

MARKUS MÜLLER



Warum Älterwerden das Beste ist,  
was uns passieren kann

SCM  
Hänssler

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2019 SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de); E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

S. 217/218 Auszug aus: »Da geht noch was. Mit 65 in die Kurve«  
von Christine Westermann © 2013, 2015 Verlag Kiepenheuer & Witsch  
GmbH & Co. KG, Köln

Die Bibelverse sind, wenn nicht anders angegeben, folgender Ausgabe entnommen:  
Bibeltext der Schlachter Bibelübersetzung. Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit der freundlichen Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Kathrin Spiegelberg, Weil im Schönbuch  
Titelbild: Designed by Freepik  
Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Gedruckt in Deutschland  
ISBN 978-3-7751-5906-7  
Bestell-Nr. 395.906

# INHALT

Danke! .....	5
Was Sie in diesem Buch erwartet .....	8
Teil 1 .....	17
1   Zwölf Lügen und vier Erfahrungen .....	18
2   Weichenstellungen .....	36
3   Etappen innerhalb der Champions League des Lebens .....	52
4   Erfolgsfaktoren für die Königsklasse .....	102
5   Gespenster .....	142
Teil 2 .....	161
6   Mann und Frau altern unterschiedlich .....	162
7   Berufliche Prägungen .....	175
8   Mit anderen Generationen unterwegs .....	186
9   Finale .....	195
Teil 3 .....	209
10   Bedenken und bedenkenswerte Perspektiven .....	210
11   Die christliche Gemeinde als Trainingslager ...	221
12   Zielpunkt: Nimm es sportlich .....	256
Abschließender Dank .....	279
Literaturverzeichnis .....	281
Anmerkungen .....	285

# Teil 1



Das Alter kann man unterschiedlich sehen –  
Was halten Sie vom Älterwerden? – Von gängigen  
Lügen im Zusammenhang mit dem Alter –  
Lebensgeschichte und Weichenstellungen –  
Fünf Lebensphasen im Alter – Krisen zwischen  
den Altersphasen bewältigen – Berufungen  
im Alter? – Schlüsselfelder zum  
erfolgreichen Älterwerden –  
Keine Angst vor Demenz, Abhängigkeit,  
Alterskrankheiten  
und Pflegeheim.

# 1

## ZWÖLF LÜGEN UND VIER ERFAHRUNGEN

Ein Glück, dass im Laufe der vergangenen Jahre das Thema Älterwerden in unserer Gesellschaft verstärkt und überraschend mutmachend zur Sprache gekommen ist. Journalisten, Fernsehmoderatoren, Philosophen und andere schreiben Bestseller und betonen, wie auch nach 65 »noch was geht« (so beispielsweise im Titel des Spiegel-Bestsellers von Christine Westermann). Hört man auf diese Stimmen, ahnt man: »Restzeit« könnte »Bestzeit« werden (so Horst W. Opaschowski im Buch »Das Abraham Prinzip. Wie wir gut und lange leben«).

»Schön wär's«, sagen allerdings die pessimistisch Gesinnten, »aber bei mir ist es ganz anders.« Oder man bemerkt: »Na ja, das stimmt schon, aber wart's ab, wer weiß, wann es Dich trifft!« Ganz irritierend hat vor einiger Zeit die Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Gerontologie, Stefanie Becker, den ganzen Pessimismus im Hinblick auf das Alter in einem Referat so zusammengefasst: »Alt = schwach = krank = hilfsbedürftig = abhängig = minderwertig = nicht lebenswert«. Wer will dazu noch etwas sagen? Schluss mit lustig, definitiv. Da gibt es in der Tat nichts mehr zu lachen. Alle Restfreude auf Kommendes tendiert zum Nullpunkt.

Doch langsam! Stimmen diese Gleichsetzungen überhaupt? Trifft diese unheimliche Diagnose des Älterwerdens zu?

Bevor Sie weiterlesen, achten Sie einen kurzen Moment auf das, was Sie selber im Hinblick auf das Alter empfinden! Sicher haben auch Sie Erfahrungen (mit Opa oder Oma, vielleicht mit den eigenen Eltern, mit Freunden, mit Menschen in der Nachbarschaft, im Supermarkt, auf dem Bahnhof oder wo auch immer). Wozu tendieren Sie spontan, wenn Sie an alte Menschen, die Sie zumindest von ferne kennen, denken? Was würden Sie ehrlicherweise nach Bauchgefühl ankreuzen: Ist das Alter eher

- |  |      |   |
|--|------|---|
| <input type="checkbox"/> ein Abstieg                 | oder | <input type="checkbox"/> ein Aufstieg?                        |
| <input type="checkbox"/> ein »nicht mehr«            | oder | <input type="checkbox"/> ein »noch nicht«?                    |
| <input type="checkbox"/> vermeidenswert              | oder | <input type="checkbox"/> liebenswert?                         |
| <input type="checkbox"/> ein »Verlieren«             | oder | <input type="checkbox"/> ein »Gewinnen«?                      |
| <input type="checkbox"/> ein »bloß schwächer werden« | oder | <input type="checkbox"/> »das Beste, das mir passieren kann«? |

*Kreuzen Sie mutig an!*

Wenn wir schon dabei sind, einen Moment innezuhalten, das Tempo zu reduzieren und auf unsere ganz persönlichen Einschätzungen zu achten, dann betrachten Sie kurz folgende Rechnungen:

$$17-5 = 12$$

$$5 \times 7 = 35$$

$$15+8 = 24$$

$$18:3 = 6$$

Was fällt Ihnen auf, wenn Sie diese Rechnungen genauer anschauen? Würden Sie sagen: »Super, drei Rechnungen sind richtig«, oder würden Sie als Erstes festhalten: » $15+8 = 24$ , das ist falsch!« Sollten Sie letzterem Reflex zuneigen, liegt der Verdacht nahe, dass Sie in der Wahrnehmung des Positiven, Leichten und Gelingenden vermutlich weniger gut trainiert sind als in der Wahrnehmung des Negativen, Schwierigen, Notvollen. Ob dies auch beim Thema Alter und Älterwerden der Fall ist?

Falls Sie wünschen, hier noch etwas mehr Denk-Nachschub: Bestimmt kennen Sie das folgende Bild:



Meine Frau und meine Schwiegermutter<sup>1</sup>

*Was sehen Sie?* Bloß die Frau oder bloß die Schwiegermutter, oder beides?

Sie merken, die gleiche Wirklichkeit lässt sich unterschiedlich wahrnehmen und deuten. Zu schnell passiert es uns, dass wir nur die eine Seite einer Medaille sehen – und unbeeindruckt weitergehen. Fatal, wenn uns das im Hinblick auf unser eigenes, insbesondere kommendes Leben passiert. Dummerweise ist gerade das Alter hervorragend geeignet, von einseitigen Wahrnehmungen und falschen Grundannahmen auszugehen.

Gut, dass Sie sich etwas Zeit gelassen haben, um sich Ihrer eigenen Bilder, Einschätzungen und Beurteilungen bewusst zu werden.

Alter ist Neuland. Die Entdeckerfreude hält sich allerdings meist in Grenzen. Im Moment nennen noch die wenigsten Menschen das Neuland Alter *ein Chancenland*. Die wenigsten wagen den Aufbruch. Sehr viel öfter blockieren uns eine Reihe von lähmenden Vorannahmen. Schwarzseher haben Hochkonjunktur.

Mir scheint es als Erstes angemessen zu sein, einige der häufigsten Lügen zu nennen, sie zu entlarven oder in ihrer Wucht zu entmachten. Sie nämlich drohen, Entdeckerfreude von vornherein lahmzulegen. Solches jedoch wäre zu schade für ein derart existenzielles Thema wie das Älterwerden.

Der nächste Abschnitt enthält zwölf der verhängnisvollsten Lügen. Prüfen Sie, welche dieser Lügen bei Ihnen

vorhanden sind. Freuen Sie sich, wenn Sie davon nicht betroffen sind!

**Lüge 1: Jugend ist schön, Alter bloß eine schwer zu tragende Last.** Kennen Sie das Bild mit dem Titel »Der Jungbrunnen« von Lucas Cranach dem Älteren aus dem Jahre 1546? Es befindet sich in der Gemäldegalerie in Berlin.



Der Jungbrunnen, Lucas Cranach der Ältere, 1546<sup>2</sup>

Der Inhalt des Bildes: Klapprige Alte werden in Schubkarren und auf Pferdefuhrwerken zum »Jungbrunnen« in Form eines Schwimmbeckens gebracht. Darin dürfen sie einen Moment baden und entsteigen danach tanzend dem angeblich heilenden Wasser als Jünglinge und jung-dynamische Frauen. Am Traum »Jugend« hat sich seit Lucas Cranach kaum etwas geändert. Zwar glaubt man nicht mehr so sehr nur an heilende Bäder. Im Vordergrund stehen eher schönheitsrelevante Salben, verjüngende Tröpfchen, haut-

straffende Operationen und befindlichkeitsverändernde Pülverchen. Die Entwicklung des Anti-Aging-Marktes ist atemberaubend. Demgegenüber steht die Aussage von Sabina Misoch, ehemals Jugendforscherin und aktuell Leiterin des »interdisziplinären Kompetenzzentrums Alter« in St. Gallen.<sup>3</sup> Misoch konstatiert im Bildungsmagazin »substanz« der Fachhochschule St. Gallen (Nr. 1, 2018) kurz und knapp: »Das Alter ist spannender als die Jugend.« Fazit: Das Alter könnte mindestens so schön sein wie die Jugend, und vielleicht wesentlich weniger Last als gedacht.

**Lüge 2: Die Jüngeren sind den Älteren in allem überlegen.** Auf den ersten Blick mag es stimmen: Jüngere rennen schneller, denken schneller und lernen schneller! Auch im Bewältigen von Rechenaufgaben und Vokabellernen unterliegen in der Regel die Älteren. Zwei Fragen drängen sich allerdings auf: Wer sagt denn, dass schneller immer besser ist, und wer sagt denn, dass Ältere nicht eine ganze Reihe von Dingen einfach besser können als Jüngere? Zu Letzterem: Hirnforscher und Neuropsychologen (etwa Martin Korte mit seinem Buch »Jung im Kopf« oder André Alemann mit »Wenn das Gehirn älter wird«) haben keine Mühe, uns Übersichten zu Lebensbereichen zu liefern, in denen Ältere besser als die Jüngeren sind. Beispiele: Neben mehr Zeit, mehr Ruhe, mehr Frieden, mehr Gelassenheit und mehr Erfahrung sind es unter anderem die sprachliche Ausdrucksfähigkeit, das schlussfolgernde Denken, das Herstellen von Zusammenhängen, der Weitblick, das Ja-Sagen zu widrigen Umständen, die räum-

liche Orientierung, die emotionale Intelligenz und die Suche nach langfristigen Lösungen bei Problemen.

**Lüge 3: Als alter Mensch kann ich nichts mehr zum Gelingen unserer Gesellschaft beitragen.** Ältere Menschen beklagen tatsächlich da und dort, dass das, was sie tun, keinen Wert (mehr) habe. Echt gut, wenn wir beim Aufkommen solcher Gedanken uns einige Momente gönnen, zugrunde gelegte Wertmaßstäbe kritisch zu betrachten. Ich frage gelegentlich alte Menschen, ob sie, vielleicht früher, mal ein herzlich lachendes Kind und die Reaktion des Umfeldes beobachtet hätten. Was, so die Frage, ist Ihnen dabei aufgefallen? Die Antworten lassen meist nicht lange auf sich warten. Nicht hart erarbeitetes Können oder unter Druck eintrainierte Fertigkeiten des Kindes, sondern das ergreifende Herz und die beherzte Schlichtheit haben überwältigt. Könnte es sein, frage ich dann, ob Sie als alter Mensch nicht auch eine ähnliche Wirkung haben könnten: mit Ihrem Lachen, mit Ihrer Unbekümmertheit, mit Ihrer Dankbarkeit, mit Ihrem guten Denken, mit Ihrem wohlwollenden Reden über die Welt, über Gott und über andere Menschen? Genau dies verändert mehr als alles andere die manchmal trübe, rationale, leistungsversessene Welt. Die Alten als Weltveränderer? Ich bin von ihrer Gestaltungskraft und ihrer Fähigkeit, die Welt zu verändern, überzeugt.

**Lüge 4: Wir müssen nur die Umstände verbessern, dann geht es uns im Älterwerden besser.** Unüberschaubar, was heute im Hinblick auf das Älterwerden von unter-

schiedlichster Seite alles gefordert wird: mehr Geld, mehr Raum, bessere Pflege, weniger Schmerz, mehr Zeit, weniger Zumutung, mehr Wertschätzung und so weiter. Keine Frage: All dies hat seine Berechtigung. Doch ist dies alles? Es waren einige Psychologen seit Beginn des 20. Jahrhunderts (allen voran Alfred Adler oder etwas später Victor Frankl), die unmissverständlich klarmachten: Nicht die Gegebenheiten in unserer Welt, auch nicht unsere Behinderungen und Einschränkungen und Begrenzungen entscheiden über unser zukünftiges Leben. Vielmehr sind es unsere Einstellungen, unsere Deutungen und die Art, wie wir mit den Gegebenheiten umgehen, die die Spur legen, wie persönliches Glück und gemeinschaftliches Leben gelingen können. Schlussfolgerung: Nicht an den Umständen gilt es zuerst zu arbeiten, sondern an der Art unseres Umgangs mit diesen Umständen.

**Lüge 5: Ich kann als 50- oder 60-Jähriger genau beurteilen, wie es einem 95-Jährigen geht.** Es geschieht immer mal wieder, dass Angehörige, wenn sie ihren Vater oder ihre Mutter zu uns ins Pflegeheim bringen, sich über die Unzumutbarkeit der Umstände, in die hinein ihre Mutter oder ihr Vater zu geraten droht, beklagen. Da und dort gelingt es, mit solchen Angehörigen jene Menschen, die schon länger mit uns leben, zu befragen, wie sie mit diesen anscheinend unzumutbaren Gegebenheiten zurechtkommen. Antworten, die ich dabei gehört habe: »Ihr habt keine Ahnung – was ich hier erlebe, ist die schönste Zeit meines Lebens.« Oder: »Ich habe mich zu diesem Haus ›bekehrt‹. Zuerst fand ich es ab-

scheulich. Nach drei Monaten war ich hier total zu Hause!« Schließlich: »Ich weiß, von außen ist das alles abstoßend. Aber ich war noch nie so wenig einsam, ja, ich habe Freunde bekommen und erlebe wahre Freude.« Fazit: Aus den Schuhen eines betroffenen Menschen sieht die Welt anders aus als bei Menschen, die lediglich auf die Schnelle hinschauen. Was sich für den einen schrecklich anhört, muss für jemand, der selbst davon betroffen ist, nicht schwierig sein – und umgekehrt. Nicht dass die Welt so schlimm ist, muss ich entsprechend entdecken und verstehen, sondern dass meine Urteile zu oft und zu schnell voreilig sind.

**Lüge 6: Glücklich in Abhängigkeiten: Das geht gar nicht!** Gewaltiger Irrtum. Eine 85-jährige, ehemalige Chefin einer Ladenkette meinte: »Wie bin ich doch am Genießen, dass ich nicht mehr alles selber entscheiden muss!« Jemand anderes, keineswegs ein Mauerblümchen, ergänzt: »Wie gut, dass ich jemand anderem meine Finanzen und die Grundentscheidungen über meine Zukunft anvertrauen darf. Das macht mich für das Heute frei.« Etwas selbstreflektierend sage ich selber: Ich bin ganz glücklich, wenn meine Tochter am Steuer unseres Autos sitzt. Trotz restloser Abhängigkeit bin ich völlig entspannt. Könnte es sein, dass es ein Glück gibt, abhängig zu sein – altersgemäß als Kleinkind, als Mensch in der Lebensmitte, und als alter Mensch? Denkbar ist, dass wir in unserer westlichen Kultur dieses Glück gesunder Abhängigkeit nochmals, für alle Lebensphasen, neu zu entdecken haben.