

# «Forever Young» oder «Die Weisheit des Alters»

von Monika Kiel-Hinrichsen

**Erika lässt die Henna-Packung einwirken, um die grauen Haare wieder in ein leuchtendes Rot zu verwandeln.**

Sie sieht mit ihren 72 Jahren noch richtig fit aus – das sagte ihr auch gestern eine Boutiquebesitzerin. Das gefällt ihr gut! Wolf schaut sie missbilligend an; ihm sieht sie zu knallig aus. Er kommt sich wie ein «grauer Mäuserich» daneben vor. Aber Erika weiß auch dagegen Abhilfe. Sie sucht ihm begeistert farbig abgestimmte Kleidung aus. Heute trägt er eine knallrote Cordhose und dazu einen lindgrünen Pullover, was auch ihn – trotz seiner schlohweißen Haare – jünger aussehen lässt. Das ist zwar so gar nicht sein Stil, aber wenn er sich weigert, beginnen endlose Diskussionen. So denkt er sich innerlich seinen Teil dazu, aber zufriedenstellend ist das auf Dauer nicht. Gestern saßen sie im Rheincafé und er verfolgte vertieft den Schiffsverkehr, als Erika ihn plötzlich anmosert: «Du redest auch nur noch übers Fernsehprogramm! Mit Dir hier zu sitzen ist kein Vergnügen.» Das kam so unvermittelt, dass er gar nichts dazu sagen konnte, was sie nur noch gereizter werden ließ.

Sie ist ohnehin ständig unzufrieden mit ihm: er redet nicht genug, rasiert sich nicht ordentlich, trägt seine Hemden zu lange. Am schönsten waren die zwei Jahre, als Wolf, bedingt durch seinen früheren Ruhestand, den ganzen Tag für sich hatte. Das hat sich mit Erikas Pensionierung schlagartig geändert. Sie war als Filialeiterin tätig und hatte immer Mitarbeiter zu führen. Ja, und dann war sie plötzlich ohne Rudel! Seitdem ist Wolf ihrer «Führung» ausgeliefert. Er war noch nie das «Alpha-Tier» in der Beziehung, sodass er auch jetzt wenig dagegen zu setzen hat. Erika fühlt sich nicht ausgelastet und leidet unter dem Altwerden, was sie mit häufigem Shopping zu kompensieren versucht. Eigentlich ringt sie mit tiefen Sinnfragen, findet aber in Wolf keinen Gesprächspartner, denn er brütet alles für sich aus. Was ist bloß seit der Pensionierung aus ihnen geworden?

Rosa und Jürgen, 75 und 78 Jahre alt, sitzen in der Veranda und lesen sich gegenseitig aus dem Evangelium vor. Beide sind trotz ihres Alters noch in der Kirche aktiv. Zwar ist es Rosa, die an den Gemeindeabenden manchmal kleine Vorträge hält, aber eigentlich ist es die Frucht ihrer gemeinsamen Gespräche, sodass Jürgen sich daran beteiligt fühlt.

Rosa war mit Beginn ihres Ruhestandes endlich zu dem gekommen, wovon sie schon lange träumte: Sie filzt aus den schönsten farbigen Wollfleschen Taschen, Sitzkissen und Tiere, die besonders von ihren Enkelkindern geliebt werden. Jürgen hat ihr extra ein Filzzimmer eingerichtet. Er unterstützt diese Arbeit gerne und erfreut sich an Rosas Zufriedenheit, auch wenn ihr die beginnende Arthrose in den Händen zu schaffen macht. Manchmal beneidet Jürgen sie, denn er fühlt sich inzwischen körperlich sehr eingeschränkt. Durch seinen Gärtnerberuf, der von ihm starken körperlichen Einsatz abverlangte, hat er ein Rückenleiden, das ihm große Schmerzen bereitet. Dennoch lässt er sich nicht davon abhalten, täglich ein bisschen Hand im Garten anzulegen. Das gehört einfach zu seinen Gewohnheiten und tut ihm gut. Außerdem vertreibt die Natur schlechte Gedanken! Deshalb freuen sich Rosa und Jürgen auch jeden Abend auf ihre kleine «Abendrunde» – und wenn es nur zehn Minuten sind. Während Rosa mit dem Filzen beschäftigt ist, studiert Jürgen in seiner Enzyklopädie die schönsten Schmetterlingsarten. Das hält ihn gedanklich beweglich und lenkt ihn von seinen Schmerzen ab. Die beiden sind zufrieden und fühlen sich miteinander verbunden. Manchmal sprechen sie etwas bange über die Frage: Wie lange noch werden wir unseren Weg zusammen gehen können? Was wird dann kommen?

Erika und Wolf ringen seit Jahren als Paar mit den Konsequenzen ihres Altersruhestands, welcher gerne auch als «Un-Ruhe-



Foto: REvolution.de / photocase

zustand» bezeichnet wird. Für die meisten Menschen hat das Berufsleben eine entscheidende Rolle gespielt. Durch den Beruf erfährt der Mensch einen Wechsel von Arbeit und Freizeit, Wochenende und Urlaub. Viele soziale Kontakte sind durch die Arbeit zustande gekommen. Und plötzlich gibt es nur noch «freie Zeit» und der Partner ist ständig zu Hause.

Mit dem Ruhestand muss das Leben bewusst rhythmisch gestaltet und Freundschaften müssen gepflegt werden. Waren während der Berufstätigkeit noch Kontakt und Abwesenheit in einer gewissen Ausgewogenheit, müssen Paare jetzt eine neue Alltagsgestaltung finden, die gegenseitige Frei-Räume einschließt. Innerlich und äußerlich kann dieser Übergang nach einer ersten Phase der Euphorie über die neu errungene Freiheit in eine tiefe Alterskrise münden: «Jetzt bin ich alt. Ich bin nicht mehr gefragt», sind oft Sätze von Menschen in dieser Lebenssituation.

Nicht selten wird diesem Lebensgefühl eine neue «Jugendlichkeit» durch einen betont modernen Kleidungsstil entgegengesetzt, die das äußere Erscheinungsbild des älter werdenden Menschen verzerrt und Vitalität vortäuscht. Der Krise wird dann nur äußerlich begegnet.

Aber diese Lebensphase kann auch neue innere Türen öffnen. Erika ringt eigentlich mit der Frage ihrer Wertigkeit. Sie fühlt sich, auch wenn Wolf und sie gerne reisen, nicht ausgelastet. Erst als sie auf einer Kreuzfahrt Anni kennengelernt hat, die seit Jahren ehrenamtlich im Heim für Demenzkranke arbeitet, ist bei ihr der Knoten geplatzt. Sie entschließt sich, eine Fortbildung in der Begleitung demenzkranker Menschen zu machen. Auch bei Wolf hat ihre Veränderung eine unmittelbare Wirkung ausgelöst: Er ist interessiert an Erikas neuem Wissen – ist sie nicht da, liest er in ihren Fachbüchern, denn das ist ein Thema, das ihn wirklich interessiert, auch wenn es ihm ein wenig Angst macht. Aber für alle Fälle ist Erika dann ja ausgebildet!

Rosa und Jürgen haben schon lange ihren Rhythmus gefunden und sind beständig im Austausch miteinander. Dadurch konnten sie sich auch ihre Ängste vom Alleinsein mitteilen und haben sich entschlossen, eine Patientenverfügung und ein Testament zu machen. Sie haben auch genau festgelegt, was sie sich im Fall schwerer Krankheit und des Todes vom anderen wünschen. Das gibt ihnen Sicherheit für den letzten Lebensabschnitt, dessen Ende hoffentlich noch lange auf sich warten lässt. ■

**Monika Kiel-Hinrichsen** ist Autorin zahlreicher Ratgeber und arbeitet neben ihrer Vortrags- und Seminartätigkeit in der Paar- und Familienberatung, Mediation, Supervision und Biografiearbeit in ihrer Praxis in Hersel / Bonn:

[www.kiel-hinrichsen.de](http://www.kiel-hinrichsen.de)