

Martina Blasberg-Kuhnke

## »... wenn die Tage kommen, von denen du sagen wirst: Ich mag sie nicht.«

### *Das vierte Lebensalter als Zumutung und Herausforderung*

**Alt zu werden, bringt nicht nur späte Freiheit und neue Chancen, es kann auch bedeuten, hinfällig, pflegebedürftig, dement zu werden.**

**Menschen in diesem vierten Lebensalter dürfen von der Pastoral nicht vergessen werden.**

#### **Erfahrungen an der Schwelle**

● »Als ich Kind war, hatte ich mir ausgerechnet, dass ich 72 wäre, wenn wir das Jahr 2000 hätten. Und das war damals noch so, dass ich gesagt habe: Also 72 wirst du ja wahrscheinlich nicht – einfach, weil die Menschen damals überhaupt jünger wurden. Da war ein 72-Jähriger jemand Uraltes. So uralt fühle ich mich noch nicht, aber alt. Ich empfind mich als alt, weil ich körperlich nicht mehr so viel kann. Wenn ich ein bisschen im Garten gearbeitet habe, dann tun mir die Knie weh oder der Rücken weh, oder ich krieg keine Luft oder was weiß ich. Und wenn ich versuche, etwas Neues zu lernen, vergesse ich das unendlich schnell. Und es interessiert mich auch nicht mehr so furchtbar.«<sup>1</sup> So beschreibt die 70-jährige Psychiaterin Susanne Harms die Spannung, in der sie ihr »drittes Leben« erfährt: zwischen der Erinnerung an die Phantasien des Kindes, wie es wohl sein würde

mit über 70, der Realität, in der vieles (noch) geht, aber manches mühsamer wird, und der Vorstellung, was kommen könnte: »Es gehört zu meinen wirklichen fast Angstvorstellungen, dass ich noch unendlich alt werden sollte. Also rundherum sterben jetzt zunehmend die in meiner Generation.«<sup>2</sup>

In der Äußerung des emeritierten 67-jährigen Pädagogikprofessors Lothar Sielaff scheint gar eine Ahnung einer drohenden Demenz auf: »Na also, wie jeder Mensch in meinem Alter habe ich natürlich die Vorstellung, dass ich noch ein paar Jahre leben werde. Aber ich hab auch gelernt, dass das nicht so sein muss. Dass ich also auch damit rechnen muss, eines Tages hinfällig zu werden. Das kann ich mir natürlich, wie wahrscheinlich alle in meiner Situation, nicht so leicht, so gut vorstellen. Aber ich muss auf jeden Fall damit rechnen.«<sup>3</sup> Zwei Menschen, die sich an der Schwelle vom dritten zum vierten Lebensalter vorfinden und die vermeintliche Paradoxie verstehen helfen: Jede/r will alt werden, aber niemand will alt sein.

Was die, die alt werden wollen, ohne alt zu sein, erhoffen, ist nicht so abwegig, wie es sich zunächst anhört! Mit der Unterscheidung von Peter Laslett zwischen dem »dritten« und »vierten Alter«<sup>4</sup> rückt zunehmend ins Bewusstsein,



dass »Alter« und »Alter« nicht dasselbe und kalendarische Einteilungen zwischen »jungen Alten«, »alten Alten« und Hochbetagten längst obsolet geworden sind.

Das Modell hingegen, ein drittes und ein viertes Alter zu beschreiben, kommt der Realität der Vielfalt und Verschiedenheit des Lebens zwischen 55 und 100 weit näher. Laslett fasst das dritte Alter als Zeit der (meist durch den Ruhestand und das Erwachsenwerden der Kinder) frei gewordenen Ressourcen, die vielfältig und vielseitig in Freizeit, Kultur und sozialen Engage-

### »Vielfalt und Verschiedenheit des Lebens zwischen 55 und 100«

ments eingesetzt werden können und weithin als »die späte Freiheit«<sup>5</sup> erlebt werden. Dem gegenüber ist das vierte Alter durch Schattenseiten, Verlusterfahrungen, Einschränkungen, »fühlbare Zäsuren in körperlichen Lebensbedingungen mit psychisch-sozialen Konsequenzen«<sup>6</sup> und der Sorge, kein selbstbestimmtes Leben mehr führen zu können, gekennzeichnet.

Tatsächlich finden sich – bei zunehmender Überlebenswahrscheinlichkeit bis ins achte Jahrzehnt und darüber hinaus – viele Biographien und Alternsstile, die bis zum Tod ein Leben im dritten Alter gestatten. So völlig absurd ist der Traum also nicht, »alt zu werden, ohne alt zu sein«. Diese Hoffnung spiegeln beispielsweise die Zeitungsberichte über »goldene« oder gar »diamantene« Hochzeiten, die ein rüstiges Paar zeigen, »das noch täglich Zeitung liest«. Die stereotypen Formulierungen anlässlich von 100. Geburtstagen von »kann noch ...«, »macht noch regelmäßig ...« signalisieren zugleich die stets im Hintergrund lauernde Bedrohung: Schnell, bisweilen »über Nacht« (z.B. bei einem Schlaganfall), kann sich das alles ändern. Die Stimmen von Susanne Harms und Lothar Sielaff bezeugen

ein Lebensgefühl von Menschen im dritten Alter, die das vierte Alter wahrnehmen, Anteile bei sich entdecken und Ängste benennen.

### Wider die Unsichtbarkeit

● Was die beiden für sich persönlich leisten, stellt eine gesellschaftliche und kirchliche Herausforderung dar, die bislang ebenfalls eher zögerlich angegangen wird. Wenn ich meine eigene Beschäftigung mit Altersforschung und Altenpastoral zurückverfolge, so stellte sich in den 80er-Jahren bei der sich in dieser Zeit dynamisch entwickelnden Gerontologie auch zunächst eine andere Aufgabe: Es galt, Altern und Alter als eigenständige Lebensphase zu entdecken, die Möglichkeiten und Chancen der wachsenden Zeit nach der Pensionierung wahrzunehmen, wegzukommen von dem gängigen – und bis heute nie wirklich überwundenen – Defizitmodell des Alterns, nach dem Alter mit Krankheit, Behinderung und Verlust in eins gesetzt wurde.

Kirchliche Altenarbeit war entsprechend gekennzeichnet durch betreuende und entmündigende Formen des Umgangs mit meist hochaltrigen Menschen im vierten Alter. Die weit größere Zahl der Menschen im dritten Alter, ihre

### »Entwicklung nicht mehr den Jüngeren vorbehalten«

Bedürfnisse, Hoffnungen und Ängste und ihre Glaubensentwicklung waren kaum im Blick. Unser Engagement galt mithin dem Kampf für ein selbstbestimmtes Alter, das Entwicklung, auch Glaubensentwicklung, nicht mehr den Jüngeren vorbehalten sah. Die zarten Ansätze zu Alteninitiativen oder gar einer politischen Altenbewegung und generationenübergreifender gemein-



ZA 1702

wesenorientierter Altenpastoral wurden hoffnungsvoll aufgegriffen und unterstützt. Das war notwendig und hat zu einer veränderten Sicht auf Alter und Altern – gerade auch in den Kirchen – beigetragen. Es hat – besonders den vie-

### »neue Lebensmodelle«

len älteren Frauen – neue Lebensmodelle eröffnet, und es hat das Bewusstsein für Bedürfnisse und Ansprüche Älterwerdender und Altgewordener geschärft.

Dennoch gilt es, kritisch und selbstkritisch festzustellen: Mit diesen Entwicklungen war die Gefahr eines Unsichtbarwerdens des vierten Lebensalters verbunden. Hinfälligkeit, Krankheit, Behinderung, Demenz – sie können eben doch, wnnegleich nicht notwendig, zum Altern und Altsein gehören. Andreas Wittrahm nimmt das Diktum des Gerontologen Paul Baltes von der »Hoffnung mit Trauerflor« auf: »Gegenwärtig brauchen Menschen in unserer Kultur vor dem Altern und Alter weder übermäßige Angst zu haben (von jeglicher Angst vor etwas ›Neuem‹ einmal abgesehen), noch sollten sie den Versprechungen eines ›quasi ewigen Lebens bei psychophysischem Wohlbefinden‹ vor dem Tode trauen.«<sup>7</sup>

### Schattenseiten des Alters

● Die Befürchtungen im Blick auf das vierte Lebensalter zu fassen, fällt alles andere als leicht. Größer noch als die interindividuellen Unterschiede in der körperlichen Verfassung Älterer sind die Unterschiede im geistig-seelischen Bereich. Der Gerontopsychiater Jens Bruder fasst die Einschränkungen und Defizite in die Grunderfahrungen: »– seltener werdende Selbsterfah-

rung als aktiv und leistungsfähig, – Einbußen von Anerkennung und Bestätigung, – Verluste von Bezugspersonen, – körperliche Funktionseinbußen, – Schmerzen und Beeinträchtigungen«<sup>8</sup>. Dabei spielen die Wechselbeziehungen zwischen Körper und Seele eine besondere Rolle: Körperliche Beschwerden bestimmen wesentlich die psychische Befindlichkeit und das Erleben alter Menschen mit. Umgekehrt gehen psychisch stabile Ältere oft kreativ mit tatsächlich vorhandenen körperlichen Beeinträchtigungen und Behinderungen um. Diesem bedeutsamen Phänomen der Wechselwirkung zwischen Körper und Seele trägt die Rede von den »Vier I« im vierten Alter Rechnung: Isolation, Intelligenzeinbußen, Immobilität und Inkontinenz.

Ohne die Formen der psychischen Beeinträchtigungen im Alter ausführlich thematisieren zu müssen, sei auf die hohe Zahl von mindestens 800.000 Demenzkranken in Deutschland und auf Depressionen als häufigste seelische Störungen im Alter hingewiesen: »Vergessen und Traurigkeit« bündeln die Erfahrungen vieler im vierten Lebensalter.<sup>9</sup> Es sind vor allem die Demen-

### »Vergessen und Traurigkeit«

zen, die Ängste auslösen, unter ihnen besonders die senile Demenz vom Alzheimer-Typus. Dabei stellt sie nur eine Form einer Vielzahl dementieller Erkrankungen dar. Der »Alzheimer« ist gleichwohl geradezu zum Symbol aller Schrecken und Bedrohungen des hohen Alters geworden: Vergessen und der Verlust der Merk- und Erinnerungsfähigkeit, Versagenserlebnisse, Verlust der Selbstorientierung, Persönlichkeitsveränderungen bis hin zum Verlust des Selbst, Nachlassen von Aufmerksamkeit und Konzentration sowie der Steuerungsfähigkeit von Stimmungen und Affekten, Aphasien und stereotype Verhaltensweisen etc.

## »Alzheimer lässt grüßen« ?

● Entscheidender noch als die genaue Kenntnis der Erscheinungsbilder verschiedener Demenzen und ihrer Folgen für die Betroffenen und deren Angehörige ist aus pastoraltheologischer Sicht der Blick auf uns – die Jüngeren, die Gesunden, die SeelsorgerInnen, die Angehörigen und die Gemeinden. Gerade Altersdementen gegenüber finden sich Verhaltensweisen, die eine erschreckende Altenfeindlichkeit offenbaren. »Alzheimer lässt grüßen!«, ein oft zu hörender Spruch als spöttische Reaktion darauf, dass jemand etwas vergessen oder verloren hat, scheint erst einmal nur mangelnde Sensibilität zu bekunden. Tatsächlich aber ist sie ernst zu nehmen als Symptom des Ageism, einer Verachtung des Alters und der Alten, die gerade als Demente, aber auch mit anderen Schattenseiten des Alters, zu den »fremden Anderen« werden.

Wider die Ausgrenzung der Menschen im vierten Lebensalter – und damit zugleich aller, die mit ihnen leben und sich um sie bemühen, als pflegende Angehörige, SeelsorgerInnen, AltenpflegerInnen u.a. – gilt es, eine Haltung zu entwickeln, die das vierte Lebensalter mit seinen

### »vorstellbare Perspektive in der eigenen Biographie«

Schattenseiten als zum menschlichen Leben gehörig akzeptieren lernt, mehr noch, die es – wenn auch als beängstigende Möglichkeit – als vorstellbare Perspektive in der eigenen Biographie denken lernt.

Das ist schwer genug, aber nicht schlechthin unmöglich! Die ergreifendste und scharfsichtigste Darstellung der Schattenseiten des Alters, die die biblische Tradition kennt: das Rätselgedicht im Buch Kohelet (Kap. 12,1-7), zeugt davon:

»Denk an deinen Schöpfer in deinen frühen Jahren, ehe die Tage der Krankheit kommen und die Jahre dich erreichen, von denen du sagen wirst: Ich mag sie nicht!«

An diesen Imperativ schließt sich Allegorie an Allegorie, die in Bildern eine Aufreihung von Altersbeschwerden liefern. Auch Ängste und der Tod werden nicht ausgeklammert. So wie Jüngere angesprochen sind, diese Seite des Alters nicht auszuklammern, so liefert die Form der Auseinandersetzung in Allegorien und Rätselbildern gleichzeitig ein Modell, wie zugleich drastisch deutlich und das Geheimnis wahrend von den Beschwerden des Alters gesprochen werden kann. Die Würde der Alten, auch wenn sie als

### »ein Stück Alltäglichkeit im Zusammenleben«

Demente in einer eigenen Welt leben, bleibt gewahrt. Zugleich aber haben sie ein Gesicht und eine Geschichte; es grüßt nicht »Alzheimer«, sondern ein Mensch, der an Alzheimer erkrankt ist. Die Zumutung des vierten Lebensalters bleibt, aber es ist möglich, dieser Lebensphase ins Gesicht zu schauen, in den Menschen, die sie leben (müssen).

Besser es nicht unvorbereitet, womöglich bei eigenen Angehörigen, tun zu müssen, sondern sich darauf einzustellen, indem etwa in den Gemeinden Chancen zur Begegnung mit Menschen im vierten Lebensalter wahrgenommen werden. Modelle dazu gibt es wenigstens hier und da: Gesprächskreise pflegender Angehöriger, die an einem oder mehreren Abenden für Begegnungen mit Gemeindegliedern geöffnet werden; eine »Gesprächswerkstatt« zum Umgang mit altersverwirrten Menschen, in der Gemeindeglieder, pflegende Angehörige und teilnehmende Fachleute »gemeinsam Kräfte bündeln

und zukünftige Schritte planen, wie ein Stück Alltäglichkeit im Zusammenleben mit altersverwirrten Nachbarn, Freunden, Gemeindegliedern einkehren kann«<sup>10</sup>; oder ein Info-Tag »Altersverwirrte Menschen in unserer Gemeinde« mit einem Gottesdienst, der auch von dementen Menschen mitgefeiert werden kann; Kirchencafé und Info-Markt über Pflegedienste, soziale Netzwerke, Einrichtungen der Altenhilfe, Lesungen und Musik ... Schließlich liegen inzwischen die Erfahrungen von mehreren

Jahren über gemeindenahere Formen der Wohnberatung im Alter zur Erhaltung und Förderung selbständigen Wohnens und der Reduzierung oder gar Verhinderung von Pflegebedarf vor.<sup>11</sup> Das alles sind ermutigende Ansätze, nicht mehr und nicht weniger. Aber sie verweisen darauf, dass die Zumutung der Schattenseiten des Alters als Herausforderung angenommen werden kann. Die, die aufgrund ihrer Altersdemenz vergessen, dürfen pastoral nicht länger die Vergessenen sein.

<sup>1</sup> B. Seidl, Grenzerfahrungen von Sehnsucht und Kummer, in: Das dritte Leben. Ein Medienverbundprojekt in Kooperation von SWR und Katholischer Erwachsenenbildung Rheinland-Pfalz. Manuskript zur Sendereihe des Südwestrundfunks, Stuttgart 2002, 87-94, hier: 92.

<sup>2</sup> Ebd., 93.

<sup>3</sup> Bereits ein Jahr nach dieser Äußerung geht Lothar Sielaff wegen seiner Alzheimer-Erkrankung in ein Pflegeheim. Ebd., 92.

<sup>4</sup> Vgl. P. Laslett, Das dritte Alter. Historische Soziologie

des Alterns, München 1995, und zur Bedeutung für Altenbildung und Altenpastoral M. Blasberg-Kuhnke, Alte, Altenbildung, in: N. Mette/F. Rickers, Lexikon der Religionspädagogik Band 1, Neukirchen-Vluyn 2001, 24-29.

<sup>5</sup> Vgl. L. Rosenmayr, Die späte Freiheit. Das Alter – ein Stück bewusst gelebten Lebens, Berlin 1983.

<sup>6</sup> Ebd., 104.

<sup>7</sup> A. Wittrahm, Intervallkurs »Von der Kunst des Alterns«. Gerontologische Grundinformationen, (Manuskript)

Aachen 1998, 3.

<sup>8</sup> J. Bruder, Vergessen und Traurigkeit. Psychische Veränderungen im Alter, in: Funkkolleg Altern Studienbrief 3. Studieneinheit 8, Tübingen 1996, 4.

<sup>9</sup> So der Titel des genannten Lehrbriefs von J. Bruder.

<sup>10</sup> Diakonisches Werk in Hessen und Nassau (Hg.), Material für die gemeindliche Praxis: Ein Stück Alltäglichkeit – Altersverwirrte Menschen unter uns, (Manuskript) Frankfurt o. J.; vgl. auch A. Becker i. A. des Deutschen Caritas-

verbandes, »Die Pflegenden pflegen«. Gruppen für Angehörige pflegebedürftiger alter Menschen, Freiburg 1990; und das Themenheft 137 des Kuratoriums Deutsche Altershilfe »Biografiegestützte Arbeit mit verwirrten alten Menschen – Ein Fortbildungsprogramm«, Köln o. J.

<sup>11</sup> Vgl. Verein für Gemeinwesen- und Sozialarbeit Kreuzviertel, Der Kreuzviertel-Verein und die Wohnberatung 1988-2000, Dortmund 2000.

#### Vorankündigung:

»Neues bricht auf – Wo Seelsorge ansetzen kann«

Zu diesem Thema veranstaltet DIAKONIA vom

21.-22. April 2004 gemeinsam mit der Katholischen Akademie Freiburg eine Tagung.

In der pastoralen Landschaft bricht Neues auf. Vieles wächst im Verborgenen, jedoch vital und zukunftsweisend. In kreativer Weise geht Kirche hier auf Menschen zu, zeigen Christen Profil und bringen den Glauben ins Gespräch. Solche Aufbrüche

geschehen innerhalb der sich im Umbruch

befindenden Pfarreien; vermehrt überschreiten sie jedoch die hergebrachten territorialen Strukturen.

Die Tagung will zeigen, wo Seelsorge heute ansetzen kann. Sie stellt exemplarisch Aufbrüche aus Deutschland, Österreich und der Schweiz vor, die hier genzüberschreitend miteinander ins Gespräch gebracht werden.

Informationen und Programm finden Sie in den nächsten Nummern von DIAKONIA.