

Die Freizeit und das Alter

Reflexionen zu einer Altenpastoral

Der erste Altenbericht der Bundesregierung „Lebenssituation älterer Menschen in Deutschland“ vom 28. August 1993 bot einen differenzierten Einblick in das Problemfeld, das sich aus der Überalterung unserer Gesellschaft ergibt. Es kamen nicht nur die demographischen Tatsachen zur Sprache, sondern viele Aspekte der Gerontologie, der Medizin, der Familienpolitik, der Sozialpolitik (Renten!). Einige Probleme aus diesem Bündel werden oft in unmittelbaren Zusammenhang mit dem Begriff Freizeit¹ gebracht. So nimmt es nicht wunder, daß kirchliche Erwartungen zur Lösung einiger dieser Probleme an eine Pastoral in der Freizeitgesellschaft gerichtet werden. Nun läßt sich zwar nicht bestreiten, daß die Kirche viele Dienste in dieser Freizeitgesellschaft² anbietet. Aber es läßt sich weder erkennen, daß die Kirche ihre neuzeitliche Einbindung in eine Freizeitgesellschaft realisiert, noch daß sie ein verstärktes Engagement in den Lebensfeldern von Freizeit und Tourismus, Urlaub und Kur zeigt, obgleich gerade diese Zeiten und Räume sich nach den Erfahrungen von Kennern als herausragende Orte der Begegnung mit dem modernen Menschen anbieten. Demnach muß der seelsorgliche Zugang zum Problem der freien Zeit auf anderen Wegen gefunden werden. Ihnen gelten die folgenden Reflexionen.

Die freie Zeit älterer Menschen

Es ist unbestreitbar, daß dem älteren Menschen viel freie Zeit zur Verfügung steht³, nämlich der ganze Tag, da er nicht mehr einer Erwerbsarbeit nachgeht, die Ansprüche eines Berufs erfüllen und dadurch ein angemessenes Einkommen verdienen muß. Der ältere Mensch ist durch die Pensionierung aus der Arbeitsgesellschaft ausgegliedert; er kann aufgrund seiner langjährigen Sozialabgaben seine Rente erwarten und hofft, durch sein in Sparsamkeit angesammeltes Vermögen in Freiheit und Freizeit beruhigt und glücklich leben zu können. Vermutlich überfallen ihn heute wegen der Diskussion über die (sicheren?) Renten nicht wenige unerwartete Sorgen.

Die dem älteren Menschen zur Verfügung stehende Zeit sollte man nicht Freizeit nennen, da diese immer aus dem Gegensatz zur Erwerbsarbeit definiert wird.

Diese Freizeit aber macht einen notwendigen Raum der Erholung, des Wiedergewinnens von körperlicher Kraft, von geistiger Spannkraft und von gezielter Verantwortung aus. Im festen Rhythmus des Lebens nimmt – nach der Arbeitszeit – die Freizeit den Charakter von Ruhe, von Pause, von Aufatmen an, so wie dieser Rhythmus in der ganzen Schöpfung wahrzunehmen ist, ablesbar an den Tages- und Jahreszeiten.

Beim Menschen im Ruhestand liegen die Dinge anders. Ist diese freie Zeit der Älteren nun nicht mehr von der positiv eingeschätzten Freizeit des arbeitenden Menschen her zu begreifen, muß ein anderer Zugang zur freien Zeit des älteren Menschen gesucht und gefunden werden. Die freie Zeit des älteren Menschen stellt ein Ergebnis der fortschreitenden Desozialisation dar.

Desozialisation heißt, daß ein Mensch – Frau oder Mann – durch seine Pensionierung aus einem geregelten Arbeitsalltag, mit allen sozialen Bezügen, Spielregeln, Erwartungen und Ordnungen herausgenommen wird. Der bisherige Rhythmus seines Lebens, mit dem frühzeitigen Aufstehen, dem Gang zur Arbeitsstätte, der Kooperation mit Arbeitskollegen und -kolleginnen, mit der abendlichen Heimkehr, der Reinigung nach der Arbeit, der Unterordnung unter einen Chef während des Arbeitstags usw. verändert sich und wird in seiner Fremdbestimmung (leider oder endlich!) von einem selbstbestimmten Tag abgelöst. Eine neue Tagesordnung muß gewählt, neue Bezugsgruppen müssen gefunden, andere Lebenserfüllungen müssen erprobt werden. Die erste Desozialisation wird von den einen als schmerzlich und belastend erfahren (denn: sie werden leider nicht mehr gebraucht), und von den anderen als beglückend und bereichernd begrüßt (Gott sei Dank, sind sie nicht mehr in einen Arbeitstag eingespannt)⁴. In den ersten Wochen dieser Nachberufszeit kommt es auf jeden Fall zu Stunden der Unsicherheit, der Unruhe, des Experimentierens. Diese Zeiten eines neuen Umgangs mit der vorhandenen Zeitfülle werden um so länger sein und um so beunruhigender verlaufen, je mehr ein Mensch bislang ausschließlich seiner Arbeit gelebt hatte. Wer es bisher schon verstand, Arbeit und Freizeit ausgewogen miteinander unter einen Lebenssinn zu bringen, wird einen leichteren Neuanfang im Leben eines Seniors haben oder nur einen kleinen Schritt bei diesem Übergang machen müssen.

Eine zweite Desozialisation ist längst vor der Pensionierung bereits schon über die Jahre hin abgelaufen und wird nun in der Rentnersituation erneut bewußt. Sie meint die Tatsache, daß die Kinder endgültig das Elternhaus verließen und eine eigene Familie gründeten bzw. in eheähnlicher Gemeinschaft ihr Leben zu meistern suchen. Entscheidend ist: Hier kann man ein Datum nennen, von dem an die Eltern, vor allem die Mütter, nicht mehr in alter Weise gefordert sind. Keinesfalls wird fortan ihre Sorge rund um die Uhr verlangt. Nur auf Wunsch sollen die Eltern noch zu Rat und Hilfe bereit sein. Wie allgemein bekannt ist, schätzen es junge Eltern sehr, wenn Vater oder Mutter in ihrer Nähe wohnen und hie und da den Babysitterdienst, zumal an den Abenden, übernehmen können. Auch hier

gilt der Grundsatz: Nähe in Distanz. Somit benennt eine derartige Übereinkunft das Ende eines Prozesses der Freisetzung der Eltern zu ihrem eigenen Leben. Oder anders gesagt: Desozialisation aus dem Prozeß der Erziehung von Kindern.

Eine dritte Desozialisation⁵ stellt der Einzug in ein Senioren- oder Altenheim dar. Alte Menschen entscheiden sich des angenehmeren und leichteren Lebens wegen für eine betreute Wohnform, für ein Leben unter der Obsorge anderer, für eine alltägliche und regelmäßige Pflege und Verköstigung. So sicher und schön das Leben in einem Seniorenheim auch ist, ihm hängt die abträgliche Einschätzung einer Desozialisation an; denn Menschen werden aus ihrer normalen Lebensumwelt und Nachbarschaft herausgenommen. Sie werden wesentlich mehr mit Mitmenschen, sozusagen Tür an Tür, konfrontiert, sie sind abhängiger, sie werden – auch bei abnehmenden Kräften – mehr betreut, geführt, bestimmt als in jener Zeit, da sie noch voll für sich einstehen konnten und als alterndes Paar oder alleinstehende Person für sich lebten.

Allein die Tatsache, daß man aus seinen Möbeln jene Stücke auswählen muß, die man ins neue Heim mitnehmen kann, daß man einiges verschenken und wegwerfen muß, markiert einen tiefen Einschnitt in der Lebensgeschichte. Man nimmt von vielen geliebten Dingen und Gewohnheiten Abschied. Zwar wird man dadurch freier, aber man hat auch Tränen in den Augen. Auch dieser Übergang ist wie jeder soziale Wandel Gewinn und Verlust zugleich. Dieser Vorgang wird im ersten Altenbericht so beschrieben: „Das soziale Netzwerk, in das der Mensch eingebunden ist, unterliegt mit zunehmendem Alter einschneidenden Veränderungen in quantitativer und qualitativer Hinsicht, beispielsweise durch das Ausscheiden aus dem Berufsleben, die Veränderungen des Familienstandes, das Sterben Gleichaltriger.“⁶

Dieser Prozeß der Desozialisation kann – wie bereits angedeutet – unterschiedlich erlebt und eingeschätzt werden: als Herausnahme aus der altvertrauten Lebenswelt oder als Freisetzung zu einem neuen Leben nach eigener Fassung. Hoffentlich wurde mit dieser Beschreibung auch deutlich, daß zwischen Freizeit und freier Zeit ein Unterschied besteht und daß dieser Unterschied auch in der Beurteilung des Lebens älterer Menschen berücksichtigt werden müßte. Dieser grundlegenden Unterscheidung sollen zwei Nachbemerkingen angefügt werden.

1. Wie die Gerontologie beweist, betrachten viele, zumal allein lebende ältere Menschen nur das als ihre „Freizeit“, was nicht zur Vorsorge für Kleidung und Nahrung und nicht zum immer notwendigen Hausputz zählt. In der alten Freizeitforschung würde man dies „semi-loisir“, also Halbfreizeit, nennen. Um der klaren Abgrenzung willen sollte man der üblichen Freizeit die „freie Zeit“ gegenüberstellen, wobei letztere auch die selbstverantworteten häuslichen Tätigkeiten umfassen würde.

2. Angesichts der erhöhten Lebenserwartungen der Deutschen insgesamt und angesichts der Überalterung unserer Gesellschaft – 20 Prozent aller Deutschen

sind über 60 Jahre alt⁷ – kann nur eine differenzierende Betrachtungsweise dieser Altersphase gerecht werden. So spricht man von „jungen Alten“ und von „alten Alten“, von „Betagten“ und von „Hochbetagten“. Das Kriterium macht dann weniger das chronologisch auszumessende Alter aus als vielmehr „der Grad der noch vorhandenen Fähigkeit zu selbständiger Lebensführung“. Diese Erkenntnis verdeutlicht, daß die Rede von „älteren Menschen“ sehr vereinfacht und die komplexe Situation dieser Altersgruppe in Deutschland nicht vollauf wiedergibt⁸.

Wenn man diese Tatsachen ernst nimmt, darf nicht vergessen werden, daß es unter den älteren Menschen zwei Problemgruppen gerade für die Altenpastoral gibt. Einmal die jungen Alten, die rüstigen Senioren, die auf keinen Fall betreut werden wollen und die eher mit dem „Rentnerstreß“ und mit einem Leben im sogenannten „Unruhestand“ ihre Mühe haben. Zum anderen die Betagten, die an Krankheiten wie der Alzheimerschen Krankheit leiden; es gibt in Deutschland drei Prozent der über 65jährigen⁹, die dement sind, also Menschen, die einer intensiven Pflege¹⁰ bedürfen, ohne eigentlich noch alles wahrzunehmen, was mit ihnen geschieht¹¹.

Für alle Weisen des Alterns entsteht das Problem des schwierigen Übergangs, und die eigentliche Aufgabe beruht darin, eine neue Struktur für den Tag zu finden. Deshalb laufen zuerst spielerische Neudefinitionen der eigenen Tagesgestaltung. Versorgung und Hausputz werden ebenso als Arbeit verstanden wie die Körperpflege oder der Arztbesuch, der auch bei kleinen Krankheiten sehr zeitraubend werden kann. Selbst wenn diese Tätigkeiten sich nicht genau nach einer Uhr richten müssen, es hat dennoch alles seine Ordnung. Mit diesen Aufgaben gewinnt der Tag ein zeitliches Gerüst, das eben vorhanden ist und doch nicht streng bindet; denn der Rentner kann beinahe jede Minute sagen: Heute mache ich es anders. Heute nütze ich das Wetter und gehe spazieren. Heute schlafe ich lang, weil ich keine Lust zum Aufstehen habe. Diese „Zeitsouveränität“ macht es möglich, in zwei Welten zu leben: in einer Welt der Ordnung, die noch an die Arbeitstage erinnert, und in einer Welt der großen Freiheit, in der der Pensionist sein eigener König ist. Bis ein Rentner aber diesen gelassenen Gleichmut gefunden hat, wird er sein Lehrgeld mit verträdelten Tagen oder mit lästigen Stunden gezahlt haben. Wenn er Humor hat, kann er über diese vergangenen Zeiten des Lernens und über sich lachen und sich dann freuen, wenn er sich wieder in seinem Leben eingerichtet hat, also in seiner freien Zeit.

Die Wirkungen der Freizeitgesellschaft

Eine Freizeitgesellschaft wie die unsere konnte sich erst dann entwickeln, als Freizeit und Muße nicht mehr den gebildeten und begüterten Schichten vorbehalten waren und nachdem die Gewerkschaften – in Nordamerika 1866 – den Acht-

stundenarbeitstag, also die „acht Stunden für das, was er will“¹², durchgesetzt hatten. Natürlich spielt auch die Entwicklung der Technik bei der Gestaltung einer Freizeitgesellschaft eine große Rolle, weil das Auto und das Flugzeug die Mobilität des modernen Menschen fördern. Unterschiedliche Errungenschaften sind also zusammengekommen, damit eine Freizeitgesellschaft möglich wurde. Der große Wohlstand darf als bleibende und oft wenig bedachte Bedingung vorausgesetzt werden. So kann man mit Recht von einer Freizeitgesellschaft sprechen, wenn mancher Arbeiter in Deutschland in der Jahresübersicht mehr Freizeit als Arbeit zu verantworten hat. Eine Tatsache, die sich auch aus dem Vergleich der Arbeitsstunden mit dem Freizeitbudget herauslesen läßt.

Als zweites Charakteristikum wäre zu nennen: Die Menschen beziehen ihren eigentlichen Lebenssinn aus ihren Aktivitäten in der Freizeit und aus dem Prestige, das sie sich bei Sport, Kunst, handwerklichen und gärtnerischen Arbeiten aneignen. Lebenssinn wird demnach teilweise jenseits der Arbeitszeit und jenseits des Berufs gefunden¹³. Arbeit dient vorrangig der Sicherung eines guten Einkommens für den Lebensunterhalt des einzelnen oder seiner Familie. Arbeit wird nicht auf den Lebenssinn bezogen, obgleich der Arbeiter als Mensch (auch vor sich) etwas in sich Gültiges leistet und zum Gelingen der ganzen Gemeinschaft das Seine beiträgt. Auffallen muß, daß dieser Sinn aus Arbeit gerade in dem Moment verlorenzugehen scheint, in dem Papst Johannes Paul II. in seinen Enzykliken – etwa in „*Laborem exercens*“ (1981) – die Bedeutung der Arbeit für die Selbstverwirklichung des Menschen heraushebt und daraus ein Menschenrecht zur Arbeit ableitet.

Quantitativ und qualitativ rangiert also die Freizeit vor der Arbeitszeit. Das war früher niemals möglich. Und es wird nach Auskunft von Freizeitforschern noch ganz anders kommen. In einer Studie von Horst W. Opaschowski aus dem Jahr 1992 kann man zum Thema: „Freizeit 2001. Ein Blick in die Zukunft unserer Freizeitwelt“ das folgende lesen: „Wir befinden uns jetzt im Stadium des Übergangs in ein neues Jahrtausend, das auch ein Zeitalter der Massenfreizeit sein wird. Wir haben es so gewollt. Nun müssen wir dafür Sorge tragen, daß wir in Zukunft nicht nur mehr Zeit zum Leben haben, sondern auch mehr Freude am Leben haben.“¹⁴ Allerdings sind das vorläufig fromme Wünsche und übergroße Herausforderungen. Für diese Freizeitgesellschaft sollen nun einige weitere Bestimmungen genannt werden, nämlich ihre Zeiten, ihr Konsum, ihr Sinn.

*Die Zeiten der Freizeit*¹⁵. Die Freizeit läßt sich unterscheiden in die Abendfreizeit, das (lange) Wochenende, den tariflich gesicherten Jahresurlaub und die freie Zeit der älteren Menschen. Jeder dieser Lebensräume hat allein schon durch seine für ihn typische Dauer und durch seinen auch emotional bedeutsamen Lebenskontext sein eigenes Gepräge.

Die Abendfreizeit dient dem neuen Aufbau der in der Tagesarbeit abgearbeiteten Kräfte. Diese Freizeit wird gemeinhin in der Wohnung und mit der Familie

verbracht. Fernsehen spielt heute dabei eine entscheidende Rolle. Diese Abendfreizeit wird bei älteren Menschen von der nahezu unbegrenzten freien Zeit verschlungen¹⁶.

Das (lange) Wochenende, das teilweise vom Freitagnachmittag bis zum Montagmorgen andauert, bietet die Möglichkeit zu Tagesausflügen und zum Kurzurlaub (Städtereisen). Meistens tritt das Motiv der Erholung hinter das Verlangen nach Erlebnis und intensivem Vergnügen zurück. Gesellschaftlicher Raum wird aufgebaut in den auf den aktuellen Ausflug bezogenen informellen Gruppen. Dieses Wochenende hat auch in der freien Zeit der alten Menschen seine Bedeutung, weil sich die rüstigen Senioren den Ausflügen der jüngeren Generation gern anschließen, wenn sie von diesen zu Tour und Wanderung eingeladen werden. Damit erhält die Woche für den älteren Menschen einen gewissen Höhepunkt.

Der tariflich gesicherte Jahresurlaub, teilweise in zwei Hälften für Sommer und Winter geplant, wird eher zu Reisen bis ins weite Ausland genutzt als zu Hause, in „Balkonien“, verbracht. Allein durch die zeitlich fixierten Schulferien kommt es zum Phänomen des Massentourismus, der über die tatsächlich große Menge hinaus auch ein zuweilen fragwürdiges Massenverhalten mit sich bringt. Dabei ist festzustellen: Die rüstigen Senioren mischen sich unter die allgemeinen Reisegruppen. Nach Auskünften aus Reisebüros liegen noch keine eigenen Angebote und Prospekte für Seniorenreisen auf. Hier wird erst noch ein neuer Markt für die Reisebranche zu entdecken sein, wie es vor einigen Jahren nach einer gewissen Wartezeit auch zu speziellen Angeboten für die Singles kam. Inzwischen bietet auf jeden Fall die Deutsche Bahn „Seniorenreisen“ an. Die weniger mobilen Senioren nutzen diese Zeiten zu Busausflügen und anderen Unternehmungen im näheren Umfeld ihres Wohnsitzes.

Wie diese Hinweise auf die Zeiten in der Freizeitgesellschaft beweisen, rangiert die freie Zeit der Senioren eher in den Zwischenräumen und in den Nischen der Freizeitgesellschaft, es sei denn, die rüstigen Senioren können noch jene Angebote nützen, die allgemein von der Freizeit- und Tourismusindustrie gemacht werden. Bildungsreisen, Erlebnisreisen werden gewiß ebenso wie Wallfahrten und Pilgerreisen genutzt.

Der Konsum in der Freizeit. In den zeitlich ausgedehnten Räumen der Freizeit geben die modernen Menschen viel Geld aus. Die Ausgaben pro Haushalt und Monat stiegen von 94 DM im Jahr 1965 auf 636,75 DM im Jahr 1990. Damit haben sich die Ausgaben fast versiebenfacht¹⁷. Der Freizeitmarkt spielt sich ab im Bereich der Freizeitgeräte, vom Ski über Mountainbikes zum Drachenflieger oder Faltboot. Die Angebote sind schier grenzenlos, für den einzelnen und in den entsprechenden Sportvereinen. Zum Sportgerät kommt hinzu die entsprechende Sportkleidung, vom Anorak über den Helm bis zu Taucherbrille oder Badeanzug. Der Markt geht, wie die jährliche Internationale Sportartikelmesse in München (ISPO) beweist, dabei mit der Mode und erreicht einen Milliardenumsatz. Was

dann an Kosmetik und an Medikamenten noch dazukommt, ist finanziell durchaus nicht unbedeutend. Auf jeden Fall machen die Ausgaben für die Freizeit in der Lebensplanung der jüngeren Generation einen erheblichen Posten aus. In diesem Lebensfeld wurde bislang nicht gespart. Selbst wenn neuere Untersuchungen aufweisen, daß sich eine Trendwende im Konsumverhalten der Deutschen seit 1997 abzeichnet, kann dennoch von einem spürbaren Wohlstandsverzicht der Jugendlichen „noch keine Rede sein“¹⁸. Da spart man nicht und dies verwundert nicht; denn es geht nicht nur um Vergnügen, sondern auch um Sozialprestige.

Dieser Freizeitmarkt ist nicht nur Gegenstand der Freizeitforschung, sondern ebenso der Freizeitpolitik; geht es jener um das angemessene und gewinnbringende Freizeitangebot, so sucht diese die gleichen Chancen für alle Bürger zu sichern und vor allem auch den Anforderungen der Umwelt und des Naturschutzes Rechnung zu tragen¹⁹.

*Der Sinn der Freizeit*²⁰. Diese Frage nennt ein altes und immer noch diskutiertes Problem, nämlich wie die Freizeit in das Lebensganze einzubringen sei. Damit das Leben nicht in zwei Hälften auseinanderfällt – hier Arbeit, dort Freizeit –, bedarf es eines das Lebensganze umgreifenden Lebenssinns. Arbeit und Freizeit machen das eine Leben aus. Beide werden als rhythmische Vollzüge verstanden: Die Arbeit dient jener Selbstverwirklichung, die ein Mensch in Aktivität auch für die Gemeinschaft vollzieht. Die Freizeit hat ebenso die Selbstverwirklichung im Blick, wenn auch auf andere Weise, nämlich indem ein Mensch die Pause und die Zeiten der Ruhe auskostet, sich erholt, sich neu erschafft, also sich „rekreativ“ verhält. Erfolg und Lebensfreude von Arbeit und Freizeit sind aufeinander bezogen. Arbeit und Freizeit tragen dazu bei, daß einem Menschen das Leben gelingt. Nebenbei sei angemerkt, daß die Fixierung auf das Erlebnis in der Freizeit die Selbstverwirklichung und damit verbunden eine gewisse Lustorientierung in die Mitte der Aufmerksamkeit stellt, eine Tatsache, die die Wertwandelforschung bereits erhoben hat²¹.

Mit diesem Leben in einer Freizeitgesellschaft wird auch der Ruheständler konfrontiert. Er lebt nicht auf einer Insel, sondern inmitten dieser Welt, in der die Menschen oft hektisch nichts anderes als Erlebnis, Vergnügen und Freizeitpaß suchen. Auch der ältere Mensch wird also den geheimen und offenen Motiven seiner Mitmenschen ausgesetzt sein, muß sich in seiner Welt einrichten, muß zurückgreifen auf den Lebenssinn, den er zuvor schon gefunden und aus dem er bisher beglückend für sich und für andere gelebt hatte. Die Wirkung der Freizeitgesellschaft, wie sie sich zumal in der Lebenspraxis der jüngeren Generationen zeigt, bestimmt auch die Möglichkeiten und Chancen der Älteren mit; denn in ihr sind Inhalte, Werte und Verhaltensweisen angeboten, die ebenso für einen älteren Menschen gelten können, wenn er diese bejaht und mitvollziehen will. Der Imperativ müßte nicht unbedingt „young for ever“ heißen; denn er würde dadurch das Alter in seiner Wahrheit und in seiner Schönheit abwerten.

Maximen des Dienstes der Kirche in der freien Zeit.

1. Die Freizeitpastoral hat keine andere Aufgabe als die Pastoral schlechthin, nämlich dem Menschen – wie es die Würzburger Synode sagte – zu helfen, „daß sein Leben gelingt, indem er auf den Anspruch und Zuspruch Gottes eingeht“²². Gelingendes Leben, dieses Motto ist nicht nur die unreflektierte Zielvorstellung eines jeden Menschen, also genau das, was er sich in seinen besten Stunden erträumt. Es entspricht auch den Worten Jesu, daß die Menschen „das Leben haben und es in Fülle haben“ (Joh 10,10). Der positive Ton dieser Aussage entspricht vollkommen den Weisungen Jesu und dem Charakter der frohen Botschaft. Daß dieses Leben dann aber nur in Freude und Leid, in Glück und Mangel, in Begegnung und Einsamkeit glücken kann, geht auf Kosten der bleibenden menschlichen Endlichkeit.

Dieser Dienst der Kirche erschöpft sich aber nicht in einem inhaltlosen Imperativ, sondern er findet seinen Grund in „Anspruch und Zuspruch Gottes“, die im Leben Jesu anschaulich und hörbar wurden. Herausforderung und Trost, beides gibt dieser Maßstab vor. Deshalb muß nach dem Lebenswissen Jesu gefragt werden, das vor allem in der Bergpredigt (Mt 5,1 ff.) enthalten ist: in den Seligpreisungen, im Vaterunser, in den Bildworten vom „Salz der Erde“ und vom „Licht der Welt“. Das sind Maßstäbe, die immer wieder aufschrecken und zugleich trösten, zumal wenn man ihren eschatologischen Charakter, also ihre Zusage an Hoffnung, nicht vergißt.

Dieses gelingende Leben wird gerade in der Freizeit konkret. Die „Rekreation“ benennt ihren wichtigsten Aspekt: Erholung bedeutet Wiederherstellung des Menschen in Spannkraft und Tatkraft, in Mut und Gelassenheit. Dabei wird gewiß auch nach dem Glück gesucht, das allerdings nie von Freiheit und Würde ablösbar sein kann, solange es menschlich verantwortet werden will.

Solche das Leben erfüllende Maximen stehen im Gegensatz zu den negativen Erscheinungen, die auch in der Freizeit auftauchen: Langeweile, Aggressivität, Gewalt, Sonntagsneurosen, Konsum und Kriminalität. Diese Äußerungen einer Erlebnisgesellschaft ergeben sich auch aus der Tatsache, daß die Menschen die Superlative anstreben: das Höchste, das Schnellste, das Teuerste, das Schönste, das Entfernteste. Gerade die nicht vollkommene Erfüllung solcher weit ausgreifender Wünsche kann dem Menschen einerseits bewußt machen, daß er angesichts solcher Ziele immer atemlos zurückbleiben wird, und andererseits erfahren lassen, daß er ins Unendliche hinein ausgespannt ist. Mit diesem Aufweis, daß die Transzendenz gerade in der Freizeit zum Vorschein kommt, stellt sich die Frage nach dem religiösen Sinn dieser Zeit. Man kann ihn in drei biblischen Ansätzen verdeutlichen²³.

Freizeit hat zu tun mit dem Gott, der im Anfang alles erschafft und am Ende seines Schöpfungswerks ruht und dann sein Volk anleitet, am Sabbat mit ihm und

in ihm zu ruhen (Gen 1). Freizeit hat zu tun mit der Neuschöpfung im Heilswerk Jesu (2 Kor 5,17). Neue Möglichkeiten des Lebens werden dadurch eröffnet, weil dem Menschen neue Dimensionen seiner Verwirklichung aufgetan werden. Freizeit hat zu tun mit einer endzeitlichen Erfüllung, in der Gott „alles neu machen wird“ (Offb 21,5) und darin den Menschen und die Welt vollendet. Das von allen Menschen erwartete „Happy-End“ ist den Christen – wenn auch auf dem Weg Jesu durch Tod und Auferstehung – zugesagt.

Die drei Ansätze dieser Deutung verleihen der Freizeit einen besonderen Glanz und einen großen Optimismus. Ihnen gelingt es hoffentlich, endlich die aus einer langen asketischen Tradition herrührende Abwertung der Freizeit – gemäß dem Motto: „Müßiggang ist aller Laster Anfang“ – zu überwinden und statt dessen Freizeit als „Zeit rekreativer Freiheit“ zu deuten und einzuüben. Diese positive Sicht der Freizeit, die auf dem Gottes- und Menschenbild der Bibel aufruhrt, nähert sich demnach von einer anderen Seite der Maxime einer Freizeitpastoral, daß „durch Anspruch und Zuspruch Gottes das Leben gelingt“.

2. Wird dieser Grundsatz der Pastoral auf die freie Zeit der älteren Menschen hin übertragen, so geht es bei ihrer altersspezifischen Entfaltung um jene Hilfen für ältere Menschen, daß sie – wie Alfons Auer klassisch formulierte²⁴ – „die Chancen nützen, die Zumutungen annehmen, die Erfüllungen auskosten“. Mit diesem Programm wird das Altern in seiner großen Vielfalt angesprochen.

Die Chancen nützen. Dieser Imperativ meint vor allem die rüstigen Senioren, die noch bei voller Kraft auf Reisen gehen, Touren unternehmen und oft Tag für Tag unterwegs sein können, oder auch jene, die sich künstlerisch, musisch, schöpferisch betätigen können, endlich auch jene, deren Leistungskraft zwar eingeschränkt ist, die aber immer noch an ihrem Leben eine große Freude finden, indem sie einfach oft wortlos am Leben anderer teilhaben. Da das Alter primär eine soziale Definition ist, man also von der Mitwelt als jung oder alt definiert wird, hängt das Selbstfinden eines älteren Menschen immer auch von der Einschätzung und Ermutigung der Mitmenschen ab.

Die Ermutigung, die Chancen gerade in der freien Zeit zu nützen, gibt der Altenpastoral einen optimistischen Ansatz. Ältere Menschen werden nicht in die Nischen der Gesellschaft oder an den Rand der Pfarrgemeinden abgeschoben. Im Gegenteil: sie stehen rüstig und aufrecht in beiden Lebensbereichen, in der Gesellschaft und in der Kirche, mittendrin, wollen mitbestimmen, mitberaten und angemessen beachtet werden. Sie erheben inzwischen auch ihre Stimme in der Politik, vor allem im tagespolitischen Geschehen in den Kommunen²⁵. Vielleicht geht es bei diesen Chancen, die genützt werden sollen, auch um jene Wünsche, die man sich wegen der zeitlichen Beanspruchung in Beruf und Familie nicht leisten konnte, seien es Reisen, Hobbys, Kunstgenüsse oder Vergnügungen schlechthin. Wie die Altersforscher beweisen, besteht leider zwischen Wunsch und Wirklichkeit zuweilen eine große Diskrepanz²⁶.

Die Zumutungen annehmen. Der zweite Imperativ will realisieren, daß das Alter auch mit Grenzerfahrungen und mit einer abnehmenden Leistungsfähigkeit verbunden ist. Romano Guardini hat definiert: Das Alter „ist der über Jahre ausgebreitete Tod“²⁷. Damit gewinnt die Zeit des Alterns ihren spezifischen Ernst, der sich von Person zu Person je anders dartut. Vergeßlichkeit, Schwäche, Konzentrationsmängel, Unfähigkeit zu gehen, zu sehen und zu hören und viele andere schmerzliche Erfahrungen wären da zu nennen. Damit kommen die Sorgen und die Pflege durch andere in den Blick. Alfons Auer²⁸ bestreitet mit seiner Aussage nicht, daß es viele und zuweilen ungeheuerere Zumutungen für einen älteren Menschen geben kann, zumal wenn er sich noch des Gebrauchs seiner geistigen Kräfte erfreut. Aber diese Situation eines schrittweisen Abschiednehmens zu sehen und anzunehmen, macht es leichter, das Altern zu leben, als sie zu bestreiten und unermüdlich und klagend gegen sie anzugehen. Menschen sind und bleiben endlich, trotz aller unendlichen Erwartungen.

Das Thema Unendlichkeit wäre noch eingehender zu bedenken. Die Freizeit berührt durch ihre grenzenlose Unersättlichkeit die Transzendenz. Jenes Glück, das nicht erreicht werden kann, bleibt als Sinnfrage übrig. In der freien Zeit kommt auch das Religiöse in das Leben hinein, durch die zerrinnende Zeit, die abnehmende Kraft, den nahenden Abschied, den Tod. Zwar scheint es gemäß der Altenforschung von Andreas Wittrahm²⁹ nicht sicher zu sein, daß alte Menschen religiös ansprechbarer als junge sind. Diese Erwartung wird schon durch die unterschiedlichen Lebensgeschichten zerstört, die gleichsam in einen positiven oder negativen Endlauf geraten. Romano Guardini³⁰ dagegen sagte: „Altwerden ohne den Glauben an Gott ist schlimm.“ Weshalb dies? Weil die göttliche Wirklichkeit eine neue Dimension in dem Augenblick eröffnet, in dem die Zeit aufdringlich zerrinnt. Guardini bestätigt: „Der Kern im Leben des alten Menschen kann nur das Gebet sein – welche Form es immer annehmen möge.“ Aber wie kann dies gelingen? Wie kann man diese Zeit letzter Fragen vertiefen – und darin aufrichten statt niederdrücken, Hoffnung wecken statt die glimmenden Dochte der Hoffnung löschen? Die Gottesfrage liegt dem Alter zwar nahe, aber sie muß sanft nahegebracht werden, wenn sie nicht Protest oder Trauer wecken will.

Die Erfüllungen auskosten. Das Alter bringt die Chance mit sich, aus der Distanz³¹ auf das eigene Leben zurückzuschauen und das Gelungene dankbar wahrzunehmen. Die Erfüllungen mögen dann die eigenen Kinder und Enkel, geglückte Werke oder Leistungen sein, mögen sich in gültigen und beglückenden Begegnungen in Liebe und Wahrheit darstellen. In solchen Stunden sollte man nichts kleinreden, sondern das Glück und den Erfolg stehenlassen und sich dessen erfreuen; auskosten, schreibt Alfons Auer. Das meint: sich selbst daran erfreuen, auch mit anderen zusammen die Freude eines gelungenen Lebens teilen, sich über die zugefallenen Geschenke wundern und sich auch bewundern lassen.

Die drei Imperative, die sich weithin mit der neuen Lebenseinstellung decken,

die Horst W. Opaschowski³² als „positiv denken, aktiv handeln, ganzheitlich leben“ beschreibt, bieten sich als Vorgaben für den Dienst der Kirche in der freien Zeit älterer Menschen an. Sie sind realistisch und sollten immer miteinander vereint angestrebt werden. Sie liegen in der Perspektive eines gelingenden Lebens, das Zielvorstellung jeglicher Pastoral ist und dem am Ende die Verkündigung, die Sakramente und der ganze Dienst der Kirche gewidmet sind. Bestätigend sagte Irenäus einst: „Die Ehre Gottes ist der lebendige Mensch“ (Adv. haer, III 20,2).

Das bunte Angebot der Altenpastoral in freier Zeit

Geht man von den von Alfons Auer genannten Grundeinstellungen angesichts der Fülle des Alterns aus, hat man bereits einige Vorgaben für die Qualifizierung der vielen Angebote in der Altenpastoral, deren Arbeitsfeld immer die freie Zeit älterer Menschen und die Freizeit der Helfer ausmacht. Zweierlei Zeiten decken sich also in diesem Dienst, der die älteren Menschen in den unterschiedlichsten Situationen meint: die jungen Alten, die noch an allem teilnehmen und immer wieder mitgehen können, die alten Alten, die bereits in ihrer Aktivität und Teilnahme (leicht) beeinträchtigt sind, die Betagten, die oft an vielem zwar schweigend, aber wachen Auges partizipieren, und die Hochbetagten, die für jede Art von Sorge und Pflege gewiß dankbar sind, selbst wenn sie dies nicht mehr in Worten kundtun können. Alfons Auer³³ nennt vier Grundeinstellungen, in denen er nochmals seine drei Grundsätze präzisiert.

1. Die Zeitsouveränität, in der man sein Leben gelassen und engagiert planen kann, sich nicht von der zerrinnenden Zeit jagen läßt, in der man persönlich und entschieden sie in ihrer Intensität und in ihrer Dauer bestimmt, jene Zeit, die einem noch geschenkt ist. Alle Angebote für ältere Menschen müßten deshalb die freie Entscheidung ansprechen und aufrufen. Viele alte Menschen wollen auf keinen Fall betulich betreut werden.

2. Das ganzheitliche Lebenskonzept will zum Ausdruck bringen, daß auch der ältere Mensch immer Geist und Leib, Herz, Gemüt und Sinnenhaftigkeit, Wille und Empfindsamkeit in einem ist. Der ganze Mensch findet in der Übung des Musischen, des Künstlerischen, des Spielerischen immer wieder zu sich selbst zurück und ist darin beglückt. Die Polyphonie der Angebote muß daher immer den ganzen Menschen im Blick haben.

3. Gemeinschaftliche Einbindung. Unbestreitbar verführt die Last des Alterns auch zum Rückzug, zur Isolation, zum Verstummen, zu einer eigenbrötlerischen oder gar dickköpfigen Lebensweise. Die Solidargemeinschaft älterer Menschen, die Freundschaft zwischen Älteren, das gemeinsame Ertragen der Erfahrungen der Endlichkeit, dies alles macht manche Zumutung leichter. Dabei soll nicht unterschätzt werden, daß es bei älteren Menschen immer wieder Phasen der erhöh-

ten Sensibilität, der Trauer, der Lebensangst und der Depression geben kann, die respektiert sein wollen. Gerade deshalb bleibt das je neue Angebot von Treffpunkten und Treffzeiten als gültig und notwendig bestehen.

4. Die Kultur der äußeren Selbstdarstellung weist auf die ordentliche Selbstpflege und die Ordnung in Kleidung und Lebensumwelt hin. Gerade die Selbstachtung älterer Menschen kann durch eine unterlassene Sorgfalt zutiefst verletzt werden. Eine weitere Frage an den alltäglichen Umgang mit älteren Menschen heißt: Was kann geschehen, daß ältere Menschen sich in Szene setzen und auch mal erzählen können?

Mit diesen vier Grundeinstellungen wurde bereits jener Rahmen abgesteckt, in dem sich Altenpastoral in freier Zeit abspielen könnte. An Schwerpunkten einer gemeindlichen Altenarbeit wurden für die Region Aachen³⁴ die folgenden Aktivitäten in der Reihe ihrer Häufigkeit genannt: Offene Feste und Feiern, Geburtstagsbesuchsdienste, Altenclub, Ausflüge, Wallfahrten, Handarbeitskreis, Seniorengottesdienste, Turn- und Gymnastikgruppen, Spielkreise, religiöse Gesprächskreise, Tanzgruppen, Fahrdienste, finanzielle Hilfen, Krankenhausbesuchsdienste, Altenheimbesuchsdienste, Reisen, organisierte Nachbarschaftshilfe, Einkehrtage, Altentagesstätten, Gebets- und Meditationsgruppen, Kegelgruppen. Zu ergänzen wären Telefonkontaktketten und Altenpartnerschaften.

Wie diese Angebote beweisen, spiegelt die konkrete Praxis beides: die unterschiedlichen Lebensweisen älterer Menschen und deren unterschiedliche Wohnsituationen, ob sie sich noch in ihren eigenen vier Wänden aufhalten oder bereits Aufnahme in einem Senioren- oder Pflegeheim fanden. Wie die Altenheime in das Gemeindeleben einer Pfarrei integriert werden könnten, ist heute für viele Pfarrgemeinderäte eine zusätzliche und neue Aufgabe.

Eine Zwischenbemerkung: Im konkreten alltäglichen Umgang mit älteren Menschen treffen qualitativ sich unterscheidende „Zeiten“ aufeinander. Der alte Mensch lebt in freier Zeit. Der Helfer oder die Pflegerin leben in ihrer Arbeitszeit. Die allwöchentliche ehrenamtliche Besucherin oder der Gast richten sich nach der Freizeit oder auch – falls sie bereits ein Rentnerdasein leben – nach der freien Zeit aus. Diese Qualitäten von Zeit, die dann in dem einen Akt der Begegnung aufeinandertreffen, werden darin nur scheinbar eingeebnet; denn die Uhren laufen bei einem jeden in diesen Arrangements anders. In dem Moment nun, in dem man diese „Zeitverschiebungen“ vergißt und nicht zumindest im geheimen berechnet, wird es zu Irritationen und Spannungen kommen; denn was der eine für selbstverständlich hält, wird es für den anderen auf keinen Fall sein. Diese Vergeßlichkeiten erschweren also eher das Leben miteinander.

Diese bunte Palette von Angeboten in freier Zeit will den schier unendlichen Erwartungen älterer Menschen entsprechen, wobei auch hier das Wort des kleinen Prinzen³⁵ zu respektieren wäre: „Der Fuchs sagte: Es muß feste Bräuche geben. Was heißt: Fester Brauch? sagte der kleine Prinz. Auch etwas in Vergessen-

heit Geratenes“, sagte der Fuchs. „Es ist das, was einen Tag vom anderen unterscheidet, eine Stunde von anderen Stunden.“ Konkret gesagt: Regelmäßigkeiten, Gewohnheiten, Ordnungen sind für alte Menschen notwendig; denn diese strukturieren gerade ein träge dahinfließendes Leben. Sie können einem grauen Alltag eine neue Dynamik aus Erwartung und Erfüllung geben.

Eine solche neuartige Struktur könnten auch die Seniorenbüros³⁶ bieten, in denen ältere Menschen Auskünfte erteilen und ihnen erteilt werden, in denen sie sich mit Altersgenossinnen und Altersgenossen treffen, in denen sie kleine Dienste anbieten und empfangen können. Es wäre zu überlegen, ob nicht manches Pfarrheim zu einem Seniorenbüro – mit einer großen Anschlagtafel – zeitweise umfunktioniert werden könnte³⁷. Nur wenig wäre dazu vonnöten: ein behaglicher, im Winter warmer Raum, auf dem Tisch eine Tageszeitung und, wenn man sehr viel anbieten will, eine Tasse Kaffee. Die nötigen Dienste würden gewiß gern rüstige Seniorinnen und Senioren übernehmen, zumal sie dabei erfahren könnten: Sie werden (noch) gebraucht.

Wenn auf der Würzburger Synode³⁸ als Grundforderung für die kirchliche Jugendarbeit das „personale Angebot“ genannt wurde, hat dies ebenso für die Altenpastoral zu gelten. Die Devise „personales Angebot“ – die weit vor dem „Sachangebot“ steht – unterstreicht nur seine Gültigkeit: Zuwendung, Begegnung, Dialog, Wohlwollen, Aufmerksamkeit sind gefragt. Sie machen den Dienst aus, der am Ende aufrichtet und tröstet. Das Leben gelingt am Ende immer nur im Miteinander.

Mit diesem Prinzip des personales Angebots wird der Nächste aus Reserve und Routine herausgelockt, wie Jesus selbst es im Gleichnis vom barmherzigen Samaritaner (Lk 10, 25–37) vorgeführt hat. Dieser Nächste ist immer jener, der in Not ist. Doch nicht ich selbst wähle mir meinen Nächsten, sondern jener, der in Not ist; dieser und jener ältere Mensch in Not, wählt und beruft mich zu seinem Nächsten. Er verfügt über mich. Deshalb kann man nur wünschen, daß die Zahl jener von Tag zu Tag zunimmt, die sich von älteren Frauen und Männern zu diesem unersetzlichen Dienst eines „Nächsten“ rufen und berufen lassen.

ANMERKUNGEN

¹ R. Bleistein, *Freizeit wofür?* (Würzburg 1978) 9–46; ders., *Freizeit ohne Langeweile* (Freiburg 1982) 105 ff.

² Pastoralinformation 24: *Tourismus. Zeit zum Leben – Zeit zum Erleben*. 4. Weltkongreß über Tourismusseelsorge (Bonn 1991) 39 ff.

³ H. W. Opaschowski, U. Neubauer, *Freizeit im Ruhestand* (Hamburg 1984) 12 ff. ⁴ Ebd. 12.

⁵ Das Wohnen spielt im Alter eine sehr große Rolle: *Erster Altenber.* 51. ⁶ Ebd. 54.

⁷ Ebd. 43; Datenreport '92, hg. v. Statist. Bundesamt (Bonn 1992) 46. „In den nächsten 40 Jahren wird die Zahl älterer Menschen kontinuierlich zunehmen und ihr Anteil an der Bevölkerung deutlich steigen. Somit kommen im

Jahr 2030 auf 100 Personen im erwerbsfähigen Alter rund 71 Senioren“ (1. Altenber. 5).

⁸ Jahresber. d. Bundesregierung 1996 (Bonn 1996) 559 f. ⁹ 1. Altenber. 117.

¹⁰ Zur gesundheitl. Versorgung, Rehabilitation und Pflege: ebd. 47 ff.; Hauptleiden: Herz- und Kreislauferkrankungen 108; zum Thema Arztbesuch 209.

¹¹ H. Schröppel, Chancen zur Integration v. Dementen in d. stationären Altenhilfe, in: Caritas '98 (Freiburg 1997) 234–239.

¹² Menschen unterwegs, hg. v. R. Bleistein (Frankfurt 1988) 15 ff.

¹³ Datenreport (A. 7) 583. ¹⁴ (Hamburg 1992) 64.

¹⁵ R. Bleistein, Freizeit, in: Lex. d. Bioethik (Gütersloh 1998). ¹⁶ Opaschowski (A. 3) 16.

¹⁷ Datenreport (A. 7) 154 f. ¹⁸ Freizeit aktuell 137, 18. Jg. (24. 10. 1997) 2.

¹⁹ R. Bleistein, Freizeit ohne Langeweile (A. 1) 125 ff.

²⁰ Ders., Therapie d. Langeweile (Freiburg 1972) 33 ff.

²¹ H. Klages, Wertorientierungen im Wandel (Frankfurt 1984). ²² GSyn 2, 41.

²³ R. Bleistein, in: Pastoralinformation 21: Rekreation – Kultur – Kult. 3. Weltkongreß f. Tourismusseelsorge (Bonn 1985).

²⁴ A. Auer, Geglücktes Altern (Freiburg 1995) 277; ders., in: StL 5, 114.

²⁵ Jahresber. (A. 8) 563. ²⁶ Opaschowski (A. 3) 28.

²⁷ R. Guardini, Die Lebensalter (Würzburg 1967) 79; K. Rahner spricht vom Alter als dem „Tod in Raten“.

²⁸ Auer, Geglücktes Altern (A. 24) 73 ff.

²⁹ A. Wittrahm, Altenpastoral (Düsseldorf 1991). ³⁰ A. 27, 64.

³¹ Ebd. 47 ff. ³² A. 3, 42. ³³ A. 24, 176–210. ³⁴ A. Wittrahm (A. 29) 110.

³⁵ A. de Saint-Exupéry, Der kleine Prinz (Düsseldorf 1974) 51.

³⁶ Die Stellungnahme der Bundesregierung zum 1. Altenber. sieht folgende Aufgaben der Seniorenbüros: „Vermittlung nachberuflicher Tätigkeitsfelder und Beratung über die Möglichkeiten ehrenamtlichen sozialen Engagements, Anregung zu Selbsthilfeaktivitäten und Aufbau von Selbsthilfegruppen, Hilfe bei der Einbindung älterer Menschen in Nachbarschaften und Beziehungsnetze“ (10).

³⁷ R. Bleistein, Pastorale Aufgaben im Freizeitbereich, in: Schöpferische Freizeit (Wien 1974) 91.

³⁸ GSyn 1,298.