

Lebensqualität im Alter

An einer Tagung zum Thema Resilienz (in etwa: seelisches Stehaufmännchen) vermochte mich der letzte Referent* am Ende eines langen vollen Tages nochmals richtiggehend zu fesseln. Er hat eine Perspektive aufgezeigt, wie wir uns auf die Verletzlichkeiten des höheren Alters vorbereiten können - ein Weg, der vom ersten Schritt an einen Gewinn an Lebensqualität mit sich bringt.

Was sich mir wie ein Rahmen eingeprägt hat, sind die Stichworte „Selbstgestaltung“ und „Weltgestaltung“. Wie ich es verstehe, als Möglichkeit und Aufgabe, das Leben bis ins hohe Alter selbstverantwortlich zu gestalten, in aktiver Bezogenheit auf die Mitmenschen und die Welt. Ein Rahmen für rege, tätige Jahre, aber auch für Zeiten der Einschränkungen und Krankheit. Es gilt nun diesen Rahmen zu füllen aus dem Fundus unseres bisherigen Lebens. Stöbern wir nach Wertvollem, Vorlieben, Neigungen, Fähigkeiten. Suchen wir auch nach Vergessenem, Verborgenen. Beleben wir es wieder, pflegen wir es. Knüpfen wir an Vertrautes, schaffen wir Neues. Das macht Freude und bringt uns näher zu uns selbst. So bilden wir ganz bewusst ein Fundament, das uns gestattet, auch in schweren Situationen Freude am Leben zu finden. Und - indem ich mich bemühe, gut mit meinen Nächsten zu leben, Anteil zu nehmen an meinem Umfeld und am Weltgeschehen und auch versuche über die eigene Zeit hinauszudenken, knüpfe ich an einem Netz, das auch bei Schwierigkeiten zu tragen vermag.

Ein schöner und bereichernder Weg, doch auch einer mit recht hohen ethischen Anforderungen. Nicht immer vermag ich ihnen zu genügen. Nun – ich muss ja nicht ständig ein durch und durch „guter Mensch“ sein. Und das folgende Gedicht von Bertold Brecht vermag mich immer wieder von der Anspruchsebene in den lebendigen Alltag und in eine gute Stimmung zu versetzen.

Vergnügungen

*Der erste Blick aus dem Fenster am Morgen
Das wieder gefundene alte Buch
Begeisterte Gesichter
Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten
Die Zeitung
Der Hund
Die Dialektik
Duschen, schwimmen
Alte Musik
Bequeme Schuhe
Begreifen
Neue Musik
Schreiben, pflanzen
Reisen, singen
Freundlich sein.*

In diesem Sinne möchte Sie anregen, Ihr eigenes Gedicht zu schreiben. Zu ihrem persönlichen Gewinn - oder auch als Anregung für uns alle. Ich würde mich sehr über Ihren Beitrag freuen und ihn gerne hier ins Netz stellen.

Herzlich, Ihre Elvira Jagmetti

* Andreas Kruse ist ein bedeutender Altersforscher und Direktor des Institutes für Gerontologie an der Universität Heidelberg. Er hat viel Wertvolles publiziert und herausgegeben, u.a. „Das letzte Lebensjahr“ – Zur körperlichen, psychischen und sozialen Situation des alten Menschen am Ende seines Lebens. Kohlhammer-Taschenbücher, Stuttgart 2007 (eine Neuauflage erscheint demnächst). Da bin ich auch auf Brechts Gedicht gestossen.