

Es gibt gute und weniger gute Tage, sie alle müssen gelebt werden

Ruth Mattheis

*Mit altem Mensch geht's wunderbar:
Hat viel gelernt, muss viel verlernen,
Ihm ist, als wollt sein eigen Ich
sich leis aus ihm entfernen.*

Diesen Vers aus einem Gedicht von R.A. Schröder habe ich in jüngeren Jahren ohne große innere Teilnahme gelesen. Je älter ich werde, umso mehr sagt er mir, Altwerden ist nicht immer leicht, ist eine Aufgabe. Sie beginnt – uns meist unbewusst – schon früh, denn wie wir leben, so altern wir.

Erinnerungen sammeln: Jeder von uns erlebt Schönes und weniger Schönes. Vor allem das Schöne gilt es, im Gedächtnis festzuhalten. Ich habe eine fast bildhafte Vorstellung von Erlebnissen, die ich mir in Erinnerung rufen kann, als blätterte ich in einem Buch.

Von Jugend an Verbindung zu anderen Menschen zu pflegen ist wichtig. Es müssen nicht viele sein. Einige dauerhafte sind mehr wert als viele flüchtige. Ich bin am Ende des neunten Lebensjahrzehnts noch immer in gutem Kontakt mit der besten Schul- und der besten Studienfreundin. Verbindung zu pflegen heißt Geben und Nehmen. Mein Mitgefühl mit denen, die über Einsamkeit klagen, hält sich oftmals in Grenzen. Man darf nicht erwarten, dass einem Anteilnahme und Interesse entgegengebracht werden, wenn man diese nicht anderen erweist.

Ein gewisses Problem liegt in der Alterssituation. Naturgemäß entwickeln sich Verbindungen am ehesten in der eigenen Altersgruppe. Da aber das Leben begrenzt ist, verliert man gleichaltrige Freunde in späteren Jahren durch den Tod. Ich sage mitunter: „Wir spielen alle die *Haydensche* Abschiedssymphonie. Einer nach dem anderen bläst, wenn er seinen Part beendet hat, seine Kerze aus und geht nach Hause.“ Was bleibt, sind die Erinnerungen. Wenn irgend möglich, sollte man bewusst auch Kontakte mit jüngeren Menschen pflegen, sollte ein offenes Ohr haben für ihre Probleme. Zuhören ist meist wichtiger als Ratschläge zu erteilen.

Etwas für andere tun ist wichtig – nur dann kann ich hoffen, dass andere auch etwas für mich tun. Das „Tun“ ist bei eigenem eingeschränkten Bewegungsradius vielleicht nicht mehr als ein regelmä-

Biger Telefonkontakt mit einer vor Kurzem verwitweten Bekannten, die das Gespräch braucht, um sich allmählich wieder zurechtzufinden.

Wichtig ist nach eigener Erfahrung, eine Tagesstruktur aufrechtzuerhalten. Natürlich könnte man an manchen Tagen „bis in die Puppen“ schlafen, aber besser ist es, zu ungefähr gleicher Zeit aufzustehen, regelmäßige Mahlzeiten einzunehmen, angemessene Ruhezeiten einzuhalten. Es übt neben anderem die Selbstdisziplin, auf die man mit zunehmendem Alter immer mehr angewiesen ist.

Vor allem das Lachen nicht verlernen! Wohl dem, dem die Natur eine gute Portion Humor mitgegeben hat. Aber es gibt in jedem Leben kleine Ereignisse und Beobachtungen, die zumindest ein Schmunzeln rechtfertigen. Die gilt es zu nutzen. Ich freue mich jedesmal, wenn ein Gespräch, das vielleicht klagsam begann, mit einem Lachen endet, und sage dann auch: „Sehen Sie, nun haben wir doch wieder miteinander gelacht.“

Bei all dem darf man die Augen nicht vor der Tatsache verschließen, dass das Alter auch Einschränkungen und Beschwerden mit sich bringt. Die Redensart „Wer alt werden will, darf nicht feige sein“ hat volle Berechtigung. Die Motorik wird schlechter. Treppensteigen und Laufen längerer Strecken – in jüngeren Jahren ein unbewusstes Tun – werden mitunter zu schwierigen Aufgaben. Das Seh- und Hörvermögen lässt nach. Mit dem Kurzzeitgedächtnis hapert es zuweilen.

Es ist nicht die leichteste Aufgabe, diese Einschränkungen zu akzeptieren, mit ihnen leben zu lernen. Die Grenzen müssen nach und nach enger gezogen werden. Wer das nicht erkennt oder nicht akzeptieren kann, wird zunehmend unzufrieden sein und sich und anderen das Leben schwer machen. Dass es auch anders geht, entspringt eigener Erfahrung. Natürlich kostet es zunächst Überwindung, sich mit dem Stock auf der Straße zu zeigen, aber man erlebt auch viel unerwartete Hilfsbereitschaft und hat mitunter Mühe, Hilfen freundlich abzuwehren, um noch vorhandene Fähigkeiten nicht zu verlieren.

Als brauchbares Motto für die verbleibenden Jahre hat sich mir bewährt: „Immer heiter weiter.“ Es gibt gute und weniger gute Tage. Sie alle müssen gelebt werden.