

Alter als Chance – Perspektiven für einen neuen Lebensabschnitt

Vortrag während der Luthervesper am 31. Oktober 2007 im Gemeindehaus der

Martin-Luther-Gemeinde zu Bad Harzburg

von Landesbischof Dr. Friedrich Weber

Meine sehr verehrten Damen und Herren!

I. Persönliche Anmerkungen zum Thema

Das mir gestellte Thema kann man nicht unter Absehung des eigenen Älterwerdens betrachten und bearbeiten. Und ich glaube auch, dass man dieses Thema niemand stellen sollte, der sich gerade in der Familiengründungsphase befindet oder noch mitten in seiner beruflichen Orientierung steckt.

Alter als Chance zu sehen und über den Lebenssinn im Älter- und Altwerden nachzudenken, setzt voraus, dass man sich mit diesem Thema sowohl in der Beobachtung anderer, die mit einem älter werden, als auch in der Selbstbetrachtung auseinander setzt. Insofern bin ich Ihnen dankbar, dass Sie mich mit dieser Thematik auch ein wenig dazu nötigen, einen Blick auf mein eigenes Älterwerden zu werfen, ohne dass ich dieses nun hier vor Ihnen thematisieren möchte.

Ich habe allerdings auch gelesen und mich darüber informiert, wie Menschen, die öffentlich alt werden, das heißt Prominente, mit diesem Phänomen umgehen. Dabei ist mir das Buch von Henning Scherf „Grau ist bunt“¹ in die Hände gefallen. Auf dem rückseitigen Klappentext schreibt der heute 69jährige Scherf, der 2005 sein Amt als Bürgermeister Bremens abgab und seit geraumer Zeit in Deutschlands berühmtester Wohngemeinschaft lebt: „Wer an einem Zaun entlang geht, wird die einzelnen Latten kaum unterscheiden können – doch wer sich umblickt erkennt, wie lang die Strecke ist, die hinter einem liegt. Vielleicht muss man deswegen auch so aufpassen, dass man etwas aus seinem Alter macht, bevor es etwas aus einem macht.“ Er hat recht. Das Leben verläuft zwar linear - d.h. auf der Strecke zwischen Geburt und Tod - und wir wissen, dass es nicht ewig währt, sondern zu seinem Ende kommt, aber der Weg dorthin wird – weil er so ausgefüllt ist und weil er so beansprucht – eher selten reflektiert und bedacht. Es werden zu wenig „Rastplätze“ des Nachdenkens eingelegt. Insofern kann es einem tatsächlich so gehen, dass man unverhofft ein Alter erreicht hat, über das man sich wundert und man staunt, dass man dieses Alter **schon jetzt** erreicht hat. Der Blick zurück auf den gelebten Lebensraum, auf die

erlebte und gestaltete Lebensstrecke hat nicht stattgefunden, war nicht intensiv genug oder hat nicht dazu geführt, das Erlebte, das Gewordene und Gestaltete, auch Erlittene zu reflektieren. Das Bild vom Zaun, an dem man entlang geht ohne zurückzusehen, hat etwas Fatalistisches. Es sieht das Leben als Strecke die abgelaufen wird und die in ihrer Art gleichförmig, ebenmäßig und letztendlich in der Gestaltung langweilig ist. Die gelegentliche Unterbrechung dieses Weges, das heißt der Rückblick, die Besinnung könnte dagegen die in den einzelnen Abschnitten, in den einzelnen Erfahrungen liegende Blüte des Lebens, und diese Blüte kann sehr dunkel, aber auch sehr hell und fröhlich sein, als Reichtum und Schatz gelebten Lebens erkennen lassen. Das Problem, das das Bild anzeigt, liegt darin, dass in der Gleichförmigkeit der alltäglichen Herausforderungen, die nicht durch die besonderen Sonn- und Festtage mehr in hinreichender Weise gestaltet und unterbrochen werden, die ja ursprünglich den Sinn genau dieser Besinnung hatten, eine Tristesse in das Leben hineinkommt, die es vergleichgültigt. Indem aber gelebtes Leben vergleichgültigt wird, wird alles gleich gültig ist, damit aber auch in seiner Qualität, in seiner Höhe und seiner Intensität nicht mehr erkennbar und wertgeschätzt.

Insofern wäre ein erstes Moment, auf das zu achten ist, in den Lebenslauf Unterbrechungen einzugestalten, die es erlauben und die dazu nötigen, das Gelebte zu betrachten und sich seiner bewusst zu werden.

Wie solche Unterbrechungen aussehen, kann nur jeder für sich selber entscheiden. Sie können in der Tat in der Sonn- und Feiertagskultur unseres christlichen Lebensraumes begründet liegen. Sie können mit dem Geburtstag zusammenhängen, der dann eben nicht nur als festlicher Akt, sondern auch als ein Tag des Rückblicks und der Besinnung gefeiert wird. Sie können mit Urlaub und Erholungsreisen in Zusammenhang gebracht werden oder sie können damit zu einem Ergebnis führen, das ich mein Leben einer neuen Wende aussetze.

Meine eigene Erfahrung ist, dass durch die unterschiedlichen beruflichen Dienstorte, die meine Frau und ich im Laufe unserer 35jährigen Berufstätigkeit innerhalb der Schule und der Kirche aufzusuchen hatten, es in unserem Leben immer wieder solche Interzessionen, also Unterbrechungen gab, die zum Rückblick nötigten. Das Leben ist nicht nur linear verlaufen, sondern in der Linie unseres Lebens sind Kurven und Abweichungen, die – ganz abgesehen von den privaten und ganz persönlichen – nicht nur in unser Leben eingegriffen, sondern im Gestalt verliehen haben. Dadurch

1 Henning Scherf, Grau ist bunt. Was im Alter möglich ist, Freiburg 2006

sind wir zwar bisher auch an einem langen Zaun entlang gegangen, aber die Latten ließen sich sehr gut unterscheiden, weil der Zaun eben nicht nur grade verlief.

Alter als Chance, oder Älterwerden als Chance - Was ist damit gemeint?

Zunächst eine weitere persönliche Beobachtung: Als ich vor ungefähr 25 Jahren nach meinen ersten Dienstjahren an der Nordsee die Pfarrstelle zu St. Katharinen in Oppenheim am Rhein antrat, traf ich auf einen älteren Kollegen, der dort ebenfalls noch mit einem gewissen Umfang seines Dienstdeputats tätig war. Wir haben uns angefreundet und sind es bis heute geblieben. Der ältere Kollege war damals in meinem jetzigen Alter und er sagte mir: „Du magst es glauben oder nicht, mein Lebensgefühl, meine Wünsche und meine Erwartungen haben sich im Laufe der letzten 25 Jahre eigentlich gar nicht gewandelt. Auch meine Leistungsfähigkeit hat sich zumindest in meiner subjektiven Wahrnehmung, aber ich vermute auch in der objektiven Realität, nicht wesentlich verändert. Sie ist eher wirksamer, zielgerichteter und klarer geworden.“

Ich habe meinem Kollegen diese Einschätzung damals abgenommen, weil ich sie durch seine Lebenspraxis und durch die Ausstrahlung dessen, was in ihm an Lebensgefühl war, bestätigt fand. 25 Jahre später teile ich sie.

Älterwerden ist eine Chance über einen längeren Zeitraum, sich selbst, seine Möglichkeiten, Erwartungen und Wünsche zu leben, zu gestalten und sie in ihrem Klarer-Werden zu betrachten. Die Herausforderungen, die heute an mich herankommen, sind nicht geringer als vor 25 Jahren, sie sind eher kräftiger und massiver, aber die Lebensstrecke, die gestaltet und verantwortet wurde, hat dazu geführt, dass in einem älter gewordenen Menschen, und das gilt weiß Gott nicht nur für mich, sich Möglichkeiten entwickelt haben, routiniert und dennoch kreativ mit Problemen und Herausforderungen umzugehen, ohne ihnen gegenüber zu vergleichgültigen. Das Erschrecken über ein gravierendes Problem ist zwar immer noch vorhanden, aber da die lange Lebensstrecke solche Schrecksituationen in doch erheblichem Maße mittlerweile hat erleben lassen und gestalten konnte ist auch ein Zutrauen gewachsen, dass es Möglichkeiten geben wird, mit anderen oder auch alleine in bestimmten Situationen, die schwierig sind, nicht unterzugehen. Dass dies mit Gottvertrauen zu tun hat, möchte ich nur jetzt am Rande erwähnen.

Eine weitere Chance des Älterwerdens und Alters liegt darin, dass ich zunehmend die Freiheit gewinne, Neues zu gestalten und anzunehmen. Bestimmte Rücksichten, die vorher notwendig waren, sind nicht mehr so gewichtig. Ich meine hier auch die,

dass ich nicht mehr für die Erziehung und die schulische Begleitung von Kindern verantwortlich bin. Unsere Kinder sind mittlerweile erwachsen und leben selbstverantwortlich. Natürlich geschieht dies in stetiger und guter Rückkoppelung an die Eltern, aber zugleich in deutlicher lebensbejahender Distanz, die für beide gilt. Das Geheimnis von Nähe und Distanz zu gestalten, ist ohnehin ein Privileg und eine Chance des Älterwerdens und des Alterns. Auch dies hat mit Erfahrungen zu tun. Distanz muss nicht als Verlust erfahren werden und Nähe nicht als Bedrohung.

Also, es ist die Möglichkeit gegeben, im Älterwerden Neues zu gestalten. Dies kann durchaus ein Engagement in einem Verein sein, in der Kirche, in der Sozialarbeit, aber auch in einer neuen intellektuellen Herausforderung. So kann ich mir z.B. ein bestimmtes Thema vornehme, dies literarisch bearbeiten. Ein Musikgebiet kann ich mit erschließen, beispielsweise das Kantatenwerk Johann Sebastian Bachs. Mit einer Reise kann ich einen neuen Kulturraum entdecken und in ihm auch eine Zeit bleiben und leben. Und zuletzt, der gewonnene Freiraum mag es auch ermöglichen, Erlebnisse die zurückliegen, aber als rudimentär empfunden wurden, anknüpfend noch einmal aufzunehmen, ihnen nachzugehen und sie zu vertiefen.

Das Älterwerden und Alter birgt unendliche Chancen. Die wichtigste allerdings liegt für mich darin, dass älter und alt werdende Menschen zu dem hinkommen und das erlangen, was man früher als Weisheit beschrieben hat. Die Weisheit der alten Menschen wird ja darin erkennbar, dass sie sehr genau zu unterscheiden wissen, was des Einsatzes und der Mühe wert ist und was sie auch mit stillem Humor, gespeist aus einem breiten und reichen Erfahrungsschatz ertragen, ignorieren oder nur freundlich kommentieren. Die Weisheit der Alten und Älteren liegt darin, dass sie wissen, wann sie sich zurückziehen und wann sie einspringen oder zur Verfügung stehen. Ein weiser Mensch ist ein schöner Mensch. Einer, der um seine Grenzen, aber auch um seine Möglichkeiten weiß, ohne dass er mit beidem kokettieren muss. Wir bräuchten viele weise, ältere und alte Menschen. Sie wären für unsere Gesellschaft ein Schatz, denn dort wo wir sie finden, blüht das Leben. Und wenn sie nicht weiser geworden sind mit ihren Erfahrungen, dann haben sie sie gemacht und standgehalten. „Sie sind geschüttelt worden ... und sind nicht untergegangen. Alte Menschen geben das Gefühl von langer beständiger Zeit.“²

Es gibt eine Reihe von Initiativen, auch in unserer Region, in der sich ältere Menschen mit ihrem Erfahrungsschatz, aber auch in ihrer Weisheit Jüngeren zur

² Fulbert Steffensky, Schwarzbrotspiritualität, Stuttgart 2005, S. 215ff

Verfügung stellen. Ich verweise an dieser Stelle nur auf die Initiative „Anti-Rost“ in Braunschweig, auf die Arbeit im Umfeld der Diakonie und auf die verschiedenen älteren Menschen, die als Schullotsen auf Schulhöfen oder in Pausenhallen als Mediatoren für junge Menschen ansprechbar sind.

Alte Menschen können viel, alte Menschen sind selbstbewusst und alte Menschen sind auch in der Lage, ihr Leben aktiv zu organisieren und sich um ihre Belange zu kümmern. Ich muss allerdings auch sagen, dass dies auch in Zukunft wahrscheinlich nötiger werden wird, als es jetzt schon ist. Gerade im Bereich unserer Landeskirche gibt es eine ganze Reihe von Dörfern, die stark unter der Abwanderung und dem demographischen Wandel zu leiden haben und noch stärker zu leiden haben werden. Die Zahl der nachwachsenden jungen Menschen ist äußerst gering. Die Abwanderung von gut ausgebildeten jungen Menschen bleibt stetig hoch, so dass eine Unterjüngung, dies ist die positive Formulierung dessen, was ansonsten Überalterung heißt, bereits jetzt die Gegenwart bestimmt. Es wird nötig sein, dass neue Nachbarschaftsnetze geknüpft werden, die solchen älteren und alten Menschen, die ihr Leben eben nicht mehr aktiv und alleine gestalten können, zur Seite stehen. Denn keiner und keine darf zurück bleiben. Dieses müsste und sollte ein wichtiger Grundsatz des gemeinsamen Lebens in einem Dorf, aber auch in Stadtteilen sein. Die Johannesgemeinde in Braunschweig beispielsweise hat dies zu ihrem Programm erhoben. Es gibt dort einen sehr sehr großen Kreis von Ehrenamtlichen, die sich um die Gestaltung der Nachbarschaften bemühen und hier unersetzliche Hilfe leisten.

II. Zur Situation der Älteren und Alten

„In Deutschland ist inzwischen jeder Vierte älter als sechzig Jahre. Und alle reden über alte Menschen: Die einen beklagen die Vergreisung der Gesellschaft, die anderen verklären Alte zu jung gebliebenen Trendsettern.“

Mit diesen Worten machte die ZEIT vor einigen Monaten ein „Leben-Spezial“ zum Thema „Die Welt der Alten“ auf. Dass dieses Thema allgegenwärtig ist, lässt sich polykausal begründen: Die angedeuteten demographischen Entwicklungen sind dabei nur ein Aspekt des Themas, das von der Infragestellung der Alterssicherungssysteme bis hin zur Gestaltung dieser nachberuflichen Lebensphase reicht. Neben der niedrigen Geburtenrate ist außerdem die deutliche gestiegene Lebenserwartung der Menschen infolge der Verbesserung der Lebens-

und Arbeitsbedingungen³ und des medizinischen Fortschrittes von immenser Bedeutung, denn diese führt einerseits zur Veränderung der Relation zwischen Erwerbstätigen und Rentenbeziehern und eröffnet andererseits eine Lebensphase, die es früher so nicht gegeben hat. Neun von zehn Senioren haben noch immer ausgeprägte Lebensziele⁴, ja man könnte die Zeit gesunden Alters schon beinahe als erfüllte Utopie im Sinne frei entfalteter Individualität verstehen wie sie früher nur Mitgliedern der aristokratischen Oberschicht vergönnt gewesen ist.

Aber entgegen allem, was Werbung heutzutage suggeriert, bedeutet Neuwerden im Alter kein Jungwerden. Gelungenes Altern setzt einen Lebensplan für die Phase nach dem Abschluss des Erwerbslebens voraus.

Dass Altern kein Unglück ist, wird dennoch in manchen Ohren als trotziges Widerlegung des Verdachtes klingen, alt zu werden bedeute, abhängig, pflegebedürftig und nicht selten dement in Pflegeheimen vor sich hin zu dämmern. Dagegen stehen schon die reinen Tatsachen, welche Folgendes belegen:

1. Von den 80-84jährigen sind 8-15 % mittelgradig bis schwer dement, also die übergroße Mehrheit nicht!
2. Von den über 84jährigen sind bei den Männern 23%, bei den Frauen 27% pflegebedürftig, das bedeutet im Umkehrschluss: Über 70% der über 85jährigen sind zu weitgehend selbständiger Lebensführung in der Lage!⁵

Daraus folgt, dass die gesellschaftliche Bewertung der Kompetenzen alter und sogar hoch betagter Menschen in keiner Weise ihren realen Fähigkeiten entspricht. Natürlich will ich nicht verschweigen, dass das Alter auch seine Probleme hat. Professor Ernst Pöppel, Hirnforscher am Institut für medizinische Psychologie in München schreibt: „Man kann sogar sagen, dass man im Durchschnitt wahrscheinlich 100.000 Nervenzellen verliert, aber wir haben 100 Milliarden und noch mehr. Also das wirkt sich gar nicht so aus. Entscheidend ist nicht die Zahl und der Abbau, sondern, dass die Ressourcen, die wir haben, weiter aktiviert bleiben und die 'Verbindungen' sozusagen Aufrecht erhalten bleiben.“⁶ Dies bedeutet: Ich kann bis ins hohe Alter lernen. Allerdings scheint es so zu sein, dass die Disposition hierzu

3 Den Mönchen gelang es im Mittelalter durch geregelte Nahrungsaufnahme, Befreiung vom Kriegsdienst und seelische Stabilität die Lebenserwartung, die damals im Durchschnitt bei 27 Jahren lag auf immerhin 35 Jahre zu erhöhen.

4 von Kuenheim, H., Wie man in Deutschland alt wird, in: Die Zeit Nr. 13/2004, Internetaufruf vom 20.3.2006

5 Thomae, H., Alter, in: Evangelisches Soziallexikon, S.30ff

6 <http://www.br-online.de/alpha/campus/vor0603/20060313.shtml>

in den ersten zehn Lebensjahren festgelegt wird. Das heißt, was wir jetzt mit unseren Kindern tun, das bestimmt in 60, 70 Jahren die Lebensweise dieser Generation.

Nur, es gibt im Alter auch so etwas wie Trägheit. Ich glaube, dass es nötig und möglich ist, diese eigene Trägheit zu überwinden und dies wiederum hat etwas mit Nachdenken über mich selbst zu tun. Wenn ich wirklich noch etwas will für mich und mein Leben, dann werde ich nicht nur die Hände in den Schoß legen dürfen, sondern ich werde auch das Leben in die Hand nehmen müssen. Dazu bedarf es der Motivation. Und dann ist es gut, wenn man Bekannte und Freunde hat, die einen beistehen und begleiten. Über Lebensformen im Alter, auch gemeinsames Wohnen wird man sicherlich noch einmal intensiver – dazu reicht der heutige Abend nicht aus – nachdenken müssen. Henning Scherf berichtet auch darüber in dem Eingangs erwähnten Buch.

III. Der Altersbegriff

Um dieser Lebensphase gerecht zu werden – also, um die bloße Behauptung, dass Altern kein Unglück sei – mit Inhalt zu füllen, möchte ich den Begriff zunächst definieren, dabei wird deutlich werden, dass je nachdem, wie man den Alterungsprozess beschreibt, sich Chancen oder Defizite eröffnen.

Die Antike verstand das Alter als letzten Abschnitt menschlichen Lebens in seiner Ambivalenz von Verfall und Vollendung⁷ und das Handlexikon für Evangelische Theologen definierte 1890 das Alter als die „späte, an Erfahrung, Urteil und Weisheit reiche, von den Jünglingen pietätvolle Achtung und Ehrerbietung fordernden oft schon körperliche Gebrechen mit sich bringende Lebenszeit.“⁸ Erst in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts begann man mit der medizinischen-biologischen Erforschung des Alters. Von einer tatsächlichen Gerontologie kann man überhaupt erst nach 1945 sprechen.

Aus medizinischer Sicht ist Altern ein Abbauprozess, der im Grunde schon in den ersten Lebenswochen durch Kalkablagerungen in den Blutgefäßen beginnt, die im Laufe des Lebens zum Abklingen von Erregungszuständen und Reaktionsfähigkeit infolge der sinkenden Leitfähigkeit an den Synapsenenden führen. (so genanntes Defizitmodell.) Seinem genetischen Programm nach könnte ein Mensch aber 120 Jahre alt werden. Sozialpsychologisch betrachtet, ist das Alter gekennzeichnet durch

7 Thomae, H., Alter, in: Evangelisches Soziallexikon, S.30ff

8 Handlexikon für Evangelische Theologen, Gotha 1890

eine Verringerung der Aktivitäten eines Menschen (Disengagement), tiefenpsychologisch kann man eine nachlassende Plastizität seelischer Vorgänge analysieren.⁹

Unabhängig aber, wie man letztlich diesen Abschnitt menschlichen Lebens betrachtet, besteht in jedem Fall ein untrennbarer Zusammenhang von Altern und Sterben, der dazu führt, dass das Altern an sich immer wieder auch als Bedrohung empfunden wird. Überhaupt unterscheiden wir uns in unserer Kultur von anderen dadurch, dass die Vorstellung von Alter ein breites Assoziationsfeld jedweder Abhängigkeiten freisetzt und Angst erzeugt. Möglicherweise liegt das auch daran, dass in unserer Gesellschaft die materielle Fürsorge für alte Menschen alle anderen Bedürfnisse in dieser Lebensphase zu verdrängen scheint. Dabei ist es für das Wohlbefinden alter Menschen besonders wichtig als wertvolle Mitglieder der Gesellschaft geschätzt zu werden und sich nicht dauernd und ständig als Last fühlen zu müssen.

Nichtsdestotrotz gilt es aber dringend im Auge zu behalten, dass infolge der gegenwärtigen Erwerbsbiographien (und vor allem der zunehmenden Langzeitarbeitslosigkeit) das Problem der Altersarmut zunehmen wird. Alter als freundliche Lebenszeit erleben zu dürfen, darf nicht ein Privileg bestimmter Schichten werden!

Für die Bewertung des Alters ist es interessant, dass von der Antike bis in das vorindustrielle Zeitalter die Achtung vor dem Alter groß war. Hohes Alter, mit dem sich Weisheit und Würde verband, wurde als Geschenk der Götter angesehen. Später - mit der Industrialisierung – trat an Stelle der Erfahrung das durch Techniken erlernbare und stetem Wandel unterworfenene Wissen. Beharrlichkeit verlor an Wert. Analog sank die Achtung vor dem alten Menschen, dessen Fähigkeiten angesichts von Akkordarbeit und ständiger Leistungssteigerung abqualifiziert wurden. Heute stellen die Senioren die Mehrheit des Wahlvolkes – unsere Zukunft liegt so nicht unwesentlich in ihrer Hand.

IV. Biblisch-theologische Anmerkungen

Die biblische Überlieferung ist geprägt von Achtung vor dem Alter. Dies legt nicht nur das vierte Gebot nahe: „Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren auf dass es

⁹ Thilo, H.J., Alter, in: EKL, Bd.1, S. 110ff

dir wohl gehe und du lange lebest auf Erden.“ (Dabei klingt neben der Würde des Alters auch der heute noch relevante Generationenvertrag an.) Im 3. Buch Mose Kap 19,32 heißt es: „Vor einem grauen Haupt sollst du aufstehen und die Alten ehren und sollst dich fürchten vor deinem Gott.“

Grundsätzlich versteht die Bibel Leben als Gottes Geschenk; dabei ist die mit der Schöpfung geschenkte Ebenbildlichkeit des Menschen nicht an eine bestimmte Lebensphase gebunden sondern stets Anspruch und Würde zugleich. Daraus resultiert für jeden Menschen, zur Freiheit und Mündigkeit berufen und auf Beziehung und Dialog angewiesen zu sein. Auch das biblische Doppelgebot der Liebe enthält keine Altersklausel, sondern gibt dem Menschen auf, sich selbst zu lieben und zu achten, egal wie weit ich mich von meinem Selbstbild entfernt habe. Andererseits eröffnet die Begegnung mit Gott immer neue Zeiten der Blüte und Fruchtbarkeit, von der auch die sehr Alten nicht ausgenommen sind. So vermittelt gerade das Alte Testament eine Vielzahl von Altersbildern und erzählt immer wieder von wichtigen Aufgaben, die Alte für alle übernehmen.

Im Blick auf die theologische und seelsorgliche Bedeutung des Alters, sei an dieser Stelle darauf verwiesen, dass je älter ein Mensch wird, umso tiefer auch sein Nachdenken über Versäumnisse in seinem Leben sein kann. Manche Entscheidungen, die in jungen Jahren als nötig bewertet wurden, rückt das Alter in ein neues Licht. Dies ist vielleicht einer der zentralen Unterschiede zwischen alten und jungen Menschen, wenn man einmal von der zunehmenden körperlichen Gebrechlichkeit absieht, denn letztere sind ja eben erst im Begriff Verantwortung zu übernehmen, während Alte mit dieser Verantwortung auch Schuld auf sich geladen haben. Der 80jährige Hans Jochen Vogel sagt heute, dass er sich seiner damaligen Argumentationen wegen als Mitverursacher des Todes von Hans Martin Schleyer fühlt.¹⁰

Anzumerken ist in diesem Zusammenhang auch, dass Rituale und Liturgien in unserer Kirche den alten Menschen oft nicht gerecht werden. Es gibt beinahe ausschließlich Übergangsrituale für das erste Lebensdrittel und Fürbitten nennen viel zu oft Alte und Kranke in einem Atemzug.

Schließlich ist Altern ein Prozess der Befreiung von Sachzwängen, Zerstückelungen und Unterwerfungen. Unter Befreiung wird dabei das Freiwerden von Lasten verstanden, die dem älter werdenden Menschen von anderen Menschen oder der

¹⁰ Die Zeit, Nr. 13 vom 23.März 2006, S.67

Gesellschaft auferlegt worden sind, derer sich ein Mensch aber im Laufe seines Lebens mangels Kraft oder Mut nicht zu entledigen vermochte. Befreiung zu sich selbst wäre dann der dem Alter gemäße und gegenläufige Prozess zur Infantilisierung.¹¹ Denn „was von Jüngeren oft in neidischer Verkennung als Kritiklosigkeit oder Altersschwäche gebrandmarkt wird, ist in Wirklichkeit eben jene Freiheit des hohen Alters, die sich nicht scheut, alles Seiende so sein zu lassen, wie es ist“¹².

Und noch ein anderes Moment gilt es zu bedenken: Alte Menschen, die weniger und immer weniger können, „lehren uns, dass der Mensch nicht für Zwecke da ist. Wenn wir sie dulden und sichtbar sein lassen, lehren sie uns, was Gnade ist – dass der Mensch ungerechtfertigt da sein darf; nicht gerechtfertigt durch die Größe seiner Taten, seiner Stärken; nicht ausgewiesen durch seine Verwendbarkeit. Eine solche Gesellschaft weiß, dass das Ziel des Menschen nicht seine Verwertbarkeit ist.“¹³

V. Alter und Vollendung

Dass ein reflektiertes Alter allerdings immer auch etwas mit Vollendung zu tun hat, nämlich eines gelebten Lebens und der eigenen Persönlichkeit, ist ein Gesichtspunkt, der aus dem Glauben kommt. Ich bin mir sicher, dass Altwerden und Älterwerden, dem die Reflexion über das gelebte Leben nicht fremd ist, eine unendliche Zahl und Menge von Gaben und Geschenken in diesem Leben entdecken und identifizieren wird, mit denen man nicht gerechnet hat, die einem zugekommen sind „ohn eigenes Verdienst“. Wem dies bewusst wird und dazu gehört auch, in gewiss mancher schwierigen Lebensphase einen Sinn entdecken zu können, der wird mit Dankbarkeit auf sein Leben zurückschauen können und es als Geschenk aus der Hand Gottes annehmen und er wird begreifen, dass alle Zeit seines Lebens in Gottes Händen stand und steht.

Ich schließe mit Rainer Maria Rilke, der 1905 schrieb: „Ich glaube an das Alter lieber Freund, Arbeiten und Altwerden, das ist es, was das Leben von uns erwartet. Und dann eines Tages alt sein und noch lange nicht alles verstehen, nein, aber anfangen, aber lieben, aber ahnen, aber zusammenhängen mit Fernem und Unsagbarem, bis in die Sterne hinein.“¹⁴

11 Legatis, G., Gerontologie, in: TRE, Bd.12, S. 530ff

12 Brocher, T. in: Leben im Alter, Praxishilfe für Kirchgemeinden und Diakonische Einrichtungen, Hannover 2003, S. 37

13 Steffensky, a.a.O.

14 Leben im Alter, Praxishilfe für Kirchgemeinden und Diakonische Einrichtungen, Hannover 2003, S. 41