

„Wir müssen den ABSCHIED leben lernen“

Die **Soziologin Annelie Keil**, 80, hat seit Gründung der Universität Bremen 1971 den dortigen Lehrstuhl für Sozial- und Gesundheitswissenschaften innegehabt. Seit ihrer Emeritierung 2004 ist sie unter anderem in der Hospizbewegung aktiv und leitet ehrenamtlich eine Suppenküche. Zusammen mit dem früheren Bremer Bürgermeister Henning Scherf hat sie 2016 das Buch „Das letzte Tabu. Über das Sterben reden und den Abschied leben lernen“ veröffentlicht.

Text: Johannes Wendland, Foto: privat



Frau Professorin Keil, wie lernt man, alt zu werden?

Dr. Keil: Älterwerden ist ein lebenslanger Prozess – wer leben will, muss älter werden. Leben ist ein Weg durch die Fremde, aber indem wir leben, lernen wir uns und das Leben kennen. Jeder Tag, jeder Ort, jede Begegnung, jede Erfahrung leisten ihren Beitrag. Schon für Kinder ist das mühsam: nicht mehr gestillt zu werden, sondern essen zu lernen, nicht mehr zu krabbeln, sondern laufen zu lernen. Später gewöhnt man sich daran und fühlt sich im Vollbesitz seiner Kräfte. Bei bestimmten Unterbrechungen – Krankheiten, eine Trennung, Arbeitslosigkeit – bleibt die Hoffnung, dass man noch an Kraft zulegen kann. Wann das Alter beginnt, lässt sich nicht mit einer Altersangabe festlegen. Dann beginnt ein Abnahmeprozess. Und doch bedeutet Älterwerden auch neu werden.

Wie meinen Sie das?

Bestimmte Kräfte nehmen ab, aber andere nehmen zu. Wir sind durch unsere Denkweise darauf geeicht, dass alles, was ist, bleibt. Doch so ist das Leben nicht. In jedem Moment kann ein großer Wandel eintreten. Diese Erfahrung haben Sie,

wenn Sie ein gewisses Alter erreicht haben. Veränderungen gehören zum Rhythmus des Lebens.

Können Sie dafür Beispiele nennen?

Im Alter kann es passieren, dass Sie zum ersten Mal überhaupt allein leben müssen, allein frühstücken, allein einkaufen. Es kommen immer wieder riesige Veränderungen auf einen zu. Menschen kommen und gehen wie vieles andere.

Ab wann spielt der Tod im Leben eine Rolle?

Immer schon – der Tod kann schon hinter der nächsten Ecke auf einen warten. Es geht darum, den Abschied leben zu lernen. Abschied heißt hier nicht nur der physische Tod, sondern dass man sich zum Beispiel in einem bestimmten Alter vom Fahrradfahren verabschieden und Rollatorfahren üben muss, von der Selbstständigkeit, von der Hoffnung auf Enkel.

Ist Alter ein Geschenk oder eine Last?

Es ist immer ein Geschenk. Aber nicht alle Geschenke gefallen einem. Manche würde man gern zurückgeben. Das Leben bekommen Sie immer nur als

Möglichkeit – und leben müssen Sie selbst.

Wodurch merkt man, dass man „alt“ wird?

Zwei Dinge kennzeichnen den Altersprozess. Erstens muss man den Realitätssinn schärfen. Die Vorstellung, dass man sich auf das verlassen kann, was war, trifft nur bedingt zu. Und zweitens müssen wir lernen, mit der Unberechenbarkeit umzugehen. Wir wachen morgens auf und wissen nicht, für was die Kraft heute reicht. Oder verlieben uns in einen Menschen, unseren Garten oder einfach in das Leben.

Sie sagen, man muss sich im Leben – auch im Alter – immer wieder neu erfinden oder neu wahrnehmen. Kann man das lernen?

Ja, wir bereiten uns das ganze Leben über auf den letzten Abschied vor. Wir verabschieden uns von Menschen, die uns etwas bedeutet haben, wenn sie sterben. Wir verabschieden uns manchmal von einem sicheren Einkommen. Wir verabschieden uns von einer intakten Gesundheit. Alterserscheinungen wie etwa Schwindelgefühle können Sie nicht vorhersehen – einen Tag geht's gut, am nächsten

nicht so gut. Manche lernen im hohen Alter, was sie immer schon lernen wollten, sie studieren, wagen eine Reise und vieles mehr. Manche lernen besser als je zuvor zu lieben, geduldig zu sein, zu genießen.

Der Übergang von der Erwerbstätigkeit benötigt eine gewisse Vorbereitung

Wie schafft man es, bis zum Schluss ein erfülltes Leben zu leben?

Man sollte möglichst früh begreifen, dass das Leben nichts versprochen hat, weder eine glückliche Ehe noch ein gutes Einkommen oder eine gute Arbeit. Wir kommen ungefragt zur Welt und müssen bis zum letzten Atemzug die Frage beantworten: Was gibt mir Sinn? Wir müssen unseren Ort in der Welt, in unserer Familie, bei unserer Arbeit selbst bestimmen. Wir müssen in der Zeit leben, in die wir hineingeboren werden. Krankheiten suchen wir nicht

aus, sondern sie kommen einfach. Zu einer solchen Weltsicht gelangt man aber nur, wenn man die Schule des Lebens mit allem Auf und Ab und Ungerechtigkeiten akzeptiert und zwischen dem unterscheiden lernt, was man ändern und was man eben nicht ändern kann.

Eine Nahtstelle im Leben, die für viele Menschen eine Hürde darstellt, ist der Übergang in den Ruhestand. Wie kann der gelingen?

Der Übergang von der Erwerbstätigkeit benötigt eine gewisse Vorbereitung. Wir müssen lernen, dass wir nicht mehr mit hohem Tempo auf der Überholspur, sondern langsamer auf der anderen Spur unterwegs sind. Hinzu kommt, dass sich die Gesellschaft von der Vorstellung lösen muss, dass Arbeit nur Erwerbsarbeit ist. Ich glaube, dass die Gesellschaft durch das Ende der klassischen Erwerbstätigkeit, das wir jetzt erleben, und die Ablösung von der Arbeitsgesellschaft nach dem klassischen Modell vor eine große Herausforderung gestellt wird.

Wie wird sich die Gesellschaft angesichts des demografischen Wandels verändern? Fördert er sogar ein neues

Verständnis der Arbeit, wie Sie es beschrieben haben?

Das hängt sogar unmittelbar miteinander zusammen. Früher ging man mit 65 in die Rente und konnte den Ruhestand noch fünf Jahre genießen. Heute leben wir noch 20 Jahre und schöpfen unsere Rente voll aus. Das hält kein Rentensystem aus. Zudem gibt es immer mehr durchbrochene Arbeitsbiografien. Im Blick auf die Zukunft üben wir inzwischen mehr Kooperation zwischen den Generationen. Auch in der Arbeitswelt: Es war ja klar, dass der Wechsel von ganzen Belegschaften auf „jung“ ein Fehler war. Sehr viel Erfahrung ging verloren. Es wird noch eine Zeit lang dauern, bis wir den Umbau geschafft haben.

Aber kein Grund, besorgt in die Zukunft zu blicken?

Die Sorge gehört zum Leben. Der demografische Wandel heißt ja „Wandel“ und nicht „demografischer Untergang“. Wir müssen zur Kenntnis nehmen, dass wir die erste Generation sind, die nach der Erwerbsarbeit noch Zeit hat, 20 Jahre an ihrem Leben zu basteln, es zu ändern und über das Leben nachzudenken. Was für ein Geschenk. ‹‹‹