

„Werteverschiebung im Alter“ – Erfahrungen aus pastoral-theologischer Sicht

Gesundheit, Alter und aktiver Lebensstil – Ringvorlesung an der CAU

9. Dezember 2013 – Dirk Große, Pastor in Altenholz

Leben heißt Wandern. Wandern heißt: sich Ziele zu setzen. Ziele, die es wert sind aufzubrechen. Jeden Tag wieder neu. Werte, für die es sich lohnt zu leben.

Aber bleiben die Werte, für die es sich lohnt zu leben, immer dieselben? Hat man mit 20 dieselben Werte wie mit 40, mit 50 oder mit 75 Lebensjahren?

Ich lade Sie jetzt ein, mit mir eine Reise durch's Leben zu gehen. Ich erzähle ihnen dabei aus meiner 25jährigen Erfahrung als Seelsorger. Und so viel kann ich ihnen schon gleich zu Beginn verraten: indem ich als Seelsorger sehr viele Menschen in bestimmten, nicht selten krisenhaften Lebenssituationen begleite, lerne ich selbst ganz viel über das Leben. Und nicht selten dabei über mein eigenes Leben.

DAS ERSTE LEBENSDRITTEL

Fangen wir mal an, wie alles anfing: mit dem ersten Schrei. Der Schrei unmittelbar nach der Geburt ist ein Schrei ins Leben. Mit dem füllt sich das erste Mal die Lunge mit Sauerstoff. Die Lunge entfaltet sich, damit der Sauerstoff in die kleinsten Verästelungen – den Alveolen – strömen kann. Ein faszinierender Adaptionsprozess. Voraussetzung für ein eigenständiges Leben. Der „erste Schrei“ entspricht also einem großen Schritt ins Leben.

In den ersten Lebenswochen und Monaten spielt sich eine atemberaubende Vielzahl solcher Lebensentwicklungen ab.

Denken Sie nur an die ersten zielgerichteten Reaktionen: der Griff nach einem Gegenstand. Eine Leistung des Gehirns, der unzählige Entwicklungen vorausgegangen sind.

Die ersten Versuche, sich fortzubewegen: Robben, Vierfüßlergang, das erste Mal stehen, die ersten Schritte an der Hand, die ersten eigenständigen Schritte. Koordination von Motorik, Gleichgewicht, Sehverarbeitung, das Wechselspiel von lauter Entwicklungsschritten ins Leben.

Die ersten Versuche, selbst zu essen. Fortbewegung mit dem Laufrad, später mit dem ersten Fahrrad. Laufen, Klettern, Ballspielen – motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Parallel vollziehen sich die Prozesse des sozialen Lernens. Das Spiel mit anderen, das Teilen des Spielzeugs.....

Die Fähigkeit, zwischen engsten Bezugspersonen und Fremden unterscheiden zu können. Die eigene soziale Rolle in der Gruppe muss gefunden werden. Das Verhältnis von Ich- und sozialer Identität muss gefunden und immer wieder neu ausbalanciert werden. Kindergarten, Grundschule sind soziale Institutionen, in denen weit mehr gelernt wird, als Malen, Basteln, Rechnen und Schreiben.

Das Leben gleicht einer Wanderung. Nach der ersten Lebenskurve wartet bereits die nächste Herausforderung.

Welche weiterführende Schule ist die richtige?

Welchen Interessen gehe ich nach?

Wo liegen meine Stärken?

Wie finde ich eine gesunde Sexualität?

Welche Beziehungen gehe ich ein?

Wie gestalte ich Partnerschaft?

Kurzum: das Leben ist und bleibt spannend. In den ersten 15 bis 20 Jahren vollziehen sich enorme Schritte ins Leben:

- die Bildung einer eigenen Identität
- die Entwicklung von affektiven, kognitiven und sozialen Fähigkeiten
- die Entwicklung von individuellen Begabungen
- die Findung eines beruflichen Werdeganges.

Der Entwicklung vom ersten Schrei bis zum Abschluss einer beruflichen Qualifikation liegt eine atemberaubende Aneinanderreihung von Entwicklungsprozessen zugrunde. Leben ist Entwicklung. Leben eröffnet immer wieder neue Optionen und Möglichkeiten.

Die Zukunft liegt offen.

Alles scheint möglich.

Diese Option „alles ist möglich“ prägt uns Menschen.

„Ich bin Chairman meiner Zukunft.“

Ich gestalte mein Leben.

Ich schaue optimistisch in die Zukunft.

Alles geht.

Ich setze mir Ziele und Werte, für die es sich lohnt zu leben.

Sollten sie aus diesen Beschreibungen dieser Lebensgrundhaltung einen versteckten Vorwurf oder eine versteckte Kritik heraushören, so würden Sie mich falsch verstehen. Ich halte es für ganz *natürlich*, so zu „ticken“, so zu empfinden, so zu denken. Als junger Mensch beurteilt man das Leben aus der Gegenwart und leitet daraus wie selbstverständlich die Zukunft ab.

Ein Beispiel aus meinen eigenen Leben: Mit 16 Jahren war ich ein sehr guter Leichtathlet. Ich war in mehreren Disziplinen Kreismeister, sprang 6,32 m weit, war auf Landesmeisterschaften und vom Landesverband der Leichtathleten auf Förderlehrgängen in Malente. Damals im jugendlichen Alter war ich überzeugt, eine sportliche Karriere vor mir zu haben. Eines Abends nach dem Training unterhielt ich mich mit meinem Vater über meine sportlichen Ambitionen und sagte schließlich: „Ich wette mit dir, dass ich in einer Disziplin Deutscher Meister werde. Du bekommst drei Flaschen Sekt, wenn ich die Wette verliere.“ Mein Vater schlug ein. Ich muss gestehen, dass ich meinem Vater bis heute drei Flaschen Sekt schulde. Aber ich glaube, dass ist typisch für das Alter. Auch mit 25 oder 30 Jahren denkt man, dass alles möglich zu sein scheint.

Dass es keine Grenzen gibt.

Dass das Leben nahezu alles bereithält.

Man muss es nur ergreifen.

Es lohnt sich zu leben, weil das Leben unendlich viele Optionen bietet.

Erreicht man schließlich sein Ziel, werden nächste Ziele gesetzt.

Darin liegt eine verlockende, ja beinahe verführerische Dynamik. Immer mehr möchte man erreichen.

Und: man erreicht es ja auch. Jedenfalls bis auf Ausnahmen immer. Beruf, Karriere, Beziehung, Familiengründung, Appartement oder Haus oder Wohnung, Auto und Kleidung, Urlaub und Hobbys. Es geht immer weiter. Immer bergauf. Das Leben ist auf Zuwachs angelegt. Es ist auf ein „MEHR“ ausgerichtet. Hat man die eine Herausforderung gemeistert, kommt die nächste und dann die übernächste.

Es lohnt sich, immer wieder aufzubrechen, um den nächsten Gipfel zu stürmen. Diese reizvolle Aussicht auf einen immerwährenden Zuwachs von neuen Zielen und Erfolgen bringt eine schier grenzenlose Dynamik in Gang. Das Leben gewinnt mit den Erfolgen an Fahrt.

Der Zuwachs von bestiegenen, immer höheren Gipfeln wird zum Wert an sich. Er wird zum Lebenssinn. „Mein Haus, meine Yacht, mein Auto, meine Familie.“ Das ist nicht nur ein erfolgreicher durchgängiger Werbeslogan. Dahinter steht vielmehr eine Lebenshaltung, die sich die Werbung nur zu Nutze gemacht hat.

Noch einmal: ich schildere hier Prozesse, die ganz offenbar in der Natur des Menschen liegen. Ich verhehle nicht, dass auch ich in der zurückliegenden Zeit so gelebt habe. Sogar als Pastor wird beruflicher Erfolg zum Motor für zukünftige Erfolge. Es ist reizvoll, Zeitungsbeiträge zu schreiben, Vorträge zu halten, für Hochzeiten und Taufen gerne und häufig angefragt zu werden oder nach Trauerfeiern viel Anerkennung zu ernten. Denken Sie bloß nicht, die Geistlichen tun alles, was sie tun, als selbstlosen Dienst für die Sache Gottes.

Wie auch immer, was ich zu beschreiben versuchte, ist ein anthropologisches Phänomen. Die Dynamik, die den Wunsch nach Lebenszuwachsen, nach einem „Mehr“ an Erfolg, an Wohlstand, an Gestaltungsspielräumen, an Einfluss, an Ansehen zugrunde liegt, ist ein natürlicher Prozess.

Aber wann tritt der Scheitelpunkt im Leben ein? Wann entwickelt die scheinbar ungebremste Dynamik zunehmend Gegenkräfte?

Darum soll es jetzt in einem zweiten Gedankengang gehen.

DAS ZWEITE LEBENSDRITTEL

Ich möchte mit einem Fallbeispiel beginnen. Ein 32jähriger Wirtschaftsinformatiker bewirbt sich erfolgreich bei einem europaweit operierenden Versandhausunternehmen. Seine guten Zeugnisse, seine hohe Auffassungsgabe und Arbeitseffizienz, seine Kompetenz haben die Personalabteilung überzeugt. Der 32jährige erfährt schließlich bei seiner Einstellung, dass seine Arbeit zuvor von vier Mitarbeitern bewerkstelligt wurde. Sie alle wurden „freigesetzt“; Sprich: entlassen. Das motivierte den 32jährigen ganz besonders. Er wollte das in ihn gesetzte Vertrauen bestätigen. Seine Arbeit umfasste nicht selten 10 bis 12 Stunden pro Tag. Sein Gehalt war dafür umso attraktiver. 8.500 € mit 32 Lebensjahren. Damit konnte er sich Appartement, Urlaub, Auto....leisten. Das konnte sich sehen lassen. Fünf Jahre arbeitete er in der Firma, nicht selten auch am Wochenende. Dann kam der Zusammenbruch. Er war dem permanenten Druck nicht mehr gewachsen und musste drei Monate in die Psychiatrie. In dieser Phase trennt sich seine langjährige Freundin von ihm. Sie erkannte in diesem selbstzweifelnden und gebrochenen 37jährigen

nicht mehr den jung dynamischen, erfolgreichen, attraktiven Mann wieder, den sie einst kennen gelernt hatte.

Eine Krise, die viel weiter reichte, als vordergründig sichtbar. Das soziale Umfeld des 37jährigen bestand bis zu seinem Nervenzusammenbruch nur aus lauter dynamisch-erfolgreichen Menschen seines Alters. Nach seinem Zusammenbruch fühlte er sich wie in Aussätziger. Er gehörte nicht mehr dazu. Er hatte seinen Job, seine Freundin und sein soziales Umfeld verloren. Und: sein wirtschaftlich hohes Auskommen. Eine tiefe Krise.

In dieser Krise erlebte ich diesen Mann vor 14 Jahren. Irgendwann hat er es geschafft, sein Leben neu auszurichten. Inzwischen arbeitet er bei einer großen Spedition, ist verheiratet und hat zwei Kinder. Vor einem Jahr hat seine jetzige Firma ihm den Aufstieg zum Abteilungsleiter angeboten. Er hat dankend abgelehnt. Lieber verbringt er nach Feierabend Zeit mit seinen Kindern oder er geht ein bis zweimal die Woche zum Lauffreff. Seine Werte, für die es sich lohnt zu leben, haben eine deutliche Korrektur erfahren. Die meisten Krisen der erfolgsverwöhnten, jungen Erwachsenen verlaufen jedoch schleichend. Sie sind aber deswegen nicht weniger ernst zu nehmen.

Beruflicher Erfolg geht nahezu immer einher mit einer zunehmenden Arbeitsbelastung. Arbeitsintensität und Arbeitsumfang steigen proportional zum beruflichen Aufstieg. Bei Frauen ist die (zu hohe) Belastung noch gravierender, da sie in der Regel neben ihrem Beruf die eigenen Kinder zu versorgen und den familiären Alltag zu bewerkstelligen haben. Die Work-Life-Balance bekommt dann zunehmend, wenn auch – und das ist das Fatale – schleichend und daher unbemerkt, eine Schiefelage.

Mit 30 oder 35 Lebensjahren stecken die meisten Menschen das noch ganz gut weg. Aber mit Ende 40 zeigen sich häufig warnende Anzeichen, dass die Lebensdynamik, die immer mehr erreichen will, so nicht mehr fortgesetzt werden kann.

Sicher sage ich nichts Neues mit der Feststellung: Wer viel arbeitet, bewegt sich in der Regel weniger, oder kaum noch. Damit geht nicht selten eine ungesunde Ernährung einher. Mitunter auch ein erhöhter Alkoholkonsum. Das Bedürfnis nach einem langen, anstrengenden Arbeitstag sich mit einem guten Tropfen und einem besonderen Essen zu verwöhnen, ist besonders ausgeprägt. Es ist wohl eher die Regel als die Ausnahme. Man kommt müde nach Hause, isst, setzt sich vor den Fernseher und trinkt dazu Wein zusammen mit Salzgebäck.

Mag sein, dass ich gerade Allgemeinplätze erzähle. Aber die Folgen dieses über Jahre schleichenden Prozesses sind besorgniserregend: Verkalkung der Koronargefäße, Herz-Kreislaufprobleme, Herzinfarkt, erhöhter Blutdruck, Diabetes, Bandscheibenvorfall, Schlaganfall, Krebs. Wenn der Körper reagiert, dann ist es fast immer zu spät. ByPassOp's, Herzinfarkte, Schlaganfälle, Bandscheibenvorfälle sind Einbrüche im Leben. Zäsuren. Sie haben nicht nur körperliche, sondern ebenfalls psychische Folgen. Das Selbstgefühl ist mitunter tief getroffen. Die Selbstverständlichkeiten sind in Frage gestellt, die „Weiter-so-immer-mehr“ Lebenshaltung bricht in sich zusammen. In solchen Phasen begegne ich den Betroffenen. Sie suchen mit Seelsorgern das Gespräch, weil sie sich zu Recht Sorgen um ihr Leben machen. Weil ihr Leben aus den Fugen – und in eine ernste Krise geraten ist.

Menschen, die von solchen Krisen getroffen sind, verändern sich. Sie fragen, was habe ich falsch gemacht. Sie reflektieren ihre bisherige Lebensgestaltung und fangen an, Korrekturen vorzunehmen. Sie verändern ihre Lebenswerte. Sie wandern nicht mehr zum nächsten Gipfel, sondern überlegen, wie sie in Zukunft durchs Leben wandern wollen. Was muss sich ändern? Welche Werte sind jetzt wichtiger?

Starke berufliche Belastungen bzw. Überlastungen haben jedoch nicht nur gesundheitliche, sondern auch soziale Folgen. Familien, Ehen leiden unter der zunehmenden Ökonomisierung unseres Lebens. Mitunter so gravierend, dass soziale Bindungen auseinander brechen. Ich erinnere mich an eine Begegnung mit einem deutschen Manager in einer Bar in New York. Wir tranken beide ein Bier und kamen ins Gespräch. Er war der Chef eines europäischen Konzerns für den US-amerikanischen Markt. Er war am Ziel seiner Karriere, verdiente atemberaubend viel Geld und besaß enorm viel Einfluss auf seinem Chefsessel. Im Laufe unseres Gesprächs zeigte er mir ein Foto von seiner Frau und seinen Töchtern ... und fing an zu weinen. Seine Frau habe sich ein Jahr zuvor von ihm getrennt. Sie wollte keinen Manager zum Mann haben, sondern einen Partner, der mit ihr die Familie trägt. Der Mann – Anfang 50 – hatte alles erreicht und zugleich alles verloren.

Meine Kollegen von Föhr, Amrum und Sylt wissen zu berichten, dass sie immer häufiger als Urlaubsseelsorger gebraucht werden. 11 ½ Monate würde die Familie eine extrem reduzierte Rolle im Alltag spielen, aber in den zwei Wochen Urlaub soll das Familienleben aufgeholt werden. Und dann knallt es gewaltig. Spannungen entladen sich. Die Familienkrise kommt zum Ausbruch.

Dasselbe Phänomen erleben wir als Seelsorger an Weihnachten – dem Fest der Liebe. An Weihnachten soll alles harmonisch, liebevoll und heil zugehen. Doch die überhöhten Erwartungen scheitern an der Realität. Was an 362 Tagen des Jahres nicht gelebt wird, lässt sich nicht in 3 Weihnachtstagen aufholen. Es kommt

zu Tränen, Konflikten, Ausrastern ..., und irgendwann klingelt das Telefon oder jemand – meistens die Ehefrau – steht vor dem Pastorat und bittet uns um ein Gespräch.

Spätestens in solchen Lebensphasen spüren Menschen deutlich, dass ihnen keineswegs alles möglich ist. Nicht alle gesetzten Ziele werden auch erreicht. Und keineswegs steht nach solchen Erfahrungen die Zukunft so offen, wie man es sich vorgestellt hatte.

Die inneren Wertvorstellungen erfahren in solchen Lebensphasen eine sehr deutliche Korrektur. Dazu ein weiteres Fallbeispiel:

Vor fünf Jahren saß ich mit meinem Kollegen beim Arbeitsfrühstück. Wir erzählten uns sehr offen über unsere Arbeit. Ich erwähnte, dass ich mich in den vorausgegangenen Wochen häufig erschöpft, müde gefühlt hatte. Mitunter sogar lustlos. Mein Kollege reagierte darauf geradezu elektrisiert. Ihm ging es ganz genau so. Manchmal hätte er morgens das Gefühl, das Arbeitspensum des Tages gar nicht schaffen zu können.

Davon berichteten wir im Kirchenvorstand. Das Ergebnis war, dass ich in 2011 eine vierteljährliche Auszeit nahm. Mein Kollege tat dasselbe in 2012. Ich entschloss mich, mit dem Rad durch Europa zu fahren. Überwiegend alleine, teilweise mit meinem Schwager. Rückblickend würde ich resümieren: diese Europaradtour war meine Rettung. Ich erholte mich nicht nur, sondern – und das war das Entscheidende – ich erkannte meinen beruflichen Aktionismus: 12 Stunden, manchmal 14 Stunden Arbeit am Tag, und das an sechs Tagen in der Woche.

Aber geradezu erschreckend war die Selbsterkenntnis, wie viel ich dadurch meiner Frau und meiner Familie schuldig geblieben bin. 20 Jahre lang! Ich fragte mich schonungslos: „Wie kannst du ein guter Seelsorger sein wollen, wenn du gleichzeitig ein so jämmerlicher Partner und Vater bist.“ Jedenfalls habe ich nach der Auszeit meinen Arbeitsalltag grundlegend verändert. Ich zog mich aus nahezu allen übergemeindlichen Gremien zurück. Ich arbeite seitdem nur noch an zwei Abenden die Woche (vorher waren es fast immer fünf). Insgesamt habe ich 12 Maßnahmen ergriffen, mein Arbeitspensum deutlich zu reduzieren. Dafür gehe ich jeden Morgen vor Beginn meiner Arbeit 40 Minuten Radfahren. Ich koche dreimal die Woche zuhause. Ich war mit meiner Tochter vor zwei Monaten segeln, mit meinem ältesten Sohn zwei Tage Radfahren. Mit meiner Frau gehe ich nicht nur einmal die Woche Tanzen, sondern wir besuchen Theater, Kino oder wir spielen.

Gleichwohl kann ich nicht leugnen: gerade was die Entwicklung meiner vier Kinder betrifft, kann ich 20 Jahre Versäumnisse nicht rückgängig machen.

Dennoch: die Auszeit war meine Rettung. Die zum Teil äußerst schmerzhaften Selbsterkenntnisse beim Radfahren haben mich den Wert meiner Ehe und Familie, meiner begrenzten Ressourcen und meiner Gesundheit in einem ganz anderen, klaren Licht sehen lassen.

Manchmal frage ich mich, ob neben meiner Auszeit noch andere Einflüsse mich haben läutern lassen. Ich bin überzeugt, dass meine Erfahrungen als Seelsorger mit Menschen im zweiten Lebensdrittel ebenfalls maßgebliche Auswirkungen auf meine Lebenskorrekturen gehabt haben müssen. Ich habe zu viele Menschen in Krankenhäusern besucht mit Burnout, mit Depressionen, mit Krebs. Ich habe zu viele Ehekrise oder Erziehungsprobleme erlebt. Ich erlebe so viele Menschen, die scheinbar alles haben (Erfolg im Beruf, ein sehr gutes Auskommen, eine hohe gesellschaftliche Reputation, eine vorzeigbare Familie ...) und die dennoch unzufrieden wirken. Nicht glücklich. Immer irgendwie gestresst. Ich sehe sie nie lächeln.

Dann sage ich mir: das kann nicht gesund sein. Indem ich die Lebenswirklichkeit der mich umgebenden Menschen reflektiere, lerne ich selber, was wichtig ist. Wofür es sich lohnt zu leben! Welche Ziele es wert sind, zu leben. Deutlich dürfte bereits geworden sein, dass es nicht mehr dieselben Werte sind wie in der ersten Lebensphase.

DAS DRITTE LEBENSDRITTEL

Es ist unerheblich, welches Alter man für das dritte Lebensdrittel ansetzt. Charakteristisch dürften für dieses Lebensdrittel neben dem Berufsende auch einige soziale, physische und psychische Veränderungen sein.

Für nicht wenige Menschen in dieser Lebensphase sind die Geburten von Enkeln der Beginn einer ganz neuen Lebenserfahrung. Als Großeltern entdecken sie mit den Enkelkindern das Leben noch einmal. Fast immer besitzen sie als Großeltern etwas, was die Eltern in diesem Umfang nicht haben: Zeit. Vor kurzem erzählte mir ein 65jähriger: „Herr Große, neulich war ich mit meiner Enkeltochter in Hamburg spazieren. Da kommen wir an einer großen Fensterscheibe eines Friseursalons vorbei und Lena fragt: ‚Opa, was machen die da. Die Menschen auf dem Stuhl bekommen die Haare von einem Friseur geschnitten. Aber die Frau macht die Haare ja ganz nass?‘ Na, und dann bin ich mit Lena in den Friseurladen hineingegangen und habe die Friseurin gefragt, ob sie Lena das erklären kann. Die war richtig freundlich. Die Kundin auch. Nach einer halben Stunde sind wir wieder gegangen. Mit meinen eigenen Kindern habe ich so etwas nie gemacht. Und wissen Sie was: das macht richtig Spaß.“ Dabei strahlten die Augen des 65jährigen.

Viele Menschen im dritten Lebensdrittel engagieren sich stark im Ehrenamt: Sportverein, Gemeindevertretung, Umweltverein, Tierschutzbund, Hospizverein, Seniorenbeirat, Kirche, Schulpaten, DRK, AWO, Literaturkreis.... Für viele in dieser Lebensphase lohnt es sich zu leben, indem sie eine Aufgabe übernehmen. Sie brechen auf, weil die Ausübung eines sozialen Engagements ihrem Leben einen Wert gibt. Sie setzen sich für soziale Ziele ein, für die es sich lohnt zu leben. Sie tragen mit ihrem aktiven Lebensstil dazu bei, dass in unserem Gemeinwesen so etwas wie soziale Wärme entsteht und spürbar wird.

Indem sie diese sozialen Werte mit Leben füllen, sind sie als Rückgrat unserer Gesellschaft unverzichtbar. Unendlich wertvoll. Manche können dieses soziale Engagement noch mit 85 oder 87 Jahren leisten. Ich habe eine Dame vor Augen, die noch im Alter von 91 Jahren Senioren in unserer Kirchengemeinde zum Geburtstag besuchte. Senioren, die nicht selten jünger waren als sie. „Bei denen wende ich immer einen Trick an. Ich mache mich immer mindestens drei Jahre jünger.“

Wenn wir nun dieses dritte Lebensdrittel realistisch in den Blick nehmen, dann wird niemand leugnen, dass diese Lebensphase keineswegs nur geprägt ist von einem *aktiven* Lebensstil. Auch wenn jeder diese Phase individuell unterschiedlich gestaltet, so wird jeder mit zunehmenden Alter sich der Wirklichkeit des Älterwerdens stellen müssen: Erkrankungen häufen sich, die Sehfähigkeit und Hörleistung nehmen ab, die Mobilität ebenso. Die 91jährige, von der ich gerade erzählte, ist inzwischen 102 Jahre alt und lebt in einem Pflegeheim. Sie ist jetzt nicht mehr in der Lage, sich selbst zu versorgen. Jetzt wird für sie gesorgt. Die aktive Lebensgestaltung geht irgendwann zunehmend in eine passive Lebensphase über.

Typisch für diesen Prozess ist die Aussage eines 85jährigen, den ich vor wenigen Wochen zum Geburtstag besucht hatte. „Herr Große, noch vor drei Jahren bin ich mit meiner Frau nach Österreich, Italien, Frankreich gereist. Aber wissen Sie, in meinem Alter lassen die Kräfte doch spürbar nach. Wir bereisen jetzt Schleswig-Holstein.“

Den 79jährigen, mit dem ich noch vor wenigen Jahren anspruchsvolle Gespräche geführt hatte, treffe ich jetzt in einem Pflegezentrum. Er ist an Demenz erkrankt.

Die 81jährige Dame, die sich überaus engagiert in die Altenholzer Seniorenarbeit eingebracht hatte, verlässt seit ihrer diagnostizierten Makulardegeneration ihrer Augen kaum noch ihre Wohnung.

Was daran auffällig ist: mit der zunehmenden Verschlechterung der Sehfähigkeit geht auch ein sozialer Rückzug einher. Um bei zunehmender Passivität immer noch am gesellschaftlichen, politischen, kulturellen und vor allem sozialen Leben teilhaben zu können, sind die Betroffenen nun darauf angewiesen, dass sie durch Menschen, die den Kontakt zu ihnen pflegen, im sozialen Kontext eingebettet *bleiben*.

In einer Leistungsgesellschaft, die geprägt ist von Ökonomie, Gewinnmaximierung, Effizienz, Rationalisierung, Wettbewerbsfähigkeit und Konkurrenz, scheint hier ein nicht unerhebliches, gesellschaftliches Defizit zu existieren. Was Menschen in der zweiten Hälfte des dritten Lebensdrittels vor allem brauchen, ist Menschenfreundlichkeit und soziale Wärme.

Ich will mal ganz deutlich werden: eigentlich könnte ich bei einer 50-Stunden-Woche mich ausschließlich nur in der Seniorenarbeit engagieren. Es wäre auch dann noch zu wenig.

Ich nenne ein paar Beispiele:

Herr T. hatte vor zwei Jahren einen Schlaganfall. Es ist ein Wunder, dass er als Witwer wieder in seine Wohnung, sein ihm vertrautes Leben zurückkehren konnte. Dennoch, der Schlaganfall hat Folgen hinterlassen: Herr T. kann nicht mehr malen. Das war sein großes Hobby. Außerdem hat Herr T. seit dem Schlaganfall Sprachprobleme und Wortfindungsstörungen. Zwei bis dreimal in der Woche treffe ich ihn beim Einkaufen. Dann bleibe ich stehen und rede mit ihm. Dazu braucht es Geduld und Zeit, Ruhe und Empathie. Wenn ich Herrn T. treffe, nehme ich in Kauf, dass ich irgendetwas anderes nicht schaffe.

Frau S. kann kaum noch sehen. Die Menschen in ihrer Umgebung halten sie vermutlich zunehmend für eine alte, schrullige Dame, die nicht mehr grüßt. Früher hatte sie schließlich immer begrüßt. Dass sie die Menschen nicht mehr erkennt, darauf scheint niemand zu kommen. Aber Stimmen kann sie sofort zuordnen. Deswegen spreche ich sie immer laut und vernehmlich an: „Hallo, Frau S.“ „Hallo, Herr Pastor. Das ist aber schön, dass ich Sie treffe.“ Und dann strahlt sie übers ganze Gesicht.

Frau H. hatte vor kurzem ihren 91. Geburtstag. Nach zwei Krebsoperationen, Kreislaufproblemen und einem Schlaganfall lebt sie fast nur noch in ihrem Reihenhaus. Eine polnische Altenpflegerin ist rund um die Uhr bei ihr im Haus. Als ich sie zum Geburtstag besuchte, fragte sie mich, wie ich die Vorgänge um unseren ehemaligen Bundespräsidenten Christian Wulf beurteile. Wir haben fast eine halbe Stunde darüber gesprochen. Sie kann nur schwer hören, kaum noch sehen und geht sehr, sehr unsicher. Aber geistig ist sie auf der Höhe und sie sucht das Gespräch. Aber wie viele Menschen besuchen sie? Monatlich halte ich in unseren beiden Pflegeheimen in Altenholz Gottesdienst. Die Gottesdienste sind sehr gut besucht. Die Bewohner freuen sich, dass unsere Kirchenmusikerin ein anspruchsvolles Vor- und Nachspiel am Klavier spielt. Sie freuen sich, dass alte Texte ihnen Heimat geben. Immer sprechen wir

gemeinsam: „Der Herr ist mein Hirte. Mir wird nichts mangeln. Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser.“ Dieser Psalm 23 ist ihnen vertraut. Sie haben ihn vor 60 – 70 Jahren auswendig gelernt. Und jetzt sprechen sie ihn mit. Übrigens, diejenigen, die nicht mehr sprechen, bewegen dann immer noch ihre Lippen mit. In der Advents- und Weihnachtszeit veranstalte ich im Rahmen der Gottesdienste ein Wunschkonzert: „Welches Weihnachtslied wollen wir singen?“ Das müssten Sie mal erleben: Wie lebendig es da wird.

Wofür lohnt es sich in dieser Lebensphase aufzustehen, um aufzubrechen in einen neuen Tag? Was gibt dem Leben dann einen Wert? Was macht das Leben in dieser Phase warm und lebendig? Welche Werte sind es, die in dieser Phase existentiell bedeutsam sind?

Es sind: *Zuwendung, menschliche Wärme, ein mit Leben gefüllter sozialer Kontext.*

Das wäre für diesen Vortrag sicher ein guter Schluss. Aber ich stände hier nicht als Theologe und Pastor, würde ich diesen letzten Lebensschritt ausblenden, der tatsächlich in unserer Leistungsgesellschaft immer ausgeblendet wird. Die Realität des Sterbens und des Todes. Welche Werte sind im Sterben und Tod wichtig?

STERBEN UND TOD

Ich möchte mit zwei Erfahrungen beginnen:

Vor einigen Jahren stürzte ein 64-jähriger von einer hohen Leiter, brach sich den zweiten Halswirbel und lag auf der neurochirurgischen Intensivstation. Der Mann war einer, der die Kirche und die weltfremden Gläubigen häufig und nicht selten sehr polemisch und unsachlich kritisiert hatte. Als ich von dem tragischen Unfall hörte, fuhr ich in die Uniklinik. Der Mann war intubiert, konnte nicht reden, sich nicht bewegen. Eine grausame Lebenssituation. Für den Betroffenen, wie für den Besucher. Zu einer guten, angemessenen Seelsorge gehört in solchen Krisensituationen: das Aushalten. Menschen haben ein feines Gespür, ob der Besucher das Leid teilt oder diesem zu entfliehen versucht.

Nach meiner Begrüßung setzte ich mich an sein Bett, so dass wir uns in die Augen sehen konnten. Ich sagte nach einer Weile: „Ich weiß, dass Sie mit der Kirche über Kreuz gewesen sind. Wenn Sie also meinen Besuch nicht wünschen, geben Sie mir ein Zeichen. ‚Nein‘ bedeutet ein Wimpernschlag. ‚Ja‘ ein zweifacher Wimpernschlag.“ Der Mann schloss seine Wimpern zweimal. Darauf fragte ich ihn: „Soll ich Ihnen aus Altenholz erzählen?“ Zwei Wimpernschläge. Nach 30 Minuten fragte ich ihn: „Ich werde Ihrer Frau erzählen, worüber wir uns unterhalten haben. Einverstanden?“ Zwei Wimpernschläge. „Ich würde Sie, bevor ich gehe, noch segnen. Aber ich weiß gar nicht, ob Sie das wollen. Wollen Sie, dass ich Sie segne?“ Zwei Wimpernschläge. Ich segnete den Mann und verließ die Intensivstation. Am darauffolgenden Tag rief mich abends die Ehefrau an. Ihr Mann sei am frühen Morgen ganz friedlich eingeschlafen. Welche Bedeutung der Segen in dieser Sterbephase gespielt haben könnte, überlasse ich Ihrem Urteil.

Eine weitere Erfahrung:

Vor zwölf Monaten rief mich aus Leipzig eine etwa 65-jährige Frau an. Sie teilte mir mit, dass ihre Tante im Krankenhaus läge und so gerne noch einmal Besuch von Pastor hätte. Ich kannte die Tante. Sie hatte gerade ihren 90. Geburtstag gefeiert, hatte im Leben ihre ostpreußische Heimat, ihren Mann, ihre Tochter und ihre beste Freundin verloren. Ich fuhr ins Krankenhaus. Die 90-jährige lag mit geschlossenen Augen im Bett und wurde beatmet. Obwohl sie keine Reaktionen zeigte, gab ich mich zu erkennen, begann zwei, drei Kirchenlieder zu singen, blieb eine Weile still am Bett, betete mit der 90-jährigen das Vaterunser und legte meine Hand zum Segen auf ihre Stirn. Nach dem Segen blieb ich noch ca. 10 Minuten, hielt ihre Hand und sie entschlief für immer. Als die Stationschwester ins Zimmer kam, sagte sie: „Wie schön, dass sie gekommen sind. Frau B. hatte darauf gewartet.“

Welche Werte sind in dieser allerletzten Phase wichtig? Meine Erfahrungen machen deutlich, dass es um dreierlei geht:

1. Es geht um eine Akzeptanz des Sterbens: Kein Widerspruch, keine Vertröstung („es wird schon wieder“, „du schaffst das“, „du musst nur kämpfen“), keine Abwehr, kein Ausweichen darf es vor dem Sterben geben. Vielmehr geht es um das Annehmen des Sterbens.
2. Es geht zugleich immer noch (!) um Leben – mitten im Sterben: Zuspruch, soziale Wärme, Gemeinschaft, Zuwendung.
3. Schließlich geht es um Transzendenz, um Spiritualität und das Vertrauen, „von guten Mächten wunderbar geborgen“ zu sein. Es geht um die Weitung des Lebenshorizonts. Damit das Lebensende nicht zum Abbruch, sondern zur Vollendung wird. Damit der letzte Atemzug einem Aufbruch zu neuen Ufern entspricht. Damit das, was einen Menschen einzigartig, unverwechselbar und unendlich kostbar macht, nicht verloren geht. Damit unser Gehen aus dieser Welt einem Ankommen in einer anderen Welt entspricht.

FAZIT?

Leben heißt Wandern. Die Werte, die wir im Laufe unseres Lebens diesem Wandern zugrunde legen, verändern sich.

Gibt es jedoch einen Wert, der in allen Lebensphasen derselbe bleibt? Ja, den gibt es: es ist das Leben an sich. In ihm entdecken wir den größten Wert, da das Leben immer ein Geschenk ist. Es ist und bleibt unverfügbar, vollkommen unabhängig vom Lebensalter. Aber vermutlich wächst das Bewusstsein für den Geschenkcharakter des Lebens mit fortschreitendem Alter. Wir entdecken im Geschenk des Lebens seine Kostbarkeit. Es ist das Bewusstsein dieser Kostbarkeit, die uns auch in mitunter aussichtslosen Situationen am Leben festhalten lässt. Die uns jeden Abend auf einen neuen Morgen hoffen lässt. Die uns den tiefen Wunsch empfinden lässt, die Zukunft unseres Lebens möge immer offen bleiben. Sogar im Sterben noch (s. Linn Ullman, „Gnade“).

Deswegen bin ich überzeugt, dass die Rede von Gott ebenfalls zu den unverzichtbaren Werten unseres Lebens gehört. Gerade die Rede von Gott ist es, die unseren Lebenshorizont weitet und damit unsere Lebenswege offen hält. Von Gott reden, heißt: dem Leben auch im Sterben noch eine Zukunft zu geben. Denn *Leben* ist weit mehr als die Summe aller biologischen Funktionen.

Deswegen ist es für mich ein wunderschöner Lebens-Satz, der am Eingang der Keitumer Kirche auf Sylt zu lesen ist: „Wenn wir ein letztes Mal ausatmen, atmet Gott uns ein.“

Wenn dem so ist, dann wird unser Gehen aus dieser Welt zu einem Aufbruch und schließlich zu einem Ankommen in einer neuen Welt. Dort, wo unser Leben das bleibt, was es immer schon gewesen ist: einzigartig und unendlich kostbar.

Und auch dann gilt wie zu Beginn unseres Lebens: Leben heißt Wandern.
Ja, auch im Sterben noch!

... und das scheint mir nun wirklich ein ganz schöner Abschluss meines Vortrages zu sein.
Ich danke Ihnen für Ihr Mitgehen und Mitwandern.
Dirk Große, Pastor in Altenholz