

Markus Müller

**LEBENSPLANUNG
FÜR FORTGESCHRITTENE**

Wie wir älter werden wollen

SCM

INHALT

Anstelle eines Vorwortes: Ein herzliches Danke	11
Vom ungebetenen Gast A wie Alter	13
Kapitel 1	
Zwischen 40 und 70 – so ticken wir.....	17
Ein offener Brief an die 68er-Generation – so kennen wir euch	18
Wir Babyboomer – so umschreibt man uns	22
Wir Babyboomer: Zwölf Besonderheiten und Merkmale	24
Nach uns: Die Generation Golf	38
Von den Großeltern zur Generation Y	41
Kapitel 2	
Irritierendes auf dem Weg in unsere Zukunft	45
Die kommenden Jahre – womit wir gesellschaftlich zu rechnen haben	46
Und dann: Unsere Eltern – mehr Fragen als Antworten	52
Älterwerden: Lebensplanung erschwert	56
Die gute Nachricht: Wir Babyboomer lassen uns gerne einspannen	60
Kapitel 3	
Vom ungebetenen Gast A wie Alter – ganz anders als gedacht	63
Ein Blick in die Geschichte des Alters – eine Zuversichtsquelle	64
Von einigen Missverständnissen im Zusammenhang mit dem Alter	68

Der Mensch – was ist er eigentlich?	
Vier Kennzeichen	87
Das Alter: Ohne Skript und Regisseur – das darf unmöglich so bleiben	93

Kapitel 4

»Schönes Alter« – Eine zaghafte Spurensuche	97
Midlife-Booming – das finden wir gut	98
Höhepunkte am Ende des Lebens – Beispiel Johann Sebastian Bach	102
Palliative Care – eine altbewährte Sache	105
Was Alte zu sagen haben, wenn wir sie fragen	108
Jede Phase des Lebens hat ihre Bestimmung – bis zum Ende des Lebens	112
Alter und Giftbecher – von der gebrochenen Liebe zum Alter	116

Kapitel 5

Vergangenheit und Zukunft: Die großen Ressourcen für meine Gegenwart	123
Meine Vergangenheit – vom unerschöpflichen Potenzial meiner bisherigen Geschichte	124
Zukunft – was ich sehen darf	134
Beflügelte Gegenwart: Ergebnis mündigen Umgangs mit Vergangenheit und Zukunft	140

Kapitel 6

Das Land entdecken – Eckpfeiler eines erfolgreichen Abenteuers	145
Die Innen- und Außenseite des Lebens – von ablaufender und anlaufender Geschichte	147
Das Leben in gesunder Identität	152
Den Urfeinden des Älterwerdens widerstehen: Gegenwartsoptimierungswahn – Jugendwahn – Selbstbestimmungswahn	158

Schreckgespenster Demenz – Pflegeheim –	
Abhängigkeit: Ein neues Verständnis gewinnen	164
Das Alter ergibt Sinn –	
die Sinnfinsternis überwinden	174
Milieu der Hoffnung – zu Hause, in Schule,	
Gemeinde, Kaufhaus, Rathaus und...	183

Kapitel 7

Als Babyboomer in Schlüsselposition –

Darum wird es gehen	189
Das Alter neu erfinden: Die Landkarte	
zeichnen – Wegweiser im Land benennen	191
Wir Babyboomer: Das können wir –	
von den Stärken, die wir einsetzen sollten	195
Wir Babyboomer und die Herausforderungen –	
hier haben wir zu lernen	198
Vom guten Vermächtnis, über das kommende	
Generationen reden werden	202
Das Bewegende – von der Melodie des Älterwerdens	
in unserer Stadt und auf unserem Dorf	207
Die Hohe Schule des Älterwerdens –	
jetzt wird es gut mit uns	215
Alte werden mit Jungen, Junge mit Alten lachen	220

Kapitel 8

Als Babyboomer glücklich sterben	225
Sterben – ein Teil des Lebens	227
Der Tod – nur der Erzfeind?	231
Das Schönste kommt noch – vom Finale	234
Zum Schluss: Ein Plädoyer	239
Literaturverzeichnis	242
Abbildungen	247
Anmerkungen	248

Anstelle eines Vorwortes: Ein herzliches Danke

»Die größte Kraft des Lebens ist der Dank.«

Hermann von Bezzel (1861-1917), Theologe und Schullektor

Lebensplanung für Fortgeschrittene. Das wird eine Abenteuerreise sein. Das wusste ich immer. Was ich auch weiß: In meiner eigenen Lebensplanung und -gestaltung habe ich von zahllosen Menschen unendlich viel empfangen und profitieren dürfen. Zu diesen Menschen gehörten eine Reihe von Verantwortungsträgern in unserer Gesellschaft und Leitern in christlichen Gemeinden, dazu gehört ebenso eine stattliche Anzahl Freunde in meinem Alter, dazu gehören meine Frau und meine vier Kinder, dazu gehören meine eigenen Eltern und Geschwister, dazu gehören junge Studierende auf der Suche nach den Geheimnissen und Rätseln des Lebens, und dazu gehören viele ältere, alte und sterbende Menschen, die mir während der vergangenen Jahre in den wirklichen Fragen des Lebens wesentlich weitergeholfen haben.

Ihnen allen gilt mein Dank. Meistens sahen sie mehr als ich selbst. Was verantwortliche Leiter mit mir, in mir und für mich gesehen haben, hat wesentlich zu meiner Reifung beigesteuert. Meine Eltern sorgten für tragfähige Fundamente im Leben. Sich untereinander auf eine gute Art zu messen, lernte ich unter anderem zusammen mit meinen leiblichen Geschwistern. Zur Verankerung im ganz realen Leben haben meine Frau und meine Kindern Entscheidendes beigetragen. Was wäre ich ohne Freunde, die auch mal ein kritisches Wort wagten, die mich unentwegt inspirierten und Eigenartiges einzuordnen vermochten? Und ohne die besondere Gabe unterschiedlichster Studierender, die nie müde wurden und werden, mit ihren Fragen zu neuen Gedanken zu reizen? Danke! Schließlich die Dimension der Weisheit, die ich bei älteren, alten und sterbenden Menschen lernen konnte. Es ist weise, sorg-

sam auf sie achtzuhaben. Eines Tages werden auch wir zu ihnen gehören. Gut, wenn wir mündig auf unsere nächste Lebensphase zugehen und heute lernen, was wir morgen brauchen – als einzelne Personen wie auch als Gesellschaft in all ihren vielseitigen, aktuellen und kommenden Herausforderungen.

Dr. Markus Müller

Vom ungebetenen Gast A wie Alter

»Hallo, du altes Haus, wie geht's denn?« Auf einmal wurde ich auf dem linken Fuß erwischt. War diese Anrede nur ein kleiner Spaß, vielleicht im Sinne eines gut gemeinten Stimmungsaufheiterers? Oder hat mein Gegenüber tatsächlich etwas von dem wahrgenommen, was ich weder für möglich hielt, geschweige denn für möglich halten möchte? Könnte es wahr sein, dass der Gast A wie Alter, ohne zu fragen und ohne anzuklopfen, in mein Leben eingetreten ist, ja, sesshaft wurde und keine Anstalten macht, sich wegschicken zu lassen? Eigentlich will ich es nicht hoffen.

Szenenwechsel: Gebe ich auf Google »Babyboomer« ein, lese ich heute, am 31. Dezember 2015, oben links: »Ungefähr 1370 000 Ergebnisse (0,31 Sekunden)«. Ganz dumpf erinnere ich mich: So einer bin ich auch, wenngleich ich den Ausdruck nie geliebt habe. Aber ich stelle fest: Das ist die Generation, von der es zurzeit in Deutschland, Österreich und der Schweiz am meisten Menschen gibt – rund ein Viertel bis ein Drittel, je nach Rechnungsart. Es ist zudem die Generation, die drauf und dran ist, mehr Leben hinter als vor sich zu haben. Und es ist die Generation, die unseren Sozialstaat mit seinen Renten- und Pflegeversicherungen ab 2025 aufs Äußerste strapazieren wird beziehungsweise, wie es die Schwarzmalen ausdrücken, ihn kollabieren lässt.

Szenenwechsel: Im Regal einer Bahnhofsbuchhandlung entdecke ich ein Buch mit dem Titel: »Wir werden älter. Vielen Dank. Aber wozu?«. Geschrieben von Peter Gross, dem Autor des 1994 erstmals erschienenen Bestsellers »Die Multioptionsgesellschaft«. Der Schock lässt nicht lange auf sich warten: Peter Gross schreibt von einer »Sinnfinsternis«, die sich über das Alter spannt. Was, so der Autor, machen wir eigentlich mit den rund 30 Jahren nach dem Austritt aus dem offiziellen Erwerbsleben? Was wird aus uns, wenn wir die Lebensmitte überschritten haben und sich die ersten

Gedanken an das Älterwerden in unser Bewusstsein schieben? Uns, sagt Gross, fehle ein Muster, uns fehle das Vorbild, uns fehle Skript und Regisseur.

Szenenwechsel: Wieder einmal feiern wir einen sechzigsten Geburtstag. Eigentlich widersteht mir dieses Feiern, bei dem es – ehrlich gesagt – niemandem ums Feiern ist. Und doch. Manchmal kommen Fragen auf wie: Ist es nicht doch gut, dass wir älter werden dürfen? Oder: Könnte das Alter nicht trotz einiger Unannehmlichkeiten etwas Schönes und Zufriedenstellendes werden, falls wir es richtig angehen? Oder: Haben wir uns nicht ein ziemlich falsches Selbstverständnis angeeignet, wenn wir dachten, es käme im Leben nur auf Leistung, Aussehen, Besitz, Status, Genuss und ein »immer mehr« an?

Letzter Szenenwechsel: Ich kann es kaum fassen, wie viele Gleichaltrige und Ältere mir ermutigende und gute Geschichten und Erfahrungen erzählen. Ich habe – gerade auch dann, wenn mir viel Übles über das Alter und Älterwerden zu Ohren kommt – gelernt, genau hinzuhören. Könnte es nicht sein, so muss ich dann unweigerlich fragen, dass uns mit dem Alter etwas Einzigartiges, jetzt noch Unentdecktes, aber Abenteuerlich-Spannendes bevorsteht? Könnte es sein, dass wir das Alter nochmals ganz neu erfinden und mit großer Überzeugung leben werden? Ich glaube es. Ich glaube, dass das Alter eine genauso erstrebens- und liebenswerte Lebensphase ist wie die Kindheit, die Jugend und das sogenannte Erwachsenenalter. Ich glaube, dass wir, die wir auf das Rentenalter beziehungsweise die Pensionierung zugehen, als letzte wirklich große Herausforderung in unserem Leben das Meisterstück abzuliefern haben, wie es sich sinnvoll und sinnstiftend, mündig und froh, zufrieden und als freie Menschen alt werden lässt. Darüber haben sich die uns vorangehenden Generationen nur wenig Gedanken gemacht, und darauf werden die nach uns kommenden Generationen angewiesen sein.

Dazu will dieses Buch Mut machen: dass Sie sich als Leser trotz unzähliger Widerstände aufmachen, das bisher nur wenig oder allzu einseitig entdeckte Land Alter zu erkunden, zu entdecken und für sich zu erfinden.

Eines ist klar: Der Gast A wie Alter kommt und bleibt. Das Beste: Sie schließen Freundschaft mit ihm. Wer weiß, ob er sich nicht eines Tages als sinnvoller Gast erweist, für den Sie dankbar sind und mit dem Sie richtig entspannt und hoffnungsfroh umzugehen wissen?

Ich möchte Sie dazu ermutigen, dass Sie ein Beispiel und Muster für Ihre Kinder, Neffen und Nichten, Enkel und vielleicht noch kommenden Urenkel geben, von dem diese sagen: Wenn das mit dem Alter so ist, dann ist alle Ängstlichkeit und Abwehr fehl am Platz. Ob wir, die wir den fünfzigsten, teilweise den sechzigsten Geburtstag hinter uns haben, wollen oder nicht: Wir werden im Zusammenhang mit dem Älterwerden ein Vermächtnis an die kommenden Generationen hinterlassen. Die Frage ist nur, welches. Mut also, das uns zunächst fremd und eher abweisend erscheinende Land »Alter« zu erobern und zu gestalten, in besonderer Weise auch um der kommenden Generationen willen!

Und nicht zuletzt geht es darum, dass wir, die wir mitten im Leben stehen, nie vergessen: Wir haben viel und wirkungsvoll dazu beigetragen, dass die vergangenen 40 Jahre in der westlichen Welt unübertrefflich gute Jahre waren. Wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, dann in der unbändigen Hoffnung des Autors, dass Sie mithelfen, dass auch die kommenden 40 (und mehr) Jahre für unsere Gesellschaften lebenswerte, sinn- und hoffnungserfüllte, inspirierende Jahre werden – trotz allem Gerede rund um die Altersfalle, das Mammutaltersheim Europa und den drohenden Kollaps der Rentensysteme.

Die folgenden Seiten nehmen Sie mit auf eine einzigartige, manchmal bedrohlich erscheinende, meist aber mitreißende, ein-

zigartige, packende Abenteuerreise. Bei uns selbst – wer wir sind und wie wir ticken – wird die Reise beginnen. Willkommen zum Aufbruch!