

Die sechziger Jahre – Das Alter der Ganzheit

Dr. Ernst Bechinie

Über 60 – Die besten Jahre unseres Lebens?

Die sechziger Jahre, das Alter der Ganzheit, sind vielfach die besten Jahre des Lebens. Sie können eine Zeit von besonderer Kraft, Souveränität und Freiheit sein. Viele Menschen erfreuen sich in dem Alter bester Gesundheit und fühlen sich voller Kraft und Dynamik. Wir werden mehr und mehr zu dem, der wir in unserem innersten Kern wirklich sind. Unser Charakter kommt in seiner Einmaligkeit zunehmend zum Vorschein. Und wir müssen so vieles nicht mehr: die ständige Sicherung unserer materiellen Existenz, der Kampf ums tägliche Brot, die Auseinandersetzungen mit Chefs, Kollegen oder Kunden sind vorbei. Oder sie finden eher in Gelassenheit auf der Basis materieller Sicherheit und ohne das Gefühl einer Bedrohung statt. Wir erleben ein Maximum an Freiheit bei einem Minimum an geistiger und körperlicher Beschränkung. Wir sind frei für eine Fülle unterschiedlicher Tätigkeiten. Gleichzeitig haben wir die geistigen und emotionalen Fähigkeiten unterschiedliche Aufgaben auch sehr gut zu bewältigen. Das führt dazu, dass wir auch oder besser gerade jetzt gute Chancen am Arbeitsmarkt haben. Insbesondere dann, wenn wir den Zwang zum Geldverdienen nicht mehr haben sowie der Drang nach Status und Image hinter uns liegen.

Überwindung von Pensionschock und Altersangst

Voraussetzung für diese verlockende Perspektive ist allerdings, dass wir die späten Lebenskrisen - Pensionschock und Altersangst – überwinden können. Der Ruhestand ist für viele Menschen die am tiefsten einschneidende Veränderung seit dem Ende der Schuljahre. Es ist der offizielle endgültige Abschied vom bisherigen Arbeitsleben. Zeitlich gesehen findet dieses Ereignis in der Regel Anfang der 60 statt. Zwar leben wir mit einem offiziellen Ruhestandsalter von 65 Jahren. Das tatsächliche durchschnittliche Arbeitsende liegt jedoch in Deutschland bei einem Lebensalter von ca. 61 Jahren. Einige sind – je nach Ansicht – privilegiert oder gezwungen länger in Richtung 65 zu arbeiten; andere wiederum verabschieden sich freiwillig oder gezwungenermaßen vor der Marke 61 aus dem Arbeitsleben.

Bis zu diesem Zeitpunkt – wann immer er jetzt sein mag – sind wir daran gewöhnt, regelmäßig frühmorgens aufzustehen und aus dem Haus zu einem festgelegten Ziel zu eilen. Außerhalb des Hauses verbringen wir zuerst den halben Tag, später mindestens acht Stunden oder länger arbeitend. Eingebunden in ein festes System – Schule, Lehre, Hochschule, Beruf – mit klaren inhaltlichen und zeitlichen Vorgaben.

Im Laufe unseres Lebens erreichen wir eine Identifikation mit unserer Tätigkeit und füllen eine ganz bestimmte Berufsrolle aus. Wir erfahren täglich eine Bestätigung dieser Rolle, haben das Gefühl gebraucht zu werden und erhalten in vielfacher Hinsicht Anerkennung. Unser Leben war denkbar einfach: Arbeit, Freizeit, Urlaub – lediglich die obligate Frühjahr- oder Herbstgrippe hat diesen fest gefügten Rhythmus etwas durcheinander gebracht. Dann kommt der lange herbeigesehnte Moment der Erlösung von dieser fest gefügten Struktur. Endlich nicht mehr täglich aufstehen und der gewohnten Routine folgen müssen. Nur dieses Bild stellt sich häufig als eine Traumvision dar. Denn da lauern nach kurzer Zeit zwei extreme, einander entgegengesetzte Überraschungen. Für die einen scheint das

wirkliche Leben vorbei. Im Vordergrund stehen plötzlich wehmütige Erinnerungen an das mit Arbeit ausgefüllte und durch den Beruf erfüllte Leben. Was vor einem liegt, wird als eine passive Zeit mit dem Warten auf das unausweichliche Ende der Erdentage empfunden. Die anderen erwarten die grenzenlose Freiheit der Pensionstage, die sie für all die Mühsale und Verzichte der langen Arbeitsjahre entschädigen werden. Diese paradiesischen Tage des Ruhestandes kommen in ihrer Vorstellung sozusagen automatisch ohne jede Anstrengung. Beide Extreme sind Fallen, die Enttäuschungen und Tragödien in sich bergen. Im ersten Fall wird das Leben immer mehr reduziert. Die neuen Chancen im „Hier und Jetzt“ des Alterns werden nicht genutzt. Im zweiten Fall verringert sich das psychologische Interesse, wenn sich herausstellt, dass die früheren Träume weder Glück noch inneren Frieden bringen. Es ist ein Irrtum, wenn wir meinen, die Jahre des Alterns wären leichter als der frühere Existenzkampf. Die Selbsttäuschung heißt, die Altersjahre würden ohne eigene Anstrengung ganz von selbst zu Glückseligkeit führen. Ähnliches gilt für das Verdrängen des Alterns oder die Angst vor dem Altern. Im ersten Fall versuchen wir durch Wegschauen dem Unveränderlichen zu entgehen. Im zweiten verstellt uns die Altersangst die Chancen zur Bereicherung des täglichen Lebens.

Wie finden und erhalten wir unsere Dynamik in den Jahren ab 60?

Das Altern in den sechziger Jahren unterliegt einem häufig gedachten Irrtum: gesundes, aktives Altern ist eine Schicksalsfügung, die wenigen Auserwählten in den Schoß fällt; die große Mehrheit müsse sich eben damit abfinden, die Mühsale und Leiden des Alterns als unvermeidliches Schicksal zu ertragen.

Die Gegenposition lautet: Altersweisheit und Lebensreife können, müssen wir uns erwerben durch die Bereitschaft zur Arbeit an uns selbst. Dabei gilt ganz stark, dass innere Arbeit in früheren Jahren sich jetzt besonders positiv bemerkbar macht. Denn zweifellos kommt eine Zeit, in der wir tatsächlich zunehmend körperliche Beschwerden und daraus resultierende Begrenzungen erleben. Umso dringlicher wird es sein, uns mit dem Sinn des Alterns zu beschäftigen und einen ganz spezifischen Lebenssinn für uns zu finden.

In diesem Suchprozess werden uns vielleicht unter anderem mindestens drei Fragen beschäftigen: Was tun wir, welche Beschäftigung ist tatsächlich erfüllend für uns? Wo leben wir in Ansehung unserer Träume und Bedürfnisse? Wie gestalten wir unsere Beziehungen in unserem sozialen Umfeld? Zur Beantwortung dieser Fragen kann uns ein konkreter realistischer Lebensplan für diese bevorstehende Dekade der sechziger Jahre äußerst hilfreich sein. Dabei sollte es nicht darum gehen detaillierte Lebensvorschriften zu entwickeln, die nur eine Einengung bedeuten könnten; vielmehr ist hier ein grober Rahmen mit gewollten Lebensschwerpunkten gemeint. Insgesamt sehen wir vier Hauptthemen für einen derartigen Lebensplan: ein Programm für innere psychologische Arbeit, ein Gesundheitsprogramm, ein soziales Beziehungsprogramm und ein äußeres Tätigkeitsprogramm.

Innere Arbeit

Was verstehen wir nun unter der häufig angesprochenen „inneren Arbeit“. Erstens geht es darum, unseren einzigartigen, eigenen Charakter besser zu verstehen, zu akzeptieren und vor allem für andere sichtbar zu machen. Uns zu offenbaren. Dabei wird nicht nur Angenehmes zu Tage treten. Wir haben Sonnen- und Schattenseiten in unserem Charakter verborgen. Verrücktheiten und unangenehme Seiten werden neben unseren gütigen, liebevollen Aspekten auftauchen. Wichtig ist, sich alles anzuschauen und unserer engeren Umgebung zu zeigen. Die jüngeren lernen von uns dadurch, dass sie uns verstehen. Und manchmal sind es gerade die komischen, absurden Seiten in uns, die andere zum Schwingen bringen. Zweitens wird es ganz wichtig sein, „unerledigte Dinge“ aus der Vergangenheit

abzuschließen. Welche Ereignisse und Begegnungen in unserer Vergangenheit sind noch stark in unserem Gedächtnis? Wo ist etwas offen, unerledigt geblieben, das wir nochmals aufgreifen wollen? Wo haben wir andern Unrecht getan oder Verletzungen zugefügt? Wo wollen wir etwas wieder gut machen, in Ordnung bringen? Zusammenfasst heißt es, uns mit unserer Vergangenheit zu verbinden, uns mit ihr zu versöhnen und andere – wo nötig und sinnvoll – um Vergebung zu bitten.

Drittens sollten wir uns die wesentlichen Erkenntnisse aus unserem Leben verdeutlichen. Diese Erkenntnisse uns klar machen, um sie an andere, jüngere weiter zu geben. Der bekannte Satz – Geben ist wichtiger als Nehmen – kann jetzt voll umgesetzt werden. Wir haben viel erlebt, erfahren, gelernt und wir haben – jeder von uns in diesem Alter – viel zu geben. Jetzt ist die Zeit, zu geben, ohne etwas dafür zu verlangen. Wir offerieren uns und unsere Erfahrung und es ist nicht wichtig, ob wir etwas zurückbekommen. Die Menschen in unserer Umgebung haben die Wahl. Sie können uns und unsere Geschenke annehmen und sie können dies unterlassen. Beides ist gleich gut. Der Fokus ist jetzt auf unserem Geben, völlig unabhängig davon was wir erreichen oder zurückbekommen.

Wie geht das nun praktisch, was machen wir in „innerer Arbeit“. Es ist etwas Ähnliches wie im vorigen Abschnitt über die fünfziger Jahre beschrieben. Im Vordergrund steht das Gespräch mit uns nahe stehenden Menschen – Lebenspartnern und Freunden. Manchmal kann uns auch ein neutraler, professioneller Helfer unterstützen. Und schließlich wird es wieder das in uns Hineinhören sein. In ruhigen Stunden zu meditieren an Orten, die wir besonders schätzen.

Gesundheitsprogramm

Zu einem Gesundheitsprogramm gehört vorerst einmal ein sorgfältiger medizinischer Check-up. Auch wenn wir dies in vergangenen Jahren von Zeit zu Zeit gemacht haben, sollten wir Anfang der Sechzig eine umfassende Untersuchung gezielt vornehmen lassen. Außerdem sollten wir einen neuen Diätplan haben. „Der Mensch ist, was er isst“, ist nicht umsonst der Titel eines Buches des verstorbenen Psychoanalytikers Lukas Michael Möller.

Erfahrungsgemäß wird es immer schwieriger aus der Fülle von Essensangeboten das für uns geeignete auszuwählen. Was sind Lebensmittel, die für uns förderlich sind und welche sind für unser langfristiges Wohlergehen abträglich, ist oft schwierig zu entscheiden. Dazu kommt die Frage, wie wir mit den Alltagsdrogen Alkohol, Tabak und Kaffee umgehen. Dies insbesondere in einer Gesellschaft, in der undifferenzierter und häufig auch übermäßiger Alkohol- und Kaffeekonsum zur selbstverständlichen Gewohnheit geworden sind. Schließlich gehören zu einem Gesundheitsprogramm auch regelmäßige körperliche Übungen. Dabei geht es vorrangig um regelmäßige und für unseren Körper verträgliche Übungen wie Yoga oder sonstige „sanfte“ Techniken. Keineswegs aber um athletische (Spitzen-)leistungen, die uns lediglich überfordern und unserem Körper eher Schaden zufügen. Es gilt zu bedenken: ein gutes Körpergefühl und ein flexibler, gesunder Körper tragen ganz stark bei zu einem wachen, beweglichen und aufnahmefähigen Geist. „Mens sane in corpore sano“, wie einst der strenge Lateinprofessor zu sagen pflegte.

Vertiefung und Aufbau sozialer Beziehungen

Die Pflege bestehender und die Begründung neuer sozialer Beziehungen ist deshalb so wichtig, weil sozialer Rückzug und Passivität besondere Gefahren des Alterslebens darstellen. Lebenspessimismus und Depression haben häufig ihre Ursache in mangelnden Sozialkontakten. Wie oft haben wir erlebt, dass ein Wort im richtigen Moment oder die Aussprache über ein drückendes Problem vieles in ein völlig neues Licht rücken. Oft ist es lediglich die neue oder geringfügig andere Perspektive, die uns einen neuen Weg aufzeigt und

uns herausbringt aus einer momentanen Hilflosigkeit. Auch hier möge ein kleines Wortspiel verdeutlichen, was gemeint ist: „opportunity is nowhere – opportunity is now here. Welch Zauber kann doch von einer geringfügigen Veränderung der Perspektive ausgehen!

Elisabeth Schlumpf schreibe dazu in ihrem Buch - Wenn ich einst alt bin, trage ich Mohnrot: „Etwas vom Kostbarsten, was man im Alter haben kann, sind in den Jahren und Jahrzehnten gewachsene und erprobte Beziehungen. Gemeinsame Erlebnisse, die Erfahrung, dass man sich aufeinander verlassen, Auseinandersetzungen wagen und sich verständigen kann, geben den Kitt ab für unverbrüchliche Freundschaften. Die gegenseitigen Schatten ertragen und trotzdem miteinander im Kontakt zu bleiben bildet den Boden für das, was einen wichtigen Teil der Erfüllung im Leben ausmacht: der Austausch über unsere wirkliche Befindlichkeit, unsere tiefsten persönlichen Erfahrungen. Solche Beziehungen sind das Gegengift gegen einen der größten Feinde im Alter: die Einsamkeit“. Dies gilt gleichermaßen für alle unsere Beziehungen seien es Ehe- oder Lebenspartner, Geschwister und Kinder oder alte und neue Freunde.

Sinnstiftendes Tun und Lernen

Zu guter letzt geht es um ein Tätigkeits- und Fortbildungsprogramm. Idealerweise sollte beides zusammenkommen. Es gilt also eine neue Tätigkeit zu finden oder auch eine bisherige fortzusetzen. Das Ziel ist dabei, geistig, emotional gefordert zu sein und gleichzeitig Neues zu lernen.

Zu Beginn soll mit einem weiteren Märchen aufgeräumt werden: Lernfähigkeit und geistige Flexibilität verringern sich drastisch mit dem Alter. Stimmt nicht. Zutreffend ist vielmehr, dass wir mit zunehmendem Alter oft eine stärkere Betonung auf länger zurückliegende als auf gerade erst geschehene Ereignisse legen. Das hat aber nichts mit funktionalen Verfall a la Altersvergesslichkeit oder Senilität zu tun. Vielmehr werden uns wichtige zurückliegende Geschehnisse bedeutungsvoller als so manches aus dem kurzfristigen Tagesgeschehen. Bezüglich des Lernens und Arbeitens im Alter gilt, dass wir konzentrierter und ausdauernder werden, weil wir wesentlich weniger Ablenkungsfaktoren als in jüngeren Jahren haben. Die Erfahrungen der Seniorenprogramme an den Hochschulen oder sonstigen Institutionen demonstrieren nur zu gut Lernfähigkeit und –willen der über 65-jährigen. Menschen in dem Alter profitieren bei ihrer Tätigkeit – sei es zum Zwecke des Geldverdienens oder als Sozialbeitrag - von ihrer früheren professionellen Erfahrung und erworbenen Sozialkompetenz. Diese Eigenschaften wiegen bei weitem eine etwaige Reduktion der Geschwindigkeit des Computers Gehirn um einige Sekundenbruchteile auf.

Fazit

Als abschließendes Fazit gilt der Aufruf: begreifen wir unser Leben in diesem Abschnitt nicht als eine Serie zufälliger Ereignisse, sondern als Weg des Erwachens. Wenn jeder Tag in unserem zweiten Erwachsenenleben ein Erwachen ist, werden wir, werden Sie niemals alt im landläufigen Sinn werden. Sie werden immer weiter wachsen und die nie endende Fähigkeit zum Staunen einsetzen. Um mit Tobias Brocher zu sprechen: “Das Geheimnis hohen Alters jenseits der Pensionierung liegt in der Bereitschaft, immer wieder von neuem psychologisches Interesse in die vielen rätselhaften und wundervollen Gegebenheiten und Ereignisse des Lebens zu investieren. Die Fähigkeit sich dem Leben völlig zu überlassen im Vertrauen darauf, dass jedem seine Stunde bestimmt ist, die ihn zum Abschied bereit findet, nimmt uns die Angst, die das Leben unnötig verkürzen könnte“.