

## Wie man im Alter glücklich und zufrieden ist

Die Geschichte meines Lebens

Von Claudia Mahs

Erstmals erforscht ein wissenschaftliches Projekt, wie alte Menschen zwischen 75 und 102 unter anderem auch in anthroposophischen Zusammenhängen eine spirituelle Bilanz ihres Lebens ziehen. Im Folgenden dokumentieren wir Auszüge aus der Befragung.

In meinem Forschungsprojekt "Sinnerfülltes Alter" stehen Menschen im Mittelpunkt, die von sich selbst und von denen andere behaupten, sie seien im Alter "glücklich und zufrieden". Daneben verfügen diese Menschen über eine besondere Gabe: Sie strahlen Kraft und Wärme aus und können diese auch auf andere übertragen. Verbringt man mit ihnen Zeit, hat man danach das Gefühl, gestärkt daraus hervorzugehen. Diese Erfahrung steht im Zentrum meiner Untersuchung: Das Ergebnis der Gespräche war immer viel mehr als eine Lebensgeschichte, der eigentliche Gewinn liegt in der Begegnung selbst.

Deshalb ist es umso trauriger, dass unsere Gesellschaft den Wert des Alters kaum zu schätzen und die einzigartige Möglichkeit, ein Leben zu überblicken und daraus Erfahrungen zu bilden, so wenig zu würdigen weiß.

Die zentrale Fragestellung unseres Projektes ist es, Kriterien für sinnerfülltes Alter zu identifizieren. Das Ziel lautet, Aspekte und Grundlagen eines sinnerfüllten Alters für die Gestaltung einer persönlichen Alterskompetenz heranziehen zu können. Dabei wird das Leben als Gestaltungsaufgabe betrachtet, als Entwicklungsaufgabe, die die oder der Einzelne zu ergreifen hat. Es geht also um eine neue, individuell zu gestaltende Ethik des Alters und damit zugleich auch um eine neue gesellschaftliche Alterskultur.

Zehn alte Menschen aus dem gesamten Bundesgebiet erklärten sich bereit, die Geschichte ihres Lebens zu erzählen. Nach der Auswertung der Interviews haben sich interessante, spannende Lebensgeschichten ergeben, aber auch Schwerpunkte, die sich in allen Biographien wieder finden.

Vorbilder

Der erste Ansatzpunkt liegt bereits in der Kindheit. Alle berichten von einer "gesegneten Kindheit" und erzählen Erlebnisse mit Eltern und Geschwistern. In dieser Zeit spielen schon Vorbilder eine große Rolle:

"Als Kind habe ich immer meine Großmutter beobachtet. Sie strahlte eine große Heiterkeit aus. So wollte ich auch immer werden. Ich habe mich immer gefragt: Wie soll man leben, um diese Fröhlichkeit zu entwickeln? Dazu muss man wohl Loslassen lernen. Es ist eine Gnade, wenn man so alt werden darf."

Selbst wenn es in der Kindheit schwierige Situationen gab, war es wichtig Personen zu haben, die vertrauensvolle Zuwendung schenkten:

"Ich war sehr still, sehr introvertiert, ich habe oft abends im Bett geweint und hatte Sehnsucht nach meiner Großmutter. Obwohl es die Stiefgroßmutter war, war sie mir doch sehr, sehr nahe. Und sie hat mich auch mitgenommen, wo sie mit ihrem Mann, mit dem Großvater zusammenlebte. Und da durfte ich nur bei ihr sein und das war Balsam auf meiner Seele, dass ich mal die Einzige war und dass ich bei der Großmutter schlafen durfte."

Die Vorbilder spielten auch im späteren Leben eine Rolle. Halt gaben vor allem Familie und

## Traditionen:

"Nach dem Krieg: Die ganze Familie, wer noch die Möglichkeit hatte, stand zusammen. Und dann halfen alle untereinander im Betrieb mit einem großen Einsatz und mit einer Aufbruchstimmung versuchten wir alles wieder in Gang zu bekommen."

## Ziele

Als besonders wichtig für die eigene Biographie stellte sich heraus, den eigenen Lebensweg aktiv gestaltet zu haben und dafür auch Risiken eingegangen zu sein. Dazu gehörte, einen Beruf zu ergreifen und dafür eventuell auch Schwierigkeiten oder Trennungen von der Familie in Kauf zu nehmen. Hier stellte sich heraus, dass Frauen wie Männer ihr ganzes Leben über beruflich engagiert waren:

"Ich wollte von einer Sache etwas verstehen, was war mir eigentlich gleich. Und da ich mit den Händen sehr gut weggekommen war und auch sonst geschickt war, schien mir Schneiderin zu werden eine sehr schöne und tröstliche Aussicht. Gut, der jüngste Sohn war damals schon zwei Jahre alt und ich sah, dass er verstand und dass ich ihm das zumuten konnte, wenn ich in die Schneiderlehre ging. Das fing ich dann an. Und meine Großmutter, also die Urgroßmutter der Kinder, die holte sie morgens aus dem Bettchen raus und Mittagessen kochte meine Mutter, die Großmutter, für alle. Und nachmittags bis vier, dann hielten sie Mittagsschlaf und nachmittags um vier gingen sie an die Bahn und holten mich ab."

## Zugehörigkeit

Als sehr wesentlich zeigte sich die Zugehörigkeit zu einem bestimmten Menschen. Partnerschaft und Familie spielten bei den Befragten eine große Rolle:

"Meine Frau ist schon drei Jahre hier im Altenheim, nur noch Bett und Rollstuhl. Ich kann sie hier in die Wohnung fahren, jeden Tag verbringe ich etwa 3-4 Stunden mit meiner Frau. Sie ist wohl dement, aber sehr lieb und pflegeleicht, erkennt uns noch und wir sind immer noch beide zusammen, 57 Jahre. Wir haben in unserer Ehe viel durchgemacht, Auf's und Abs, Sparsamkeit meiner Frau, Gesundheit, Kinder waren im Vordergrund. Meine Familie sollte nicht hungern und frieren und was anzuziehen haben. Das war unser Leitwort, das haben wir geschafft, konnten uns immer über Erreichtes freuen und wir sagen heute beide "Danke".

## Krisen

Ein weiterer wichtiger Punkt war für die Befragten die Möglichkeit, Krisen zu überstehen, hier insbesondere Erlebnisse im Zusammenhang mit dem Zweiten Weltkrieg:

"Und im Krieg, ich war sieben Jahre Soldat. Dieses Schicksal unserer Zeit. Und wo ich da in Russland war, da wurde man beschossen und man war froh, wenn man einen Graben hatte, wo man sich bergen konnte. Und da habe ich einfach gespürt: Die Mutter Erde nimmt mich auf und schützt mich. (...)

Wir wohnten in der Nähe eines Bahnhofes. Dann sehe ich plötzlich ..., aus der Richtung des Bahnhofes kommend, Gestalten in Sträflingsanzügen. Ausgemergelt. Die gingen die Dorfstraße hinunter und ich war so erschreckt, ich hab das nicht gewusst, dass es so was gibt. Ich wusste auch nicht "Was ist das?" "Was sind das für Menschen?", und als mir das dann klar wurde, da hab ich einen Nervenzusammenbruch gekriegt, das ging mir an die Substanz. Ich hab dann einen Freundeskreis gefunden und wir haben Goethes Faust gelesen. Das war meine erste Hilfe. Dann lernte ich die Anthroposophie kennen und das war meine Heilung. Erst da konnte ich dieses Erleben, nicht überwinden, sondern es war mir klar, dass ich jetzt erst den richtigen Weg, den richtigen Lebensweg gefunden hatte."

## Glaube

Durch das Leben zieht sich bei fast allen Befragten als "roter Faden" der (überwiegend christliche)

Glaube. Schon als Kind haben die Befragten Glauben in ihrer Familie erfahren. Vor allem bietet der Glauben Trost und Halt:

"Also, der geistige Glaube an Jesus Christus, das ist das ewige Leben und die Unsterblichkeit der Menschheit, und das sollte man viel mehr im Bewusstsein haben. In Not- und Problemzeiten haben mir Christus-Worte unendlich viel geholfen." (...)

Oder: "Nur durch den festen inneren Glauben, dass man eine innere Führung hat. Durch die Erfahrung, dass das schon oft der Fall war, man wurde geführt, man hat's überstanden, dann festigt sich ja der Glaube, die Überzeugung."

Für viele der Teilnehmer/innen der Studie bildet die Anthroposophie die Grundlage ihres inneren Lebens:

"Ich hatte eben sofort das Gefühl, das ist meine Linie, das ist das Richtige für mich. Und eben auch weil mein Vater da sehr führend war für mich. Jeden Sonntag, oder wenn es regnete oder so dann saß er im Wohnzimmer, da durfte man ihn nicht stören und las irgendetwas von Rudolf Steiner. Ja. Das wirkt sich auf meine innere Welt aus."

Oder ein anderer: "Ja, und dann ist natürlich die Anthroposophie selbstverständlich das, was mein Leben jetzt auch weiterhin sicher tragen wird."

Eine weitere Stimme: "Jeder Mensch hat Probleme, aber man hat sie immer zusammen bewältigt. Auf der Grundlage, einer gemeinsamen Lebenseinstellung, Lebensauffassung..., Überzeugung, kann man ruhig sagen durch Anthroposophie."

#### Reinkarnation

Besonders Menschen, die in anthroposophischen Zusammenhängen leben, kommen durch die Anthroposophie beziehungsweise ihren Glauben auch zu einem Vertrauen in wiederholte Erdenleben:

"Man sieht natürlich auch, das erlebt jetzt meine Frau, die ja auch über achtzig ist, wie dann doch die Kräfte nachlassen. Und das ist ja auch richtig so. Das Leben ist wie eine Kerze und es brennt eben der Docht und es wird verbraucht das Wachs. Es wird immer weniger, aber das Licht steigt empor und einmal erlischt die Kerze, aber dieses Licht, das besteht weiter..."

"Also wenn ein Tod eintritt, auf den man sich vorbereiten kann über Wochen, dann hab ich sicher die Möglichkeit und auch die Hilfen. Und dieses Vertrauen auch in die Hilfen egal woher sie kommen, ja Vertrauen das ist es! Ich hab ein unendliches Vertrauen."

Dieses führt auch zu einem Lebensverständnis, welches das Leben als Aufgabe zur geistig-spirituellen Schulung begreifen lässt:

"Also, weil ich weiß, es ist nicht zu Ende. Viele Leute sagen, ach, alles weg, nichts mehr, aus. Und weil ich weiß, dass das nicht so ist. Dass es weiter geht und dass man eigentlich in jedem Leben, das man durchlebt etwas lernen muss, was einen noch ein bisschen weiterbringt. Und wenn ich das in diesem Leben nicht alles zusammengekriegt habe, dann muss ich im nächsten Leben da noch weiter dran arbeiten."

Oder: "Also, da bin ich der Auffassung, dass das nicht nur ein Leben ist, was man hat. Und man freut sich eigentlich dann in der Aussicht auf die Möglichkeit etwas, was man falsch gemacht hat, in einem nächsten Leben wieder gutzumachen. Das ist meine Überzeugung und die hat mich das ganze Leben über begleitet."

Hinzu kommt für viele als Thema das Lernen als lebenslange Aufgabe:

"Ich bin 15 Jahre lang jedes Jahr im Sommer sechs Wochen und im Winter um Weihnachten herum auch sechs Wochen in Indien gewesen und habe alles mitgemacht, was sie als Schulung, um die Stille zu lernen und in sich zu erfahren, uns da beigebracht haben. Eigentlich ist die letzte Phase meines Lebens bis zu den 100 Jahren eigentlich ganz und gar angefüllt mit dem Weg, den mir die Aufenthalte in Indien immer wieder geschenkt haben. Hier liegt der Schwerpunkt meines Lebens, also ich war 78, als ich zum ersten Mal nach Indien hinkam."

Alter als Qualität

Das Alter wird angenommen, obwohl die körperlichen Einschränkungen bzw. das Nachlassen der Kräfte deutlich hervortreten. Es stellt den natürlichen Verlauf des Lebens dar, bedeutet aber nicht nur Verzicht, sondern auch Gewinn, vor allem in geistiger Sicht:

"Jetzt bin ich alt. Früher konnte ich reisen, aber nun will mein Körper nicht mehr. Aber ich bin nicht traurig, denn ich habe ein reiches geistiges Leben. Nun lebe ich in mir."

In der Möglichkeit zur Reflexion des Lebens werden Zusammenhänge als sinnvoller erkannt:

"Ja, es hat viele Schmerzen auch gegeben, aber ich sehe heut wozu es gut war, dass man daraus gelernt hat....

Und wenn ich so dran denke, seit meiner Geburt, mein Vater schon, der war damals schon zu einem Vortrag von Rudolf Steiner gefahren, so hat sich das wie ein "Rotes Band" durch mein ganzes Leben gezogen."

Praktische Aufgaben

Aufgaben des Alters sowie soziale Einbindung gestalten sich sehr unterschiedlich, aber alle Befragten nehmen im Alter praktische Aufgaben des Lebens wahr, die von Selbstschulung, Ratgeberfunktionen, aber auch gesellschaftlichen Aufgaben in Form von sozialem Engagement, Gründung von Vereinen oder dem Schreiben von Büchern reichen können:

"Das große Projekt meines Lebensendes, das ist unsere Initiative "Musik für die Erde". Und da bin ich ganz aktiv. Aber auch noch aktiv in der Kulturarbeit im Haus, da gibt's einen Kulturkreis und im Initiativkreis. Und da ist es so, dass meine Augen, die wurden ja immer schlimmer. Also vor zwei Jahren konnte ich noch lesen, jetzt hab ich eine Mitbewohnerin, die mir vorliest und die auch schreibt, was ich diktiere. Ich mach also für "Musik für die Erde" fast alle Briefe, ich bereite auch Zweig-Abende vor, mit einer anderen Mitbewohnerin und leite dann das Gespräch. Also, ich versuche aktiv zu bleiben. Ich höre viel Radio, damit ich zeitinformiert bin, auch wissenschaftliche Vorträge. Ja, und da bin ich glücklich und zufrieden. Und dann bin ich eine leidenschaftliche Großmutter. Meine Enkelsöhne lieben mich und sagen: "Großmutter, du bist toll! Du bist super, Großmutter!"

Oder: "Und dadurch eben eine gewisse Reife, was unsere Kinder an uns empfinden, weshalb wir auch immer wieder gefragt sind. Wir drängen uns nicht auf, aber wenn eine Frage entsteht, dann steht man dazu und berät. Ja, man ist noch so ein Stein in der Brandung. Vor allem auch mein Mann wird immer wieder gebraucht für Ratschläge in rechtlicher und wirtschaftlicher Beziehung."

Und eine weitere Stimme: "Und damit, das ist mein Anliegen überhaupt, warum ich schreibe, nicht um schöne Gedichte zu machen, mehr oder minder schön, sondern um das Leid aller Menschen mitzutragen und die Freude noch mehr, eigentlich um diese Freude im Menschen zu wecken. "

"... wenn ich irgendwas mir ausarbeite, Vorträge von Rudolf Steiner oder was, dann mache ich das genauso wie ich das früher, wie ich mich vorbereitet habe für den Unterricht, nur habe ich jetzt ein anderes Thema. So dass ich das eigentlich immer noch in mir habe, dieses auf etwas Zuarbeiten und

hier im Hause braucht man aber auch seine Kraft um alles auf die Reihe zu bringen. Wir haben jeden Tag etwas anderes. Am Montag ist Sitzeurythmie, am Dienstag haben wir einen Lesekurs, am Mittwoch ist Singen, Freitag ist abends ein Vortrag. So ist der Donnerstag eigentlich der einzige Tag, wo man nachmittags mal in die Stadt fahren kann, wenn man nicht die Sachen auslassen will. Aber ich habe mich jetzt so gut eingelebt und ich weiß auch, hier die Frau A., die hier wohnt, die freut sich, wenn ich sie mitnehme und im Rollstuhl 'rüberfahre zum Lesekreis. Und sie ist immer ganz glücklich....

Und dann haben wir noch die Frau M., die freut sich, wenn ich sie mit zur Sitzeurythmie nehme und da freut sie sich schon immer, wenn ich bei ihr klinge, so dass ich auch nicht nur mit dem Kopf viel arbeite sondern man muss ja auch was tun.

"Sprung zum Himmel"

Eine befragte Teilnehmerin sieht das Alter als "Ausklang des Lebens" oder "auf dem Sprung zum Himmel": Sie stellt fest, dass in ihrem Leben keine Ereignisse stattgefunden haben, die sie "ausradieren" möchte und fühlt sich behütet: "...ich habe immer das Gefühl, irgendwo hatte ich einen Schutzengel, der mich dahin gebracht hat, wo ich hin sollte."

Ihren Lebensweg betrachtet diese als Schicksal, in dem Sinne, dass die Menschen sich die Dinge erwählen, die sie benötigen, um sich zu entwickeln: "...man sucht sich das aus, was man einmal im Leben durchmachen muss. Natürlich hat man auch die Freiheit, ich konnte mich ja entscheiden, wohin ich will, will ich dahin, will ich dorthin ... Ich denke mal, man hat sich das doch so irgendwo ausgesucht. Sicher, das werde ich auch nach meinem Tod erfahren, ob ich das richtig gemacht habe. Das kann ich jetzt nicht sagen, jetzt habe ich meine irdischen Gedanken. Und wenn ich mal auf der anderen Seite bin, da sind die Gedanken anders, nehme ich mal an. Und dann würde ich vielleicht sagen, Menschenskind, das hätte ich doch anders hingekriegt."

Schließen möchte ich mit folgendem Zitat:

"Ich meine, man muss sich schon zusammenreißen, das ist altersbedingt. Und ich hab' erst die Tage wieder gedacht: Alt werden ist schön! Alt werden ist schön, man muss nur nicht zu viel Schmerzen haben."