

Am Ende des Lebens schwinden die Kräfte. Deshalb wuchern die Versorgungsangebote. Aber viele alte Menschen verteidigen ihre eigene Lebensführung. Dabei bekommen kleine Dinge eine große Bedeutung

## Nicht ohne meine Dinge

5. Oktober 2010, Gerd Held

N eulich sah ich Frau Bender wieder. Sie saß vor dem Kiosk an den Stadtbahnbögen im Berliner Hansaviertel und blinzelte in die Sonne. Frau Bender ist schon gut über 80 Jahre alt und das sieht man ihr auch an. Aber im März ist sie immer eine der ersten, die draußen sitzt. Wenn sie wieder da ist, weiß man, dass Frühling ist. Und wenn man für einen Moment versucht, das frische Grün mit ihren Augen zu sehen, erscheint es einem noch ein bisschen kostbarer. In den eisigen Tagen dieses Winters hat mich meine betagte Nachbarin erstaunt, wie sie sich über den Schnee zum Einkaufszentrum durchkämpfte - jeden Morgen zur gleichen Zeit. Recht klein und schwächling ist sie, das Gehen strengt sie sichtlich an. Einmal wurde ich Zeuge eines kleinen Gesprächs an der Kasse. Ob sie denn niemand habe, der für sie einkaufen gehen könnte, fragte die Kassiererin. Nee, kam es auf Berlinerisch zurück, „ick muss raus“. Sie hätte eine nette Nachbarin, die ihr helfen würde. Aber wenn sie nicht einmal am Tag auf die Straße käme, wäre sie kein Mensch. Die Würde hängt manchmal an ein paar hundert Metern Bürgersteig und an dem Päckchen Kaffee oder Nudeln, das man sich selber mitbringt, bei Wind und Wetter. Ja, die Jahreszeiten. Sie bekommen am Ende eines langen Lebens ein großes Gewicht. Nichts ist selbstverständlich. Im Herbst, wenn die Tage kürzer und trüber werden, gibt es das stille Bangen, ob man noch durch diesen Winter kommt. Umso größer ist die Freude, wenn dann doch das erste Grün des Frühlings grüßt. Das andere Ufer des Winters ist erreicht, das neue Jahr beginnt nun wirklich. Obwohl man viele Jahre gesehen hat, erscheint dieses eine besonders wertvoll. Die Einmaligkeit der Welt tritt im Alter deutlicher hervor.

Ohne Melancholie gibt es keine Wahrhaftigkeit im Alter. Denn gerade mir ihr spüren die Menschen die Einmaligkeit der Welt – jedes Tages und jeder Jahreszeit. Die Melancholie verbindet die Trauer, dass so viel uneinholbar vergangen ist, mit dem Blick für die unfassbare Größe des Weltgeschehens. Sie ist kein Gefühl, das niederdrückt und das Herz eng macht. Melancholie ist keine Depression, Gleichgültigkeit und Langeweile liegen ihr fern. Sie ist eine Stimmung, die viel sieht und sich nicht lähmend über das Leben legt. Im Gegenteil, die Melancholie kann auch bei schwindenden Kräften dem eigenen Tun eine Bedeutung geben. Diese aktive Melancholie ist eine Errungenschaft der bürgerlichen, modernen Zeiten. Sie kann die Freiheit und Würde der Menschen bis ins hohe Alter tragen.

Aber darf man heutzutage über das Altern melancholisch schreiben? Wo doch überall das „Mutmachen“ angesagt ist; der Wettlauf der allgemeinen Rüstigkeit; das Beschwören alles dessen, was man so gut kann wie immer; die Kleidung in den ewig-hellen Pastelltönen. Dieser demonstrative Aktivismus zeigt jedoch, dass etwas nicht stimmt. Er hilft dem Selbstwertgefühl der alten Menschen nicht, sondern lässt ihre Selbstzweifel wachsen. Im Wettlauf mit dem falschen Idealbild des „jungen Alten“ können sie nur verlieren.

Allerdings ist eine Präzisierung notwendig: In unserer Zeit gibt es eine verlängerte Phase des Erwachsen-Seins, in der die körperlichen und geistigen Kräfte noch ohne Einschränkung da sind. Oft entsteht so zwischen dem fünften und siebten Lebensjahrzehnt noch einmal ein „zweites Erwachsenenleben“ mit neuen Interessen, Berufstätigkeiten und Freundeskreisen. Doch hier geht es um das Alter, das dann folgt und das wirklich ein „Verlustgeschehen“ ist, wie es die Mediziner ausdrücken. Dies „alte“ Alter, in dem sich Krankheiten und Ausfälle bemerkbar machen, bleibt eine unausweichliche Realität. Der Lebensabend bricht später an, aber die Endlichkeit jedes Menschen setzt sich doch durch. Hier wird nun die menschliche Würde zum Problem. Denn sie will ja vom Menschen selber errungen sein und kann nicht von fremder Hand empfangen werden. Wie soll man das schaffen, wenn die eigenen Kräfte schwinden? Hier liegt ein Einfallstor der Unfreiheit und Bevormundung. Wie kann der Lebensabend uns selber gehören – das ist eine existenzielle Frage für jede alternde Bürgergesellschaft. Da hilft keine noch so gute Pflegekonzeption. Gefunden werden muss eine Bürgerkultur in den Schwächen des Alters.

**F**rau Bülow habe ich über Julia kennen gelernt, unsere Nichte. Frau Bülow ist ihre Oma Iming, wie man im Mecklenburgischen für Irmgard sagt. Sie ist nicht ihre Oma, sondern eine Nachbarin, aber sie liest vor wie eine richtige Oma. Trotz ihres hohen Alters ist ihre Stimme war klar, warm und nicht ohne einen harten Unterton. Mir klingt die Stimme noch im Ohr, wie sie die Geschichte von Mischa Bär liest, der noch sein Glas Honigmilch zum Schlafen braucht. Oder wie sie das Lied von den 14 Engeln singt, die zum Einschlafen am Bettchen stehen. Nicht nur unsere Nichte, sondern auch wir Erwachsenen im Nebenzimmer lauschten. Das Einschlafen erschien uns auf einmal wieder als großer Schritt ins Ungewisse, der behütet sein will. Ein paar Worte können sehr weit reichen, wenn sie von einer Großmutter kommen.

Oma Iming ist es auch, die Julia in dem mikrigen Gärtchen immer wieder bei der Hand nimmt und zu irgendeiner Pflanze führt: „Schau mal, wie gelb, wie knallig“. Oder die einmal richtig grantig wurde, als das Kind die Katze ohne Gefühl anpackte. Da musste erstmal das Streicheln gelernt werden. Ja, die Welt der Iming Bülow, die sich nur sehr mühsam bewegen kann, hat ihre eigene Größe. Manchmal erzählt sie von Gustav, ihrem Vater, der Streckenläufer bei der Bahn gewesen war und nie lesen oder schreiben gelernt hatte. Als er 76 war und seine Frau starb, hat er es noch gelernt – mühsam Buchstabe für Buchstabe, Wort für Wort. Damit er die Briefe seiner Enkel lesen konnte, wie er sagte. Er hat es geschafft und ihnen auch selber geschrieben. Seine ungelenken Briefe gingen von Hand zu Hand, dünne Verbindungsfäden über Generationen. Sie sind verloren gegangen.

Im Zimmer von Frau Wiesner steht ein Nachttisch aus Nussbaum-Holz. Ein Möbelstück im Stil der frühen 50er Jahre, „neue Sachlichkeit“ ohne Schnörkel. Das gute Holz fasst sich angenehm an. Frau Wiesner hat den Nachttisch mit ins Pflegeheim bringen können, er ist das letzte Stück einer ganzen Wohnungseinrichtung, die sie zusammen mit ihrem Mann angeschafft hatte. Die Möbel stehen für ihren Neuanfang nach dem Kriege, so wie im großen Maßstab die Bundesrepublik angefangen ist. Der Nachttisch hat eine ähnliche Architektur wie die nüchterne Moderne der Bonner Regierungsbauten. Der Ehemann verstarb schon 1955, aber die zwei Kinder sind mit den Nussbaum-Möbeln aufgewachsen. Frau Wiesner hat sie bis ins hohe Alter behalten. Alle 10 Jahre eine neue Einrichtung, das lag ihr ganz fern. So haben die Nussbaum-Dinge mit der Zeit eine Aura bekommen. Die Kinder, die sie anfangs nicht zu schätzen wussten, haben einzelne Stücke übernommen. So stehen sie nun in Aachen, Hannover und im Essener Pflegeheim - unscheinbare, sehr private Denkmale einer wichtigen Zeit.

Wenn wir uns das Bild eines alten Menschen, dessen Würde uns beeindruckt, vor Augen führen, finden wir immer zwei gegensätzliche Merkmale: Verlust und Tätigkeit, Schmerz und Leben. Der „Gitarrenspieler“ ist ein Gemälde von Picasso, das eine gebeugte, gekrümmte Figur mit einem hohlwangigen, vom Tode schon gezeichneten Gesicht zeigt. Und doch ist da nichts Stumpfes und Resigniertes. Auf dem Bild liegt ein geheimes Funkeln, man ahnt den scharfen Klang der spanischen Gitarre. Nicht um eine große Kunst geht es, die man im Alter noch ausüben sollte. Schon kleinere Tätigkeiten können eine Würde aufleuchten lassen: ein lautes Vorlesen, oder einfach ein Gang nach draußen. Wenn am Lebensabend die Kräfte nachlassen, werden die kleinen Bühnen des Alltags umso wertvoller. Auch Oma Iming erzählt immer, dass ihr Gustav beim Rausgehen sorgfältig auf seine Jacke geachtet hat.

Besuchen wir nun einen belebten Platz in einer mediterranen Stadt. Er muss nicht berühmt sein, sondern kann in irgendeinem Wohnviertel liegen. Belebt erscheint er meistens. Liegt es daran, dass alle Südländer so temperamentvoll sind? Eher nicht. Sie sind vor allem geduldige Zuschauer. Auf südlichen Plätzen kann man vor allem viele Statisten antreffen, die nur so herumhängen. Belanglose Bemerkungen werden ausgetauscht. Die Menschen halten sich an den immergleichen Bäumen und Fassaden, am Plätschern der Geräusche und an den Spielen des Lichts fest. So ein Platz lebt nicht von großen Akteuren, sondern vom Publikum. Das gilt auch für solche Spiele wie Domino oder Boule – da sitzen oder stehen immer viele Leute herum. Man macht den Spielzug in Gedanken mit, man kommentiert, man brummelt, man träumt. Ein gutes Publikum entsteht durch diese kleine Teilhaberschaft. Es ist eine eigene Kunst und sie wird bis ins hohe Alter ausgeübt. Gerade alte Menschen behaupten so ihren Platz in der Öffentlichkeit und man sieht manch stolzes Profil.

In dem Haus in Valencia, in dem ich ein paar Jahre wohnte, gab es einen Bäcker. „Horno“ (Ofen) stand über dem Eingang. Schon in den ersten Wochen fiel mir eine uralte Frau auf, die jeden Tag um die Mittagszeit auf Pantoffeln die Straße herunterkam und zum Bäcker hineinschlurfte. Unter dem Arm trug sie einen Kochtopf. Nach einer halben Stunde kam sie damit wieder heraus. Ich habe dann mal vorsichtig beim Bäcker nachgefragt, was es mit der Frau auf sich hätte. Ja, sagte er, das ist Josefa. Sie hat zu Hause keinen Herd und bringt ihr Essen immer zu uns zum Kochen. Das machen wir gratis, in früheren Zeiten war so etwas eine normale Aufgabe des Bäckers. Der „horno“ war also ein echter Stadtteilofen. Ich denke noch öfters an die alte Frau in Valencia. In anderen Ländern wäre sie längst ein Fall fürs Pflegeheim geworden. Aber hier in der Straße behielt sie ihren Platz als Bürgerin und nahm dafür manchen mühsamen und wohl auch schmerzhaften Gang auf sich. Doch bot sie kein Bild des Mitleids, eher das Bild eines kleinen, sehr persönlichen Unabhängigkeitskampfes.

Dort, wo das hohe Alter den Menschen wirklich das Leben schwer macht, gibt es auch sehr böse Geschichten. Sie handeln von Menschen, die es nicht mehr schaffen, auf ihre Kleidung zu achten, sich zu kämmen oder zu waschen, sich eine Mahlzeit zu kochen und überhaupt aufzustehen. Oft werden sie immer missmutiger und fordernder. Oder sie handeln von Menschen, die in Heimen vor sich hindämmern, und die nichts Eigenes mehr haben, nicht mal für Augenblicke. Aber diese Geschichten sind nicht die ganze Wahrheit. Sie machen nur noch deutlicher, welche große Leistung jene Menschen vollbringen, die bis ins hohe Alter ein Stück eigene Lebensführung und eigene Gedankenwelt verteidigen. Sie machen das in unscheinbaren Schritten, die dennoch viel Kraft und Mut verlangen: die Zubereitung einer Mahlzeit; der Weg nach draußen; die kleine Teilhabe als Zuschauer; auch der melancholische

Blick auf den Gang der Zeiten. Diese Bürgerzivilität am Lebensabend will immer wieder errungen sein und wird tatsächlich Tag für Tag in unserem Land errungen. Auch dort, wo professionelle Pflege benötigt wird, macht das Beharren auf diesen kleinen Schritten der Selbsthilfe den großen Unterschied.

So findet in unserem Land ganz unauffällig eine millionenfache Leistung statt, über die fast nie berichtet wird. Diese Ignoranz liegt nicht nur daran, dass die dunklen Seiten – Pflegeskandale, schlimme Krankheiten – zu sehr betont werden. Es liegt auch daran, dass die guten Vorbilder zu hoch hängen. Berichtet wird erst, wenn ein älterer Mensch als Künstler oder Weltreisender auftritt, oder wenn er durch ehrenamtliche Tätigkeit Verdienste erworben hat. Das ist für die große Mehrheit unerreichbar. Vor allem entwertet es die Würde, die die alten Menschen in ihren sehr viel schlichteren Anstrengungen erwerben. So verschwindet die große Leistung, die schon heute dafür sorgt, dass der längere Lebensabend Bürgersache ist. In der älteren Generation gibt es viele, die sich Einschränkungen auferlegen, wenn sie damit ihre Selbstbestimmung wahren können. Natürlich gibt es auch andere Neigungen. Insgesamt gibt es nicht die eine typische Mentalität im Alter. Vielmehr müssen wir von einer kulturellen Auseinandersetzung sprechen, die in allen alternden Gesellschaften stattfindet. In ihr liegt eine Neigung zu immer mehr Versorgung im Konflikt mit der Bereitschaft, sich für einen eigenständigen Lebensabend auch selber Grenzen aufzuerlegen. Doch kommt in der gegenwärtigen Diskussion diese Alternative kaum vor. Die Altersdiskussion wird nur als Pflegediskussion geführt und wieder dreht sich alles um den Sozialstaat. Die Grundlösung, die eine freie Gesellschaft zur Verfügung hat, kommt gar nicht zu Wort: eine altersgerechte, bescheidene Kultur der Selbständigkeit. Viele ältere Menschen haben damit längst begonnen.

*(Die Namen der erwähnten Personen wurden geändert)*

*(Manuskript vom 5. Oktober 2010, erschienen in gekürzter Fassung als Essay in der „Welt am Sonntag“ vom 7.11.2010 unter der Überschrift „Spätherbst des Lebens“)*