



Rei Gesing

*Die Weisheit
den 100-Jährigen*

solibro

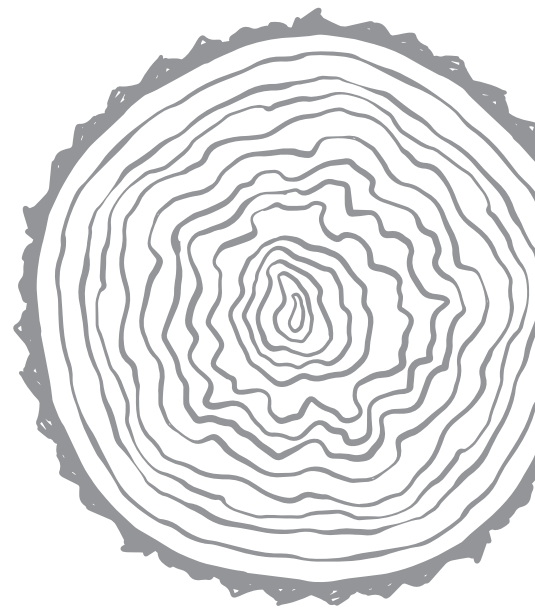
Rei Gesing

Die Weisheit der 100-Jährigen
7 Fragen an die ältesten Menschen Deutschlands

MonoLit Band 1

Rei Gesing
**Die Weisheit
der 100-Jährigen**

7 Fragen an die ältesten Menschen Deutschlands



solibro

Zeichnungen der Personen & des Hauses auf S. 125: André Kröker

© 2018 Solibro Verlag

ISBN 978-3-96079-061-7

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Michael Rühle
Umschlagfoto: Rei Gesing
Umschlagfoto Rückseite: mirpic/Adobe Stock
Fotos S. 154f: Rei Gesing
Zeichnungen der Baumstämme: Freepik

Gedruckt in Deutschland
auf chlorfrei gebleichtem & alterungsbeständigem Papier

verlegt. gefunden. gelesen.

www.solibro.de

Vorwort von Simone Rethel-Heesters

Das Alter und das Älterwerden sind Themen, die in unserer Gesellschaft meist verdrängt werden. Ja, man will sich damit nicht beschäftigen aus Angst vor Einschränkungen, Nicht-mehrgebrauchtzuwerden und Entwertung.

Wir müssen umdenken und eine neue Einstellung zum Alter entwickeln. Gegen Demenz, Inkontinenz oder Zucker kann man meist nicht so viel ausrichten – doch Abschiebung, Einsamkeit, mangelnde Anerkennung, ja Herabwürdigung schon. Natürlich sollten wir auch selbst etwas dafür tun, um auch im Alter körperlich und geistig gesund bleiben zu können. Mein Mann, Johannes Heesters, erhielt sich die Neugierde aufs Leben und hat trotz größter Schwierigkeiten in bewundernswerter Weise diszipliniert und aktiv am Leben teilgenommen. Er sagte immer wieder: „Das Leben ist schön!“, obgleich er die letzten fünf Lebensjahre total blind und vorher schon sehr sehbehindert war. Alte Menschen sind oft viel positiver gestimmt als so manches „Mittelalter“. Dass mein Mann keine Ausnahme war, zeigen auch die Gespräche in diesem wunderbaren Buch. Denn als roter Faden zieht sich ein positives Grundgefühl durch die unterschiedlichen Interviews. Das eigene Leben wird nicht bereut, im Gegenteil: Einige Damen und Herren äußern sogar den Wunsch, ihr Leben gerne genauso noch einmal, aber bewusster leben zu können. Das sollte eine Anregung für die jüngere Generation sein. Wer offen ist für die Erfahrungswelt der Alten, kann nicht nur dem eigenen Alter gelassener entgegensehen, sondern vielleicht auch seinem eigenen Leben neue Impulse geben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine erhellende Lektüre mit „Die Weisheit der 100-Jährigen“. Helfen Sie mit, dass das „Altern in Würde“ selbstverständlich wird.

Herzlichst

A handwritten signature in black ink, reading "Simone Rethel Heesters". The signature is written in a cursive, flowing style.

Vorwort des Autors

Schwerpunkt meiner beruflichen Tätigkeit ist die Beratung in Phasen der Entscheidungsfindung. Oft sind meine Mandanten dabei an einem Punkt, an dem man sich im Zuge großer Entscheidungen auch grundsätzliche Gedanken zum Leben macht. Dabei kommen dann manchmal philosophisch anmutende Fragen auf wie: Wofür mache ich das alles überhaupt? Was ist mir eigentlich wichtig? Welche Dinge haben für mich wirkliche Bedeutung, einen Wert? Woran will ich mich im Leben orientieren? Was für ein Mensch will ich sein? Was bedeutet Glück für mich? Was ist eigentlich der Sinn meines Lebens?

Neben meiner beruflichen Tätigkeit als Berater bin ich ehrenamtlich auch in der Begleitung kranker und sterbender Menschen tätig. Insofern habe ich dann im Rahmen der oben beschriebenen Prozesse meinen Mandanten, aber auch Kollegen und Freunden oft Bücher empfohlen, die von Sterbebegleitern geschrieben wurden. Zum Beispiel das Buch „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“. Autorin ist eine australische Krankenschwester, die in der Hospizarbeit tätig ist und im Angesicht eines nahen Todes intensive Gespräche mit diesen oft schwerkranken Menschen führte. Interessant ist, dass sich die Reue der Sterbenden fast ausschließlich auf die eher „kleinen Dinge“ des Lebens bezieht: Ich hätte meine Freundschaften besser pflegen sollen! Ich hätte damals meinen Traum zu tanzen umsetzen sollen! etc. Diese 5 Dinge passen mit Sicherheit nicht für jeden Einzelnen, aber sie können eine Orientierungshilfe geben, Impulse darstellen, wenn es um die oben genannten „großen Fragen des Lebens“ geht. Denn diese Menschen haben im Angesicht des Todes jedwede Hülle fallengelassen und ehrlich offenbart, was sie bereuen und anders machen würden, wenn sie auf ihr zu Ende gehendes Leben zurückschauen.

Interessanterweise sind es meiner Erfahrung nach gerade meine weiblichen Mandanten, die an solchen Ratgeber-Büchern interessiert sind. Männer hingegen – Ausnahmen bestätigen die Regel – verweigern sich eher der Auseinandersetzung mit dem Tod und sehen darin keine Inspirationsquelle. Es entstand daher im Laufe der Zeit die Frage, was denn ein Mittel sein könnte, auch Männer zu inspirieren. Und so keimte in mir die Idee auf, wirklich sehr alte Menschen, konkreter: über 90- oder gar über 100-Jährige, nach ihren Erfahrungen

mit dem Leben zu befragen – nach dem, was sie in ihren Augen richtig gemacht haben, was vielleicht zu ihrem hohen Lebensalter beigetragen haben könnte, was sie glücklich gemacht hat. Aber auch, wie sie mit Ärger und Konflikten umgegangen sind, wie sie Stress bewältigt haben und was ihnen Kraft gegeben hat. Kurz: nach der Quintessenz ihres Lebens. Und so war die Idee zu dem vorliegenden Buch geboren.

Die nächste Herausforderung lag darin, für die Befragung der Methusalems einen Fragenkatalog zu erstellen. Bei dieser Aufgabe haben mir meine vier Kinder geholfen, die die Fragestellungen noch einmal aus einer anderen Perspektive ergänzt haben. Letztendlich haben sich von anfangs fünfzehn Fragen acht herauskristallisiert, die die unterschiedlichen Bereiche des Lebens tangieren: von grundsätzlichen Prioritäten im Leben über Krisenbewältigung bis hin zu noch vorhandenen Träumen. Den so entstandenen Fragenkatalog habe ich zunächst bei Interviews mit älteren Menschen aus meinem Bekanntenkreis – beziehungsweise Senioren aus dem Umfeld von Freunden und Bekannten „getestet“, also mit Befragten, die zwar noch nicht ganz in die Methusalem-Kategorie fielen, aber doch auch schon sehr betagt waren. Diese Gespräche, deren Ablauf noch nicht ganz so festgelegt war wie bei den letztendlichen Methusalem-Interviews, und die sich im Anhang unter „Die Vorrunde“ nachlesen lassen, führten zu dem Ergebnis, dass lediglich eine Frage des Fragenkatalogs gestrichen werden musste – die Frage nach dem Vorhandensein und dem heutigen Kontakt zu verbliebenen Geschwistern. Anhand der verbliebenen 7 Fragen wurde dann das Portfolio für das vorliegende Projekt entwickelt.

Die nächste Herausforderung bestand darin Gesprächspartner zu suchen und zu finden, die willens und auch körperlich und geistig in der Lage waren – was in diesem hohen Alter nicht selbstverständlich ist – mir meine Fragen zu beantworten. Mein Ziel war es ca. 25 hochbetagte Frauen und Männer zu finden, die in dem Jahr, in dem das Buch voraussichtlich erscheinen würde, sprich im Jahr 2018 mindestens ihr 99. Lebensjahr begannen.

Die „Rekrutierung“ von freiwilligen Gesprächspartnern erfolgte einerseits über die Recherche von Zeitungsberichten über Jubiläen oder runde Geburtstagstage, zum anderen auch durch direkte Vorsprache bei Seniorenwohnheimen oder Pflegediensten. Naturgemäß führte das fortgeschrittene Alter meiner Gesprächspartner in einigen Fällen dazu, dass sich in der Zeit zwischen einer Zusage und dem vereinbarten Interviewtermin der Gesundheitszu-

stand rapide verschlechterte, sodass kein Gespräch mehr stattfinden konnte. Einige waren sogar in der Zwischenzeit verstorben, obwohl nur wenige Wochen zwischen der Kontaktaufnahme und dem Termin für das Treffen lagen. Letztendlich habe ich aber im Zeitraum von Juli 2017 bis Februar 2018 fünfunddreißig „Methusalems“ interviewt. Erwartungsgemäß fällt die Zahl der männlichen Interviewpartner dabei geringer aus als die der teilnehmenden Frauen. Der Aufbau der Gespräche ist immer gleich: Jeder Gesprächspartner wird kurz mit seiner Vita vorgestellt, dann folgen die 7 Fragen und die dazugehörigen Antworten. Die Interviews wurden außerdem durch eindruckliche Zeichnungen von André Kröker illustriert. So ähnlich der Aufbau auch sein mag, die Gespräche verliefen jeweils vollkommen unterschiedlich. Mal beschränkten sich die Gesprächspartner auf kurze Statements, mal kam man anlässlich der Gesprächssituation ins Plaudern. Insgesamt hatte ich Einblick in ein breites und beeindruckendes Sammelsurium an Lebensweisheit. Und fast alle Befragten verband das Interesse daran an einem spannenden Projekt mitzuwirken und die Hoffnung, die Veröffentlichung dieses Buches noch zu erleben.

Rei Gesing





ANNA BUCHER

Die Träumerin

Anna Bucher wurde 1910 in Eisenfurt geboren und war zunächst als Dienstmädchen in verschiedenen „Häusern“ tätig. Später heiratete sie und bekam eine Tochter. Anna Bucher lebt in einer Seniorenresidenz in Berlin und fühlt sich dort „wie zu Hause“. Wenn es dann doch einmal zu hektisch werde im Haus, ziehe sie sich einfach auf ihr Zimmer zurück. Dann schließe sie eine Zeitlang die Augen, um zu träumen. So schaffe sie es, dass es ihr „eigentlich immer gutgeht“.

Warum, glauben Sie, sind Sie so alt geworden?

Manchmal denke ich, das kann nicht sein, dass ich 107 Jahre alt bin, und zweifle, ob es die Wirklichkeit ist, so alt zu sein. Oder ob ich das vielleicht nur träume oder ich möglicherweise nicht mehr ganz richtig im Kopf bin. Dann hole ich meinen Ausweis und da steht es dann: Geboren am 13. Februar 1910! Ich kann es selbst nicht glauben; ich wusste gar nicht, dass das möglich ist so alt zu werden. Ich staune selbst darüber; ja und es ist möglich, dass ich deshalb so alt geworden bin: weil ich staunen kann und mich auch sonst immer begeistern konnte für vieles!?

Was ist Ihrer Auffassung nach das Wichtigste im Leben?

Aktiv sein, in Bewegung sein, viel arbeiten, etwas schaffen, etwas verändern! Man ist doch nicht lebendig, um rumzusitzen und Däumchen zu drehen. Das Leben ist nur schön, wenn darin auch etwas passiert. Und das müssen auch gar nicht immer so große Sachen sein; die Kleinigkeiten können auch etwas bewirken und sehr schön sein. Wenn ich besser hören könnte, würde ich noch viel öfter mal ein Schwätzchen mit den anderen machen. Aber ein Lächeln schenken ist ja auch schon etwas! Und das kann ich noch gut und das mache ich auch oft.

Wie haben Sie in Ihrem Leben Stress, Ärger, Ängste, Konflikte und Krisen bewältigt?

Das gab es kaum in meinem Leben. Ich konnte immer die Ruhe bewahren, egal was war, und deshalb habe ich wohl auch keine Erinnerung an Zeiten mit Ärger oder Streit.

Was raten und wünschen Sie den heute jungen Menschen?

Dazu kann ich nicht viel sagen. Die müssen selber schauen, wie sie in der Welt von heute klarkommen. Nicht zu stolz sein Hilfe anzunehmen, fällt mir da noch ein.

Was ist Ihrer Ansicht nach der Sinn des Lebens?

Ich weiß gar nicht ob das Leben einen Sinn hat? Da denke ich gar nicht so gerne drüber nach; denn wenn ich dann zu dem Schluss komme, dass es vielleicht gar keinen besonderen Zweck hat, kann das sehr unangenehm sein.

Was bedeutet Glück für Sie?

Wenn man die alltäglichen Bedürfnisse stillen kann, ist das schon sehr viel! Das wisst ihr Jungen gar nicht mehr zu schätzen. Wie viele Menschen mögen wohl davon träumen, dass es ihnen nur einen Tag im Leben so gut ginge wie uns hier!?

Haben Sie noch Träume und Wünsche?

Das bald mal etwas anderes kommt. Sie wissen, was ich meine! Ich nehme an, es kommt noch ein Leben nach dem Tod.



DR. ROSEMARIE BURGER

Die Humorvolle

Frau Dr. Burger wurde 1912 in Beuthen geboren. Sie hatte zwei Schwestern, war verheiratet und hat sechs Kinder. Von Beruf war sie Ärztin. Eine humorvolle Art zeichnet sie aus. Aus terminlichen Gründen habe ich das Gespräch mit ihr um eine Woche vorverlegen müssen. Direkt bei meiner Ankunft bitte ich sie um Entschuldigung wegen der kurzfristigen Terminverlegung, worauf sie herzlich lachend sagt: „Ach, das ist denke ich ganz gut, dass Sie ein paar Tage früher gekommen sind; denn nächste Woche hätten sie mich vielleicht schon nicht mehr angetroffen. Wissen Sie, wie alt ich bin?“

Warum, glauben Sie, sind Sie so alt geworden?

Das liegt wahrscheinlich an den Genen. Sehr viele meiner Verwandten haben ein hohes Lebensalter erreicht. Es gibt eine Menge Personen in unserer Familie, die im Alter lange gesund, vital und eigenständig waren.

Was ist Ihrer Auffassung nach das Wichtigste im Leben?

Das Wichtigste ist zu lernen. Zu lernen mit allem fertig zu werden, was im Leben kommt oder kommen kann. Das ist nicht leicht, aber nach meiner Überzeugung kann das fast jeder schaffen, wenn er nur dranbleibt, konsequent dranbleibt und nicht zu früh aufgibt. Es ist ein gutes Gefühl, wenn man spürt, dass man stark ist und sich auf seine erlernten Fähigkeiten verlassen kann. Dadurch entsteht ein gutes Selbstvertrauen. Man hat weniger Angst; und das wiederum ist gut für die Gesundheit und steigert die Lebensqualität.

Wie haben Sie in Ihrem Leben Stress, Ärger, Ängste, Konflikte und Krisen bewältigt?

Das ist ganz einfach! Ärger, Streit und Konflikte kann man nur mit Gelassenheit begegnen. Gelassenheit, Gelassenheit und noch einmal Gelassenheit.

Was raten und wünschen Sie den heute jungen Menschen?

Jeder Mensch hat besondere Fähigkeiten. Leider haben nicht alle die gleichen Möglichkeiten, aber Fähigkeiten hat jeder. Herauszufinden, was diese individuellen Fähigkeiten sind, das sollten sich die jungen Menschen zum Ziel setzen. Herausfinden, was einem liegt, worin man talentiert ist und was man mit besonders viel Freude und Interesse macht, das ist ganz wichtig. Und wenn man entdeckt hat, was das ist, was einem liegt, dann sollte man auch versuchen etwas daraus zu machen. Man sollte seine Talente auch nutzen, seine Fähigkeiten anwenden.

Was ist Ihrer Ansicht nach der Sinn des Lebens?

Im Prinzip dasselbe wie gerade schon gesagt; sich seinem Wesen, seinem Charakter und seiner Art entsprechend zu entwickeln und zu wachsen. Und immer die Bereitschaft zu haben zu lernen und neue Erkenntnisse zu gewinnen. Auch im fortgeschrittenen Alter noch. Ja, ich denke, das könnte der Sinn des Lebens sein.

Was bedeutet Glück für Sie?

Wenn man Begabungen hat und Eltern, die einen darin fördern und dabei unterstützen diese Begabungen auch nutzen zu können. Ich hatte solche Eltern. Sie waren sehr streng, aber in diesem Punkt konnte ich mich auf sie verlassen. Sie haben mich gefördert, mich unterstützt und mir den Rücken gestärkt. Sie haben mich auf den Weg gebracht und dafür bin ich ihnen sehr dankbar.

Ich hoffe und wünsche Ihnen, dass Sie auch solche Eltern haben. Das ist ein großes Glück, ein wertvoller Schatz, das prägt einen ein Leben lang.

Haben Sie noch Träume und Wünsche?

Mein Wunsch ist bis zum Schluss so gesund zu bleiben, wie ich jetzt noch bin. Ich möchte sozusagen gesund sterben. Einfach so zu sterben von einem Moment auf den anderen ganz ohne Krankheit. Ja, das wünsche ich mir sehr und ich bin zuversichtlich, dass es so kommt.