

Altwerden ist nichts für Feiglinge

Was tun, wenn die Spielräume enger werden?
Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit und Demenz

Vortrag

Freie evangelische Gemeinde

Hommertshausen

02.11.2022

Referent: Dr. Michael Schröder

Vorstellung meiner Person

- 59 Jahre, verheiratet, vier erwachsene Kinder, drei Enkelkinder
- Seit 1989 Pastor im Bund FeG; FeG Wetzlar
- Von 1997-2017 Dozent / Rektor an der Theologischen Hochschule Ewersbach
- 2017-2021 Bereichsleiter der Stiftung „ProVita“
- Seit 2018 zudem Pastor der FeG Dautphetal-Dautphe, seit 2021 auch Pastor der FeG Dautphetal-Hommertshausen und –Mornshausen
- Mitautor beim Buch: „Warum es auf manche Lebensfragen keine einfachen Antworten gibt“ (Witten 2021)

1. Den Rahmen abstecken

- Ein Thema, das uns alle betrifft, direkt oder indirekt.
- Ein Thema, zu dem wir alle etwas beitragen können.
- Ein Thema, das aus vielen Perspektiven betrachtet werden muss und ein Thema mit vielen Facetten!
- Ein Thema, das immer wieder zum Thema werden muss.
- Ein Thema, zu dem ich heute vor allem als Pastor / Theologe spreche.
- Einladung zum Gespräch.
- Ein Thema, das in den kommenden Wochen ergänzt wird.
- Ein Thema nur für „Ü-70“? – Mitnichten!

2. Einstieg ins Thema

- Ab wann ist „man“ alt?

2. Einstieg ins Thema

- Ab wann ist „man“ alt?
 - Aus der Sicht von Kindern sind 30-jährige unvorstellbar alt!
 - Aus der Sicht von 85-jährigen sind die 60-jährigen jung!
 - Als 55-60- jährige Personen hat man mit der Pflege der Eltern und mit dem Erwachsenwerden der eigenen Kindern zu tun.
 - Eine 86-jährige berichtet, dass sie öfters in Altenheim geht, um die „alten Leute“ zu besuchen!
- Queen Elisabeth führte mit 96 noch Amtsgeschäfte (sie war seit 1952 im Amt und verstarb erst vor wenigen Wochen!).
- Andere sind mit Ende 60 dement und müssen gepflegt werden.
- Es „fühlt“ sich alles noch einmal anders an, wenn man selbst betroffen ist.
- „Man ist nur so alt, wie man sich fühlt!“ – Eine wichtige Aussage mit einem sehr faden Beigeschmack!

2.1 Alles eine Frage der Statistik?

- Man unterschied früher zwischen drei Phasen:
 - Kindheit / Jugend (0-20)
 - Erwerbsleben (20-65)
 - Alter (ab Renteneintritt, d.h. ab ca. 65 Jahren)
- Wer Rentner wurde, der war alt!
- Durch gestiegene Lebenserwartung, ist die dritte Phase deutlich länger geworden. Manche schlagen vor, eine vierte Phase zu benennen. Sie beginnt, wenn Menschen gebrechlich und pflegebedürftig werden.

2.1 Alles eine Frage der Statistik?

- Daneben gibt es den Vorschlag, die Seniorenphase anders zu differenzieren:
 - Phase 1: Ab etwa 55 Jahren (die „Jungsenioren“)
 - Phase 2: Ab etwa 70 Jahren (die Senioren, manchmal auch die „rüstigen Rentner“ genannt)
 - Phase 3: Ab etwa 85 Jahren (die „Hochbetagten“); etwa 2,3 Millionen Menschen in Deutschland!
- Auch diese Differenzierung wird dem Befinden der Menschen nicht gerecht!
- Subjektive und „objektive“ Wahrnehmung können mehr oder weniger deutlich voneinander abweichen.

2.2 Leben ist stetige Veränderung

- Wer lebt, verändert sich!
- Der Körper (Sehen, Gehen, Hören ...) , aber auch das Denken (Einstellungen, Positionen ...) verändern sich! Oft wird es aber selbst kaum wahrgenommen („Selbstwahrnehmung“), von anderen sehr wohl („Fremdwahrnehmung“).
- Beispiel 1: „Wenn wir einmal so alt sind, dann sagt uns bitte Bescheid, wenn wir so komisch werden sollten.“
- Beispiel 2: „Ich höre noch gut, aber Ihr redet so leise!“
- Dass der Mensch sich entwickelt, hat auch eine tröstliche Komponente; man kann sich auch mit zunehmendem Alter noch einmal neu orientieren! Das Alter bietet eine Chance!

2.3 Altern – Grund zu Klage oder Chance zur Gestaltung?

- Es gibt kein klares „Entweder – oder“, aber das Altern ist nicht nur eine beklagenswerte Entwicklung!
- Vieles gelingt nicht mehr, Spielräume werden tatsächlich immer enger (z.B. können bestimmte Sportarten nicht mehr ausgeübt werden). Manche Themen sind extrem sensibel (z.B. Autofahren).
- Es ergeben sich aber Freiräume, die genutzt werden können.
- Kann und will ich das Altern gestalten? Trotz Konflikten, Pflegebedürftigkeit und Demenz? → Man kann sich entscheiden!
- Erkenne ich die Chancen, die im zunehmenden Alter liegen? Kann ich z.B. gelassen(er) sein?
- Gelassene und zufriedene Menschen sind ein Segen für ihre Mitmenschen und die Gesellschaft!

3. Konflikte

3.1 Grundlegende Konflikte der Generationen

- Früher war es häufig so, dass die Alten über wenig finanzielle Ressourcen verfügten. Das hat sich geändert – trotz drohender bzw. tatsächlicher Altersarmut! Manchmal haben die Alten mehr Geld zur Verfügung als die Jungen.
- Das Rentensystem erscheint den Jüngeren als nicht tragfähig zu sein. Die Alten hingegen haben dieses System über Jahrzehnte gestützt und getragen!
- Wenn immer mehr Alte krank und pflegebedürftig werden, wer kann und soll das bezahlen? Wer soll die Pflege leisten?
- Immer mehr Alte bestimmen bei Wahlen über das Geschick Aller mit.
- Sind die Alten bereit, gesellschaftliche Veränderungen z.B. bei der Klimapolitik mitzutragen, wenn sie die Mehrheit bilden?

3.2 Spezifische Konflikte der Generationen

- Die Rollen verändern sich!
 - Die Jungen übernehmen mehr Verantwortung, erlangen mehr Selbständigkeit.
 - Die Alten geben mehr und mehr die Verantwortung ab!
 - Das gilt im Berufsleben, wie auch im familiären Umfeld.
 - Problemanzeige: Eingeübte Rollenmuster können nicht so einfach abgelegt werden.
- Hilfe erwarten / Hilfe annehmen
 - Die Alten müssen lernen, Hilfe anzunehmen.
 - Sie müssen sich ihre zunehmende Hilfsbedürftigkeit eingestehen (Stichwort: Selbstwahrnehmung / Fremdwahrnehmung).
 - Von den Jungen wird (manchmal unausgesprochen!) erwartet, dass sie Hilfe leisten (was sie oft und gerne machen!)

3.3 Persönliche/Familiäre Konflikte der Generationen

- „Sandwich-Konflikte“:
 - Die mittlere Generation kümmert sich um die Kinder bzw. Enkel und um die Alten!
 - Teilweise fühlt man sich hin- und hergerissen und den Aufgaben nicht gewachsen.
 - Wo und wie kann man / soll man Grenzen ziehen?
 - Heute sind viele berufstätig, die früher gepflegt haben.
- Unausgesprochene / unerfüllbare Erwartungen
 - „Ich will dich nicht mit meinen Schwierigkeiten belasten“
 - Beispiel: „Versprich mir, dass ich nie ins Altenheim komme!“

3.4 Ansatzpunkte in den Konflikten

- Überwindung der Sprachlosigkeit
 - Lernen, über sich selbst und über das eigene Befinden und die abnehmenden Kräfte zu reden.
 - Die eigenen Erwartungen zur Sprache bringen und hören, was das familiäre Umfeld sagt.
 - Einen Austausch auf Augenhöhe einüben!
 - Wie nehmen mich meine Kinder wahr? Wahrhaftigkeit wagen!
- Frühzeitig Gestaltungsräume erkennen
 - Was kann ich heute (!) tun, um mich auf kommende Situationen einzustellen und vorzubereiten?
 - Beispiel: Wohnung, Haus aufgeben, „sich verkleinern“, Wohnraum umgestalten, alternative Wohnideen entwickeln ...

3.4 Ansatzpunkte in den Konflikten

- Würdevollen Umgang einüben
 - Die Selbständigkeit des Anderen akzeptieren, keine Verantwortung übernehmen, wo sie nicht übernommen werden sollte.
 - Die Eigenverantwortlichkeit des Anderen respektieren.

4. Pflegebedürftigkeit

4.1 Allgemeine Überlegungen

- Emotionales Thema
- Eingriff in die Intimsphäre
- Eingestehen der eigenen Schwäche
- Deutliches Zeichen, dass die Eigenständigkeit unwiderruflich zu Ende ist („andere entscheiden über mein Leben“).
- Häufig geht sie mit einer falschen Selbsteinschätzung einher („Ich schaffe das doch noch alleine!“)
- Manche können das nicht annehmen und werden „ungenießbar“.
- Andere wiederum sind unendlich für die Hilfe dankbar!

4.2 Familiäre Konflikte

- Manchmal tritt die Pflegebedürftigkeit unmittelbar ein, ohne dass man sich vorbereiten kann.
- Es wurde manchmal auch keine Vorsorge getroffen; es müssen sofort weitreichende Entscheidungen getroffen werden, die teilweise einen erheblichen Einschnitt für die Betroffenen bedeuten!
 - Beispiel: Man kann nicht mehr in die Wohnung zurück.
 - Man erwartet aber die familiäre Hilfe und die Pflege zu Hause!
 - Es ändert sich von jetzt auf gleich enorm viel.
- Angst, die Selbst- bzw. Eigenständigkeit zu verlieren („Würde“)!
- Angst, nicht mehr selbstbestimmt entscheiden zu können, sondern fremdbestimmt zu sein.
- Angst der Jüngeren, sich selbst zu verlieren und zugleich der Wunsch, helfen zu wollen („Zerrissenheit“).

4.3 Demenz

- Wenn das Thema „Pflege“ emotional besetzt ist, so ist es das Thema „Demenz“ noch viel mehr.
- Das Thema ist aus medizinischer Sicht recht komplex und noch nicht ausreichend erforscht.
- Es gibt verschiedene Stadien der Demenz:
 - Leicht
 - Mittel
 - Schwer
 - Terminal
- Verlust von Nervenzellen des Gehirns, führt zur Beeinträchtigung des Gedächtnisses, des Denkens und des Urteilens.

4.3 Demenz

- Es gibt langsame und schnelle Verläufe.
- Der medizinische Verlauf ist nur die eine Seite. Die (psycho-)sozialen Folgen sind teilweise dramatisch:
 - Man erkennt die eigenen Kinder, den eigenen Partner immer weniger. Die Kernfamilie wird zunehmend fremd.
 - Manchmal geht die Demenz mit einem körperlichen Verfall einher, manchmal aber auch nicht.
 - Für die Angehörigen wird das eigene Familienmitglied zu einer fremden Person („Ist das noch der Mann, den ich geliebt habe?“ „Ist das noch mein Vater, der sich immer so rührend um mich, um andere gekümmert hat?“)
 - Manchmal müssen die Betroffenen in einem Heim aufgenommen werden, manchmal auch gegen lautstarken Protest!

4.3 Demenz

- Manche halten eine Demenzerkrankung nicht mit ihrer **Würde** vereinbar (Folgen: Suizid oder der Wunsch nach einer „Euthanasierung“ – z.Zt. nur in einigen Ländern durchführbar → Frage nach dem assistierten Suizid stellt sich an dieser Stelle!).
- Dabei wird nicht ausreichend berücksichtigt, dass der Kranke auf der emotionalen Ebene erreicht werden kann.
- Manche scheinen sich grundlegend zu verändern (zu schwierigen oder sehr lebenswürdigen Persönlichkeiten)

5. Abschließende Überlegungen

5.1 Allgemein

- Das Alter, die zunehmende Gebrechlichkeit, die zunehmenden Einschränkungen, der Tod gehören zum Leben dazu.
- Der Tod ist nicht unerwartet, der Zeitpunkt des Todes vielleicht.
- Klug ist, wer dieses heute schon bedenkt und sich damit auseinandersetzt (Psalm 90!). Früher galt der plötzliche Tod als der „böse Tod“.
- Bin ich mit meinem Leben (und den Menschen) versöhnt?
- Die Jungen von heute sind die Alten von morgen.
- Soziale „Netze“ sind entscheidend und wollen **heute** schon gestaltet und gepflegt werden. Einer guten Kommunikation kommt eine wichtige Rolle zu!

5. Abschließende Überlegungen

5.2 Konkrete Schritte

- Wer sind meine Bezugspersonen (Familie, Kinder, Verwandte, Freunde, Nachbarn ...)?
- Wie und mit wem kann ich über meine Vorstellungen, Wünsche und Ängste für das zunehmende Alter sprechen? Was ist mir wichtig?
- Was sind die Möglichkeiten meiner Bezugspersonen, wo habe ich realistische bzw. unrealistische Erwartungen? Habe ich ein „echtes Gegenüber“? Wer darf mich kritisieren? Darf mich jemand kritisieren?
- Wie kann ich mich auf kommende Veränderungen einstellen?

5. Abschließende Überlegungen

5.2 Konkrete Schritte

- Dem Anderen mit Barmherzigkeit / Warmherzigkeit begegnen, ohne sich selbst aufzugeben!
 - Menschliche Wärme ist eine wichtige Ressource.
 - „Weise Kulturen sind warm(herzige) Kulturen.“
 - Die Einstellung zu meinem Gegenüber ist entscheidend.
- Mein Handeln heute entscheidet mit über das Erleben im Alter!
- Die **Würde** des Anderen achten (seine Selbständigkeit bzw. Selbstbestimmung, seine Bewegungsfreiheit, seine Entscheidungsfreiheit ...)
- Hat das Alter Macht über mich oder gestalte ich ganz bewusst heute meine Zukunft mit?
- Anselm Grün: „Gelassenheit – Das Glück des Älterwerdens“ – ein Prozess der gestaltet werden will – aber auch gestaltet werden kann.

5. Abschließende Überlegungen

5.2 Konkrete Schritte

- „Altwerden ist nichts für Feiglinge“
 - **Ja**, das Thema fordert uns heraus und fordert uns Einiges ab!
 - **Ja**, es gibt Einschränkungen und schmerzvolle Prozesse und belastet uns und unsere Beziehungen.
 - **Ja**, das Thema kann man sich nicht „schön reden“.
 - **Nein**, denn das Alter eröffnet neue Chancen und Möglichkeiten.
 - **Nein**, man kann „heitere Gelassenheit“ einüben.
 - **Nein**, wir sind nicht „Opfer“, sondern vielmehr „Gestalter“.

5. Abschließende Überlegungen

5.3 Einladung zum Gespräch

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!!