

- 2 Udo Baer/ Gabi Schotte-Lange, Das Herz wird nicht dement. Rat für pflegende und Angehörige. <Weinheim 2017> S. 119.

## Wir werden alle mal alt ...

Lieber Papa, wir werden alle mal alt ... Viel habe ich in den letzten Jahren über diesen Satz nachgedacht. Natürlich werden wir alle mal alt, hoffentlich! Aber wie? Dank des medizinischen und technischen Fortschritts steigt die Lebenserwartung der Menschen seit der Industrialisierung um durchschnittlich drei Monate pro Jahr. Für Menschen, die heute 30 Jahre oder jünger sind, wird ein Lebensalter von mehr als 90 eher die Regel als die Ausnahme sein. Ein Kind, das heute in Deutschland geboren wird, hat gute Chancen, seinen 100. Geburtstag zu erleben. Tolle Aussichten! Wenn ich fit bin. Aber was ist, wenn ich die Dinge im Alter nicht mehr allein geregelt bekomme? Du hattest uns, das ermöglichte Dir den Verbleib in Deinem gewohnten Umfeld. Aber wo werde ich einmal bleiben? Das ist nicht nur, aber auch die Frage für Singles. Heute liegt in Großstädten der Anteil der Single-Haushalte bei 50 Prozent. Unabhängigkeit, die in jungen Jahren trendy und cool ist, erweist sich im Alter als Falle. Den Menschen fehlt das soziale Netz, viele leiden unter Einsamkeit. Auch Ehepaare setzen sich mit dem Thema „Leben im Alter“ auseinander. Will ich meinen Kindern zumuten, dass sie mich mal pflegen? Machen die das überhaupt? Geht das überhaupt, weil die Kinder weit weg sind und dort ihre eigenen Familien haben? Alten- und Pflegeheime sind für manche die optimale Lösung. Du, Papa, wärest dort untergegangen! Du hättest Angst bekommen vor dem Dir unbekanntem Umfeld. Die Einbindung von Wieslawa, Deiner Betreuerin in die häusliche Umgebung, einschließlich der Betreuung durch uns war eine optimale Lösung. Fest eingebunden in ein familiäres Netz rund um die Uhr. Wir werden das im Alter sicher nicht haben. Mehrgenerationenhaus? Eine gute Möglichkeit, im Alter zusammenzuwohnen. Aber was ist, wenn ich ein Pflegefall werde? Die Zahl der Pflegebedürftigen in unserem Land wird in den kommenden Jahrzehnten rasant wachsen, laut Statistischem Bundesamt bis zum Jahr 2050 von derzeit gut 2,6 Millionen auf rund 4,5 Millionen. Gleichzeitig gibt es weniger Pfleger pro Patient. Am Tag Deiner Beerdigung, lieber Papa, stand in der Zeitung ein großer Artikel über Pflegeroboter. Wird das die Zukunft sein? Die Zukunft ist schon angekommen! In Japan z. B., wo der demografische Wandel noch weiter fortgeschritten ist als in Deutschland, gibt es Pflegeroboter mit starken Armen, die alte Menschen aus dem Bett hieven können. Es gibt Teddybären mit elektronischem Kern, mit denen Demente kuscheln können. Eine Elektronikfirma brachte vor Jahren gar einen Vollwaschautomaten für Pflegebedürftige auf den Markt: Die Senioren wurden einfach vom Pfleger in das eiförmige Behältnis

gesetzt und dann wurde der alte Mensch mit Schaum und Wasserdüsen abgewaschen. Mittlerweile ist die Produktion der Menschenwaschmaschine zwar eingestellt, aber nicht, weil sie von den Senioren nicht angenommen wurde, sondern weil sie mit umgerechnet rund 45.000 € Verkaufspreis einfach zu teuer für die meisten Pflegeeinrichtungen war. Von Privathaushalten ganz zu schweigen.

Die Herausforderungen in unserem Land ähneln denen der Asiaten: Eine sinkende Zahl an Pflegekräften muss die steigende Zahl an Senioren betreuen, die ihren Alltag nicht mehr selbst bewältigen können. Es fehlt nicht nur an Menschen, sondern auch an Geld der Kranken- und Pflegekassen, um in Zukunft noch viel mehr Pflegebedürftige versorgen zu können.

Lieber Papa, über Deine Todesanzeige haben wir ein Zitat aus dem Johannesevangelium geschrieben: „Als du jünger warst, hast du dich selbst gegürtet und gingst, wohin du wolltest. Wenn du aber alt geworden bist, wirst du deine Hände ausstrecken und ein anderer wird dich gürtet und dich führen ...“ (Joh 21,18). Wenn ich mir als Mittfünfziger Gedanken über mein Altwerden und Altsein mache, dann hat das nichts mit Lebensmüdigkeit zu tun. Vielmehr geht es für mich darum, dieses für viele unliebsame Thema in mein Leben hineinzulassen und mir Gedanken darüberzumachen. Denn wir werden alle mal alt. Unsere Lebensressourcen und -energien sind nicht unerschöpflich. Das betrifft mich persönlich. Es geht aber auch darum, dass wir uns mit Blick auf die zu erwartenden Zahlen an alten Menschen in unserer Gesellschaft Gedanken dazu machen, wie wir uns dieser Herausforderung stellen. Diese Herausforderung betrifft Junge und Alte zugleich.

Ich werfe einen Blick in die Bibel. Alt zu werden, wird in der Bibel als ein Segen bezeichnet. In den biblischen Geschichten sterben die einen alt und lebenssatt, die anderen viel zu früh. Manche Texte beschreiben die Mühsal des Alters, andere die schönen Seiten. Methusalem, der älteste Mann der Bibel, wurde sogar 969 Jahre (Gen 5) alt. Die Zahl 969 ist symbolisch zu verstehen. Sie steht für ein erfülltes und sattes Leben. Abraham, Sarah, Isaak, Ismael und die anderen Personen der Vätergeschichte erreichten ein hohes Lebensalter. Und von Mose heißt es: „Mose war 120 Jahre alt, als er starb. Seine Augen waren nicht schwach geworden und seine Kraft war nicht verfallen.“ (Dtn 34,7). In Psalm 90 wird eine Lebensspanne genannt, die am ehesten unseren Erfahrungen entspricht: „Unser Leben währt siebzig Jahre, und wenn's hochkommt, so sind es achtzig Jahre ...“ (Ps 90,10). All diese Altersangaben prägten die Redewendung vom „biblischen Alter“. In der biblischen Tradition gibt es auch zahlreiche Texte, die eindrücklich die Mühsal des Alters beschreiben. Sie drücken die Erfahrungen mit dem Alter und den Alten aus.

Die Bibel kennt also die Vielfalt des Alters. Doch, wie immer es sein wird, immer steht darüber das Versprechen Gottes, uns Menschen in allen Phasen unseres Lebens zu begleiten: „Bis in euer Alter bin ich derselbe, und ich will euch tragen, bis ihr grau werdet. Ich habe es getan; ich will heben und tragen und erretten.“ (Jes 46,3 u. 4). Schon 1953 machte der Theologe Romano Guardini (1885-1968) in einer kleinen Schrift „Die Lebensalter“ darauf aufmerksam, dass in Zukunft immer mehr alte Menschen in unserer Gesellschaft leben werden. Er verband diese Erkenntnis mit Aufforderungen, die an die

Mahnungen des Buches Jesus Sirach zum Umgang mit den Vorfahren erinnern: Niemand altert für sich allein. Alles Altern ist eingebettet in gesellschaftliche Zusammenhänge – und die entscheidende Frage ist: Sind dies liebende Zusammenhänge, die von gegenseitiger Achtung der Generationen untereinander geprägt sind?

*„Das Problem des Alterns besteht darin, dass der Mensch es annehme, seinen Sinn verstehe und ihn verwirkliche. Etwas anderes muss aber hinzugefügt werden: Es hängt viel davon ab, dass die Allgemeinheit ebenfalls und ihrerseits das Alter annehme. Es hängt viel, auch in soziologischer und kultureller Beziehung, davon ab, dass verstanden werde, was der alternde Mensch im Zusammenhang des Ganzen bedeutet. Dass der gefährliche Infantilismus überwunden werde, nach welchem nur junges Leben menschlich wertvoll ist. Doch ergibt sich daraus die Folgerung, die Allgemeinheit müsse ihrerseits dem alternden Menschen die Möglichkeit geben, sein Altern richtig zu vollziehen, denn das hängt nur zu einem Teil von ihm, zum anderen davon ab, ob seine Umgebung, seine Familie, sein Freundeskreis, darüber hinaus aber auch der soziale Zusammenhang, die Gemeinde, der Staat ihm jene Lebensbedingungen geben, die er selbst sich nicht geben kann.“<sup>3</sup>*

Lieber Papa, „Altern ist kein Kinderspiel“<sup>4</sup>. Altern ist eine ernstzunehmende Aufgabe – für den einzelnen Menschen wie auch für die Menschen, die den Alten umgeben. Du warst für uns Kundschafter für etwas, was wir in der einen oder anderen Form noch vor uns haben. Alte Menschen sind deshalb unsere Lehrmeister. Sie gehen uns voraus und sie sind uns voraus, indem sie in Erfahrungsräume eingetreten sind, die wir uns noch erschließen müssen. Deshalb ist es klug, offen zu sein für solche Erfahrungen, den Mut zu haben, sich ihnen auszusetzen.<sup>5</sup> Altern ist der natürliche Gang der Dinge, wir alle unterliegen dem Gesetz von Werden und Vergehen. Doch in unserer gesamten Person erleben wir diesen natürlichen Verlauf nicht nüchtern und distanziert, sondern es geht um uns. Mit der Breite unserer Gefühle erfahren wir die Veränderungen auf unserem Weg. Es wäre realitätsfern, die Lasten und die bedrückenden Seiten des Alters zu ignorieren oder sie schönzureden. Nur dann können wir Einfluss nehmen, wenn wir uns den Realitäten stellen. Älter werden ist ein Prozess des Loslassens. Loslassen, das gilt für alle Menschen. In der Demenz müssen die Betroffenen noch mehr zurücklassen, als das Ältersein ohnehin schon mitbringt. Die Erkrankung reduziert die Fähigkeit, sich in der Welt und in sich zurechtzufinden.<sup>6</sup> Je unsicherer und bedrohter sich Menschen fühlen, desto wichtiger ist ihnen Vertrautes und Geborgenheit. Für den Demenzen ist das Achten seiner Gewohnheiten wichtig. Und eine Umgebung, in der er sich leicht zurechtfindet. Das haben wir versucht, Dir zu ermöglichen.

<sup>3</sup> Romano Guardini, Die Lebensalter. Ihre ethische und pädagogische Bedeutung. <Mainz 1953> S. 98f.

<sup>4</sup> Josef Epp, Weichen stellen. Inspirationen für eine selbstbestimmte dritte Lebensphase. <Ostfildern 2016> S. 57.

<sup>5</sup> Andreas Heller/ Patrick Schuchter, Sorgekunst. Mutbüchlein für das Lebensende. <Esslingen 2017> S. 64.

6 Baer/Schotte-Lange, Das Herz wird nicht dement, S. 36.