

Neuerungen

Nicht alles Neue ist gut; nicht alles Alte war besser.

Je älter man wird, um so mehr fährt man sich auf dem wohlerprobten, uns sicheren Geleise ein, das man kennt. Man weiß dann auch, was man zu tun hat, und kann mit einer gewissen Sicherheit sagen, daß man richtig orientiert ist und auch das Richtige tut.

Nun haben uns aber die letzten Nachkriegsjahre durch die neue Zeit und moderne Technik so viele Neuerungen in allen Bereichen des Lebens ins Haus gebracht, wie man vorher niemals für möglich gehalten hätte. Es fängt in allen Ecken beim Haushalt an und geht bis zur liturgischen Praxis in den verschiedenen Kirchen. Selbst wenn man sich sehr bemüht, auch im Alter noch modern zu sein, bekommt man nicht alles mit, was nun als Neuerung auf uns zukommt.

Begreiflicherweise sind wesentliche Umstellungen schwerer, je älter man wird. Sind aber die Neuerungen, mit welchen man konfrontiert wird, allgemein, kann man gar nichts anderes tun als versuchen, sich anzupassen, sonst verliert man den Anschluß. Jene Menschen, die in irgendeiner Form Neuerungen in unser Leben einführen, sind immer überzeugt, damit etwas für den Fortschritt getan zu haben und uns etwas zu geben, das uns schneller und besser zu bestimmten Zielen bringt. Natürlich fehlt diesen jungen «Propheten» sehr oft die Erfahrung, und zu vielen Neuerungen kann der ältere Mensch sofort mit kritischem Blick sagen: «Wir werden jetzt in aller Ruhe einmal sehen, wie lange es dauert, bis das Alte und Bewährte wieder eingeführt wird.» Sehr oft mögen ältere Menschen hier Recht haben.

Wenn man grundsätzlich über Neuerungen nachdenkt, soll man sich zweier Dinge bewußt sein. Einerseits sind Neuerungen nicht immer besser als das, was vorher war. Andererseits war aber das Alte nicht immer besser als das Neue, das auf uns zukommt, und an das wir uns zuerst einmal gewöhnen müssen, was gar nicht immer so leicht ist. Bevor man also über Neuerungen, auch wenn sie noch so überraschend kommen und im ersten Moment überflüssig und falsch scheinen, sein Urteil abgibt, sollte man klug und weise eine Zeitlang abwarten und sehen, ob sich diese auch bewähren. Sehr oft passiert es nämlich, daß man Neuerungen, die man zuerst mit Entsetzen wahrgenommen hat, schon nach kurzer Zeit gar nicht mehr missen könnte.

Denken Sie einmal darüber nach, was Sie in den letzten Jahren in Ihrem Haushalt oder Ihrem persönlichen Leben an Neuerungen übernommen haben und, nachdem Sie zuerst äußerst skeptisch waren, heute so klar integriert haben, daß Sie nicht mehr ohne diese Dinge auskommen möchten. Einmal mehr muß man der älteren Generation an dieser Stelle sagen, daß der Satz: «Ich fange jetzt nichts Neues mehr an!» auch für die ältesten Menschen keine Gültigkeit hat. Nehmen Sie das Leben, wie es kommt. Gebrauchen Sie die moderne Technik da, wo es Ihnen richtig erscheint. Haben Sie Vertrauen zu Dingen, die zwar so neu sind, daß Sie sie auf den ersten Blick überhaupt nicht verstehen können, die aber von jenen Mitmenschen, die es wissen müssen, eindeutig empfohlen und eingeführt werden. Wer etwas Neues bringt – und das haben Sie in Ihrem Leben bestimmt sehr oft erfahren – gilt immer zuerst als unverstandener Idealist, bis ihm

der Erfolg später Recht gibt. Wieviele Menschen sind erst nach ihrem Tod berühmt geworden, nur weil ihnen, als sie ihre Ideen zu Lebzeiten brachten, niemand geglaubt hat?

Wir dürfen unserer Zeit, auch wenn in jeder Gesellschaft unzählige Fehler passieren, doch etwas Vertrauen entgegenbringen, selbst da, wo wir die Einzelheiten nicht persönlich überprüfen können.

Osten und Westen

Der Wunsch nach Liebe und Frieden ist bei allen Menschen aller Nationen auf der ganzen Welt gleich groß.

Das politische Gespräch in der ganzen Welt, ob man nun die Tagesschau im Fernsehen sieht oder irgendeine Zeitung aufschlägt, geht um die Ostpolitik und um die Westpolitik. Es geht um zwei ganz verschiedene politische Systeme, die diskutiert werden und die unserer Zeit Sorgen machen. Die Politiker beider Seiten bekämpfen sich in endlosen Verhandlungsrunden, und nicht selten bricht da oder dort ein Krieg aus, der von den beiden Mächten gesteuert wird.

Man kann über all diese politischen Systeme auch verschiedener Meinung sein. Wir wollen hier nicht in Politik machen. Nur eines sollten wir nicht vergessen: egal, welches die politischen Ansichten der verschiedenen Regierungen sind, in jedem Land leben Menschen, und der einfache Bürger hat kaum je Einfluß auf die große Politik. Deshalb sollten wir in Diskussionen niemals von den Deutschen, Russen, Amerika-

nern oder Chinesen sprechen, sondern wir sollten versuchen, die verschiedenen Regierungsformen kritisch unter die Lupe zu nehmen, dabei aber nicht zu vergessen, daß die Menschen in diesen Ländern nicht besser und nicht schlechter sind als wir selbst.

Wir haben alle die Zeiten miterlebt, als man ganze Völker verurteilt, verstoßen und verfolgt hat, nur weil sie eben zu diesem oder jenem Volke gehört haben. Denselben Fehler wollen wir nicht einmal in Gedanken wiederholen, und schon gar nicht in Diskussionen. Auch wenn wir mit einzelnen Menschen aus anderen Ländern wiederholt schlechte Erfahrungen gemacht haben, heißt das noch gar nicht, daß alle Menschen des betreffenden Landes keine guten Leute sind. Man kann auch heute noch im Osten und im Westen bei der Bevölkerung jedes Landes wundervolle, schöne und gute Dinge, aber auch große Enttäuschungen erleben. Ein Pauschalurteil über irgendein Volk ist aber in jedem Fall falsch.

Es gibt natürlich noch den bestimmten Volkscharakter. Der Italiener, der Spanier oder der Türke ist in jedem Fall temperamentvoller als der kühle Nordländer. Es ist bekannt, daß dies den Menschen aus dem Norden, die viel bedächtiger und sachlicher sind, oft Sorgen macht und nicht unbedingt gefällt. Auf der anderen Seite hat aber jeder, der einmal den Süden bereiste, da, wo er mit Menschen zusammenkam, selbst im letzten und kleinsten Dorf, auch wenn er vollkommen unbekannt war, eine Gastfreundschaft, eine Herzlichkeit und Liebe erfahren, zu welcher der nordische Mensch mit seiner eher mißtrauischen Bedächtigkeit gar nicht fähig ist. So muß man eben bei der Beurteilung der verschiedenen Nationen auch den

volkseigenen Charakter berücksichtigen. Dieses eigene Temperament hat sich kein Volk selber aussuchen können, es ist vielmehr aus den naturgegebenen Bedürfnissen und Situationen im Laufe vieler Jahrtausende herangewachsen.

Kurz gesagt: wir sollten Menschen anderer Nationen nicht so sehen wollen, wie wir selber sind, sondern so akzeptieren, wie die Natur sie gemacht hat. Wenn wir ihnen begegnen, sollten nicht sie sich ganz allein uns in allem anpassen müssen, sondern es gehört auch zu unseren Pflichten, daß wir uns ihnen etwas anpassen. Das wäre internationales Denken, und das sollte eines Tages schließlich unserer Welt den Frieden bringen.

Pastoren

Auch Pfarrer sind Menschen. Aber wer weiß das schon?

Kaum ein Berufsbild hat sich in den vergangenen Jahren so verändert wie das des Pastoren, des Pfarrers, des Seelsorgers. Es hängt mit mannigfaltigen Entwicklungen und Veränderungen der einzelnen Religionsgemeinschaften zusammen, aber auch ganz allgemein mit der modernen Zeit.

Wenn der Pfarrer oder Pastor im Dorfe früher ein richtiger kleiner Monarch war, dann ist er es heute nicht mehr. Es war doch früher so, daß die Kinder niemals das Recht hatten, zuhause über den Pastor zu klagen, selbst wenn der Pastor einen Fehler gemacht hatte. Was er tat, war einfach immer richtig. Da Pastoren auch nur Menschen sind, wußten sie das natürlich selbst auch, und ihr Machtanspruch im Gemeindeleben konnte so sehr groß, wenn nicht sogar

absolutistisch werden. Man hat von ihnen dann vieles, manchmal sogar Ungerechtes ertragen, über das man erst Jahre später nachgedacht hat, als man etwas mutiger wurde in der Kritik an den Kirchen.

Da ich selbst ein Seelsorger bin, glaube ich, den älteren Menschen noch zusätzlich etwas sagen zu können. Zuerst geht es mir um die Hausbesuche. Früher hatte man sehr viele Geistliche. Sie kannten ihre Gläubigen, wußten von jedem, wo er wohnte, kannten jede Familie und die Entwicklung innerhalb ganzer Generationen. Heute hat ein Pastor selbst auf dem Land in der Regel ein Gebiet zu betreuen, das einige hundert Wohnungen umfaßt. Selbst wenn er jeden Tag einen Hausbesuch machen würde, hätte er im Verlaufe eines ganzen Jahres noch nicht einmal alle Menschen persönlich begrüßt. Dazu kommen die unzähligen anderen Verpflichtungen und die stets wachsende Büroarbeit, welche das Kirchenleben mit sich gebracht hat. So ist die Zeit also endgültig vorbei, als der Pfarrer am Morgen nach dem Gottesdienst schon so viel freie Zeit hatte, daß er den Rest des Tages gemütlich einteilen konnte.

Natürlich trifft man den Geistlichen immer wieder bei Familienbesuchen an. Da aber die Arbeitslast so groß und kompliziert geworden ist, geht der Pfarrer eben nur noch dann hin, wenn er gerufen wurde oder wenn etwas ganz Besonderes passiert ist.

Die Menschen, die ruhig und still ihre tägliche Pflicht erfüllen, ihre Familien in Ordnung halten und eigentlich zuerst verdient hätten, daß der Pastor einmal zu ihnen kommt, werden ihn also kaum in ihrer eigenen Wohnung begrüßen können. Das ist nicht böser Wille, sondern es sind die vorhin aufgezählten Tatsachen,



die eine gemütliche Pastoration leider verhindern. Auf der anderen Seite muß man aber auch festhalten, daß es nicht immer nur am Geistlichen liegt, die Menschen zu besuchen. Die Menschen könnten auch einmal ihren Seelsorger besuchen. Haben Sie schon daran gedacht, wie einsam ein Mensch sein muß, dessen Lebensaufgabe es ist, immer nur die Sorgen der anderen zu hören und ihnen beizustehen, wenn es notwendig ist? Ein Pastor arbeitet zudem selten in der Region, wo er viele Verwandte oder Jugendfreunde hat, er wird immer irgendwo weit weg von zuhause sein. Deswegen sind die Kontakte, wie sie viele andere Menschen dauernd pflegen können, bei ihm auch seltener.

Und so, glaube ich, braucht ein Pastor, auch wenn er manchmal sehr nervös ist, doch nicht nur Kritik für etwas, das er nicht ganz richtig gemacht hat, sondern vor allem auch etwas Verständnis für seine Situation. Wissen Sie überhaupt, wann Ihr Seelsorger, den Sie vielleicht sehr gut kennen, Geburtstag hat? Können Sie sich vorstellen, mit welcher Freude er eine Glückwunschkarte zu einem Tag, der für ihn persönlich sehr viel bedeutet, entgegennehmen würde? Es braucht gar kein Geschenk zu sein, es müßte nur die Aufmerksamkeit sein, daß er spürt, man hat ihn auch als Mensch in der Gemeinde angenommen.

Abgesehen davon: wenn sich ein Pastor von seiner Gemeinde auch etwas geliebt fühlt, wird er mit viel größerer Kraft, mit größerem Einsatz und mehr Optimismus seine Seelsorgeaufgaben wahrnehmen, auch wenn er manchmal kaum mehr weiter weiß, weil es nicht immer leicht ist, dazustehen und zu helfen.

Pflanzen

Man kann nicht Blumen sprechen lassen und die Menschen nicht verstehen.

Wer mitten im Grünen wohnt, freut sich über die prächtige Pflanzenwelt, die sich zu allen Jahreszeiten verändert, aber er gewöhnt sich auch ein wenig daran. Wer aber weit von Wiesen und Feldern irgendwo in der Stadt wohnt und vielleicht nicht einmal einen eigenen Garten besitzt, sondern auf seine Wohnung angewiesen ist, für den bedeutet jede Zimmerpflanze ein kleines Erlebnis. Es gibt viele Senioren, denen die verschiedenen grünen oder blühenden Pflanzen in den Töpfen auf dem Fensterbrett sehr viel bedeuten. Sie kennen jede einzelne. Sie wissen, wieviel Wasser sie braucht, welche Temperatur und welche Lichtmenge am besten für sie ist.

Manche Naturfreunde behaupten sogar, man müsse mit den Pflanzen sprechen, sie könnten einen verstehen und dann besser wachsen und blühen. Wenn man in der unaufhaltsamen Hetze des Lebens steht, hat man begreiflicherweise wenig Zeit für diese kleinen Freunde, die Zimmerpflanzen. Später kann man sich ihnen mehr widmen, und eines Tages spürt man sogar, was sie einem wirklich bedeuten können. Dazu kommt noch, daß man früher kaum Geld hatte für besonders schöne Blumen und Pflanzen. Man mußte sehen, daß es sonst zum Leben reichte, und es gab immer Ausgaben, die wichtiger waren.

Jetzt kann man sich aber doch in dieser Beziehung auch etwas leisten, und ich meine, man sollte nicht allzu sparsam sein, wenn es um Pflanzen geht. Natürlich ist der Gärtner in der Stadt nicht billig, aber an der Freude gemessen, die eine Pflanze bringen kann,

sind die Preise für die Töpfe und was darin wächst doch gar nicht so hoch. Abgesehen davon: wenn man sich mit den Pflanzen beschäftigt, kann man auch lernen, wie man sie vermehren kann. Man muß eben nur wissen, was Ableger und Stecklinge sind und wann und wie man schließlich aus einer schönen Pflanze zwei oder mehrere machen kann. Das gibt eine herrliche und erst noch lehrreiche Freizeitbeschäftigung.

Und noch etwas: haben Sie eigentlich auch schon daran gedacht, mit anderen Senioren über die Pflanzen, die Sie und die anderen besitzen, zu plaudern, vielleicht einem anderen etwas zu schenken oder untereinander Pflanzen auszutauschen? Es muß doch nicht immer ein teurer Strauß von Rosen und anderen Schnittblumen sein, wenn man sich ein Geschenk machen kann. Weiß man, daß der Beschenkte Pflanzen liebt, kann man ihm auch mit einer neuen Eigenzüchtung eine sehr große Freude machen. Eine bleibende Freude, denn noch nach vielen Wochen und Monaten wird mit diesem lebendigen Geschenk auch die Erinnerung an den anderen Menschen lebendig bleiben.

Pflege

Ein froher und geduldiger Kranker ist niemals eine Last für den Menschen, der ihn pflegt.

Früher oder später kann der Moment kommen, wo ein Mensch Pflege braucht, wo er nicht mehr alles selbst tun kann, was zu seinen alltäglichen Pflichten und Bedürfnissen notwendig ist. Besonders zu Beginn

der Pflegezeit ist das für jeden Menschen, der etwas auf sich hält und niemandem zur Last fallen will, sehr hart. Man will doch nicht einfach hilflos sein und sich pflegen lassen. Man wehrt sich dagegen und macht nicht selten anderen Menschen, die mit viel Liebe und Einsatz die Pflegearbeit verrichten wollen, durch schlechte Laune und Ungeduld das Leben sehr schwer.

Sei es nun, daß man die Pflege zu Hause bekommt, oder sei es, daß man im Krankenhaus ist oder in der Gemeinschaft eines Altersheims wohnt, für den Pflegebedürftigen sollten einige Regeln gelten, an die er sich mit Vorteil halten könnte. Zuerst muß man sich einmal ganz klar überlegen, daß man, auch wenn man pflegebedürftig ist, nicht in allen Dingen des Lebens hilflos geworden ist. Kann man vielleicht körperlich nicht mehr arbeiten, so kann man es sicher noch geistig. Man kann Kontakt mit anderen Menschen aufnehmen und Freundschaften pflegen, für die man früher nie Zeit fand. Man kann durch Gespräche oder durch Briefkontakte seinen Lebensraum und seinen Lebensinhalt finden und sogar erweitern.

Es gibt pflegebedürftige Personen, die den ganzen Tag im Bett liegen müssen und noch niemals das Gefühl der Langeweile empfunden haben. Diese Menschen hadern nicht mit dem Schicksal, trauern nicht den Dingen nach, die sie nicht mehr tun können, sondern sie haben Möglichkeiten gefunden, im Guten und zum Guten dauernd beschäftigt zu sein, und bekommen so auch innerlich das Gefühl und die Überzeugung, sie seien nicht nutzlos, sie fallen niemandem zur Last, sondern sie hätten tatsächlich eine Aufgabe. Und das ist keine Täuschung. Menschen,

die geistig mit andern Menschen einen liebevollen Kontakt pflegen, haben tatsächlich eine wichtige Funktion in unserer Gesellschaft. Hat man nun gelernt, auch als pflegebedürftiger Mensch in die Zukunft zu sehen und Aufgaben zu finden, die man noch wahrnehmen kann, dann kommt zuerst die Geduld ins Haus, und wenn es ganz gut geht, sogar noch ein Stück Humor. Mit einer guten Lebenseinstellung und mit einer zufriedenen Freundlichkeit kann ein Pflegebedürftiger allen Menschen gegenüber unheimlich viel Kraft ausstrahlen. Strahlt man aber diese Kraft aus, dann ist man ganz sicher niemals eine Last für die Umwelt, sondern ein Antriebsmotor wahrer Menschlichkeit, auch wenn man im Bett liegt oder im Rollstuhl sitzt.

Schließlich soll man noch folgendes bedenken: Es gibt viele Menschen, die zum Pfleger oder zur Krankenschwester geboren sind und eine Berufung in sich verspüren. Diese Menschen sind überhaupt nur dann glücklich, wenn sie anderen, pflegebedürftigen Menschen helfen und Lasten abnehmen dürfen. Sie machen es also gerne und empfinden ihren Pflegeberuf in keiner Weise als etwas Schweres, als etwas, das man auch noch tun muß, sondern als herrliche und glückliche Erfüllung. Sie sind nur dann unglücklich, wenn man sich von ihnen nicht pflegen lassen will, wenn man sich gegen die Pflege wehrt. So dürfen Sie also den Dienst der Pflegerinnen und Pfleger, wenn Sie ihn benötigen, ruhig und freudig annehmen. Wenn Sie hie und da auch ein Dankeschön bereit haben, ein kleines Geschenk oder auch nur einen lustigen Witz, den Sie vielleicht gelesen haben, und wenn Sie sich weiterhin entspannt und nicht verkrampft pflegen las-

sen, dann wird der Pfleger noch glücklicher sein bei seiner Tätigkeit.

Der Patient erleichtert zudem durch seine frohe Entspannung den Dienst des Helfers, und damit geht es doch schließlich auch dem Patienten besser.

Qualität und Quantität

*Nichts auf dieser Welt ist vollkommen.
Wer aber mit dem Erreichbaren zufrieden ist,
dem wird Vollkommenheit zugerechnet.*

Es gibt Menschen, die dann besonders glücklich sind, wenn sie beim Essen im Restaurant eine möglichst große Portion bekommen. Andere möchten lieber Spezialitäten in kleinen Mengen genießen. Das sind die Feinschmecker. Das Leben formt uns alle so, daß wir in den verschiedensten Lebensbereichen gerne Qualität sehen, aber auch quantitativ eine genügende Menge davon bekommen möchten. Dies gilt nicht nur für das Essen und Trinken, es gilt auch für die Freundschaft, für die Liebe, die Geborgenheit, und überhaupt für alle Erlebnisse, die uns in verschiedenster Weise begegnen.

Es gibt nun auf der einen Seite die leichtsinnigen Menschen, denen es ganz egal ist, wieviel sie bekommen und von welcher Qualität die Erfahrung ist. Dann gibt es aber auch die Perfektionisten, die nie genug bekommen können und auch mit der Qualität des Erreichten niemals zufrieden sind. Beide machen etwas falsch. Es sollte doch zur Weisheit des Alters gehören, die, angereichert durch unendlich viel Erfahrung, immer wieder feststellen muß, dass nichts in diesem Leben vollkommen sein kann.

Man soll bei allem, was man im Leben zu tun gedenkt, mit allen bereitstehenden Mitteln versuchen, das Maximum an Qualität und Quantität zu erreichen. Man soll aber immer mit einberechnen, daß das Vollkommene auf dieser Welt unmöglich ist. Deshalb sollte man auf seinem Weg da, wo man stehenbleibt, auf das Erreichte zurückschauen und darüber schon glücklich sein, und erst dann sehen, wieviel noch gefehlt hat, um das Ziel vollständig zu erreichen. Wer nur das fehlende Wegstück sieht, macht sich selbst unglücklich.

Es gibt so viele Senioren, die bei jedem Gespräch feststellen: «Ich hätte das und jenes noch erreichen können, aber dann kam eben der Krieg, die Arbeitslosigkeit, die Krankheit und so weiter.» Gewiß, man darf darüber nachdenken, aber man sollte sich doch überlegen, was man trotz Krieg und Arbeitslosigkeit eigentlich erreicht hat. Die meisten älteren Menschen haben, wenn sie einmal zurückschauen, mehr erreicht, als sie einmal für möglich gehalten hätten, und darüber sollte man sich hie und da ganz bewußt und begeistert freuen.

Selbst wenn man Fehler gemacht und in einem gewissen Sinn aus eigenem Verschulden nicht alles erreicht hat, was man erreichen wollte, sollte man da, wo man steht, ein Stück weit zufrieden sein, und sich nicht dauernd vor den Kindern und Enkeln entschuldigen wollen. Kinder und Enkel wollen nämlich nicht sehen, was die Großeltern auch noch hätten erreichen können, sie wollen glückliche und zufriedene Großeltern sehen. Fehler macht jedermann und jede Generation. Wie oft hört gerade der Seelsorger von jüngeren Menschen die Klage über die unzufriedenen Großeltern.



So zählt also fürs Glück der Senioren, auch wenn das im Moment unlogisch klingen mag, nicht nur die Qualität oder die Quantität des Erreichten, sondern vor allem die Tatsache, daß man mit dem zufrieden ist, was man hat.

Raumgestaltung *Bilder sind Fenster in andere Welten und andere Zeiten.*

Man bewohnt ein Zimmer, eine Wohnung oder vielleicht sogar ein ganzes Haus. Zur Hochzeit hat man sich Möbel gekauft, die man bei eventuellen Umzügen natürlich immer wieder mitgenommen hat. Später, als es etwas besser ging, hat man gewisse Möbelstücke erneuert, aber doch mit der Zeit die passende Form gefunden, an der man nun seit Jahren nichts mehr geändert hat. Die Auslagen der Möbelgeschäfte sieht man sich schon gar nicht mehr an, weil man ganz sicher ist, daß etwas Neues nicht mehr in Frage kommt.

Das hat etwas für sich, und es zeigt zumindest, daß man mit seiner Einrichtung in den eigenen vier Wänden nun so ungefähr zufrieden ist und keine besonderen Wünsche mehr hat. So schön dies alles sein mag, so ganz einverstanden bin ich damit nicht. Gerade wenn man älter wird, wenn man einsamer und der Bereich, in dem man sich bewegt, kleiner wird, so daß man sich auch am Tag während vielen Stunden zuhause aufhält, sollte auch hie und da in den eigenen Räumen etwas passieren.

Ich meine damit nicht, daß man nun immer wieder neue Möbel kauft, solange die anderen noch gut sind.

Es gibt noch eine andere Möglichkeit, den Dingen ein neues Gesicht zu geben, nämlich dann, wenn man zum Beispiel beim großen Frühlingsputz, bei dem man vielleicht noch eine tatkräftige Hilfe hat, einiges umstellt. Und wenn dies nur kleine Veränderungen sind – wenn man sich an das neue Gesicht seiner Behausung wieder gewöhnen muß, spürt man einfach, daß etwas passiert ist, daß alles lebt und beweglich ist und daß man nicht einfach alles über so viele Jahre so unverändert stehenlassen sollte, daß man es überhaupt nicht mehr sieht und sich deswegen in der eigenen Wohnung viel verlassener fühlt, als wenn hie und da eine Umstellung, andere Farben und andere Situationen dazukommen.

Genauso verhält es sich auch mit den Bildern an der Wand. Natürlich soll man sich nicht von Bildern und Fotos trennen, die man über viele Jahre als Erinnerung an bestimmte Ereignisse oder Menschen zu Hause aufgehängt hat. Es gibt aber in jedem Warenhaus für sehr wenig Geld Wechselrahmen. Unsere Zeitschriften bringen dauernd in wunderbarer fotografischer Technik Bilder von Landschaften, Kunstwerken, interessanten Menschen und Situationen. Wer nun einen solchen Wechselrahmen besitzt und auch den guten Platz dafür hat, der kann seinen Raum immer wieder nach Lust und Laune ändern. Auch das bringt in ganz besonderer Weise Leben ins Haus. Selbst die allerliebsten Dinge verlieren nämlich ihren Wert, wenn man sich so an sie gewöhnt hat, daß man sie überhaupt nicht mehr wahrnimmt.

Man muß also kein großer Innenarchitekt sein, um seine Wohnung immer wieder auf neue Art freundlich umgestalten zu können.

Resignation

Wer stehenbleibt, verliert. Wer an die Zukunft glaubt, kommt weiter, als er zu hoffen wagt.

Resignieren heißt aufgeben. Man resigniert im Leben sehr oft. Der eine hat eine Idee für einen Verein, den er aufbauen will, und wenn er dann sieht, daß die Leute nicht so richtig mitmachen wollen, dann resigniert er. Ein anderer hat ein interessantes Hobby für sich herausgefunden, merkt aber nach einiger Zeit, daß es ihm zuviel wird und zu schwierig ist, und gibt dann nach Wochen oder Monaten wieder auf, das heißt, er resigniert.

Wenn ein Mensch also resigniert und irgendetwas, das er sich für sein Leben noch vorgenommen hat, aufgibt, ist das weiter nicht schlimm. Sein Leben geht weiter, und er merkt höchstens, daß er sich zu viel vorgenommen hatte. Dann ist die Resignation auch nicht weiter schlimm, sie bringt ihn höchstens in die normalen, möglichen Bahnen.

Was man aber bei der älteren Generation unter Resignation versteht, ist ein sehr ernstes Kapitel, über das man immer wieder für sich selbst und sein eigenes Leben nachdenken muß. Man kann im Leben, egal, ob man jung oder alt ist, nicht haben, was man will. Viele Dinge, die man gerne möchte, bleiben einem versagt, und andere, die man haben könnte, will man nicht. Das ist eine uralte Wahrheit. Kommt man nun ins Seniorenalter und will das, was man nicht mehr kann, und will das nicht, was man erst jetzt so richtig könnte und was dem Alter, der Gesundheit und den Kräften angepaßt ist, dann kann die Gefahr bestehen, daß man resigniert. Das heißt dann: man gibt auf.

Man gibt aber nicht nur ein Hobby, einen Verein, eine besondere Nebenbeschäftigung auf, sondern man meint, nun alles aufgeben zu müssen, selbst die Sorge um die Gesundheit, selbst die Kontakte zu lieben Verwandten und Mitmenschen, selbst die Gestaltung eines schönen Lebensabends und was für Senioren zum Alltag und zum ganzen Leben einfach gehört.

Ich bin überzeugt davon, daß Resignieren auch eine moralische Frage ist. Sind wir Menschen denn nicht verpflichtet, die Kräfte, die uns die Natur gegeben hat, auszunützen? Haben wir denn als ältere Generation nicht, wie schon so oft festgestellt, eine große Verpflichtung, unsere Persönlichkeit, die Weisheit, die Erfahrung, und alles, was wir nicht etwa *noch* haben, sondern was wir *erst jetzt* haben, in den Dienst der Kinder und Eltern zu stellen? Resignieren ist leicht gesagt und getan, aber nicht unbedingt richtig, und sicher auch den Angehörigen gegenüber ungerecht, wenn nicht sogar lieblos.

Ich kenne Kinder und Enkel, die darunter leiden, daß die Großeltern immer wieder sagen: «Was wollt ihr denn noch? Für mich hat doch einfach alles keinen Sinn mehr. Laßt mich, ich bin froh, wenn ich eines Tages gehen kann, ich habe meine Arbeit geleistet, ich fange nichts Neues mehr an, für mich ist alles vorbei, ich habe resigniert.» Zugegeben, Krankheit, Altersbeschwerden, Enttäuschungen und viele Dinge mehr können ältere Menschen zur Resignation bringen. Wenn man aber ganz bewußt darüber nachdenkt, daß das Leben, ob man ein Kind ist, ob man mitten im Berufsleben steht oder zu der großen Zahl der Rentner gehört, immer ein Kampf ist mit vielen Entbehrungen, vielen Hoffnungen, vielen Enttäuschungen,

aber doch immer wieder mit etwelchen Erfolgen, dann dürfte man eigentlich nie resignieren. Daß man als alter Mensch zu gar nichts mehr taugt, ist einfach nicht wahr. Man taugt immer, egal, wie alt oder wie krank man ist, noch zu viel mehr, als man glaubt. Man muß nur seine noch möglichen Aufgaben und Tätigkeitsfelder sehen, und dazu gehört eine positive Lebenseinstellung. Daß junge Leute, Lehrlinge und Schüler, manchmal von zu Hause weglaufen, weil ihnen der Schul- oder Arbeitsstreß oder der ewige Streit zu Hause über den Kopf wächst, kann man verstehen. Diesen jungen Menschen fehlt einfach die Kraft und die Erfahrung für das Leben.

Daß aber ältere Leute oft viel zu schnell resignieren, das ist nicht so leicht zu verstehen. Man kann sogar sagen, daß in den Zeiten stürmischer pubertärer Entwicklungsphasen junge Menschen, die meinen, niemand, nicht einmal die eigenen Eltern könnten sie noch verstehen, viel einsamer sind als alte Leute, die doch die Möglichkeit haben, unter den Verwandten und Freunden und bei Seniorentreffen viel Kontakte mit Mitmenschen zu haben und Verständnis zu finden. Es wäre eine große Aufgabe für die Organisatoren der Altersnachmittage, auch einmal nicht nur zu schauen, wer da ist, sondern zu beachten, wer nicht da ist. Das sind jene älteren Menschen, die vielleicht schon resigniert haben und meinen, sie gehörten nun nicht mehr dazu. Auf sie ein waches Auge zu haben und sie wieder aufzumuntern, wenn sie einmal stehenbleiben wollen, ist die Aufgabe aller Menschen, aber auch eine besondere Pflicht der gleichaltrigen Senioren.

Ich weiß, daß manche Freundschaften unter Senioren

nur deswegen auseinanderfallen, weil man sich bei den gelegentlichen Besuchen darauf beschränkt, einander gegenseitig Krankengeschichten zu erzählen. Wenn man einmal auf das Erzählen von Krankengeschichten verzichten würde und das Positive hervorstreichen könnte, hätte man die Möglichkeit, manche Senioren, die resignieren wollen oder schon resigniert haben, wieder ins lebenswerte Leben zurückzuführen. Man kann, wenn das gelingt, sogar buchstäblich zusehen, wie sie wieder jünger werden. Ist das nicht unendlich viel wert?

Schlaflosigkeit *Schlaflose Stunden können unser Leben bereichern.*

Junge Menschen legen sich hin und schlafen sofort ein. Mit dem Alter geht das nicht mehr so einfach. Natürlich kann man auch Schlafmittel nehmen. Sind diese aber nicht vom Arzt verordnet und ganz genau dosiert, dann kann man sich damit die Gesundheit in relativ kurzer Zeit auf ganz traurige Art ruinieren. Es ist, und das wird Ihnen auch Ihr Arzt bestätigen, oft für die Gesundheit viel besser, wenn man mit der Schlaflosigkeit auskommt, als wenn man sie mit chemischer Gewalt bekämpft und sich durch irgendwelche Mittel in einen kräfteraubenden künstlichen Schlaf versetzt. Wer früh am anderen Morgen an die Arbeit muß, ausgeruht, mit neuer Kraft und total einsatzfähig, der braucht seinen Schlaf unbedingt. Für denjenigen, der auch am Morgen noch etwas weiter-schlafen kann, nachdem er das erste Mal erwacht ist, sind die Stunden ohne Schlaf im Bett gar nicht so

schlimm, wie man immer glaubt, außer man kann mit diesen schlaflosen und scheinbar endlosen Minuten und Stunden gar nichts anfangen.

Bei älteren Menschen läßt das Sandmännchen sehr oft deswegen auf sich warten, weil sie während des Tages schon viel geschlafen und sich, ohne Spaziergang in viel frischer Luft, gar nicht ermüdet haben. Vielleicht hat man sogar den ganzen Tag kein einziges Fenster geöffnet und die Wohnung niemals richtig durchlüftet. Auch das kann ein Grund sein, daß man den Schlaf nicht findet. Oft sind es natürlich auch die Schmerzen irgendwelcher Leiden, die sich immer wieder bemerkbar machen.

Egal, welches der Grund dafür ist, daß man nicht schlafen kann, versuchen wir doch einmal, über die schlaflose Zeit nachzudenken. Zugegeben, Schäfchenzählen ist keine Beschäftigung für erwachsene Menschen in schlaflosen Stunden. Sind aber die Gedanken wach, dann kann man sich sehr wohl beschäftigen. Man kann nämlich nachdenken, bis man müde genug ist. Es wäre aber ganz falsch, nun nur Probleme zu wälzen, über Menschen nachzudenken, die man nicht liebt, und sich auszumalen, was man zu ihnen sagen würde, wenn sie jetzt gerade da wären. So mutig ist man am anderen Tag sowieso nicht. Man kann aber in schlaflosen Nächten Pläne schmieden. Gute und brauchbare Pläne. Man kann Kochrezepte erfinden, Weihnachtsgeschenke ausdenken und noch vieles mehr. Trübe Gedanken machen wach. Ernsthafte Pläne, die man ausführen will und mit denen man sich intensiv in Gedanken beschäftigen muß, machen müde und bringen bald den ersehnten Schlaf. Das ist das Geheimnis.

Ich selbst habe seit vielen Jahren ein Schlafmittel, das ich um keinen Preis wieder hergeben würde, weil es nämlich praktisch immer wirkt. Wenn man ins Bett geht und das Licht ausmacht, geht doch immer der vergangene Tag mit all seinen Ereignissen und Aufregungen an uns vorbei wie ein Film. Wir tragen also die Tageserlebnisse in die stillen Nachtstunden hinein, und unsere ganze Gedankenwelt bleibt wach. Deswegen können wir ja nicht einschlafen. Nun also mein Schlafmittel: Ich lese jeden Abend, bevor ich das Licht lösche, einige wenige Seiten aus einem Jugendbuch, das ich in meiner Jugend einmal gelesen habe. Natürlich macht jeder Mitmensch, der Bücher von Karl May oder den Robinson auf meinem Nachttisch sieht, zuerst große Augen und mag wohl denken, ob das denn wirklich eine sinnvolle Beschäftigung sei, Abenteuerbücher für Schulbuben als Bettlektüre zu lesen. Mir ist das ganz egal. Ich weiß nämlich ganz sicher, daß ich immer wieder und jeden Abend durch diese Lektüre in meine Jugendträume zurückkomme. Dann fällt der nervöse vergangene Tag von mir ab, alles wird ganz einfach, und sehr oft finde ich kaum mehr den Lichtschalter, wenn die Indianer zusammen mit Winnetou davonreiten.

Versuchen Sie es einmal mit einem Jugendbuch. Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie schlafen können.