Vortrag vom 6.4.2006
Spitex Oftringen

Das Alter mit seinen Würden und Bürden

U. Davatz, www.ganglion.ch

I. Einleitung

In unserer modernen Leistungs- und Wettbewerbsgesellschaft hat man schon über 50 ausgedient auf dem Arbeitsmarkt, man ist quasi nichts mehr wert. Wie sieht es dann erst über 60 oder gar 65 aus? Gibt es da nur noch Nachteile? Die Antwort lautet mit Sicherheit: Nein! Doch was sind die Vorteile?

II. Die Würden und Vorzüge des Alters

- Ein riesiger Vorzug des Alters ist sowohl die grosse Lebenserfahrung als auch die fachliche Berufserfahrung.
- Man ist zwar im Alter nicht mehr ganz so schnell in der Reaktionszeit, kann deshalb nicht mehr als Kampfpilot arbeiten oder als Spitzensportler.
- In vielen Denk- und mentalen Kombinationsprozessen, vor allem wenn es um Komplexe Zusammenhänge geht und das Analysieren und Herausfinden der wichtigsten Ecksteine, ist der alte Mensch den Jungen weit überlegen und viel schneller.
- Im Gehirn haben sich diesbezüglich Autobahnen und Abkürzungen in der Nervenstruktur herausgebildet, die nicht mehr jedes Detail, jede Kurve abfahren müssen um die korrekte Entscheidung zu treffen, weshalb der alte Mensch viel schneller ist in der Entscheidungsfindung als der Jüngere.
- Man kann dies Intuition nennen oder Altersweisheit, jedenfalls stellt dies einen wichtigen Teil der Würde im Alter dar.
- Der berühmte Schweizer Biologe und Psychologe Jean Piaget hat die feste Meinung vertreten, dass es für jede effiziente Problemlösung einen jungen Menschen braucht, der sich getraut die Grenzen zu überschreiten und kreativ zu sein, einen berufserfahrenen Menschen mittleren Alters, der die Technik perfekt beherrscht und einen alten „weisen" Menschen, der die unnötigen Nebenschritte auszulassen vermag aus seiner Erfahrung heraus. In dieser Zusammenarbeit wird ein Problem am perfektesten und effizientesten gelöst.

https://adhs.expert

- Innerhalb der Familie, da wo die Familie noch als Ganzes funktionierte, wurden die alten weisen Matriarchinnen und Patriarchen bei wichtigen Dingen um Rat gefragt.
- Die alte Weise ist eine archetypische Frau, die in vielen Naturvölkern eine wichtige Rolle gespielt hat.
- Der Medizinmann ist eine solche männliche weise Figur. Alan Greenspan, der Vorsteher des höchsten Finanzoffice in den USA, der erst vor kurzem mit ..... zurückgetreten ist, war ein Beispiel aus der modernen Zeit.
- Ein weiterer Vorteil des Alters ist auch, dass man viele Dinge gelassener nehmen kann, weil man sich nicht mehr so schnell aus der Ruhe bringen lässt, auch „wieder aus der Erfahrung heraus, dass die Suppe nicht so heiss gegessen wird, wie sie gekocht wird." Auch dieses Verhalten macht einen Teil der Würde aus.
- Im Alter hat man auch den Vorteil, dass man viele Daten, die vielleicht nicht mehr zugänglich sind, mündlich als Teil der Geschichte den jungen Menschen weitergeben kann, etwas zu dem sie sonst nie mehr Zugang haben über offizielle Quellen. Auch dies ist ein Teil der Würde im Alter, die Pflicht zur Weitergabe, die soziale Vererbung, das Geschichten erzählen.
- Nicht alles in der Vergangenheit ist Gold im Sinne der guten alten Zeiten, aber auch nicht alles, was neu ist, ist gut. Es ist die Pflicht der Alten für das Ueberleben von wichtigen und wertvollen Traditionen zu sorgen, auch das ist ein Teil der Würde im Alter.
- Eine weitere Würde im Alter ist, dass man gewisse Dinge weglassen darf, nicht mehr machen muss, andern überlassen kann, nicht mehr so ehrgeizig sein muss, auf seine Leistung gelassen zurückblicken kann. Auch das gibt eine gewisse Gelassenheit, eine Würde.

III Die Bürden im Alter

- Die grössten Bürden im Alter sind wohl alle „Gebresten" und Krankheiten, meist verbunden mit Schmerzen.
- Die Gelenke sind abgenutzt, die Muskeln nicht mehr so stark, man ermüdet schneller, man lernt neue Sprachen langsamer etc.
- Vielleicht leidet man auch an einer chronischen Krankheit, die nicht mehr heilbar ist.
- Der Tod steht näher, man verliert seine gleichaltrigen Lebensgefährten allmählich, man muss immer mehr Abschied nehmen.
- Eine für viele Menschen unangenehme Bürde ist sicher auch, wenn sie vermehrt auf andere angewiesen sind und deshalb wieder abhängig werden.

https://adhs.expert

- Durch diese Abhängigkeit ist man vermehrt anderen ausgeliefert und wenn man kein gutes Menschenbild hat, oder alles selbst kontrollieren will, ist dies nicht angenehm.
- Man wird zur Bürde seines Umfeldes, was einem selbst wieder zur Bürde wird.
- Am Schlimmsten ist im Alter, wenn man das Gefühl hat, man habe das Leben gar nicht richtig gelebt, man sei zu kurz gekommen, man habe alles verpasst. Dann wird das Alter zur unaushaltbaren Bürde, zur Qual, weil man das Lebe nicht mehr nachholen kann.

Schlussfolgerung:
Vermutlich lässt sich umso leichter alt werden und ist das Alter umso leichter zu ertragen, je mehr man sein Leben wirklich gelebt hat. Deshalb kann man den Menschen nur raten:“ Lebe das Leben jetzt, damit du das Alter mit Würde erlaben kannst!“

https://adhs.expert