

Carmen Rossol

Altern – ein lebenslanger Prozess

Mein Anliegen ist es nicht, über Senioren zu schreiben, sondern mit einem alten Menschen, der mir nahe steht, zu reden. Ich habe einen 74-jährigen Onkel, Hans-Dieter Kuhl. Er ist mein ältester noch lebender Blutsverwandter. Mein Onkel war als Sozialarbeiter in einer Jugendvollzugsanstalt und als Bewährungshelfer tätig. Jetzt unterrichtet er stundenweise Auszubildende in der Altenpflege. Er feiert mit seiner Frau Christa demnächst Goldene Hochzeit. Er hat zwei Kinder und fünf Enkelkinder. Außerdem ist er engagierter Atomkraftgegner, war jahrelang in der Hospizarbeit tätig, ist theologisch versiert und Mitglied einer Baptistengemeinde.

Hans-Dieter Kuhl lebt seit einigen Jahren im Wendland, in der Nähe von Lüchow-Dannenberg. Er ist dorthin gezogen, als er und seine Frau bereits im Ruhestand waren. Im Rundlingsdorf wurde ein Teil eines alten Gehöftes renoviert. Noch einmal neu anfangen? Näher bei den Kindern und Enkelkindern sein?

Mit meinen Fragen an ihn will ich als Nichte gewissermaßen an der Weisheit meiner Vorfahren teilhaben. Mein Anliegen hat wohl mit meinem eigenen Älterwerden zu tun. Ich halte mit Mitte fünfzig inzwischen öfter Ausschau nach alten Menschen, die mich nicht abschrecken, sondern die mich reizen, selber alt zu werden. Und hier sind meine Fragen und seine Antworten:

Was hat dich eigentlich jung gehalten? Oder würdest du dich als alt bezeichnen?

Ich bin immer unterwegs zu neuen Ufern gewesen, bin nie richtig sesshaft geworden. Ich war neugierig aufs Leben. Meine Frau und ich waren beruflich sehr eingespannt und auch ehrenamtlich, so dass es manchmal zu viel war. Ich erinnere mich, dass wir uns drei Jahre hintereinander an Silvester vornahmen, uns von fünf Dingen zu trennen, um wieder Neues anfangen zu können. Wir verabschiedeten uns zum Beispiel von einem Hauskreis, der sich festgefahren hatte oder von bestimmten Gemeindeaktivitäten.

Du bist nie sesshaft geworden. Natürlich auch im übertragenen Sinn. In Hameln hast du aber mehrere Jahrzehnte gelebt. Nach eurem Arbeitsleben habt ihr im Wendland noch einmal ganz neu angefangen. Warum?

Unsere Tochter, die mit ihrer Familie schon dort wohnte, fragte, ob wir nicht in ihre Nähe ziehen wollten. Wir sagten spontan ja. Wir hatten ja noch

einige Jahre bis zu unserer Pensionierung. Dann wurde es ernst. Wir wollten zu unserem Wort stehen. Aus einer schönen Stadt zogen wir in die dörfliche Einsamkeit. Wir kauften uns erst einmal einen Fernseher gegen unsere Einsamkeitsängste. Wir haben unseren Umzug nie bereut. Wären wir geblieben, wäre unser Leben vielleicht versandet in all dem Gewohnten. Wir haben hier noch einmal neue Freundschaften und interessante Aufgaben gefunden.

Durch euren Umzug habt ihr zu drei eurer Enkelkinder einen sehr nahen Kontakt. Was lernst du von ihnen?

Wir spielen viel zusammen. Sie können gut verlieren. Das konnte ich früher schlecht. Heute noch gewinne ich gern. Ich bin in einer Mangel- und Hungerzeit aufgewachsen. Schenken und teilen musste ich schwer lernen. Ich habe es am meisten von ihnen gelernt. Sie sind von klein auf sehr selbstbestimmt. Auch davon lerne ich. Natürlich habe ich auch viele Ängste um meine Enkelkinder. Aber das sind meine Ängste.

Wenn man den Medien mit all dem „Anti-Age-Getue“ glaubt, hat man im Alter nichts mehr zu lachen. Über was kannst du (noch) lachen?

Vermehrt über mich. Ich nehme nicht mehr alles so tierisch ernst. Ich kann besser mit meinen Schwachheiten und Halbheiten leben. Meine Frau zum Glück auch. Das Lachen macht mir am meisten Spaß mit meinen Enkelkindern. Sie haben mich emotional aufgemischt. Ich kann jedem nur dringend raten, dafür zu sorgen, Enkelkinder zu bekommen!

Du engagierst dich seit Jahrzehnten in der Anti-Atomkraft-Bewegung. Was kann oder will ein alter Mensch da noch tun?

Ich kämpfe heute natürlich nicht mehr an vorderster Front. Es macht mich glücklich, dass sich wieder zunehmend junge Leute engagieren. Wir können ihnen Vorbilder sein: Für einen langen Atem, für Hoffnung und für Gewaltfreiheit. Wir haben uns früher auch geprügelt. Wir sind Kinder der 68er Jahre, für die ich sehr dankbar bin. Durch unseren Glauben haben wir viel in Richtung gewaltfrei gelernt. Die Bewahrung der Schöpfung haben wir immer schon als unsere politische Berufung gesehen. Leider konnten wir in unserer Gemeinde dafür nicht so viel Resonanz finden.

Ein anderes Thema: Du arbeitest mit deinen 74 Jahren heute noch stundenweise in einer Altenpflegeschule. Warum?

Die 18/19-Jährigen fordern mich heraus zu Hilfestellungen. Sie möchten nicht nur gute Altenpflege lernen. Ich kann ihnen neben soziologischen Themen eine Berufsethik vermitteln. Ab und zu gibt es solche Sternstunden mit tief greifenden Gesprächen. Das macht mich glücklich.

Dann will ich mal deine Soziologie-Kenntnisse anzapfen. Das nennt man heute „Lebenswelten und soziale Netzwerke alter Menschen“. Wo stehen wir in Bezug auf alte Menschen? Was kommt in den nächsten Jahren auf uns zu?

Jedes zweite Mädchen, das heute geboren wird, wird älter als 100 Jahre alt werden. Das bedeutet: Immer weniger junge Menschen werden für immer mehr alte sorgen müssen. Die Krankenkassenausgaben für alte Menschen sind besonders hoch. Es ist nicht klar, wie wir uns das in Zukunft noch leisten können. Ein bisschen scherzhaft wird heute gesagt: Wir werden die Alten nach Afrika exportieren, damit sie dort für weniger Geld gepflegt werden. Wir reden heute von allen möglichen Katastrophen, die auf uns zukommen könnten: Klima-, Atomkatastrophe. Was sicher ist: Der „Altersberg“ wird auf uns zukommen. Viele Abstriche werden nötig werden.

Du hast dir neulich Altenheime angesehen, weil Verwandte von dir demnächst in ein Heim müssen. Was hat dich dort besonders bewegt?

In einem Heim gab es eine ganze Station für Wachkomapatienten. Solche Stationen nehmen zu. Dort liegen Patienten, die nicht sterben durften. Ich bin für eine passive Sterbehilfe. Das bedeutet: Keine Maschinen um Menschen am Leben zu erhalten. Und die Medikamente absetzen. Die aktive Sterbehilfe ist in Deutschland ja nicht erlaubt. Das würde ich auch nicht für richtig halten. Aber aus den Hospizen weiß ich, dass würdiges Sterben möglich ist.

Nicht alle alten Menschen sind gleich. Aber gibt es Probleme, die viele oder alle Alten haben?

Es gibt die jungen Alten und die alten Alten. Die jungen haben, wenn sie in Rente gehen, oft noch viele fitte Jahre vor sich. Nach dem Stress des Berufslebens erholen sie sich und können noch viel unternehmen oder sich engagieren. Mit etwa 80 Jahren beginnt die Hochaltrigkeit. Da nehmen schwere Erkrankungen wie Demenz und Altersdepressionen zu. Heute schon leben ein Fünftel der Hochaltrigen in Heimen. Die jungen Alten leben heute auch oft schon mit fünf Diagnosen, zum Beispiel Schwerhörigkeit, Bluthochdruck, Beschwerden des Bewegungsapparates. Aber es gibt heute viele medizinische Erleichterungen, so dass die jungen Alten sich nicht unbedingt als krank empfinden.

Haben du und deine Frau geplant, wie es sein wird, wenn eine/r von euch ein Pflegefall wird? Habt ihr vorgesorgt?

Wir wollen so lange wie möglich zu Hause bleiben. Wir werden uns, wenn nötig, Hilfen von außen holen, Pflegekräfte. Dafür haben wir materiell vorge-

sorgt. Aber auch das ist uns klar: Wenn für den Betroffenen von uns die Pflege zu schwer wird, werden wir ins Pflegeheim gehen. Wir feiern bald Goldene Hochzeit. Wir haben so viel zusammen erlebt. Wir werden auch in schlechten Zeiten zusammen stehen. Das heißt: Wenn nötig, wird sie mich pflegen oder ich sie. Das ist für mich selbstverständlich. Wir haben einen Freund, der seine gelähmte Frau pflegt und sagt: „Das ist die letzte Berufung meines Lebens.“ So würde ich es auch sagen wollen. Das finde ich faszinierend.

Du hast in der Hospizbewegung Menschen zum Sterben hin begleitet. Beschäftigt dich der Gedanke an deinen eigenen Tod heute mehr als – sagen wir – vor zehn Jahren?

Natürlich. Der relativ frühe und plötzliche Tod meiner Eltern war für mich traumatisch. Das wollte ich für mich aufarbeiten und es war mit ein Grund, warum ich in die Hospizbewegung ging. Dort habe ich viel fürs eigene Sterben gelernt und Angst abgebaut. Vor drei Jahren hatte ich einen lebensgefährlichen Herzinfarkt mit Reanimation und Notoperation.

Was war dir in dieser Situation von deinem Glauben am wichtigsten?

Meine Frau fragte mich im Krankenhaus, was sie mir mitbringen solle. Ich wollte das Evangelische Kirchengesangbuch (das bayerisch-thüringische, das kann ich dir nur wärmstens empfehlen!). Die Lieder von Paul Gerhardt haben mir sehr geholfen. Mich durchgetragen. Und bestimmte Bibelworte, die in meinem Leben wichtig sind. Zum Beispiel: „*Gott hat uns nicht den Geist der Verzagtheit gegeben, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.*“ Ich hatte keine Angst vor dem Sterben, ich war bereit. Meine Frau und ich haben über unsere Todesanzeigen gesprochen. Darüber soll einmal stehen: „In der Weite des Himmels geborgen, in der Nähe Gottes zu Haus.“ Aber als ich durchgekommen war, war es doch schön zu leben.

Wenn du da ein Wörtchen mitzusprechen hättest: Wie alt würdest du gern werden?

88! Wie mein Schwager. Der hat sich mit 88 noch ein neues Auto gekauft. Kurz darauf ist er gestorben. Ich kokettiere ja auch gern mit meinem Alter, weil alle sagen, wie jung ich noch aussehe. Dann klopfe ich mir selber auf die Schulter. Obwohl ich ja gar nichts dafür kann. Ich halte gar nichts von diesen Altersverjüngungsmaßnahmen. Ich würde mir nie die Haare färben.

Du hast ein langes Leben hinter dir. Wie gehst du jetzt mit Dingen um, die in deinem Leben nicht rund gelaufen sind? Belasten sie dich im Alter?

Ich habe in meinem Leben viel reflektiert. Auch das Schwierige. Ich habe mir immer Hilfen geholt: Mutige Seelsorger mit theologischer Weite oder Supervision im Beruf. Das sage ich in der Altenpflegeschule auch immer: „Nehmt Hilfe in Anspruch!“ Und meine Ehe ist ein Glücksfall. Wir konnten immer über alles sprechen.

Belastet dich etwas in Bezug auf das Leben nach deinem Tod?

Als ich meine Schwester im Sterben begleitete, wusste ich vorher schon, dass sie mich nach den letzten Dingen fragen würde: „Wie wird es sein auf der anderen Seite?“ Ich konnte ihr nur sagen: „Jesus hat gesagt, er geht, um uns eine Stätte zu bereiten. In meines Vaters Haus sind viele Wohnungen.“ Da sie manchmal auch sehr kritisch sein konnte, fragte ich: „Reicht dir das?“ Sie nickte und sagte einfach nur „Ja“. Auch mir reicht dieser Gedanke. Ich nehme ihn auch für mich in Anspruch.

Ohne großes Nachdenken geantwortet: Welche drei Lebensweisheiten möchtest du gern an deine Nachkommen weiter geben?

1. Jeder Tag ist ein Geschenk. Das empfinde ich besonders stark nach meiner Erkrankung. Leben ist verdankte Existenz. Diese Dankbarkeit hat einen Adressaten, das ist mir ganz wichtig.

2. Lebe und pflege deine Beziehungen.

3. Sei neugierig und bleibe immer unterwegs. Ein Spruch von meiner Mutter: „Man muss sich interessieren, dann wird's auch interessant. Man muss sich interessieren, dann wächst auch der Verstand.“

4. Mache Bücher zu deinen Begleitern. Wir lesen seit 45 Jahren, immer auch theologische Literatur. Das hat uns manchmal verunsichert, in tiefe Zweifel gestürzt. Aber das war wichtig für unseren Glauben und für unser Leben.

Ich habe noch viel mehr Fragen an dich. Aber nicht mehr Platz zum Schreiben. Ich danke dir für deine Offenheit und dass du dir für mich Zeit genommen hast.

Carmen Rossol, Jahrgang 1954, MG Weierhof, Pastorin und Heilpraktikerin