

29.12.2015

# *Altern und Sterben*

In jungen Jahren werden wir nur älter, reifer, erwachsener, vernünftiger.

Ab einem gewissen Alter bemerken wir (früher oder später), dass wir **altern**. Während das älter werden in junglichem Alter noch wünschenswert ist (weil mit wachsender Vernunft verbunden), empfinden wir das Altern nicht mehr als Spaß. Für die meisten von uns ist es frustrierend, wenn man sich auf seinen Körper nicht mehr so wie früher verlassen kann. Die Phasen, in denen man sich zum Bäumeausreißen fühlt, werden seltener und schließlich zur Ausnahme.

Einige können sich noch glücklich schätzen, weil der Vergleich mit Altersgenossen und Weggefährten positiv ausfällt. Allen anderen wird täglich vor Augen gehalten, dass der Lack ab ist.

In jugendlicheren Jahren habe ich mich oft darüber gewundert, warum ein alter Mensch z.B. beim Bücken so viel Zeit dafür braucht. Ich fand die Langsamkeit quälend, habe in meinem Unverständnis gedacht: wenn man schon so weit runter kommt, kann das doch auch schneller gehen?!

Inzwischen kenne ich den Grund aus eigener Erfahrung. Auf dem Weg nach unten sind eine Reihe von Schmerzbarrieren zu überwinden. Je langsamer, umso leichter lässt sich entscheiden, ob der Schmerz noch erträglich ist. Seit einiger Zeit ist daher für mich ein Kriterium für die Jugendlichkeit von Fremden, wie schnell sich jemand spontan bücken kann.

Natürlich wissen wir, dass wir alle ein Ablaufdatum haben. Es zeugt auch von geistiger Gesundheit, dieses Wissen weitgehend zu verdrängen. Völlig ignorieren sollte man es jedoch nicht.

Auf dem Weg in die endgültige Vergreisung sind einige Vorkehrungen zu treffen, die im Ernstfall für einen selbst und für die Angehörigen wichtig werden können:

Testament,

Patientenverfügung,

Vorsorgeverfügung.

Sobald alles geklärt und im persönlichen Sinne festgelegt ist, kann man sich beruhigt dem Hinscheiden widmen. Aber so weit sind wir noch nicht, zunächst kommt noch das Altern.

Es gibt einige Zeitgenossen, die damit überhaupt kein Problem zu haben scheinen. O.K. man wird etwas langsamer und auch etwas weniger effektiv, aber das lässt sich zunächst mit der größeren Freizeit im Rentenalter auffangen. Wer jetzt noch schön dosiert gefordert wird von Ehepartner, Kindern, Enkelkindern kann sich noch lange der Illusion hingeben, mitten im Leben zu stehen.

Mir scheint auch wichtig, dass man sich rechtzeitig Hobbies zugelegt und um sportliche Aktivitäten gekümmert hat, die man auch in fortgeschrittenem Alter noch ausüben kann.

Vorausgesetzt, die gesamte Familie ist gesund und munter und die Finanzlage ist nicht angespannt, dann hat man auch als Rentner ein erfülltes Leben auf der Sonnenseite.

Leider sind wir durch unseren persönlichen Gen-Satz schon unterschiedlich ausgestattet, dann hat auch das Leben noch seine Spuren hinterlassen und überhaupt hat die Evolution bisher nur einen Körper hervorgebracht, der anfällig ist für alle möglichen Gebrechen.

Auch die Wesensart ist für den weiteren Verlauf von entscheidender Bedeutung. Betrachten wir zunächst einmal den Normalfall.

### Der Normalfall

Wenn die Pumpe noch mitspielt, die Gelenke nicht überlastet und noch gut geschmiert sind, bisher keine marodierenden Thromben an Hirn oder anderen wichtigen Organen bleibende Schäden hinterlassen haben, wenn die Blutwege noch



frei sind und das Immunsystem mit allen kleinen Krebsarten fertig wird, dann ist es meist das morsche Knochengerüst, das uns an das Fälligkeitsdatum erinnert.

Das Wachstum wird negativ und zudem wird die einstige aufrechte Größe noch durch eine devotere Haltung vermindert. Der alternde Rentner hat zu dem Zeitpunkt schon die Mentalität „Augen zu und durch“ angenommen, kaschiert seine zunehmende Vergesslichkeit mit allen möglichen Tricks und marschiert (zunehmend langsamer werdend) in gewohnter Manier weiter.

Unachtsamkeiten häufen sich. Seit einiger Zeit ist das Auto öfter mal in der Werkstatt um kleine Schrammen und Beulen auszugleichen.

Das ist meist der Zeitpunkt, wo Gattin und Kinder (manchmal auch Freunde) erstmals anklingen lassen, dass der alternde Rentner in letzter Zeit etwas nachlässt. Bis zu Fahrverbot und gewaltsamen Führerscheinentzug ist es aber noch ein weiter Weg. Zuerst sind da noch die vielen kleinen Aufgaben und Arbeiten (die in früheren Jahren selbstverständlich nebenher erledigt wurden) die allmählich Mühe machen und denen man bald nicht mehr gewachsen ist.



Irgendwann wird ein Spazierstock angeschafft. Das ist noch kein Beinbruch. Erst wenn der dann wirklich eintritt und unser alternder Rentner hinter dem Rollator landet, wird die Sache allmählich ernst. Wenn er Glück hat, drückt sich die allgemeine Steifheit und Unbeweglichkeit mental nur in einem milden Altersstarrsinn aus und die bösen Worte Demenz bzw. Alzheimer muss man nicht bemühen.

Trotzdem ist sein Autofahren inzwischen eine Zumutung für den Straßenverkehr und eine Zitterpartie für die Mitfahrer. Der Schulterblick ist inzwischen unmöglich, rückwärts geht's nur in blindem Vertrauen auf die Hecksensoren. Insgeheim räumen die Nachbarn die Straße frei, wenn er Anstalten macht, die Garage zu öffnen.

Das ist dann der Zeitpunkt, wo die Angehörigen allmählich massiv werden und schweres Geschütz auffahren. Nur in seltenen Fällen zeigt unser alternder Rentner Einsicht und Größe. Der freiwillige, dauerhafte Rücktritt vom Lenkrad ist schmerzhaft und enthält das Eingeständnis eigentlich für nicht mehr viel zu gebrauchen zu sein.

Als nächstes muss er die Unterstellung schlucken, dass er nicht mehr für sich sorgen kann und in ein Heim gehört. Und das nur, weil er sich nicht mehr die Mühe macht, komplizierte, nahrhafte Malzeiten zuzubereiten, sondern nur noch das isst, was ihm schmeckt und direkt aus dem Kühlschrank oder der Mikrowelle kommt.



Nur wenn es sich lohnt wechselt er Schlafanzug und Bademantel gegen seine bequeme, ausgebeulte Lieblingshose, dazu Frotteehemd, Strickjacke und ausgelatschte Filzpantoffeln. Auch wenn alles schon arg fadenscheinig ist und keinen modischen Ansprüchen genügt, ihn stört es nicht. Von seinen Lieben muss er dann hören, dass er wie der letzte Penner aussieht: *„Du hast mindestens 5 tadellose Anzüge im Schrank und eine ganze Reihe von schicken Freizeithosen, alles kaum getragen. Warum ziehst du die nicht an?“*

Muss er sich wirklich dafür rechtfertigen, dass diese Sachen allesamt unbequem sind und ihn an strategischen Stellen (vor allem um die Mitte

herum) einengen?

Unser alternder Rentner ist nun schon im fortgeschrittenen Stadium. Eigentlich geht er nicht mehr gerne aus dem Haus. Nach der Morgenzeitung (er beginnt immer mit den Todesanzeigen und freut sich diebisch über alle die Verlierer, die er schon überlebt hat) versorgen ihn weit über 50 Fernsehkanäle mit Information und Unterhaltung. Mit Lesen hat er es nicht so. Sein Hobby aus besseren Zeiten, seine Briefmarkensammlung (Europa) hat sich so rapide ausgeweitet, dass sie schon lange nicht mehr aktuell ist. So rechte Freude daran will nicht mehr aufkommen, seit ein Freund und Konkurrent in dieser Sache keine Impulse mehr liefert.

Auch die Einladungen werden seltener, weil viele Freunde und Bekannte ihm schon einen entscheidenden Schritt voraus sind.

In besonders öden Momenten fragt er sich, ob dieses Leben noch einen Sinn ergibt. Ist er für irgend jemanden noch nützlich? Tut er noch etwas für seine Familie, seine Gemeinde, die Lebensgemeinschaft insgesamt? Eigentlich würde er sich noch gerne einbringen; aber wie? Sein Wissen ist überholt, auf seine Lebenserfahrung pfeift die jüngere Generation. Resignation kommt auf. Er fühlt sich müde. Das Leben schmeckt bitter.

Die Lebenskraft ist nicht unerschöpflich. Alle unsere Organe nutzen sich ab, auch die Regenerationsfähigkeit unserer Zellen. Sobald ein wichtiges Organ versagt, brauchen wir schnelle Hilfe. Organe lassen sich sogar austauschen aber ist das in jedem Fall auch sinnvoll?

### **Der Pragmatiker**

Er ist ein positiver Mensch, sein Humor ist geschätzt und von besonderer Würze. Alle lieben ihn, trotzdem glaubt er eher an das Schlechte im Menschen. Er macht sich keine Illusionen, glaubt nicht an die Versprechen der Religionen und hält nichts von deren Regeln. Er ist sich selbst genug, sehr philosophisch und nachdenklich.

Obwohl ihn das Leben und die Einsicht zum Atheisten gemacht haben, ist er ein guter Mensch. Er lebt ein Vorbild, das auch andere zu besseren Menschen macht.

Schon früh hat er seinen Nachlass geordnet und für seinen problemlosen Abgang gesorgt. Als alternder Rentner hat er seine Situation klar vor Augen. Er sorgt sich um seine geistige Gesundheit. Honig im Kopf ist für ihn ein grauenhafter Zustand. Noch als aktiver Senior plant er seinen Umzug in eine entsprechende Einrichtung und stellt die Weichen. Für seine Lieben will er auf keinen Fall zur Last werden.

Im Alltag hält er sich an seinen Tagesablauf, pflegt seine Rituale und seine Freundschaften.

Manchmal empfindet er seinen fehlenden Glauben an ein Leben im Jenseits als bedauerlich und wenig tröstlich. Er bleibt sich jedoch treu, lässt sich nicht in den trügerischen Schoß von Mutter Kirche zurückfallen.

Auch als Greis findet er noch Erfüllung an schierem Nachdenken über die Menschen und hat Freude an seinem strukturierten Tagesablauf. Das Leben hält immer noch kleine Abenteuer für ihn bereit.

Er weiß, dass ihn sein Ende auch überraschen kann. Egal wie es kommt, es ist ohnehin unvermeidlich.

### **Der Familienmensch**

Alles was er tut, ist auf die Familie ausgerichtet. Auch als alternder Rentner; die Familie kommt an erster Stelle. Die Anforderungen von Kindern, Enkeln (wenn er Glück hat auch von Urenkeln) halten ihn jung und in Bewegung.

Lange Zeit ist sein Altern moderat. Immun ist aber auch er nicht gegen den Verfall. Oft ist es ein kleiner Unfall (z.B. Sturz mit Beinbruch), der den Abschwung beschleunigt.

Der alternde Rentner ist plötzlich nicht mehr so beweglich. Alle möglichen altersbedingten Beschwerden können ihn daher einholen. Das trifft ihn und seine Familie besonders unvorbereitet. Die Familie sorgt sich um ihn. Er bekommt alle möglichen gut gemeinten Auflagen. Das ist ungewohnt für ihn und geht ihm gewaltig gegen den Strich. Hat man ihn doch bisher in der Illusion bestärkt, dass er es ist, der den ganzen Klan managt.

Er kämpft sich zurück in sein altes Leben aber etwas ist anders. Sowohl er selbst als auch seine Familie haben erkannt, dass es nicht nur möglich, sondern wichtig ist, auch ohne seine Fürsorge auszukommen. Nur eine Zeit lang wird das alte Familiengefühl noch aufrecht erhalten. Dann wird die zwischenmenschliche Gefühlswelt wieder realistischer.

Vielleicht gibt es einen neuen Patriarchen, der die Geschicke der Familie in die Hand nimmt. Unser alternder Rentner muss sich jedenfalls umstellen. Wenn er Glück hat, gelingt ihm die neue Rolle als Opa/Uropa.

Sein Ende wünscht er sich so: Freunde und Familie sind um sein Sterbebett versammelt, er verabschiedet sich von jedem einzelnen um anschließend für immer einzuschlafen.

### **Der Glückspilz**

Das Leben war gut zu ihm. Er hat ein sonniges Naturell. Auch als alternder Rentner kann er dem Leben noch viel Gutes abgewinnen.

Beruflich war er noch lange aktiv. Endlich im Ruhestand gönnt er sich aber nicht etwa ein ruhiges Plätzchen auf der Ofenbank. Jetzt geht es erst richtig los: Reisen in möglichst exotische Länder. Es gibt noch so viel zu sehen! Dazu möglichst authentische Erlebnisse und viele kleine Abenteuer.

Eigentlich hat er immer mit Volldampf gelebt. Das wird während seiner Alterung nicht anders. Einige Warnsignale werden mit großer Selbstverständlichkeit ignoriert. Man kann ohnehin nicht endlos weiterleben.

Der Glückspilz ist nicht dumm. Natürlich weiß er, dass auch er ein Ablaufdatum hat. Ein Leben als Tattergreis mit nichts mehr zwischen den Ohren, will er sich nicht vorstellen. Er weiß, die Zeit wird knapp und es gibt noch so viel auf diesem schönen Planeten, was er persönlich erleben will.

Wenn seine Glückssträhne anhält, erwischt es ihn plötzlich und nachhaltig, ohne Siechtum und Wartezeit.

### **Der Pechvogel**

Eigentlich ist er ein ganz normaler alternder Rentner. Zum Pechvogel wird er erst, wenn ihn eine ernsthafte Krankheit erwischt (Krebs, Alzheimer, Parkinson, Aids oder ähnliches). Wenn eine Operation nicht erfolgreich oder nicht möglich ist, dann steht ihm ein langes, quälendes Sterben bevor.

Von Lebensqualität ist ab einem gewissen Zeitpunkt nicht mehr die Rede. Die Arzttermine häufen sich. Ein normales Leben ist bald nicht mehr möglich. Wenn die Schmerzmittel unseren alternden Rentner im permanenten Dämmerzustand halten, wenn er abhängig ist von lebenserhaltenden Maßnahmen im Koma allmählich zum Gemüse verkommt, dann wünscht sich wohl jeder eine gnädige Spritze.

So weit wird es in absehbarer Zeit bei uns nicht kommen. Es kann sogar sein, dass die Patientenverfügung nicht greift, die für diesen Fall zum Abbruch führen soll. Dann ist der Pechvogel dazu verdammt, mit Gewalt am Leben zu bleiben, bis der Körper schon in Verwesung übergeht.

### **Meine Meinung**

Die beschriebenen Wesensarten kommen in Reinkultur sicher höchst selten vor. Wir alle haben etwas (mehr oder weniger viel) von jeder Sorte.

Ich bin sehr für ein selbstbestimmtes Leben und ebenso für ein selbstbestimmtes Sterben.

Mir wäre es sehr recht, wenn mir im Alter ein Mittel zur Verfügung stünde, um mein Leben bewusst aber schmerzlos zu beenden. Ich würde gerne die Verantwortung dafür übernehmen. In einem Umfeld von Erwachsenen (im besten Sinne des Wortes) wären sogar klärende Worte und ein einverständlicher Abschied von den Angehörigen möglich.

Ich habe Hochachtung vor dem Mut von Totgeweihten, diese Entscheidung zu treffen, die bei uns zwangsläufig eine einsame Entscheidung sein muss.

Ich meine nicht die Selbstmörder, die sich aus Panik, Verzweiflung, Angst vor Strafe, aus Schande oder sonstigen Gründen umbringen.

Ich meine die Sterbenden oder unheilbar Kranken, bei denen auch die stärksten Schmerzmittel nicht mehr helfen, die den Tod unausweichlich vor Augen haben und die Qual nur beenden möchten. Ich meine auch die mit der Diagnose Alzheimer, die sich und ihren Angehörigen den menschenunwürdigen und wesensverändernden Zustand ersparen wollen.

Alt werden ist leider auch ein finanzielles Problem, das manchmal selbst die Kinder noch in den finanziellen Ruin treibt.

Solange nur wenige das Rentenalter um eine nennenswerte Zeit überlebten, konnte man noch bewundernd zu den wenigen Exemplaren aufblicken. Das hat sich gründlich geändert. Wir werden entschieden zu alt, und wir sind eindeutig zu viele.

Ich persönlich möchte gar nicht uralt werden. Was kann mich noch halten, wenn alle Freunde und Weggefährten schon nicht mehr sind, mein bevorzugter Aufenthalt das Bett ist und wenn ich selbst zum Hintern abputzen noch Hilfe brauche?  
Mal sehen, ob ich immer noch so denke, wenn es tatsächlich so weit ist.

Mit 63 beginnt zur Zeit das Rentenalter. Das statistische Sterbealter liegt dagegen bei 82 (Männer) und 89 (Frauen), Tendenz steigend.  
Es wird immer schwieriger werden, das zu finanzieren. Schon jetzt weiß die heutige Jugend, dass ihre Rente für ein normales Leben nicht ausreichen wird. Viele Rentner werden zu den Armen gehören. Wenn sich nichts ändert, wird die Situation problematisch.