



Gewerkschaft der Polizei Landesbezirk Rheinland-Pfalz

Thema: „Mensch bleiben – trotz oder gerade wegen des Alterns“
Termin: 28. Oktober 2009
Autor/Redner: Heinz Blatt
Publikation/Anlass: 6. Landesseniorenkonferenz

„Mensch bleiben – trotz oder gerade wegen des Alterns“

Meine Damen und Herren,
liebe Seniorinnen und Senioren,

der weltberühmte Klarinettenspieler Giora Feidman sagt: „Mein Name ist Mensch, mein Alter ist jetzt, ich fordere nichts, denn ich habe alles“. Ein beeindruckender Satz. Ja, beneidenswert, wenn man so was sagen kann. Wie viel Weisheit, wie viel Bescheidenheit steckt in diesem Satz? Wenn jemand, der weltberühmt ist, gerade nicht seinen Namen klingen lässt und nur schlicht sagt: „Mein Name ist Mensch“. Ich bin also nicht mehr oder weniger wert als alle anderen. Nicht besser und nicht schlechter. Giora Feidman ist 68 Jahre alt. Er gibt als Altersangabe aber keine Zahl an, sondern macht eine Zeitangabe: Jetzt! Das heißt, er misst sein Leben nicht an Jahrzehnten und dem Blick zurück sondern am Maß des bewusst gelebten Lebens. Das „Jetzt“ ist zu kostbar, um es sich vermiesen und verprellen zu lassen. Leben wir bewusst? Leben wir ausgeglichen? Zum Nachdenken: Schüler fragen den Rabbi nach dem Rezept seiner „Ausgeglichenheit“. Er hat es ihnen wie folgt verraten: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich gehe, dann gehe ich“. Die Schüler antworteten etwas enttäuscht: „Das tun wir auch“. Darauf der Rabbi: „Nein! Wenn ihr steht, dann denkt ihr schon an das Gehen; wenn ihr sitzt, dann denkt ihr schon an das Aufstehen, und wenn ihr geht, überlegt ihr, wie viele Kilometer werde ich heute schaffen. Mein Alter ist jetzt: Wir haben die Chance, den Augenblick auszukosten“. Dass Giora Feidmann als weltbekannter Musiker alles hat, kann man sich vorstellen, und dass er deshalb nichts fordert, auch. Aber wenn man sich den ganzen Spruch so anschaut, dann passt das sehr gut zum Bild eines Menschen, der glücklich, bewusst und bescheiden in sich ruht. Schön, sehr schön. Aber was fange ich damit an? Was fangen wir damit an? „Ich fordere nichts! Ich habe alles!“ Als Seniorinnen und Senioren der GdP fordern wir schon. Nur unsere

Forderungen sind anderer Art. Wir erinnern den Staat, zu den Rahmenbedingungen zu stehen, unter denen wir angetreten sind und unter denen wir uns haben in die Pflicht nehmen lassen. Wir erinnern unseren Dienstherrn, sein Wort zu halten. Was wir fordern, ist die Einhaltung der Vertragstreue. Nur so kann Vertrauen wachsen und Vertrauen erhalten bleiben. „Ich habe alles“. Dieser Satz steht nicht für eine „verordnete Zufriedenheit“, als wäre es verboten oder zumindest nicht gestattet, Wünsche zu äußern oder sie wenigstens haben zu dürfen. Es geht um Bausteine für jene Zufriedenheit, die dem Neid keine Chance lässt. Im Rückblick lässt sich sagen, der Dienst als Polizeibeamter war ein sinnvoller Dienst, selbst wenn nicht immer alle persönlichen Erwartungen sich so eingestellt haben, wie mitunter auch zugesagt worden waren. Wir konnten einen Dienst leisten in einem demokratischen Rechtsstaat, im Rückblick auf die Vergangenheit in unserem Volke eine große Entlastung. Wir konnten dem Recht zu Geltung verhelfen, auch wenn wir bisweilen zusehen mussten, wie Anwälte und Richter aus ihrer Kompetenz großzügiger gehandelt und entschieden haben. Zu beglückwünschen ist, wer sich hier nicht in Frustration hat jagen lassen. Das Wissen, Sinnvolles getan zu haben, bleibt eine Bereicherung. Wir sind mit Menschen zusammengekommen, denen wir ohne diesen Dienst und diese Funktion nicht begegnet wären. Wir sind dankbar, Krisensituationen unbeschadet gemeistert zu haben. In Vorbildfunktion gestanden zu haben, die nicht immer, zu bestimmten Zeitpunkten so gut wie überhaupt nicht, anerkannt wurden. „Ich habe alles“, bedeutet auch im Rückblick sagen zu können: Es hat sich gelohnt. Es war ein Dienst am Menschen. „Mein Name ist Mensch“, kann auch im Alltag helfen, kann uns Würde geben, wenn wir uns nutzlos fühlen, oder verletzt. „Mein Name ist Mensch“, kann uns auch helfen, wenn wir uns zu stark oder mächtig fühlen. Dass wir unser Leben weder verlängern, noch verbreitern können, wissen wir zwar mittlerweile, aber ein Satz wie „mein Alter ist jetzt“ soll uns daran erinnern, es auch zu leben. Und dass nicht nur Giora Feidman genug hat, sondern auch ich, wenn ich mir Deutschland oder gar die Welt anschau, ist mir nicht weniger bewusst. Auch das ist mir eine heilsame Erinnerung daran, nicht unbescheiden zu sein, und vor allem die nicht zu vergessen, die noch weniger haben als ich. „Mein Alter ist jetzt“ bedeutet aber auch, die Chance des Alterns auszukosten. Das Älterwerden, das Alter ist heute eine Herausforderung, und sofern wir diese Herausforderung annehmen, eine Chance, die Lebensqualität zu verbessern und eine Freiheit zu genießen, die früheren Generationen nicht gegeben war. Dass „Alter“ heute zu einer „späteren Freiheit“ werden kann, gelingt nur, wenn jeder Einzelne bereit ist, sich aktiv der Herausforderung zu stellen, sein Leben in die Hand zu nehmen, neuen Sinn gebende Aktivitäten zu entwickeln. Hier ist jeder aufgerufen – jeder gefordert. Wir sind selbst dafür verantwortlich, wie wir mit dem Älterwerden umgehen. Aber: In der richtigen Weise alt werden kann lediglich derjenige, der Altwerden innerlich annimmt und nicht erleidet. „Altern“ bedeutet in diesem Sinne – möglichst unbelastet von Krankheiten – im Alter ein hohes Selbsthilfepotenzial zu haben und aktiv am öffentlichen Leben teilzunehmen. Dazu möchten wir – die Seniorengruppe der GdP – beitragen mit dem Slogan: „Jung bleiben, während man

älter wird!“ In den letzten Jahren gab es eine Fülle von wissenschaftlichen Erkenntnissen, die den Prozess des Älterwerdens oder besser des Jungbleibens während man älter wird, revolutioniert haben. Diese Erkenntnis möchte ich Ihnen vermitteln: Älter werden macht Spaß, vorausgesetzt Körper und Geist bleiben lebendig. Älter werden erfordert Mut, weil es gilt, sich gegen Vorurteile der jugendlich versessenen Gesellschaft zu behaupten. Jung bleiben bedeutet nicht, Botox in die Falten zu spritzen und den Busen hochzurren zu lassen. Es bedeutet auch nicht, gefährliche Anti-Aging-Hormone zu schlucken. Sondern es bedeutet, auf die Gesundheit zu achten, sich viel zu bewegen, aktiv zu sein, sich mit Menschen – auch mit Jüngeren – auseinanderzusetzen und die grauen Zellen nicht einschlafen zu lassen. Der Lebenswahrheit stellen – nicht verkriechen! Anstatt der Jugend nachzutruern und sich über vermeintliche und tatsächliche Handicaps zu grämen, ist es sinnvoller und gesünder, sich aktiv der Lebenswahrheit zu stellen. Denn: Mit dem Altwerden ist es wie mit dem Leben: Es gelingt nicht jedem und es gelingt keinesfalls ohne Weiteres. Der bloße Zeitablauf besagt an sich noch nicht. Die Zahl der Jahre stellt an sich einen sehr äußerlichen Faktor dar. Wie im Leben überhaupt, so kommt es auch, was das Alter betrifft, darauf an, was man mit den Anlagen und Voraussetzungen, die man mitbringt, und den Materialien, die einem aus Lebenserfahrung des Glücks und des Leidens zufallen, anfängt, man selber zu sein und immer mehr zu werden. Man findet das, was das Leben ausmacht und prägt nicht so, wie man ein vierblättriges Kleeblatt am Wege entdeckt. Mein eigentliches persönliches Leben ist nicht, was ich vorfinde, sondern was ich aus dem Vorgefundenen mache. So ist das Altwerden zwar ein sachlicher, sozusagen klinisch beschreibbarer Vorgang. Aber darin, wie einer es verabscheut oder akzeptiert, verdrängt oder verarbeitet, kann es zu dem werden, was er als Ernte seines Lebens einbringt. Freude an und über die eigene Lebensgeschichte – das Selbstbild ist entscheidend. Der Alternsprozess darf nicht losgelöst von der individuellen Biografie des Einzelnen betrachtet werden. Aus diesem Grunde muss gerade Vorbereitung auf die „dritte“ Lebensphase mit einem Rückblick in die eigene Vergangenheit beginnen. Denn die gemachten Erfahrungen bilden – bzw. das gelebte Leben stellt den Hintergrund dar – auf dem neue Erfahrungen interpretiert und neue Ziele antizipiert werden. Wer sich schon immer gering einschätzte, tut sich natürlich keinen Gefallen; er beraubt sich wichtiger Eigenschaften, die zu einer befriedigenden Gestaltung des Lebens(-abends) gehören: Selbstvertrauen – ich bin wer, obwohl ich keine Uniform mehr trage!: Mut zum Neuen – etwas unternehmen!: Kontaktbereitschaft – lass aus dem „ich“ ein „du“ und damit ein „wir“ werden! Es ist erwiesen, dass solche Menschen das Alter eher negativ bewerten und sich dem „Schicksal ergeben“, während sich „Selbstbewussten“ und „Engagierten“ stets für „jung“ halten und es auch zeigen. Natürlich gibt es unter ihnen auch solche, die den Alternsprozess leugnen und sich bis zur Peinlichkeit betont jugendlich geben. Diese Sorte der „ewig Jungen“ hat nicht gelernt, auch dem Alter etwas Positives abzugewinnen und zu den verschiedenen Lebensphasen „ja“ zu sagen. Nach der derzeitigen Alterspyramide beträgt die nachberufliche Lebensphase immerhin 25-30 Jahre. Mit ein Grund, diesen Lebens-

abschnitt bewusster anzugehen, sinnvoll zu gestalten, ja, in eine erfüllte und abwechslungsreiche Zeit zu verwandeln. Nicht immer nur an das Gestern denken, nicht immer nur nach vorne blicken: „Im Heute sollen wir leben – im Hier und Jetzt!“ Von daher ist eine Vorbereitung auf den Ruhestand dringend angesagt und dafür bieten sich folgende Ansätze an: Einstellung auf den ersten Schritt der Veränderung, Einstellung auf geistige Veränderungen im Alter, Sozialkontakte und Partnerschaft, Gesundheit (medizinische Fragen, Ernährung usw.), juristische Fragen (Beihilfe, Versorgung, Erbe), Hobby. Zu all diesem Fragen hat die GdP – haben wir – ein „Aktivprogramm für Senioren – APS“ erstellt und auf den Weg gebracht. APS ist keine Light-Version von ABS=Anti-Blockiersystem, sondern eine Hilfestellung. Wir wollen unseren Kolleginnen und Kollegen Anregungen geben, wie sie die Zeit des Ruhestandes möglichst aktiv gestalten können, wie sie gemeinsam mit anderen den dritten Lebensabschnitt als eine neue Herausforderung annehmen und erleben können. Ohne Selbstdisziplin geht nichts! Die meisten langlebigen Menschen haben einen ausgeprägten Sinn für Selbstdisziplin. Auf den ersten Blick mag dies der Ausnahme widersprechen, dass ein ruhiger, unbeschwerter Mensch ein längeres Leben genießt, aber hierin muss kein Widerspruch vorliegen. Selbstdisziplin muss keinen militärisch-harten Masochismus bedeuten. Es heißt nur, dass der Mensch sein Leben ordnet und die einzelnen Ereignisse des Tagesablaufs zu einem Muster fügt. Der Mensch, der länger lebt, weil er pro Tag zwei Kilometer geht, lebt länger, weil er es jeden Tag als Teil seiner geordneten Existenz tut. Demjenigen, der sechs Tage in der Woche herumlungert und sich dann so schuldig fühlt, dass er am nächsten Tag 14 Kilometer marschiert, fehlt das einfache Maß an Selbstdisziplin, die eine verlängerte Lebensspanne fördert. Untersuchungen des menschlichen Altersprozesses haben immer wieder erwiesen, dass ein gewisses Augenzwinkern mit einem langen Leben einhergeht. Ein Sinn für Humor, eine beinahe mutwillige Spitzbübigkeit und das Gefühl, dass das Leben Spaß macht, sind mächtige Waffen gegen das Altern. Man gewinnt also gar nichts, wenn man den Kopf in den Sand steckt und somit vermeidet, den Tatsachen des Lebens und des Todes ins Auge zu sehen. Die gesündeste Lösung ist es, zu akzeptieren, dass die eigene irdische Lebensspanne begrenzt ist, und dann jeden Tag voll – in der Gegenwart - auszu- leben. Nostalgie und Zaudern waren immer die beiden größten Feinde eines fruchtbaren und schönen Lebens auf diesem Planeten – und werden es immer sein. Die Uhr läuft unermüdlich: Was wir auch tun – unsere Lebensspanne wird kürzer, von Tag zu Tag. Pessimismus ist allerdings der falsche Ratgeber! Das Eingebundensein in soziale Bezüge als Voraussetzung für einen positiven Alternsprozess. Das Eingebundensein des Menschen in seine Familie, seine Nachbarschaft, seines Freundeskreises, der GdP-Seniorengruppe, bestimmt in hohem Maße seine Zufriedenheit, bestimmt auch das, was er sich selbst zutraut, bestimmt die Art und Weise, wie er mit veränderten Lebenssituationen umgeht. Gerade die Berufsaufgabe eines Partners ist eine große Herausforderung für das Partnerschaftsverhältnis. Denn mit der Pensionierung tritt das erste Mal eine Situation ein, in der Ehepaare täglich zusammen sind, ihren Tages- und Wochenablauf gemeinsam gestalten. Inwieweit es den

Partner gelingt, zu neuen Freiheitsräumen zu finden, inwieweit es ihnen aber gelingt, Freiheitsräume zu bewahren und sich nicht gegenseitig zu bevormunden, entscheidet sehr stark über die Qualität des Zusammenlebens im Alter. Die Berufsaufgabe eines Partners ist nicht nur dessen ureigenste Angelegenheit, sondern berührt auch das Leben des Partners nachhaltig, beeinflusst seine Tageseinheit, seine Freiheit. Von ebenso großer Bedeutung wie die Beziehung zum Partner ist jedoch, inwieweit es dem Einzelnen gelingt, neue Gesprächspartner zu finden, bzw. alte Kontakte weiter auszubauen, die Lücke, die die ehemaligen Kolleginnen und Kollegen hinterlassen, füllen zu können. Das ungezwungene Gespräch mit Kolleginnen und Kollegen fehlt in der Regel, ja, man war sich des Wertes des Gesprächs im Kollegenkreis oft nicht bewusst. Der Einzelne sollte sich nicht isolieren, sondern offen sein für Kontakte, oder anders ausgedrückt, er sollte sich die Fähigkeit erhalten, Kontakte zu schließen, sich anderen Menschen gegenüber zu öffnen, sich diesen Menschen mitzuteilen, seine Erwartungen und Wünsche auszudrücken, die Botschaften anderer verstehen, deren Erwartungen und Bedürfnisse berücksichtigen. Das Zusammensein mit anderen, die Bestätigung und Korrektur durch andere, die ja während des Berufslebens gang und gäbe ist, ist wichtig auch im Hinblick darauf, was man sich zutraut. So stiften Sozialkontakte nicht nur das Gefühl der „Integration“, das Gefühl „dazu zugehören“, sondern sie können auch Sicherheit in der Ausübung wichtiger Rollen und Funktionen vermitteln. Ein Mangel an Verstärkung durch andere kann dazu führen, dass man sich aufgrund zunehmender Unsicherheit die Ausübung von Funktionen, die einem früher selbstverständlich waren, nicht mehr zutraut. Man sollte mit allen Mitteln einer Isolierung entgegenwirken. Denn: Sich isolieren, bleibt der Feind der Lebensfreude. Von daher sollten wir Kontakte pflegen. Ob wir nun persönliche, familiäre oder berufliche Feste feiern, oder ob wir an GdP-Seniorenveranstaltungen teilnehmen, sie gegebenenfalls mitgestalten, möchte ich als „Kultur im zwischenmenschlichen Umfeld“ bezeichnen. Dazu gehören auch die seit Jahren angebotenen und durchgeführten Bundesseniorenfahrten der GdP, die sich inzwischen großer Beliebtheit erfreuen. Und lassen wir uns durch den oft versteckten oder auch offen geäußerten Vorwurf nicht beirren, der da lautet: „Was braucht ihr noch Urlaub, ihr habt doch das ganze Jahr über Ferien!?“ Dazu kann ich nur sagen: Auch für Seniorinnen und Senioren kommt irgendwann im Jahresablauf eine Phase, in der sie oder er das Bedürfnis verspüren, mal wieder eine Pause zu machen, rauszukommen, dem Alltag entfliehen. Vielen fehlt aber der Mut zu einem Alleingang. Sie haben Angst vor einer weiten Anreise, vor mangelnder ärztlicher Versorgung oder sind einfach unsicher, weil sie für einige Zeit ihre vertrauten Gewohnheiten verlassen müssten. Trotzdem brauchen auch ältere Menschen hin und wieder Tapetenwechsel, Luftveränderung und neue Kontakte. Ein bisschen Distanz zum Alltag verhilft einem dazu, was einem das Leben schwer macht, von einer anderen Seite zu betrachten. „Das mache ich, sobald ich in Rente/Pension“ bin!“ Wie oft hat mancher so oder ähnlich gedacht oder gesprochen? Darauf gibt es nur eine Antwort: Tun wir es doch! Machen wir es doch! Giora

Feidman sagt: „Mein Alter ist jetzt!“ Es soll uns daran erinnern, es auch zu leben! Wir haben die Chance, den Augenblick, das Jetzt auszukosten. Nutzen wir sie!