

Zufrieden alt werden ist eine schwere Kunst

Von Artur Wenker
Geschäftsführer des
Caritasverbandes Landkreis
Grafschaft Bentheim

Hermann Hesses Gedanken über das Alter beschäftigen mich immer mal wieder. Sie bringen eine Saite in mir zum Schwingen, die häufig stumm ist. Denn es ist nicht selbstverständlich und auch nicht ganz leicht, sich mit dem eigenen Älterwerden auseinander zu setzen.



Die Werbung gaukelt uns ein Idealbild von Stärke, Gesundheit und ewiger Jugend vor, welche so im „wahren Leben“ nicht zu finden ist. Bei Hesse lese ich: „Auf eine menschenwürdige Art alt zu werden und jeweils die unserem Alter zukommende Haltung (...) zu haben, ist eine schwere Kunst.“ Man ist „mit seinem Alter nicht immer auf einer Stufe, man eilt innerlich oft voraus und öfter bleibt man hinter ihm zurück“. Je nach Gemütslage bin ich mit mir zufrieden, im Einklang mit

meiner Seele oder eben nicht.

Das Bewusstsein und Lebensgefühl ist manchmal weniger reif als der Körper, wehrt sich gegen dessen natürliche Alterserscheinungen. Dabei geht es nicht nur um die Grenzen der physischen Leistungsfähigkeit, es geht auch um Erwartungen, die sich nicht erfüllt haben, um Ziele, die nicht erreicht worden sind. Am allerwenigsten lässt sich die Antwort auf die Frage erzwingen, welchen Sinn das Leben hat.

Das ist allerdings nicht nur eine Frage des Älterwerdens. Ich erlebe auch jüngere Menschen, denen der Blick nach vorn, in die Zukunft abhanden gekommen zu sein scheint und die von Angst besetzt sind. Werde ich mir gesetzte Ziele und Wünsche mit Energie angehen, schaffe ich?

Die Krise unserer Gesellschaft, von der zurzeit viel die Rede ist, ist sie nicht vor allem eine Krise des Vertrauens darauf, dass trotz bedrückender Erfahrungen dennoch Spuren von Sinn zu finden sind? Man muss

allerdings offen dafür sein. Nicht nur das Negative, sondern auch das Positive in meinem Leben, in meiner Umgebung sehen.

Hermann Hesse sagt: „Erst im Altwerden sieht man die Seltenheit des Schönen, und welches Wunder es eigentlich ist, wenn zwischen Fabriken und Kanonen auch Blumen blühen und zwischen Zeitungen und Börsenzetteln auch noch Dichtungen leben.“ Weiter heißt es: „Für den, der alt geworden ist, war das Suchen ein Irrweg und das Leben verfehlt,

wenn er nichts gefunden hat“, in dessen Dienst er sein Wirken stellt und seinem Leben einen Sinn gibt.

Das können die vielen kleinen Dinge und Begegnungen des Tages sein: Menschen, denen ich wichtig bin, Dinge, wofür ich mich engagiere.

Ist das eine Alterssicht auf das Leben? Ja, aber es ist auch eine junge Sichtweise, weil sie nicht resigniert, sondern Hoffnung gibt. Sie ist auf Zukunft gerichtet, auf Mitmenschlichkeit und Sinnhaftigkeit für jedermann.