

Das Alter, wo wir alle früher oder später leben werden ...

Jean Martin

Dr. med., Mitglied der Redaktion



«Im Alter werde ich den Rest meines Lebens verbringen, daher interessiert es mich» – ich paraphasiere den amerikanischen Entertainer George Burns, als er von der Zukunft sprach («where I'll spend the rest of my life»). In Diskussionen über das Alter – über die quantitativ und qualitativ immer stärker werdende Pflegenachfrage seitens der Senioren – mache ich mir klar, dass ich das bin, worüber gesprochen wird. Im *Time Magazine* vom 26. Februar 2018 erschien eine Artikelserie mit dem Titel «Wie wir länger besser leben können». Darin heisst es u.a.: «Für eine Gesellschaft mit kreativem Ansatz wird der Tod oft als etwas Gutes gewertet; wenn unsere Zeit begrenzt ist, schaffen wir mehr.» «Ältere Menschen konzentrieren sich mehr auf die Gegenwart.» «In einer Studie von 2017 wurde verglichen, inwieweit sich Personen in der letzten Lebensphase und solche, die dies nicht waren, in Blogs positiv oder negativ äusserten. Sterbende waren deutlich positiver.» Prof. G.D. Borasio sagt, dass Menschen am Ende ihres Lebensweges deutlich altruistischer sind.

Laut Erik Erikson ist es mit fortschreitendem Alter nicht mehr primär von Bedeutung, Dinge zu schaffen und anzuhäufen, sondern vielmehr, sie weiterzugeben [...]. Die Vorstellung von einer Generation, die den Stab an andere weiterreicht, dämpft Ängste. Wir müssen lernen – zu diesem Schluss kam ich jüngst gemeinsam mit einem pensionierten Kollegen –, uns die Zeit zu nehmen, Dinge zu tun oder eben nicht zu tun. Es gilt, auch das Unvollendete zu akzeptieren.

Vor kurzem nahm ich an einer Konferenz zu diesem Thema teil. Ein Redner zitierte die Ansichten C.G. Jungs zum letzten Lebensabschnitt.* Es geht darum, Dinge, die vernachlässigt wurden (dabei sind vor allem jene angesprochen, die über Jahrzehnte fast vollständig von ihrer Arbeit in Anspruch genommen wurden), wieder aufzunehmen oder zu entwickeln. Im Zusammenhang mit den Erfolgen unseres Erwachsenen- bzw. Berufslebens brachte er ein Zitat aus dem Zen-Buddhismus: «Wer sein Ziel erreicht, versäumt alles andere»! Das Tor zur Abgeklärtheit öffnen, Sinnhaftigkeit finden, den Weg nach innen statt nach aussen beschreiten – da baut sich Neues auf. Jemand sagte, es gälte, die Erwartungsfreude wiederzufinden. Dazu merkte der Redner

im Übrigen an, dass es dabei nicht darum ginge, sich seiner *Persona*, seiner im Laufe des Lebens aufgebauten sozialen Maske, zu entledigen.

Der Psychiater Jacques Besson reflektierte über die Vertikalität, das «Göttliche im Menschen», und über die Zeit: achtsam sein und *Kairos* (den günstigen und gelegentlich auch entscheidenden Augenblick) beim Schopfe packen und nicht auf *Chronos* (lineare Zeit, Uhrzeit) fixiert bleiben. Er nennt Viktor Frankl, dessen Erfahrung im Konzentrationslager für ihn deutlich machte, dass Holocaust-Überlebende ein inneres Leben hatten, das es ihnen erlaubte, einen Sinn zu finden. Frankl entwickelte die Logotherapie (Narratologie): Wie die Berichte teilnehmender Pfleger illustrieren auch immer mehr Arbeiten, dass die Narratologie (die Erlaubnis zum Sprechen) für alte Menschen ein grosser Segen ist, um ihnen (erneute) Sinnhaftigkeit zu vermitteln.

Dabei gibt es natürlich nicht nur eine einzige Wahrheit. Vorstellungen ändern sich (auch nach dem Stand der Wissenschaft). Eine Gerontologin/Theologin fand heraus, dass Mitte des 20. Jahrhunderts ein Aktivitätsmodell (Erhalt der Arbeitsaktivität) entwickelt wurde und in der Folge dann das Modell des «successful aging» (bei dem Prävention, Adaptierung und Autonomisierung im Vordergrund standen). Heute empfiehlt sie, sich wieder auf die Würde des Begriffs Erfüllung einzulassen. Als letzte Etappe des fortschreitenden Alterns nannte sie die Resilienz/Widerstandskraft, ein Lernprozess, wo das Individuum trotz Rückgang (Defizite, Risse) weiter wächst. Sie zitierte u.a. den Soziologen F. Höpflinger (Zürich): «Wir haben gelernt, länger jung zu bleiben, aber wir lernten nicht, das Alter zu lieben.»

Wachsen trotz Rückgang, das Alter lieben ... darauf sollten wir uns idealerweise einstellen. Wird dieses schöne Programm von der Mehrheit angenommen werden? Möglicherweise würde diese letzte Phase übersprungen von jenen, die glauben, sie über eine Abkürzung vermeiden zu können ... Der assistierte Suizid (er sollte meiner Meinung nach eine Übertretung bleiben) macht immer weniger Angst. Vor einigen Monaten bat mich ein alter Freund, unter diesen – ganz besonderen – Umständen an seiner Seite zu sein.

* Glücklicher Zufall ... Ich stiess erneut auf die Thesen Jungs in «Apprendre à vieillir» (1971), einem Buch des Genfer Arztes und Schriftstellers Paul Tournier, der meine Generation beeinflusst und den Begriff der «Medizin der Person» eingeführt hat. Eine Lektüre von bemerkenswerter Aktualität.

jean.martin[at]saez.ch