

Alt werden

Es knackst im Kniegelenk, als ich mich vom Sessel erhebe. Unüberhörbar ist dieser Hinweis auf mein Alter und wie so oft sind die ersten Schritte mühsamer als früher, so als müsste mein Körper sich erst einmal umstellen. Erfreulicherweise klappt das in Gang kommen noch ganz gut. Dieses Jahr bin ich mit jemand aus unserer Wandergruppe, es waren zu der Zeit ja nur zwei Haushalte erlaubt, ein Stück der Pilgerstrecke nach Trier gewandert und war ganz stolz, dass ich mich auch nach 21 km noch erstaunlich fit fühlte.

Die Entwicklungen in der Wandergruppe machen auch etwas deutlich. Meine Mitwanderin und ich zählen zu denjenigen, die gerne größere Strecken laufen, aber einige aus der Gruppe gehen nur mit, wenn die Strecke so um die 10 km beträgt. Anfangs war das noch anders. Aber mit dem Altern gehen eben auch zunehmende Einschränkungen einher. Da gibt es viele Beispiele, etwa dass wir bei unserer jährlichen Radtour inzwischen Sterntouren statt Streckentouren machen. So kann jemand, der sich mal nicht so fit fühlt, auch mal einen Tag im Hotel bleiben.

Für mich ist Bewegung etwas ganz, ganz Wichtiges. Ich brauche es zum Wohlfühlen und Unterwegssein hat auch symbolisch für mich einen ganz großen Wert. Aufbrechen und sich lösen können, unterwegs sein und den Blick in die Weite richten, sich fit fühlen, die Ermüdung merken und ein Ziel erreichen, und seien es bloß die 10.000 Schritte pro Tag, für die mich meine Tracking-Uhr mit einem willkommenen Vibrieren belohnt.

Was für Ziele habe ich sonst noch? Ja, es ist auch ein Ziel, langsamer zu leben, sich nicht unter Druck setzen zu lassen, z.B. einen Text schreiben und ihn dann ein paar Tage „abhängen“ lassen zu können und zu schauen, ob er dann noch stimmig ist oder noch Änderungen braucht. Das ist ein Luxus, der im Berufsleben oft nicht möglich war.

Ja, mit dem Schreiben ist etwas Neues hinzugekommen. Vorträge schreiben, Anträge schreiben, Positionspapiere entwickeln, das musste ich oft im Beruf und habe es wohl auch ganz gut gemacht. Aber etwas schreiben, um Erlebtes auszudrücken, so dass diese Lebendigkeit von jemand anderem nachvollzogen werden kann und auch bei ihm ein bestimmtes Erleben entsteht, das hat seinen besonderen Reiz. Sicherlich bin ich da noch Dilettant, aber es war eine gute Entscheidung, gleich nach dem Eintritt in den Ruhestand sich für den Kurs „Kreatives Schreiben“ anzumelden. Schön, dass der auch altersmäßig gut gemischt ist und so auch ein Stück Lebendigkeit und Verbindung von Generationen schafft.

Letzteres ist auch ein wichtiges Stichwort. Da war zunächst die Übernahme einer Position im Vorstand des Fördervereins fürs Pfarrzentrum. Außer dem Pfarrer, der bei kirchlichen Vereinen satzungsgemäß Vorsitzender ist, die Arbeit jedoch wegen seiner vielen sonstigen Verpflichtungen den anderen überlässt, ja überlassen muss, war ich der jüngste und ich merkte, es macht mir etwas Sorge, was ist, wenn die anderen wegsterben. Gott sei Dank erklärte jemand, dass er aufhören wolle, und ich

fand einen engagierten jungen Mann, der bereit war, mitzuarbeiten und der ein Stück jugendliche Frische in den Vorstand gebracht hat.

Besonders bereichernd ist das Deutschlernen mit meinem eritreischen Freund, der mit seinen 37 Jahren für mich auch jung ist. Mir bereitet es viel Freude, mit ihm die Sprache zu entdecken, selber auf Kuriositäten und unbeachtete Feinheiten der deutschen Sprache zu stoßen, aber auch zu merken, wie schwer es oft ist, die Brücke zwischen meiner Sprache und einer ganz anderen Kultur zu bauen. Ich erlebe diese Zusammenarbeit als enorm bereichernd. Etwas, das auch durch die Coronazeiten nicht gelitten hat, sondern durch unsere regelmäßigen Kontakte über Telefon und WhatsApp auch eine ganz eigene Intensität gefunden hat. So kann ich am PC relativ schnell ein Bild suchen und per Messenger schicken, das ansonsten schwer zu erläuternde Begriffe illustriert.

Damit bin ich bei einer weiteren neuen Entwicklung. Interesse an EDV hatte ich schon immer. So war es für mich auch nicht schwierig, mit Videokonferenzen klar zu kommen, was dazu geführt hat, dass ich an einer Reihe von Tagungen oder Vorträgen aus den Bereichen Theologie und Philosophie teilgenommen habe, wo ich ansonsten sicher nicht hingefahren wäre. Ich merke, dass mich dieses Auseinandersetzen und Reflektieren nach wie vor sehr fasziniert. Nach dem Studium hatte ich das Angebot, an der Uni zu bleiben, habe mich aber bewusst für die Praxis entschieden und jetzt kann ich der anderen Seite noch einmal mehr nachgehen. So ergab sich etwa aus der Teilnahme an einer Tagung und dem Eintragen in eine Interessentenliste die Bitte um die Teilnahme an einer Planungsgruppe für weitere Tagungen. Zögerlich betrat ich per Zoom den „Besprechungsraum“, die andern studierten noch oder promovierten gerade, aber trotz des großen Altersunterschieds habe ich mich wohlgeföhlt und zugesagt, bei der weiteren Planung mitzumachen. Ich habe es genossen, mit den engagierten jungen begabten Leuten zu diskutieren und etwas zu entwickeln.

Natürlich gibt es auch andere Seiten. Die OP meiner Frau mit Ersatz des Kniegelenks und die damit erst einmal verbundenen Einschränkungen machen auch deutlich, wie altersbedingte Defizite belasten können. Ebenso wie mein durch Gleichgewichtsprobleme verursachter Sturz im letzten Jahr erinnert es mich an die reale Verletzlichkeit, etwas, auf das zu schauen mir nicht so leichtfällt. Da gibt es noch eine Menge zu lernen.

Etwas zum Thema „alt werden“ zu schreiben, lautete die Aufgabe. Habe ich das Thema verfehlt? Habe ich nicht eher über „jung bleiben“ geschrieben? Diese Formulierung gefällt mir. Ich weiß ja um die Begrenztheit. Umso mehr sollte ich mich über die aktuellen Möglichkeiten freuen und dankbar zu sein. Die Herausforderung, mit mehr Begrenztheit klarzukommen, wird sicher kommen.

(Walter Dreser)