

Presseinformation

Neuerscheinung:

Im Alter - noch einmal Leben

Leopold Rosenmayr

„Noch einmal leben“, heißt daher, noch einmal hinschauen, überprüfen und ausloten, aber auch, sich noch einmal „verschauen“, und sich im günstigen Fall zu verlieben, Liebe zu gewinnen und zu geben, neue Handlungen aus neuen Überzeugungen ableiten. [S. 5]

Das lange Leben mit seinen nötigen Änderungen, Neubegründungen von Zusammenwirken und Partnerschaft, bringt viele Reize und Herausforderungen. Es verlangt aber auch neue Kompetenzen, sich selber zu steuern und die eigene psychologische und soziale Achtsamkeit wie auch die Bindungsfähigkeit mit anderen zu erhöhen. Das Verständnis des Anderen im anderen Menschen und diesem zuliebe, wird für die neue Welt mit dem langen Leben enorm steigen müssen. Sonst werden die Trennungsraten ins gigantische hinaufschnellen; wer lindert denn Schmerzen, vermag beizustehen? [S. 22]

Die Neugeburt solle persönlich dadurch geschehen, dass der Mensch (hier der alte Pharisäer Nikodemus), einer gesamthaften Lebensänderung zustimme. Er müsse sich vor sich selber bereit erklären, nochmals zu leben. Eine solche Neugeburt geschehe laut den Worten Jesu in dem Evangelium nach Johannes von oben. [S. 51]

Die fortwährende unabgeschlossene Liebe des nunmehr schon alt gewordenen Mannes er starb schließlich im hundertsten Lebensjahr war erkennbar. Durch die Umarmung des Grabes durch den Urgroßvater blieb diese Liebe in mir eingeprägt. Die Handlung erhielt durch den Urgroßvater eine Dimension, die in der Tat Tod und Leben zusammenführte. Es war die treue Liebe eines alten Mannes zur verstorbenen Frau. Wir lebten damals in einer Zeit, in der sich durch Glaube und Überzeugungen Brücken über Leben und Tod hinweg schlagen ließen. [..] Ich lernte so eine, wenn auch unsichtbare aber über den Tod hinaus wirkende Liebesbeziehung kennen. Sie erwies eine Kraft, die geradezu fühlbar wurde auf dem Friedhof von Ulrichsberg. [S. 65]

Überhaupt wäre es gut, auch wenn sie nur grob ausgeführt werden können, Bilanzen von

Glück, von Enttäuschung und Schmerz zu versuchen. Nur in der Unvollkommenheit können wir lernen, im Schmerz uns zu bewähren. [S. 128]

Meine Tendenz war, sowohl die Entwicklungsfähigkeit des Menschen in seinem späten Leben deutlich zu machen, besonders die Chancen der Beziehungen zwischen Mann und Frau, wie auch deren Scheitern. [S. 132]

Prof. Dr. Leopold Rosenmayr, geboren am 3.2.1925, ist emeritierter Universitätsprofessor für Soziologie und Sozialphilosophie, (ehemaliger) Leiter des Ludwig-Boltzmann-Instituts für Sozialgerontologie und Lebenslaufforschung in Wien und seit 1990 Mitglied der Österreichischen Akademie der Wissenschaften.

Zentrale *Forschungsfelder* des studierten Philosophen und Soziologen, der sich schon seit den 50er Jahren für die Wiederbelebung der empirischen Sozialforschung einsetzte, waren und sind neben Familie, Jugend und ethnosozialologischen Fragen besonders der (politische) Wertewandel in der Gesellschaft, die Konflikte zwischen den Generationen und der Prozess des menschlichen Alterns. Für diese über Jahrzehnte erfolgreiche Arbeit wurde Österreichs "Altersforscher der Nation" mehrfach ausgezeichnet, zuletzt mit dem Erwin-Chargaff-Preis der Universität Wien im Frühjahr 2007.

Privat ist Rosenmayr Vater von vier Kindern und hält sich – selbst über 80 Jahre alt – unter anderem durch das Schreiben und das Klettern in heimischen Gebirgen fit.

Frühere Werke u. a.:

- Älterwerden als Erlebnis, 1988
- Die Kräfte des Alters, 1990
- Alter und Gesellschaft, 1995
- Altern im Lebenslauf, 1996
- Streit der Generationen? Lebensphasen und Altersbilder im Umbruch, 2002
- Hoffnung Alter. Forschung – Theorie – Praxis, 2006
- Die neuen Alten – Retter des Sozialen?, 2007
- Schöpferisch Altern. Eine Philosophie des Lebens, 2007

Der Inhalt

Immer wieder neue Chancen,
wenn auch andere als früher!

I. Langlebigkeit als Aufgabe

Ungeschick und Unglück begleiten oft den älteren Menschen

Hundert Jahre Lebenserwartung – Fluch oder Segen?

Bausteine zu philosophischen Überlegungen im selber erlebten Alter

Die Veränderungsfähigkeit des Menschen in seinem späten Leben

II. Erzählungen aus dem Gelebten und Erlebten

Die große Liebe meines bäuerlichen Urgroßvaters

Gerettetes Schicksal einer Frau aus dem Bambaradorf Sonongo

Eine versäumte Umarmung

III. Unerfülltes und Unerfüllbares

Der afrikanische Heiler Tiefing Boaré will Kinder von einer jungen Frau

Ein Dogon als Schlangenfänger mit Altersweisheit

Späte Liebe in Japan

Nachwort:

Gedanken zu einer Erweiterung von Sinn

Leseproben

Ungeschick und Unglück begleiten oft den älteren Menschen

Am Morgen eines Samstags im November 2009, wurde ich, wie es mir von lieben Freunden immer wieder angeboten wird, im Auto in die Donau-Auen des Wiener Praters zum Wandern mitgenommen. Mit Walkingsticks bewege ich mich gerne entlang des Grundwasser-Teichs der „Langen Lacke“ vom Träger des Wassers, von der Donau weg, auf einem Waldpfad in Richtung auf das Lusthaus zu. Das „Lusthaus“ war im 18. und 19. Jh. ein Standort für Reiter und Pferde, wo man einander zu lustvollen Ausritten von Mensch und Tier treffen konnte.

Meine eigene Lust auf diesem zum Lusthaus führenden, teils stark verwachsenen Praterpfad ist es, einen alten Baumstumpf oder einen umgestürzten alten Stamm zu finden, auf den ich mich setzen kann um zu zeichnen.

Es gibt dort viele Stümpfe und Stämme, die kreuz und quer in der Nähe des Waldteiches liegen, oft auch den Weg blockieren, da ja diese Praterregion ganz zu Recht als Urwald belassen wird. Der Geist des Urwalds wohnt immer noch dort. Die Wildenten scheinen dies zu wissen.

In der Landschaft eines solchen Auwaldes sitze ich, noch müde von der Woche. Ich genieße es, für ein bis zwei Stunden allein am Naturparadies teilnehmen zu dürfen und der Lust des Zeichnens zu fröhnen.

So war es auch an einem Samstag im November bei milden Herbsttemperaturen. Wie oft im Leben nehme ich Ratschläge meiner Freunde ernst. Von meinem Freund Josef Pillhofer, dem über viele Staats- und Kulturgrenzen hinweg bewunderten und vielfach ausgezeichneten Bildhauer auch großer und monumentaler Werke, und einem hervorragenden Zeichner, trage ich die Anweisung mit mir herum – wir waren bis zu seinem Tod über 50 Jahre miteinander befreundet – für alles Zeichnen das Motiv sich stets sorgfältig auszuwählen. Ich solle nicht einfach von irgendeinem Platz aus, einer ersten Verlockung folgend, einfach zu zeichnen beginnen.

An diesem Samstag folgte ich Josefs Rat und arbeitete mich durch kniehohes Gebüsch und Rankenwerk vom Waldpfad weg in den Urwald der Praterau hinein. Wie vom leider verstorbenen hochbetagten Freund empfohlen, begann ich das Motiv zu suchen. Am Boden liegende, z.T. schon modernde Stämme hatten mir es angetan, die ich nur aus der Außenseiterposition im Dickicht entsprechend zeichnen konnte. Diese Stämme hätte ich vom Weg aus nicht „als Motiv“ in den Blick nehmen können. Ich fand schließlich einen etwas schräg im Boden verwurzelten alten Baumstumpf, auf den ich mich entsprechend dem Motiv setzen konnte um zu zeichnen. Dann kramte ich Bleistifte und Buntstifte – das herbstliche Farbwunder verlangte nach ihnen – aus meinem kleinen Wanderrucksack heraus und begann zu skizzieren. Die verschiedenen Brauntöne des Laubs und des Holzes waren von überwältigender Schönheit. Der Farbrausch hatte mich geradezu betäubt. Nach dem Abschluss des Skizzierens packte ich den Skizzenblock und die Stifte ein, zog mir den Rucksack über und machte ich mich schließlich auf den Rückweg durch den kniehohen Dschungel zurück zum Waldpfad.

Bei meiner Bemühung, von dem schräg stehenden Wurzelstock, auf dem ich gesessen war, auf die Beine zu kommen, glitt ich allerdings mit den Füßen im nassen Laub so aus, dass ich trotz aller verzweifelter Versuche, mich im Gestrüpp festzuhalten, der Länge nach hinfiel. Da ich den Sturz nicht verhindern konnte und auf den linken Oberarm fiel, brach ich mir dabei, wie später das Röntgenbild zeigte, die Elle. Ich wurde bis in die linke Hand hinein eingegipst.

Ich hatte Glück. Die beiden Knochenstücke waren durch den Bruch nicht gegeneinander verschoben worden. Sie hatten also eine gute Chance, naturgerecht wieder zusammenzuwachsen.

Mir gegenüber war die Natur gnädig. Aber sie brauchte trotzdem insgesamt sechs Wochen, um mich durch den von der Gipsprothese zur Versuchsszenerie gewandelten Arm und dadurch auch Alltag durchtragen zu lassen. Da war der alte Körper nicht so großzügig. Er musste durch den Gips und Physiotherapie gefördert werden, um seine Handlungsaufgaben einigermaßen zu erfüllen.

Wenn da kein liebender Mensch bereit gewesen wäre, einzugreifen und mir im Alltag entscheidend zu helfen, wäre es mir schlecht ergangen. Das Buch ist daher mit dem Gefühl großer Dankbarkeit Frau Dr. Elfi Thiemer gewidmet, ohne ihren geradezu rettenden Eingriff in das bei mir plötzlich beschädigte und dadurch auch schwer gewordene Leben.

Auch eine kleine Unachtsamkeit kann lange dauernd und größere nachteilige Folgen haben. Im Alter repariert sich der Körper im Prinzip langsamer als früher im Leben. Die Selbstsorge muss daher umfänglicher werden als beim jungen Menschen.

Halte Dich immer – aber besonders im Alter – innerhalb der Grenzen Deiner Fähigkeiten! Mute Dir nicht zu viel zu! Diese Aufforderung aus der frühen griechischen Kultur, ist eine der schönsten orientierungsgebenden, aber nicht leicht zu befolgenden Weisheiten für den alternden Menschen. Er sollte den Spruch des delphischen Orakels „Medén agán“ beharrlich befolgen.

Allerdings sollte die Anmahnung zur Beschränkung und Selbstbeschränkung des Orakels: „Medén agán“ „Niemals zu viel“ durch die Herausforderung, weiter aktiv zu bleiben, und der Aufforderung „geh Deinen Weg“ ergänzt werden.

Scheuen Sie nicht die Waldgänge, aber bitte muten Sie sich dabei nicht „zu viel“ zu. Das Glück liegt im Spannungsfeld zwischen Rückzug und Vermeidung auch kleinerer Risiken und dem zu leichtfertigen Eingehen auf Herausforderungen durch die heute in unserer Gesellschaft allgemein steigende Gefahr, uns zu überschätzen.

Die Technik bietet Herausforderungen, die als Modell der Steigerung körperlicher Leistungen zu wenig kritisch bedacht werden. Daher geschehen die kleineren und größeren Stürze mit Nachteilen besonders in Spätphasen des Lebens. Werden Sie daher sorgfältig und „achtsam“ im Umgang mit sich selber. Für Schönheit und Liebe aber auch für die daraus sich ergebenden Momente und Elemente der Kreativität ist immer wieder eine gewisse Nüchternheit als Begleitung nötig. Auch der Auwald hat seine Gefahren. Ich war wohl zu unvorsichtig gewesen.

Nachdenklichkeit und kritische Selbsteinschätzung hätten mich warnen sollen.

Ich darf Ihnen zur Begrüßung diese Warnung weitergeben, aus der eigenen Enttäuschung über mich selber.

Auszug aus dem Nachwort: Gedanken zu einer Erweiterung von Sinn

Ich möchte dieses Buch, entstanden aus langjähriger Forschung und eigenem vielfach schmerzlichen Erleben in verschiedenen Kontinenten in Einsamkeit oder bei Festen, nicht zur Veröffentlichung freigeben, ehe ich nicht noch einmal über die Parole nachdenke, die ich schließlich für den Titel des Buches erwählte.

Mein Akzent mit dem Titel „Noch einmal leben“, will darauf aufmerksam machen, dass einschneidende Korrekturen und Umbesinnungen in der eigenen Lebensführung zu den neuen Daseinsmöglichkeiten gehören, auch im späten Leben.

Mehr Bildung und eine Intensivierung der Reflexion über das eigene Leben, kann Teil eines erweiterten und zugespitzten Bewusstseins werden. Menschen über 60 oder 70 können jedenfalls bemüht sein, den eingeleiteten Wandlungsprozess mit dessen Ergebnissen sich als zum Selbst gehörig aneignen. So könnte sich auch ein gewisser Widerstand gegen die Zerstreuungen des Lebens herausbilden. Es wäre auch ein Zurückdrängen anonymer Einflüsse und Reize besser zu bewältigen, wenn die eigene Zukunft als Aufgabenbereich mit Sinn vor Augen kommt. Sterben wird Teil der Lebensnotwendigkeiten und wird so zur Vergegenwärtigung der irrvorsiblen Endlichkeit. Selbst-Klärung und Daseinsbewältigung werden unter das Bewusstsein von Ernst, welches den Tod nicht völlig verdrängt, eingereiht werden.

Viktor Frankl verlangt eine Lebensbilanz, die herausstellen soll, ob und in welchem Maße Lebenssinn im eigenen Dasein gefunden und verwirklicht werden konnten. (Ärztliche Seelsorge, zehn Thesen über die Person, 11. Neuauflage, Wien 2005. Frankl sieht einen Zusammenhang zwischen Daseinserfüllung und dem Kampf um fixe Punkte in der eigenen Zukunft als Person. Diese „Punkte“ bedürfen aber der Lebenskorrekturen, wenn man sich mit ganzem Ernst um die Findung von Sinn bemüht.

In diesem Buch mit seinen Beiträgen aus der Geschichte, aber auch aus der Welt von heute, aus Afrika, Asien und Europa, habe ich versucht, eine neue Blickweise auf die sich weltweit ausbreitende Langlebigkeit zu entwickeln. Ich will aber für die kreativen Gedanken für morgen auch weit in die Vergangenheit zurückblicken.

Meine Tendenz war, sowohl die Entwicklungsfähigkeit des Menschen in seinem späten Leben deutlich zu machen, besonders die Chancen der Beziehungen zwischen Mann und Frau, wie auch deren Scheitern.

Ich habe eigene Beobachtungen und persönliche Erfahrungen, Erfüllungen und Enttäuschungen einbezogen. Damit geht das Buch über wissenschaftliche Ermittlungen und Meßverfahren hinaus, erreicht aber dadurch eine spezielle Aktualität.