

*Meiner Tochter Johanna*  
(1987–2014)

JOSEF EPP

# *Weichen stellen*

Inspirationen für eine selbstbestimmte  
dritte Lebenshälfte

Patmos Verlag

## **VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2016 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0819-0 (Print)

ISBN 978-3-8436-0820-6 (eBook)

# Inhalt

- 7 Vorwort und Dank
  
- 11 **LEBEN IST ENTWICKLUNG**
- 12 Der Wandel als das Beständige
- 15 Wandel als Krise und Chance
- 17 Loslassen
- 22 Aufbrechen
- 26 Jahresring um Jahresring
  
- 29 **ZEIT DES REIFENS – SPANNENDE FRAGEN**
- 30 Veränderte Fragen
- 34 Die nüchterne Sicht der Bibel
- 38 Die Zukunft beginnt heute
- 44 Erfüllung finden
- 50 Viele Wege gegangen
- 52 **Interview** mit Schwester Pia und Schwester Clara im Kloster Johann in Müstair
  
- 57 **NICHT ZU VERLEUGNEN:  
ALTERN IST KEIN KINDERSPIEL**
- 58 Grenzen unseres Körpers
- 62 Grenzen geistiger und seelischer Kräfte
- 66 Vielzahl der Verluste
- 68 Fundamentale Ängste
- 71 Spirituelle Neuorientierungen
- 76 Schwere Last
- 78 **Interview** mit Prof. Dr. med Cornel Sieber
  
- 83 **ÄLTERWERDEN –  
FRÜCHTE WERDEN REIF**
- 84 Der Schatz der Erfahrung
- 87 Gebraucht werden
- 89 Freiheiten gewinnen
- 92 Weisheit entfalten
- 96 Bewusste Lebensfreude
- 98 Offen für das Geheimnis

**107 AUFGABEN BEWÄLTIGEN**

- 108 Die Wahrheit über sich selbst
- 111 Beziehungen in Nähe und Distanz
- 115 Über das „Ende“ nachdenken und sprechen
- 118 Vorsorge treffen
- 124 Den Nachlass regeln
- 128 Kein unbeschriebenes Blatt
- 130 **Interview** mit Konstantin Wecker

**135 MUT ZUM GANZEN WEG**

- 136 Schwierige Themen nicht ignorieren
- 138 Selbstbestimmung in Möglichkeiten und Grenzen sehen
- 143 Fürsorge annehmen können
- 145 Dem Unausweichlichen nicht ausweichen
- 149 Auf gute Begleitung vertrauen
- 152 Gehalten sein

**155 VOLLER HOFFNUNG DEM ZIEL ENTGEGEN**

- 156 Alter ist anspruchsvoll und nicht gespenstisch
- 159 Der Verheißung trauen
- 162 Voll Vertrauen handeln
- 165 Der Lebensfreude Raum und Zeit geben
- 168 Einem Ziel entgegen
- 172 Harte Schalen – zum Kern kommen
  
- 174 Verzeichnis der besprochenen Literatur
- 174 Verzeichnis der Abbildungen

# Vorwort und Dank

In meiner Umgebung erntete ich manch fast mitleidiges Lächeln, wenn ich erzählte, an welcher Thematik ich für dieses Buch schreibe. „Ist es bei dir soweit?“, wurde ich gefragt, und es fielen erheiterte und ironische Kommentare.

„Ist es soweit?“, fragte ich mich selbst. „Wirst du langsam alt?“

Mein Blick fiel auf mein berufliches Tun. Seit über 30 Jahren bin ich im Schuldienst, immer noch gern, doch während die Kinder stets im gleichen Alter blieben, entfernte ich mich an Jahren immer mehr. Da ist nicht nur die Aufmerksamkeit für die Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler gefordert, sondern auch der wachsame Blick für sich selbst. Es ist eine Gratwanderung, sich nicht unnötig alt und lebensklug zu geben, aber auch keine peinliche Jugendlichkeit an den Tag zu legen.

Die Arbeit in der Klinikseelsorge konfrontiert mich täglich mit dem, was nüchtern als demographischer Wandel deklariert wird. Viele ältere Menschen erzählen von ihren Erfahrungen, ihren Ängsten und einer bewegten Lebensgeschichte. Unvermeidlich fällt dabei der Blick auch auf die eigene Geschichte und die möglichen Entwicklungen, die bevorstehen. Wie wird es mir ergehen?

Doch dann kam mit dem Tod meiner Tochter Johanna der ganz entscheidende private Einschnitt. Auf einmal war alles anders, hatte das Leben seine ganze Unwägbarkeit an den Tag gebracht, wurden die Prioritäten meiner Alltagsgestaltung und meiner Lebensthemen durcheinandergeworfen. Und auf einmal wusste ich: Es gibt keinen planbaren Zeitpunkt, an dem wir langsam anfangen können, die Fragen des Älterwerdens und des Vergehens Schritt für Schritt

in fester Ordnung abzuarbeiten. Und es ist wichtig, über eigene Erfahrungen nicht nur nachzudenken, sondern sie auch mitzuteilen. Nicht, um sich wichtig zu machen, sondern um Dialog zu ermöglichen und Verschweigen zu überwinden.

Ein Leben, das immer im Wandel ist, das stets von Unsicherheiten umgeben ist und mich in meinen Wertungen und Entscheidungen anfragt, fordert jetzt heraus. Soziale Strukturen sind im Umbruch, Lebenspläne ändern sich, Sicherungssysteme verändern sich radikal. Da ist es nicht verantwortungsvoll, abzuwarten, da ist es an der Zeit, den Blick auf den Fortgang des Lebens zu richten.

In diesem Buch geht es nicht um ein Kompendium für das Älterwerden, sondern um Einblicke in ganz verschiedene Facetten des Themas. Es geht um keine Rezeptsammlung und nachvollziehbare Handlungsanleitung, sondern um die Ermutigung, sich verschiedenen Aspekten zu stellen, sich auf Fragen unterschiedlicher Dichte und Tiefe einzulassen und selbstbestimmte Schritte ins Auge zu fassen, eben Weichen zu stellen. Es handelt sich nicht um ein geriatrisches und seniorenpolitisches Fachbuch, sondern um Erfahrungsbereiche. Und das Wesen der Erfahrungen besteht darin, dass sie nicht nach richtig und falsch eingestuft werden, sondern immer auch anders sein können. Doch gerade das lädt zur Auseinandersetzung ein, und von deren Notwendigkeit bin ich überzeugt und ließ ich mich leiten.

Dies lässt nicht zu, beschönigend und harmonisierend über bestehende Probleme hinwegzureden. „Altern ist nichts für Feiglinge“, schrieb Hans-Joachim Fuchsberger kurz vor seinem Tod, und diese Einsicht ist ernst zu nehmen.

Doch es gibt sehr viele Anknüpfungspunkte, die uns auch zeigen, dass Altern nicht einseitig angstbesetzt sein

muss und unser Weg zwar einem Ende, aber auch einer Reifung und einer Erfüllung entgegen gehen kann. So liegt mir vor allem daran, Mut zu machen, Hoffnung zu wecken und zu selbstbestimmten Grundhaltungen zu motivieren.

Die Impulse für das Buch verdanke ich vielen Begegnungen, eindrucksvollen Lebensbeispielen und Menschen, deren Lebenszeugnis mich immer wieder fasziniert. All denen gegenüber empfinde ich große Dankbarkeit. Darunter sind Frauen und Männer, die mich vor allem durch ihre Haltung im Sterben reich beschenkt haben, aber auch viele, an deren Lebensfreude und hoffnungsvoller Grundhaltung ich immer wieder Orientierung finden durfte.

Besonders danken möchte ich Sr. Pia und Sr. Clara vom Konvent der Benediktinerinnen des Klosters St. Johann in Münstair, Graubünden. Nach schwierigen Monaten fand ich dort im Sommer 2014 Ruhe und Neuorientierung. Dass die beiden ältesten Schwestern des Klosters im Interview Einblick in ihren Erfahrungsreichtum geben, ist mir ein großes Geschenk.

Herzlich danke ich auch Prof. Dr. Cornel Sieber, der als Direktor des Instituts für Biomedizin des Alterns an der Universität Erlangen-Nürnberg und als Chefarzt am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Regensburg die Sicht des Fachmanns und den Erfahrungsschatz in der täglichen Begegnung mit den medizinischen Fragen des Alters mitteilt.

Eine besondere Freude ist es mir, dass sich mit Konstantin Wecker ein namhafter Künstler spontan dem Interview und den Fragen des Buches gestellt hat. Dies bereichert die Perspektiven der Betrachtungsweise und schlägt eine Brücke zu Kultur, Poesie und Musik.

Dank auch an meinen Freund Dr. Wolfgang Pflederer für viele reflektierende Gespräche und die Zusammenstellung zu Grundfragen der medizinischen Vorsorge.



Der Verlagsgruppe Patmos danke ich für die Begleitung beim Entstehen des Buches, namentlich Frau Claudia Lueg möchte ich für die wohlwollende Unterstützung und die inspirierenden Rückmeldungen danken.

Am Ende steht der persönliche Dank an meine treue Weggefährtin Sigrid Losert und meine „Kinder“ Rebekka und Clemens. Neben der durchaus strapazierten Geduld, den oft bis in die späte Nacht gehenden Gesprächen und ihrer je eigenen Betrachtungsweise schenken sie mir das, was mehr inspirieren kann als alles andere: ihre Liebe.

Bad Grönenbach, im Februar 2016

Josef Epp

# *Leben ist Entwicklung*

Wie die Zeit doch vergeht, so resümieren wir oft. Nichts bleibt, wir unterliegen ständigen Veränderungen. Dies fordert uns heraus, beinhaltet Abschiedsängste und Erwartungen, den ganzen Lebensweg entlang. Es ist hilfreich, sich die verschiedenen Seiten eines Lebens in ständiger Veränderung bewusst zu machen. Stärkt es doch unsere Möglichkeiten, unser Leben selbstbestimmt zu gestalten.



## Der Wandel als das Beständige

*Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,  
die sich über die Dinge ziehn.  
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,  
aber versuchen will ich ihn.*

**RAINER MARIA RILKE**

Rilkes berühmte Gedichtzeilen greifen in poetischer Weise eine Grunderfahrung von Leben auf und interpretieren sie aus einem bestimmten Augenblick heraus. Er spricht davon, dass unser Leben einer Vorwärtsbewegung unterliegt, wir aber immer von einer ganz bestimmten Stelle aus auf unsere Lebensgeschichte und das, was vor uns liegt, blicken. Erfahrung auf der einen Seite und Ungewissheit auf der anderen – das macht den Spannungsbogen des Lebens aus.

Leben gleicht dem Wachstum der Bäume, das in unseren Breiten an den Jahresringen abzulesen ist. Leben schreitet voran und ist keinen Tag dasselbe. Wir suchen auf unserem Weg das Beständige, versuchen festzuhalten und zu konservieren und müssen uns doch dem Gesetz des Wandels beugen. Vom ersten Lebenstag verändern wir uns jeden Augenblick, und das bleibt so bis zum Tod. Schon die griechischen Philosophen (Heraklit) wussten, dass wir niemals zweimal in den gleichen Fluss steigen können, weil alles in Bewegung ist.

Körper, Geist und Seele sind diesem Wandel unterworfen. Wachsen und Absterben von Zellen, Aufbau und Nachlassen von Kräften, Reifungsprozesse, die in höchst komplexer Weise organisiert sind, bestimmen uns ein Leben lang. Sinnliche Erfahrungen in jedem wachen Augenblick, Begegnungen und Gefühle in den unterschiedlichsten Lebens-

prozessen begleiten uns fortwährend. Rund hundert Milliarden Nervenzellen unseres Gehirns, untereinander verbunden durch viele Billionen Synapsen, schaffen unentwegt eine veränderte Sichtweise, dynamische und oftmals unbewusste Lernprozesse, Zugänge zu unserer Welt auf gänzlich unterschiedlichen Kanälen.

Mit jedem abendlichen Einschlafen beschließen wir unwiderruflich einen Tag unseres Lebens, mit jedem Erwachen öffnen wir die Augen für einen neuen, der noch im Ungewissen liegt und sich uns als Herausforderung stellt. Niemand kann vorhersagen, wie das Reifen des neuen Tages, des neuen Lebensabschnittes verläuft, was es von uns fordert und mit welchen Erfahrungen wir aus diesem Zeitabschnitt gehen. Aber jeder weiß, auch am Ende dieses neuen Tages bin ich ein anderer als vorher.

Doch der Wandel ist kein zyklisches Geschehen ewiger Wiederholungen. Die Veränderungen des Lebens sind ein Fortschreiten hin auf ein Ende. Die unentwegten Veränderungsprozesse weisen uns immer wieder darauf hin, dass wir altern und dass wir sterblich sind. Älter werden wir nicht erst ab einer gewissen Anzahl von Jahren, älter werden wir schon in der Wiege. Altern ist ein Grundgesetz des Daseins, zu jeder Zeit.

Dabei wird dieses allgemein gültige Gesetz sehr wohl unterschiedlich und spezifisch erfahren. Kinder und Jugendliche können es kaum erwarten, älter zu werden, sehnen sich nach zunehmender Selbstständigkeit und erweiterten Rechten. Mir begegnete noch kein Jugendlicher, der entsetzt darüber war, dass er bald volljährig wird.

Wohl aber berichten manche Erwachsene, mit welchem gemischten Gefühlen sie auf einen „runden“ Geburtstag zugehen. Auch scheinbar gleichförmige und von regelmäßigen Abläufen geprägte Lebenswege werden mit Ereignissen kon-

frontiert, an denen das Voranschreiten im Leben vermehrt bewusst wird: der Schulabschluss von Kindern, ihr Auszug aus dem Elternhaus und ihre eigenen familiären Bindungen, das Altern, die Hilfsbedürftigkeit und der Tod der eigenen Eltern, die Erfahrung, Großvater und -mutter zu werden, das Herannahen des Rentenalters und der Tag, an dem der Ruhestand beginnt.

Bestimmte Erfahrungen verdeutlichen, dass ein Großteil des Lebens gelebt ist, dass auch im günstigsten Fall nicht mehr von Halbzeit gesprochen werden kann. Besonders herausfordernd ist es, dass wir dieses Altern nicht nur als Ablauf von Ereignissen erleben, sondern oft genug verbunden mit Verlusten, nachlassenden Kräften, Krisen und Krankheiten.

Allen Erfahrungen gemeinsam ist der ungewisse Blick auf das Kommende. Der nächste Jahresring, was ist mit ihm verbunden? Und Rilke spricht ganz bewusst vom letzten Ring der Lebensgeschichte, der Unsicherheit, ob er vollbracht werden kann, aber auch der Entschlossenheit, ihn zu versuchen.

Die ungewisse Zukunft verleiht den Veränderungen des Lebens eine ganz besondere Dynamik, erfüllt sie aber auch oft genug mit Sorge und Angst. Die Erfahrung, dass wir nichts festhalten können, macht uns nicht nur frei, sondern bedrückt uns, lässt uns zuweilen hilflos auf unsere leeren Hände blicken, auf die schwierige Erfahrung, dass wir ohnmächtig vor vielen Entwicklungen stehen. Wer kann wissen, was die Jahre des Alterns mit sich bringen? Wer sieht voraus, ob eine robuste Gesundheit oder chronische Erkrankungen die zweite Lebenshälfte begleiten?

Jeden Augenblick stehen wir an einer Nahtstelle des Lebens. Wir blicken auf das gewachsene Leben und die Dinge, die sich ergeben und entwickelt haben. Wir denken darüber

nach, lernen daraus, ziehen Konsequenzen und sind dankbar. Zugleich erwartet uns etwas, das noch im Dunkeln liegt, das seinen Reiz, aber auch seine Bedrohlichkeit hat. Rilke hat für dieses Dasein an unentwegten Übergängen eine klare Option: Er will es versuchen, aktiv angehen, sich dem Reifen des eigenen Lebens stellen.

Jeder Lebensabschnitt stellt eine Aufgabe dar, fordert unser Mitwirken und unsere Kräfte. Es gibt keine Garantie für das Ergebnis, doch eines können wir aufbringen: die Bereitschaft, es zu versuchen.

## Wandel als Krise und Chance

Die Grunderfahrung des Wandels und der Veränderung löst oft genug ein zwiespältiges Gefühl aus. Auf der einen Seite die Spannung auf neue Lebenserfahrungen, Vorfreude und Entschlossenheit, den eigenen Weg anzupacken. Auf der anderen Seite aber auch Wehmut über das Ende einer Phase, trauriger Rückblick und große Unsicherheit über das, was uns bevorsteht.

Nicht erst im fortgeschrittenen Lebensalter zeigt sich Wandel mit verschiedenen Gesichtern. Wenn ein Säugling abgestillt wird, bereitet ihn das auf eine selbstständige Ernährung vor, schafft zunehmende zeitliche und räumliche Unabhängigkeit. Doch die Umstellung auf andere Lebensmittel bereitet oft Verdauungsprobleme, Allergien und Unverträglichkeiten tauchen auf, und zugleich droht die intime Nähe zur Mutter während der Nahrungsaufnahme verloren zu gehen. Das Kleinkind ist voller Tatendrang und Neugierde, es will auf eigenen Füßen stehen, zieht sich an Stühlen und Tischen hoch und wagt die ersten Schritte. Doch die sind in der Regel mit Stürzen verbunden, zuweilen sogar so

schmerzhaft, dass das Kind für einige Zeit die Gehversuche einstellt.

Nicht nur einmal habe ich erlebt, wie Schüler der Abschlussklassen, die noch vor kurzer Zeit kaum erwarten konnten, die Schule zu verlassen, sich mit Wehmut und Tränen bei der Entlassungsfeier verabschiedeten und schon nach wenigen Wochen einen Besuch an der einst so ungeliebten Schule abstatteten. Dies war oft verbunden mit einer gewissen Sehnsucht nach der „guten, alten Zeit“, die auch von Jugendlichen schon manchmal verklärt wird.

Diese ambivalenten Erfahrungen ließen sich entlang der Lebensgeschichte fortsetzen. Welche Verliebtheit voller neuer Gefühle und Entfaltungen ist nicht verbunden mit der Verunsicherung über die eigene Person und den Schmerz des Liebeskummers? Die Freude über den Nachwuchs kann durchaus auch getrübt werden von Anpassungsschwierigkeiten an die neuen Lebensumstände, und erschöpft erinnert man sich gern an die Zeiten, in denen man ungestört durchschlafen konnte und in der Freizeitgestaltung unabhängig war.

Die Dankbarkeit darüber, dass Kinder den Schulabschluss meistern, wird doch oft genug begleitet von dem Stich im Herzen, dass nun ein Auszug aus dem Elternhaus bevorsteht, und mit den Befürchtungen, ob der Einstieg in das Berufsleben gut verläuft. Neue Arbeitsplätze, Veränderungen in der Arbeitswelt, neue Vorgesetzte werden einerseits offen und gespannt aufgenommen, andererseits auch verglichen mit früheren Situationen.

Insbesondere beim Erreichen der beruflichen Altersgrenze zeigen sich oft deutlich diese ambivalenten Gefühle. Da ist die Vorfriede auf eine Zeit ohne Verpflichtungen, entlastet von den Anstrengungen des beruflichen Alltags und frei für neue Unternehmungen und Freiräume. Da ist aber auch

der Abschiedsschmerz, das „weinende Auge“ für den Kreis der Kollegen, die vertraute Umgebung der Arbeitswelt und das Wissen, dass eine Zäsur bevorsteht, die durch das Alter bedingt ist.

Veränderungen, die im Grunde überaus erfreulich sind und positive Erwartungen wecken, sind nicht frei von Unsicherheiten und melancholischen Rückblicken. Einschnitte, die schmerzhaft und nachhaltig sind, können offen sein für neue Erfahrungen, die als Freiheit empfunden werden. Ich habe 26 Jahre für meine schwerbehinderte Tochter gesorgt, und zwischen uns bestand eine tiefe und emotionale Beziehung. Ihr überraschender Tod war schmerzlich und stürzte mich in tiefe Trauer. Doch als ich bei Auswärtsterminen nicht mehr auf die Uhr schaute, nicht mehr zwischendurch telefonisch nachfragen musste, ob alles in Ordnung ist, spürte ich, dass der Verlust mir auch neue Freiheiten und Möglichkeiten eröffnet hatte. Ich lernte, den schmerzlichen Wandel in meinem Leben auch als Chance zu begreifen. Und trotzdem holen mich immer wieder Trauer und Sehnsucht ein. Krise und Chance sind nicht Alternativen, sondern verschwisterte Perspektiven.

## Loslassen

Abschiedssituationen im Sterbezimmer gehören in der Klinikseelsorge zu den dichtesten Erfahrungen. Man greift auf vertraute Rituale zurück, versucht eine Professionalität an den Tag zu legen, die sich auf viele Erfahrungen stützt, und spürt doch, dass jede Situation anders ist. Diese Einzigartigkeit bezieht sich auf die Lebensgeschichte jedes Menschen, die immer eine andere ist, sie bezieht sich aber auch auf die Reaktionen der Angehörigen, die unglaublich vielschichtig sein können.