

Alter

Menschen, die zufrieden und glücklich sind, strahlen vor allem auf unsere Jugend eine größere Kraft aus, als sie selbst glauben

Es kommt nicht darauf an, wieviel Geld man auf der Seite hat, wieviel Erfolg man im Leben hatte. Es kommt darauf an, ob man zufrieden sein kann und auch wirklich zufrieden ist.

Es gibt alte Leute, die zwar reich und geachtet oder sogar geehrt und berühmt sind. Viele von ihnen sind aber unzufrieden und haben das Lachen verlernt. Sie sind unglücklich. Dann gibt es Menschen, die ein langes Leben hinter sich haben und niemals Reichtum und Ehrungen ernten konnten. Sie haben nur eine kleine Wohnung und eine kleine Rente, doch sie sind glücklich und zufrieden.

Warum ist das so? Weil sich vor allem die einfachen Leute, die Not, Krieg und Krankheit erlebt haben, an kleinen Dingen freuen. Sie loben den Tag, an dem sie aufstehen können und nicht im Bett bleiben müssen. Sie genießen jeden Tag, jede schöne Stunde. Sie spüren dankbar, daß auch die Jugend versucht, das Alter zu ehren. Nur finden die Jungen manchmal nicht das richtige Wort. Ältere Leute, die auch das Gute in der heutigen Jugend sehen, wissen aber, daß vieles gut gemeint ist; man muß es nur sehen und nicht zu mißtrauisch sein. Alte Menschen, die zufrieden und glücklich sind, strahlen eine viel größere Kraft aus, als sie selbst glauben. Es sei denn, sie erinnern sich noch an ihre eigenen Großeltern und haben nicht vergessen, wie glücklich sie damals waren, wenn sie bei ihnen sein durften.

Altersheim

Ältere Menschen, die sich zu einer solchen Lebensgemeinschaft finden und mit dem Tag und der Gemeinsamkeit etwas anzufangen wissen, können sehr glücklich sein.

Ist man zu beneiden oder zu bedauern, wenn man ins Altersheim oder in die Alterssiedlung gehen will, gehen darf, oder gehen muß? Das ist in jedem Fall anders. Man sagt heute oft, es gebe Kinder, die ihre Eltern in ein Altersheim abschöben. Diese Redewendung trifft kaum jemals zu. Soviel Freiheit hat nämlich jeder ältere Mensch, daß er sich weigern kann, in ein Altersheim zu gehen. Geht er aber hin oder legt man ihm nahe, hinzugehen, dann hat das meistens seine Gründe. Darüber sollte man kurz nachdenken.

Die eigene Wohnung, die eigenen Möbel, der eigene Lebensraum –: sie werden jedem Menschen, je älter er wird, lieb und teuer. Und doch kann eines Tages der Moment kommen, da man einfach von der Kraft her überfordert ist, einen eigenen Haushalt zu führen. Mit dem Alter entwickelt man einen ganz starken Lebenswillen. Doch dabei muß man sehr aufpassen und darf seine Kräfte nicht überschätzen. Obwohl jeder Fall anders ist, wenn man sich fragt, ob man seine Wohnung aufgeben soll oder nicht, gilt für alle diese Entscheidungen immer die gleiche Regel: man muß sich ganz ehrlich überlegen, ob es noch geht, und auf jeden Fall auch den Arzt fragen, was er dazu meint. Wenn beispielsweise die Gefahr sehr groß ist, daß wegen einer Kreislaufgeschichte ein älterer Mensch, der sich allein in der Wohnung befindet, ohnmächtig werden und sich dann nicht selber helfen könnte, muß man sich fragen, ob es dann zu verant-

worten ist, daß er ganz allein in seiner Wohnung bleibt. Es kommen dann die Fragen und die Gegenfragen. Es kommt die Angst des Arztes, der schließlich auch viel Verantwortung trägt, und es kommt die Angst der Kinder und Enkel, daß dem Großvater oder der Großmutter einmal etwas zustoßen könnte, das man zu spät bemerkt. Ergibt sich aus all diesen Diskussionen die Entscheidung, daß es gut wäre, den Haushalt aufzugeben und in einen Lebensbereich zu gehen, wo man auch Pflege hat, dann soll man sich nicht nur dagegen wehren, sondern die Überlegung anstellen, ob nicht diese neue Zeit in der Gemeinschaft mit der Sicherheit der Pflege wieder auf ganz neue Weise genützt werden könnte, um nochmal glücklich zu werden und ein Stück neuen Lebens vor sich zu sehen.

Wer in ein Altersheim geht und jeden Tag dem alten Haushalt nachweint, sich also keine Mühe gibt, in der neuen Gesellschaft einen Platz zu finden, der wird natürlich unglücklich. Wer aber hineingeht, alle Möglichkeiten erprobt und das herausnimmt, was ihm hilft, der wird dort schon nach ganz kurzer Zeit viel glücklicher sein, als er es zu Hause gewesen ist. Ein gutes Altersheim, das man mit dem richtigen Geist bewohnt, wird einem das Leben auf jeden Fall verlängern. Es wird die Beschwerden lindern und Farbe ins Alter bringen. Viele Menschen, die erst gar nicht eintreten wollten, fühlen sich dann so glücklich, daß sie niemals mehr die Beschwerlichkeiten des Haushaltes, den sie vorher zu besorgen hatten, auf sich nehmen möchten. Es ist dabei also wie mit so vielen Dingen im Leben. Es kommt nicht darauf an, wie es ist, sondern was man daraus macht.

Und hier ein praktischer Rat: Man kann heute für ganz wenig Geld kleine Kärtchen drucken lassen, auf denen man allen Freunden, Bekannten und Verwandten die Adreßänderung bekanntgibt. Dann wird man auch am neuen Ort nicht allein sein, sondern behält jeden Kontakt, den man auch vorher schon pflegte, und es werden zahlreiche neue und schöne Kontakte hinzukommen.

Alters- nachmittage

Seniorentreffen bringen Freude und Freunde. Sie sind dann am wertvollsten, wenn man auch selbst etwas zum gemeinschaftlichen Erlebnis beiträgt.

Erst seit wenigen Jahren kennt man die Einrichtung der Nachmittage für Senioren. Es gibt heute vom Staat her, von der Kirche oder den privaten Initiativen wohl in jeder Gemeinde solche Einrichtungen für die älteren Leute. Man wird eingeladen, bekommt Kaffee und Kuchen und wird durch ein spezielles Programm unterhalten. Man kann also hingehen, und man geht auch hin.

Immer wieder gibt es aber ältere Leute, die an solchen Anlässen nicht teilnehmen. Es sind meistens Menschen, die ein ganzes Leben lang hart gearbeitet haben, und wenn sie dann in solch einen Raum kommen, wo irgendwelche Leute von der Gemeinde oder von der Kirche sie mit mehr oder weniger gewählten Worten begrüßen, stellt sich bei ihnen unweigerlich das Gefühl ein, sie seien bei der Wohlfahrt gelandet. Das stimmt aber überhaupt nicht. Selbstverständlich

sind als Gäste nur die älteren Leute da, und die Veranstalter versuchen, jedem ein gutes Wort zu geben. Dabei gibt es sicher auch Redner, die nicht den richtigen Ton treffen. Doch das ist ohne große Bedeutung. Die Erfahrung hat nämlich gezeigt, daß Altersnachmittage oder – wie man in Deutschland sagt – Alternachmittage für ältere Menschen, die sonst allein wären, außerordentlich wichtig sind.

Wer einen Altersnachmittag besucht, geht nämlich nicht für sich allein und zu seiner eigenen Freude hin. Der Besucher solcher Anlässe hat gerade dort die Gelegenheit, anderen älteren Menschen, die es nicht so gut verstehen, sich in der Gesellschaft zu bewegen, zu begegnen und ihnen zu helfen, sich wieder einzuordnen und neue Freunde zu finden. Sehr oft muß man im Alter noch eine andere Wohnung beziehen, befindet sich in einer anderen Umgebung oder ist deswegen allein, weil die Kinder nach der Heirat irgendwo weit entfernt ihre Lebensstellung gefunden haben und nur noch zu bestimmten Festzeiten zu Besuch kommen. Die einen unserer Senioren vertragen das sehr gut, andere leiden darunter, ohne die Dinge ändern zu können. An solchen Altersnachmittagen sollte man deshalb versuchen, jene Menschen kennenzulernen, die alleine dasitzen, die auch an diesen Nachmittagen nicht viel sprechen und kaum antworten, wenn man sie anspricht. Das sind die Menschen, die für unsere Aufmerksamkeit dennoch besonders dankbar sind. Ein Altersnachmittag lebt also nicht nur vom Veranstalter und vom Programm, das er bietet, sondern er lebt vor allem durch die Senioren selbst, die sich gegenseitig kennen lernen, die sich gegenseitig helfen, Besuche versprechen, die

Adressen und Telefonnummern aufschreiben und dann einsame Menschen anrufen und auch wirklich besuchen. So sind schon viele Freundschaften geschlossen worden mit einsamen Leuten, Freundschaften, die anschließend noch viele Jahre gedauert haben und Glück und Freude in ein kleines, einsames Heim gebracht haben. Es lohnt sich tatsächlich, die Altersnachmittage zu besuchen. Es lohnt sich gerade dann am meisten, wenn man glaubt, man habe es eigentlich selbst gar nicht nötig.

Arzt

Der Arzt kann dann am besten helfen, wenn man ihm mit Vertrauen begegnet und seine Anweisungen befolgt. Unsere Mithilfe erleichtert ihm die Arbeit.

Es geht allen Menschen gleich: mit dem Alter braucht man auch den Arzt. Dabei ist es gar nicht gesagt, daß man unbedingt krank werden muß. Man braucht aber auf jeden Fall den Arzt zur Kontrolle. Die heutige Medizin hat derart gewaltige Fortschritte gemacht, daß ein Arzt einem älteren Menschen sogar scheinbar verlorene Kraft und damit auch die Freude am Leben zurückgeben kann.

Die Einrichtung der Krankenkassen ermöglicht es zudem heute jedem Menschen, auch die ganz moderne Medizin für sein eigenes Wohlergehen mitbenutzen zu können. Früher war das ganz anders. Man hat damals Gebrechen, die sich im Alter allmählich einstellten, als selbstverständlich hingenommen und hat so vieles versäumt, weil man den Arzt nicht bezahlen konnte, oder weil man einfach nicht zum

Arzt gehen wollte. Der hatte damals allerdings auch viel weniger Möglichkeiten der Behandlung und Heilung, während heute die ärztliche Altersversorgung gut ist. Aber auch hier geht es genau gleich wie bei vielen Dingen im Leben. Der Mediziner kann einen Menschen nur dann gut und ausreichend behandeln, wenn der Patient zu ihm Vertrauen gewinnt. Natürlich lassen sich mit den modernen ärztlichen Meßinstrumenten viele Krankheiten feststellen, viele Heilungsmöglichkeiten erfahren. Was aber trotz der modernsten Medizin entscheidend bleibt, ist das Gespräch zwischen Arzt und Patient. Dabei muß sich der Patient Mühe geben, dem Arzt auf jeden Fall die volle Wahrheit zu sagen. Man hilft sich nicht, wenn man Schmerzen verschweigt und von Krankheiten, die man genau in sich fühlt, dem Arzt nichts sagt. Er ist ja ein Vertrauensmann, er ist ganz für den Patienten da und bewahrt alles, was ihm mitgeteilt wird, für sich als Berufsgeheimnis. Deshalb soll ihm der Patient alles anvertrauen. Es gibt natürlich auch Patienten, die dauernd von Angst gequält sind und immer neue Krankheiten erfinden. Die Erfahrung zeigt indessen, daß gerade ältere Leute dem Leben so ins Auge schauen, daß sie zumeist nicht nur das Gemüt, sondern auch den vernünftigen Menschenverstand walten lassen, wenn sie mit dem Mediziner sprechen. Hier hilft Weisheit des Alters tatsächlich viel.

Eine ältere Frau sagte zu einem Arzt: «Herr Doktor, ich habe weder die Schlaftabletten noch die Tabletten gegen die Schmerzen genommen.» Der Arzt wollte den Grund dafür wissen. Sie antwortete: «Dann weiß ich doch selbst, wie mir eigentlich ist, und Sie können mich besser untersuchen.» Der Arzt gab ihr recht und

bestätigte ihre Meinung. Bei einem Menschen, der nicht unter dem Einfluß von Medikamenten steht, kann er viel besser eine Diagnose stellen als bei jemandem, der durch Schlaf- und Schmerztabletten gewissermaßen das ganze Nervensystem betäubt oder eingeschläfert hat. Gibt der Arzt aber ein Medikament gegen eine besondere Krankheit oder eine besondere Schwäche mit dem Hinweis, das müßten Sie nehmen, wäre es ganz falsch, wenn man von diesem Medikament keinen Gebrauch machte. Man muß also genau unterscheiden zwischen Medikamenten, die man mehr oder weniger freiwillig nehmen kann, die einfach manches erleichtern, und Medikamenten, die sehr wichtig sind. Hier hilft nur das offene und klare Gespräch mit dem Arzt.

Abgesehen davon: auch der Arzt ist nur ein Mensch. Wenn er zu einem Patienten persönlichen Kontakt findet und dieser Patient auf ihn hört, dann ist seine ganze Arbeit für ihn bedeutend leichter, und er wird sich von selbst Mühe geben, alles so zu machen, daß es wieder gut wird. Gerade wer einmal längere Zeit bettlägerig war, weiß es doch zu schätzen, wenn er wieder auf den Beinen ist. Es kommt nicht darauf an, wie schnell man gehen kann. Es kommt darauf an, daß man gehen kann. Hier kann Ihnen der Arzt helfen, viel mehr, als Sie vielleicht glauben.