

Abendsegen für Radio BERLIN 88,8

Eckard Siggelkow

10.-16.November 2014

Leben im Alter

Montag, 10. November 2014

Kennen Sie den wunderbar leichten Film von Wim Wenders „Buena Vista Social Club?“ Er handelt von Musikern, die früher in besagtem Club als Band gespielt haben. Im Alter lassen sich die Herren überreden, noch einmal aufzutreten.

Zu Beginn des Films sieht man den alten Ibrahim im offenen Fond eines Straßenkreuzers durch Havanna fahren. In Erinnerung an die früheren Zeiten wendet er sich an einen seiner alten Kollegen: „Weißt du noch wie man eine gute Suppe kocht? Du nimmst ein gutes Stück Hammelfleisch und schmorst es an. Wenn es nicht mehr blutig ist, tust du tüchtig Knoblauch ran, - das wird eine Suppe... Sieh mich an, ich bin so alt und immer noch gut beieinander. Oder magst du etwa kein Hammelfleisch?“

Man kann Lust aufs Altwerden kriegen, wenn man diese 80- und 90 jährigen sieht und ihre Musik hört ... Sicher, es ist schon richtig, wenn in der Bibel steht: „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen.“ Aber die Lust zu leben, braucht darüber nicht verloren zu gehen.

Gute Nacht und einen gesegneten Schlaf.

. Dienstag, 11.November 2014

Regungslos sitzt er da, schaut stumm auf die Uhr. Pünktlich um 17.00 Uhr steht er auf. Es ist Feierabend. Diesmal für immer. Sein letzter Lebensabschnitt beginnt. Er ist jetzt Rentner - ohne Arbeit, ohne Stress. Aberer weiß nichts anzufangen mit all der freien Zeit. Er fühlt sich abgeschoben. Verbittert verwehrlost er in seinem viel zu großen Haus – bis er die Patenschaft eines afrikanischen Jungen übernimmt. Indem er dessen Sorgen und Nöte teilt, fasst er wieder Lebensmut und beginnt neue Pläne zu schmieden.

„Wollen wir vermeiden, dass das Alter zu einer spöttischen Parodie unserer früheren Existenz wird,“ heißt es bei Simone de Beauvoir,“ so gibt es nur eine einzige Lösung, nämlich weiterhin Ziele zu verfolgen, die unserem Leben einen Sinn verleihen: das hingebungsvolle Tätigsein für Einzelne, für Gruppen oder für eine Sache, Sozialarbeit, politische, geistige oder schöpferische Arbeit.“

Gut Nacht. Und einen gesegneten Schlaf.

Aus : Beauvoir, de, Simone: Das Alter. Hamburg 1977.

Mittwoch, 12.November 2014

Als Moses dem Volk Israel die zehn Gebote übergab, da stand eines ganz oben. : „Du sollst deinen Vater und Mutter ehren, auf dass dir´s wohlgehe und du lange lebest auf Erden.“ Ein Generationenvertrag, der es schon damals in sich hatte. Denn Moses übergab seinem Volk die Gebote auf der Flucht - mitten in der Wüste. 40 Jahren war Israel darin unterwegs. Die Alten waren für diese extreme Belastung viel zu schwach. Lag es nicht nahe, sie einfach zurück zu lassen?

Wir befinden uns heute weder in der Wüste noch auf der Flucht. Und doch meinen manche Leute, jede Generation solle für sich selber sorgen. Mit dieser Einstellung hätten die Israeliten die Wüstenwanderung mit Sicherheit nicht überlebt.

In der Bibel steht geschrieben: Moses ist 120 Jahre alt geworden. Trotz seines hohen Alters waren „seine Augen nicht getrübt. Frische war noch nicht geschwunden.“ Dafür sorgten die Jungen – so wie er zuvor für die Alten gesorgt hat.

Gute Nacht und einen gesegneten Schlaf

Donnerstag, 13.November 2014

Trotz seines fortgeschrittenen Alters hatte er nicht widerstehen können, im Fitness-Studio beim Stepp-Tanz mitzumachen. Weil er die schnellen Schrittkombinationen nicht gleich hinbekam und hin und wieder aus er Reihe tanzte, bat er um Nachsicht: „In meinem Alter geht das nicht so schnell.“

„Wie alt bist Du denn?“

„69“

„Was, so alt? Das sieht man Dir nicht an, so fit, wie Du noch bist!“

Eine Antwort, die kennzeichnend ist für die heutige Einstellung dem Alter gegenüber:

Im Tagebuch von Max Frisch steht:

Das Gebot, das Alter zu ehren, stammt aus Epochen, als hohes Alter eine Ausnahme darstellte: 'Wird heute ein alter Mensch gepriesen, so immer durch Attest, dass er verhältnismäßig noch jung sei, geradezu noch jugendlich. Unser Respekt beruht immer auf einem Noch ... Unser Respekt gilt in Wahrheit nie dem Alter, sondern ausdrücklich dem Gegenteil: dass jemand trotz seiner Jahre noch nicht senil sei.

Gute Nacht . Und einen gesegneten Schlaf.

Aus: Frisch, Max: Tagebuch 1966-1971..Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 1972

Freitag, 14. November 2014

Er hat Zeit seines Lebens gearbeitet. Als er glaubte, es geschafft zu haben, und sich zur Ruhe setzen wollte, wurde seine Frau krank.

„Angstzustände, erklärt er. „Geringfügige Anlässe versetzen sie in Panik. Dann verkriecht sie sich oder läuft weg. Ich muss dann hinterher.“

Seither pflegt er sie, macht den Haushalt, passt auf, dass sie die Medizin einnimmt.

Er schaut zu seiner Frau hinüber:

„Die Ärzte sagen, da kann man nichts machen. Das sitzt im Kopf. Nur ruhig stellen kann man sie. Kein Radio, kein Fernsehen. Nichts...“

Sie liegt auf dem Sofa und nickt: „**Er ist ein lieber Mensch**. Ohne ihn wär` ich nicht mehr.“

Zu lieben und geliebt zu werden – vom ersten bis zum letzten Atemzug – egal, was kommt, das ist ein Segen. Das sitzt nicht im Kopf – es kommt aus dem Herzen. **Gut, dass es das gibt**.

Gute Nacht. Und einen gesegneten Schlaf.

Sonnabend, 15. November 2014

Inge ist fast 70, sie arbeitet als Schneiderin und hat sich Hals über Kopf in Karl, einen ihrer Kunden, verliebt. Sie sieht zu, wie er eine geänderte Hose anprobiert, dann kommt sie ihm näher, und wenig später liegen sie auf dem Teppich und schlafen miteinander.

Eine Szene aus dem Film „Wolke 9“. Sie zeigt, welche Rolle Sexualität auch für alte Menschen noch spielt. In früheren Zeiten wurde das ignoriert oder lächerlich gemacht. Heute wissen wir, dass alte Menschen durchaus nicht „aus dem Schneider“ sind, was Erotik und Sexualität angeht.- **Dafür gibt es keine Altersgrenze – auch wenn die Erotik dabei, Zärtlichkeit und Nähe zunehmend an Bedeutung gewinnt.**

Die Bibel sieht das ganz ähnlich. Im Prediger Salomo heißt es dazu: So ist´s ja besser zu zweien als allein... Wenn zwei beieinander liegen, wärmen sie sich; wie kann einer allein warm werden?

Sprüche 4, 9+11

Gute Nacht. Und einen gesegneten Schlaf.

Sonntag, 16. November 2014

Die Beziehungen zwischen Alten und Jungen sind nicht immer spannungsfrei und oft schwer zu ertragen. Wie damit umzugehen ist, sagt folgende Anekdote:

Zu Mark Twain kam einmal ein Siebzehnjähriger und sagte: „Ich verstehe mich mit meinem Vater nicht mehr. Jeden Tag ist Streit. Er ist so rückständig, hat keinen Sinn für moderne Ideen! Was soll ich machen? Ich laufe aus dem Haus!“ Mark Twain antwortete: „Junger Freund, ich kann Sie gut verstehen. Als ich 17 Jahre alt war, war mein Vater genauso ungebildet. Es war kein Aushalten. Aber haben Sie Geduld mit so alten Leuten. Sie entwickeln sich langsamer. Nach zehn Jahren, als ich 27 war, da hatte er so viel dazugelernt, dass man sich schon vernünftig mit ihm unterhalten konnte. Und was soll ich Ihnen sagen: Heute, wo ich 37 bin - ob Sie es glauben oder nicht -, wenn ich keinen Rat weiß, dann frage ich meinen alten Vater. So können die sich ändern!“

Gute Nacht und einen gesegneten Schlaf.

Aus: Leben im Alter, Praxishilfe für Kirchengemeinden und Diakonische Einrichtungen. Hrsg.:

Konföderation der evangelischen Kirchen in Niedersachsen: Die Konferenz der Diakonischen Werke in Niedersachsen zusammen mit Niedersächsischen evangelischen Fachverband für Altenhilfe und ambulante Pflege (NEVAB). Hannover 2003