

## Einleitung

Ab wann werden wir ›älter‹? Objektiv betrachtet, vom ersten Moment unseres Lebens an. Als subjektives Gefühl kennen wir es in jeder Lebensphase. Als Erstklässler ist man älter und ›weiter‹ als das jüngere Geschwister im Kindergarten. Ich habe mich mit 18 älter und erwachsener gefühlt als mit 16. Erstens konnte ich mir endlich die Filme ›ab 18‹ im Kino ansehen und mir zweitens den Lehrfahrausweis besorgen (auch wenn ich später nie Auto fahren lernte). Älter werden war in dieser Zeit eindeutig mit einem Zuwachs an Freiheit, Privilegien, an Dürfen und Können verbunden. Mit einer – man kann es so sagen – grandiosen Ausweitung des eigenen Selbst. Älter werden wollte ich in jenen Jahren vor der Volljährigkeit unbedingt und möglichst schnell. Nachdem diese magische Hürde überwunden war, hat sich mein Wunsch älter zu werden rasch einmal ins Gegenteil umgekehrt. Die Generation der 68er, der auch ich wenigstens am Rande zugehöre, war mit dem Selbstverständnis angetreten, nie so spiessig und alt auszusehen wie ihre Eltern. »Trau keinem über dreissig«, lautete unser Wahlspruch. Wir sahen uns gleichsam als Berufsjugendliche auf Lebzeit. Dass auch wir älter wurden, realisierten wir zuerst nur in bestimmten Momenten – wenn sich im Alltag die ersten Déjà-vus einstellten: an runden Geburtstagen, bei der Geburt der eigenen Kinder, in Krisen, aus denen wir etwas gereifter hervorgingen. Als bleibendes Lebensgefühl hat sich das Älterwerden bei mir hingegen erst nach meinem sechzigsten Geburtstag herausgebildet. Aus den oben genannten Gründen, aber vielleicht auch deshalb, weil ich in den Jahren zuvor so intensiv gelebt hatte und schlichtweg keine Zeit hatte, ›älter zu werden‹. Das hat sich in den letzten paar Jahren geändert. Ich merke, wie meine körperliche Spannkraft abnimmt, ich mehr Zeit brauche, mich zu regenerieren, dass ich langsamer bin in meinen täglichen Ver-

richtungen, mehr Mühe mit Veränderungen aller Art bekunde und am Verhalten jüngerer Menschen ablesen kann, dass ich definitiv nicht mehr zu ihnen gehöre. Ich empfinde dies alles nicht als schlimm oder beunruhigend, aber es sagt mir: »Du wirst älter.«

Der Zeitpunkt, in dem sich Menschen mit ihrem Älterwerden stärker zu befassen beginnen, mag unterschiedlich sein. Meist realisieren wir an unseren zu Beginn kaum wahrnehmbar schwindenden Kräften, an beginnenden Gebrechen und Gebresten, dass wir (nun doch) älter werden. Die Fragen und Themen, welche sich für uns daraus ergeben, haben es in sich, weil sie letztlich alle auf die Endlichkeit unseres Erdendaseins verweisen. »Habe ich noch die Ressourcen, um meine Aufgaben und Pflichten zu erfüllen, meine Pläne zu verwirklichen?«, ist so eine Frage, die auftauchen kann. »Habe ich nach meinen Vorstellungen gelebt oder habe ich mich zu stark angepasst?«, eine andere. Man realisiert vielleicht, dass man sich in vielen Lebenssituationen und -abschnitten fremdbestimmen liess und sich in wichtigen Bereichen etwas schuldig geblieben ist. Viele Menschen erschrecken, wenn sich derartige Fragen in ihr Bewusstsein drängen, und gehen rasch zur Tagesordnung über. Will heißen, sie leben möglichst so weiter, wie sie es bis anhin getan haben. Der pensionierte Freund, mit dem man Wochen vorher abmachen muss, weil er weiterhin mit einer vollen Agenda lebt, ist dafür nur ein Beispiel unter vielen. Spätestens, wenn die Kräfte merklich nachlassen, sich ernstere gesundheitliche Probleme einstellen, melden sich aber in der Regel die unbeantworteten Fragen nach dem Sinn des eigenen Lebens vehement zurück. Menschen, die Sterbende begleiten und betreuen, wissen, dass Verdrängtes und Nichtgelebtes am Schluss des Lebens den Sterbeprozess erschweren. Weshalb also nicht zu einem Zeitpunkt über das Leben nachdenken, wo wir es vielleicht noch in der Hand haben, ihm eine neue Wendung zu geben. Oder – wenn wir nicht mehr die Ressourcen dazu haben – die Ziele, Wünsche und Sehnsüchte, die unerfüllt geblieben sind, liebevoll loszulassen. Sich bewusst mit dem eigenen Älterwerden, der eigenen Endlichkeit zu konfrontieren, hilft