

NORBERT WICKBOLD



Wer weiß, wie wir mal werden?

Selbstenwicklung kreativ fürs Alter nutzen



tredition[®]



Norbert Wickbold

Wer weiß, wie wir mal werden?



Abb. 1: »Vom Schreiben zum Malen« Paula Hinze*, 89 J, 1994
Beispiel aus einer Malstunde

* Der Name wurde verändert. Dies gilt selbstverständlich für alle Namen der in diesem Buch beschriebenen Personen. Deshalb wird darauf nicht mehr extra hingewiesen.

Norbert Wickbold

Wer weiß, wie wir mal werden?

Selbstentwicklung kreativ fürs Alter nutzen

*Wieviel Schönheit ist auf Erden
unscheinbar verstreut;
möcht ich immer mehr des inne werden.
Wieviel Schönheit, die den Taglärm scheut,
in bescheiden alt und jungen Herzen!
Ist es auch ein Duft von Blumen nur,
macht es holder doch der Erde Flur,
wie ein Lächeln unter vielen Schmerzen.*

Christian Morgenstern

1. Auflage
Copyright © 2014 by Norbert Wickbold
Umschlaggestaltung und Illustration: Norbert Wickbold
Korrektorat: Irene Wickbold
Verlag: tredition GmbH, Hamburg
ISBN: 978-3-8495-9811-2 (Paperback)
ISBN: 978-3-8495-9812-9 (Hardcover)
ISBN: 978-3-8495-9813-6 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.*

Inhalt

Vorwort

1. **Wie uns das Leben hilft**

- 1.1 Wer weiß, wie wir mal werden?
- 1.2 Lebensziel Alter?
 - > An wen sich dieses Buch wendet
- 1.3 Vom Sinn des Lebens, des Sterbens und der Aufgabe des Alters
- 1.4 Wie wir wurden was wir sind
- 1.5 Die Schule des Lebens und die Weisheit des Alters
- 1.6 Der Tod als Grenzerfahrung
- 1.7 Die eigene Biografie als Gestaltungsaufgabe
- 1.8 Zwischen Selbstvergessenheit und Neuerfindung
- 1.9 Und was wird aus mir? – Wenn der Partner Pflege braucht
- 1.10 Jetzt werde ich wirklich alt! oder – Wie das Alter gelingen kann

2. **Wie uns die Kunst hilft**

- 2.1 Mit den Bildern der Seele sprechen – Alte Bilder verwandeln sich zu neuen
- 2.2 Was sind innere Bilder?
- 2.3 Arbeiten mit eidetischen Bildern
- 2.4 Arbeiten mit Visualisierungen
- 2.5 Illusion und Projektion – Täuschung und Ent-Täuschung
- 2.6 Innere Bilder wahrnehmen und zum Ausdruck bringen

- 2.7 Die Kunst als Orientierungsrahmen
- 2.8 Die Farbe als ganzheitliches Phänomen
- 2.9 Kunsttherapie und Heilung – Wie Kunst wirkt
- 2.10 Auf künstlerischen Wegen dem Alter entgegen

3. Welche Therapie uns unterstützen kann

- 3.1 Welche Therapie hat welche Ziele?
- 3.2 Die Macht der Bilder – gestern und heute
- 3.3 Mit Worten Bilder malen – Biografisches Schreiben
- 3.4 Das Ich, die Erinnerung und die Demenz –Eine meditative Annäherung
- 3.5 Alles nur Einbildung?
- 3.6 Realität und Scheinrealität – Betrachtungen über die Welt der äußeren Bilder
- 3.7 Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß! – Oder doch?
- 3.8 Du machst mich noch ganz verrückt! – Partnerschaften bis ins Alter
- 3.9 Trauma und Demenz
- 3.10 Wie alles sich zum Ganzen webt

4. Spezielle Themen

- 4.1 Von Hexen, Giftzwerge und Vampiren – und wie man mit ihnen umgeht
- 4.2 Vom Leitbild zum Leidbild? – Prägung und Krankheit am Beispiel der parkinsonschen Krankheit
- 4.3 Schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen
- 4.4 Ach wie gut, dass ich jetzt weiß

5. Zusammenfassung und Ausblick

A Danksagung

Literaturverzeichnis
Quellenverzeichnis der Abbildungen
Stichwortverzeichnis
Über den Autor

Vorwort

Durchaus Verständnis und zuweilen überschäumende Begeisterung ruft es hervor, wenn Erwachsene das Kind im Manne bzw. in der Frau zu seinem Recht verhelfen wollen. Wenn sich jedoch jemand über die Ausgelassenheit von Kindern beschwert, so entgegnet man ihm mit den Worten: *„Sie waren doch selbst mal ein Kind!“*

In einem lockeren Gespräch erzähle ich, dass ich Altenpfleger bin. Darauf begegnet mein Gesprächspartner spontan mit dem Satz: *»Ach, das könnt' ich nicht!«* Sogleich klärt er mich darüber auf, wie sehr solche Menschen zu bewundern sind und wie schwer und anstrengend deren Arbeit doch sei. Viele Menschen reagieren so. Doch kommt es ihnen auch in den Sinn, dass es für einen angemessenen Umgang mit alten Menschen einer echten Würdigung bedarf? Denkt mein Gegenüber vielleicht: *»Arme(r) Irre(r)!«* und versucht sich aus seinem Unverständnis heraus als besonders mitleidvoll zu erweisen? Ich kann ihm nicht entgegnen: *»Sie waren ja auch schon mal alt.«* Im weiteren Gespräch mit ihm erfahre ich schnell: Mit dem eigenen Älterwerden und der damit verbundenen Lebensperspektive möchte er sich „noch“ nicht auseinandersetzen. Die Antwort: *»Das kommt schon früh genug!«* klingt wie eine Warnung. Dann wird das Thema gewechselt.

So bleibt bei vielen Menschen die Altersvorsorge beschränkt auf die Absicherung der finanziellen Folgen des Alters. Natürlich kann ich all diesen Menschen entgegnen: *»Auch Sie werden einmal alt!«*, doch hat das keine überzeugende Wirkung. Zu groß ist die Angst vor dem eigenen Alter und – in letzter Konsequenz – dem eigenen Tod. Wir wissen um unsere Vergänglichkeit, aber wir wollen möglichst nicht daran erinnert werden.

Die Überzeugung vom »*Verrückt-werden im Alter*« ist offenbar in allen Gesellschaftsschichten und Altersgruppen tief verwurzelt.

...denn im Alter scheint alles, was im »*normalen Leben*« Sinn macht, (und jetzt weiß ich auch, warum man heute vom Sinn *machen* und nicht mehr vom sinnvollen *Sein* spricht) seinen Wert und seine Bedeutung zu verlieren. Mir scheint, im Alter liegt der Sinn nicht mehr in dem, was wir haben oder machen, sondern in dem, was wir sind – und zwar gegenwärtig.

Zwar sind Menschen, die selbst einen älteren Menschen pflegen oder gepflegt haben, eher dazu bereit, sich mit den Schwierigkeiten im Umgang mit älteren Menschen oder mit den in die Jahre gekommenen Eltern auseinander zu setzen, aber dem eigenen Älterwerden und der damit einhergehenden persönlichen Entwicklung, sehen auch sie oft skeptisch entgegen. »*Dann lieber gar nicht erst alt werden!*«, ist eine Äußerung, die ich viele Male von jung und alt gehört habe. Viele Menschen wünschen sich, dass sie plötzlich umfallen und dann sofort tot sind, um so der Auseinandersetzung mit Alter und Tod mühelos zu entgehen.

Gerade den Menschen, denen das Alter in erster Linie als eine Bedrohung erscheint, möchte ich mit diesem Buch Mut machen genauer hinzuschauen und sie dazu ermuntern, dem Alter und somit auch dem eigenem Älterwerden, also dem eigenen Werden im Alter, zuversichtlich entgegen zu gehen.

Wie sehr Altenpflegerinnen und Altenpfleger auch gelobt werden, wer etwas über »*das Alter*« erfahren will, befragt lieber Professoren, Chefärzte von Großkliniken, Politiker oder Leiter von Altenpflegeheimketten. Als Experten gelten ebenfalls Chefökonominnen und – sollten sie es in ihrem Leben zu Ruhm und Ehre gebracht haben, sodass sie zu den prominenten Persönlichkeiten zählen – auch ein paar ausgewählte Alte, wie Schauspieler, Schriftsteller oder Adlige. Doch wem kommt es in den Sinn, dass die vielen Tausend Pflegekräfte, AltenpflegerInnen und Krankenschwestern irgendetwas beachtenswertes zum Thema Alter zu sagen haben? Und wenn sich tatsächlich mal jemand aus diesem Personenkreis zu Wort meldet, dann wirkt das so – wie es einmal in einem Hörspiel beschrieben wurde – als würde einem beim Waldspaziergang von ihrem Ameisenhaufen aus eine Ameise eine weiße Fahne entgegenschwenken und ausrufen: „*Hier bin ich!*“

Selbst wenn so etwas tatsächlich geschähe, würde man es einfach nicht glauben, weil man schließlich weiß, dass Intelligenz, Wissen und Erfahrung einer Ameise dazu überhaupt nicht ausreichen. Somit ginge man kopfschüttelnd vorbei und würde niemanden davon erzählen, um nicht noch selbst als verrückt oder eben »alt« zu gelten. Im tiefsten Grunde gibt es nur einen Experten für ihr Leben und Altwerden: Sie selbst! Zwar werden gerne Schauspieler, Musiker und Künstler als »Vorbildliche« Alte präsentiert, dennoch ist es den Entscheidern nicht möglich, zu erkennen, was sie in der Altenpflege mit jemanden anfangen sollen, der Klavier spielen kann. Auch künstlerisch Begabte oder Schauspieler sucht man bei den in der Pflege Tätigen vergebens. Und ist es nicht seltsam, dass die künstlerisch Tätigen, also diejenigen, die gerade nicht im »richtigen« Leben stehen, soviel vom Leben verstehen, dass ihnen viel eher, als den »Normalen« ihr Alt-Werden gelingt? Johannes Heesters setzte sich mit 104 Jahren schauspielerisch mit dem Tod auseinander.

Wer etwas wissen will über »Das Alter« der sieht sich unweigerlich auch konfrontiert mit »dem Alten«, also mit alten Gewohnheiten, Vorurteilen und Meinungen. Und das ist nicht nur ein persönliches, sondern gerade auch ein gesamtgesellschaftliches Phänomen. Lange wurde die Pflege alter Menschen als reine Frauensache angesehen, sodass es für Männer eine Zumutung wäre, so etwas tun zu müssen. Doch wenn es eine Zumutung ist, warum kann man das Frauen ohne weiteres zumuten? Und wenn die Alten als Zumutung gesehen werden, wie sollen sie dann würdevoll leben? Sollte man den Jungen wie den Alten nicht endlich durch eine würdige Wertschätzung ihre Würde zurückgeben? Wie soll es uns gelingen, im Alter ein Leben in Würde zu führen, wenn wir das Alter selbst, also die letzte Phase des Lebens nicht wirklich wertschätzen und würdigen? Das Alter als Lebensabschnitt würdigen können wir, indem wir ihm die Bedeutung geben, die es für unsere gesamte Entwicklung hat. Mir scheint, dass es dazu erforderlich ist, all das Verdrängte, Befürchtete und Misslungene in unserem Leben frühzeitig anzunehmen und aus seiner Verbannung zu erlösen.

Aus den persönlichen Erfahrungen und Gedanken aus 19 Jahren Arbeit in der Altenpflege und der Auseinandersetzung mit den Fragen nach dem

Sinn des Lebens, des Alters und des Sterbens ist dieses Buch gewachsen. Ich möchte nicht stehenbleiben bei weitverbreiteten und verzerrenden Vorstellungen und Vorurteilen über »die Alten«, sondern nach den inneren Motivationen dieser Menschen fragen. Dazu bedarf es vielleicht auch einiger ungewöhnlicher Betrachtungsweisen. Zur Klärung erscheint es mir wichtig, die individuelle Entwicklungsaufgabe zu betrachten. In der Bewältigung der persönlichen Entwicklungsaufgabe und der Auflösung der damit verbundenen Verwicklungen sehe ich einen wesentlichen Beitrag, den jeder selbst leisten kann, um zur Verhütung von Verwirrtheit und Demenz beizutragen. Ich halte den Ausspruch, den selbst die in der Pflege Arbeitenden machen: »*Wer weiß, wie wir mal werden?*« für gefährlich. Gefährlich, weil er uns vortäuscht, wir könnten nicht jetzt schon an unserem Werden im Alter arbeiten, denn dadurch könnten wir es versäumen – wie viele der derzeit alten Menschen es möglicherweise versäumt haben – die eigene Entwicklungsaufgabe frühzeitig in Angriff zu nehmen. Dann freilich, wenn wir die Chancen, die sich für uns durch die Auseinandersetzung mit den in uns wirkenden Gedanken, Gefühlen und Bildern nicht nutzen, gehen auch wir möglicherweise einem Schicksal entgegen, das auch uns in Verwirrung oder Verzweiflung führen kann. Ich glaube nicht, dass es als ein Segen anzusehen ist, wenn wir mit einem Schlag und unvorbereitet aus dem Leben scheiden ohne zuvor in unserem Leben zu dem gereift zu sein, zu dem wir von unserem Wesen her angelegt sind, denn das braucht gewöhnlich ein ganzes Leben, um sich zu entfalten. Kann es sein, dass gerade das Nicht-Ergreifen unserer Entwicklungsaufgabe uns zu dem macht, was wir – im Alter – befürchten? Jean Gebser sagt: »*Alles, was uns zustößt, geht von uns aus.*« (GEBSER, 1986, S. 279) Wenn das so ist, dann liegt darin für uns auch die große Chance, unser Alter selbst zu gestalten! Das Leben selbst, die gemachten Erfahrungen, die Kunst und viele therapeutische Formen können uns auf unserem Weg zu uns selbst unterstützen. Ein Weg, der trotz aller Schwierigkeiten doch spannend und lohnenswert bleibt – bis zur letzten Stunde!

Die im Buch verwendeten Wörter Phantasie und Phantasien habe ich aufgrund vieler Zitate in der alten Schreibweise belassen.

Dezember 2013 Norbert Wickbold

1. Wie uns das Leben hilft



Abb. 2: »*Lebensschiff*«. Norbert Plötz, 1994

*„Was auch geschah, was auch geschieht,
Was immer auch geschehen wird –
Was immer kam
Und was dich mied,
Was kommen,
Was dich meiden wird:
Nimm auch das Nichtgeschehene
als das Erfüllte an,
denn erst das Ungeschehene macht das Geschehen dann...“*

Jean Gebser

1.1 Wer weiß, wie wir mal werden?



Sehnsucht nach der Kindheit

Oh Kinder wie die Zeit vergeht! Dabei ist es doch noch gar nicht so lange her, dass wir Kinder waren. Ob wir jetzt vierzig, sechzig oder achtzig sind: Unsere Jugendzeit liegt längst hinter uns. Was immer wir in unserer Kindheit erlebt haben, ein Teil in uns sehnt sich zurück in diese Zeit, die uns heute fast wie das verlorene Paradies erscheint.

*„Wenn ihr nicht umkehrt, und werdet, wie die Kinder,
so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen.“*

(1985, Mt,18,3)

Als Erwachsene sehnen wir uns manchmal zurück in unsere Kindheit und Jugend, besonders wenn das Leben, das wir gerade führen, geprägt ist von Mühen, Verlusten und Einschränkungen. Doch als wir Kinder waren, konnten wir nicht schnell genug erwachsen werden. Groß wollten wir sein – nicht klein! Älter wollten wir sein, endlich erwachsen. In der Kindheit bedeutete älter werden ein Zuwachs an Selbstständigkeit, Freiheit und Beweglichkeit.

Wir werden älter, aber wir wollen nicht alt werden!

Können wir wirklich wissen, wie wir im Alter sein werden?

Inzwischen sind wir um ein vielfaches länger erwachsen, als unsere – ach so kurze – Kindheit war. Was haben wir in diesen Jahren nicht alles erlebt! Vieles davon war schön, vieles, das uns heute noch mit Freude oder Stolz erfüllt. Einiges war nicht schön, manches hätten wir am liebsten ganz aus

unserem Leben gestrichen. Und darüber sind wir älter geworden. Erst nur langsam, fast unmerklich und dann immer schneller. Wir werden älter, aber wir wollen nicht alt werden! Und das, obwohl wir uns gegenseitig zu jedem Geburtstag Gesundheit und ein langes Leben wünschen! Und wer weiß, wie alt wir tatsächlich noch werden? Und wer weiß, wie wir dann sein werden? Denn oft bedeutet Alter in unseren Vorstellungen einen immer schneller fortschreitenden Verlust an Beweglichkeit, Freiheit und Selbständigkeit. Was bleibt sind wohl nur unsere Verschrobenheiten, eine zunehmende Vergesslichkeit und womöglich noch eine Verblödung? Werden wir dann wie Kinder, die nicht mehr selbst Essen können, die in die Hose machen und nicht einmal mehr richtig sprechen können? Nein, dann wollen wir lieber gar nicht alt werden. Denn so wollen wir nicht werden. Aber können wir uns das aussuchen? Können wir wirklich wissen, wie wir im Alter sein werden? Bleibt uns nichts anderes übrig als achselzuckend die Frage zu stellen: „*Wer weiß, wie wir mal werden?*“ Oder können wir selbst Einfluss darauf nehmen wie wir alt werden? Dieses Buch ist geschrieben worden, um Ihnen aufzuzeigen, wieviele Einflussmöglichkeiten Sie tatsächlich haben, Ihr Älterwerden zu gestalten. Es liegt an Ihnen, etwas daraus zu machen!

Kinder des Lichts

Haben wir uns als Kinder und Jugendliche alles genommen, was uns das Leben bot, so scheint im Alter das Leben alles wieder von uns zurück zu fordern. Doch darin kann auch eine höhere Weisheit liegen. Die Phase des Wachsens und des Gedeihens ist vorwiegend eine Zeit des Nehmens, des Aufnehmens und des aktiven Tuns und Bewirkens. Hingegen ist die Phase des Alters eine Zeit des Abgebens, des Loslassens, der Kontemplation und des Bewahrens. Nichts ist daran als absolut aufzufassen. Selbstverständlich hat auch die Zeit der Kindheit und Jugend ihre Einschränkungen und Entbehungen. So mussten wir erst die Mühen der Schülerschaft und des Lehrlingsstandes durchstehen und uns in unserem Fach bewähren, um schließlich zur Meisterschaft zu gelangen.

Können wir wirklich all unser Leid vergessen und verdrängen?

„Die Kinder sind wahre Kinder des Lichts, sie tragen das Licht noch unverfälscht in sich. Zuerst einmal kommen sie mit einer grenzenlosen Zuversicht und einem tiefen Vertrauen in die Welt, dass sie alles was sie von ihren Eltern wahrnehmen als gut betrachten, weshalb sie es dann genauso wie sie machen. Sie sind anfangs völlig kritiklos, kindlich naiv, wie man sagt. Doch später merken sie, dass nicht alles wirklich gut war, was sie von den Eltern gelernt haben. Sie machen ihre Erfahrungen und erleben Enttäuschungen, bekommen Ängste, werden misstrauisch. Dann ist der anfängliche Zauber gebrochen, sie haben ihre kindliche Unschuld verloren. Das geht leider oft viel zu schnell. Wie schön wäre es, wenn man diesen Zauber länger aufrecht erhalten könnte. Ist das vielleicht gemeint mit dem Satz: »Das ihr werdet, wie die Kinder«? Hieße das, alle Sorgen und Zweifel, alles Misstrauen und alles, was uns in Leben und Leiden gezeichnet hat, einfach zu vergessen? Ist alles was unser Leben bisher ausmachte wertlos geworden? Können wir das alles wieder vergessen und einfach nochmal von vorne anfangen, alles neu erlernen? In der Tat scheinen manche alten Menschen diesen Weg zu beschreiten. Doch der Weg der Verwirrtheit ist eine Sackgasse, in die sich die Menschen manövriert haben, aus der sie nicht mehr herauskommen. Zumindest können wir aufhören, uns an unsere Enttäuschungen zu klammern und uns mit den Wunden, die sie in uns gerissen haben, zu identifizieren. Solange wir sagen: Ich bin der, der diese Wunden trägt, der dieses Leid erfahren hat, der diese Schmerzen und Ängste hat, ist unser Herz damit gefüllt und wir können den ursprünglichen Zauber, den wir seit unsere Kindheit in uns tragen, nicht mehr wahrnehmen. Doch können wir wirklich all unser Leid vergessen und verdrängen? Nein, wir können es nicht vergessen, und verdrängen sollten wir es auch nicht. Aber wir können aufhören, es als Grundlage unseres Lebens zu behandeln und unser weiteres Leben daran anzuknüpfen. Das Gestern hat uns zweifellos geformt. Und gerade dadurch sind wir heute nicht mehr der, der wir gestern waren. Also beginnt heute unser neues Leben. Auch der heutige Tag kann uns formen, und wir selbst können diesen Tag – und damit ein Stück unseres Lebens – formen.

Entscheidend für uns ist der unerschütterliche Glaube an das innere Licht, dass uns gegeben ist.

Wir stehen jeden Morgen als Neugeborene auf und abends stirbt das, was nur für diesen Tag wichtig war. All die Freuden, all das Leid, es ist da. Auch ohne uns. Jeder Mensch erfasst an jedem Tag etwas davon. Dennoch ist niemand die Freude oder das Leid selbst. Kein Mensch besteht nur aus Leid, Trauer oder Verzweiflung. Am Ende des Tages können wir all das zurück lassen. Dann kann an jedem Morgen ein neues Leben beginnen, weil das, was uns gestern geformt hat, heute nicht mehr zählt, denn für heute wartet Neues auf uns. Und wir können die Sorgen von gestern hinter uns lassen und dem neuen Tag vollkommen zuversichtlich entgensehnen. Das könnte Jesus gemeint haben als er sagte: »Werdet wie die Kinder.« Für die Kinder ist jeder Tag eine neue Überraschung. Für uns ist dabei die Gelassenheit entscheidend, mit der wir unser altes Leben loslassen und das grenzenlose Vertrauen, der unerschütterliche Glaube an das innere Licht, das uns gegeben ist.“

(WICKBOLD, S. 75)

Wenn uns das tatsächlich ein Stück weit gelingt, dann müssen wir vielleicht nicht in der Weise alt werden, wie wir es befürchten, sondern können auch in den späteren Jahren ein erfülltes Leben führen.

Auch in der Altenpflege gibt es so etwas, wie Sternstunden.

Plötzlich sprudelte eine Quelle, die es zuvor in meinem Bewusstsein nicht gab.

In nunmehr 20 Jahren Arbeit in der Altenpflege und sechs Jahren Leitung von Gedächtnistrainingsstunden mit Älteren habe ich viele hundert – wahrscheinlich über tausend – alte und sehr alte Menschen kennen gelernt, von denen die meisten inzwischen verstorben sind. Mit einigen von ihnen hatte ich nur wenig zu tun, andere habe ich über viele Monate oder Jahre begleitet. Doch nicht nur ich habe diesen Menschen geholfen. Viele von ihnen haben mir geholfen ihre Situation, ihre Wünsche, Ängste, ihre Beweggründe und ihre Handlungslogik besser zu verstehen. Auch in der Altenpflege gibt es so etwas wie Sternstunden. Das sind Momente, in denen etwas Entscheidendes passiert, in denen z. B. plötzlich eine Brücke entsteht zu einem Menschen, der zuvor nur sehr schwer zugänglich war. So gab es etwa Herrn Siebeck, einen eigensinnigen Mann, der aufgrund seines fast zwanghaften Festhaltens an, von ihm exakt

festgelegten Handlungsabläufen, die in Verbindung mit der bei ihm stark ausgeprägten parkinsonschen Krankheit, zu einer enormen Verlangsamung und somit zu einer großen Geduldsprobe für die Menschen wurde, die mit ihm zu tun hatten. Es war kurz vor Weihnachten, als ich durch eine Frage oder eine beiläufige Bemerkung, für mich überraschend und völlig unerwartet seine Aufmerksamkeit und sein Interesse geweckt hatte. Plötzlich sprudelte eine Quelle, die es zuvor in meinem Bewusstsein nicht gab. Der zu dieser Zeit hagere, knöcherne Mann mit dem stark vorgebeugten Gang auf seinen wackeligen Beinen erwachte zu neuem Leben. Die Spur des Gesprächs hatte ihn zurückgeführt in das Berlin der 20er Jahre, in dem er als Obst- und Gemüsehändler mit seinem Karren durch die Straßen Berlins gefahren war, dieser Großstadt mit ihrer quirligen Lebendigkeit, wie sie Alfred Döblin in »Berlin Alexanderplatz« meisterhaft beschrieben hatte und die bei den Schilderungen dieses alten Mannes nun vor meinem inneren Auge zu neuem Leben erwachte. Er hatte gelebt in dieser längst untergegangenen Zeit, die für ihn nun eine goldene Zeit war. Und ich hatte ihn quasi gesehen, mitten im legendären Berlin. Er hatte mich teilhaben lassen an seinem Leben und hatte mich zum Zeugen gemacht. Und er hatte mir gezeigt, dass dieser Mann viel mehr war, als nur der gebrechliche Alte, den ich bis dahin glaubte vor mir zu haben.

1.2 Lebensziel Alter?



Ich begang aufmerksamer auf die Äußerungen der alten Menschen zu achten und ihre Verhaltensweisen zu hinterfragen.

Solche Erlebnisse waren es, die mich zu der Erkenntnis führten, dass Alter mehr sein muss, als nur in einem brüchigen Körper gefangen zu sein, wehmütig auf die Vergangenheit zu schauen und des Lebens überdrüssig

auf den Tod zu warten. Ich begann aufmerksamer auf die Äußerungen der alten Menschen zu achten und ihre Verhaltensweisen zu hinterfragen.

Ich sehe jeden Einzelnen in der Verantwortung für die eigene Entwicklung bis ins hohe Alter, die nicht an irgendjemanden abgegeben werden kann.

Vielleicht bemerken Sie bei der Lektüre dieses Buches, dass ich ein engagierter Zeitgenosse bin. Ich möchte – wie Sie auch – das Beste für die Menschen, die Unterstützung benötigen. Ich möchte, dass das Leben auch im Alter Freude bereitet und die Lebensqualität nicht nur auf die körperlichen Notwendigkeiten reduziert wird und vom Wohlwollen der Mitmenschen abhängt. Das gilt für die Menschen, für die ich Verantwortung trage und auch für mich selbst. Ich reflektiere meine Arbeit mit den alten Menschen und möchte, dass sie Anschluss finden an ihren ureigenen Lebenssinn. Ich versuche die Mitleidsmentalität, die sich manchmal im Umgang mit alten Menschen breitmacht, zu vermeiden und sehe jeden Einzelnen in der Verantwortung für die eigene Entwicklung bis ins hohe Alter, die nicht an irgendjemanden abgegeben werden kann. Und ich glaube daran, dass es einen individuellen inneren Sinn für den Zustand und die Lebenssituation in jedem Alter gibt, auch wenn es manchmal zugegebenermaßen schwierig ist, diesen zu erkennen oder auch nur zu erahnen und demgemäß zu handeln.

Es gibt viele wissenschaftliche Untersuchungen darüber, wie alte Menschen am besten gepflegt werden sollten, wie sie denken oder warum sie dement werden. Anstatt Sie mit unzähligen Forschungs- und Untersuchungsergebnissen zu langweilen, habe ich mich entschlossen die Untersuchungen einiger Gelehrter, die Äußerungen verschiedener Dichter und Künstler, sowie Erfahrungen alter Menschen, die meine Beobachtungen verständlich machen, zusammen zu tragen, ohne dabei einem Anspruch auf wissenschaftliche Exaktheit oder Vollständigkeit gerecht werden zu wollen.

Was wir im Alter erleben steht in direktem Zusammenhang mit dem, was wir bisher gelebt, gedacht und erfahren haben.

Märchen: Der Froschkönig

Unser Alter ist kein vom restlichen Leben völlig isolierter Anhang oder eine Krankheit, die uns unvorbereitet trifft. Was wir im Alter erleben steht in direktem Zusammenhang mit dem, was wir bisher gelebt, gedacht und erfahren haben. Das Erlebte haben wir in unseren Muskeln, Knochen, Organen und in jeder Zelle gespeichert. Der Körper weiß all das noch. Die Seele hat in uns Stimmungen und Bilder abgelegt, die sich beizeiten in den Vordergrund drängen. Unser Unterbewusstes spricht sich in Träumen und Bildern aus. Und auch unser Bewusstsein weiß mehr, als wir annehmen. Ist es nicht erstaunlich, wieviele Details aus längst vergangenen Tagen unser Gedächtnis abrufen kann? Lange vergessen Geglaubtes ist plötzlich wieder da. Es geht nichts verloren. Dies macht sich besonders bei schwerwiegenden Ereignissen bemerkbar. Handlungen und Körperreaktionen, Stimmungen und Gefühle, Erinnerungen und Situationen können plötzlich so präsent und stark sein, dass sie unser aktuelles Leben blockieren und uns überwältigen. Diese Dinge müssen zu allererst geklärt oder besser gesagt, erlöst werden. Es ist erstaunlich wie prägnant und treffend elementare Zusammenhänge und tiefe Wahrheiten im Märchen ausgesprochen werden. In dem Märchen »*Der Froschkönig*« heißt es:

„Heinrich der Wagen bricht!“

„Nein Herr, der Wagen nicht,

es ist ein Band von meinem Herzen,

das da lag in großen Schmerzen!“ (GEBRÜDER GRIMM, S.5)

Diese Dinge müssen zu allererst geklärt oder besser gesagt, erlöst werden.

In diesem Märchen haben Klärung und Erlösung stattgefunden. Unsere schöne Seite muss unsere hässliche Seite annehmen und sich mit ihr vermählen, dann erweisen sich unsere ungeliebten Persönlichkeitsanteile als wahre Reichtümer. Der Prinz musste ein Dasein als Frosch fristen und seinem Diener, der um dessen wahre Größe und Bestimmung wusste, wurden drei eiserne Bänder über das Herz gelegt, damit es von der Trauer nicht zersprengt werden konnte. Märchen sind wunderbare Bilder für unsere Seele. Sie enthalten tiefe Wahrheiten, von denen wir vielleicht nur

einen Teil begreifen. Und gerade dieser Teil ist für uns von Bedeutung. Später komme ich noch zu einer etwas anderen Deutung des Märchens.

Meine These lautet:

Wir können unser Leben, und somit auch unser Alterwerden und die Art, wie wir im Alter leben werden, selbst in die Hand nehmen und es selbst gestalten.

Vergesslichkeit, Verschrobenheit, Verwirrtheit und Demenz treten vielfach weder zwangsläufig noch unvorhersehbar auf.

Diese Schönheit tragen wir, trägt jeder Einzelne in seiner Seele, als eine Fülle von inneren Bildern.

Märchen und Träume oder auch die Bilder, die wir aus uns hervorbringen, sind oft wahre Schatzkästchen. Wie im Froschkönig die schöne Prinzessin den hässlichen Frosch erlöst, so kann, wie Dostojewski sagte, die Schönheit die Welt erlösen. Diese Schönheit tragen wir, trägt jeder Einzelne in seiner Seele, als eine Fülle von inneren Bildern. Je länger das Leben andauert, je mehr wir erlebt haben, um so reicher ist unsere innere Bilderwelt. Leider wissen wir all zu oft viel zu wenig mit diesen Bildern anzufangen. Viele Menschen wissen nicht einmal um den verborgenen Schatz in ihrer Seele. Sie trauen nur den äußeren Dingen, die sie zählen und messen, sehen und begreifen können. All dies verliert im Alter jedoch immer mehr an Bedeutung. Je stiller das äußere Leben wird, um so mehr können die inneren Bilder und Stimmen reden, denn nun ist es Zeit, das ihnen die eisernen Bänder abgenommen werden. Nun ist es an der Zeit, dass auch sie erlöst werden.

*„Wenn nicht mehr Zahlen und Figuren
Sind Schlüssel aller Kreaturen,
Wenn die, so singen oder küssen,
Mehr als die Tiefgelehrten wissen,*

*Wenn sich die Welt ins freie Leben,
Und in die Welt wird zurück begeben,
Wenn dann sich wieder Licht und Schatten
Zu echter Klarheit werden gatten,
Und man in Märchen und Gedichten
Erkennt die ewigen Weltgeschichten,
Dann fliegt vor einem geheimen Wort
Das ganze verkehrte Wesen fort.“ (NOVALIS, S. 295)*

Was können wir jetzt schon tun?

Um die als typisch angesehenen Alterserscheinungen zu vermeiden, bedarf es anderer Methoden, als sich davor zu fürchten oder erschrocken weg zu schauen mit dem Ausspruch: »*Nur nicht so werden, wie die da. Dann lieber gar nicht erst alt werden!*« Doch, was können wir jetzt schon tun? Wie können wir uns angemessen vorbereiten? Was treibt einen alten Menschen in die Demenz? Oder *wollen* sie etwa so werden? Können wir uns wirklich in das Seelenleben desorientierter Alter versetzen und ihre innere Motivation nachvollziehen?

Können wir uns wirklich in das Seelenleben desorientierter Alter versetzen und ihre innere Motivation nachvollziehen?

Wie viele Dinge um uns herum geschehen, ohne dass wir sie wirklich verstehen? Wir könnten durchaus so manches Mal ausrufen: »*Ich versteh' die Welt nicht mehr!*« Meist kümmern wir uns einfach nicht mehr um diese Dinge. Problematisch wird es erst dann, wenn wir uns von zu vielen Dingen zurückziehen oder wenn wir ständig weiterhin damit konfrontiert werden. Dann müssen wir unsere eigenen Lösungen finden. Was machen wir, wenn die Ereignisse so erdrückend oder so ungeheuerlich sind, dass es uns die Sprache verschlägt? Dann müssen wir unsere eigene Sprache finden. Wer spricht mit uns, wenn uns unser Körper nicht mehr gehorcht und die Menschen uns nicht mehr verstehen? Was tun wir, wenn unser Tun keinen Sinn mehr hat? Wir suchen uns neue Ziele. Der Validationstrainer Jörg Ignatius beschreibt die folgenden

„Ziele desorientierter alter Menschen:

- *Sich aus der schmerzhaften Gegenwart des Nichtgebrauchtwerdens zurückziehen*
- *Angenehmes aus der Vergangenheit wiederbeleben*
- *Langeweile durch Stimulierung sensorischer Erinnerungen lindern*
- *Unbewältigte Konflikte durch Ausdrücken der Gefühle lösen*
- *Das Gefühl von persönlicher Würde spüren, Identität und inneren Frieden wiederfinden.*“ (IGNATIUS, 2002, S. 2)

Es mag überraschend wirken, von den Zielen desorientierter alter Menschen zu sprechen, dennoch macht es deutlich, dass auch das scheinbar ziel,- und orientierungslose Verhalten für den Betroffenen durchaus sinnvoll sein kann.

Ziele der Arbeit am eigenen Alter formulieren.

Wenn auch das Leben nicht immer gradlinig auf ein Ziel zuläuft, die Kunst frei von einengenden Vorgaben sein sollte und die Therapie die Einmaligkeit jeder Individualität berücksichtigen will, so ist es doch sinnvoll, Ziele für die Arbeit am eigenen Alter zu formulieren. Die speziellen Ziele seines Lebens legt natürlich jeder für sich selbst fest. Für eine allgemeine Zielsetzung habe ich mich in diesem Buch an den folgenden zehn Punkten orientiert:

Tabelle 1: Zehn Ziele lebenspraktischer, künstlerischer und therapeutischer Eigenarbeit für das Alter

1. Sinnvolle Beschäftigung finden, auch bei Sinneseinschränkungen z. B. des Sehens oder des Hörens (siehe [Kap.2.1](#) und [3.1](#))
2. Erschließung und Erweiterung nonverbalen und kreativer Ausdrucksmöglichkeiten ([Kap.1.2, 2.2](#) und [3.2](#))
3. Bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie ([Kap. 1.3, 1,7, 2.3](#) und [3.3](#))

4. Prävention von Desorientierung und Demenz (Kap.1.4, 2.4, 2.7 und 3.4)
5. Aufrechterhaltung, Wiedererlangung bzw. Erweiterung der sozialen Kompetenz (Kap. 1.5, 2.5 und 3.5)
6. Sinnfindung auch in schwierigen Lebenslagen und Grenzsituationen (Kap. 1.6, 2.6 und 3.6)
7. Selbstakzeptanz durch Selbsterkenntnis (Kap 1.8, 2.6 und 3.7)
8. Lösungsfindung für alte und neue Beziehungskonflikte (Kap. 1.9, 2.4 und 3.8)
9. Befreien und Erlösen gebundener Lebensenergie*
10. Integration der individuellen Persönlichkeitsanteile (Kap. 1.10, 2.10 und 3.10) * (Kap. 1.4, 2.9, 3.9)

Die in Klammern stehenden Zahlen geben die Kapitel an, die sich mit dem Thema befassen

> **An wen sich dieses Buch wendet**

An all jene Menschen, die sich mit ihrem eigenen Älterwerden oder dem Alter ihrer Angehörigen auseinandersetzen wollen.

Dieses Buch wendet sich an Menschen, die sich mit ihrem eigenen Älterwerden oder dem Alter ihrer Angehörigen auseinandersetzen wollen. Dabei sollen die seelischen Beweggründe erfahrbar, kreative Möglichkeiten des täglichen Lebens entdeckt und die Hilfen von Kunst und Therapie für ein selbstbestimmtes, sinnerfülltes und würdevolles Leben im Alter beleuchtet werden...

Können wir uns wirklich in das Seelenleben desorientierter Alter versetzen und ihre innere Motivation nachvollziehen?



...und es dient somit in erster Linie der Selbsthilfe, der Selbsterkenntnis und möglicherweise einer Art Selbststudium (also dem Studium der eigenen Person). Professionell mit Älteren Arbeitende werden sicherlich auch hilfreiche Anregungen entdecken, jedoch nicht unbedingt für ihre Arbeit direkt anwend- und umsetzbare Konzepte und Handlungsanweisungen vorfinden.

Abb. 3: »Das Pferd, die Schlange und die Taube« Norbert Plötz, 1986

1.3 Vom Sinn des Lebens, des Sterbens und der Aufgabe des Alters



Ich kann doch nicht mehr neu anfangen. So kurz vor dem Ende meines Lebens.

Ein Buch über die Situation in den Städten Deutschlands im Mai 1945 trug den Titel: »So viel Zukunft war noch nie.« Bilder aller Städte glichen einander. Es lag alles in Schutt und Asche. Die Zerstörungen hatten ihr Ende gefunden. Nun ging es daran, neu zu beginnen. Wir, die wir nach dem Krieg geboren sind, kennen das aus der Geschichte. Für die älteren Menschen ist es Teil ihrer Geschichte, ihrer ganz individuellen Lebensgeschichte – deren Ende sie sich nähern. Heute, nach so vielen Lebensjahren können sie sagen: »Soviel Vergangenheit war noch nie.« Ihr Vorrat an Zukunft scheint ziemlich erschöpft. Damals, in der schlimmen Zeit, gab es die Perspektive einer besseren Zukunft, aber heute? *»Ich kann doch nicht mehr neu anfangen. So kurz vor dem Ende meines Lebens«*, mag da mancher alte Mensch denken.

Die Zeiten, da die Kinder und Enkel die Werke ihrer Eltern und Großeltern fortführen sind längst vorbei.

*„Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Woblan denn Herz nimm Abschied und gesunde!“*
(HESSE, 1976, S. 499)

So lautet die letzte Zeile aus dem Gedicht „Stufen“ dass H.H. Josef Knecht im „*Glasperlenspiel*“ verfassen lässt, bevor er das höchste Amt, das Amt des Magister Ludi aufgab, um sich noch im Alter einer ganz neuen Aufgabe zuzuwenden. Beflügelt hatte ihn die Wahrheit, die sich ausdrückt in der zweiten Zeile dieses Gedichtes:

*„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt, und der uns hilft zu leben.“*
(HESSE, ebenda)

Gibt es ein Jenseits, in dem wir weiterleben?

Die Zeiten, da die Kinder und Enkel die Werke ihrer Eltern und Großeltern fortführen, sind längst vorbei. In ihnen können die Alten nicht weiterleben, denn die Nachfahren haben ihre eigenen Ziele. Den Jungen gehört die Welt, und die Alten müssen sie ihnen übergeben – um sie dann selbst zu verlassen! Und wohin dann? Gibt es ein »Danach«? Oder wird unser Leib von den Würmern zerfressen und wir von den Menschen vergessen? – Aber warum habe ich dann überhaupt gelebt? Wofür habe ich das alles erlitten, wenn das dann alles Nichts gewesen ist? Gibt es für uns im Jenseits, ein Weiterleben? Wer kann das wissen? Wieviel Energie wird darauf verwendet, die jungen Menschen für ihr Leben auf Erden vorzubereiten, auf ihre Zukunft im Diesseits? Doch wenn es wirklich eine Zukunft für uns im Jenseits gibt, wer bereitet uns darauf vor?

In biblischen Zeiten wandelten noch Engel als göttliche Boten unter den Menschen.

„*Mein Reich ist nicht von dieser Welt*“, sagt JESUS (1985, JOH. 18, 36) und verweist dabei auf das himmlisch-göttliche Königreich in das wir als Kinder Gottes eingehen werden. In biblischen Zeiten wandelten noch Engel als göttliche Boten unter den Menschen. Man konnte sie als Lichtwesen sehen. Aber die Fähigkeit, die Engelwesen wahrzunehmen ließ immer mehr nach. Später konnte man die Heiligen nur noch an ihrem hellen Schein um den Kopf erkennen. Deshalb sah man sie als die wahren Könige an. Als auch diese Fähigkeit versiegte, waren die Menschen immer mehr auf sich selbst gestellt. Die göttlichen Boten und die eigene göttliche Heimat der Menschen gerieten in Vergessenheit.

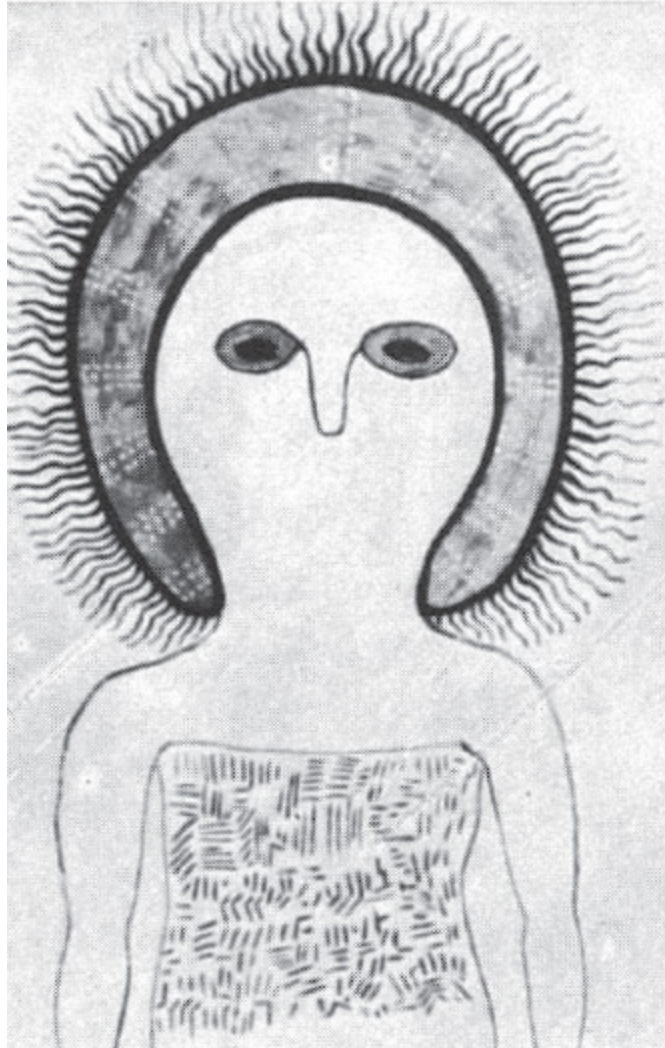


Abb. 4: Prähistorische Felszeichnung aus Australien (verkleinert) Jean Gebser

„In dem Alter, wo wir leben findet der unmittelbare Verkehr mit dem Himmel nicht mehr statt. Die alten Geschichten und Schriften sind jetzt die einzigen Quellen, durch die uns eine Kenntnis von der überirdischen Welt, soweit wir sie nötig haben, zuteil wird, und statt jener ausdrücklichen Offenbarungen redet jetzt der heilige Geist mittelbar durch den Verstand kluger und wohlgesinnter Männer und durch die Lebensweise und Schicksale frommer Menschen zu uns.“

(NOVALIS, 2001, S. 114)

Religio steht für die Rückbindung des Einzelnen an seine geistiggöttliche Vergangenheit – und Zukunft.