

## „Wir sind's noch nicht, wir werden's aber“

### Abschied und Neuanfang im Alter

Vortrag im Rahmen der Tagung vom 20. Mai 2016  
des Forums Gesundheit und Medizin

#### ÜBERGÄNGE

Sich wandeln und sich neu entdecken –

Herausforderungen, Entwicklungen und Gestaltungsmöglichkeiten in neuen Lebensphasen

von Dr. phil.

Klara Obermüller

Als Matthias Mettner und ich nach einem Titel für meinen heutigen Vortrag zum Thema „Übergänge – Abschied und Neuanfang im Alter“ suchten, kam mir dieses Luther-Zitat in den Sinn: *„Wir sind's noch nicht, wir werden's aber.“* Es bringt auf den Punkt, was auch schon in dem Begriff „Übergänge“ selbst steckt: nämlich dass das Leben kein ein für allemal festgelegter Zustand ist, sondern eine Bewegung, ein Hinübergehen eben, eine fortwährende Entwicklung, die erst endet, wenn auch das Leben selbst an sein Ende gekommen ist. In seiner ganzen Länge lautet das Zitat so: *„Das Leben ist nicht ein Frommsein, sondern ein Frommwerden, nicht eine Gesundheit, sondern ein Gesundwerden, nicht ein Sein, sondern ein Werden, nicht eine Ruhe, sondern eine Übung. Wir sind's noch nicht, wir werden's aber. Es ist noch nicht getan oder geschehen, es ist aber im Gang und im Schwang. Es ist nicht das Ende, es ist aber der Weg.“*

Dieser Gedanke des Werdens, diese Bewegung auf etwas Künftiges hin – *„es ist aber im Gang und im Schwang. Es ist nicht das Ende, es ist aber der Weg“* – liegt auch dem Bild zugrunde, das dem Thema der heutigen Tagung den Titel gegeben hat: Übergänge. Denn was ist das eigentlich, ein Übergang? Zunächst einmal ist es das Substantiv zum Verbum „hinübergehen“. Es bezeichnet also einen Ortswechsel oder, von der räumlichen in die zeitliche Dimension übertragen, eine Veränderung in der Zeit, metaphorisch dann auch die Verwandlung eines Zustandes in einen andern. Das heisst, im Wort „Übergang/ Übergänge“ liegt immer schon eine Bewegung begründet. Es ist etwas im Gange. Etwas verändert sich. Es gibt ein Davor und ein Danach, ein Hier und ein Dort, und das Eine ist mit dem Andern nicht zu vergleichen.

Wenn Sie einmal ganz kurz die Augen zumachen und sich fragen, was sehe ich, wenn ich das Wort „Übergänge“ höre, dann steigen, so denke ich, ganz konkrete Bilder in Ihnen auf: eine Brücke vielleicht, ein Bogen, der sich spannt von einer Seite des Flusses auf die andere; ein Weg, der sich dem Hang nach hinzieht, von Kehre zu Kehre höher steigend, bis die Höhe, der Pass, überwunden ist; oder auch ein Tor, eine Tür, die den Gang ins Freie öffnet, den Übergang vom Hier-Sein zum Drüben-Sein.

Den drei Bildern – der Brücke, dem Pass, dem Tor – ist eines gemeinsam: Sie stellen eine Verbindung her, und sie helfen uns, von einem Ort zum andern, von einem Zustand zum andern zu gelangen. Sie *sind* der Übergang, ohne den wir nicht dorthin kommen könnten,

wohin wir möchten. Wenn Sie sich einen Augenblick in frühere Zeiten versetzen, dann wissen Sie, dass Flüsse und Bergketten für unsere Vorfahren Hindernisse darstellten, die sie nicht ohne weiteres zu überwinden vermochten. Im Fluss hiess es die Furt zu suchen, durch die man waten konnte, oder die schmalste Stelle, die sich mit einem Steg überwinden liess. In den Bergen waren es die Pässe, die den Menschen das Abenteuer einer Alpenüberquerung möglich machten. Und was schliesslich wäre ein Haus ohne eine Tür, eine Stadt ohne Tor? Ein Gefängnis, in dem sich nicht leben lässt! Beide, das Haus und die Stadt bieten Schutz; bewohnbar aber werden sie erst, wenn man in ihnen ein- und ausgehen kann: durch die Tür, unter dem Tor hindurch, über die Schwelle schreitend, die Zugbrücke überquerend, hinaus ins Freie.

Die Brücke, der Pass, das Tor sind Übergänge, die der Mensch geschaffen hat. Es gibt aber auch Übergänge in der Natur, die uns so selbstverständlich sind, dass wir sie bewusst kaum mehr wahrnehmen. Ich denke an den Wechsel von Tag und Nacht, an die Dämmerung des Abends und die Morgenröte, die den Tag ankündigt. Ich denke an den Wechsel der Jahreszeiten, die uns die elementaren Lebensprozesse der Natur, erfahrbar machen: den Schlaf und das Wachen, das Keimen und das Wachsen, das Reifen und das Verblühen, das Werden und das Vergehen, das Leben und den Tod. Und ich denke an die Lebensalter, die, eingespannt zwischen Geburt und Tod, unser Dasein auf Erden ganz ähnlich strukturieren wie die Jahreszeiten den Ablauf eines Jahres. Auch hier sind es eigentlich die Übergänge, die die Veränderungen spürbar werden lassen. Die Übergänge sind das Verlockende und zugleich das Beängstigende, das uns anzeigt, dass alles im Fluss ist und nichts auf immer so bleibt, wie es ist.

Kein Wunder, haben Menschen aller Kulturen seit jeher die elementaren Übergänge des Lebens mit Ritualen belegt: sog. „Rites de passage“, die von der Gemeinschaft begangen wurden zum Zeichen, dass sich hier etwas Einschneidendes ereignet, das gefeiert, in seiner Bedrohlichkeit aber auch gebannt werden muss. In den Feiern, mit denen wir die Taufe eines Kindes, die Konfirmation oder Firmung eines Heranwachsenden, die Hochzeit eines Paares und schliesslich die Bestattung eines Verstorbenen begleiten, hat sich etwas von diesem Wissen um die existentielle Bedeutung von Übergängen erhalten. Ihnen allen gemeinsam ist, dass sich etwas verändert, dass *ich* mich verändere und dass danach nichts mehr so ist wie zuvor. Die Schlange hat ihre Haut abgelegt. Sie ist, ihren zoologischen Merkmalen nach, noch die gleiche Schlange und ist doch nicht mehr dieselbe. Sie hat sich gehäutet und hat durch diesen Prozess die Möglichkeit bekommen zu wachsen.

Zu den eindrücklichsten Schilderungen eines solchen Übergangs, der Altes hinter sich lässt und den Weg für Neues frei macht, gehört für mich die biblische Geschichte von Jakob am Jabbok, wie sie im 1. Buch Mose, Kap. 32 zu finden ist. Ich möchte sie Ihnen hier in Erinnerung rufen, bevor wir uns unserem eigentlichen Thema, dem Übergang zum Alter, zuwenden:

*„Und Jakob stand auf in der Nacht und nahm seine beiden Frauen und die beiden Mägde und seine elf Söhne und zog an die Furt des Jabbok, nahm sie und führte sie über das Wasser, so dass hinüberkam, was er hatte, und blieb allein zurück. Da rang ein Mann mit ihm, bis die Morgenröte anbrach. Und als er sah, dass er ihn nicht übermochte, schlug er*

*ihn auf das Gelenk seiner Hüfte, und das Gelenk der Hüfte Jakobs wurde über dem Ringen mit ihm verrenkt. Und er sprach: Lass mich gehen, denn die Morgenröte bricht an. Aber Jakob antwortete: Ich lasse dich nicht, du segnest mich denn. Er sprach: Wie heissest du? Er antwortete: Jakob. Er sprach, du sollst nicht mehr Jakob heissen, sondern Israel; denn du hast mit Gott und mit Menschen gekämpft und hast gewonnen. Und Jakob fragte ihn und sprach: Warum fragst du, wie ich heisse? Und er segnete ihn daselbst. Und Jakob nannte die Stätte Pniel (Angesicht Gottes); denn, sprach er, ich habe Gott von Angesicht gesehen, und doch wurde mein Leben gerettet. Und als er an Pniel vorüberkam, ging ihm die Sonne auf; und er hinkte an seiner Hüfte“*

In der Geschichte von Jakob am Jabbok findet sich eine Fülle von Bildern und Hinweisen, die mir im Hinblick auf das Thema der heutigen Tagung bedeutsam erscheinen: Jakob führt seine Familie an die Stelle des Flusses, wo sie diesen überqueren kann, eben an die Furt des Jabbok. Die Familie geht hinüber, Jakob selbst bleibt zurück. Für ihn ist die Zeit noch nicht reif. Ihm steht ein Übergang viel grösserer und schrecklicherer Art erst noch bevor: der Kampf mit dem Engel, das Ringen mit Gott. Dieser Kampf zieht sich die ganze Nacht lang hin, seine Entscheidung aber findet er im Morgengrauen. Am Übergang von der Nacht in den Tag wird klar, dass Jakob heil und geheiligt, will heissen: gesegnet, aus dem Kampf mit dem Engel hervorgeht. Aber er ist nicht mehr der, der er vordem war. Zum Zeichen der Veränderung trägt er einen neuen Namen, und er ist körperlich gezeichnet, er hinkt: *„Als er an Pniel vorüberkam, ging die Sonne auf und er hinkte an seiner Hüfte“*

Der neue Tag ist angebrochen, ein neuer Mensch geht aus der Begegnung mit Gott hervor. Zum Zeichen, dass er die Prüfung bestanden hat und neu geworden ist, hat er den alten Namen abgelegt, wie die Mönche und Nonnen es tun, wenn sie in ein Kloster eintreten und ihr Leben Gott weihen. Zum Zeichen aber, dass ein Wandel dieser Art den Menschen bis ins Mark hinein trifft, bleibt Jakobs Hüfte verrenkt, und er geht fortan hinkend – hinkend, aber gesegnet – durchs Leben. Ist es jetzt noch ein Zufall, wenn im folgenden Kapitel, 1. Mose, Kap. 33, die Versöhnung der beiden Brüder Jakob und Esau möglich wird und es heisst:

*„Und er (Jakob) ging vor ihnen (seinen Frauen und Kindern) her und neigte sich siebenmal zur Erde, bis er zu seinem Bruder kam. Esau aber lief ihm entgegen und herzte ihn und fiel ihm um den Hals und küsste ihn, und sie weinten.“*

Ich denke, dass diese Versöhnung nur möglich geworden ist, weil ein neuer Jakob mit einem neuen Herzen dem Bruder entgegenging. In diesem Augenblick, da die beiden Brüder sich weinend in den Armen liegen, hat auch Jakob die Furt überquert, ist sein Übergang abgeschlossen, das Neue aus dem Alten geboren.

Nicht immer sind Übergänge im Leben von so existentieller Bedeutung wie Jakobs Gang durch die Furt des Jabbok. Aber schmerzhaft sind sie eigentlich immer, weil ein Übergang stets beides bedeutet: Abschied und Neubeginn, Verlust und Gewinn. Unser Leben ist eine einzige Abfolge von Übergängen, schicksalsschweren und banalen, freiwilligen und erzwungenen – ja, unser Dasein als Ganzes *ist* ein Übergang: ein Übergang vom Nicht-Sein ins Sein, von der Geburt hinein ins Dasein und vom Dasein wieder hinüber in den Tod

und, so hoffen wir, in ein neues, verwandeltes Leben. Gleichzeitig hält das Leben aber auch eine ganze Reihe von Abschieden bereit. Jeden Tag stirbt ein kleiner Teil von uns selbst, und mit jeder Entscheidung, die wir fällen, geben wir etwas Altes zugunsten von etwas Neuem preis.

Selten wird uns dies so deutlich bewusst wie beim Übergang vom aktiven Erwerbsleben in den sog. Ruhestand. Und wie bei fast allen Übergängen im Leben halten sich auch hier Vorfremde und bange Erwartung die Waage. Bei den meisten von uns erfolgt dieser Übergang noch immer relativ abrupt, d.h. auf einen ganz bestimmten Stichtag hin, der meist lange im voraus bekannt ist und in der Regel, zusammen mit Kollegen und Freunden, gebührend gefeiert wird. Es sind meist feucht-fröhliche Anlässe, die darüber hinweg täuschen sollen, dass sich mit der Pensionierung nicht nur ein Tor zu Freiheit und Ungebundenheit auftut, sondern dass sie zugleich auch Abschied bedeutet von vielem, das einem im Leben wichtig war.

Für mich persönlich – aber ich denke, es gilt auch für andere – waren es drei zentrale Erfahrungen, die mir beim Übergang in die neue Lebensphase zu schaffen machten:

1. *Der Abschied von einer identitätstiftenden Tätigkeit:* Ich hatte es zwar immer gewusst, aber erst in den Monaten nach meiner Pensionierung erfahren, wie stark ich mich über meine berufliche Tätigkeit definierte und wie abhängig ich war von der Befriedigung und auch der Anerkennung, die sie mir bot. Wer bin ich, wenn ich mich nicht mehr durch Arbeit und Leistung beweisen kann? Die Frage trieb mich um und ist bis heute nicht ganz zur Ruhe gekommen.
2. *Der Verlust an Einfluss und Entscheidungsmöglichkeiten:* Diese Erfahrung hängt eng mit dem Obgenannten zusammen. Als Pensionierte kann ich zwar weiterhin beruflich tätig sein. Die Gestaltungsmöglichkeiten jedoch schwinden, die Entscheidungen werden anderswo getroffen. In meinem konkreten Fall heisst das, dass ich die Aufträge nicht mehr verbeuge, sondern entgegennehme und dass ich Themen allenfalls vorschlagen, jedoch nicht mehr selber setzen kann. Im Grunde ist das auch völlig in Ordnung. Bloss nicht am Sessel kleben, den Jüngeren Platz machen, wissen, wann es Zeit ist abzutreten. Der Verstand weiss es, das Gefühl hingegen registriert den Statusverlust und reagiert gekränkt – wider besseres Wissen.
3. *Das Fehlen von tragfähigen Altersbildern:* Seit ich selbst älter werde, hat sich mein Blick für die öffentliche Darstellung des Alters geschärft. Was ich wahrnehme, ist widersprüchlich und hat mit meiner Lebensrealität wenig zu tun. Ältere Menschen werden entweder als gebrechlich oder aber als hyperaktiv dargestellt. Sie befinden sich entweder, wörtlich gesprochen, im Ruhestand, sitzen auf Parkbänken, dämmern im Rollstuhl vor sich hin. Oder aber sie treiben Sport, fahren über die Weltmeere und gehen aufwendigen Hobbys nach. Beides trifft auf meine Lebenssituation nicht zu und macht es mir schwer, mich als alternder Mensch in der heutigen Gesellschaft angemessen zu positionieren.

Zu diesen mehr äusserlichen Erfahrungen gesellt sich die innere Auseinandersetzung mit dem Alterungsprozess und all den spezifischen Abschieden und Verlusten, die dieser Prozess früher oder später mit sich bringt. Zu den Verlusterfahrungen des Alters gehören

die nachlassenden Kräfte ebenso wie die ersten gesundheitlichen Einbussen, die schwindenden Fähigkeiten ebenso wie die körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen. Zu den Herausforderungen des Alters gehören aber auch die Abschiede: der Abschied von Menschen, die mich durchs Leben begleitet hatten, der Abschied von Tätigkeiten, die mir am Herzen lagen, der Abschied von Dingen, die mir lieb waren, und schliesslich der Abschied vom Leben selbst und allem, was mich als Mensch ausmachte. Diese Verluste und Abschiede bleiben niemandem erspart, der das Glück hat, ein hohes Alter zu erreichen. Sie gilt es zu ertragen. Mit ihnen gilt es weiterzuleben. Aber es soll, bitte, niemand kommen und sagen, das sei leicht.

Es ist schmerzlich und bisweilen demütigend, zuschauen zu müssen, wie das Alter dem Körper zusetzt, wie die Attraktivität schwindet und wie Fertigkeiten auf einmal schwer fallen, die früher so leicht von der Hand gingen. Es ist schmerzlich und bisweilen demütigend, erfahren zu müssen, wie andere unseren Job machen, unsere Positionen einnehmen und wir mit einemmal nicht mehr zum Kreis derer gehören, die auf ihrem Gebiet das Sagen haben. Und es ist ganz besonders schmerzlich, erleben zu müssen, wie Freunde, Verwandte und Weggefährten wegsterben und plötzlich niemand mehr da ist, mit dem wir unsere Erinnerungen teilen können. All diese Abschiede und Verluste tun weh. Sie gehen an die Substanz und konfrontieren uns unerbittlich mit der letzten aller Verlust- und Abschiedserfahrungen: mit der eigenen Verletzlichkeit und der eigenen Endlichkeit. Im Grunde genommen ist der gesamte Prozess des Altwerdens ein einziges grosses Abschiednehmen und ein einziges schmerzliches Einüben in den Gedanken, dass wir sterblich sind und nichts von dem auf sicher haben, woran unser Herz hängt.

Verena Kast hat dafür einen Begriff geprägt, der mir in diesem Zusammenhang bedenkenswert erscheint: „Abschiedlich leben“ heisst er. In ihrem Buch „Trauern“ schreibt sie dazu:

*„Da Tod wirklich eine Realität ist, geht es in unserem Leben immer auch um Trennung, um Abschiednehmen. Wir müssen nicht nur die andern Menschen in den Tod hinein freigeben, wir müssen auch geliebte Menschen ins Leben hinein freigeben, freigeben für einen andern Menschen, wir müssen auch Aspekte von uns sterben lassen, wenn ihre Zeit um ist, wir müssen auf Liebgewordenes in unserem Leben verzichten, wenn die Zeit dafür vorbei ist. Wenn wir das nicht tun, dann bleiben wir im Vergangenen hängen, was bedeutet, dass wir uns vor der Zukunft verschliessen, dass wir nicht mehr wirklich weiterleben. Deshalb müssen wir lernen, ins Leben hineinzusterben und mit dieser Art von Sterben umzugehen.“*

Was Verena Kast hier als Lebensaufgabe beschreibt, bekommt im Alter seine ganz besondere Dringlichkeit. Fast physisch spüre ich in letzter Zeit, wie endlich und begrenzt mein Dasein ist. Mit jedem Herbst, der ins Land geht, erlebe ich schmerzlicher, wie etwas zu Ende geht. Mit jedem neuen Frühling empfinde ich aber auch dankbarer, dass ich noch da bin. Von Jahr zu Jahr erfahre ich mich stärker als Teil der Schöpfung, die wird und vergeht und wieder wird. Ich fühle mich getragen und eingebunden in sie. Ich weiss aber auch, dass ich dieses Gefühl des Aufgehoben-Seins mit dem Preis aller Kreatur bezahle: dem Tod.

Dies zu realisieren, mag schmerzlich sein. Es kann aber auch zu einer grossen inneren Gelassenheit führen. Denn auch dies gehört zu den Erfahrungen des Altwerdens: zu spüren, dass es Dinge gibt, die meinem Zugriff entzogen sind. Jahrzehntlang habe ich gekämpft und gemanagt und mich für alles und jedes verantwortlich gefühlt. Ich verfügte über mich und meine Zeit. Ich war stolz auf Geleistetes und hielt den Kopf hin, wenn ich etwas verbockt hatte. Nun, da ich alt bin, kann – oder müsste ich ehrlicherweise sagen: könnte? – dieses dauernde Streben langsam zur Ruhe kommen. Ich muss und darf Verantwortung abgeben. Ich muss Bindungen auflösen, ich darf aber auch Rücksichten ablegen, die mir bislang auf dem Weg zu mir selbst im Wege standen.

Mit dem Abschied vom aktiven Erwerbsleben und dem Beginn des Altwerdens ist uns wie nie zuvor vielleicht die Chance gegeben, das Leben nach eigenen Vorstellungen zu leben und uns nicht mehr dauernd darum zu kümmern, was andere von uns erwarten. Mir jedenfalls erging es so: Erst jetzt im Alter realisiere ich so richtig, wie fremdbestimmt ich bislang gelebt habe: bestimmt durch die Eltern, die mich nach ihrem Bilde formen wollten, bestimmt durch den Partner, dessen Zuwendung und Treue es zu sichern galt, bestimmt durch Vorgesetzte, denen ich zu genügen hatte, und bestimmt auch durch die Ansprüche einer Gesellschaft, die zu wissen vorgab, was sich gehört und was nicht.

Das Alter – so habe ich in den vergangenen Jahren gelernt – ist das Ende dieser permanenten Verfügbarkeit und der Beginn einer neuen Art von Selbstbezogenheit, die mit Rücksichtslosigkeit im üblichen Sinn jedoch nichts zu tun hat. Dafür umso mehr mit Sorge und Rücksichtnahme für mich selbst. Leicht allerdings darf man sich auch diesen Prozess nicht vorstellen. Es braucht Mut, auf den eigenen Bedürfnissen zu bestehen. Es braucht Mut, nein zu sagen, wenn mir etwas zu viel wird. Es braucht Mut, unbequem zu sein, wenn mir danach ist, und es braucht Mut, andere zu enttäuschen, wenn eigene Ansprüche vorgehen. Und es braucht zugleich ein grosses Mass an Tapferkeit und vielleicht sogar Demut, sich einzugestehen, dass vieles von dem, was ich mir da im Verlauf meines Lebens erworben und erkämpft habe, nicht mehr von Dauer sein wird. Denn wie nie zuvor realisiere ich jetzt im Alter, dass alles, auch und gerade das Schönste und Kostbarste, befristet ist und es immer das letzte Mal sein kann, dass ich es erleben darf.

Dies heisst nun allerdings nicht, dass wir mit zunehmendem Alter in Trübsal verfallen und nur noch auf das nahe Ende starren sollen. Im Gegenteil. Wir würden an der heutigen dem Thema „Übergänge“ gewidmeten Tagung nicht vom Alter reden, wenn wir es für ausweg- und perspektivelos hielten. Nein, auch das Alter selbst ist nicht ein Sein, sondern ein Werden. Auch das Alter ist eine Lebensphase, die sich in ständiger Bewegung befindet und ein Entwicklungspotential in sich trägt, das es zu nutzen gilt. Die Verluste und Abschiede mögen schmerzen, die Einsicht in die Begrenztheit des Lebens mag aufs Gemüt schlagen. Bei genauerem Hinsehen wohnt dem Wissen um die Einmaligkeit und daher Kostbarkeit unseres Daseins jedoch auch etwas ungeheuer Befreiendes inne.

*„Das Wissen, dass wir sterben, befreit uns von jeder Unterwerfung und jedem Zwang“*, hat der kluge französische Autor Michel de Montaigne gegen Ende des 16. Jahrhunderts in einem seiner „Essais“ geschrieben. Jahrhunderte später notiert der 87jährige Literaturnobelpreisträger Elias Canetti in seinen kurz vor seinem Tod erschienenen

Aphorismen die Sätze: *„Es mag viele Nachteile haben, alt zu sein. Es hat unvergleichlich grössere Vorteile. Da ist zum Beispiel die Erinnerung... es ist ein unendlicher Reichtum an Dingen da, die alle zu erforschen wären. Unerschöpflich die Welt, die der Mensch aufgenommen hat, phantastisch die Formen, die Dinge in ihm angenommen haben... Ein anderer Nutzen, für den ich dieses kalte Wort nicht scheue, wäre Prüfung der Moralgesetze, die einem früh eingesagt wurden. Stimmen sie? Bedürfen sie einer Korrektur? Wie soll man das wissen ohne ihre Erfahrung über lange Strecken der Zeit und ohne Einsicht in diese Erfahrung?“*

Erinnerung, Erfahrung, Unabhängigkeit – drei Begriffe, die zählen, wenn es darum geht, das Alter als eine Lebensphase mit eigenem Potential und eigenem Reichtum zu begreifen. Die Erinnerung ist ein Schatz, von dem ich zehren kann, die Erfahrung ein Gut, das ich an andere weitergeben, und die Unabhängigkeit eine Eigenschaft, die ich zu meinem Besten nutzen und auskosten kann. Ich finde es immer wieder faszinierend zu sehen, welchen Grad an Souveränität und Unabhängigkeit Menschen im hohen Alter erreichen können. Gelassenheit kann dazu kommen, muss aber nicht. Es gibt auch kämpferische und aufmüpfige ältere Menschen, die ihre Radikalität dem Wissen verdanken, dass Alter keine Rücksicht mehr nehmen muss auf Ansehen und Erfolg, dass es niemandem mehr Respekt schuldet, der diesen Respekt nicht verdient, und dass es auch keine Repressalien mehr zu befürchten braucht, da es, ausser dem Leben selbst, nicht mehr viel zu verlieren hat.

Für mich persönlich gehört diese Unabhängigkeit oder innere Freiheit, wie man sie auch nennen könnte, zu den wertvollsten Errungenschaften des Alters. Ich sehe in ihr gewissermassen die Grundvoraussetzung, die nötig ist, um die schwierigen und schmerzlichen Herausforderungen des Alters zu bestehen. Innere Freiheit ist die Eigenschaft, die uns hilft, über den Dingen zu stehen, uns von Äusserlichkeiten nicht beirren zu lassen, Verluste wegzustecken und unbeirrt den Weg zu gehen, der uns als der richtige erscheint.

Diese neue Unabhängigkeit ist aber nicht nur Voraussetzung für eine positive Gestaltung des Alters, sie ist ebenso sehr auch ein Auftrag: aus den Jahren, die uns bleiben etwas zu machen, die Potentiale zu nutzen, die sie bereit halten. Es gibt von Goethe ein Wort, das mir die Herausforderungen des Altwerdens auf sehr schöne und prägnante Weise zum Ausdruck zu bringen scheint. Es findet sich in den „Maximen und Reflexionen“ und lautet:

*„Älter werden heisst selbst ein neues Geschäft antreten; alle Verhältnisse verändern sich, und man muss entweder zu handeln ganz aufhören oder mit Willen und Bewusstsein das neue Rollenfach übernehmen.“*

Auf eine Kurzformel gebracht, sind hier die beiden, zugegeben, extremen Optionen aufgeführt, zwischen denen es im Alter zu wählen gilt: zu handeln ganz aufhören oder aber ein neues Geschäft antreten, sich aus allem zurückziehen oder Neues in Angriff nehmen. Vor dieser Entscheidung steht ein jeder und eine jede, der/die dem Alter bewusst und mit wachem Sinn entgegentritt. Und ich würde sagen: Es ist einem jeden und einer jeden unbenommen, wofür er/sie sich entscheidet. Ich kenne Menschen in meinem Alter, die gehen den eher meditativen Weg, ziehen sich aus dem öffentlichen Betrieb zurück, wenden

den Blick nach innen und beschäftigen sich mit ihren Nächsten, mit zentralen Lebensfragen, mit sich selbst. Und es gibt die andern, die mehr der *vita activa* zugeneigt sind und in fortgeschrittenem Alter noch einmal ein Studium in Angriff nehmen, eine neue Sprache lernen oder auch einfach in ihrem angestammten Beruf weiterarbeiten. Ich brauche Ihnen nicht zu sagen, zu welcher Gruppe ich mich selber zähle. Gleichwohl ist mir bewusst, dass es falsch wäre, mit zunehmendem Alter einfach nur so zu tun, als ob sich nichts geändert hätte. Die Einbussen und Verluste, die das Alter mit sich bringt, lassen sich nicht verdrängen, die Abschiede nicht umgehen. Die Augen davor zu verschliessen, wäre das Verkehrteste und auch Unredlichste, was man tun könnte. Um jeden Preis jung bleiben zu wollen, ist peinlich, den schmerzlichen Erfahrungen auszuweichen, unmöglich. Man kann höchstens den Kopf in den Sand stecken, und das ändert an der Realität, wie sie ist, bekanntlich nichts.

Deshalb kommen wir mit dem Altwerden um *eine* Aufgabe nicht herum: darum, das „neue Rollenfach“, wie Goethe es nennt, zu übernehmen, und zwar möglichst nicht zähneknirschend oder verschämt, sondern „*mit Willen und Bewusstsein*“, wie es bei Goethe heisst. Denn nicht, ob der eine nun zu handeln ganz aufhört oder die andere ein neues Geschäft beginnt, ist das Entscheidende. Wichtig ist vielmehr, dass der Wille da ist, das neue Rollenfach anzunehmen, es als das mir eigene anzuerkennen und dabei in die neue Erscheinungsform, die da einmal mehr aus dem ewigen Stirb und Werde hervorgegangen ist, hineinzuwachsen. Das aber bedeutet, dass ich mich fragen muss, wie denn dieses neue Rollenfach für mich aussehen und wie es angelegt werden soll, damit es am Ende auch zu mir passt.

Für mich gehört zu dem neuen Rollenfach in erster Linie, dass ich versuche, Fremd- und Eigenwahrnehmung zur Deckung zu bringen. Ich will nicht mehr scheinen, was ich nicht bin, sondern mich als das akzeptieren, was nun einmal aus mir geworden ist: eine alte Frau. Dass die Gefühle immer mal wieder eine andere Sprache sprechen, damit muss ich fertig werden. Zum neuen Rollenfach gehört deshalb auch, dass ich aufhöre, nach Dingen zu verlangen, die meinem Alter nicht mehr angemessen sind. Das klingt jetzt vielleicht etwas resignativ, und es ist zugegebenermassen bisweilen auch schmerzlich. Aber es wirkt befreiend, weil es die Spannung aufhebt zwischen dem, was möglich, und dem, was unerreichbar ist.

Fragen, die ich mir dabei stellen muss, sind: Lebe ich so, wie es in meinem Alter sinnvoll ist? Lebe ich so, wie es mir gut tut? Wie kaum je zuvor darf ich darüber jetzt selbst befinden. Denn die grosse Chance des Alters besteht ja, wie gesagt, darin, dass ich entschiedener als früher nach eigenen Vorstellungen und Gesetzen leben darf: dass ich Zwänge ablege und neue Prioritäten setze, dass ich Wünsche wahrnehme und Bedürfnisse entdecke, die ich bisher vernachlässigt hatte. Zum Beispiel diese: bewusster zu leben, mit der verbleibenden Zeit sparsamer umzugehen, genauer zu prüfen, was zählt und was bleibt. Aber auch: mehr auf mich selbst als auf andere zu hören, mich frei zu machen von den Ansprüchen und Erwartungen, die von aussen an mich gestellt werden. Ferner: Freundschaften zu pflegen, die während der aktiven Erwerbsphase zu kurz kamen, den Austausch mit Jüngeren zu suchen, mich um Menschen zu kümmern, die es nötig haben. Und schliesslich, ganz, ganz wichtig: die Zweisamkeit mit meinem Partner zu intensivieren,



denn die Zeit ist zum kostbaren Gut geworden, das Wissen allgegenwärtig, dass es von einem Tag auf den andern zu Ende sein kann.

All diese Verhaltensänderungen stellen sich nicht von alleine ein. Sie wollen angestrebt und eingeübt werden. Sie sind eine Aufgabe, die das Leben mir stellt und um die ich mich bemühen muss – auch und gerade dann, wenn die Versuchung, in alte Verhaltensmuster zurückzufallen, am grössten ist. Denn nichts von alledem, was das Alter uns abverlangt, fällt uns einfach in den Schoss. Nichts von alledem haben wir jemals auf sicher. Der Übergang zum Alter ist kein Tor, durch das man einmal tritt, und man ist draussen, und er ist auch keine Brücke, die man überquert, und schon ist man drüben. Der Übergang zum Alter, das *Altwerden*, ist, wie schon das Wort sagt, ein Prozess. Es ist ein langer, bisweilen beschwerlicher, oft aber auch hoch faszinierender Weg, bei dem man nie genau weiss, was einen hinter der nächsten Biegung erwartet. Ich gehe ihn jetzt schon manches Jahr und stelle rückblickend fest, dass ich noch nie im Leben so viel über mich gelernt habe wie in den vergangenen, sagen wir mal, zehn, fünfzehn Jahren.

Gewiss, am Grundriss des Lebens lässt sich nicht mehr viel ändern, aber man kann in diesen Grundriss neu hineinwachsen, kann sich neu darin einrichten und dabei neue Bereiche, neue Eigenschaften und Bedürfnisse entdecken, die man früher nicht sehen oder sich nicht eingestehen wollte. Wie nie zuvor bin ich im Alter mit mir selbst konfrontiert. Ich kann mir nicht mehr ausweichen, kann nichts mehr übertünchen und der Welt nichts mehr vormachen, was ich nicht bin. Weggefallen sind all die Attribute, die Ämter, Rollen und Positionen, die früher scheinbar meine Person ausmachten. Ich habe Abschied genommen. Es tat weh. Aber nun stehe ich da und weiss: Was jetzt noch übrig ist, das macht mich aus, das bin wirklich ich. Wer bin ich, wenn ich nicht mehr die Journalistin Klara Obermüller bin? So habe ich in der ersten Zeit nach meine Pensionierung gefragt und zäh daran festgehalten, noch immer als die wahrgenommen zu werden, die ich früher war. Wer bin ich, wenn meine körperliche Leistungsfähigkeit abnimmt, wenn meine geistigen Fähigkeiten schwinden und ich gebrechlich, hilfsbedürftig und vielleicht sogar dement werden sollte? So frage ich heute und weiss, dass ich mich nicht länger um eine Antwort drücken darf. Sie lautet, ganz klar: Ich bin dann noch immer ich. Aber die Bestätigung dafür darf ich jetzt nicht mehr von aussen erwarten, sondern muss sie in mir selber finden: nicht mehr, indem ich in Konkurrenz zu den Jungen trete, nicht mehr, indem ich um jeden Preis mitzumachen und mitzuhalten versuche, nicht mehr, indem ich um Anerkennung durch andere buhle, sondern indem ich mich frage, was für mich zählt, was mich trägt und was mich ausmacht, wenn alles wegfällt, worüber ich mich ein Leben lang definiert hatte.

Dies scheint mir die ganz grosse Herausforderung des Alters zu sein: die ganz grosse Aufgabe, aber auch die ganz grosse Chance. Sie müssen wir angehen, an ihr werden wir wachsen – nach und nach und mit jedem neuen Jahr, das uns geschenkt ist, ein bisschen mehr. Denn Alter ist nicht ein Sein, sondern ein Werden. *Wir sind's noch nicht, wir werden's aber.*“ Und wenn wir Glück haben und es klug anstellen, dann ist es ein Werden zu uns selbst.