

Mit Lebensmut die eigene Spur im Leben und im Alter(n) finden

Die längste Zeit des Lebens liegt unser Alter in einer unbekannten Zukunft. Alt zu werden, erscheint wie ein Abenteuer, das Furcht einflößen oder Hoffnung machen kann. Nicht ohne Grund interessieren wir uns dafür, wie andere ihren langen Weg in das Alter meistern. Manchmal erfahren wir es aus Büchern von Prominenten, die darin ihr Alternsschicksal biografisch aufbereiten. Noch häufiger aber lernen wir über das Abenteuer des Alterns von den Menschen, die wir aus Nachbarschaft und Verwandtschaft gut kennen. Manchmal bewegen, ermutigen oder erschüttern uns die Geschichten eines langen Lebens. Da ist die 90-jährige ältere Dame aus der Nachbarschaft, die gegen Schmerzen in ihren Gelenken ankämpft, täglich Hilfe im Haushalt benötigt und doch stets fröhlich grüßt und freundliche Worte mit ihren Nachbarn austauscht. Je näher man sich auf das lange Leben eines anderen einlässt, umso deutlicher wird meist, dass ein so langes Leben einen besonderen Mut erfordert.

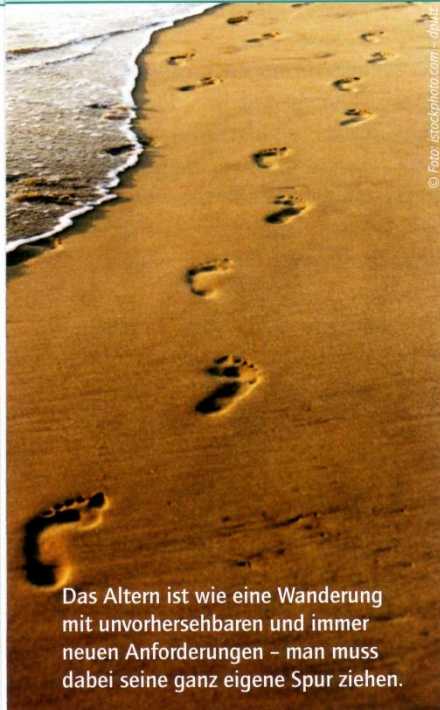
Aber was genau bedeutet Mut in diesem Zusammenhang? – Biologen und Mediziner betrachten das Alter bekanntlich als einen Zerfallsprozess des Organismus, den es aufzuhalten oder wenigstens zu verlangsamen gilt. Es wird viel geforscht und die Hoffnungen sind groß, dass uns die biomedizinische Forschung einmal das Altern erleichtert. Die alltägliche Wirklichkeit des Alterns wird durch solche Forschung kaum geändert, im besten Fall wird sie dazu verhelfen, einige Alterskrankheiten zu besiegen. Alternspsychologie und Gerontologie haben in den vergangenen Jahrzehnten, seit den frühen Anfängen der Bonner Schule mit den Arbeiten von Hans Thomae und Ursula Lehr eine eigene, neue Sichtweise des Alterns entwickelt, die neben den Belastungen auch die Gewinne und die vielen Chancen eines langen aktiven Lebens aufgezeigt haben. Dabei geht es nicht um eine Beschönigung des Alters, wie manche meinen. Vielmehr geht es der Alternsforschung darum herauszufinden, wie den

Bedrohungen und Verlusten auch Positives und Ermutigendes abgewonnen wird. Gerade darum geht es, wenn wir von Mut sprechen. Genauer – es geht um Lebensmut.

Wie Kindheit und Jugend, so bringt auch das Alter eigene neue Möglichkeiten und Herausforderungen mit sich. Oft wird zwischen drittem und viertem Lebensalter unterschieden. Das dritte Alter meint die Phase des gesunden und aktiven Alterns, Das vierte die zunehmender chronischer Erkrankungen und auch steigenden Pflegebedarfs. Neuere Untersuchungen der Alternsforschung rechtfertigen mittlerweile aber durchaus, auch von einem fünften Lebensalter zu sprechen als einer letzten Lebensphase, die wiederum besondere, eigene Erfahrungen, Chancen und Herausforderungen mit sich bringt (Andreas Kruse, Das letzte Lebensjahr. Stuttgart, 2014). Es steht für eine Zeit des Lebens, die im glücklicheren Fall im Beisein fürsorgender Angehöriger oder Helfer erlebt wird, im eigenen



Titel – Alt werden verlangt Mut



Das Altern ist wie eine Wanderung mit unvorhersehbaren und immer neuen Anforderungen – man muss dabei seine ganz eigene Spur ziehen.

Heim oder an einem Ort der fürsorgenden Sterbebegleitung. Der Mut des fünften Alters beruht auf dem Wunsch nach Selbstbestimmung und Fürsorge.

Allgemein beruht der besondere Lebensmut des Alterns wohl auf zwei besonderen Spielarten: Ermutigung und Demut. Wer altert, der erlebt nämlich zweierlei, das Altern bereichert und es belastet. Es geht einiges verloren, aber es gibt viel Gutes, das nur erfährt, wer sich auf das Alter einlässt. Worin also zeigt sich Mut im Alter? Hier scheinen vor allem zwei Einsichten erwähnenswert.

Erstens: Jeder Mensch altert auf seine eigene Weise, keiner altert wie der andere. Schon bei kleinen Kindern fallen uns Unterschiede im Temperament auf. Aber in den

ersten drei Lebensdekaden gibt es strenge Normen und Erwartungen, die regeln, bis wann das Kind beispielsweise lesen können oder einen Abschluss erreicht haben soll. Für das Altern gibt es wenige Erwartungen: sich ausgewogen zu ernähren und sich zu bewegen, aktiv zu bleiben und nicht aufzuhören, die Vorlieben zu pflegen. Das sind bekannte Ratschläge der Experten. Aber wie man altert, das kann man nur selbst erfahren. Im Alter muss jeder seine ganz eigene Spur ziehen. Das Altern ist wie eine Wanderung mit unvorhersehbaren und immer neuen Anforderungen, mit Höhen und Tälern. Altern bedeutet dabei, eine Zukunft zu meistern, die manchmal entmutigend scheint. Die eigene Spur im Leben wirkt als Ermutigung: Wir sind, wer wir sind, und das mag gut sein so.

Zweitens: Das Leben ist endlich. Je älter wir werden, desto deutlicher wird uns die Endlichkeit unseres Lebens. Untrennbar damit verknüpft ist die Frage, worin der Sinn dieses Lebens besteht, nicht nur der Sinn des eigenen, reichhaltigen und schönen Lebens. Es geht im Umgang mit der Endlichkeit um tiefgreifende Fragen, um den Blick zurück auf ein langes Leben. Es gibt viele Möglichkeiten, wie mit Endlichkeit umgegangen wird, z. B. spirituell im Glauben oder engagiert im Verein. Fest steht, für jede Lösung im Umgang mit der eigenen Endlichkeit ist Mut gefordert: weniger ein heldenhafter Mut, vielmehr ein stiller, leiser Mut, der auch Demut genannt werden kann. Mut im Alter besteht

darin, sich auf das Wesentliche im eigenen Leben zu begrenzen.

Im Alter geht es also darum, „Ja“ zu sagen, sich einzulassen auf die neu entstehenden Bedürfnisse, wenn die Zeit im Leben knapp und knapper wird, sich auf die eigenen Wünsche zu besinnen und im alltäglichen Handeln dem zu folgen, was man selbst für wichtig, richtig und bereichernd erleben kann. Anderen gegenüber erfordert dies manchmal auch den Mut, „Nein“ zu sagen, wenn es um die Wünsche derjenigen geht, die noch viel Zeit im Leben haben. Wir sollten das Alter und den Mut im Alter niemals mit denselben Maßstäben messen wie die Jugend: Das Altern folgt eigenen Regeln, die es oft erst noch zu erforschen gilt. Eine wichtige Frage für viele Menschen ist, wie man es schaffen kann, den Mut zu finden, das als richtig Erkannte auch umzusetzen. Da gilt es im Besonderen der eigenen Spur zu folgen: Ja – Altern braucht Mut! ■

Prof. Dr. Frieder R. Lang, Institut für Psychogerontologie, Nürnberg

Zur Person

Frieder R. Lang ist Universitätsprofessor für Psychologie und Gerontologie und leitet seit 2006 das Nürnberger Institut für Psychogerontologie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Information und Kontakt: www.geronto.fau.de und E-Mail: frieder.lang@fau.de

