

Maria Kassel

Alt werden – wie geht das?

**Altern ist nicht einfach Schicksal,
sondern kann gestaltet werden.**

**Insbesondere für alte Frauen kommt es
darauf an, sich jenseits vorgegebener
Rollenmuster auf die Suche nach
der eigenen unverwechselbaren
Identität zu machen. Wichtig ist dabei
die Versöhnung, auch über den
Wunden, die die Kirche verursacht hat.**

● Alt werden – wie geht das? Diese Frage, von einer Teilnehmerin an einem meiner Kurse gestellt, mag seltsam klingen für die, die noch nicht so weit sind. Alt wird ein Mensch ja von selbst. Eines Tages dämmert es einem, dass das Alter sich schon eingeschlichen hat. Kann ich da überhaupt etwas tun, wie die Frage es doch voraussetzt: Kann ich aktiv das Alter beeinflussen?

In meinem Beitrag möchte ich die Frage – nicht beantworten, das kann ich nicht, vielmehr – umkreisen und verschiedene Facetten des Altwerdens zeigen, An-Sichten, die ich aus meiner Arbeit mit älteren Frauen (ab 60), aus der eigenen Erfahrung (Jhrg. 1931) und der in meinem Umfeld gewonnen habe.

Ich betrachte die Phänomene aus tiefenpsychologischer Sicht und versuche, einige Schlussfolgerungen für Verhalten und Handeln zu ziehen. Von Menschen des so genannten vier-

ten Lebensalters mit persönlichkeitsverändernden gesundheitlichen Defiziten (Demenz u.a.) spreche ich hier mangels Erfahrung nicht. Ich befasse mich mit einer Phase des Alterns, die einem möglichen hilfsbedürftigen Zustand vorausgeht und in der ein langes Leben noch eigene Züge ausbilden kann. Diese Phase ist zugleich Altwerden und Vorbereitung auf weiteres Altwerden. Ich fasse sie unter verschiedenen Themen ins Auge.

Freiheit und Souveränität

● Im Alter unterliegen die Menschen nicht mehr den gesellschaftlichen Regelungen, welche die familiär und beruflich aktive Lebenszeit bestimmt hatten. Zum Beispiel: Ein alter Mensch muss nicht jeden Morgen zur selben Stunde früh aufstehen und zu festgesetzter Zeit bestimmte Tätigkeiten verrichten. Zwar ist es gut, im Alter eine Tagesstruktur zu haben, zumal wenn die kleinen Vergesslichkeiten des Alltags zunehmen. Aber es kann jetzt eine selbst gewählte Zeiteinteilung an Stelle der früher verpflichtend vorgegebenen treten. Zu erleben, dass dies gelingt, kann schon das Lebensgefühl eines alten Men-

schen steigern. Um vieles mehr tun das größere Freiheiten wie: sich den lange gehegten Wunsch eines Studiums erfüllen oder sich überhaupt fortbilden oder reisen oder einfach zeitweise nichts tun usw.

Hinzu kommt, dass alte Menschen an Souveränität gewinnen, falls sie nicht in ihren eingeübten Rollenmustern erstarrt sind. Sie brauchen nicht mehr den schönen Schein zu wahren. Wo ihr Verhalten und Sprechen über-

»nicht mehr den schönen Schein zu wahren«

einstimmt mit dem, was sie wirklich denken und vor allem fühlen, überzeugen sie andere durch ihre Glaubwürdigkeit. Das gilt für Frauen und Männer gleichermaßen. Ihre Lebenserfahrung nicht als – vielleicht gar besserwisserische – Kritik an Jüngere weiterzugeben, sondern als das, was ihr Leben ausmacht, als Erfahrung, für die sie sich nicht rechtfertigen müssen, über deren Bedeutung sie aber diskutieren können, das verschafft ihnen Achtung und vielleicht auch Einfluss bei anderen Menschen.

Dabei kann auch kritische Distanz genommen werden zu Zwängen und Klischees des mittleren und jüngeren Lebensalters, z.B. zu einem von Markt und Mode bestimmten Lebensstil oder zum Abgetanwerden mit Sätzen wie: »Man ist so alt, wie man sich fühlt«, oder: »Dir sieht man dein Alter gar nicht an«. Die Sprüche mögen gar nicht mal falsch sein. Aber diejenigen, die sie zu alten Menschen sagen, nehmen diese in ihrer Lebenswirklichkeit nicht ernst. Und wenn Ältere selbst sie als Motto wählen, geben sie etwas von der durch ein langes Leben erworbenen menschlichen Souveränität preis. Sich im Alter an den Maßstäben des Jungseins zu messen oder messen zu lassen, verspielt leicht Möglichkeiten, die diesem Lebensalter innewohnen.

Allerdings ist es nicht so leicht, die dem Alter zukommende Freiheit wahrzunehmen und in größere Souveränität hineinzuwachsen. Zwei Gründe dafür habe ich ausgemacht. Zum Einen: verinnerlichte frühere Verhaltensweisen und Erwartungen anderer, die psychische Strukturen gebildet haben. Auch im Alter fahren wir meist noch wie in betonierten Gleisen; das gibt Sicherheit, und in andere Gangarten umzusteigen, ist schwierig. Zum Anderen behindert die Angst vor Liebesentzug ältere Menschen – insbesondere Frauen – oft, die Freiheit ihres Alters zu leben.

Beide Gründe sind miteinander verknüpft. Im familiären Kontext wird das besonders deutlich. Großeltern zu sein, ist eine schöne Sache. Der von der Elternverantwortung freie Umgang mit den Enkelkindern bietet Alten und Jungen große Bereicherung. Doch die dazwischen lebenden Kinder knüpfen daran leicht verpflichtende Erwartungen. Und so kommt es oft dazu, dass vor allem Großmütter sich nochmals in Erziehungsarbeit einplanen lassen, und sei es nur durch Kinder-Verwahren. Die eigenen Wünsche für die Lebensphase der Freiheit stellen viele Frauen dann so lange zurück, bis sie nicht mehr erfüllbar sind. Sie wagen es nicht, sich von den

»in größere Souveränität hineinwachsen«

nachwachsenden Generationen stärker abzugrenzen aus Furcht, von Kindern und Enkeln nicht mehr (genug) geliebt zu werden. Für ihre Kinder und Enkel da zu sein, ist für viele ältere Frauen gewiss ihr beglückender Lebensinhalt. Doch vergräbt manche Frau darunter ungenutzte eigene Talente.

Bei einem Kurs fanden in einer Imaginationsübung zum Gleichnis vom Schatz im Acker (Mt 13,44) etliche Frauen ganz leicht ihren

Schatz. Bei einigen schimmerte er durch die frisch gepflügte Erde, bei einer anderen war er im Schatzkästlein verborgen u. Ä. Doch keine von ihnen hat ihren Schatz gehoben. Ein sprechendes Bild für nicht gestaltete Möglichkeiten, die Frauen im Alter noch in sich tragen.

Ich spreche hier von Frauen, die in gesellschaftlicher Sicht im Leben zu kurz gekommen sind. Die jetzt alte Generation hat die Nazizeit erlebt, den Zweiten Weltkrieg, den Verlust von Angehörigen, schwere Hungerzeiten, im Osten das

»Keine hat ihren Schatz gehoben.«

DDR-Regime, die noch Älteren auch den Ersten Weltkrieg mit der wirtschaftlichen Depression danach. In Deutschland haben sie mit schwerer Arbeit ihr zerstörtes Land wieder aufgebaut und den Wohlstand erarbeitet, den ihre Nachkommen dann für selbstverständlich genommen haben.

Sie waren autoritätshörig geprägt durch die politischen Verhältnisse und Katholikinnen noch zusätzlich durch die Kirche. Dass sie selbst auch ein Anrecht haben auf die Entfaltung ihrer Möglichkeiten und Fähigkeiten ist vielen Frauen dieser Generation fremd (gewesen). Gut wäre es, wenn sie im pastoralen Bereich darin unterstützt würden, nicht nur ehrenamtlich noch für andere zu wirken, sondern sich auch den verborgenen Schätzen ihrer eigenen Person zuzuwenden und etwas von der Freiheit des Alters zu realisieren.

Endgültige Zeit und Versöhnung

- Die Freiheit des Alters hat ihre Kehrseite: Die Zeit wird knapp. Das Phänomen, dass alt werdende Menschen nie so recht Zeit haben,

wird von jüngeren oft ungläubig bestaunt; ebenso, dass Alte nicht gut warten können, sich vordrängen und ungeduldig werden, wo sie doch keine Verpflichtungen mehr haben. Das Verhalten erscheint rücksichtslos, ist aber wohl eher Ausfluss eines sich verändernden Zeitgefühls. Dieses besteht in dem Paradox, dass sich im Altwerden die Zeit verlangsamt und zugleich verkürzt.

Langsamkeit benötigt eigentlich mehr Zeit und verbraucht auch mehr. Aber alten Menschen läuft die Zeit meistens weg, selbst dann, wenn sie kaum etwas zu tun haben. Zunächst spielt dabei das Abnehmen der physischen Kräfte eine Rolle. Als ich in den Ruhestand eingetreten war, beobachtete ich nach einiger Zeit an mir, dass ich bei Stadtgängen immer noch das alte schnelle Lauftempo beibehielt, obwohl mich kein Terminkalender mehr antrieb und ich das Tempo bald nur noch hechelnd durchhalten konnte. Es schien, ich lief hinter etwas her, ohne es ein- bzw. herausholen zu können: nämlich Zeit. Ich versuchte dann, das sinnlose Hetzen aufzugeben, indem ich bewusst langsamer ging. Monatelang musste ich es üben, bis mein Laufrhythmus mit

»langsames Zeitriveau«

meinem psycho-physischen Zeitrhythmus im Einklang war. Weder hatte ich vorher Zeit gewonnen, noch nachher Zeit verloren. Ich hatte nur lernen müssen, mich auf einem langsameren Zeitriveau durch die Welt zu bewegen.

Derartige Erfahrungen sind die des Abschiednehmens. Mein Beispiel verdeutlicht, dass sie nicht leicht sind. Meine Erfahrung hat mir klar gemacht: So wie früher wirst du nie mehr gehen können. Da die Lebenszeit bei einem normalen Ablauf im Altwerden sich mehr und mehr verkürzt und der Organismus das, aufgrund seiner Veränderungen, unabhängig vom Bewusst-

sein weiß, wird die Zeit dem Gefühl nach endgültig. Das scheint mir ein Grund dafür zu sein, dass alte Menschen keine Zeit haben. Alles, was getan wird, kann für sie das letzte Mal sein. Liegengelassenes, Unabgeschlossenes kann nicht

»*Alles kann das letzte Mal sein.*«

einfach später aufgenommen und fortgeführt werden. Oft ist die Aufgabe eher, endgültig davon Abschied zu nehmen.

Das trifft vor allem zu, wenn Menschen im eigenen Lebensumfeld sterben. Und das nimmt im Alter mit jedem Lebensjahr zu. Manch ein alter Mensch kann den Eindruck gewinnen, es würde tabula rasa gemacht mit den Menschen, mit denen er oder sie ihr Leben geteilt haben. Allein durch dieses Wegsterben oder schwer Krankwerden der anderen entsteht so etwas wie ein natürlicher Zwang zum Loslassen.

Der Schmerz, der sich so anhäuft auf dem übrigen, den das Leben zurück gelassen hat, ist im Alter schwer zu tragen und bedürfte des andauernden Mitragens, nicht nur in den ersten Wochen nach dem Tod eines Menschen. Die Erfahrung von Sterben und Tod im eigenen Umfeld bringt alte Menschen stark in Berührung mit ihrem eigenen Sterben; und das macht ihre Zeit noch mehr endgültig.

Abschiednehmen und Loslassen muss aber (auch) im Alter nicht etwas sein, das Menschen nur passiv überwältigt. Es ist ein Umgang damit auf einer symbolischen Ebene möglich, der tiefenpsychische Ressourcen mobilisiert und die

»*Versöhnung mit dem eigenen Leben*«

traumatisierende Wirkung von hart gewordenem Leid abbauen kann. Auf diesem Gebiet sind nach meinem Dafürhalten die Kirchen gefragt, viel

mehr Hilfen für alte Menschen anzubieten, damit für diese so etwas wie Versöhnung mit dem eigenen Leben möglich wird. Dafür ein Beispiel aus meiner Arbeit.

Bei einer Imaginationsübung, bei der unbewusst produzierte Bilder wachgerufen werden, weint eine Frau und erzählt nachher, dass sie einem alten Schmerz wieder begegnet sei. Sie habe geglaubt, sie spüre ihn nicht mehr, aber er habe doch noch in ihr. Zunächst wollte sie das als unabänderlich so stehen lassen. Doch auf den Vorschlag hin, sie könne mit dem Schmerz vielleicht einmal sprechen, ging sie darauf ein. Es entstand ein ergreifendes Gespräch, in dem sie ihren Schmerz zwar nicht inhaltlich benannte – das braucht auf der symbolischen Ebene auch

»*den alten Schmerz wie einen Hausgenossen erleben*«

nicht zu sein –, in dem sie aber aussprach, was er mit ihr gemacht hatte. Zum Schluss sagte sie, sie wisse jetzt, dass er bis zu ihrem Tod bei ihr bleiben werde, weil er ein Teil ihres Lebens sei, und sie wolle mit ihm ins Einvernehmen kommen. Für Letzteres hat sie danach sicher noch einiges tun müssen. Aber sie hatte zu einer konstruktiven Einstellung gefunden, die sie ihren alten Schmerz wie einen Hausgenossen erleben ließ.

Versöhnung mit der eigenen Biographie zu erlangen, ist ein dringender Wunsch bei vielen alt werdenden Frauen – und ich vermute auch bei Männern. Sie suchen den roten Faden, an dem die disparaten Ereignisse und Widerfahrnisse ihres Lebens aufgereiht sind. Den meisten geht es nicht um eine wohlfeile Harmonisierung; die würde angesichts des näher rückenden Todes auch nicht halten. Sie möchten vielmehr einen inneren Zusammenhang entdecken, zu dem

auch Enttäuschungen, Fehlschläge, erlittene Verletzungen und unerfüllte Hoffnungen gehören.

Gerade Frauen wollen nichts, was in ihrem Leben stattgefunden hat, abstoßen, auch dann nicht, wenn vieles anders gelaufen ist, als sie es sich vorgestellt hatten. Sie möchten alles, was sie erlebt haben, mag es noch so bitter schmecken, heimholen in eine abgerundete biographische Gestalt mit einem eigenen Gesicht. In diese Richtung geht für sie die Aussöhnung mit ihrem Schicksal. Die jetzt alt werdenden Frauen haben in der Regel keine eigene Lebensplanung gemacht, sondern gesellschaftlich und kirchlich vorgegebene Rollen ausgefüllt. Nun suchen sie die unverwechselbare Identität ihres Lebens.

Glaube, Kirche, Religion

● Das Stichwort »Versöhnung« weist hinüber in den religiösen Bereich. In der Generation von Frauen, von der ich spreche, ist der christliche Glaube noch sehr wichtig. Jetzt alte katholische Frauen sind durchweg streng nach kirchlichen Grundsätzen erzogen worden; und das hat nicht nur ihren religiösen Lebensweg bestimmt.

In meinen Kursen mit dem Titel »Blick zurück im Zorn?« haben sich eine Reihe von Frauen eingefunden, die in Schule und/oder Internat von Ordensfrauen erzogen wurden. Nach ihren Berichten war dies die zugespitzte Form

»Korsett ihrer religiösen Erziehung«

der üblichen religiösen Erziehung – weitgehend formalisierte Einübung von täglichen Gebeten, regelmäßigem Gottesdienstbesuch, vierwöchentlichem oder öfterem Beichten, wörtlichem Auswendiglernen des Frage- und Antwortkatechismus, Feindseligkeit gegenüber den anderen Kon-

fessionen und vor allem moralische Disziplinierung mit Hilfe religiös motivierter Strafandrohungen. Ordenszöglinge habe ich mit Zorn darauf zurückblicken sehen. Viele tun sich in dieser Generation aber schwer mit dem befreienden Zorn, fiel dieser in ihrer Kindheit doch in die Kategorie »Sünde«, besonders bei Mädchen. Die meisten haben aber wohl das Korsett ihrer religiösen Erziehung im Laufe ihres Lebens abgelegt. Dennoch ist da eine seelische Konditionierung geblieben.

Im Umgang mit ihrer religiösen Prägung sehe ich bei den alt werdenden Frauen zwei Richtungen: Die Einen halten an den altvertrauten Formen religiösen Lebens mehr oder weniger fest, wenn auch nicht immer ohne Zweifel. Die Bilder des überlieferten Glaubens nehmen sie z.T. noch ziemlich wörtlich, z.B. die für sie wichtiger werdenden »letzten Dinge«: Auferstehung, ewiges Leben, Hölle, Himmel. Eine Predigt, in der gesagt wird, eine Hölle gibt es nicht, kann da etwas Tragendes in ihrem Glauben ins Wanken

»Suche nach einer eigenen lebendigen Religion«

bringen. Manche denkt da zwar vernünftig weiter, z.B. »Gibt es auch für Hitler keine Hölle?«, »Wie steht es mit der Gerechtigkeit?« Aber es fehlt den Frauen das für sie passende theologische Rüstzeug, um mit den Verunsicherungen ins Reine zu kommen.

Die andere Art, wie sich der anezogene Formalglaube älterer Frauen darstellt, ist ein Verflüchtigen seiner kirchlichen Inhalte und Abgrenzungen, verbunden mit einer intensiven Suche nach einer eigenen lebendigen Religion. Darin spielt die christliche Überlieferung wohl eine wichtige Rolle, aber nicht mehr in ihrer dogmatischen Fixierung, sondern als Ausprägung grundlegender menschlicher Erfahrungen.

Zu dieser Situation haben bei vielen Frauen Erfahrungen im binnenkirchlichen Raum, speziell mit Amtsvertretern, beigetragen, die sie tief verletzt haben. Viele Frauen der älteren Generation haben sich in der Kirche betätigt und tun es noch im höheren Alter: meistens ehrenamtlich, beruflich nur in untergeordneten Positionen. Theologische Berufe für Frauen gab es außer Religionslehrerinnen keine; im pastoralen Bereich die Pfarrhelferin ohne Theologiestudium. Von diesen Frauen, die oft das Gemeindeleben in Gang gehalten haben, wurden viele übel behandelt. Wenn sie darüber sprechen, tun sie es entweder sehr konkret mit Einzelheiten oder eher in allgemeinen Sätzen wie: »Er war so herablassend zu mir«, und meistens mit mühsam unterdrückten Emotionen.

Der häufigste Satz, den ich über die Beziehungen zwischen Priestern und Frauen aus dem Mund der alten Frauen gehört habe, ist: »Es war so demütigend.« Und viele Frauen haben das über Jahrzehnte hingenommen. Sie haben zu Priestern aufgeschaut, sie als Autorität anerkannt, ja verehrt, sie teilweise noch als »Hochwürden« tituliert. Aufgrund ihrer religiösen Sozialisation waren sie nicht in der Lage, ihre Verletzungen durch Kleriker diesen selbst mitzuteilen; meistens sind sie es auch im Alter noch nicht. Da sie die Kirche als ihre seelisch-geistige Heimat betrachtet haben, fühlen sie sich oft wie ausgenutzte und missachtete Hausangestellte.

Wenn ich mich hier als Zeugin äußere, dann deshalb, weil diesen Frauen eine Wiedergutmachung

zusteht, wenn eine solche überhaupt möglich ist. Ich wünsche mir, dass jeder Priester der es qua Amt mit Frauen zu tun hatte und hat, lernt, eine Situation nicht nur aus seiner eigenen Sicht, sondern auch aus der der jeweiligen Frau(-en) wahrzunehmen, und dass er für getanes Unrecht um Verzeihung zu bitten lernt.

Damit taucht nochmals der Aspekt der Verzeihung auf. Wenn auch von den Frauen so nicht ausgesprochen, scheint ihre Sehnsucht danach doch mit ihrem Glauben zusammenzuhängen. Ich habe eine erstaunliche Bereitschaft zum Verzeihen bei den Frauen gefunden, wenn es ihnen ermöglicht wird.

Basis für diese Offenheit scheint mir die Suche nach dem Einvernehmen mit sich selbst zu sein; mit dem, was sich in einem langen Leben in ihnen seelisch abgelagert hat: Unvollendetes, Fehlgeschlagenes, Verwundungen und auch Glück. Sie versuchen, mit noch vorhandenen Tiefenpotentialen in Kontakt zu kommen und aus dem Fundus ihres religiösen Wissens, aus

»Einvernehmen mit sich selbst«

biblischen Texten und anderen Quellen eine Spiritualität zu entwickeln, die über ihre persönlichen Grenzen hinausführt. Ich nenne dies ihre Religion. Sie entsteht aus der eigenen Kreativität der älteren Frauen und ist vollständiger sowie umfassender als der ihnen einst anerzogene kirchliche Glaube. Theologisch wäre von den Alten Einiges zu lernen.

Erfahrungswissen für Initiativen

Das deutsche Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, führt das Modellprogramm »Erfahrungswissen für Initiativen (EFI)« durch, das ältere Menschen in soziale Projekte integriert. In 32 Kommunen werden durch Anlaufstellen für frei-

williges Engagement (Seniorenbüros, Selbsthilfekontaktstellen, ...) neue Verantwortungsrollen für Ältere unter der Bezeichnung »seniorTrainerin« erprobt. Das EFI-Programm kann unter drei Internetadressen erreicht werden: www.efi-programm.de; www.seniortrainer.de; www.seniortrainerin.de