

Für meine großen und kleinen Kinder

Hannelore Dierks

Wir jungen Alten

Von der Dynamik unseres Lebens

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



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

1. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.verlagsgruppe-patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Neliakott/shutterstock.com

Gestaltung, Satz und Illustration: Finken & Bumiller, Stuttgart

Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1399-6

Inhalt

Älterwerden – ein Kaleidoskop	8
Altwerden, so ein Theater!	11
Wir in unserem Alter	12
Meine Reise	13
Senioren-Theater	14
Das Alter, ein Freund?	16
Unerwarteter Besuch	18
Die Akzeptanz des Alters	19
Wer sind wir, als alte Menschen?	23
Älterwerden – ein Prozess	24
Wann ist man alt?	26
Wir, die Alten	32
Altersgerecht im Übergangsmantel	34
Vorbilder	36
Uralte Fragen	40
In der Fußgängerzone	43
Mein Selbstbild	46
Eine Begegnung	49
Laufende Gespräche	52
Sich erinnern	55
Aufräumen	56
Memory	59
Schwestern	62
Trost durch Märchen	64
In der Dorfkirche	66
Begegnungen zwischen Jung und Alt	67
Ein freier Platz auf der Parkbank	68
Großeltern und Enkelkinder	71
Zusammen wachsen	76
Besuch der alten Dame	80

Studenten-WG	83
Gemischte Chöre	89
Lebens-Mittel	90
Beziehungen, Endlichkeit, Abschiede ...	99
Freundschaft	100
Freundinnentreff	100
Freunde gehen	103
Jahreszeiten	104
Ausstieg aus dem Berufsleben	107
Lebenszeit	109
In der Abenddämmerung	118
Das Lachen des Clowns	120
Was bleibt	121
Abschiednehmen	125
Leise Töne	127
Der Sommer endet	131
Gefühle – Gedanken	135
Herbst-zeitlos	136
Der kleine Teufel Arthrose	138
Respekt und Achtung	138
Daseinsberechtigung	140
Trauer und Einsamkeit	143
Stimmungstief, Ablenkung und neue Freunde	144
Lebenskraft austauschen	150
Im Garten der verlorenen Wörter	153
Neue Blickwinkel	157
Navigation	158
Zeitdiebe	159
Ein neuer Tag	160
Einfach leben	161
Worte zum Schluss ...	169
Meine Hoffnungen	170
Literatur	171

Älterwerden – ein Kaleidoskop

Bin ich alt?, frage ich mich an meinem Geburtstag. Gerade heute fühle ich mich topfit! Auf jeden Fall gehöre ich zu den *jungen* Alten, denke ich. Und wir jungen Alten singen noch nicht die letzte Strophe, wir wollen noch mitspielen!

Es sind oft keine besonderen Ereignisse, vielmehr Alltäglichkeiten, die zeigen, dass unser Leben durch ständiges Werden und Wachsen seine besondere Dynamik entwickelt. Zum Beispiel gehöre ich plötzlich zu einer „Risikogruppe“, lese ich in der Zeitung. In einer Reisegruppe wurden keine über 70-Jährigen mehr mitgenommen! Die Tour sei zu riskant für diese Älteren, hieß es.

Älterwerden – was heißt das eigentlich? Diese Frage dringt immer intensiver in mein Bewusstsein und erfordert eine Antwort!

Auf der Turnmatte in der Gymnastikgruppe sollen wir, auf dem Rücken liegend, die Arme nach oben strecken. Wem gehören diese Arme mit der schlaffen Haut, die sich aber trotzdem kraftvoll recken, um imaginäre Äpfel zu pflücken? Ich setze mich auf und sehe nur alte Menschen um mich herum. Und die faltigen Arme gehören mir! Ich ziehe die T-Shirt-Ärmel nicht über die Ellenbogen, beschließe ich, sondern streiche behutsam abwechselnd über beide Arme.

Wer sind die jungen Alten, die Gruppe vor den greisen Alten?

Der jüngste Alte, den ich kenne, ist ein junger Alter: mein 100-jähriger Nachbar!

Das Altsein unabhängig von den Lebensjahren zu betrachten, macht mich neugierig.

Freilich: Im Laufe der Lebensjahre schlichen sich immer neue körperliche Beschwerden ein. Eine wahrnehmbare, umständliche Langsamkeit veranlasste mich zu einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Älterwerden, diesem unaufhaltbaren Prozess. Im



Auf und Ab meiner emotionalen Verfassung beschloss ich, mich mit den spürbaren Veränderungen zu beschäftigen: den körperlichen, geistigen und seelischen.

In diesem Buch betrachte ich das Leben, das Älterwerden wie durch ein Kaleidoskop und bewundere das faszinierende Farbspiel funkelnder Steine in facettenreichem Schliff. Durch eine kleine Bewegung, eine winzige Drehung nur zeigen sich vielfältige neue Ansichten und Formationen. Perspektiven wechseln und wandeln sich dabei immer wieder vom Gestern – zum Heute – zu einem möglichen Morgen.

Dabei begegneten mir Erinnerungen, tröstliche, aber auch schmerzhaft: Großmutter im alten Haus an der Märchenstraße der Gebrüder Grimm. Der frühe Tod meiner Schwester. Sie war an Diphtherie gestorben, ich dagegen hatte diese schwere Erkrankung während des Krieges überstanden.

Meine Schwester, ich werde sie hier Marie nennen, wird mich in diesem Buch ein Stück begleiten. Mit unseren Kindergeschichten, mit Hoffnung und frohen Momenten, aber auch mit einer Trauer, die jahrelang tief in mir verborgen war und plötzlich aufstieg.

Liebe Marie,

in diesem Herbst bist du zu mir gekommen. Niemals hätte ich mir vorstellen können, dass du noch einmal in mein Leben treten würdest. Plötzlich warst du da und mir wurde bewusst, wie sehr ich dich, meine Schwester, vermisst habe. Kostbare Erinnerungen, Bilder aus einer Zeit, die uns beiden gehörte, aber viel zu kurz war, brachtest du mit.

Marie, ich bin ohne dich erwachsen, ohne dich alt geworden. Wenn ich dir jetzt schreibe, spreche ich zu dir mit dem Bedürfnis, dir meine Geschichte zu erzählen, dir meine Gedanken mitzuteilen. Ich weiß, dass du mir nicht antworten kannst. Vielleicht werden einige Fragen für mich klarer, verständlicher in den stummen Gesprächen mit dir. Mit mir.

Ob ich lerne, gelassen zu sein gegenüber den Gegebenheiten, die nicht zu ändern sind? Gelassen bleibe, wenn es heißt, Abschied zu nehmen – von Freunden, von Menschen, die ich liebe? Abschied von Gewohnheiten, von vertrauten Tätigkeiten, Zuständen und Rollen in Beruf und Familie?

Ich hoffe, dass es mir gelingt, das Alter als Freund zu betrachten. Einen Freund, den ich immer besser kennenlernen möchte. Mit dem ich streiten und für die Auseinandersetzungen mit ihm Kräfte mobilisieren kann.

Im Auf und Ab meiner emotionalen Verfassung beschloss ich, mich auch mit den spürbaren Veränderungen zu beschäftigen: den körperlichen, geistigen und seelischen.

Wenn mein Selbstbild Konturen verliert und ich feststelle, dass meine Souveränität, mit Veränderungen umzugehen, eingeschränkt ist, dass ich mich dagegen wehre, meine abnehmenden Kräfte zu akzeptieren – dann hoffe ich, dass dieser Freund mich im Prozess des Älterwerdens verständnisvoll unterstützen wird, dass er mir Momente der Dankbarkeit zeigt für den Reichtum, der mich umgibt.

Ich werde die Vorurteilsschublade über alte Menschen aufräumen und mich dazu an meine Erfahrungen in der ersten Phase meines Rentnerdaseins erinnern. Denn die Darstellungen älterer Menschen in verschiedenen Medien, der Umgang mit ihnen, machen mich oft wütend, manchmal ratlos. Vorurteile – in Gesprächen, in Begegnungen, sogar in Arztpraxen – empören mich. Ich spüre eine Betroffenheit, die mich veranlasst, mich dieser Lebensphase neugierig, vertrauensvoll und zuversichtlich zu stellen.

Ich möchte Sie mit meinen Texten mitnehmen auf die Entdeckungsreise: Welche Ansichten, Facetten und Bilder wird uns der Blick durch ein Kaleidoskop schenken, wenn wir uns darauf einlassen, ganz neu auf das Alter zu schauen?



**Altwerden,
so ein
Theater!**

Wir in unserem Alter

Bei meiner Auseinandersetzung mit dem Älterwerden fielen mir in Gesprächen sowohl mit gleich alten als auch mit jungen Alten wiederholt Bemerkungen auf, die mir wie ein bequemes Zurücklehnen vorkamen und differenzierte Betrachtungen ausschlossen:

Wir in unserem Alter sollten nicht mehr so weite Strecken laufen.

Das sollte man sich in unserem Alter nicht mehr zumuten.

Du bist auch nicht mehr die Jüngste.

Willkommen im Club ...

Kombiniert war das mit ständigen Krankheitsberichten. Vorurteile, auch junger Menschen, empörten mich oder machten mich betroffen. Die Lebenswirklichkeiten der verschiedenen Generationen bieten kaum noch Berührungspunkte, überlegte ich. Entstehen deshalb gegenseitige Vorurteile, die Verständnis füreinander verhindern und Konflikte produzieren? Bestätigt wurde dieser Gedanke durch Interviews, die ich mit meinem Enkel und mit engagierten Jugendlichen zum Thema führen konnte.

Ich fragte mich und andere: Welche Chancen haben wir, generationenübergreifend zu denken und voneinander zu profitieren? Wo ist der Platz der Alten in unserer digitalen Leistungsgesellschaft? Wo finden wir Berührungspunkte zwischen Jung und Alt? Bei den Spaziergängen durch *meinen* Wald, vorbei an Feldern und Wiesen, werde ich ruhig, ordne meine Gedanken. Ich möchte mich den vielen Fragen des Älterwerdens stellen, dabei meine Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner nicht verlieren, sondern ihre Einstellung als Herausforderung betrachten.

Der Duft von frisch gemähtem Gras lässt mich tief durchatmen, weckt Erinnerungen an Kindheit und Leben im kleinen Dorf an der Märchenstraße. Mit geschlossenen Augen versuche ich den Augenblick festzuhalten, fühle mich reich, als winziger Teil eines



großen Ganzen. Oft sende ich eine Gedanken-SMS an Menschen, die mir in den Sinn kommen.

„*Ich in meinem Alter*“ freue mich auf den neuen Tag und will noch eine Weile mitspielen, *mir noch etwas zumuten*.

Wie werden wir Älteren in unserer Gesellschaft wahrgenommen? Berichte in Medien und Gesprächen bestätigen, dass wir mit Diskriminierung und vielen Vorurteilen konfrontiert sind. Unsere Erfahrungen, unseren Blick auf die Welt, unser Interesse an gesellschaftlichen Veränderungen werfen wir oft nicht ausreichend in die Waagschale.

Selbstbewusst sollten wir nicht nur leise ehrenamtlich arbeiten, sondern uns engagiert in gesellschaftliche Fragen einmischen, und dabei den Austausch zwischen den Generationen beleben.

Meine Reise

Ich begeben mich also auf eine sehr persönliche, spannende Reise. Meine Fragen zum Älterwerden verändern sich, betrachte ich sie durch ein Kaleidoskop und dessen Lichteinfall. Meine Sichtweise und Bewertung scheinen durch emotionale Befindlichkeit und aktuelle Ereignisse beeinflussbar, ebenso durch den Lauf der Zeit, während ich älter werde.

Eine Annäherung an das Älterwerden beginnt mit den aufregenden Veränderungen, Anforderungen, den anstrengenden, fröhlichen und schmerzhaften Seiten meiner Wanderung.

Ich überprüfe meinen Wanderrucksack, minimiere den Inhalt zur Entlastung, beschränke mich auf Dinge, die mir wichtig sind oder sogar not-wendig erscheinen. Ein Pausenbrot zur Stärkung, ein Getränk gegen den Durst, wenn die Luft zu trocken, zu dünn ist. Eine warme Decke in Regenbogenfarben für Betrachtungen, die nicht schwarz-weiß sind. Ein Trostpflaster für schmerzhaft Ver-

letztungen. Ein Fernglas. Das blaue Buch mit aufgezeichneten Kostbarkeiten und das kleine schwarze Buch mit dem Goldschnitt. Ein angespitzter Bleistift. Mutters Taschentuch mit umhäkkeltem Rand und dein Foto, Marie.

Mein Rucksack ist schwer, aber: ich kann ihn tragen. Kommt er mir heute sogar federleicht vor, weil ich mich auf den Weg mache? Ich trage bequeme Schuhe und bekomme trotzdem Blasen. Ab und an werde ich atemlos. Meine körperlichen Kräfte sind geringer, als ich es mir eingestehe. Ich bin langsamer geworden, umständlicher. Pausen zum Erholen, zum Kräftesammeln sind notwendig. Oft weisen meine schmerzenden Gelenke deutlich darauf hin.

Senioren-Theater

Ich traute meinen Augen nicht. Da lag die erste „herzliche Einladung“ zum Seniorennachmittag in meinem Briefkasten! *„Wir singen Lieder, hören Geschichten, es gibt Kaffee und ein Stück Kuchen.“* Innerhalb von Sekunden fühlte ich mich alt! Ich hatte die „Eintrittskarte in das Senioren-Theater“ erhalten. Sollte ich mit Kaffee und Kuchen gelockt werden? So kam es mir vor. Damit kein Missverständnis entsteht: Ich singe gern, liebe Geschichten, trinke gern Kaffee und verkneife mir leider oft (wegen Bauchumfang) das Stück Kuchen.

In Gedanken sah ich uralte Menschen vor mir. Dieses Bild konnte ich später sehr positiv korrigieren, nachdem ich begriffen hatte, dass ich mit Schwung in eine Vorurteilsfalle getappt war! Im Freundeskreis diskutieren wir viel über genau solche Vorurteile, tauschen Erfahrungen aus, sprechen über Ängste und ermutigen uns gegenseitig, auch mal über den Rand des Seniorentellers zu schauen. Dem Schuldigen für Beschwerden, dem *Alter*, wollen wir die Stirn bieten!

Auch im Alter muss und kann man noch viel lernen, hatte Oma gesagt, als sie sich abmühte, den Staubbeutel in den neuen Staubsauger einzulegen.

„Das Alter soll keine automatische Hürde sein, sich mit der Technik auseinanderzusetzen“, meinte auch ein Freund und meldete sich zu einem Kurs in der Volkshochschule an. „Wenn der äußere Bewegungsradius kleiner wird, ist der innere umso wichtiger – und der digitale eine Chance!“

„Smartphone, Vorlesungen in der Uni, Sportverein, das alles brauche ich nicht mehr. Ich bin eine alte Frau!“, war hingegen die Meinung einer ehemaligen Lehrerin. Sie will nichts mehr tun, sondern beschaulich leben.

„Ich kann jetzt meine Zugfahrkarte per Internet kaufen“, erzählte stolz eine Freundin. „Demnächst werde ich üben, mit meinen Kindern zu skypen!“

Ich erinnere mich an meine ersten zaghaften PC-Versuche vor mehr als 30 Jahren. Welch ein Fortschritt, zunächst mit meiner Reiseschreibmaschine „Gabriele“ zu arbeiten, später mit einer elektrischen, mit Tipp-Ex und Durchschlagpapier.

Unvorstellbar war es zu der Zeit, über Internet soziale Kontakte zu pflegen, Dienstleistungen zu organisieren, Termine, Veranstaltungen und Öffnungszeiten zu recherchieren! Mit Freunden zu kommunizieren! Einfach am Leben teilzunehmen!

Digitales Lernen im Altentreff bei Kaffee und Kuchen wäre eine Chance! Wir Älteren brauchen Zeit, vielleicht Hilfe, um zu lernen, digitale Geräte zu nutzen. Wenn wir sehen, wie einfach kleine Kinder mit Handy und Tablet agieren, denken wir vielleicht an unsere Einschulung, die in der „Kreide“-Zeit stattgefunden hat. An Tagen, an denen ich mich kraftlos fühle, rede ich mir gut zu: Du willst doch dem Alterungsprozess nicht hilflos ausgesetzt sein, sondern ihn mit Lebensfreude und Lebenslust gestalten! Die begrenzte Zeit, die mir bleibt, ist kostbar. Das wird mir immer bewusster.

Ich will nicht meine Lebenszeit vergeuden, auf Bekanntem ausruhen, starr an Gewohnheiten und Einstellungen festhalten, ohne zu reflektieren.

Wie kostbar sind Freunde und Freundinnen in dieser Lebensphase! Wir nehmen uns gemeinsam vor, „in Bewegung“ zu bleiben, verabreden uns zum Walking, zu Theaterbesuchen und Projektgruppen. Dabei soll der Spaß nicht zu kurz kommen.

„In warmen Socken auf dem Sofa, in der Apotheken-Umschau blättern, im Garten den Vögeln beim Picken zuschauen?“, fragt meine Freundin Eva und lacht.

„Manchmal“, antworte ich. „Also, ein Mittagsschläfchen zur Unterbrechung des Tages, nach dem ich mich während meiner Berufszeit gesehnt habe, das werde ich mir gönnen!“

Wir lassen uns bei unserem Spaziergang durch den Wald schnaufend auf einer Parkbank nieder.

„Wir in unserem Alter!“, sagen wir beide gleichzeitig und gähnen theatralisch. Über diesen Spruch haben wir uns so lange lustig gemacht, dass er zur gemeinsamen Floskel geworden ist. Ob es uns gelingen wird, unseren Alltag mit Humor zu leben? Den Fokus auf menschliche Qualitäten zu richten und uns die Zeit zu nehmen, die wir nun endlich haben?

Manchmal schaffen wir es.

Das Alter, ein Freund?

Der Gedanke, das Alter wie einen neuen Freund zu betrachten – dieser Gedanke fasziniert mich. Wie einen Freund, dem ich achtsam begegnen will, um ihn kennenzulernen.

Altern hat einen schlechten, Angst einflößenden Ruf und wird mit Verlust und Gefahr belegt. Das waren meine Erfahrungen, nach

meinem 79. Geburtstag im Freundeskreis gleichaltriger Menschen. Mit der magischen Zahl 80 vor Augen will ich aber die Vorzüge des Alters in den Mittelpunkt rücken, die sich aus einer neuen Freiheit und Unabhängigkeit ergeben.

Langsam gehen, stehen bleiben, verweilen, neugierig betrachten, was geschieht: nach einer langen, ereignisreichen Berufstätigkeit eine gute Perspektive.

Vor Kurzem habe ich noch mit meinen Kindern im *Kinder-Theater* begeistert mitgespielt, denke ich mit Augenzwinkern. Und jetzt befinde ich mich im *Senioren-Theater*? Schließlich bin ich inzwischen Großmutter, sogar Urgroßmutter geworden, mache ich mir bewusst.

Ich gehe über die Schwelle, vorsichtig, unsicher. Niemand hat mir den Eingang gezeigt. Hier kenne ich mich nicht aus. Mir fehlen Kinderstimmen und die laute Lebendigkeit. Fremde Gerüche irritieren mich.

Zunächst halte ich mich im Foyer des Theaters auf. So kann ich Senioren, Seniorinnen, die mir sehr alt vorkommen, mit Abstand betrachten.

Im Zuschauerraum haben einige Besucher ihre bequemen Sitzplätze eingenommen. Sie scheinen auf etwas zu warten. Vor ihnen stehen kleine Trinkflaschen. Andere lassen sich gerade schminken oder mit Antifaltencreme behandeln, sie werden im Theater mitwirken.

Ich muss meine Rolle erst finden. Bin ich Zuschauerin, Statistin oder schon Mitspielerin? Muss ich mich verkleiden? Gibt es ein Drehbuch? Einen Regisseur?

Alle Mitspielerinnen und Mitspieler über 70 werden einem Test unterzogen, um festzustellen, ob sie (noch!) in der Lage sind, teilzunehmen, so ordnet ein Mann im weißen Kittel an.

Ich frage nach einer Begründung. Meine Frage scheint ihn zu irritieren. Lautstark erklärt er, dass er vielleicht später die Eintrittskarten in das Senioren-Theater ausstellen muss, aber sie auch verweigern kann, wenn er es für richtig hält!