

## **Unterwegs ohne Leitbilder**

### **Die Aussteiger aus der Leistungsgesellschaft**

Sabine Bobert

Liest man neue Ergebnisse über das Altern, so scheint es zunehmend Spaß zu machen. Was einst Udo Jürgens besang: „Mit 66 Jahren ist lange noch nicht Schluss“, wird inzwischen soziologisch und gerontologisch bestätigt. Mit der Pensionierung fängt ein „drittes Alter“ an. Die Lebensspanne zwischen Rentenbeginn und Tod ist inzwischen länger als Kindheit und Jugend zusammengenommen. Wie *der* alte Mensch lebt, steht im Zeitalter der Individualisierung nicht fest, die Spielräume „der Alten“ sind groß. Statistisch betrachtet, können viele von ihnen bis zum Alter von 70 Jahren mit einem Überschuss an Ressourcen und Kompetenzen rechnen. Lebenspraktisch heißt dies, dass sie frei darüber entscheiden können, ob sie ihre Dauer-Urlaubszeit mit Weltreisen verbringen oder wo sie sich kulturell, politisch oder sozial engagieren. Für viele Menschen werden erst in dieser Lebensphase bislang unerfüllte Lebenswünsche erfüllbar. Altern als Gewinn.

Auf die Lebensphase der „jungen Alten“ bis 70 folgt die Phase der „Alten“ bis 85. Auch hier bleiben große individuelle Unterschiede. Umso stärker rückt die Lebensfreude in Kontrast zu den Prognosen über das „vierte, hohe Alter“ bzw. die „Hochbetagten“. Ist nun mit 86 Jahren Schluss? Eine Leistungsgesellschaft scheint einem Leben, das von Passivität statt durch Aktion, von Krankheit statt von Gesundheit und von Behinderung geprägt sein kann, wenig Sinn abgewinnen zu können. Warnend werden die Alten aufgefordert: „Add life to years not years to life“, als könne man dadurch Phase vier abbestellen.

Die Angst vor Phase vier sagt viel über die Gesellschaft aus. Selbstverständlich strebt kaum ein Mensch von sich aus nach Krankheit – es sei denn, er findet darin Vorteile wie z.B. eine Auszeit. Viel zu wenig sind Menschen nach ihrem Leben in der Leistungsgesellschaft darauf vorbereitet, ein Leben in körperlich aufgenötigter Passivität noch sinnvoll gestalten zu können.

### *Kulturschock Pflegeheim*

Die persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten im Alter sollten von der Unkultur gegenwärtiger Pflegeheime klar unterschieden werden. Pflegeheime zählen derzeit überwiegend zu „Nicht-Orten“ (Augé). In „Nicht-Orten“ wie Flüchtlingslagern, Slums, Kasernen, Gefängnissen, großen Kliniken oder Hotelketten wird Individualität in funktionalen Abläufen erstickt. Die gesellschaftliche Kasernierung von Menschen in hohem Alter lässt sie vor ihrem physischen Tod sozial, seelisch und mitunter auch mental sterben, da grundlegende menschliche Bedürfnisse unversorgt bleiben. Nach aktuellen Statistiken werden 40 Prozent der Heimbewohnerinnen und Heimbewohner durch potentiell bewegungseinschränkende Psychopharmaka an ihr Bett fixiert. Dadurch geraten sie in die Kategorie „schwer- oder schwerstpflegebedürftig“. Hierfür wird das Pflegeheim mit einem besseren Personalschlüssel entlohnt. Mobilisierende Pflege rechnet sich nicht. Nur vier Prozent des Personals stehen für soziale Betreuung zur Verfügung. Es fehlt an ärztlicher und psychischer Betreuung, an Rehamaßnahmen, an individueller Pflege sowie an Sterbebegleitung. Der Wechsel in ein Pflegeheim wird als Kulturschock erlebt. Jeder zweite Neuzugang verstirbt innerhalb der ersten 75 Tage. Wer überlebt, reagiert oft mit seelischen Anomalien und erhält Psychopharmaka.

Dass es sich bei diesem vorzeitigen Sterben um Kulturmerkmale, nicht jedoch um Altersmerkmale handelt, erweisen Untersuchungen über individuelle Zuwendung und mobilisierende Pflege und neue Formen von Wohngemeinschaften. Ein von Alterungsprozessen gezeichnetes Leben kann hochgradig individuell erlebt und gelebt werden wie die Jugend, und es kann individuell gestaltet und gelebt werden wie Krankheit,

Behinderung und Sterbeprozesse (was die Hospiz-Kultur als Gegenkultur zum Sterben in Kliniken erweist).

Die Stereotype über das hohe Alter als grauenerregende Lebensphase in der derzeitigen Diskussion verdeutlichen zugleich, dass die Gegenwartskultur nur unzureichend mit der Gestaltung von Alterungsprozessen vertraut ist. Dadurch erscheinen die Anforderungen dieser Lebensphase an die alternden Aussteigerinnen Aussteiger als katastrophal.

Ein kranker Körper zwingt den Menschen zur Ruhigstellung. Ein im Alter zunehmend unbeweglicher Körper setzt diesen Prozess unumkehrbar in Gang. Ein ruhig gestellter Körper verhindert die Flucht in Aktivitäten. Der homo activus erlebt sich als homo passivus. Wer erkrankt, steigt aus der Leistungsgesellschaft auf Zeit aus. Der zunehmend immobile Mensch lebt den Ausstieg auf Dauer. Wer darauf nicht vorbereitet ist, dem erscheint dieser Ausstieg als feindlich, absurd und widersinnig.

### *Mangel an Leitbildern*

Der gegenwärtigen Gesellschaft fehlt es an Leitbildern für den homo passivus. Der christliche Lifestyle hat diesen Typus hingegen durch die Jahrhunderte kultiviert, individuell und in Gemeinschaften. In einer Leistungsgesellschaft kann dieses Leitbild wichtige Bewältigungs- und Sinnstrategien zum Umgang mit einem freiwilligen und dem körperlich erzwungenen Ausstieg vermitteln.

Der Mensch lebt nicht nur von der Bewegung der Extraversion, der Entäußerung. Sondern er benötigt ebenso die Bewegung der Introversion, der Verinnerlichung. Beide Entwicklungsrichtungen sind in der biologischen Lebenskurve angelegt. Alt wird man nicht plötzlich. Die biologische Kurve nimmt bereits zwischen dem 35. und dem 40. Lebensjahr ab. Dieser erste Umkehrschub führt in der Midlife-Crisis erstmalig und intensiv zur Frage nach den bleibenden Werten angesichts der als endlich empfundenen Ressourcen. Mystiker wie Johannes Tauler (und Psychologen wie C. G. Jung) interpretieren diesen Umkehrschub in der Lebensmitte als Nötigung zur Wendung nach Innen und zur Suche nach dem eigenen Lebenszentrum (vgl. Weiler). Tauler spricht davon, dass es nötig ist durch alles Lebensgeröll hinabzusteigen auf den „Seelengrund“. Die seelische Entwicklung führt viele, die diese Introversion wagen, zu einem konzentrierteren Leben.

Zur christlichen Lebenskultur gehörte es lange Zeit, Alterungs- und Sterbeprozesse rechtzeitig zu kultivieren. Aus heutiger Sicht handelt es sich dabei um wichtige Coping-Techniken, die Menschen helfen, beim Erleben des eigenen physischen Verfall nicht zu verbittern und in Situationen erzwungener (oder freiwillig aufgesuchter) Ruhe nicht wahnsinnig zu werden. Kritische Lebensphasen, die sonst kaum zu bewältigen sind, können dadurch urbar und sogar fruchtbar gemacht werden. Die Betrachtung der eigenen Endlichkeit, erst recht die Konfrontation mit dem eigenen Tod, individualisiert radikal. Sie führt zur Frage nach krisenfesten Werten, nach dem unverwechselbar eigenen Zentrum und nach einem Lebensertrag, der am Ende nicht Ekel hervorrufen wird.

Das christliche Mönchtum kennt beispielsweise die Übung, sich mitten im Leben die Situation zu imaginieren, dass der eigene Tod dicht bevorstehe. Wer sich auf diesen Film im Kopf einlässt, wird zunächst Todesangst erleben. Er oder sie wird vom Gefühl gepackt, nicht loslassen zu können und mehr Lebenszeit zu benötigen. Dies führt zur Frage: „Was muss ich unbedingt erledigen, um (jetzt und an meinem Lebensende) in Frieden loslassen zu können?“ Ein Absolutes im eigenen Leben wird klar hervortreten. Ihm gegenüber werden entfremdende Bindungen in ihren Bedeutungen und Rücksichten relativiert. Die imaginierte Vorwegnahme des Sterbens löscht das Eigene nicht aus, sondern gebiert es. Wer dem eigenen Tod ins Auge schaut, stirbt dem falschen Leben ab.

Eine wichtige Coping-Strategie für die Vereinzelung im Alter ist der Umgang mit Stille. Eine Kultur, die auf akustische und imaginative Dauerberieselung setzt, ist geisttötend. Sie zerstört

die Wahrnehmungsfähigkeit und lässt Menschen vorzeitig seelisch und geistig verkümmern. Mediale und mentale Klischees schablonisieren Geist und Seele. Stille lässt die kulturelle Abtötung, ungelebte Fragmente und versunkene Schmerzen aufleben. Die Stille nimmt darin Sterbeprozesse vorweg. Das gelebte Leben holt die Stillstehenden ein: in Bildern, Stimmen, Verstimmungen. Wer den phasenweisen Überschritt zum homo contemplativus freiwillig probt, romantisiert die Stille nicht mehr. Auch aus dieser Perspektive ist die erzwungene Selbstbegegnung im hohen Alter keine romantische Lebensphase, sondern knochenharte Arbeit, die mehr Reife erfordert, als die gegenwärtige Kultur sie Menschen entwickeln lässt. Die christlichen Kultivierer der Einkehr zu sich selbst und zu dem, was auf dem „Seelengrund“ noch harren könnte, entwickelten daher spezifische Techniken, um Menschen bei der Selbstbegegnung vor Wahn und Verzweiflung zu schützen. Wer den Halt kultureller Schemata und Rollenzuweisungen ablegt, wer in diesem Niemandland ausharren und gar noch Erkenntnisse gewinnen will, benötigt einen mentalen Anker, um von der Bilderflut, den anbrandenden Gefühlen, den angreifenden Stimmen nicht fortgerissen zu werden. Der Zen-Buddhist konzentriert sich auf den eigenen Atemstrom als Anker. Die christlichen Einsiedler des 4. Jahrhunderts wiederholten regelmäßig einen Psalmvers als Kristallisationskern. Die orthodoxen Mönche und Nonnen wiederholen noch heute als Kristallisationskern in der Stille den Namen Jesu Christi.

### *In Badelatschen auf den Himalaya?*

Um in der Einsamkeit und in der Stille nicht zu scheitern, sondern sich in der kulturellen Todeszone noch entwickeln zu können, muss ein Mensch mentale Techniken beherrschen. Er muss aktiv darüber entscheiden können, ob er denken will und was er denken will, er muss negativen Stimmungen durch einen Vorrat an heilsamen Bildern gegensteuern können. Diese Fertigkeiten werden in der gegenwärtigen Kultur kaum noch vermittelt. Ebenso wenig formt der predigtzentrierte Protestantismus einen krisen- und sterbefähigen Alltagsmenschen. Altern ist in der Gegenwartskultur wie eine Himalaya-Expedition in Bermudashorts mit Badelatschen.

Christlicher Lifestyle antwortete über Jahrhunderte auf den „Tod als blindes Schicksal“ durch die individualisierte Kultivierung des Todes. Individualisierung geschieht, wo Sterbeprozesse vorweggenommen und wo Fragen, die sie dem Individuum stellen, beantwortet werden. Die Antwort auf den eigenen Tod ist ein individuell an diesen Fragen geprüftes Leben. Gelebte Werte wie „Barmherzigkeit“ und „Liebe“ brechen angesichts des Todes nicht zusammen. Sterben wird im klösterlichen Komplet-Gebet in der Alltäglichkeit beheimatet. Jeder Schritt über die tägliche Schwelle vom Tag zur Nacht wird stückweise als Vorwegnahme des eigenen Todes gestaltet und eingeübt. „In deine Hände, Herre Gott, befehle ich meinen Geist.“ (Ps 31,15). Der eigene Tod wird mit dem Sterben Jesu Christi zusammengeschaut. Mantrisch einprägsam (worin Werbespots die Religion beerbt haben) wird der Text gleich dreimal gesungen.

Im Komplet-Gesang „Nunc dimittis“: „Nun entlässt Du Herr deinen Knecht in Frieden. Denn meine Augen haben dein Heil geschaut...“ (Lk 2,29-32) heißt Sterbenkönnen der Mitte des Lebens begegnet zu sein. In die Mitte geschaut zu haben und eine Verbindung zu jener Richtung gefunden zu haben, die vom dem was war zu dem was kommt führt.

Im abschließenden Segen beim Gang in die Nacht wird der bevorstehende Tod klar ausgesprochen, und zugleich die Hoffnung auf einen gelingenden Sterbeprozess: „Eine ruhige Nacht und ein gutes Ende gewähre uns Gott, der Allmächtige.“ Durch Bilder, Gesänge und das Antlitz Jesu Christi bekommt der Tod einen Namen und Gesicht. Rationalität vermag dies nur unzureichend nachzubuchstabieren.

In einem Bereich gehen zu lernen, den eine Oberflächenkultur nicht mehr wahrnimmt, muss vorher eingeübt werden.

Der homo contemplativus und der Mensch, der sein Leben loslassen und sterben kann, sind die höchsten Herausforderungen. Wer vor diesen Aufgaben und Stufen des Menschseins flieht, durchleidet sie als widersinnig und einzig als Fluch. Der Preis der Spaßkultur.

*Marc Augé*, Orte und Nicht-Orte. Vorüberlegungen zu einer Ethnologie der Einsamkeit, Frankfurt M. 1994.

*Ignaz Weilner*, Johannes Taulers Bekehrungsweg, Regensburg 1961.