

Zusammengestellt von Dr. Josef Schicho

1. Einführung:

Das Thema wendet sich an alle Altersgruppen. Älter werden gehört zu den Lebensprinzipien. Bereits ab der Geburt werden wir älter. In jungen Jahren erleben wir das als Wachstum, als erstrebenswertes Ziel, älter und reifer zu werden. Später möchten wir das verlangsamen. Man kann älter werden so sehen, dass wir am Lebensanfang einen ganz dicken Kalender haben, wo jeden Tag ein Blatt abgerissen wird. Bei dieser Sicht bedrängt es uns, dass der Lebenskalender immer dünner wird. Man kann es aber auch so sehen, dass mit jedem Tag etwas dazu kommt, dass wir reicher, erfüllter werden. Leben wird nicht weggenommen, sondern immer mehr gewonnen.

2. Aktualität des Themas:

- Jeder ist betroffen – man erlebt es am eigenen Leib oder an den Eltern und ihrer Generation, dass man älter wird.
- Öffentlichkeit, Medien etc. stellen Lebensqualität als großes Ziel vor Augen, verbinden es meist aber mit Jungsein, Leistung erbringen, Angesehen-sein etc. Wir müssen beitragen zu einer umfassenden Sicht.
- Generationenvertrag und Sicherung des Lebensabends haben in unserer Gesellschaft große Aktualität (Sicherung der Pensionen, wachsender Anteil der älteren Menschen an der Bevölkerung etc.).

3. Was bedeutet: Leben gewinnen?

Leben ist mehr als Existieren. Es bedeutet bewusstes und angenommenes Dasein. Im Begriff „geglücktes Leben“ steckt das Wort „Glück“. Das ist mehr als Freisein von Negativem. Dazu gehören:

- Wachstum und Erneuerung, die unser Leben spannend machen;
- dazu gehört Entfaltung der Möglichkeiten,
- aber auch das Wissen (meist im Nachhinein), dass Stunden der Bewährung, der Krise, der Krankheit oft Zeiten tiefen inneren Wachsens sind.

Zum erfüllten Leben kann man weiter aufzählen:

- in einem Austausch mit anderen Personen stehen,
- Begegnungen suchen, sich mit Interesse anderen zuwenden und sich beschenken lassen,
- Aufgaben haben, gebraucht werden. Dabei geht es nicht nur um das Tun. Schon durch unser Dasein erfüllen wir eine wichtige Aufgabe für andere, durch unser Beispiel, durch kleine Worte der Zuwendung und der Ermutigung.

Erfülltes Leben bedeutet für uns Christen: Teilhaben am Leben Gottes, vom ewigen Leben zu wissen, und jetzt schon etwas davon zu spüren. Wir glauben daran, dass uns Gott ein neues Leben geschenkt hat, das keine Tränen und keinen Tod kennt, das in der Teilnahme an der Liebe und Herrlichkeit Gottes besteht. Dieses neue Leben ist keine Vertröstung auf ein späteres Jenseits, sondern ist wie ein Same bereits jetzt da, und manchmal ist uns eine kleine Ahnung davon geschenkt.

Das Barometer des gestalteten und damit erfüllten Lebens ist die Lebenszufriedenheit, die ein Mensch spürt und die man ihm auch von außen anmerkt. Wir sollen den Mut haben, unser eigenes Leben zu entdecken und zu führen, in diesem Sinn wirklich einmalig zu sein.

4. Das Älterwerden positiv sehen: (Folie)

Man kann das menschliche Leben in verschiedener Weise betrachten – z. B. als Jahreslauf, wo es einen Herbst des Lebens gibt; oder als Tagesablauf mit dem Morgen als Geburt, den mittleren Jahren als Höhepunkt des Lebens und dem Alter als Abend des Lebens. Man kann aber auch – und ich halte das für besser und entsprechender – das Leben als ständigen Anstieg sehen. (Siehe Folie) Es stimmt zwar, dass manche unserer Kräfte und Möglichkeiten mit zunehmendem Alter weniger werden.

Aber unser Leben neigt sich nicht nur einem Ende zu, es neigt sich auch einem Ziel zu, einer Vollendung; es ist ein ständiges Vorwärts- und Hinaufsteigen.

Das Älterwerden ist auch in unserem Erleben keineswegs nur Verlust – wir sehen und hören schlechter, unser Tempo verlangsamt sich usw. Es ist damit auch ein Gewinn verbunden. Ich möchte einige Werte und Fähigkeiten gegenüber stellen, als Anregung zum Nachdenken:

Das Alter als Verlust und Gewinn Umwandlung von Werten und Fähigkeiten (Folie 1)

Äußere Fähigkeiten	Innere Fähigkeiten
Wissen	Einsicht, Weisheit
Leistung, Zwang	Freiheit, Muße
Fülle von Erlebnissen	Tiefe, Zusammenhänge

Kinder, Gelderwerb	Entfaltung des seelisch-geistigen Innenlebens
Äußere Erlebnisse	Innere Erlebnisse (lesen, erinnern, denken)
Säen, vieles tun	Ernten, Bilanz ziehen
Die Welt gestalten	Der Welt und dem Leben Sinn geben
Ende irdischen Lebens (viele „kleine Tode“)	Anfang neuen Lebens, Verheißung der Auferweckung

Besondere Chancen des Älterwerdens:

O Es schenkt Zeit zum Nachdenken

O Es schenkt Freiräume, das Leben zu gestalten

O Es konzentriert uns auf das Wesentliche

5. Hilfen, dass Älterwerden zum Lebens-Gewinn wird:

- O Versuchen, ganz in der Gegenwart zu leben – nicht vorwiegend in der Erinnerung und nicht träumerisch in der Zukunft. Es gibt die Kritik eines Weisen: „Wenn ihr sitzt, dann geht ihr schon, wenn ihr geht, dann wollt ihr schon am Ziel sein, wenn ihr euer Ziel erreicht habt, seid ihr im Gedanken schon wieder beim nächsten“. Jede Stunde, jedes Lebensalter hat seine schönen Seiten, die wir auskosten sollen, nicht später nachtrauern (Meinen, wir seien zu kurz gekommen).
- O Sich auf die nächsten Phasen vorbereiten. Der verstorbene Bundespräsident Dr. Rudolf Kirchschläger hat 1994 in einem Vortrag vor Senioren in Innsbruck gesagt: „Wenn wir es zu Wege gebracht haben, unserem Leben im Laufe der Jahrzehnte einen Sinn zu geben, also bewusst zu leben, dann wird, wenn wir das Alter als einen Teil des Lebens nehmen, auch das Alter seinen Sinn, seine Aufgabe haben... Die Schablone, dass das Alter an sich Güte und Weisheit mit sich bringt, die verwirklicht sich nicht. Alle Eigenschaften, die man sich während des Lebens angewöhnt und angeeignet hat, die bleiben im Alter erhalten, nur werden sie im Alter noch etwas akzentuierter“.
- O Talente entfalten, das pflegen, was man schon bisher gern getan hätte, aber keine Zeit fand.

- Lust auf Neues bewahren. Es ist zum Lernen nie zu spät. Man darf und soll sich auch im Alter Herausforderungen stellen! Es muss Überraschungen in unserem Leben geben. Wir entdecken im Leben Neues, wir entdecken an uns Neues.
- Dankbarkeit ist eine große Hilfe, das beste Mittel gegen Unzufriedenheit. Die Angst, zu kurz gekommen zu sein, das Leben verpasst zu haben, macht gierig und unzufrieden. Wir dürfen immer das halb volle Glas sehen, nicht das halb leere.
- Humor hilft uns, über unseren Horizont hinaus zu schauen, nicht alles tierisch ernst und wichtig zu nehmen. Er ist die Fähigkeit, über der Welt und über unserem Leben den Hauch der Freundlichkeit und des Lächeln Gottes zu erfahren.
- Loslassen können. Wir wollen uns nicht aufdrängen. Die jüngere Generation hat – wie es auch bei uns der Fall war – das Recht, selbst Erfahrungen zu machen, auch Fehler zu machen.
- Versöhnung mit uns selbst und der eigenen Lebensgeschichte. Wir müssen manche Dinge verarbeiten, z. B. wenn wir nicht freiwillig aus dem Beruf scheiden, wenn uns „Zwangspensionierung“ getroffen hat.
- Die Partner in das Älterwerden einbeziehen. Durch Pensionseintritt z. B. ist eine neue Tages- und Wocheneinteilung notwendig. Wesentlich mitbetroffen sind die Ehepartner. Jeder Partner braucht eigene Bereiche und Hobbies, es gibt aber auch eine neue Chance für gemeinsame Unternehmungen; „Teilung“ der Hausarbeit schafft Probleme, muss aber angegangen werden (auch Männer sollen gewisse Selbständigkeit z. B. beim Sich-versorgen erreichen, Gattin kann ja durch Krankheit und Tod „ausfallen“), Umstellung von Rollenverhalten.
- Über Leben, Lebensziele, Lebenssinn nach zu denken Auseinandersetzung mit Krankheit und Tod.
- Kein Einsiedler werden: Kontakte kommen nicht von selbst - man muss sie (bereits früher, aber jetzt neu) pflegen, muss neue Kontakte aufbauen.
Es gibt die Gefahr, dass man sich nun „ausnützen“ lässt (Kinder und Enkel, Pfarre, Vereine...), wir müssen auch „Nein“ sagen lernen; haben ein Recht auf Reduzierung von Verpflichtungen, aber auch auf „Umstieg“ in neue Betätigungen; kein schlechtes Gewissen haben!

- Aufgaben suchen, für sich selbst und für andere, die einen Anstoß und Anregungen brauchen. Auch nach der Pensionierung möchte man seine Erfahrungen und Fähigkeiten nicht ganz brach liegen lassen, Betätigungen und Neues-Lernen geben Befriedigung und Selbstwertgefühl. Es warten heute viele Aufgaben auf uns, aussuchen, was uns entspricht und was gebraucht wird; dabei wissen, dass wir nicht alles machen können.
- „Senioren“ möchten nicht als „Betreuungsobjekte“ gesehen werden
- Finanzsituation ist unterschiedlich: Finanzkräftige Senioren sind von der Wirtschaft (Touristik) umworben. Es gibt aber auch Pensionisten, die das Geld sehr gut einteilen müssen. Wie wird es weitergehen mit den Pensionen?
- Mit Pension und zunehmendem Alter ergeben sich manche Lebens- und Glaubensfragen, bewusst aufgreifen, Gespräch mit Gleichgesinnten.

6. Auch die Gesellschaft

muss verstärkt die Bedeutung und Kapazität der Älteren sehen.

Gerade in den älteren Menschen sind viele Ressourcen vorhanden – Zeit, Erfahrung. Kulturelles und soziales Wissen veraltet nicht.

Wichtig ist die Anerkennung des Geleisteten. Die heutige Seniorengeneration hat eine ungeheure Aufbauarbeit nach dem Krieg geleistet.

Wir brauchen ein Klima der gegenseitigen Anerkennung zwischen Jung und Alt.

Wichtig ist für alle das Gefühl des Gebrauchtwerdens. Das müsste man auch manchmal zeigen.

Senioren haben vielleicht den größeren Überblick, was wirklich dringend wäre, wo gerade hier und heute Menschen etwas tun müssten. Und es geht nicht nur um das Tun, nicht einmal in erster Linie. Schon durch unser Dasein erfüllen wir eine wichtige Aufgabe. Es gibt nicht selten kranke und schwer behinderte Menschen, die eine ungeheure positive Ausstrahlung haben, von denen wir Dankbarkeit fürs Leben und für die vielen kleinen Zeichen der Liebe lernen können.

Ein guter Slogan: „Von Senioren – für Senioren“. Einsatz für die Älteren – Besuchsdienste der Pfarren – Hilfe für pflegende Angehörige – Notwendigkeit der Hospizarbeit (Leben in Würde für alle und bis zum Lebensende)

7. Ausblick aus dem Glauben:

Das Leben ist ein Geschenk Gottes, für das wir dankbar sein dürfen. Sehnsucht nach Leben war bereits in der Zeit der Evangelien aktuell; Jesus redet von „Leben in Fülle“, das er uns schenkt (Joh 10, 10); er sagt aber auch: „Wer das Leben (mit Gewalt) gewinnen will, wird es verlieren; wer aber das Leben um meinetwillen verliert, wird es gewinnen“ (Mt 10, 39).

Zitat von Dr. Peter Scheer (weitere Zitate: Siehe Beilage 2)

„Erfülltes Leben, gewonnenes Leben - ich glaube, dass wir das so sagen dürfen - bedeutet: Teilhaben am Leben Gottes, vom ewigen Leben zu wissen, und jetzt schon etwas davon zu spüren. Erfülltes Leben hat für uns etwas mit Jesus Christus zu tun, der von sich sagen konnte: Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben. Wir glauben daran, dass uns Gott ein neues Leben geschenkt hat (Zeichen dafür – Taufe), das keine Tränen und keinen Tod kennt, das in der Teilnahme an der Liebe und Herrlichkeit Gottes besteht. Dieses neue Leben ist keine Vertröstung auf ein späteres Jenseits, sondern ist wie ein Same bereits jetzt da, und manchmal ist uns eine kleine Ahnung davon geschenkt. Wir dürfen erleben, wie es sich entfaltet, wir dürfen bei uns und bei den andern daran mitwirken“. (KMBÖ-Dreikönigstreffen – Jänner 2004).

Anlagen:

- | | |
|--------------------|--|
| A) Folienvorlagen: | Folie1: Das menschliche Leben als Tages- und Jahresablauf
Folie 1: Das menschliche Leben als ständiges Wachsen
Folie 2: Das Alter als Verlust und Gewinn
Folie 3: HILFEN, um Leben zu gewinnen
Folie 4: Bedürfnisse (älterer) Menschen |
| B) Anhänge: | Anhang 1: Ziel des Männertages
Anhang 2: Zitate
Anhang 3: Herausforderungen |

Anhang 1: Einige Zitate zu „Älter werden - Leben gewinnen“

„Alt sind immer die anderen“ (oft zu bemerkende Haltung der Senioren)

5 Prinzipien der UNO für ältere Menschen:

- * sollen unabhängig leben
- * am gesellschaftlichen und politischen Leben teilnehmen
- * in ein System der Pflege und Unterstützung eingebunden sein
- * sich selbst verwirklichen können
- * in Würde leben.

„Die Natur kennt keine Vernichtung, nur Umwandlung“
(Werner von Braun)

„Altsein ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heißt“
(Martin Buber)

Dankbar fürs Leben

„Ich kenne die häufig mit dem Alter verbundenen Krankheiten. Ich habe vor 3 Jahren eine 9stündige Krebsoperation gehabt mit bleibendem künstlichen Ausgang. Ich bekomme keine Luft. Der rechte Fuß ist schon seit dem Krieg lahm. Jetzt fängt das Knie zum Streiken an. Und dazu kommt, dass sich in den letzten Jahren eine Auflösung der Augen-Netzhaut einstellt, gegen die kein Kraut und auch kein Laserstrahl gewachsen ist und die zu einem langsamen, aber wie mir die Ärzte treuherzig versichern, sicherem Erblinden führt.

Aber ich bin dankbar, dass ich noch lebe...“ (Der verstorbene Bundespräsident Dr. Rudolf Kirchschläger in einem Vortrag 1994 in Innsbruck)

Glaube als Lebenshilfe

„Es sei auch noch ein offenes Wort zum Glauben gesagt: Wem die Gnade des Glaubens gegeben ist oder wer darum gerungen hat, dem wird es während des ganzen Lebens und insbesondere im Alter leichter fallen, auch in den schweren Zeiten Ja zum Leben zu sagen und im Leben einen Sinn zu finden. Der Glaubende wird auch im Sterben nicht ein endgültiges Aus fürchten, sondern eine Wandlung des Lebens erhoffen und darauf vertrauen. Ich will schlicht bekennen, dass mir mein Glaube eine wirkliche Lebenshilfe ist“. (Kirchschläger, s.o.)

Faszinierendes Leben

„Ich bin jetzt über 93 Jahre alt, also nicht gerade jung, jedenfalls nicht mehr so jung, wie ich mit 90 war.

Aber Alter ist überhaupt etwas Relatives.

Wenn man weiter arbeitet und empfänglich bleibt für die Schönheiten der Welt, die uns umgibt, dann entdeckt man. Dass Alter nicht notwendigerweise Altern bedeutet, wenigstens nicht Altern im landläufigen Sinne.

Ich empfinde heute viele Dinge intensiver als je zuvor, und das Leben fasziniert mich immer mehr. (Pablo Casals)

Material aus Statistiken und Untersuchungen

1) Altersstruktur der Bevölkerung in Österreich (in Prozenten):

	bis 14 Jahre	15 bis 59	60 Jahre und älter
2001	16,9	62,0	21,1
2030	13,2	54,7	32,1
2050	12,2	51,8	36,0

2) Altersstruktur und Prognose in OÖ (in Prozenten der Bevölkerung):

	bis 14 Jahre	15 bis 59	60 Jahre und älter
2001	18,2	61,6	20,2
2030	13,8	54,5	31,7
2050	12,6	51,4	36,0

3) Durchschnittliche Lebenserwartung im Alter von 60 Jahren:

	der Männer in Österreich	der Frauen in Österreich
1961	15,53	18,99
1971	15,20	18,99
1981	16,36	20,40
1991	17,94	22,17
2002	20,16	24,15 Jahre

Anhang 3: Herausforderungen

a) Auf Hilfe angewiesen:

In Österreich gibt es rund 50.000 Pflegegeldbezieher. Zwischen 6 und 8 Prozent der Bevölkerung ist auf Hilfe und Pflege angewiesen. Etwa 20 Prozent der Pflegebedürftigen sind in Heimen, 80 Prozent werden daheim betreut.

b) Herausforderung – Entwicklungsländer:

Zwischen 1970 und 2025 steigt die Zahl der Menschen über 60 Jahre um 223 Prozent (694 Millionen) an. Im Jahre 2025 wird es insgesamt 1,2 Milliarden über 60 Jahre geben, 2050 voraussichtlich 2 Milliarden. Davon werden 80 Prozent in den Entwicklungsländern leben (derzeit - 70 Prozent). Der Anteil der alten Menschen an der Bevölkerung wird am stärksten in Asien anwachsen. In einem UNO-Bericht (WHO 2004) heißt es dazu: „Die meisten älteren Menschen werden in ihren Heimatländern weiterhin eine Quelle der Kraft für ihre Familien und die Gemeinschaften, in denen sie leben, bleiben. Viele werden sowohl in formalen Arbeitsverhältnissen als auch im informellen Bereich weiter arbeiten.“

c) Zur Situation der Senioren:

Eine schon etwas zurückliegende große Untersuchung bei den 70 bis 100jährigen in Berlin ergab folgende Hinweise:

- > 70 Prozent der Senioren denkt vor allem an das Wohlergehen der Angehörigen
- > 94 Prozent entwerfen Zukunftspläne
- > nur 30 Prozent beschäftigen sich stark mit Fragen von Sterben und Tod
- > 43 Prozent der über 70jährigen sagen, dass sie niemanden haben, mit dem sie über persönliche Probleme reden können.

d) Lebensgüter der Senioren

Bei einer Untersuchung (Prof. Dr. Paul M. Zulehner) ergaben sich für Österreich folgende Bedürfnisse und Lebensgüter der älteren Menschen:

- C) 97 % - Körperlich und geistig fit bleiben
- D) 79 % - Ein gesichertes Auskommen haben
- E) 75 % - Menschen haben, denen man vertrauen kann
- F) 73 % - Mit einem Partner bzw. mit Menschen, die ich gern habe, zusammen sein
- G) 73 % - Eine finanzielle Absicherung für den Pflegefall haben
- H) 65 % - Selbständig bleiben, nicht angewiesen sein
- I) 63 % - Mich um meine Familie, meine Verwandten kümmern
- J) 58 % - Eine positive Lebenseinstellung haben
- K) 54 % - Sinnvolle Aufgaben haben, gebraucht werden.

e) Zentrale Lebenswünsche (nach Zulehner):

1. Zuwendung und Ansehen, die Sehnsucht, einmalig und geliebt zu sein und diese Liebe zu erwidern.
2. Freie Entfaltung, Wachstum; schöpferisch sein können.
3. Beheimatung, Gemeinschaft, die trägt und sichert.