

Kontrollen

Den praktischen technischen Notwendigkeiten im Haus und im alltäglichen Lebensbereich gegenüber darf man niemals nachlässig werden. Kontrollen sind äußerst wichtig, sehr oft sogar lebenswichtig.

Wer einmal eine strenge Schule oder vielleicht sogar die Rekrutenschule besucht hat, kann sich noch ganz genau daran erinnern, daß alle kleinen Dinge jeden Tag, unmittelbar nachdem sie gemacht worden waren, kontrolliert wurden. Am Abend gab es dann noch ein sogenanntes «Hauptverlesen», wo noch einmal alle Einzelheiten aufgezählt wurden.

Wir haben das damals sehr oft als lästig und überflüssig empfunden, und wahrscheinlich war es das auch ein Stück weit. Aber es hat doch dazu beigetragen, daß immer nicht nur Ordnung herrschte, sondern auch klar übersehen werden konnte, was wo ist, was in Ordnung ist und was nicht.

Solche Kontrollen vergißt man natürlich dann im Verlaufe des Lebens. Selbstverständlich bringt man auch den Kindern eine bestimmte Ordnung bei, kontrolliert ihre Sachen und läßt sich immer wieder über ihre eigenen Angelegenheiten Rechenschaft ablegen. Als Erwachsener selbst tut man das gewissermaßen automatisch, man hat seine Bereiche im Griff und braucht sich nicht bewußt zu kontrollieren.

Anders wird es aber im Alter. Man kann tun was man

will, es wird einfach nicht ausbleiben, daß man in höheren Jahren ein wenig vergeßlich wird. Geht es nur um kleine Dinge oder Ereignisse, die man im Wissen so vergißt, daß man sie jederzeit wieder beschaffen kann, macht das überhaupt nichts. Die Vergeßlichkeit sollte aber nicht zu wesentlichen Nachteilen im täglichen Leben führen. Wie oft schon habe ich erlebt, daß man älteren Menschen nahebringen wollte, sie müßten nun ihre Wohnung verlassen, in welcher es ihnen noch recht wohl war. Als Grund gab man die Vergeßlichkeit an. Die Kinder hatten vielleicht einige Male festgestellt, daß Türen nicht geschlossen waren, der Kochherd nicht ausgeschaltet war, die Badewanne überlief, oder sie wurden mit ähnlichen Dingen konfrontiert, deren Ursache die Vergeßlichkeit war.

Ein Stück weit haben diese Kinder recht, wenn sie Angst bekommen, die Eltern könnten eines Tages durch ihre Vergeßlichkeit an der Gesundheit Schaden nehmen. Das darf man ihnen nicht verargen.

Vergeßlichkeit allein ist aber noch nicht unbedingt ein Grund für das Aufgeben einer Wohnung, solange man nicht extrem pflegebedürftig ist. Die Vergeßlichkeit kann man nicht ausschalten, aber es gibt hier ein wundervolles Mittel, um die eigene Vergeßlichkeit im besten Sinn zu steuern. Das Mittel heißt: Kontrolle. Setzen Sie sich einmal allein oder mit andern Menschen, die mit Ihnen zusammenwohnen, an einen Tisch. Nehmen Sie ein Blatt Papier und fertigen Sie eine Kontrollliste an, die Sie jeden Abend vor dem Einschlafen genau einhalten wollen. Die Fragen darauf, an die man sich natürlich halten muß, würden zum Beispiel lauten:

1. Sind alle Türen verschlossen?
2. Ist das Gas abgestellt?
3. Sind alle elektrischen Geräte abgestellt?
4. Ist die Kellertüre geschlossen?
5. Sind die Fenster geschlossen, die man normalerweise in der Nacht nicht offenhalten darf?
6. Sind Wertsachen und Geld gut versorgt?
7. Habe ich heute alle Medikamente richtig eingenommen?

Gerade mit den Medikamenten ist das eine ganz besondere Sache. Die meisten älteren Menschen bekommen vom Arzt zwei oder drei verschiedene Medikamente, die in einem gewissen Rhythmus eingenommen werden müssen. Manche Tabletten alle zwei Tage, andere Medikamente jeden Tag zweimal und so weiter. Wenn Sie sich also selbst schon einige Male dabei ertappt haben, daß Sie nicht mehr genau wissen, welche Tabletten Sie heute schon genommen haben oder eventuell einzunehmen vergessen haben, dann beschaffen Sie sich eine Tablettenschachtel, die sieben Fächer hat, also eine ganze Wochenration enthält. Die Wochentage sind auf die Fächer geschrieben. Sie können also zu Beginn der Woche auf jeden Tag das verteilen, was man einnehmen muß. Bei vielen älteren Menschen macht das sogar der Arzt. Diese Medikamentenschachtel ist in allen größeren Geschäften und Papeterien leicht zu bekommen.

Haben Sie nun alle diese genannten Dinge und noch andere, persönliche Dinge, die hier nicht genannt wurden, unter Kontrolle, wird man Ihnen viel länger zur Haltung des eigenen Haushaltes Vertrauen schenken, und es bleibt Ihnen viel Unsicherheit, Angst und vielleicht auch Schaden erspart.

Übrigens: die Kontrollliste würde ich gut sichtbar, zum Beispiel an der Küchentüre, aufhängen. So begegnet man ihr immer wieder und wird daran erinnert, daß man am Abend alle Kontrollen durchführen muß.

Krankheit

Unfälle und Krankheiten können jedem Menschen immer wieder begegnen. Die richtige Einstellung zu solchen Ereignissen und die genaue Befolgung medizinischer Ratschläge bringen aber wieder die volle Gesundheit. Krank werden heißt auch im Seniorenalter nicht krank bleiben.

Jeder Mensch macht im Verlaufe seines Lebens eine Reihe von Krankheiten durch. Die heutige Medizin ist so weit, daß bei einer normalen Krankheit oder bei irgendeinem gewöhnlichen Unfall geholfen werden kann. In den allermeisten Fällen braucht eine Heilung einfach ihre Zeit, und dann ist wieder alles gut. Mit fortschreitendem Alter schwindet auch die Widerstandskraft gegen die Krankheiten. Junge Menschen ertragen organisch einfach mehr und können eine vorübergehende Mißachtung der Gesundheitsregeln in vielen Fällen später wieder korrigieren und gesund weiterleben. In späteren Jahren heißt es schon etwas vorsichtiger sein. Man darf sich also nicht mehr soviel zutrauen, wie man sich in der Jugend zutrauen konnte. Meistens spürt man ja selbst, daß ein frohes Fest in späteren Jahren nicht mehr bis zum frühen Morgen dauern darf, weil man es sonst einfach büßen muß. Es kann aber in den Stunden vor Mitternacht ebenso schön und lustig sein, daß man genügend

Erlebnisse mit nach Hause nimmt und es gar nicht nötig hat, auszuharren, bis der letzte Gast von seinem Stuhl aufgestanden ist. Auf diese Weise kann man Krankheiten vorbeugen. Genauso ist es mit der Unfallgefahr, die sich im Alter vergrößert. Sei es bei der Arbeit, im Haushalt oder im Straßenverkehr, man muß einfach vorsichtiger sein und sich etwas mehr überlegen als die Jugend, die sich oft dank ihrer Wendigkeit aus gefährlichen Situationen sehr schnell selbst befreien kann.

Werden wir aber durch irgendeinen Umstand, wie es so treffend heißt, «ans Bett gefesselt», dann ist wohl die erste vernünftige Maßnahme, daß man sich mit der momentanen Situation abfindet und nicht mit dem Schicksal hadert. Das bringt nichts ein und verlängert nur die Genesungszeit. Weiter soll man die vorgeschriebene Behandlung gehorsam über sich ergehen lassen. Natürlich ist auch der Arzt nicht unfehlbar. Auch der beste Spezialist kann einmal eine Situation nicht richtig einschätzen oder irgendwelche Begleitumstände, die man ihm vielleicht sogar verschwiegen hat, nicht einberechnen, und dann zu einer Diagnose kommen, die der tatsächlichen Krankheit nicht entspricht. Im Normalfall ist das gar nicht so schlimm. Einerseits kann man reden und darauf hinweisen, daß diese oder jene Medizin wahrscheinlich nichts hilft oder sogar schadet. Andererseits wird der Arzt, wenn man seine Vorschriften genau einhält, bei seinen regelmäßigen Kontrollen schon sehr bald feststellen, daß der von ihm erhoffte Erfolg nicht eingetreten ist. Er wird die ganze Geschichte noch einmal überprüfen und dann die Therapie ändern. Schließlich hat ja heute nicht mehr jeder seinen eigenen Leibarzt wie

die Fürsten von früher. Ein Arzt hat doch immer sehr viele Patienten zu betreuen, und ein lebendiger Computer, der immer alles im Kopf behalten kann, ist er auch nicht.

In jüngeren Jahren steht man eine mittlere Grippe oder eine kleine Fußverstauchung ohne weiteres selbst durch und bemüht den Arzt nicht ans Krankenbett. Im Seniorenalter ist das aber etwas anderes. Die Organe sind nicht mehr so widerstandsfähig wie früher, und deshalb kann eine leichtere Krankheit an einem Organ auch sehr schnell die anderen Organe in Mitleidenschaft ziehen und den Körper plötzlich schwerkrank machen. Deshalb soll der Arzt in diesen Lebensjahren eher angerufen werden, als man das früher nötig hatte. Es ist auch die Meinung der Ärzte, daß sie leichter und lieber eine einfache Krankheit heilen, als erst dann gerufen werden, wenn schon sehr viele Komplikationen eingetreten sind.

Das heißt natürlich nicht, daß man nun überängstlich sein soll und bei jedem kleinen Schnupfen schon den Arzt aufsucht. Wenn man sich kennt und in sich hineinhört, weiß man schon sehr bald, wie es mit einem steht. Man soll dann dem eigenen Empfinden auch Glauben schenken und nicht leichtsinnig denken, das gehe alles von selbst vorbei.

Was nun aber ganz wichtig ist: Kranksein im Alter heißt nun wirklich nicht Krankbleiben. Auch in späteren Lebensjahren kann man sehr sehr viele Krankheiten überwinden, wieder gesund werden und die Krankheitszeit schon bald vergessen.

Leicht und leichtsinnig

Nehmen Sie Ihre Sorgen ernst, aber nicht ernster, als sie tatsächlich sind.

Diese beiden Worte bedeuten überhaupt nicht dasselbe. Man soll das Leben in einem gewissen Sinne leicht, niemals aber leichtsinnig nehmen. Leichtsinnig ist verantwortungslos. Der Leichtsinnige sieht die Probleme gar nicht, er läßt alles schliddern und fügt sich so bald einmal schweren Schaden zu.

Zu Menschen, die traurig sind, sagen wir oft, sie sollen doch nicht alles so schwer nehmen. Wir meinen damit nicht, daß sie das Leid nun leichtsinnig vergessen, sondern daß sie es mutig tragen und sich nicht erdrücken lassen sollen.

Aus einer gewissen Distanz wird alles, was im Moment so schwer erscheint, leichter. Deshalb sagt man, die Zeit heile alle Wunden.

Wenn Sie auf einem hohen Berg stehen, dann sehen Sie unten im Tal die Städte und Dörfer, die vielen kleinen Häuser, welche sich um die Kirchtürme kuscheln wie Küken um die Henne. Sie finden das schön und heimelig. In einem der Häuser ist aber vielleicht gerade jemand gestorben. In einem anderen Haus ist große Freude über irgendein Ereignis. Da wohnt eine arme Familie, dort eine reiche. Ihr Blick gleitet über alles hinweg. Später sind Sie wieder auf diesem Berg. Dann ist unten im Tal jener glücklich, der vorher traurig war, jener arm, der vorher reich war. Das Dorf sieht aber noch ganz genau gleich aus. So ist es immer im Leben.

Der Freund, der Nachbar, der andere Mensch hat Distanz zu dem, was uns im Moment scheinbar zu



Boden drückt. Er sieht es auch, doch er leidet nicht unter dem Druck. Er sieht daher, daß es uns nicht wirklich erdrücken wird. Darum sagt er, man solle es leichter nehmen. Hören wir auf ihn. Er hat recht. Gehen auch Sie auf Distanz zu Ihren Sorgen. Nehmen Sie sie ernst, aber nicht schwerer, als sie sind.

Lust

Lebenslust heißt, sich unbeschwert an kleinen Dingen zu freuen. Das paßt zum Alter wie zur Jugend.

Lust ist Freude an etwas und Begeisterung für etwas. Lust wirkt wie eine frohe, innere Kraft. Genährt wird diese Kraft durch das positive Denken.

Der Optimist sieht den Käse und das halbvolle Glas auf dem Tisch. Der Pessimist sieht die Löcher und das halbleere Glas.

Leider lesen wir das Wort «Lust» nur noch im Zusammenhang mit sexueller Begierde. Dabei ist die Bedeutung des Wortes viel weiter und größer. Es bedeutet Lebensfreude.

Denken wir nur daran, wie oft das Wort in alten Volksliedern vorkommt, zum Beispiel im schönen Lied «Das Wandern ist des Müllers Lust», eine Weise, die unsere Jugend, wie so viele schöne Lieder, vergessen hat. Lustig, das heißt, voller Lebensfreude, ist im Lied das Zigeunerleben. Heute bedeutet das Wort «lustig» nur noch soviel wie etwa «humorvoll».

Auch wenn man älter geworden ist und nicht mehr alles so leicht geht wie früher, kann man die Lebenslust behalten und hin und wieder lustig sein. Wer dem Vergangenen unablässig nachtrauert, verpaßt das

Neue, verliert die Lust auf das Kommende. Auch für die Alten kommt jeden Tag etwas Neues. Daran müssen wir denken.

Letztwillige Verfügung

Erebttes Gut bringt nur dann Segen, wenn es mit ehrlichem Herzen verteilt und dankbar und friedfertig angenommen wird.

Wer in jungen Jahren mit einer Krankenkasse einen Vertrag schließt, hat damit nicht eingeschlossen, daß er nun auch sofort krank wird. Man hat die Sicherheit der Krankenkasse, und man ist froh, wenn man einmal eine teure medizinische Behandlung oder einen Krankenhausaufenthalt nicht selbst zu bezahlen braucht.

Und genauso wie mit dem Abschluß einer Versicherung verhält es sich auch mit der letztwilligen Verfügung, mit dem Testament. Auch junge und kerngesunde Menschen sollten sich darauf besinnen, daß es wichtig ist, immer eine sogenannte «letztwillige Verfügung» bereitzuhalten. Das heißt mit anderen Worten, wer sein Testament macht, muß nicht auch zugleich schon an den Tod denken. Es ist ganz einfach eine menschliche und normale Überlegung, daß man seine persönlichen Dinge immer geordnet hat, und zwar so, daß man jederzeit klar bestimmt, was wem gehört, falls man einmal nicht mehr da wäre. Es ist eine eigenartige Geschichte mit diesem Testament. Je älter man wird, desto mehr wehrt man sich gegen diesen Schritt, mit dem man seine Besitztümer aufzeichnet,

ordnet und eventuellen späteren Erben zuordnet. Man sollte, solange man noch bei Kräften ist, auf jeden Fall zu einem Notar gehen, sich beraten lassen und alle möglichen Einzelheiten durchsprechen. Als Seelsorger erlebt man immer und immer wieder den praktischen Fall, daß jemand stirbt und überhaupt keine letztwillige Verfügung hinterläßt. Es ist ganz selbstverständlich, daß dann Kinder und Enkel dem hinterlassenen Besitztum sehr hilflos gegenüberstehen.

Was gehört nun wem? Was hätte der Großvater oder die Großmutter wem gegeben? Man ist zugleich doch immer noch in Trauer und deshalb vom Gemüt her viel zu schnell erregt. So kann es also fast nicht ausbleiben, daß plötzlich ein Streit entsteht. Dieser Streit geht nicht um das Mehr-oder-weniger-haben-wollen. Er entsteht einfach dadurch, daß keine klaren Richtlinien vorhanden sind. Deshalb kann man zum Problem der letztwilligen Verfügung nur einen Rat geben: falls Sie Ihr Testament noch nicht gemacht haben, dann tun Sie es bald, aber fragen Sie auch Ihre jungen verheirateten Söhne und Töchter, ob sie schon ein Testament gemacht hätten, denn mir scheint, eine letztwillige Verfügung braucht einfach jeder Mensch. Das Testament ist kein letztes Zeichen vor dem Tod, sondern die weise Vorsorge eines Menschen, der glücklich leben will und auch dafür sorgen möchte, daß später einmal sein Andenken ohne Streit unter den Nachkommen in bester Erinnerung bleibt.

Geht man dann schließlich zum Notar und verteilt auf dem Papier, was es zu verteilen gibt, soll man sich nicht von momentanen Sympathien oder Antipathien leiten lassen. Wenn man sich für den Moment mit

einem Glied der Familie zerstritten hat, heißt das noch gar nicht, daß man sich gewissermaßen hinterher rächen will, indem man es im Testament benachteiligt. Die Zeit geht so schnell vorbei, und wer heute einen Fehler gemacht hat, kann morgen schon wieder der beste Mensch sein und umgekehrt. Deshalb sollte man ruhig den Notar um die gesetzlichen Bestimmungen fragen und diese auch einhalten, ohne daran zu denken, ob man nun da oder dort vielleicht einmal ungerecht behandelt wurde oder ganz besondere Sorgen hatte. Es sollte so sein, daß man gewissermaßen mit der gerechten Verteilung wieder allen Erben die Möglichkeit gibt, sich mit der denkbar besten Erinnerung an das Vergangene nun auf die Zukunft zu besinnen. Dann wird das vererbte Gut auch Segen bringen und nicht Streit. Zwietracht zu säen wäre schade, und das wollen Sie doch auch ganz sicher nicht.

Medikamente

Unser Vertrauen zum Arzt und seiner Therapie gibt jeder Medizin viel zusätzliche Kraft.

Unter Medikamenten versteht man allgemein jene chemischen Produkte in Form von Tropfen oder Pillen, die der Arzt einem Patienten verschreibt. Daneben gibt es natürlich noch die Hausmittel, den Tee aus Kräutern, Wurzeln und Blumen, den abgekochten Pflanzensud für Umschläge, und sonst noch allerlei. Jede Familie, jede Region hat hier ihre eigenen, speziellen Rezepte, die oft uralt sind, manchmal sehr gut wirken und manchmal vielleicht nur durch den Glau-

ben an sie oder die Einbildung tatsächlich einen gewissen Erfolg zeitigen mögen. Es ist ja so, daß der Wille, wieder gesund zu werden, oft der beste Arzt ist. Das ist auch die Ansicht der Mediziner, und deshalb sind sie in den seltensten Fällen Gegner sogenannter Hausmittel. Es ist aber trotzdem äußerst wichtig, daß man in späteren Jahren, wenn man den Arzt braucht und eigentlich dauernd unter seiner Kontrolle ist, sich gewisse Dinge noch überlegt.

Zuerst einmal soll man dem Arzt auf jeden Fall gehorchen. Wenn er eine bestimmte Dosis vorgeschrieben hat, soll man sie auch einnehmen. Hat man das Gefühl, daß einem dieses Medikament nicht guttut, soll man dies dem Arzt sofort melden. Er kann dann meistens sehr schnell herausfinden, was an seiner Rezeptur zu ändern ist, und er wird es selbstverständlich auch ändern. Was die Hausmittel angeht, besteht oft eine eigenartige Angst, dem Arzt davon zu erzählen. Dabei glaube ich aber, er sollte einfach wissen, was man neben seiner Therapie von sich aus auch noch tut. Er wird dann, und das weiß ich aus vielen Gesprächen mit Ärzten, sicher die Hausmittel nicht einfach verbieten, sondern wahrscheinlich noch einen zusätzlichen Rat geben. Die Tabletten, Pillen und Tropfen werden ja zumeist aus der Pflanzenwelt geholt und enthalten also gewisse Grundstoffe, die in den Pflanzen, welche man sich beispielsweise als Tee abkocht, auch enthalten sind.

Wenn dann gewissermaßen zwei Therapien nebeneinander laufen, das, was der Arzt tut, und das, was man als Laie ohne Wissen des Arztes selbst tut, kann das in bestimmten Fällen sicher nicht zum Guten sein. Deshalb also: besprechen Sie mit dem Arzt Ihre Therapie.

Fragen Sie ihn ruhig einmal, was denn in diesen Tabletten drin sei, und erzählen Sie ihm gleichzeitig, was Sie sonst noch zu tun im Sinne haben. Ergibt sich dann eine Einigung, dann trägt das zu Ihrer persönlichen Beruhigung und sicher auch zu einer schnelleren Heilung bei.

Mitmenschen

Jeder Mensch hat des Recht, so zu sein, wie er ist, und die Pflicht, so zu werden, wie Gott ihn gemeint hat. Andere Menschen kann man nicht beurteilen.

Alle Menschen haben dieselben Organe und ähnliche Möglichkeiten, und doch ist jeder Mensch vom anderen sehr verschieden. Auch wenn man ganz eng miteinander verwandt ist, kann man nicht sagen, der Vater sei genau wie der Sohn, oder in einer bestimmten Familie sei ein Kind wie das andere. Wir sind alle verschieden.

Verschieden werden wir von der Natur gemacht, die uns verschiedene Anlagen und Talente mitgibt. Der eine hat mehr Talent in dieser Richtung, der andere hat von der Natur viele Vorteile in einer ganz anderen Richtung bekommen. Man ist also schon durch die angeborenen natürlichen Anlagen sehr verschieden. Nun wächst man heran und lebt in einer ganz bestimmten Umwelt. Diese Umwelt prägt den Menschen noch einmal. Es kommt auch darauf an, in welchem Haus und unter welchen Bedingungen man aufwächst, welche Eltern man hat, welche Schulen man besuchen oder nicht besuchen kann, ob man immer im selben Dorf bleibt oder in der Welt herum-

kommt und viele Menschen kennenlernt – die Umwelt prägt uns mit.

Durch die verschiedenen Umweltumstände, in die jeder Mensch mit verschiedenen Anlagen hineingebo-
ren wurde, ergibt sich also im Verlaufe unserer
Jugend und unseres ganzen Lebens nochmals eine
zusätzliche Mischung, so daß der eine Mensch dem
anderen, je älter er wird, letztlich noch unähnlicher
geworden ist, wenn sich auch ältere Leute in den
gleichen Regionen nach außen hin oft sehr ähnlich
sehen mögen.

Der Mensch bekommt von der Natur zu seinen Anla-
gen noch die Willensfreiheit und die Entscheidungs-
möglichkeit. Damit hängt auch eine Bewertungsmög-
lichkeit zusammen. Er kann also sagen: «Was ich jetzt
getan habe, war gut.» oder: «Was ich jetzt getan habe,
war nicht gut, ich werde es das nächste Mal besser
machen.»

Jeder Mensch hat seine ganz bestimmte Vorstellung
davon, was er als richtig empfindet und was mit den
allgemeinen menschlichen und religiösen Gesetzen
übereinstimmt. Wenn wir selbst Fehler machen,
haben wir, das ist natürlich, fast immer eine Entschul-
digung. Wir führen unseren Fehler dann auf irgend-
welche Umstände zurück, für die wir an sich gar nichts
können, und versuchen so, wieder zu einem guten
Gewissen zu kommen. Auch das ist sehr normal und
natürlich.

Ganz schwierig wird es nun aber, wenn es darum geht,
einen Mitmenschen zu beurteilen, denn in den selten-
sten Fällen kennt man beim anderen die Umstände,
welche ihn dazu getrieben haben, etwas zu tun oder
nicht zu tun, so oder anders zu tun. Wenn wir nun an

den anderen unseren eigenen Maßstab anlegen, den wir zu unserer Selbstbewertung benützen, messen wir ihn, der doch so anders ist, mit unserem Maß, und dann muß unser Urteil praktisch immer falsch sein. Deshalb sollen wir mit der Beurteilung anderer Menschen vorsichtig sein, sonst werden wir immer wieder unglückliche Streitereien miterleben müssen.

Auch nach der goldenen Hochzeit muß man seinem Partner einfach zugestehen, daß er anders ist und manche Dinge, die man selber vielleicht nicht so gemacht hätte, aus seiner eigenen Welt und Überlegung getan hat. Die Beurteilung anderer Generationen, also die Beurteilung der Jugend durch die alten Leute und umgekehrt, ist aus den besagten Gründen schon fast gar nicht mehr möglich. Wahrscheinlich hat die Natur das so gewollt, daß jeder Mensch doch eine gewisse Eigenständigkeit bewahrt und nicht einfach zu einem herumgeschobenen Subjekt in der Gemeinschaft wird.

Wir können uns zusätzlich noch fragen, ob es denn nötig ist, daß wir beurteilen, was andere tun, wenn wir schon die Beurteilung durch unsere Mitmenschen so schlecht vertragen. Wie viele Leute gestatten der Umwelt keinen Blick in ihr Privatleben, nur aus Angst, andere könnten darüber sprechen. Genau diese Menschen sind es aber, die in Gesprächen immer sehr schnell ein Urteil über andere Leute be-reithalten.

Mit dem Alter, wenn das Leben etwas ruhiger wird, hat man ja noch mehr Zeit zum Nachdenken, man hat Nachtstunden, die man wach im Bett verbringt, und diese Stunden sollten wir nicht damit vertun, über andere nachzudenken und lieblos in unserem Herzen

zu urteilen. Natürlich haben wir unser gutes Recht und sehr oft auch die Pflicht, uns Rechenschaft darüber zu geben, was eigentlich andere tun. Sei es, daß wir das Tun der Anderen als Vorbild nehmen wollen, sei es, daß wir uns hüten wollen, dasselbe zu tun. Dazu gehört aber nicht ein Urteil nach unserem Maß, sondern dazu gehören Nachdenken, Verständnis, Vertrauen und eine ganz kleine Prise Nachsicht und Gutmütigkeit.

Wer nur urteilt, und meistens gar verurteilt, hat es aber schwer, einem anderen Menschen einen wirklich gemachten Fehler zu verzeihen. Es ist oft sehr traurig, mitansehen zu müssen, wie bei Seniorentreffen gewisse Leute nicht miteinander an denselben Tisch wollen, weil sie vor zwanzig oder dreißig Jahren einmal miteinander Streit hatten. Egal, wer damals im Fehler war, heute sollte man es in jedem Fall vergessen haben. Wenn der andere im Fehler war, sollte man ihm verzeihen und ihm Gelegenheit geben, alles wieder gut zu machen, was er sich wahrscheinlich längst gewünscht hat, aber nicht konnte, weil wir so stur sind und gar nicht mit ihm sprechen wollen. Kommt man aber mit so einem «ehemaligen Feind» ins Gespräch, dann soll man nicht wieder von dieser Geschichte anfangen und noch einmal alles Unrecht aufzuzählen versuchen, sondern einfach darüber hinweggehen und mitansehen, wie plötzlich das Eis schmilzt, und wie man später doch wieder gut Freund werden kann.

Motorfahrzeuge *Vorsicht im Straßenverkehr! Sich hier zu überschätzen, ist unentschuldbarer Leichtsin. Der moderne Verkehr überrollt selbst junge Menschen.*

Wenn man ins Seniorenalter kommt, macht man eines Tages einfach die Erfahrung, daß man mit seinen Kräften mehr haushalten muß, je älter man wird. Man schaut sich die schöne Alpenwelt lieber aus der Eisenbahn oder dem großen Fenster eines modernen Cars an, als daß man selbst noch zu Kletterpartien gehen möchte. Man weiß, man wäre dabei überfordert. Zudem gibt es ja für jedes Lebensalter unzählige Möglichkeiten, die Natur zu erleben und zu genießen. In diesen Dingen sind die älteren Menschen, so glaube ich, doch sehr vernünftig.

Kommt aber einmal der Tag, an dem man ihnen sagen muß, sie sollten sich nicht mehr selber ans Steuer ihres Wagens setzen, wird es bedeutend komplizierter. Sie empfinden dann eine solche Aufforderung als Einbruch in die Persönlichkeit und sogar als Beleidigung. Schließlich ist man vielleicht fünfzig Jahre lang ohne einen Unfall Auto gefahren, man war rücksichtsvoll im Verkehr und ist der Überzeugung, daß man auch jetzt noch in keiner Weise Fehler macht, wenn man sich mit seinem Fahrzeug durch den Verkehr schlängelt. Dennoch ist es notwendig und klug, einen eventuellen Rat des Arztes, seinen Führerschein nun zu deponieren, zu befolgen. Es wäre doch grausam, wenn man nun im Seniorenalter durch einen Verkehrsunfall plötzlich krank, invalid und pflegebedürftig würde, nur weil man sich etwas zugemutet hat, von dem der Arzt in weiser Voraussicht abgeraten hatte. Man muß auch überlegen, daß der heutige Straßen-

verkehr mit den schnellen Flitzern und den unzähligen Jugendlichen, die mit Autos und Motorrädern unterwegs sind, einfach viel mehr und viel schnellere Reaktionen verlangt, als das früher der Fall war. Selbst wenn man äußerst vorsichtig fährt, kommen einem jene Fahrer entgegen, die in jugendlichem Leichtsinn allzu mutig auf dem Gas stehen und denen man schneller ausweichen muß, als das früher der Fall war. Auch wenn man im Alter noch gut bei Kräften ist und wenn das Gedächtnis noch kaum nachgelassen hat, worüber man sich auf jeden Fall freuen kann, die Reaktionszeit wird mit jedem Jahr länger. Die jungen Abenteurer kann man nicht von der Straße verdrängen, sie sind einfach da und man muß sich damit abfinden. Wird man dann das Opfer eines Verkehrsunfalls, an dem man selbst vollkommen unschuldig ist, kann man vor jedem Gericht Recht bekommen, aber das nützt gar nichts, wenn man anschließend schwer verletzt im Krankenhaus liegt. Man muß also im Straßenverkehr nicht nur mit seiner eigenen Sicherheit rechnen, sondern immer auch davon ausgehen, daß der andere Straßenbenützer sich so benimmt, daß man nur mit äußerst schneller Reaktion sein eigenes Leben retten kann.

Wenn also der Tag gekommen ist, an dem man sich entschließt, nicht mehr selbst zu fahren, soll man nicht mit verbissener und unglücklicher Miene nur mit dem Schicksal hadern, sondern man sollte an diesem Tag einmal überlegen, was man nun noch tun kann, wenn man nicht mehr selbst fährt.

Ist es nicht viel schöner, sich chauffieren zu lassen oder die öffentlichen Transportmittel zu benützen, die heute so bequem und für die Rentner so billig gewor-

den sind? Die Weisheit des Alters sollte gerade hier vor dem Stolz stehen. Das ist doch eine Überlegung wert, oder?

Mein Vater besaß in seinen letzten Lebensjahren immer noch ein Moped. Er war sehr glücklich, daß er auf diese Weise die Einkäufe besorgen und kleinere Nachmittagsreisen unternehmen konnte. Aber auch für ihn kam einmal der Tag, an dem ihm der Arzt ernsthaft riet, das Fahren mit dem kleinen Motorrad aufzugeben. Ich weiß noch, wie hart das für ihn war. Er liebte sein altes, oft selbst repariertes Moped über alles und glaubte, wenn er damit nicht mehr fahren könne, sei er hoffnungslos ans Haus gebunden und bekäme nichts mehr von der Welt zu sehen. Wir haben dann folgendes gemacht: Wir kauften ihm noch einmal ein nagelneues Moped. Der gute Mann war nun leicht zu überreden, die Zulassungsnummer an dem neuen Fahrzeug zu befestigen und dieses sogleich seinem Enkel zu schenken, der in dieser Zeit schon alt genug war, um mit dem Moped herumzufahren. Der junge Markus freute sich natürlich riesig darüber, aber mein Vater freute sich auch, und wir haben kein Wort darüber gehört, daß er seiner Motorradfahrerzeit nachgetrauert hätte. Er hatte es einfach begriffen. Es ist selbstverständlich, daß dann, wenn man selbst nicht mehr fahren kann, die jüngere Generation in der Familie an Sonntagen oder bei anderen besonderen Gelegenheiten ihre Großeltern ins Auto einlädt und sie fragt: «Wohin wollen wir heute?» Dann kann man mitreisen, die Fahrt genießen, und wenn man dann gesehen hat, wie der noch jugendliche Fahrer im Verlaufe eines Reisetages öfters mit ganzer Konzentration versuchen muß, Unfälle zu vermeiden, dann

sieht man als Beifahrer bald einmal ein, daß es gut war, den Rat des Arztes zu befolgen und sich auf schöne Jahre als gesunder Beifahrer vorzubereiten.

Nächstenliebe *Es ist gar nicht so leicht, etwas zu verschenken. Das größte Zeichen der Nächstenliebe ist das Verzeihen.*

Wenige Begriffe wurden im Verlauf der Menschheitsgeschichte so oft angewandt und so sehr mißbraucht wie der Begriff der Nächstenliebe. Darunter kann man alles verstecken und sich für alles entschuldigen, das was man hat oder nicht hat, möchte oder nicht möchte, das was man getan oder nicht getan hat oder noch tun würde, wenn ...

Dabei wäre doch der Begriff, vom biblischen Verständnis her gesehen, sehr einfach. Es heißt da nämlich: «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.» Für mich tönt das immer ein wenig ironisch, und ich meine, der Evangelist, der das aufgeschrieben hat, muß ein kleines Lächeln auf den Lippen gehabt haben, als er diesen Satz formulierte. Er wußte nämlich ganz genau, daß jeder sich selbst der Nächste ist, das ist auch richtig so und von der Natur so gemacht, damit wir uns und unsere Art erhalten können. Wenn die Forderung an uns gelangt, wir sollen den Nächsten wenigstens so lieben wie uns selbst, nicht etwa mehr als uns selbst, dann hat der heilige Schriftsteller ganz genau gewußt, daß es wohl nichts Schwierigeres gibt im Leben, als jemanden sich absolut gleichzustellen und ihn so zu lieben und zu behandeln, als ob es um die eigene Person gehen würde.

Sie können nun sagen: «Bei mir ist das ganz anders. Ich schenke anderen Menschen sehr vieles, das ich selbst gut gebrauchen könnte. Ich ver helfe anderen Menschen zu Dingen, die ich mir selbst auch gern einmal geleistet hätte, also liebe ich doch den Nächsten mehr als mich selbst!» Fragen Sie sich aber einmal ganz ehrlich, ob Sie denn nicht vor allem jene Dinge verschenken, die Sie nicht mehr brauchen können, oder die Sie, wenn Sie sie noch brauchen können, ein zweites Mal besitzen. Geben Sie wirklich etwas weg, das Ihnen nachher fehlt? Machen Sie Ihre Geschenke nicht zumeist in der Hoffnung, dafür ein Dankeschön, das heißt, etwas Nächstenliebe zu bekommen? Und sind Sie nicht sehr enttäuscht, wenn Sie etwas weggeben, das der andere als selbstverständlich ansieht und überhaupt nicht verdanken will? Je mehr wir mit ganz praktischen Beispielen aus unserem Leben darüber nachdenken, um so mehr müssen wir der Bibel rechtgeben, die die ganz einfache Forderung, den Nächsten zumindest so wie sich selbst zu lieben, aufgestellt hat.

Zur Nächstenliebe gehört aber nicht nur das Geben und Schenken, sondern auch das totale Einstehen für den anderen, ohne daß man nun gleich materielle Werte opfert. Es ist ja bekanntlich viel leichter, auf einen Bettelbrief als Antwort in aller Stille eine Spende zu machen, als öffentlich einen Menschen, über den ungerecht und gemein gesprochen wird, zu verteidigen. Steht man nämlich aus Nächstenliebe für einen anderen ein, wird es nicht ausbleiben, daß man ebenso angegriffen wird, und das möchte man natürlich nicht risikieren. Man hat dann die übliche Entschuldigung: «Ich mische mich da nicht ein!», selbst

wenn man weiß, daß die Nächstenliebe gegenüber einem Dritten sehr verletzt wird. Wer also seine überflüssigen Werte verschenkt und weitergibt, ist sicher ein Mensch, der etwas Gutes tut. Wer aber niemals wagt, sich für einen ungerecht behandelten Mitmenschen einzusetzen, der kann sehr viel verschenken, er macht damit niemals gut, was er an Nächstenliebe versäumt hat.

Weder der Wert noch die Größe der Nächstenliebe ist meßbar. Dem einen Menschen bedeutet ein gutes Wort schon sehr viel, einem anderen kommen die Liebenswürdigkeiten sehr leicht über die Lippen. Dabei kann man niemals sagen, wessen Nächstenliebe in einem solchen Moment größer ist. Ganz sicher, und davon ist in diesem Buch öfters die Rede, ist die Nächstenliebe dann am größten, wenn man wirklich ungerecht behandelt wurde und ohne Haß und Rachegefühle versucht, dem Menschen, der einem etwas zuleide getan hat, weiterhin als Mitmensch zu begegnen, ohne ihn zu verfolgen. Das hat nichts mit unehrlicher Heuchelei zu tun, wie man oft als Ausrede für sich selbst denken mag. Das wäre die christliche Nächstenliebe in ihrem schönsten Sinn. Ob uns das je gelingt? Wir müssen sehr alt werden dabei und können nur hoffen, daß wir eines Tages soweit kommen. Dann haben wir aber unheimlich viel erreicht und werden, ohne es zu wissen, ein Beispiel sein, nicht nur für die gleichaltrigen Mitmenschen, sondern auch für die Jugend.