



Altern

Verfasst von

Friedrich Bartels.

Vorsteher des PDVZ von 1976 - 1998

In Lebenserwartung

Liebe Leserinnen und Leser,

in wenigen Monaten habe ich die statistische Marke der Lebenserwartung erreicht: Sie liegt für Männer in MV bei 74,5 Jahren, für Frauen bei über 80. Innerhalb von 20 Jahren hat sie für ehemalige DDR-Bürger um 10 Jahre zugenommen, eine unglaubliche Entwicklung! Irgendwie habe ich den Eindruck, dass sie eine Grenze zwischen unterschiedlichen Phasen des Alters markiert. In einem Buch habe ich jetzt gelesen, dass das Jahrzehnt zwischen 60 und 70 Jahren der wirkliche Zugewinn ist, nicht erst die Jahre über 80. Ein Bekannter hat mir bei seinem Eintritt in den Ruhestand gesagt, dies statistische Datum sei das Ziel, das er erreichen möchte, dann wolle er zufrieden sein.

Nachdem ich vor achtzehn Jahren infolge schwerer Krankheit am Rande des Lebens stand, habe ich ein anderes Ziel: Jeden Tag und jeden einzelnen Zeitabschnitt (Reise, Familienfest, Projekt) als ein Geschenk anzunehmen, das mir nach meiner "Neugeburt" obendrauf gegeben wird. Ich trage an jedem Abend vor dem Einschlafen zusammen, wofür ich heute danken kann und will, aber nicht das, was noch kommen müsste, damit ich zufrieden sein kann. Die Summe meiner abendlichen Gedanken ist immer positiv: Unsere Kinder leben in unserer Nähe, zu unsern sieben Enkeln haben wir ein herzliches Verhältnis. Wir haben keine Langeweile – es gibt reichlich Aufgaben, für die unsere Kräfte ausreichen. Viele Menschen sind uns verbunden, wir lernen immer noch Männer und Frauen neu kennen, die Anteil nehmen an unserm Ergehen und uns Anteil geben an ihrem Leben. Wir haben eine schöne Wohnung mit einem Garten. Wir reisen gern und nehmen dabei viele Anregungen auf. Wir kaufen ein, was uns besonders gut schmeckt. Und wir müssen uns keine Gedanken machen, ob wir uns das leisten können. Das alles genießen wir, auch wenn manche Leute uns als der sogenannten Mallorca-Generation ein schlechtes Gewissen machen wollen. Nach allen Anstrengungen und Entscheidungen freuen wir uns unseres Lebens: Das kann so weiter gehen. Wird es aber nicht. Unsere Lebenserwartung stößt an Grenzen. Wenn wir von Freunden und Nachbarn erfahren, dass sie lebensbedrohlich erkrankt sind, oder wenn wir eine Todesanzeige erhalten, denken und sagen wir: "Das kann uns auch jeden Tag so ergehen". Der Satz ist nur halb wahr: Es kann nicht, es wird uns so ergehen. Jeden Tag gehen wir auf unsere Lebensgrenze zu. Wir wissen nicht, ob wir sie in einem Jahr oder in acht Jahren erreichen werden. Wir wissen auch nicht, wie wir dahin kommen: Ob mit klarem Verstand oder als altersverwirrte Menschen. Ob in körperlich guter Verfassung oder als Patienten mit vielen "Ersatzteilen" und Ausfällen von Systemen.

Das alles wissen wir nicht, und das können wir uns auch nicht aussuchen. Trotzdem fühle ich mich diesem zu erwartenden Lauf der Zeit nicht ausgeliefert. Ich habe davor keine Angst. Aber ich mache mir – und das schon sehr lange – Gedanken darüber, wie ich mich bei Veränderungen verhalten und welche dann nötigen Entscheidungen ich wünschen werde.

Ich habe das für vier Lebensbereiche durchdacht.

1. Wohnen im letzten Lebensabschnitt.

Als wir unsere Ruhestandswohnung einrichteten, haben wir uns entschieden, dass wir auf einer Ebene wohnen wollten, Zimmer mit ausreichendem Bewegungsraum und großen Türen haben, sodass wir auch mit Gehwagen oder Rollstuhl uns darin bewegen können. Im Bad haben wir eine fussbodengleiche Dusche mit Haltegriffen eingebaut. Im Notfall können wir an der kurzen, geraden Treppe im Hausflur einen Treppenlift anbauen lassen. Die technischen Voraussetzungen sind also optimal. Ich finde, dass man schon in der Lebensmitte Häuser und Wohnungen so planen sollte, dass man auch als alter Mensch gut darin leben kann.

Und was, wenn ich mein Leben auch in der altersgerechten Wohnung nicht mehr selbständig gestalten und bewältigen kann? In begrenztem Umfang kann man Hilfe in Anspruch nehmen für Haushalt, Garten, Wäsche, Essen, Einkäufe. Dafür sind die familiären und finanziellen Verhältnisse maßgebend. Dienstleistungen werden überall angeboten. Wer genügend Geld hat, soll sie sich leisten, um sein Leben so schön und bequem zu machen, wie es geht – auch wenn Kassen und Behörden sich mit der Kostenerstattung sehr zurückhalten. Unser Geld ist dazu da, dass wir es gebrauchen – und nicht zum Vererben. Wozu müssen wir in unserem Alter noch sparen, außer vielleicht für einen "Notgroschen".

Wenn diese Dienstleistungen aber einen Umfang annehmen, der nicht mehr zu organisieren ist, sind teilstationäre oder stationäre Einrichtungen die angebrachten Orte. Sie bieten professionelle Hilfe und Sicherheit. Ich fürchte mich nicht davor, ins Heim zu gehen. Vielleicht liegt das daran, dass wir zwanzig Jahre in der Altenarbeit tätig waren und für ein Leben in Würde Sorge getragen haben – auch unter den baulich mangelhaften Verhältnissen. Nach der Wende war ich verantwortlich für den Bau von zehn Pflegeheimen in Vorpommern und weiß, dass die baulichen Voraussetzungen überall sehr gut sind. Bei jeder Einweihung habe ich mich scherzhaft für ein bestimmtes Zimmer angemeldet. Meine Mutter wehrte sich, als sie in ihrer großen Wohnung nicht mehr zurechtkam, gegen den Gedanken eines Lebens im Heim: "Möchte der liebe Gott es geben, dass ich nicht in eins Deiner Heime muss". Ich habe ihr gewünscht,: "Möchte er es geben, dass dann auch in Eurer Stadt ein gutes Heim da ist, wenn Du es brauchst". Dass in unserem Land Mecklenburg-Vorpommern überall in Ortsnähe gute neue Heime entstanden sind, verdanken wir dem Engagement für die Lebensqualität alter Menschen der ersten Minister für Gesundheit und Soziales Dr. Gollert und Hinrich Kuessner und deren Mitarbeiterinnen in den Fachabteilungen. Wir sollten uns nicht in eine negative Grundhaltung drängen lassen durch Horrorträge von TV-Magazinen. Deren Hintergrund ist oft fragwürdig. Wenn man nachfragt (ich habe das einmal bei der Redaktion der Tagesschau getan), bekommt man meist keine Antwort. Die Schwachpunkte unserer Heime sind in den seltensten Fällen die unangemessenen Geschäftsinteressen der Heimträger oder unsensible, unqualifizierte Mitarbeiter. Wirklich unzureichend ist die personelle Ausstattung aufgrund der beschränkten Finanzierungsgrundlagen. Über den Heimleitungen schwebt bei den Überprüfungen oft das Urteil "gefährliche Pflege". Das müsste genau so gelten für

die Kassenvertreter und Sozialpolitiker. Was denken Sie, welche Wirkung das hätte, wenn im Internet ebenso wie die Bewertung der Heime die der Kostenträger veröffentlicht würde! Ich kenne einige wenige Politiker, die erkannt haben, welche Arbeitsplatzreserve im sozialen Bereich vorhanden ist. Die müssen wir stärken, die Realisierung ihrer Erkenntnisse und ihr Engagement für ein Leben in Würde gegenüber den Kostenträgern durchzusetzen. Wenn eine Werft in Probleme gerät, werden schnell viele mobil, die Sozialunternehmen stellen ein viel größeres Potential dar. Sie garantieren die Lebensqualität der jetzigen Generation, aber auch der heute noch einflussreichen "Bestimmer", die in einigen Jahren in derselben Situation sein werden. Wenn schon nicht die Achtung vor der Würde alter und hilfsbedürftiger Menschen und nicht die ethische Grundhaltung aktuelle Entscheidungen bestimmen, dann sollte es wenigstens die eigene "Altersvorsorge" tun. Wie wird die Kassenlage, die heute schon so schwach ist, in etwa zwanzig Jahren aussehen, wenn viel mehr alte Menschen von viel weniger jungen Leuten versorgt und finanziert werden müssen. Das Konzept dafür möchte ich bitte von den Verantwortlichen erklärt bekommen und auch mitbestimmen. Wir sind die größte Wählergruppe! Und wir lassen uns mit flotten Sprüchen und leeren Versprechungen nicht einfangen, liebe Politiker! Viele Beziehende von ALG könnten in geförderte Arbeitsplätze im sozialen Bereich vermittelt werden, und bitte ohne Bürokratie! Sicher nicht in Stellen, die eine spezielle Fachkompetenz erfordern, aber sehr wohl in assistierende, unterstützende Aufgaben, in denen sie im Laufe der Zeit wachsen. Ich habe aus Zeiten, in denen wir darauf angewiesen waren, Menschen als Mitarbeiter zu gewinnen, Erfahrung im Aufbau solcher Personalstruktur, der vorteilhaft war für alle Beteiligten.

Damit genug zum Thema "Wohnen im Alter", das für den Einzelnen, für die Familien und für die Gesellschaft große Herausforderungen, aber auch lohnende Handlungsfelder bietet. Lebenserwartung ist nicht allein die Summe der Jahre, sondern vor allem die Lebensqualität. Von Hölderlin habe ich mir den schönen Satz gemerkt, dass es darauf ankommt, "...nicht dem Leben Jahre hinzu zu fügen, sondern den Jahren Leben".

2. Ein anderes Thema, auf das ich mich vorbereite, ist "Mobilität".

Zuerst merken wir, dass wir nicht mehr so schnell gehen und so hoch steigen können wie früher. Dann spüren wir, dass wir beim Gehen, Radfahren, Schuhanziehen unsicher werden. Wir stützen uns an der Wand oder auf einen Stock oder Rollator. Wir schränken unsere Bewegungsräume ein. Wir verzichten auf weite Flüge, wir scheuen lange Autofahrten. Das alles kann man neu ordnen und passend organisieren. Vor allem im eigenen Kopf. Wichtig erscheint mir, ohne Traurigkeit wahrzunehmen, dass unser Leben in immer kleineren Kreisen abläuft. Vielleicht ist auch für uns das Pflegebett der letzte Lebensraum. Wenn wir dann nicht verkümmern wollen, brauchen wir Erinnerungen, die unsern Horizont erweitern. Diesen Vorrat bewusst anzulegen, gehört mit zu einer guten Altersvorsorge. Ich freue mich über Menschen, die nicht ununterbrochen über ihre Leiden und Verluste klagen, sondern gern davon erzählen, was sie früher erlebt und getan haben oder was sie aus Büchern, Sendungen und Gesprächen aufnahmen.

Ihre fürbittenden und anteilnehmenden Gedanken bilden einen weiten Lebensraum. Von solchen Menschen habe ich gelernt, dass Mobilität nicht nur von den Knochen oder vom Kreislauf abhängt, sondern zuerst vonmunteren Gedanken und von einer bewegenden Seele. Es ist nicht verwunderlich, dass man solche Menschen gerne und mit Gewinn besucht.

3. Damit bin ich bei einem dritten Thema, das entscheidend ist für ein gelingendes Leben im Alter: Kommunikation.

Das Leben meiner Generation ist stark verändert worden durch die schrittweise Auflösung der Großfamilie. Im Familienverbund und in der Nachbarschaft gab es früher stabile und tragfähige Beziehungsgeflechte im Alltag. Die haben sich weitgehend aufgelöst. In den Städten bedauern wir die Anonymität und Vereinzelung (Singles, Alleinerziehende, Kleinstwohnungen), in den Dörfern Abwanderung und Verlust der sozialen Strukturen (kein Konsum, keine Poststelle, keine Schwesternstation, keine Arztpraxis, kein Pfarramt usw.). Dieser Zustand unserer Gesellschaft, der sich kaum zurückdrehen lässt, wird individuell besonders schmerzhaft erlebt, wenn der Lebenspartner verstirbt. Auch jeder Verlust eines alten Freundes oder guten Nachbarn trifft uns immer schmerzlicher. Mein Großvater erklärte mir als alter Mann diese Lebenssituation am Bild eines Waldes: Ein Baum nach dem andern fällt. Zuletzt sind es nur noch ein paar einzelne. Man kommt sich vergessen vor. Ja, er hatte Recht, wir erleben es selbst und können es nicht verändern. Doch, wir können es – wenigstens ein wenig. Ich habe im letzten Jahr viele Menschen kennengelernt,, die mit Engagement daran wirken, neue Kontakte zu ”pflanzen”. Sie suchen untereinander Nähe und Austausch und bieten anderen Menschen Unterstützung, Beratung und Hilfestellung an. Das bürgerschaftliche Engagement im Mehrgenerationenhaus-Projekt ”Bürgerhaften Greifswald” regt sie an, strahlt aus und erfüllt sie. Worauf einer allein gar nicht käme, was eine allein nicht organisieren könnte, das gelingt in dieser Gruppe. Es gibt m. E. einen großen Bedarf, aber auch ein reiches Potential für solchen ehrenamtlichen Einsatz, oft fehlt nur jemand oder eine kleine Gruppe, die das anstoßen. Im Grunde kostet es wenig Mühe, wenig Zeit (von der viele ja nicht wissen, was sie damit anfangen sollen) und wenig Geld – aber es macht sehr reich. Der Wald wächst nach! Ich habe mir vorgenommen, in den nächsten Monaten eine Kommunikationskette aufzubauen, ein Telefonforum. Wenn sich jeweils fünf Leute morgens zur Frühstückszeit anrufen und nach dem Ergehen frage, kann daraus Vertrauen und Sicherheit wachsen. Vielleicht ergeben sich mit der Zeit daraus noch andere Kommunikationsformen, ein Treffen zum Kaffeetrinken oder ein Besuch.

4. Vertrauen und Sicherheit sind meine letzten Stichworte.

Sie stehen für mich in einem Wechselverhältnis. Ich habe stets Menschen zum Vertrauen eingeladen und habe mit dieser Grundhaltung nur gute Erfahrungen gemacht. Ich könnte nicht mit sprunghafter Vorsicht und vorauseilendem Misstrauen leben. Deshalb muss man sich aber nicht arglos oder leichtsinnig verhalten. Auf Täuschungsversuche von Trickbetrügern muss man gefasst sein. Auf seine Daten muss man achten.

Einem Fremden sollte ich nicht ungewollt Zugang zu meiner Wohnung gestatten. Ich bin ein Freund von Vertrauen in Sicherheit.

Ganz besonders wichtig wird dies Grundeinstellung für den Fall, dass ich nicht selbständig handlungs- und entscheidungsfähig bin. Dann gilt ja die Devise: Was ich selbst nicht geregelt habe, regeln andere. Ob sie das dann in meinem Sinne tun, ist nicht sicher. Darum haben wir uns schon vor langer Zeit entschieden, Leitlinien zu formulieren, die auch dann noch gelten sollen, wenn ich sie selbst nicht mehr durchsetzen kann. Für die Gesundheitsvorsorge gibt es Patientenverfügungen, die seit 1. September 2009 endlich eine höhere rechtliche Verbindlichkeit bekommen haben. Da aber immer wieder Veränderungen eintreten können oder vermutet werden könnten, haben wir außerdem Bevollmächtigte eingesetzt, die an unserer Stelle verhandeln und entscheiden. Das gilt auch für Vermögen, Aufenthalt usw. Ich vertraue darauf, dass diese Personen zusammen mit Ärzten, Richtern und Behörden Entscheidungen treffen, die gut für mich sind.

Ich habe in diesen Wochen ein Buch von Ilse Biberti / Henning Scherf gelesen: "Das Alter kommt auf meine Weise". Es war sehr erhellend und anregend, in aller Nüchternheit wahrzunehmen: Das Alter kommt. Ich habe mir bewusst gemacht, welche alltägliche Folgen sich daraus ergeben.

Das Alter kommt – aber nach diesem Satz kommt nicht der Punkt. Auf meine Weise – das heißt, jeder erlebt diese Zeit für sich und schafft dafür Voraussetzungen. Sie ist nicht einfach ein biologisches Verhängnis. Sie kann Zeit des Reifens und der Lebensernte werden. Ich möchte diese Phase nicht passiv erleben, sondern selbstbestimmt, auch durch das, was ich vorbedacht und vorsorglich geregelt habe. Dem, der solche Überlegungen für zu nüchtern oder unangenehm hält, möchte ich sagen: Ich habe das in großer Lebenserwartung geschrieben, nicht nur im Blick auf die Summe der Jahre, sondern auf deren Inhalt: Ich vertraue darauf, dass ich ein erfülltes und behütetes Leben erfahren kann auch unter altersbedingten Veränderungen und Einschränkungen. Einer meiner theologischen Lehrer, Prof. Klaus-Peter Hertzsch aus Jena, schließt seine persönliche Reflektion über die "Chancen des Alters" mit einer Erinnerung an das Sterben seines Vaters und mit der Vergegenwärtigung der Begegnung der beiden Jünger in Emmaus mit ihrem Herrn Jesus, den sie für tot halten:

„...Es ist wie Aufgang im Versinken,
und nun am Abend werden wir geweckt.“

Ich wünsche mir, dass mein Tod einmal nicht nur Erlösung sein möchte für mich und für die mir verbundenen Menschen, sondern erwartungsvoller Übergang in ein anderes Leben. In dieser Lebenserwartung stimme ich mit seinem letzten Satz :
überein:

„Noch am Abend brechen wir auf“

Wenn Sie sich mit mir über die von mir beschriebenen Themen austauschen möchten, können Sie mich das wissen lassen durch eine Nachricht an meine e-mail-Adresse griep@web.de. Ich nehme dann gern Kontakt mit Ihnen auf.