

**Norbert Necker**

Wenn der letzte  
Vorhang fällt

Betrachtungen zum letzten  
Lebensabschnitt eines Menschen

Manuela Kinzel Verlag



# **Inhalt**

Prolog	4
Möglichst lange leben?	11
Wissenschaftliche Grundlagen	11
Voraussetzungen für ein glückliches Leben	16
Augenblickliche persönliche Situation	17
Mögliche Belastungen im letzten Lebensabschnitt	21
Informationen zur SEGOFILS	22
Informationen zum Projekt „Sorgende Gemeinschaft“	24
Finanzielle Probleme – Altersarmut	27
Einsamkeit im Alter – Soziale Vereinsamung	31
Versorgung im Pflegefall	35
Sonstige Probleme in Gesellschaft, Sozialpolitik u. Politik	45
Gedanken zum eigenen bevorstehenden Tod	53
Suizid – eine mögliche Lösung?	56
Abschließende Betrachtung	63
Anhang: Sketch „Beim Ehetherapeuten“	66
Abschiedslied (My Way)	77
Quellenangaben	78
Zur Person des Autors	79

## Prolog

Wir, das heißt meine Ehefrau und ich, haben den Einstieg in den Ruhestand gut überstanden und die Bedenken, die ich in meinem Gedicht zum Eintritt in den Ruhestand äußerte, sind nicht eingetroffen. Nun, da ich 79 Jahre alt geworden bin, und mich allmählich der Alterskategorie der Hochbetagten annähert, zu denen Menschen ab einem Alter von 85 Jahren gezählt werden, und die sich im Laufe der letzten Jahre auf 2,6 Millionen Menschen verdoppelt haben, kommen mir, wie folgend beschrieben, ganz neue Gedanken und Sorgen zum Leben, Sterben und Tod in den Sinn. Jeder von uns hat sich wahrscheinlich schon Gedanken über das Ende seines Lebens gemacht. Manche versuchen zwar, diese Gedankengänge zu verdrängen, aber so ganz gelingt das selten. Sie melden sich halt einfach immer wieder, meistens dann, wenn man auf einer Beerdigung eines guten Freundes ist oder war oder Todesanzeigen von etwa gleichaltrigen Bekannten in der Zeitung zu lesen sind. Häufig gibt auch das Verfassen einer Vorsorgevollmacht Anlass, sich mit diesem Thema zu beschäftigen. Bei mir persönlich kamen drei Ereignisse zusammen, die zeitlich relativ nah aufeinander folgten, die mich persönlich berührten und veranlassten, die folgenden Zeilen zu verfassen:

Zuerst bin ich im November am 23.11.2019 beim Lesen des Spiegelmagazins Nr. 48 auf den Artikel gestoßen: *Sterben? Ohne mich.* Der Artikel befasst sich mit der Fragestellung, ob in Zukunft ein „*Ewiges Leben*“ oder zumindest „*Ein Leben bis etwa 130 Jahren möglich ist*“, – eine Fragestellung, an der wohl jeder von uns interessiert sein dürfte. Wobei bei mir persönlich hinter der Fragestellung „*Ewig leben?*“ von Anfang an die nächste Frage stand und steht:

„*Will ich das überhaupt und ist das für mich erstrebenswert?*“

Das zweite Ereignis war die Zeit der Corona-Pandemie, die bei uns in Deutschland ab Februar/März 2020 allgegenwärtig wurde und die jetzt überwunden zu sein scheint, wenn es auch noch ei-

# Möglichst lange leben?

## Grundlagen

Zuerst will ich einmal für den Leser zusammentragen, was die Wissenschaft zu dem Thema „Ewig leben“ zu sagen hat. Ich wage dabei einen Blick in die nahe Zukunft. Dazu verweise ich auf den Artikel im Spiegel Nr. 48 vom 23.11.2019 mit dem Titel: **Sterben? Ohne mich** von Johann Grolle. Im Untertitel der Überschrift steht noch der Zusatz: „*Forscher können erstmals das Altern aufhalten – und sogar umkehren*“. Dabei wird die Frage untersucht, ob der Mensch wohl unsterblich werden oder zumindest 130 Jahre alt werden könnte. Seine Antwort lautet: Das Zurückdrehen der Lebensuhr sei gelungen – zumindest bei Fischen und Mäusen, jetzt seien wir dran. Vor 3 Jahren kamen New Yorker Wissenschaftler noch zu dem Schluss, dass es selbst unter den günstigsten Umständen kaum möglich sei, mehr als 115 Jahre alt zu werden. Doch damit begnügen sich die Forscher heute nicht mehr. Sie untersuchten die Lebensweisen von sehr alt gewordenen Menschen und wollten den Code des Alterns knacken. Sie widersprachen der lang gehegten Ansicht, dass das langsame Dahinschwinden des immer schwächer werdenden Lebenslichtes den Verfall, den Verlust und den Niedergang des menschlichen Lebens wiedergebe, ähnlich wie bei einer Maschine, bei der irgendwann die Ration Lebenskraft aufgebraucht sei. Aber, so ihre Theorie, der Körper sei keine Maschine, sondern er verfüge über die Fähigkeit, sich selbst zu reparieren. Kein Mensch sei im biologischen Sinne immer derselbe, der er noch gestern gewesen war, denn Tag für Tag sterben altersmüde Haut-, Leber- und Blutzellen ab und werden durch neue ersetzt. Der Körper sei ein sich unermüdlich erneuerndes Gebilde.

Selbst ein 90-Jähriger bestehe zu einem großen Teil aus frisch entstandenem Gewebe.

Biologisch betrachtet wäre also ein ewiges Leben keineswegs ein Ding der Unmöglichkeit.

Wissenschaftler glauben, dass die Menschen, die 100 Jahre und älter werden, eine normale Entwicklung hinter sich haben und sich bei allen anderen früher Gestorbenen im Erbgut Fehler und Defizite eingeschlichen haben, die dem vorzeitigen Altern Vorschub leisten und auch nicht bekämpft werden. Der jetzt noch lebende Hundertjährige wurde von diesen Defiziten verschont. Hinweise auf diese Defizite finden sich nur wenige in den Zellen, aber umso mehr im Blut. Dort finde man folgende Defizite: Nachlassen der Nierenfunktion, Ablagerungen in den Gefäßen, Zunahme entzündlicher Prozesse und Muskelschwund. Der Stoffwechsel der heute noch lebenden Hundertjährigen allerdings sei kerngesund und sie würden zufrieden leben.

Die Frage ist: *Wollen wir überhaupt so alt oder gar unsterblich werden?*

Negative Folgen:

- Veränderungen in der Gesellschaft
- Unbezahlbarkeit für das Rentensystem

Womöglich können sich nur Reiche die ewige Jugend leisten.

Erzeugen wir nicht durch die moderne Medizin für die alten Menschen ein Leben mit Gebrechlichkeit, Siechtum, Schmerzen, Not, kognitivem Verfall?

Jedoch:

Erstaunlicherweise ist die Mehrzahl der Alten mit ihrem Dasein zufrieden, heute 70-Jährige mehr als früher 45-Jährige.

Anscheinend nimmt die Zufriedenheit zu, wenn die Kräfte schwinden, sie empfinden einfach Glück, und zwar weltweit. Vielleicht kann man sich das so erklären, dass alte Menschen, deren Zeit begrenzt ist, sich weniger Sorgen machen müssen um die Zukunft und um ihr Aussehen.

Dies gilt nicht bei Alten, wenn deren Tod durch die medizinische Medizin hinausgezögert wird, wenn die Leiden zunehmen, wenn

Altersmedizin steckt in Deutschland noch in den Kinderschuhen. Auch will nicht jeder Mensch unbedingt länger leben, als es die Natur für ihn vorgesehen hat. Wer sich jedoch für die Verlängerung seiner Lebenszeit entscheidet, kann mit der beschriebenen Vorgehensweise eigentlich keinen großen Fehler machen und wird kaum dabei Schaden erleiden. Zumindest das Gefühl, dass man etwas Sinnvolles fürs eigene Weiterleben getan hat, wird bestärkt. Bei Unwirksamkeit der personalisierten Altersmedizin würde dann eine Art von Placebo-Effekt vorliegen. Aber es wurde ja auch schon wissenschaftlich nachgewiesen, dass selbst ein Placebo-Effekt sich tatsächlich auch positiv auf die Gesundheit auswirken kann.

## **Voraussetzungen für ein glückliches Leben**

Ich stimme mit Professorin Hilke Brockmann von der Universität für Soziologie in Bremen in ihrer Beurteilung darin überein, dass zu einem glücklichen Leben folgende Voraussetzungen gehören, nämlich:

- Das Geld muss reichen, die Menschen müssen materiell abgesichert sein.
- Sie müssen in guten sozialen Beziehungen leben mit allem, was dazu gehört wie Lebenspartner, Familie und/oder gute Freunde.
- Es hilft, in seinem irdischen Leben einen höheren Sinn zu sehen, das heißt seine Zeit auf Erden nicht sinnlos zu vergeuden, einen höheren Lebenzweck zu verfolgen und etwas Sinnvolles zu tun. Wenn ich Menschen helfe, wenn ich Gutes bewirke, dann stellt sich auch bei mir ein Glückgefühl ein.

Auf den folgenden Seiten werde ich noch einige Punkte hinzufügen, die meiner Ansicht nach auch wichtig sind, um ein glückliches Leben zu führen.

## **Augenblickliche persönliche Situation**

Mit dem Eintritt in den Ruhestand begann für mich und meine Frau eine Phase in unserem Lebenslauf, die wohl mit zu unseren glücklisten Lebensabschnittsphasen gehört. Wir hatten in den letzten 15 Jahren eine Zeit miteinander verbracht, die gekennzeichnet war durch Gesundheit, finanzielle Sorglosigkeit und einen gesellschaftlich und sozial erfüllten Freizeitbereich, der uns voll zufriedenstellte. Keine der Ängste, die ich in meinem Gedicht (*Gedanken eines Ruheständlers*) zu Beginn dieses Buches ausgedrückt hatte, waren eingetreten. Aber jetzt, da wir uns so langsam auf dem Weg zu der Alterskategorie der Hochbetagten befinden und nach den Erfahrungen, die wir in letzter Zeit gemacht hatten (siehe Anfang Prolog), stellten sich so langsam auch bei uns Sorgen und Fragen über unsere weitere Zukunft ein, weil uns natürlich klar ist, dass dieser Zustand so nicht bleiben würde und dass auch für uns Verschlechterungen zu erwarten waren. Ich versuchte, die Aussagen des vorigen Artikels mit meinen Erfahrungen in meinem persönlichen Umfeld in Einklang zu bringen und kam dabei zu folgender Einsicht:

Ich bin heute 79 Jahre alt, verheiratet, habe keine Kinder und keine Eltern mehr, habe eine nette Ehefrau, ein eigenes Haus, und wir sind finanziell abgesichert (beide Lehrer im Ruhestand). Mein allgemeiner Gesundheitszustand ist zufriedenstellend. Außer einem Vorhofflimmern, gegen das ich ein Blutverdünnungsmittel nehme, belastet mich nichts Weiteres, so dass bei uns im Augenblick eine durchaus positive Grundstimmung mit positiven Zukunftserwartungen vorherrscht. Diese positive Grundstimmung ist im Augenblick noch vorhanden, obwohl mir natürlich auch die bekannten pessimistischen Sprüche zum Altern bekannt sind wie z.B.

*Altern ist nichts für Feiglinge.*

*Alten Mann braucht niemand mehr.* (Buchtitel von Kurt Oesterle)

*Mit dem Alter geht alles abwärts.*

## **Mögliche Belastungen im letzten Lebensabschnitt**

Es wäre geradezu unnatürlich, wenn bei meiner Ehefrau und bei mir alles, auch in Zukunft, „eitel Sonnenschein bliebe“ und wir nur rundum zufrieden wären. Bedingt durch unser Alter und durch unvorhersehbare Entwicklungen (z.B. Krankheiten) ist es möglich, dass auch bei uns einige „Baustellen“ auftauchen werden (siehe folgend), die uns beschäftigen und uns wehtun könnten.

Es sind die folgenden Fragen, die sich eben dann stellen, wenn nicht die Voraussetzungen erfüllt sind, die Professorin Hilke Brockmann als wichtig für ein glückliches Leben angibt:

Wie werden die letzten Lebensjahre für uns verlaufen?

Reichen auch im hohen Alter unsere finanziellen Mittel aus?

Wann wird der Ehepartner sterben und wie gestaltet sich dann der Lebensalltag des Überlebenden?

Wer wird sich im Notfall um mich oder um uns kümmern?

Genügt unter Umständen die Hilfe eines ambulanten Pflegedienstes?

Können wir bei Krankheit in unserem Haus bleiben, vielleicht mit Hilfe einer ausländischen Pflegekraft?

Müssen wir auch irgendwann ins Pflegeheim?

Da wir bei der Beschäftigung mit möglichen auftretenden Problemen auch Lösungsmöglichkeiten für andere ältere Menschen aufzeigen wollen, die sich in ähnlicher Ausgangslage wie wir befinden, möchte ich die zwei von mir mitgegründeten und schon angesprochenen Organisationen vorstellen, die jetzt von meinen Nachfolgern weitergeführt werden. Ich werde bei möglichen Lösungsansätzen immer wieder darauf verweisen und zurückgreifen. Es sind dies:

Die „Seniorengemeinschaft Obere Fils e.V.“(SEGOFILS) und das Projekt „Sorgende Gemeinschaft“ in Bad Ditzenbach.

# **Informationen zur „Seniorengemeinschaft Obere Fils e.V.“ (SEGOFILS)**

## **Einige Grundsätze für den alternden Menschen und seine Tätigkeit in der SEGOFILS**

- Unsere **Mithilfe** ist deshalb in der heutigen Zeit so **gefragt**, weil die **herkömmlichen Sozialsysteme** den demografischen Herausforderungen **nicht gewachsen** sind. Deshalb müssen andere funktionierende Organisationen (Seniorennetzwerke, Nachbarschaftshilfe) einspringen.
- In einer alternden Gesellschaft sind die Menschen aufeinander angewiesen.
- Die noch fitten Senioren werden gesellschaftliche Zukunftsaufgaben mitschultern und die Gesellschaft im Kleinen mitgestalten müssen, weil sie das fast Unbezahlbare mit einbringen können, nämlich „Zeit“. Mit diesem Lösungsansatz gilt:  
**„Die Alten sind nicht das Problem, sondern sie sind die Lösung des Problems.“ (Lothar Späth)**

## **Unsere Zielsetzungen**

Verbesserungen der Lebensumstände für die ältere Bevölkerung im Oberen Filstal:

- es älteren Menschen zu ermöglichen, bis ins hohe Alter im eigenen Wohnumfeld bleiben zu können und ihnen zu helfen, ein selbständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen.
- Maßnahmen gegen das Alleinsein zu organisieren.

## **Merkmale der Organisation SEGOFILS**

- Seniorengemeinschaften und Seniorengenossenschaften stellen eine Zwischenstufe von ehrenamtlichen Tätigkeiten und einem Leistungsaustausch auf Verrechnungsbasis dar.

- Sie sind als gemeinnützig anerkannt und erhalten vom Ministerium für Arbeit und Sozialordnung nach § 45 c und § 45 d eine Förderung als Seniorennetzwerk.
- Sie versuchen ein Geben und Nehmen nutzbringend zu organisieren, abseits des Gewinnstrebens. Deshalb sind alle ihre Leistungsangebote extrem günstig.
- Die Hilfen bestehen in **niederschwelligen** Leistungen und **nicht** in Pflegeleistungen.

Sie streben deshalb **folgenden Betreuungsmix** möglichst preisgünstig an:

Eine Kombination von Profis (Pflegediensten)

und Betreuungsangeboten von ehrenamtlich und bürgerschaftlich Tägigen.

- Sie kooperieren mit: allen 8 Gemeinden im Oberen Filstal und den Pflegediensten „Mirjam Care“ und „Sozialstation Oberes Filstal“.
- Sie finanzieren sich durch: Mitgliedsbeiträge, Zuschüsse und Spenden.
- Sie verdienen nichts an ihren Tätigkeiten. Die Leistungsnehmer bezahlen im Augenblick 9 € pro Stunde und diese 9 € werden an ihre Helfer als Vergütung weitergegeben.
- Der Jahresbeitrag beträgt 35 € pro Jahr und Person (für Ehepaare 55 €).
- Der Jahresbeitrag wird verwendet für: Versicherungen, Verwaltungskosten, Mieten.
- Die SEGOFILS wurde im Juli 2011 gegründet.
- Sie besitzt ein Büro in Bad Ditzenbach, das dreimal in der Woche besetzt ist und über das alle Hilfeleistungen ablaufen.
- Sie hat im Augenblick (Stand Ende 2023) etwa 650 Mitglieder und leistete im Jahr 2022 etwa 7 000 Arbeitsstunden als Hilfen.

Homepage > [www.segofils.de](http://www.segofils.de) <