

Wir alle werden älter – Chancen, Möglichkeiten, Hoffnungen, Befürchtungen

Referat von Pfarrer Otto Frey auf dem Kreisseniorentag Dornstadt, 27.04.04

"Vor einem grauen Haupt sollst du aufstehen und die Alten ehren und sollst dich fürchten vor deinem Gott."

Ich weiß noch gut, wie uns unsere Grundschullehrerin diesen Bibelvers ans Herz gelegt hat. Wenn ich jetzt darüber nachdenke, wird mir deutlich: Das war noch eine andere Zeit, am Ende der Fünfzigerjahre. Es gab einige alte Menschen in unserer Straße, man kannte sie und hatte Respekt vor ihnen.

Die Ermahnung der Lehrerin fiel auf durchaus fruchtbaren Boden. Die Alten ehren, so hatte man es gelernt, so wurde es praktiziert, das war allen klar, darüber musste auch nicht viel geredet werden.

Man wusste, die Generation der Großväter und Großmütter hatte viel mitgemacht, sie hatten Inflation, Krieg und Nachkriegszeit hinter sich, hatten Männer oder Söhne, die im Krieg geblieben waren. Die Bilder der Gefallenen und Vermissten standen auf der Kommode. Man ahnte als Kind: Ihr Leben war Mühe und Arbeit gewesen – der nötige Respekt vor Menschen mit einem, für uns damals unvorstellbar langen Leben war also durchaus eine Selbstverständlichkeit.

In der Straßenbahn, auf dem Schulweg, da wurde dann der Bibelvers, den wir gelernt hatten, ganz konkret: Vor einem grauen Haupt sollst du aufstehen. Das haben wir getan, unseren Sitzplatz angeboten, nicht immer gern, gewiss nicht, aber, wie gesagt, so stand es ja schon in der Bibel.

Ein graues Haupt – damals war das ja auch etwas viel Selteneres als heute.

Wenn jemand 80 Jahre alt wurde, dann war das in meiner Kindheit etwas ganz Besonderes, man redete darüber, weit über den engen Kreis der Verwandten und Bekannten hinaus. Es kam ein Bericht über den Jubilar im Generalanzeiger, mit Bild, der Pfarrer und der Bürgermeister machten ihre Aufwartung, brachten einen Geschenkkorb oder Weinflaschen mit, je nachdem, ob eine Frau oder – was viel seltener war, ein Mann, diesen runden Geburtstag feiern konnte.

Vom biblischen Alter war dann respektvoll die Rede, denn, auch das hatte uns unsere Lehrerin beigebracht: "Unser Leben währet siebzig Jahre und wenn's hoch kommt, so sind's achtzig Jahre, und wenn's köstlich gewesen ist, so ist's Mühe und Arbeit gewesen." Auf diesen Ton waren auch die Zeitungsberichte gestimmt, auf Dankbarkeit gegenüber Gott und den Menschen und auf Hochachtung vor der Lebensleistung der Jubilarin. Die Schar der Enkel wurde erwähnt und die Schatten, die über diesem langen Leben lagen, wenigstens dezent angedeutet.

Tragen wir nicht in unseren Herzen solche Bilder, wenn wir zu sagen versuchen, was wir erhoffen, von einem geglückten Älterwerden. Dass auch wir im Alter einmal eingebettet sein wollen in tragende Lebenszusammenhänge, dass wir einmal geehrt und respektiert werden wollen von denen, die zu uns gehören, dass sie uns dankbar zugewandt bleiben – ist das nicht ein Wunsch, der uns jetzt anspornt, das Nötige dazu beizutragen, dass dies eben kein bloßer Wunsch bleiben muss?

Holen wir uns nicht manchmal in unserem Erinnern, in unseren Tagträumen ganz gern diese sogenannten guten alten Zeiten zurück, wenn wir über unser Älterwerden nachdenken? Wohl wissend, dass auch früher nicht alles Gold war, was glänzte, wohl wissend, dass es auch ganz andere Seiten gab – die Kriegerwitwen, wie man damals sagte, ein wenig bedauernd, aber um ihr schweres Schicksal und ihre kleinen Renten wissend, oder die alten Frauen aus Siebenbürgen oder Ungarn, mit ihren komischen Trachten, die nicht recht Fuß fassen konnten in der Kleinstadt, damals.

Aber die Dinge schienen klar. Wirtschaftlich ging es aufwärts. Die große Rentenreform der Fünfzigerjahre des vorigen Jahrhunderts beteiligte auch die Rentnerinnen und Rentner am Aufschwung, am Wirtschaftwunder. Altersarmut sollte endgültig der Vergangenheit angehören. Damals gab es Vollbeschäftigung und die Alterspyramide stand auf einer sicheren Basis. Der sogenannte Generationenvertrag war unbefragt in Geltung – niemand konnte sich so recht vorstellen, dass die Basis anfangen könnte zu bröckeln, kaum jemand macht sich Gedanken, dass aus der Pyramide innerhalb kurzer Zeit ein Pilz werden würde.

Was ist geschehen, in den letzten Jahrzehnten, die wir gemeinsam überblicken? Was ist passiert, dass immer mehr älter werdende Menschen mit wachsender Sorge an ihre Zukunft denken, Befürchtungen äußern, viele ganz einfach Angst haben vor dem, was auf sie zukommen wird?

Eigentlich etwas ungeheuer Positives, etwas, von dem die Alten nur träumen konnten. Es geht uns viel besser, als Einzelne und als Gesellschaft. Wir sind viel gesünder als jede Generation vor uns, wir werden darum älter, wir sterben später.

Bevor wir also zu dem kommen, was uns Sorgen macht, bevor wir der großen Versuchung nachgeben und anfangen, ungebremst nur noch die Probleme zu sehen, die eine alternde Gesellschaft ohne Frage hat und in Zukunft haben wird, wäre es nichts als fair – uns selber gegenüber und den vielen Menschen, die daran mitgestaltet haben – vorrangig das zu sehen, was uns zuallererst zu zufriedeneren älter werdenden Menschen machen sollte.

Lassen Sie mich zunächst eine ganz grundsätzliche, vielleicht ganz banal scheinende Frage stellen: Was bedeutet eigentlich Altern?

Altern ist ein lebenslanger Prozess, dem sich keiner entziehen kann. Die Biologie sieht das Älterwerden aller lebendigen Organismen als einen mehr oder minder lange dauernden Abbauprozess. Er beginnt bereits mit der Empfängnis, denn schon der Embryo wird von Tag zu Tag älter.

Bei uns Menschen wird das biologische Altern ganz deutlich zwischen dem 3. und 4. Lebensjahrzehnt.

Kein Altern verläuft wie das andere. Das Geheimnis des Unterschieds liegt in bestimmten zellulären Prozessen, die wohl durch genetische Faktoren gesteuert und für jedes einzelne Lebewesen spezifisch sind. Das heißt, schon rein biologisch: Jeder Mensch hat seinen je eigenen Alterungsprozess zu durchlaufen. Kein Altwerden ist wie das andere. Jedes Altwerden hat darum auch seine eigene Würde.

Zumal wir menschliches Leben in seiner Fülle nicht nur rein biologisch betrachten können.

Werden wir doch lebenslang geprägt durch Erfahrungen und Erlebnisse, durch die Fertigkeiten, die wir erwerben, durch Menschen, die uns beeinflussen, aber auch durch Krankheiten und Schicksalsschläge, die wir überwunden und nicht zuletzt dadurch zu eigenen, starken Lebenskräften gefunden haben.

Wir leben, solange wir Erfahrungen machen können – das gilt in jeder Phase unseres Lebens, wir können Altern lernen und müssen lernend altern – ganz gleich ob wir 50, 70 oder 90 Jahre alt sind.

Wir machen Erfahrungen, wir verändern uns, wir bleiben aufnahmefähig, neugierig, interessiert – man muss nur einmal einen Blick in das Internetcafe eines Altentreffpunkts werfen. Da beschäftigen sich Menschen ganz selbstverständlich und kompetent mit PC – Problemen, die in ihrer Jugend noch nichts von einer mechanischen Schreibmaschine wussten, die einmal mit Griffel und Schiefertafel Lesen und Schreiben gelernt haben.

Wie alt können wir eigentlich werden? Mit dieser Frage nähern wir uns dem Thema Lebenserwartung. Ein Thema, das uns beschäftigt, als Einzelne, die wir über unsere eigene Lebensspanne nachdenken, und als politische wache Leute, die sich Gedanken machen, wie eine älter werdende Gesellschaft wohl aussehen wird, eine Gesellschaft, in der das "graue Haupt" eher die Regel als die Ausnahme sein wird.

Die genetische Lebensdauer eines Menschen wird heute mit ca. 120 Jahren angesetzt. Zahlreiche Faktoren haben dazu beigetragen, dass die tatsächliche Lebenserwartung der Menschen in den Industrienationen dieser bis jetzt rein theoretisch vorstellbaren Dauer eines Lebens immer näher kommt.

Wenn wir uns jetzt ganz kurz vergegenwärtigen, worin die Hauptgründe dieser positiven Entwicklung liegen, dann wird uns schnell klar, wie gut es uns geht im Vergleich mit unzähligen Generationen vorher.

Der Hauptgrund liegt im medizinischen Fortschritt. Genannt seien folgende Faktoren: Die erfolgreiche Bekämpfung der großen Seuchen, die Reduzierung der Kindersterblichkeit, die vorbeugende und akute Behandlung vieler chronischer Erkrankungen, das Wissen um einen gesunden Lebensstil, die Möglichkeit, sich gesund zu ernähren.

Außerdem haben soziale Errungenschaften nach dem Ende des 2. Weltkriegs wesentlich zur deutlichen Erhöhung unserer Lebenserwartung beigetragen. Eine lang andauernde Friedenszeit, keine äußere Not und damit die solide Sicherung des Existenzminimums für alle Menschen, die bei uns leben – dies sind einmalige geschichtliche Vorgänge. Wir haben wirklich Grund zu großer Dankbarkeit und Zufriedenheit.

Wie alt werden wir wirklich?

Ein wenig müssen wir die Statistik bemühen, um zu verstehen, was um uns her geschieht. Aber keine Angst, ich bringe nur ganz wenige Zahlen und Fakten.

Vor 100 Jahren betrug die durchschnittliche Lebenserwartung eines neugeborenen Mädchens 48,3 Jahre. Sie liegt heute in Baden - Württemberg bei 81,4 Jahren.

Männer haben schlechtere Karten. Vor einem Jahrhundert wurden sie im Schnitt 44,8 Jahre alt, Heute geborene Jungen können auf 75,6 Jahre hoffen.

Schaut man die wahrscheinliche Lebenserwartung an, dann wird die Veränderung noch deutlicher. Die Hälfte aller Frauen eines Jahrgangs wird den 84. Geburtstag erleben.

Wir können uns kaum vorstellen, was das bedeuten wird – erinnern wir uns daran, dass wir alle noch wissen: Der 80. Geburtstag der Nachbarin kam mit Bild in der Zeitung. Und so lange ist das doch noch gar nicht her.

Nur noch eine Zahl: Knapp 1000 Mitbürgerinnen oder Mitbürger in Ulm sind 90 Jahre alt oder älter.

Ein langes Leben – das war für viele Generationen vor uns ein schöner Traum, in der Realität nur von ganz wenigen erreicht, von vielen erhofft und ersehnt – wie viele Menschheitsträume aber zerbrochen an der Wirklichkeit. Alt und lebenssatt, wie die Patriarchen wollten die Menschen sterben, sie starben früh, an Seuchen, im Kindbett, an Mangelernährung, als Opfer von Kriegen und Gewalt.

Das biblische Alter ist bei uns nicht mehr die bemerkenswerte Ausnahme, es ist die Regel geworden.

Wenn Träume in Erfüllung gehen, wenn wir es geschafft haben, das zu erreichen, was sich viele vorher für ihr Leben zwar erwünscht haben, sich aber nie als reale Möglichkeit für sich vorstellen konnten, dann ist dies zunächst ein Grund sich zu freuen.

Natürlich sehen auch die Probleme, die eine immer älter werdende Gesellschaft zwangsläufig mit sich bringen wird. Vor 100 Jahren hatte eine Familie im Durchschnitt vier Kinder, vor 35 Jahren kamen auf ein Frauen- und Männerleben zweieinhalb geglückte Geburten. Und heute kommt auf ein Paar im Durchschnitt 1,4 Kind (so muss man mathematisch korrekt abgerundet ja wohl sagen).

Seit 1999 haben wir mehr Menschen über 59 Jahren als unter 20. Wir ahnen was das heißen wird, wir wissen um die Folgeprobleme, wir diskutieren kräftig mit über die drohenden Schief lagen in unseren sozialen Versorgungssystemen. Wir bekommen Angst vor der Zukunft und schüren oft die eigene Angst durch gedankenloses Dramatisieren.

Keine Frage: Wir brauchen eine klare Analyse der Situation, wir brauchen seriöses Datenmaterial, wir müssen Szenarien entwickeln und uns vorzustellen versuchen, wie es sich wohl leben wird, in einer Gesellschaft mit immer mehr Grauhaarigen.

Was wir aber nicht brauchen: Jeden Tag ein anders Gerücht, jeden zweiten Tag einen neuen Kürzungs- und Sparvorschlag. Jede Woche eine Diskussion über eine noch grundlegendere Reform.

Wie sollten vor allem bei unserem eigenen Reden auf unsere Wortwahl achten. Wir lesen von „Alterslast“, von „Rentenlast“ von „Pflegelast“. Wenn wir in dieser Tonlage weiterreden, dann brauchen wir uns doch nicht zu wundern, wenn wir uns selber demnächst alle als Last empfinden.

Wenn Versicherungen das „Langlebigkeitsrisiko“ bejammern, dann sollten wir es so hören, dass sich die Versicherungsmathematiker wohl verkalkuliert haben – und nicht als Vorwurf an uns. Und fröhlich älter werden. Die werden ihre Berechnungsgrundlagen schon rechtzeitig ändern, da bin ich ganz sicher.

Warum diskutiert man nur die Kosten der Alten und nicht ihren Nutzen. Auch ältere Menschen sind Verbraucher, sind Konsumenten. Wie viele Reisebüros könnten dicht machen, wenn die

Senioren als Kundschaft nicht kommen würden? Die Autobranche profitiert erheblich von den Seniorinnen und Senioren, gehen sie samstags einmal durch einen der vielen Baumärkte oder Gartenfachmärkte und denken sich die über 60-jährigen weg ...

Noch einmal, um nicht missverstanden zu werden: Die Problemlagen müssen benannt werden, die Risiken abgeschätzt, die notwendigen Konsequenzen gezogen werden.

Besonders vorsichtig aber sollten wir sein, wenn mit ganz langfristigen Prognosen gearbeitet wird, wenn hochgerechnet wird, wie unsere Gesellschaft in 50 Jahre wohl aussehen wird. Stellen sie sich einfach einmal eine Prognose aus dem Jahr 1945 für das Jahr 2000 vor. Ich glaube, gar niemand hätte damals die prognostische Kraft aufgebracht, sich das heutige Europa und die Lebensverhältnisse der Menschen auch nur annähernd vor Augen führen zu können.

Zum Schluss möchte ich mich gerne mit der Frage befassen:
Wie geht es den alten Menschen bei uns?

Mir ist selbstverständlich bewusst, dass es auf diese ganz allgemein gehaltene Frage keine Antworten gibt, die auf alle alten Menschen zutreffen. Wir haben uns ja vergegenwärtigt, dass Altern ein ganz individueller Lebensprozess ist.

So wird jeder alternde, jeder älter gewordene Mensch diese Frage ganz allein für sich beantworten müssen. Es gibt kein Glück, das für alle gleichermaßen zugeteilt ist, auch das Leid ist ganz unterschiedlich verteilt. Und das ist gut so! Wir haben ein Recht auf unser eigenes Leben, dazu gehört auch, dass wir die Frage: Wie geht es mir? ganz allein beantworten müssen und beantworten sollen. Rührt doch die Antwort an ganz intime, private Bereiche des eigenen Lebens. Es gibt Dinge, die eignen sich nicht zur Diskussion in der Öffentlichkeit.

Dazu gehört die Frage: Wie geht es mir wirklich? Damit angesprochen ist ja so etwas wie die eigene Lebensbilanz. Manche Dinge sollten wir mit uns selbst und mit unserem Gott ausmachen.

Wenn das klar ist, dann lassen sich trotzdem einige allgemeingültigen Aussagen machen, denn die Frage nach dem Glück, oder zumindest nach dem Wohlbefinden im Alter wird auch in der Altersforschung, der Gerontologie selbstverständlich gestellt und untersucht. Die Ergebnisse sind hochinteressant.

Das Wichtigste lässt sich in einem Satz zusammenfassen:
Bei alten Menschen ist eine hohe Lebenszufriedenheit festzustellen.

Drei Faktoren sind für das Wohlbefinden im Alter ausschlaggebend:

- Gesundheit
- ausreichendes Einkommen
- familiäre Integration.

Unter familiärer Integration ist dabei nicht das Zusammenleben der Generationen unter einem Dach gemeint. Dies wird sogar in aller Regel als problematisch angesehen. Gemeint ist, dass

der alte Mensch seinen ihm angemessenen Platz in der Generationenfolge gefunden hat und ihm dieser Platz auch von den Nachkommenden zugestanden wird. Damit ist nicht nur die Familie im ganz engen Sinne angesprochen, Freundeskreise, Verwandtschaft und Bekanntschaft ist damit ebenso gemeint. Erfahre ich als alter Mensch in diesen Systemen den mir zustehenden Respekt - das wird zum entscheidenden Punkt, von dem ganz viel abhängt. Hier klingt das 4. Gebot an - jedes Lebensalter hat seine eigene Würde, darum geht es ganz wesentlich, wenn wir sagen: Wir sind mit unserem Leben zufrieden.

Armut macht unzufrieden. Gerade die ältere Generation weiß nur zu gut, wie wichtig ein ausreichendes Einkommen sein kann. Die früher durchaus vorhandene Altersarmut ist seltener geworden. Wenn sie vorkommt, dann ist sie weiblich und betrifft hauptsächlich verwitwete oder geschiedene Frauen. Aber, wie gesagt, in der Breite sind ältere Menschen wirtschaftlich so gut wie nie.

Der ganz entscheidende Faktor für die Lebenszufriedenheit am Alter ist jedoch die Gesundheit. Untersucht man den Zusammenhang zwischen Lebenszufriedenheit und Gesundheit, so ist es auch nur auf den ersten Blick überraschend, dass die allermeisten älteren Menschen mit ihrer Gesundheit sehr zufrieden sind. Wie ist dieses Ergebnis zu erklären, wenn man doch weiß, dass das Alter fraglos gesundheitliche Einschränkungen mit sich bringt?

Aber auch hier gilt: Entscheidend ist allein die subjektive Betrachtungsweise. Da man eigentlich im Alter ein deutliches Nachlassen der Gesundheit erwartet, sinkt eben auch das eigene Anspruchsniveau an das gesundheitliche Wohlbefinden. Umso höher wird dann eine gute Gesundheit auch im hohen Alter bewertet.

Wenn wir uns fragen, wie sich Wohlbefinden und Glück in einem langen Lebenslauf verändern, dann stoßen wir auf zwei gegenläufige Grundlinien, die immer wieder formuliert werden.

Das Wohlfinden nimmt im Alter zu.

Wie ist das zu erklären? Die Verfechter dieser These gehen davon aus, dass, nach den Wirren der Jugend die Menschen immer besser lernen, mit ihren Emotionen umzugehen. Auch Belastungen werden besser bewältigt, eine ausgeglichene Persönlichkeit entwickelt sich. Wir sind im Alter zufriedener Menschen.

Andere sind gegenteiliger Meinung. Sie stellen fest, dass die Lebenszufriedenheit doch eher abnehme, je älter wir werden. Beschrieben wird z.B. der Statusverlust mit Eintritt in den Ruhestand, das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, die Angst, bereits abgeschrieben zu sein, die Furcht, nicht mehr mithalten zu können.

Wir sollten, was die Zufriedenheit betrifft, die unterschiedlichen Lebensalter nicht gegeneinander ausspielen. Das Wohlbefinden ist in jungen Jahren und im Alter durchaus vergleichbar, es gründet sich jedoch auf unterschiedliche Faktoren. Hört man aufmerksam zu, wie junge Menschen von ihrem Lebensglück reden, dann hat das viel mit aktuellen, situationsspezifischen, intensiven Gefühlen zu tun - mit raschen Erfolgen, mit tiefgehenden Erlebnissen, mit aufwühlenden Abenteuern.

Wohlbefinden im Alter baut mehr auf die stabilen, positiven Lebensbedingungen - auf die

vertraute Wohnung, die tiefe, in manchen Stürmen bewährte Freundschaft, auf das lange bekannte, einschätzbare Umfeld.

Das Ausscheiden aus dem Beruf beschreiben viele nicht nur negativ. Natürlich bleibt es entscheidend, auch nach dem Berufsleben sozial eingebettet zu sein. Wenn dies gegeben ist, dann wird der Ruhestand durchaus als Glück erfahren:

- nicht mehr fremdbestimmt arbeiten zu müssen
- ein sicheres, wenn auch of bescheideneres Einkommen zu haben
- über die eigene Zeit frei verfügen zu können
- den Blick ausweiten zu dürfen, weit hinaus über den Schreibtisch, das Labor, die Fabrikhalle.

Auch diese Befreiungen wird als Glück erlebt.

Wir sollten darauf achten, dass wir im Alter nicht einfach nur so weitermachen wie bisher. Muße gehört zum Alter, eine Kultur der zweckfreien Sinnsuche, die zu Weisheit und Gelassenheit führt.

Altwerden, hat einmal ein kluger Mensch gesagt, Altwerden ist wie auf einen Berg steigen, je höher man kommt, desto mehr Kräfte sind verbraucht, aber umso weiter sieht man.

Und die Angst vor dem Altwerden, vor dem Gefühl übrig zu sein und nicht mehr gebraucht zu werden? Die Angst vor der Zukunft, wie alles wohl werden wird, wenn die Zeiten so unsicher sind?

Wir sollen diese Ängste kennen, sie anschauen, sie nicht klein reden. Sie sind da. Der sorgenvolle Blick in die Zukunft gehört zu uns Menschen.

Aber jener weite Blick vom Berg, den wir erklommen haben, lässt unser inneres Auge auch in ein neues, in ein anderes Land schauen. Wir sollen uns nicht nur zurückträumen in das Land aus dem wir kommen, wir können auch einen Blick riskieren in die Heimat, die vor uns liegt, in der noch keiner von uns war, nach der wir uns aber sehnen, weil sie uns verheißen ist.

Ich habe nämlich in der Grundschule noch einen Bibelvers gelernt, den ich damals ganz sicher nicht verstanden habe, auf den ich mich aber zunehmend verlasse, weil ich weiß, weil ich mir habe sagen lassen, dass das Vertrauen auf Gott zur Lebenszufriedenheit gehört:

So spricht der Herr: Ich will euch tragen bis ins Alter und bis ihr grau werdet. Ich habe es getan, ich will heben und tragen und erretten.

Pfarrer

Otto Frey

Geschäftsführer des Evang. Diakonieverbands Ulm/Alb-Donau

Grüner Hof 1

89073 Ulm