lebensweise ist -  
Taoismus, Hinduismus, Buddhismus sind die jüngeren  
Brüder,  
etwas durcheinander, weil sie die zeitweiligen Turbulenzen,  
Zivilisation genannt, durchlaufen,  
'Alt', weil alles offen - ohne Unterschied von Kultur,  
Rasse oder Platz -, die sich niederlassen wollen auf  
dem Grunde ihres Geistes.  
Wir kümmern uns um unsere erdölbetriebenen Angelegen-  
heiten  
des zwanzigsten Jahrhunderts und versuchen,  
in Verbindung zu bleiben  
mit jener riesigen Klangfülle.*

*(Peter Blue Cloud, Ein sanftes Erdbeben, München 1986)*

## 9. Wie lerne ich Altwerden lustvoll?

Die ohnmächtigen Schrecken des Alters:

Erstarrt und für immer festgelegt,  
stigmatisiert und ausgestoßen - oder?

Diese Schrecken fallen uns zuerst ein, wenn wir von Alter oder gar von Greisenalter sprechen. So sind wir, auch wenn wir keine üblen persönlichen Erlebnisse haben, von der Gesellschaft erzogen und fixiert. Den Alten hat es eben schlecht zu gehen. Im Altwerden wird 'man' langsam 'zum Tode hingetrieben' Es ist schon schlimm, diese Lasten, diese endgültig scheinenden Festlegungen erwarten zu müssen.

Ist das Alter so? Oder wird es uns so bereitet? Oder bereiten wir uns in aller Gewohnheit das Alter so und nicht anders?

Lernen heißt:

Anfangen

Ermutigen

Probieren

Studieren

Wiederholen

Neugewinne

Entdecken

Genießen

Anstrengen

Die Sehnsucht nach Eigenem erfährst du durch deine Imagination, durch die entstehende Lust an deiner eigenen Bewegung, Beweglichkeit und Bewegtheit. Du entdeckst die Beweglichkeit deines Geistes. Schön, wenn du sagen kannst, ich habe Spaß daran, es bewegt mich, ich entdecke darin den Kern von Leben.

Erfahrung von Mut, Initiative, Ausdauer und Kampf in dem Gewinn des Lebens: Ich brauche Lebensmut für meine Selbstentfaltung, gegründet in dem Versuch und in dem Kampf um die Unbelangbarkeit. Mit Initiative und Ausdauer gewinnen wir Fetzen um Fetzen vom Glanz der Schönheit, von der Fülle. Vielleicht treten wir ein ins Zeitalter des Schönen. Das 'Wahre' das 'Gute', das 'Richtige' all diese Werte in Wissenschaft und Religion sind ja durcheinandergekommen und unser Absolutheitsglaube ging zu Ende. Was bleibt uns? Wie gewinnen wir Lust am Leben? Wie gewinnen wir Schönheit für unser Alter?

Hochgeschraubte Erwartungen  
ersetzen die Selbsterkenntnis.

Die Anerkennung der eigenen,  
normalen Realität bleibt aus,  
und der Lernprozeß fängt gar nicht erst an.

Wir lernen zu leben, leben jetzt und hier, und in vielen Kreisen lernen wir, daß es um etwas Herrliches geht, nicht nur einfach um Inhalte, sondern um das *wie* ich sie male, sage oder spiele, wie sie Form gewinnen. Ideen hat man oft, doch Gestalt erringen müssen sie, wenn ich spiele, wenn ich simuliere, etwas durchspiele. Ich will den Ausdruck finden und dann auch noch den guten, schönen Ausdruck! Es ist nicht alles gleich - nein, nein! Impulse, Gefühle habe ich, und nun will ich auch noch die Verhältnisse richtig bringen, die Maße, die Strukturen und Ordnungen entdecken.

Wer Spaß am Lernen hat,  
ist reich beschenkt.  
Wer neugierig ist,  
ist begnadet.  
Wer Lust an eigener Erfahrung hat,  
ist talentiert.  
Wer Sinn hat, sich auszudrücken  
in Wort und Weise, Klang und Bild,  
wird frei.

Und entdeckst du, daß du einige  
Gefängniszellen,  
dunkle Mächte,  
Leben verhindernde Muster  
in dir hast,  
so jubiliere und sei stolz auf dich,  
denn du erkennst, entdeckst, erforschst sie.  
Du bist gescheit, fähig, lernsam dabei.  
Du beweist dir deine Kraft und Intelligenz  
gerade auch dadurch  
und stehst am Anfang  
des *Lern-Weges* zu dir *selbst!*

In Verdrossenheit und Verdruß lerne ich schwer und lustlos. Ich bin beleidigt, weil ich nicht alles schon weiß und kann, - verschließ mir dabei die Lerntür.



Angst  
vor Verlust  
vor Enttäuschung  
vor Verlust der Einbildung  
vor Verlassen der Täuschungen  
über sich selbst  
vor Mißerfolg vor Beschämung  
vor Anerkennungsentzug  
vor Liebesentzug  
vor Erkenntnis wer ich bin  
vor Anerkennungszwang meines  
Selbstbildes  
vor der Wirklichkeit  
hindert jedes Lernen.

Ach, wie schwer fiel  
mir die *Lern-Selbsterkenntnis*:  
so viel wiederholen müssen  
so viel aufzuschreiben  
so viel neu zu lesen  
so viel dabei nachzudenken  
so viel wieder holen ins Gehirn  
so viel verbinden mit anderen Erkenntnissen  
so viel beschriebene Papiere  
so viel Bücher, Hefte, Aufsätze, Tabellen  
bis *Lernen* das *Leben* erreichte  
lebendig  
wurde.

Lernen  
ist der menschliche Prozeß,  
an dem der Mensch  
sich am eigenen Schopf  
aus dem eigenen Sumpf ziehen kann.

**10. Einen Anfang setzen, Entsozialisation, Verlernen,  
Menschlichkeitsfunktionen üben, Verrat eigenen Erlebens,  
Einsamkeit, Ambivalenz des Alterns, Sinnentwürfe, sehr  
konkret, Selbstgewinn körperlich, Selbsterweiterung wirklich  
erfahren das Göttliche (Kind) in uns selbst**

Es Bedarf einiger Kräfte, um unzufrieden, sehnsüchtig anzufangen. Es bedarf der Achtsamkeit und der Aufmerksamkeit, daß ich mich nehme, wie ich bin, daß ich mich 'gehen lasse', und daß ich mich gleichzeitig einfordern und verändern lasse.

Es bedarf einiger Wünsche und Lüste nach intensiverem Leben, auch wenn einer über sechzig als alt, verbraucht, schwach und zum eigentlichen Leben unberechtigt deklariert und definiert wird. Es bedarf nur der Bitte für diesen *geheimnisvollen Anfang*, - dann wird sie schon erfüllt, und es beginnt der tiefere, wahre Genuß am Leben zur Grundlage einer späten, uralten Spiritualität zu werden. Die Verheißung kleiner, großer, tiefer, kluger Weisheit wird erfüllt.

Es ist besser, ich erlebe  
die Vergänglichkeit  
im Alter  
als die Vergeblichkeit  
in der Jugend.

*Wenn Weise älter werden, wächst die Weisheit mit ihnen.  
Dummköpfe werden im Alter immer dümmer.  
(B. T.. Schabbat)*

Seine Souveränität hängt am seidenen Faden des Hören- und Sprechenkönnens. Wenn keiner mehr ihn hört, auf ihn hört, was soll er sprechen, welche Erfahrung weitergeben wollen? Wenn er nicht mehr zuhören kann, nur noch vor sich hin sich selbst belabern will, welche Karikatur von Greis wird er werden? Gesellschaftlich gesehen, verlor der alte Mensch seine Überlieferer- und Traditionsfunktion, nun soll er doch als Subjekt selber Sprache führen von seinen Erfahrungen und Erlebnissen. Im Zeitalter, in dem keiner mehr erzählen kann, wird er der Geschichtenerzähler, der Bänkelsänger, Zuhörer, der Zeit hat, zuletzt dann auch der, der schweigen kann, denn nur der kann auch 'verbindlich' reden.

Sprechen in die Stille aus dem Schweigen:  
Worte, vergnügt und verschönt.  
Ich spreche laut zu mir -  
es tut gut, die Stimme zu hören.  
Ich spreche leise zu dir.  
Sprache: Liebesbestätigung, Beteuerungen,  
Wiederholung der Wahrheit immerfort.  
Oder Sprechen nur so übers Wetter,  
ohne Thema, Signale versendend,  
ohne Botschaft, aber verheißungsvoll  
begütigend. Gerede nur so,  
Gruß und routinierte Erkundung,  
doch Signal, daß wir mitsammen sind.  
Oder erzählen, stundenlang und spannend,  
aufregend insbesondere für sich selbst.  
Wie wohltuend: Klatsch über andere,  
die Sage vom Nachbarn, Mythen des Alltags,  
Geschehnisse der Odyssee in der Straße nebenan,  
Ilias oben im Haus, einfach die Märchen  
des Tages vom Friseur gegenüber,  
von der Verkäuferin erzählt.

Wir dürfen uns nicht überfüllen mit Wissen, Erfahrungen, Meinungen, Gefühlen und Wünschen. Oft ist unsere Umwelt eine Versammlung von Menschen und Medien, die uns mit Neuigkeiten, Informationen und Unterhaltung vollstopfen wollen. Zu früh, zu schnell werden wir mit allem fertig, müssen mit allem fertig werden, für Arbeit, Produktion und Beruf... Zu früh sind wir durch das Fertigsein einfach fertig gemacht durch unsere soziale Umwelt.

Ob man sich im Alter den Luxus des Unfertigen, Unvollkommenen, Imperfekten wohl leisten kann?

Oft lassen wir keinen Platz dem Unfertigen und Werdenden - erst recht nicht im Alter: da ziemt es sich doch nun wirklich nicht

Durch alle Rollen, Pufferzonen der Rechtfertigungen, Absicherungen, geschwätzigen Weltanschauungen bin ich gefüllt, oft bis oben hin - nur leider wie ein Abfalleimer, kurz bevor die Müllabfuhr kommt. Nichts Unerwartetes, Überraschendes hat noch Platz. Ich bin nicht leer, nicht unfähig, nicht *Anfänger* genug. Ich bin mir meiner selbst-eigenen, tiefen Nichtigkeit und existentiellen Ohnmacht nicht klar, also kann die Leere meiner Seele nicht wachsen. Wenn die Leere wächst, wird sie größer, und auch das Sehnen nach Weisheit.

Ich erlebe mich nicht als unfertig Hilfloser, also wird meine gespürte Schwäche nicht zur Stärke meiner Wahrheit und Zukunft. Nur das Schwache ist oft zart und anschiemig genug, um bestehen zu können und sich als stark zu erweisen. Nur das Schwache findet immer neue Verwandlungsformen, wie das lange Leben der Evolution, und erweist sich als lebensstark.

Spaß am Kleinen, an ganz kleinen Entdeckungen, Erforschungen im Alltag, an Sportleistungen, Wettbewerben, Sichmessen, Sicheinbringen - auch in starren Institutionen, Spaß an unbekanntem Wortlandschaften, fremden Bilderwelten, Naturgesetzen, mathematischen Harmonien usw. usw. würzt unser Leben durch lernen.

Am meisten hindert den alten Menschen eine krankmachende Angst vor der Liebe. Eine wahnhaftige Angst vor dem Verlassenwerden, vor dem schrecklich erscheinenden Alleinsein hindert ihn an Freundschaft, Liebe und intensiver Verbundenheit. Die Angst vor dem Verneintwerden verhindert sein Ja. Die Angst vor dem Abgelehntwerden verhindert seine An-lehnung und An-ziehung.

Nichts, aber auch nichts kann mich hindern,  
und alles. Und wirklich vieles.  
Nichts, aber auch nichts fordert mich,  
und ich begehre es doch.  
Eine Welt in Sprüchen, Bildern,  
umworben mit Liebe, Lob, Labsal.  
Und ich?  
Eine Jugend, zum Leben von Liebe berechtigt,  
ermunternd, befähigt.  
Und ich?  
Spiegeln Geschichten, Romane: Liebe,  
von allen Versionen, zart bis gewalttätig,  
rufen, drängen sich auf: Geschlecht, Reize und Sucht.  
Und ich?

Einsamkeit in ihrer  
schlimmsten Form  
bedeutet nicht nur  
Beziehungsverlust  
nach außen, mit andern,  
sondern vor allem den  
Kontaktverlust mit sich selbst.  
Die schöpferische Einsamkeit  
ist das Finden seiner  
göttlichen Selbst-Wurzel -  
Das ist der Sinn - doch  
nicht nur des Alters.

## Die kleine Chance im Alter nutzen

Das Geheimnis des Lernens ist auch sein Schritt für Schritt vorgehen. Nicht überspringen, nicht übersehen, überfliegen, überlaufen, überfliegen! Nein, Satz für Satz, Experiment für Experiment, Gesetz für Gesetz! Es gibt einen Aufbau, eine Struktur, eine Gliederung - in der Natur (*natura non facit salta*), in mir. Diesem geht alles Lernen nach. Altwerden könnte bedeuten, all das noch umzukehren und zurechtzurücken, was verquer ist, was mich mir selbst unleidlich macht. Wieviel habe ich versäumt auszudrücken, habe ich durch Anblöffen und Resonieren verfremdet und verdeckt - das doch existiert: gern haben, dankbar sein, den anderen nicht entbehren wollen, ihn für seine Anstrengung bewundern, - schlicht all das, was durch gewohntes Mäkeln und Nicht-zugeben so kaschiert wurde. Altwerden könnte bedeuten, frei zu werden von allen blöden, angelernten Ängsten und Neidgefühlen, die menschliche Rivalitäten und berufliche Konkurrenzkämpfe begleiten. Dies wäre Freiheit als Zugewinn des Älterwerdens.

Die Jugend soll bewahren lernen,  
das Alter darf erneuern.  
(Spruchweisheiten aus dem 21. Jahrhundert)

In Krisen  
und dunklen Zeiten,  
wenn wir Ängste vor der  
Zukunft haben,  
verkehrt sich die Rolle  
der Jugend.  
Sie spürt sensibel  
die schlimme Weltgefahr  
und 'no future'  
wird ihr nachfühlbarer  
Slogan.  
Dann halten die Jungen  
nostalgisch auch  
am Bewährten, Gewesenen  
fest.  
Die Alten machen  
aus ihrem trotzigen  
Gespür für die Zukunft  
eher Experimentierlust,  
Aufbegehren und  
Lebensbejahung der Gegenwart.  
Laß mir die Leere, und ich hoffe auf Erfüllung.  
Laß mich nichts sein, und ich ersehne 'Flußsein'.

Laß mich sein, und ich erkühne mich zu werden.  
Vor der Kraft ist die Ohnmacht, -  
Vor dem Energiestrom die Quelle der Schwäche  
Im Alter ist einer dialektisch aufgelegt:  
er versucht seinen Widerspruch  
zu seinen Gunsten zu lösen bis in die Lust der Ewigkeit!  
Er erfährt sich als Nichtsnutz, -  
und ist stolz darauf, unsterblich zu sein.  
Er erfährt sich als Töpel und Narr, -  
und fühlt sich ganz wohl als Glaubender.  
Ausrangiert, doch nicht Museumsstück, -  
hat er einen unbezahlbaren Wert:  
Er ist Gottes bis ins hohe Alter!

*Lernen  
ist herauszufinden, was du bereits weißt.  
Handeln ist zeigen, daß du es weißt.*

*Lehren  
ist andere wissen lassen, daß sie es  
genauso gut wissen  
wie du selbst.*

*Ihr alle seid Lernende,  
Handelnde, Lehrer.  
Deine einzige Verpflichtung  
im Leben ist, dir selbst treu  
zu bleiben.  
Einem anderen Menschen oder einer  
anderen Sache treu zu bleiben,  
das ist nicht nur unmöglich,  
es ist das Zeichen eines falschen Messias.*

*Die einfachsten Fragen sind die tiefstinnigsten.  
Wo bist du geboren? Wo ist deine Heimat?  
Wohin gehst du?  
Denke manchmal darüber nach, und  
du wirst sehen, wie sich deine  
Antworten verändern.*

*(Richard Bach)*

Die *kursiv* gedruckten Texte sind zitiert.  
Alle anderen, auch die eingerückten Texte, stammen vom Verfasser.

Vortrag und Manuskript: Konrad Pfaff, Univ. Professor  
für Soziologie  
und Gerontologie (in besonderer  
Ausrichtung auf Kultur- und  
Kunstsoziologie, Sozialtheorie für  
Grundlegung der Subjektwissenschaften)

in Zusammenarbeit mit dem Verfasser  
überarbeitet von Beatrix Classen