

## Alter ist mehr als Routine!

# Gefordert ist persönliche Entdeckung

„Alte sollten Entdecker sein. Hier oder dort, ist nicht wichtig“. Dieses Zitat von T.S. Eliot beschreibt, worum es geht. Das Alter auf Sofa, Küchenstuhl oder Gartenbank auszusitzen, hat wenig Perspektiven. Vom ersten bis zum letzten Tag des Lebens werden wir älter und geht es darum, das Leben anzunehmen, zu entdecken, erfinderisch zu sein, sich an das eigene wie das uns zugemutete Leben zu gewöhnen, es aus- und durchzuhalten, seine Wandlungen und Veränderungen zu verstehen und mitzugestalten und am Ende auch zu lernen, wie man den „Löffel“ abgibt und Abschied von allem nimmt, was man zusammen mit anderen Menschen geschaffen hat. Wir schaffen das Leben und es schafft uns, es ist verletzlich und endlich und darin immer wieder neu gewöhnungsbedürftig.

Leben ist ein Waisenkind und will jeden Tag von uns adoptiert werden, damit aus der Möglichkeit zu leben, unser höchst eigenes Leben wird, das unseren Namen trägt und mit uns lebenslang und über den Tod hinaus verbunden bleibt, auch wenn das Vergessen vieles von dem tilgt, was uns wichtig war. Jeder einzelne Alte und jeder hochbetagte Mensch, also auch wir selbst, die wir diese kleine Zeitschrift mit dem programmatischen Titel „ZEITLOS“ lesen, ergeben mit unseren vielfachen Erfahrungen und Biografien, als Frauen und Männer, Arme und Reiche, Familienangehörige oder Singles, Führungskräfte oder abhängig Geführte, Kranke und Gesunde zusammengenommen, das, was wir

gesellschaftlich und demografisch verallgemeinernd „Alter“ oder statistisch die Gruppe „alte Menschen“ nennen.

Alter fängt mit der Geburt an und endet mit dem letzten Atemzug, wann immer dieser und in welcher Weise auch ein Leben beendet. Wenn man so will, ist Alter also der wichtigste „Gewöhnungsprozess“ in unserem Leben. Wir müssen uns daran gewöhnen, älter zu werden, das heißt auch, wir müssen uns an uns selbst und unsere Entwicklung, an andere Menschen und an die sich ständig verändernde Welt gewöhnen, in der wir leben. Das ist nicht leicht, denn wir müssen das mit „Haut und Haaren“ tun, also mit allem, was wir in den jeweiligen Phasen unseres Lebens sind, sein werden und sein wollen. Nichts ist davon ausgenommen: Menschen kommen und gehen, die Eltern verändern sich, die Haare kommen und fallen irgendwann aus. Das gleiche gilt für die Zähne und vieles andere mehr. Stärken und Schwächen wechseln, die körperliche

**„Man entdeckt keine neuen Erdteile, ohne den Mut zu haben, alte Küsten aus den Augen zu verlieren.“**

(André Gide)

Entwicklung ist von Wechselbädern begleitet, nichts bleibt wie es war, wachsen und gedeihen, aber auch Stillstand und Stagnation aushalten,

heilende und nicht heilende Wunden begleiten Körper, Geist und Seele.

Alles ist gewöhnungsbedürftig. Meistens sind wir gewohnt, gesund zu sein und im nächsten Augenblick trifft uns eine Krankheit, die diese Gewohnheit unterbricht. Dann aber gewöhnen wir uns an eine chronische Krankheit und manchmal gehört diese dann sogar so zu unserem Alltag, dass wir das Außergewöhnliche unserer Situation kaum noch wahrnehmen. Wir sind je nach persönlicher Lage Rollstuhlfahrer, Radfahrer, Autofahrer, Fußgänger, Rollerfahrer, die Gewohnheiten sind unterschiedlich. Aber wir sind von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter gewohnt, uns irgendwie fortzubewegen und hoffen, dass sich unsere Umwelt auf diese Gewohnheiten mit ihren Strukturen einstellt.

Gewohnheiten zu verändern, ist schwer. Im privaten wie im öffentlichen Sektor entsteht Unruhe, wenn sie erforderlich werden. Wie teilen sich Fußgänger und Autofahrer „gewöhnlich“ die Straßen? Was geschieht, wenn plötzlich Rollerfahrer dazukommen? Gehören diese auf die Bürgersteige oder auf die Fahrbahnen? Welche Lebensgewohnheiten müssen verändert werden, wenn Krisen und Katastrophen die üblichen Verläufe in Frage stellen? Wie müssen gewohnte Zeitpläne verändert werden, wenn ein Kind in die Schule kommt, der Familienvater Schichtarbeit machen muss, jemand in Rente geht. Was könnten Familien oder alte Men-

## THEMA VERÄNDERUNG

schen dazu von ihren Erfahrungen berichten? Hinter dem Satz: „Das war bei uns zu Hause nicht üblich“, stecken viele jener Regeln und Gewohnheiten, die vom Leben der Menschen und ihren Gewohnheiten erzählen und uns mehr über den gesellschaftlichen Wandel erzählen als manche historischen Lehrbücher. Ein wichtiger Rhythmus der Gewohnheiten im Prozess des Älterwerdens ist die Routine. Fast alles, was wir brauchen, um das Leben zu lernen, eignen wir uns über Routinen an: essen, trinken, gehen, schlafen, sich ausruhen, waschen, ankleiden, spielen, pünktlich sein, sprechen, miteinander streiten, schreiben, kochen, einkaufen und vieles mehr. Wir lernen von den Eltern oder den Älteren, in Schulen, auf der Straße und in Einrichtungen der Kultur, „wie man etwas macht oder besser zu machen hat“, was man beachten muss und in die eigenen Routinen aufnehmen muss, damit der Laden des eigenen Lebens läuft, wann und wie wir uns an bestimmte Regeln halten müssen, um nicht aufzufallen oder aus der Rolle zu fallen. Routinen erleichtern das öffentliche wie das persönliche Leben. Im sogenannten Normalfall geht das Leben „routiniert“ von der Hand, es bedarf keines großen Aufwands.

In diesen Routinen und Gewohnheiten aber stecken Fallen aller Art, denn sie sind und bleiben nicht unabhängig von dem, was uns persönlich und dem Leben geschieht. Je älter wir werden, je mehr sich unsere Welten und die Welt um uns herum verändert, je weniger es bleibt wie es war, desto mehr erzittern auch die Gewohnheiten in ihrer Beständigkeit und verunsichern uns. Wenn der „Tante-Emma-Laden“

dicht macht und die großen Supermärkte auf uns warten, braucht es Veränderung. Wenn die Bank schließt und der Finanzverkehr digitalisiert wird, wird die Gewohnheit im Umgang mit Geld schwieriger. Wenn die Kinder die Heimatregion verlassen, wird der gewohnte Kontakt mit seinen Ritualen hinfällig. Bestimmte Routinen verlieren ihren Sinn, viele Gewohnheiten auch. Das Leben muss zur Besinnung kommen, die Gewohnheiten überprüft werden, wir selbst stehen mit unserem gelernten und gewohnten Verhalten zur Debatte! Auf dem Weg in die Demenz erfahren Menschen, was ihnen geschieht, wenn das Gewohnte brüchig wird, wir die einfachsten Handgriffe vergessen, unsere Nächsten zu Fremden werden!

Das Alter ist ein großer Lehrmeister. Die Sicherheit, dass wir wie bisher im Leben gewohnt älter werden, nimmt ab. Wir spüren jeder auf seine Weise, dass wir durchaus verschieden älter werden, irgendwie noch vorankommen, aber hin und wieder plötzlich steckenbleiben. Wir nehmen sensibler zur Kenntnis, dass es im großen Zyklus des Lebens besondere Jahre gibt und andere, die wir vergessen haben. Solche, in denen der Jubel des Älterwerdens größer ist als in anderen Jahren, die man nie vergessen will oder wird, weil wir zur Schule gekommen sind, geheiratet haben oder geschieden wurden, Kinder geboren wurden, die später das Haus verließen, andere Zeiten, die im Berufs- und Arbeitsleben von großer Bedeutung waren, und wieder andere Jahre, die Krieg, Flucht oder Heimatverlust mit sich brachten, Zeiten von Arbeitslosigkeit, Jahre des Verlustes von Menschen, Jahre zunehmender Ratlosigkeit

und Depression, an die wir gar nicht erinnert werden wollen. Menschen feiern ihre Geburtstage, laden andere Menschen zur Feier des Tages ein. Das gilt mehr für die Zeit der Kindheit. Den spezifischen Stolz, schon zwei oder drei Jahre alt zu sein, vielleicht ein Schulkind geworden oder endlich volljährig zu sein, spüren wir später seltener. Die Jahre des Alters zählen anders. Die großen Nullen zählen dann manchmal an Stelle der anderen Jahre dazwischen. Der 50., 60., 70., 80., 90. Geburtstag wird vielleicht noch gefeiert, eine Art Gewohnheit, aber auch das verblasst. Viele Lebensjahre dazwischen geraten ins Abseits oder in Vergessenheit, hängen grau und nichtssagend in unserer Lebenslandschaft herum. Wir überspringen dabei manchmal Zeiten und Ereignisse, die sich später etwa in der Verarbeitung einer Lebenskrise als bedeutsam erweisen, weil wir den Wendepunkt und die notwendigen Veränderungen damals nicht erkennen konnten, die uns heute das Leben leichter machen könnten. Leben ist voller verpasster Gelegenheiten, aber über vieles, was wir verpasst haben, könnten wir auch glücklich sein! Älter werden heißt auch „neu“ werden, einen anderen Blickwinkel einnehmen, sich Fehler zu verzeihen.

Leben mit seinen Glücksspiralen und Erfolgen, seinen Niederlagen und Missgeschicken fällt nicht vom Himmel. Leider sind die Zeiten und Erinnerungen, die es brauchte, um unser spezifisches Leben auf die Beine zu stellen und sich der Erlebnisse und Menschen zu erinnern, die uns zur Seite standen und halfen, das eine oder andere zu erreichen, unserem Gedächtnis entschwunden. Älter werdend zählen die Ergebnisse

mehr als die Prozesse und die Frage wie die Suche nach den Antworten, wie wir geworden sind, die wir sind und auch jetzt nicht bleiben werden, in welchem Verhältnis unsere Gewohnheiten zu möglichen Veränderungen stehen und welche neuen Lebensperspektiven auf uns warten, spielen für das, was wir Alter nennen, so gut wie keine Rolle. Alter ist zur Betreuungsaufgabe geworden. Auch das tut not, aber wir verlieren ein wichtiges Potential für die Zukunft, wenn wir alte Menschen und diese sich selbst nur noch als Glied in der Versorgungskette sehen, die aufgehört haben ihr Leben zu gestalten- anstatt von ihren alten, bisherigen Leben wie von neuen Perspektiven zu berichten. Das Leben im Alter zu feiern, wäre eine Feier wert.

Das habe ich mir gedacht, als ich im

Januar 85 Jahre alt wurde. Ich habe zu einer Feier des Alters eingeladen, wollte mit denen zusammen feiern, die sich immer wieder für die Unterstützung des Lebens entscheiden. Mit den alten und jungen Freundinnen und Freunden, den Wahlverwandten, die im Alter Beistand leisten, mit den hilfreichen Engeln und Bengeln im Alltag, die aufräumen und ordnen helfen, Pflegeanträge stellen, die mich zu 1000 Schritten am Tag überreden wollen. Eine Suppe kochen- mit allen, mit allen, die so freundlich um mich herum sind, wollte ich das Alter feiern, wie immer es daherkommt, mit Humor und Dankbarkeit, am Stock oder mit Rollator, mit alten und neuen Hüften, frischen Herzkappen und Blockern aller Art, mit Gedächtnislücken und angeknackster Beweglichkeit oder fit und frisch wie die gelieferte Gemüsekiste vor

der Tür! Machen Sie es nach – das Leben auch noch im Alter zu feiern ist eine „ZEITLOS“ Perspektive! ■



**Annelie Keil** (\* 17. 01.1939 in Berlin) Soziologin und Gesundheitswissenschaftlerin, ist seit 2004 emeritierte Professorin und ehemalige Dekanin an der Universität Bremen. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Gesundheitswissenschaft und psychosomatische Krankenforschung, Biografie- und Lebensweltforschung sowie die Arbeit mit Menschen in Lebenskrisen. Mehr über sie oder Kontakt unter: [www.anneliekeil.de](http://www.anneliekeil.de) ■

## Ideen für Ihre Lebensqualität

**gesundleben**  
Apotheken

BELSANA

VenenFachCenter:  
fachgerechte Anpassung  
von Kompressions-  
strümpfen – für alle Kassen!

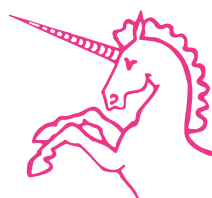


„Deine Apotheke“-App  
downloaden, vorbestellen  
und abholen!



Jetzt Payback Punkte  
sammeln!

Zahlung mit Kreditkarte  
möglich



Wir wissen weiter ...

# Einhorn- Apotheke



Ihr freundliches Team der Einhorn-Apotheke

**Dr. Gabriele Huhle-Kreutzer**

Bahnstraße 69 • 63225 Langen

Telefon: 06103 22637

Fax: 06103 27523

[info@ihre-einhorn-apotheke.com](mailto:info@ihre-einhorn-apotheke.com)

[www.ihre-einhorn-apotheke.com](http://www.ihre-einhorn-apotheke.com)

# 20%

## EXTRA- SPARCOUPON

Jetzt weitere  
Angebote aus unserer  
Apotheke entdecken und  
extra sparen!

Für ein Produkt aus dem rechtlich  
rabattierfähigen Sortiment.  
Ausgenommen sind rezeptpflichtige  
Artikel und Zuzahlungen.  
Dieses Angebot ist nicht mit anderen  
Angeboten oder Rabatten kombinierbar.



**Einhorn-  
Apotheke**

Bahnstraße 69 • 63225 Langen