

## ÄLTER WERDEN I

4 **Titelthema**

Von der Kunst, richtig alt zu werden  
Ein Gespräch mit Prof. Dr. Volker Fintelmann

8 **Magazin**

Kurzmeldungen zum Thema Älterwerden

## HERDECKE INTERN

- 9 Eltern werden im „Familienbett“!
- 11 „Süße Kinder“ – eine besondere Herausforderung
- 12 Die Chancen des Patienten optimieren:  
Die geplante Abteilung für interdisziplinäre Psychoonkologie
- 14 Ankündigung: Tag der offenen Tür
- 14 Herdecker Buchtipps

## ÄLTER WERDEN II

17 **Reportage**

Jung und Alt unter einem Dach  
Das Mehrgenerationen-Projekt  
„Orplid“ in Göppingen

19 **Portrait**

„Ich hatte ein gesegnetes Leben“  
Die 91jährige Brunhild Schietzel

22 **Lesenswert**

Bücher zum Thema Älterwerden

**Titelfoto**

Das Titelfoto zeigt den Moment, in dem ein Spermium in eine Eizelle eindringt. Es ist der Beginn des menschlichen Lebens im Physischen und gleichzeitig der Beginn des Älterwerdens. Dieses findet erst mit dem Tod ein Ende und damit auch gleichzeitig einen Neubeginn: „Wenn ein Geist stirbt, wird er Mensch – wenn ein Mensch stirbt, wird er Geist“ (Novalis).

## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

*Und solange Du dies nicht hast,  
Dieses „Stirb und Werde“,  
Bist Du nur ein trüber Gast  
Auf der dunklen Erde.*

*Johann Wolfgang von Goethe*

Vom ersten Lebensaugenblick an werden wir älter. Solange wir wach sind, unsere Sinne gebrauchen, uns erinnern, denken und handeln – solange überwiegen – biologisch gesprochen – die abbauenden Prozesse in unserem Organismus. Deshalb werden wir am Abend müde und brauchen den Schlaf, um uns körperlich wieder zu erholen. Was aber geschieht währenddessen mit unserem Bewusstsein? Wo ist unser Ich im Schlaf? Woher holt es seine schöpferischen Kräfte?

Der Wechsel zwischen Wachen und Schlafen, zwischen dem biologischen und dem geistigen Menschen, kann zu einem Bild für die Umkehr des Pendels in der Biographie werden. Körperlich nehmen unsere Kräfte spätestens nach der Lebensmitte ab. Seelisch und geistig aber können sie weiter wachsen. In welchem Umfang dies gelingt, hängt davon ab, was uns das Leben schenkt, aber auch davon, was wir daraus machen. Wenn wir mit dem Älterwerden nur das Erleben verbinden, wie baufällig unsere „Körperhütte“ wird, unsere „kroppshydda“, wie der schwedische Volksmund den Körper nennt, so übersehen wir den „zweiten Menschen in uns“, den geistigen Menschen. Er tritt uns im faltenreichen Antlitz eines alt gewordenen Menschen entgegen, das durch sein reiches Leben und seinen Charakter geprägt worden ist. Oft erahnen wir erst im Rückblick auf den Lebenslauf, wer

unser schöpferisches Ich, wer der große Verwandler in uns eigentlich ist.

Achim Freyer, der Theaterregisseur und Bühnenbildner, Schüler Brechts im Theater am Schiffbauerdamm, hat kürzlich erzählt, welche Bedeutung die Verwandlung der Raupen in Schmetterlinge für sein Leben hatte. Schon als Schüler sammelte er Schmetterlinge und studierte intensiv ihre Metamorphose: „Als Maria Sybilla Merian das tat, galt sie praktisch noch als Ketzlerin“. Sein erster Ausbruch nach Westen, kurz vor dem Abitur an einem Internat in der Nachkriegs-DDR, führte ihn zu dem damals berühmten Frankfurter Zoodirektor Bernhard Grzimek, bei dem er sich als Schmetterlingskundler bewarb. Der ließ ihn allerdings den Umgang mit Düngemitteln praktizieren. Bei seinen Bühnenproduktionen aber kam Freyer immer wieder auf das Verwandlungsmotiv Raupe-Puppe-Schmetterling zurück.

Wenn wir sagen: „Ich möchte in Würde alt werden“, dann meinen wir doch: „Ich möchte auch in Krankheit und Sterben Menschen begegnen, die um dieses Geheimnis des geistigen Menschen wissen, der auch im Alter noch wachsen kann und der nicht aufhört, Entwicklung und Verwandlungen anzustoßen, womöglich sogar über den Tod hinaus.“

Noch etwas in eigener Sache: In dieser Ausgabe begrüßen wir Annette Bopp als neue Redakteurin von „Medizin Individuell“. Stefan Rotthaus, dem Redakteur der ersten Stunde, danken wir für seine Arbeit. Auch unsere Zeitschrift wird älter und zugleich hoffentlich jünger in neuer Gestalt!

Herzlich, Ihr

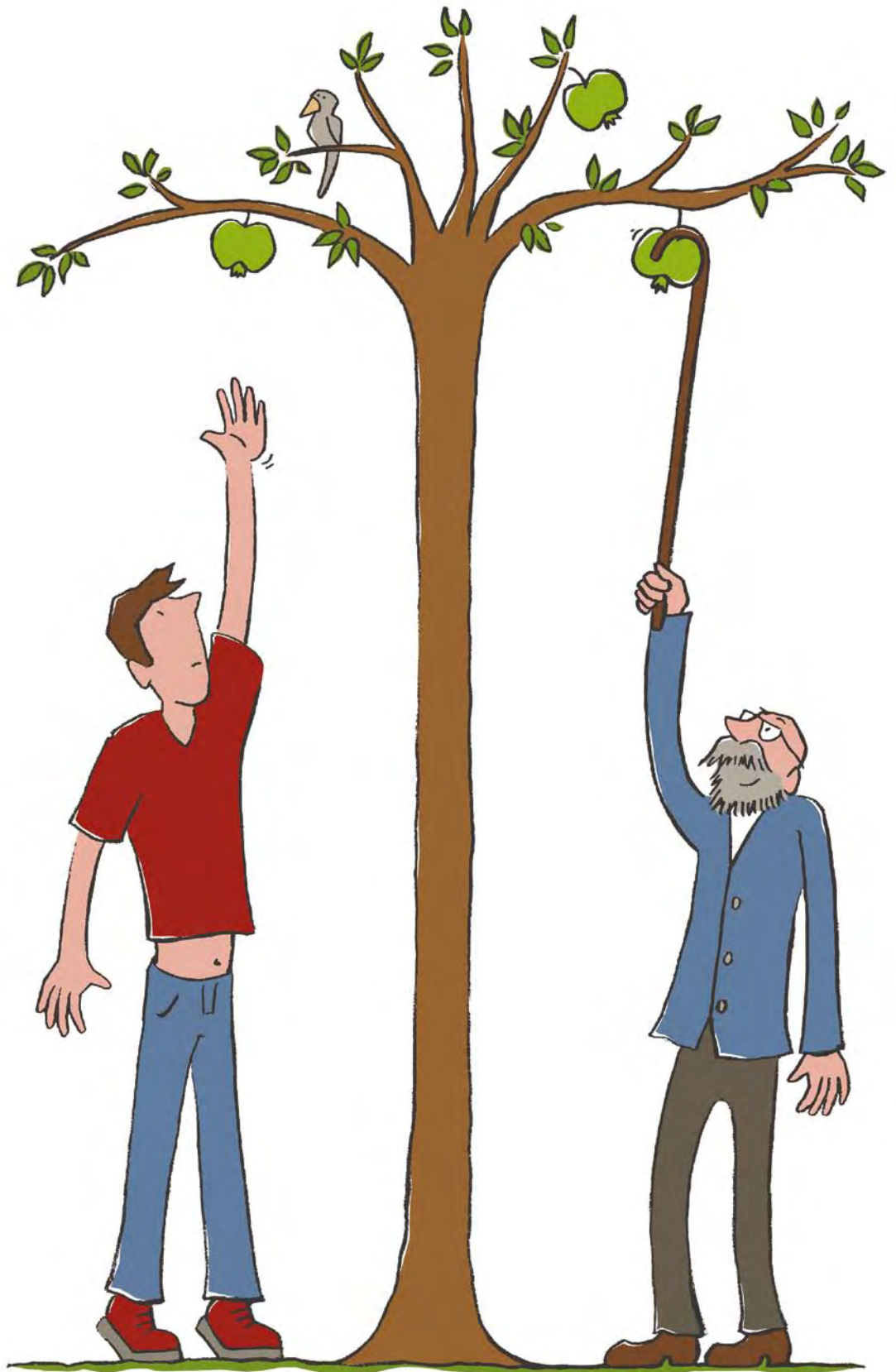
*Peter Zimmermann*

Peter Zimmermann  
Vorstand des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke  
Telefon (0 23 30) 62-3638



## *Von der Kunst, richtig alt zu werden*

Alter als Teil unserer Biografie. Annette Bopp im Gespräch mit Prof. Dr. Volker Finkelmann



Es ist paradox: Heute möchte fast jeder Mensch gerne richtig alt werden, aber fast keiner will wirklich alt sein. Früher war es eine Ehre, als „Greis“ bezeichnet zu werden – das Wort stand für Weisheit und Würde. Einem Greis wurde mit Ehrfurcht begegnet. Heute haben die meisten für Hochbetagte neben Mitleid allenfalls noch Geringschätzung übrig. In krassem Kontrast dazu steht die Wertschätzung für alte Dinge. Antiquitäten, Oldtimer, langjährig gereifte Spirituosen stehen hoch im Kurs. Für gereifte Menschen jedoch steht immer weniger Geld zur Verfügung, und der Jugendwahn der Gesellschaft entwertet sie mit jedem Tag ein Stück mehr.

**Warum verdrängen so viele Menschen das Älterwerden? Der Lebensabschnitt jenseits des 50. Geburtstags gehört doch zu uns wie Kindheit und Jugend?**

Ich glaube, dass der Blick auf den Menschen als ganzes – also in allen seinen verschiedenen Lebensabschnitten – heute durch die moderne, von der Naturwissenschaft und dem Materialismus geprägte Weltanschauung nachhaltig getrübt ist. Der Mensch wird nur noch in seinen stofflichen Qualitäten gesehen – glatte Haut, straffe Muskeln, leistungsfähiger Körper, normale Laborwerte –, aber nicht mehr in seinen geistigen Fähigkeiten, die ja mit zunehmendem Alter immer mehr wachsen können. Der Blick auf den Menschen als Einheit von Leib, Seele und Geist ist verloren gegangen.

Außerdem wird der Mensch nicht mehr in seiner gesamten Biographie betrachtet, sondern als Momentaufnahme – es gilt nur der Augenblick. Das spiegelt sich auch in der modernen Medizin. Wenn ein älterer Mensch erkrankt, sieht der heutige, „budgetierte“ Arzt nur das Jetzt, das Heute, um das er sich kümmern soll. Eine Krankheit, insbesondere eine chronische Krankheit, muss aber im gesamten Lebenszusammenhang gesehen werden. Zu fragen ist dann: An welcher Stelle der Biographie tritt sie in das Leben, auf was macht sie aufmerksam, wohin kann sie führen? Wenn man solche Fragen stellt und versucht, Ant-

worten darauf zu finden, richtet sich der Blick zwangsläufig nicht mehr punktuell auf den Menschen. Anthroposophische Ärzte stellen solche Fragen oder regen sie an.

**In welche großen Abschnitte würden Sie das Leben einteilen?**

Es gibt dreimal drei Abschnitte von jeweils sieben Jahren, die die Biographie eines jeden Menschen prägen:

Die ersten drei Jahrsiebente bis zum 21. Lebensjahr prägen die Individualität in der äußeren Gestalt – wenn wir mit 21 Jahren erwachsen sind, sehen wir aus, wie wir in großen Zügen ein Leben lang aussehen. Mit den Jahren kommen vielleicht einige Kilo Körpergewicht und einige Falten hinzu, aber im großen und ganzen verändern wir uns äußerlich nicht mehr wesentlich.

Die mittleren drei Jahrsiebente zwischen dem 21. und dem 42. Lebensjahr dienen der individuellen Ausgestaltung der Seele. In dieser Zeit erobern wir uns den Platz, den wir in der Gesellschaft einnehmen wollen, sowohl in beruflicher als auch in privater Hinsicht.

Zwischen dem 42. und dem 63. Lebensjahr dann geht es um die Entwicklung der geistigen Qualitäten. Dann gewinnen Menschen Führungsqualitäten, Überblick, denn sie verfügen bereits über einen reichhaltigen Erfahrungsschatz.

Das zehnte Jahrsiebt bis zum 70. Geburtstag rundet diese Lebensepochen ab. Und alles, was jenseits des 70. Lebensjahres folgt, ist ein Geschenk zusätzlicher Lebenszeit. Früher war diese Zeit tatsächlich ein Geschenk, eine Gnade. Mit zunehmender Lebenserwartung aufgrund besserer äußerer Lebensbedingungen ist uns das Bewusstsein für diese Gnade verloren gegangen. Wenn wir es uns wieder ins Gedächtnis rufen, gewinnt das Alter eine ganz neue, reiche Qualität.

**Warum bedient sich die Gesellschaft heute so wenig der Weisheit und Erfahrung der Menschen in diesem hohen Alter?**

Weil sie sich einseitig auf die materiellen Qualitäten bezieht, und die sind die Domäne der Jugend. Damit gerät die Gesellschaft allerdings grundsätzlich in eine Schiefelage. Sie gilt es aufzulösen, indem wir uns den Reichtum des Alters wieder bewusst machen.

Schauen wir doch mal zurück in frühere Jahrhunderte. Im alten Römischen Reich konnte ein Mensch erst dann Verantwortung für die Gemeinschaft oder Gesellschaft – den Staat – übernehmen, wenn er älter als 42 Jahre war. Dann konnte er als „Senex“ – das lateinische Wort für Greis – in den „Senat“, den Rat der Greise, gewählt werden. Unser Begriff „Senior“ erinnert heute noch an diese Zusammenhänge.

*„Ihr sammelt alte Möbel, alte Autos, alte Bilder;  
Nur eines sammelt ihr nicht: alte Menschen ...  
Versteht ihr denn nicht?  
Die Alten, das sind die Überlebenden, die wissen etwas,  
die sind nicht nur einfach zu lange geblieben.  
Die Alten sind ein Wunder, wie die Neugeborenen.  
So nahe am Ende, das ist so kostbar wie der Anfang.“*

*Gespräch zweier alter, verbitterter Männer in dem Schauspiel  
„Ich bin nicht Rappaport“ von Herb Gardner.*

Tatsächlich nimmt um den 42. Geburtstag herum unsere körperliche Leistungsfähigkeit ab, die geistige aber wächst und nimmt mit den Jahren weiter zu. Kaum ein Leistungs- oder Hobbysportler ist jenseits dieser Schwelle in der Lage, noch Höchstleistungen zu vollbringen. Für Menschen in dieser Altersgruppe gibt es die „Altherren-Mannschaft“, wo es etwas ruhiger und gelassener zugeht. Anerkennt man diesen biographischen Zeitpunkt um das zweiundvierzigste Lebensjahr als Eintritt in die eigene, individuelle geistige Entwicklung und bekennt sich dazu, diesen Lebensabschnitt bereits Alter zu nennen, dann versteht man auch ein altes spanisches Sprichwort: „Wenn du sehr alt werden willst, musst du beizeiten anfangen.“

#### **Was heißt das denn konkret – womit sollte man beizeiten anfangen?**

Ich glaube, es bedarf dreier Schritte, die sich mit den drei Jahrsiebenten zwischen dem 42. und 63. Lebensjahr verbinden:

– Erster Schritt: Mut entwickeln. Damit ist aber nicht der Mut des Draufgängers gemeint, sondern der Mut zu Entscheidung und Verantwortung. Häufig sehen wir aber gerade an dieser Schwelle zum dritten Lebensabschnitt Depression und Frustration – die „Midlife-Crisis“. Mit Entscheidungsfreudigkeit und Verantwortungsgefühl kann dieser Lebensabschnitt jedoch zu einer Hochphase des persönlichen Unternehmertums geraten,

mit dem die Welt geprägt, in ihrer Entwicklung gefördert und Zukunft geschaffen wird. Der bisher auf das eigene Ich konzentrierte Blick erweitert sich jetzt auf das Wir, die Gemeinschaft, letztlich die gesamte Menschheit.

– Zweiter Schritt: Gelassenheit entwickeln. Damit ist nicht gemeint, duldsam oder passiv zu werden. Nein, hier geht es um die höchst aktive Form der Fähigkeit, Ruhe und Frieden zu stiften, ausgleichend zu wirken, wechselseitiges Verständnis zu fördern, ein verlässlicher „Fels in der Brandung“ zu sein. Diese Gelassenheit beinhaltet auch, gegebenenfalls Platz machen zu können für Jüngere, delegieren zu können, mehr zu beraten als selbst zu führen. Heute können das in diesem Alter nur Wenige – auch darin besteht eine der Fehlentwicklungen unserer Zeit, die für Unzufriedenheit und Frustration und damit für das „no future“-Gefühl bei jungen Menschen sorgt. Sie werden von den Älteren autoritär gedeckelt anstatt tolerant und souverän in ihren individuellen Fähigkeiten gefördert.

– Dritter Schritt: Weisheit erlangen. Weisheit kommt von Wissen, und das paart sich mit Erfahrung. Weisheit ist die Frucht der Lebenserfahrung, die durch keine noch so geniale Intellektualität junger Menschen ersetzbar ist. Verbindet sich Lebenserfahrung mit der geistigen Urteilskraft unseres Ich, strömt aus dieser Ver-

*Prof. Dr. Volker Fintelmann, Internist und Gastroenterologe (Spezialist für Erkrankungen des Verdauungstrakts), war lange Jahre Chef der anthroposophischen Abteilung am Hamburger Krankenhaus Rissen (heute Asklepios Westklinikum Hamburg). Vor knapp fünf Jahren zog er sich in den „Unruhestand“ zurück und engagiert sich seitdem als Präsident der Carl-Gustav-Carus-Akademie in Hamburg weiterhin tatkräftig für eine am Individuum orientierte anthroposophisch erweiterte Medizin. Dass Menschen in Würde älter werden können, ist ihm ein besonderes Anliegen.*



bindung eine Erkenntnismöglichkeit: die Intuition. Das intuitive Erfassen der Welt, auch eine intuitive Medizin, kann nur auf Erfahrung beruhen. Diese aber setzt voraus, dass man gut beobachten, wahrnehmen und reproduzieren kann.

Nichts anderes machen übrigens auch die modernen Naturwissenschaften. Deshalb konnte der Heidelberger Physiologe und spätere Sozialmediziner Hans Schäfer auch sagen: „Intuition und Wissenschaft sind keine Gegensätze. Ein Teil der ärztlichen Diagnostik und Therapie, der Einfühlungsvermögen benutzt und Anteilnahme (Sympathie mit dem Kranken) voraussetzt, ist intuitiv. Unsere gegenwärtige Medizin ist intuitions-feindlich. Sie ist das zum Schaden aller. Die Ärzte sollten das wissen – und ändern.“

Mut, Gelassenheit und Weisheit sind die Seelen- und Geistesfrüchte eines gesunden Alterns. Das sprach Christoph Friedrich Oetinger mit den Worten aus:

*„Gott gebe mir den Mut,  
das zu ändern, was ich ändern kann,  
die Gelassenheit,  
das hinzunehmen,  
was ich nicht ändern kann  
und die Weisheit,  
das eine von dem andern richtig  
zu unterscheiden.“*

#### **Und wie steht es heute mit diesen drei Qualitäten?**

Nicht so gut! Und daraus resultieren auch einige Krankheitsbilder, die typisch sind für den Mangel an diesen Seelen- und Geistesfrüchten in unserer Gesellschaft und damit für unsere Zeit. An die Stelle

des Mutes tritt vielfach die Resignation, die in schwerer Depression münden kann. Statt Gelassenheit zu entwickeln hetzen viele immer hektischer ihrem vollen Terminkalender hinterher. Kein Wunder, dass dann der Blutdruck hoch geht und auch hoch bleibt oder dass sich das Herz mit einem Herzinfarkt regelrecht entlädt. An die Stelle der Weisheit tritt dann die Demenz, und die Problematik der Alzheimer-Krankheit gibt dafür ein beredtes Zeugnis.

Schon früh kündigen sich diese Fehlentwicklungen in Form von leichten Verstimmungen, rastloser Betriebsamkeit, Konzentrations- und Gedächtnisschwächen an. Wer sie bewusst wahrnimmt und zu interpretieren versteht, hat bereits den Schlüssel zur Veränderung und somit zum gesunden Älterwerden in der Hand. Aber selbst wenn eine Krankheit bereits manifest geworden ist – zum Beispiel eine koronare Herzkrankheit – ist immer noch Zeit, diese körperlichen Signale richtig zu deuten und das Ruder umzulegen, um das Lebensschiff wieder in die richtige Richtung zu steuern. Wenn man die so genannten typischen Alterskrankheiten richtig behandeln will, ist es unverzichtbar, um diese Zusammenhänge zu wissen, sie ernst zu nehmen und in die Therapie mit einzubeziehen.

**Wie lassen sich denn diese Erkenntnisse umsetzen, wenn man in der Vergangenheit nicht unbedingt auf der Sonnenseite des Lebens gestanden hat? Es gibt ja viele Menschen, die durch Schicksalsschläge viel Leid erfahren haben, die mit wenig Geld auskommen müssen oder die mit sich**

**hadern, weil sie nicht das erreicht haben, was sie erreichen wollten.**

Jeder kann den Mut und die Tatkraft entwickeln, etwas umzusetzen, was er immer schon tun wollte, sich aber nie zugetraut hat. Für alles finden sich Mittel und Wege, auch wenn die Schritte klein sind. Märchen können dabei übrigens eine große Hilfe sein. Wenn man als älterer Mensch kleinen Kindern Märchen vorliest, öffnet sich vielfach eine ganz neue Welt der Weisheit und Gleichnisse, die einen anderen Blick auf das Leben – auch das eigene – zulässt. Das kann mir den Mut einflößen, etwas auszusprechen, was bisher noch ungesagt blieb, weil mir dieser Mut fehlte. Oder ich kann etwas in die Wege leiten, was ich mir bisher nicht zugetraut habe. Es hilft nichts, über Versäumtes zu jammern. Jeder hat täglich eine neue Chance! Frei nach dem Motto von Martin Luther: „Auch wenn ich wüsste, dass morgen die Welt zugrunde geht, würde ich heute noch einen Apfelbaum pflanzen!“

Auf der Grundlage eines solchen gesunden Alterns können wir das Geschenk des Alters körperlich rüstig, geistig-seelisch frisch, an der Umwelt interessiert und schöpferisch tätig erleben. Wo der Leib schwächer wird, die Sinne nachlassen, die Glieder unbeweglicher und der ganze Mensch ungelenker wird, weitet sich die Seele, gewinnt der Geist an Elastizität und Spannkraft, bildet sich Lebensweisheit, die der Welt und anderen Menschen geschenkt werden kann. Rainer Maria Rilke formulierte das in der ihm eigenen Kraft der Lyrik:

*„Und dann eines Tages alt sein,  
aber noch lange nicht alles verstehen, nein,  
aber anfangen, aber lieben, aber ahnen,  
aber zusammenhängen mit Fernem und Unsagbarem...  
Ich denke es mir gut, alt zu sein.“*