

Erschienen in: Impulse, 75,2. Quartal Juni 2012,
Leben ohne Balance? Zwischen Anforderung und Anpassung
Extra S. 19 (www.gesundheit-nds.de)

Annelie Keil

Alter(n) - ein biografischer Auftrag zwischen Versuch und Irrtum.
Nicht normal, sondern „original und originell“!

„Ja zum Alter!“ titelte der 10. Seniorentag in Hamburg vor einiger Zeit. Nun gut, dachte ich, was denn sonst? Wer „Nein“ zum Leben sagt, muss sich auf den Weg ins Jenseits machen, wo immer das ist. Älterwerden ist ein biografischer Auftrag zur Vielfalt *der Lebensformen* ohne Gebrauchsanweisung und vor allem nicht gerecht. Weder Familie, Geburtsjahr, Geburtsort, Hautfarbe, soziale Lage kann man vorab aussuchen. „Friss kleiner Vogel oder stirb“ ist die Begleitbotschaft zum Geschenk der nackten Geburt. Schwierig, aber klar: mach was draus und lerne früh, dass es tatsächlich um das eigene Leben geht, das darauf wartet, in die Hand genommen zu werden. Bis ins hohe Alter kommt es weniger auf Rezepte und Verordnungen professioneller Ratgeber, sondern auf die Liebe und den Mut zum Leben, deine Phantasie, deine Träume, deine Zweifel und Irrtümer und *auf* die spezifischen Lebens- und Arbeitsbedingungen an, um herauszufinden, was eine lebendige Gesundheit als Lebenskompetenz im Sinne eines körperlichen, geistigen, seelischen, sozialen und spirituellen Wohlbefindens (WHO) für den Einzelnen wie die Gemeinschaft sein kann. Wer sich im Laufe des Lebens erstaunt darüber beklagt, dass er schon wieder älter geworden sei und hofft, dass das Leben irgendwann richtig anfängt, hat nicht begriffen, dass die innere Logik und Absicht des Lebens älter werden ist. Leben hat nichts versprochen und garantiert auch kein langes Leben. Auf unbestimmte Zeit ohne Navigator und Versicherungspolice ist der Mensch unterwegs, um auf brüchigem Boden Land zu gewinnen und das eigene Leben zu erfinden und zu meistern.

Leben lässt sich subjektiv weder „verschreiben“ noch professionell „vorschreiben“. Der Mensch ist kein logisches, sondern ein lebendiges Beispiel des Lebens, unvorhersagbar, unplanbar und voller Überraschungen bis zur letzten Stunde. Das dient der Demut und Bescheidenheit vor allem derer, die immer nur das Beste für die Menschen wollen und auf der demografischen Welle erfolgreich surfen wollen. Präventive Pläne und Strategien kann man entwerfen, Absichten unterstützen, aber statistische Vorhersagen und Versprechungen machen eher blind für persönliche Bedürfnisse und Nöte. Sie nutzen und beruhigen nur die, die sie an den Mann oder die Frau bringen wollen. „Geh du vor,“ sagt die Seele zum Körper, „auf mich hört er nicht, vielleicht hört

er auf dich.“ „Ich werde krank werden, dann wird er Zeit für dich haben“, sagt der Körper. Dieser Rat eines Unbekannten könnte die programmatische Wildheit der Gesundheitsförderung zur Nachsicht mit denen anfordern, die weder „fit und gesund“, noch bei bester Laune alt werden wollen. Dick und Depressiv sind die Deutschen fasst die neueste Forschung zusammen. Was für ein Muntermacher! Älter werden viele Menschen. Gesund, aktiv und fit die einen, krank, passiv und gebrechlich die anderen. Niemand der jungen oder uralten Alten ist ganz krank oder ganz gesund, sie sind normal verrückt und verrückt normal, voller Lebenserfahrung, manche werden weise.

Diese grandiose und herausfordernde Mischung von alten Menschen lebt mitten unter uns. Der Reichtum ihrer Biografien, ihrer Lebenserfahrungen, Erfolge und Niederlagen, ihrer Verhaltensweisen und verborgenen Hoffnungen, ihrer alten und neuen Belastungen, ihrer bewussten und unbewussten Bewältigungsstrategien, ihrer Anpassungsleistungen und Widerstände sind die Anknüpfungspunkte für eine nachdenkliche und aktive Auseinandersetzung mit dem Thema des Europäischen Jahres für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen. Nicht die Wissenschaften und professionellen Mannschaften für Gesundheitsförderung erfinden ein „aktives Altern“ oder die „Solidarität zwischen den Generationen“. Niemand wird ohne Aktivität oder irgendeine Art von Gesundheit älter, auch wenn uns „Passivität“, „Resignation“, „Vereinsamung“, „Handlungsarmut“ oder die „Müdigkeit“ vieler älterer Menschen ins Auge stechen. Wo aber knüpfen wir an? Wo holen wir die Menschen ab? Die Idee von einem „gesünderen, besseren, glücklicheren, sinnvolleren Leben“ fällt auch im Alter nicht vom Himmel, sondern fängt mit den eigenen Fragen mitten im bisherigen Leben als biografische Sehnsucht an.

Statt also die umfassende biografische Lebensleistung wahrzunehmen und die bisherige Integrationsarbeit nicht nur älterer Menschen zu würdigen, statt endlich zu lernen, dass „Gesundheit“ tatsächlich keine medizinische Einbahnstraße ist, suchen wir weiter nach dem „statistischen Mustermenschen“ in allen Altersklassen. Hauptsache normal, gesund und ohne Befund! Ob und wie die Menschen leben ist offensichtlich zweitrangig. Die Konzepte für Sturzprophylaxe überschlagen sich, aber geistige, seelische oder soziale Abstürze sind darin nicht enthalten. Der Wahn und die Vorstellung von einem perfekten Körper mit normaler Einsatzfähigkeit, von Seelen, die nie streiken und nicht dunkel werden, von Gehirnen, die normal, effektiv und schnell, aber nie um die Ecke denken, nimmt zu und rollt als Denkwelle vor allem auf die Kinder zu und verschont auch die Alten nicht. Aber nicht „Irgendwer“ wird „irgendwo“, „irgendwann“ und „irgendwie“ gesund und aktiv älter, sondern wir selbst machen uns zusammen mit Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen Gedanken, wie man gesund und lebendig älter werden und vor allem bleiben kann. Dass der kreative wie spielerische Umgang mit Ungewissheit, Unvorhersagbarkeit, überraschenden Lebensereignissen wie

der eigenen persönlichen Entwicklung als Schlüsselqualifikation für Gesundheit, aktives Älterwerden und fruchtbare generationsübergreifende Dialoge gegen die Sackgasse der Normalität und Berechenbarkeit gestärkt wird, das wünsche ich uns und dem Europäischen Jahr!

Prof. Dr. Annelie Keil, Gesundheitswissenschaften, Biografie und Lebensweltforschung,
Schenkendorfstr. 41, 28211 Bremen, Tel.: (04 21) 4 60 44 13, E-Mail:
annelie.keil@ewetel.net, www.anneliekeil.de