

Brüche und Umbrüche im Herbst des Lebens

Schönes habe ich erlebt –

Goldfarben der Teppich des Lebens durchweht.

Auch dunkle Fäden sind manchmal dabei.

Doch, wollt ich sie entfernen, der Teppich riss entzwei.

Ingeborg Albrecht.

Von Brüchen und Umbrüchen bleibt auch die ältere Generation im Herbst ihres Lebens nicht verschont. Gesellschaftliche Veränderungen und individuelle Umbrüche prägen ihr Leben.

Die verlängerte Lebenserwartung der Menschen macht eine Neugestaltung des Alters notwendig. Lange Zeit wurde Alter nur als Abbauphase verstanden. Man glaubte, z.B. dass ältere Menschen nicht mehr über die geistige Beweglichkeit verfügen würden, die für eine therapeutische Arbeit notwendig wäre. Heute wissen wir, dass wir auch im Alter über eine hohe geistige Plastizität verfügen und Entwicklung ein Leben lang geschieht, auch in Beziehung zur gesellschaftlichen Realität. Sowohl körperliche, als auch seelisch-geistige Aktivitäten sind für die Aufrechterhaltung von Zufriedenheit, Gesundheit, Selbständigkeit und Kompetenz im Alter von großer Bedeutung. Daneben gibt es auch körperliche und geistige Umschichtungen und Begrenzungen. So stellt sich für jeden die Frage: Wer bin ich mit 60, mit 65, mit 70 oder 80 Jahren? Wie will, wie kann ich leben? Daraus folgernd müssen neue Identitätskon-

zepte für das jeweils eigene Leben entwickelt werden.

Zu den gesellschaftlichen Veränderungen kommen persönlichen Brüchen und Umbrüche hinzu, die neue individuelle Bewältigungsmuster notwendig machen.

- Entwicklungskrisen des Alters
- Partnerschaftskrisen
- Arbeitslosigkeit und Ende der Berufstätigkeit
- Renteneintritt und wirtschaftliche Veränderungen
- Krankheit und Krankheitsfolgen
- Verlust durch Tod und Trennungen
- Auflösung der Familienstrukturen
- Mobilität der Jungen und Sesshaftigkeit der Älteren
- Lebenskrisen und Scheidungsfolgen bei den erwachsenen Kindern
- Sorgen um Enkelkinder

Sinnfragen stellen sich neu. Das Leben muss neu gestaltet werden. Zeit hat eine andere Bedeutung. Körperliche Grenzen werden erfahren. Krankheiten müssen bewältigt werden. Alleinsein und Einsamkeit werden neu erfahren.

So suchen auch ältere Menschen immer häufiger Beratung.

Da begegnet einem die alleinstehende 64jährige Frau, die lange Jahre alleinerziehende Mutter war und sich immer viel abverlangt hat. Im Beruf war sie sehr eingespannt, um wirtschaftlich unabhängig zu sein. Die berufliche Phase neigt sich nun dem Ende zu. Der Sohn lebt mit seiner Familie 600 km weit entfernt sein eigenes Leben. Die Zeit ist nicht mehr ausgefüllt wie früher. Auf sich zurückgeworfen wie noch nie im Leben, werden alte Konfliktthemen wieder lebendig und machen zu schaffen. Ihr Leben muss sie nun neu gestalten.

Da ist die 60jährige Migrantin, die – zum Teil auf schmerzliche Weise – gelernt hat, sich in einem fremden Kulturkreis zu beheimaten. Nun sterben die hochbetagten Eltern in ihrem Herkunftsland. Mit den Geschwistern müssen Regelungen getroffen werden, wobei alte Koalitionen und alte Konflikte wieder aufbrechen. Die Trauer darüber, dass die Herkunftsfamilie in ihrer alten Heimat sich auflöst und die schwelenden Konflikte, die über die weite Entfernung schwer zu lösen sind, führen zu massiven Beeinträchtigungen und Störungen.

Da sorgen sich Großeltern um ihre Enkelkinder. Sie sehen, dass es ihnen nicht gut geht. Eine spannungsgeladene und explosive Familienatmosphäre, ausgelöst durch die Trennung der Eltern, setzt den Kindern zu. Dazu ist wenig Zeit füreinander da und eine hohe schulische Leistungserwartung. Die Kinder sind stark verunsichert und zeigen deutliche Störungen, die von den Eltern durch eigene Belastungen nicht gesehen werden. Die Kinder flüchten in schnelle Erfolgserlebnisse in PC-Spielen und Internetkontakten. Die Großeltern sehen die Fehlentwicklung und den Druck, der auf den Enkelkindern lastet, möchten ihnen Gutes tun und sie entlasten. Wie kann das geschehen? Wie kann der Kontakt zu ihnen aufrecht gehalten werden, ohne in das Spannungsfeld der Eltern zu geraten.

Da ist das Paar, dem die gleichgeschlechtliche Beziehung ihres Sohnes schwer zu schaffen macht. Selber in einer sehr eingegrenzten Sichtweise gelebt, stürzen fremde Werte und Welten in ihre Altersphase und verwirren sie zutiefst. Verzweiflung und Angst machen sich breit und vergiften das eigene Leben.

Da ist die Frau, die erst nach dem Tod ihres Mannes erfahren muss,



dass er die Tochter missbraucht hat. Die lange unverstandenen Verhaltensweisen und Krankheiten ihrer erwachsenen Tochter bekommen nun für sie einen Sinn. Das Entsetzen über das was da geschehen ist, ist übermächtig. Ihre Schuldgefühle sind groß, weil sie die Taten nicht verhindern konnte, gerade weil sie selbst als Kind missbraucht wurde. Die Gefühle von eigenem Versagen, Verzweiflung, Schuld, sowie Wut und Hass auf ihren Mann, sind fast unerträglich für sie.

All das muss bewältigt werden, Lösungen und Umgangsformen mit dem Ungewohnten müssen gefunden und erfunden werden. Da ist es nötig, die eigenen Werte zu hinterfragen und sich von den alten traditionellen Leitbildern zu verabschieden, sich Neuem zu öffnen. Da ist es nötig mit den eigenen Gefühlen von Schmerz, Trauer, Zorn, aber auch Verbundenheit, Hoffnung und Liebe umzugehen. Da braucht es Toleranz und Respekt vor den Unterschieden, mit Ohnmachtsgefühlen umzugehen und die eigenen Grenzen anzunehmen. Da braucht es Zuversicht und Vertrauen in die Fähigkeiten der nachfolgenden Generationen.

Sich diesen Lebensthemen zu stellen, ist eine große Herausforderung und Leistung. Sich auszusöhnen mit den Geschehnissen des Lebens und ihnen einen Platz in der eigenen Geschichte einzuräumen, ein wichtiger Akt. Nur dann können Wunden verheilen und Neues wachsen. Dabei sind behutsame und einfühlsame Berater oder Begleiter wichtig, um mutig diesen Weg zu gehen und sich über das zu freuen, was an Neuem reift.

Positives, kreatives und produktives Altern (nicht im wirtschaftlichen Sinne sondern in sinnerfüllter Weise) das sind erfolgreiche Bewältigungsformen. Es müssen neue Lebensoptionen erschlossen und Ressourcen mobilisiert werden. Viel Neues muss gedacht, ausprobiert und gewagt werden. Es ist wichtig sich den Möglichkeiten der Gegenwart zuzuwenden und sich daran zu erfreuen. Wenn wieder gesehen werden kann, wie viel im Leben erfolgreich und gut gewesen ist können auch Dankbarkeit und Zufriedenheit wachsen und die Aussöhnung mit dem eigenen Leben. So können aus Brüchen und Umbrüchen im Leben Aufbruch und Erneuerung werden.

Maria Albrecht-Böhnke

Brüche

*Gerade weil ich eingebrochen bin,
einen totalen Zusammenbruch erlebt habe,
als andere den Stab über mich brachen,
ist aus der Tiefe meines Herzens etwas aufgebrochen.*

*Meine Seele ist wieder durchgebrochen und
hat mir einen totalen Umbruch ins pure Leben geschenkt.
Jetzt kann ich endlich wieder gemeinsam Brot
und für meine Mitmenschen eine Lanze brechen...*

*Irgendwann hatte ich mit meiner inneren Wahrheit gebrochen,
um die Erwartungen anderer zu erfüllen und dabei mich selbst
verloren.*

*Am Ende des Weges blieb nur noch Leere und Einsamkeit.
Welch ´ ein Glück, dass die Beziehungen zu anderen Menschen
immer brüchiger geworden, Freundschaften zerbrochen sind!*

*Wäre das Schweigen nicht gebrochen worden,
wäre mein Herz nicht zerbrochen,
ich wäre niemals auf die Idee gekommen, mit alten Gewohn-
heiten zu brechen!*

*Unerbittlich mit mir selbst konfrontiert sein,
Überwältigt werden von der Macht der Gefühle,
von Angst, Ausgeliefert sein und Einsamkeit,
So werde ich zurückgeführt an meine Grenzen und spüre:
in all dem liegt das Ende und der Anfang des Lebens.*

*Ich breche auf aus der Stille.
Ich komme heim zu mir selbst.*