

## Ein Abenteuer unglaublicher Art

Osterholz. „Wer leben will, muss älter werden“, sagt die emeritierte Professorin Annelie Keil. Über den Umgang mit „Risiken und Nebenwirkungen des Älterwerdens“ hat die Bremer Gesundheitswissenschaftlerin und Biografie-Forscherin im Haus im Park gesprochen.



Die emeritierte Professorin Annelie Keil hielt einen inspirierenden Vortrag über das Älterwerden im Haus im Park. (PETRA STUBBE)

heißt, neu werden, und alt werden, erst recht“ sagt Keil. Es gehe um Veränderung, um Teilung von Arbeit, Zeit, Genuss, Wissen und Gefühlen – das gehöre zu dem Ganzen, was wir seelische Gesundheit nennen würden.



Das Publikum im voll besetzten Saal im Haus im Park spendete der Wissenschaftlerin viel Beifall. (PETRA STUBBE)

Der außerordentlich gut besuchte Vortrag bildete den Auftakt zur „Woche der seelischen Gesundheit“.

Auf die meist als Klage formulierte Aussage: „Ich bin schon wieder älter geworden“, gibt Keil zurück: „Haben Sie irgendeine Idee, was das Leben sonst mit ihnen machen könnte?“ „Das Leben ist nur über das Älterwerden zu erringen“, ergänzt Keil, und thematisiert in ihrem Vortrag dabei besonders auch die Eigenverantwortlichkeit des Einzelnen. Das ganze Leben lang stehen wir vor dieser Frage „Perfekt oder gelassen?“. In manchen Dingen müsse man im Alter perfekter werden, so beispielsweise darin, wie man die Zeit und die Energie, die man hat, einsetzen will. „Älter werden

Zu einem der ihrer Meinung nach schlimmsten Sätze, „Ich will niemanden zur Last fallen“, kann Keil nur sagen: „Wir sind alle lästig. Sie alle werden als Angehörige geboren, wenn sie nicht angehörig wären, säßen sie nicht hier.“

Wir werden als Gemeinschaftswesen geboren, ein Individuum wäre hilflos, wenn es nicht die anderen gäbe, und, so Keil, ein Dialog mit dem Gegenüber ist unabdingbar. Unser „Unterwegs ins eigene Leben“ beginnt im Inneren eines anderen Menschen, sagt sie. Wir sind lebenslang auf Kooperation, auf Austausch, auf Auseinandersetzung ausgelegt. Dabei gibt es eben auch Situationen, wo wir eine Hand brauchen, eine Hand, die leitet, streichelt, uns

eine Suppe kocht.

Seelische Gesundheit ist die schwierige Integrationsaufgabe, die eigenen körperlichen, geistigen, seelischen Bedürfnisse immer wieder zu integrieren. Die Referentin fordert dazu auf, im Alter faktisch genau zu überlegen „Was brauche ich und was nicht? Ist das Haus, in dem ich wohne, noch adäquat oder wäre eine kleinere Wohnung besser?“ Keil spricht von „Sorge-Strukturen“, die einen ständig davon abhalten würden, Bilanz darüber zu ziehen, was gut für einen sei, was verantwortlich sei.

Der Mensch ist bei Schaffung seiner Lebensorte, im Inneren wie im Außen, sein eigener Architekt, Bauherr, Eigentümer, sein Gärtner. Was der Mensch baut, wie er sich einrichtet, wie er sich in den Stoffwechsel mit der Welt einbringt, hat mit seinem Denken, Fühlen, Wollen, seiner leiblichen Verfassung und seinem Handeln zu tun. Seelische Gesundheit ist es, kompetent mit den unterschiedlichen Fragen und Aufgaben eines Gärtners oder Bauherren immer wieder neu zu tun zu haben.

Körper und Geist bieten der Seele Hilfe an oder machen es überhaupt möglich, als Seele zu wirken. Wut, Angst, soziale Bedrohung, Angst vor Arbeitslosigkeit, vor dem Alter, vor Wohnungsver-

lust oder Krankheit brauchen ein Zuhause. Sie wählen manchmal zum Beispiel Herz, Leber, Magen aus, und schlupfen in eine Krankheit rein und machen sich da bemerkbar.

Es gebe keine Erkrankung, ob körperlich, seelisch oder geistig, bei der sich nicht die Gefühle einmischen, sagt Keil, und ergänzt: „Ihre Nebenwirkungen vom Leben und Risiken können Sie dabei nicht zum Apotheker tragen.“

Annelie Keil fordert dazu auf, sich Fragen zu stellen: „Was ist der Sinn? Worauf haben Sie noch Lust? Gegen was wollen Sie noch kämpfen? Wo wollen Sie mal in Ruhe sitzen, und das Leben das sie gelebt haben, und das Leben der anderen an sich vorbeiziehen lassen und dabei sagen „Gut, dass ich das nicht mehr muss?“ Keil zitiert den Satz „Ich will auf keinen Fall altersmüde werden, sondern alterssatt.“ Kernthemen für seelische Gesundheit seien auch, nach Viktor von Weizsäcker, der Prozess des Älterwerdens und der des Abschiednehmens. Es gibt es zwei große Bereiche: Abhängigkeit und Freiheit „Was im Leben müssen wir erleiden, was hinnehmen, wovon sind wir abhängig?“ und „Was kann ich entscheiden?“

Es sei schwierig für den Einzelnen, festzustellen, „das kann ich nicht mehr, das kann ich noch, was will ich noch können?“. Mit dem Älterwerden – und mit dem Sterben erst recht – verschwindet die Zukunftsperspektive und so werden Vergangenheit und Gegenwart besonders wichtig. Es geht laut Annelie Keil darum, zu erkennen, was man ändern kann, was man nicht ändern kann, und darum, beides voneinander zu unterscheiden.

Alle Menschen kommen ungefragt zur Welt. Und die Wissenschaftlerin macht deutlich, dass niemand gefragt worden ist, in welche Familie, in welche Zeitgeschichte und in welches Land er oder sie geboren werden will. Ein Leben lang sei seelische Gesundheit mit der Frage verbunden: „Warum bin ich hier, was ist der Sinn? Was an schönen Dingen, was an Kraft ist in mir, was hält mich auf?“

Annelie Keil resümiert: „Älterwerden – zu dem gehört, was man Leben nennt – ist schon ein Abenteuer unglaublicher Art.“