

## **Vergessen in ihrem eigenen Gefängnis**

**Ich verfolge mit großem Interesse die Veröffentlichungen des Vereins In Würde alt werden.**

**Gerade im Bereich der Altersdepression haben wir viel Nachholbedarf und ich möchte mit meinen eigenen Erfahrungen die Sensibilität für dieses Thema schärfen und die Arbeit des Vereins würdigen.**

Wir umgeben uns mit Menschen, die jung und schön sind, das suggerieren alle Zeitschriften. Wir vergessen, dass unter uns ältere Menschen leben, und ich spreche nicht von Menschen in ihren 50ern, sondern sogar von älteren Menschen in ihren 70ern und darüber. Warum über sie? Weil wir sie vergessen haben, versuchen wir nicht daran zu denken, dass diese Generation, die in ihrem Leben viel erlebt hat, um uns herum lebt. Sie sind unsere Eltern, Großeltern, Urgroßeltern sowie Großmütter, Urgroßmütter, Tanten . . . . Sie sind sogar über 90 Jahre alt.

Wenn ich eine ältere Person nach dem Kontakt mit ihren engsten Menschen frage, höre ich : "Ja, ich habe Kinder und Enkelkinder, wissen Sie, sie wohnen weit weg, sie haben keine Zeit zu kommen, sie arbeiten. Was sollten sie mit einer alten Person wie mir machen?" oder "Ich lebe mit meinem Sohn/ meiner Tochter zusammen, aber mit der Menge an Verantwortlichkeiten, die sie haben, verbringen wir keine Zeit miteinander".

Ich habe vor langer Zeit in einem Altenheim gearbeitet, aber schon damals habe ich gesehen, was mit den alten Menschen geschieht. Eine Familie hat uns ihre Mutter zur Pflege überlassen, eine liebenswerte alte Person. Sie erklärten, dass Mama nicht mehr allein leben sollte. Die Frau hat zugestimmt, bei uns zu wohnen. Sie versprochen, sie zu besuchen, und das taten sie anfangs auch. Einmal pro Woche kam der Sohn, dann war es jede zweite Woche, einmal im Monat, und plötzlich . . . Ende. Die Frau wartete, fragte, ob ihr Sohn angerufen hat. Ich konnte in ihren Augen sehen, wie der Wunsch zu leben schwand, der Funke der Energie, der sie einst am Leben hielt, erlosch. Sie wurde traurig, gebückt, vermied den Kontakt mit anderen Bewohnern. Eines Tages kam sie nicht mehr aus dem Bett, sie „ging“allein. Es war 2020 und niemand sprach über Altersdepression, dieser Begriff existierte nicht. In der Tat ist er vor nicht allzu langer Zeit an die Oberfläche gekommen, aber ein großer Teil unserer Gesellschaft hat noch nichts von Altersdepression gehört oder will es nicht hören.

Ich arbeite in einer geriatrischen Abteilung eines Krankenhauses. Ich bin Psychologe. Ich spreche viel mit Menschen im fortgeschrittenen Alter. Sie erzählen mir ihre Geschichten von der Geburt bis zum heutigen Tag. Sie überlebten Krieg, Krankheit, Hungersnot und Gefangenschaft. Sie wissen, was Angst ist. Sie haben Angst, dass sie niemanden bei sich haben werden, wenn ihre Zeit kommt, die Zeit, unsere Ebene zu verlassen und auf eine andere Ebene des unbekanntem Spiels zu gehen. Einer meiner Patienten, der 90-jährige Bernd, ein sehr netter Mann. Er bewegte sich mit Hilfe eines Rollators fort. Er hat einen Sohn und eine Tochter, die sich um ihn kümmern. Er sagte, er wolle nicht mehr leben, es gibt keinen Ort, wo ich hingehen kann. " Ich kann nicht die Treppe allein hinuntergehen, also gehe ich nicht spazieren, wenn ich meinen Sohn frage, mit dem ich lebe, ob er mit mir geht oder mit mir Zeit verbringt, höre ich die Antwort, dass er jetzt keine Zeit hat . Die Tochter kommt auch sehr selten, weil sie arbeitet, Enkel haben auch keine Zeit" Bernd ist ein einsamer Mann, sehr krank und einsam. Sein einziger Traum war es, die letzten Tage mit seiner Familie zu verbringen, die Sonne zu sehen, den Wind wieder auf seinem Gesicht zu spüren. Aber er hat schon aufgehört zu kämpfen, sagte er. Die Krankheit der "Einsamkeit" brachte Depressionen zu ihm.

Wenn ich zu einem Patienten komme, mache ich eine Untersuchung, die irgendwann in ein Gespräch übergeht, ich spüre, dass sich die Person mir gegenüber öffnet. Ich sehe die Tränen. Um ehrlich zu sein, bekomme ich auch manchmal glasige Augen. Die Geschichten, die ich höre, sind schon sehr traurig. Das Bedürfnis nach Intimität mit einem anderen Menschen ist sehr groß. Ich bin nicht die Familie, die sie brauchen, aber ich bin manchmal die letzte Person, mit der sie reden können, die Zeit für sie hat. Ich treffe oft Menschen, die mir sagen: "Ich will nicht mehr leben", "warum bin ich hier, ich bin wertlos ..."

Manche sagen mir, dass sie darüber nachdenken, wie sie dem Spiel des Lebens ein Ende bereiten sollen. Luis ist 89 Jahre alt, seine Frau starb vor zwei Jahren, er hat eine Tochter und zwei Enkelkinder. Er dachte daran, eine Pistole zu benutzen, aber ihm wurde klar, dass er nicht wollte, dass seine Enkelkinder das sehen „zu viel Blut“. Er wird versuchen, ein paar Tabletten zu bekommen die werden ihm beim „Schlafen helfen.“

Das Alter ist weithin als einer der Hauptrisikofaktoren für Suizid anerkannt. Suizidale Handlungen von Menschen über 65 Jahren zeichnen sich vor allem durch eine hohe Effektivität der selbstzerstörerischen Handlungen aus.

Wir vergessen, dass wir eines Tages auch alt und faltig sein werden. Wir sollten uns jetzt der Frage stellen, ob wir wollen, dass uns unsere Kinder so behandeln werden, wie wir unsere Eltern und Großeltern behandelt haben? Wollen wir in Einsamkeit leben, in Vergessenheit? Wird unser späteres Leben ein "Gefängnis" für uns sein? Stellen wir uns diese Fragen und geben wir sie an unsere Kinder weiter. Zeigen wir ihnen, dass auch das Alter schön ist, dass Großeltern uns immer noch viel Liebe schenken können und auch interessante Geschichten aus ihrem Leben erzählen. Das Alter ist ein Tabuthema, ändern wir es! Vieles ist eine Frage der Würde.....

Anna Swoboda-Wojdyla

Mgr. Psychologie

