

Peter Godzik: Spiritualität und Religiosität im Alter. Materialsammlung für einen ungehaltenen Vortrag

Chinesischer Spruch¹

Das menschliche Leben kennt drei Phasen: 20 Jahre, um zu lernen, 20 Jahre, um zu kämpfen, und 20 Jahre, um weise zu werden.

Konfuzius² sprach:

Mit fünfzehn wandte
ich mich dem Lernen zu,
mit dreißig hatte ich festen Grund.
Mit vierzig hatte ich keine Zweifel.
Mit fünfzig kannte ich den Willen des Himmels.
Mit sechzig war ich bereit, auf ihn zu hören.
Mit siebzig konnte ich den Wünschen
meines Herzens folgen,
ohne gegen das Rechte zu verstoßen.

Friedrich Doldinger³

Drei
sind der heiligen Ziele
des Lebens:
Das Finden des Aufgangs
in allen Dingen,
Ein Walten in Kraft
solange es Zeit ist zu wirken,
Und das Bereitsein
nach Gottes Ratschluß und Wink.

Pierre Teilhard de Chardin⁴

Völlig zu Recht macht es die Hälfte der Lebensfrage aus, sich zu zentrieren, zu individualisieren, zu personalisieren; die andere und die bessere Hälfte macht es aus ..., sich in einen Größeren als man selbst zu exzentrieren ...

Monika Renz⁵

Die zweite Lebenshälfte ist dadurch charakterisiert, dass das tiefere Selbst des Menschen, das weit umfassender ist als das ihm zugehörige bewusste Ich, mehr und mehr die Oberhand gewinnt und den Menschen als Kraft aus tiefem Unbewussten führt – auch dorthin, wo[hin] er nicht will (Joh 21,18).

¹ Bernard Lievegoed, Lebenskrisen – Lebenschancen. Die Entwicklung des Menschen zwischen Kindheit und Alter, München: Kösel 1979, S. 12.

² Was also ist Zeit? Erfahrungen der Zeit. Gesammelt von Gottfried Honnefelder, Frankfurt: Insel 1995, S. 135.

³ © Verlag Urachhaus, Stuttgart; zitiert in: Cordelia Böttcher, Das Buch der 12 heiligen Nächte, Frankfurt: Clavis 2001, S. 93.

⁴ Teilhard de Chardin, Der Geist der Erde (1931); zitiert in: Sabine Bobert, Jesus-Gebet und neue Mystik. Grundlagen einer christlichen Mystagogik, Kiel: Buchwerft 2010, S. 117.

⁵ Monika Renz, Der Mystiker aus Nazaret. Jesus neu begegnen. Jesuanische Spiritualität, Freiburg: Kreuz 2013, S. 197.

Karl May⁶

An Willy Einsle, München, 12. August 1905: Du wirfst religiöse Fragen auf. Mein lieber Junge, warte damit noch ein Wenig; Du bist nämlich noch im Wachsen. Alles irdische Denken bedarf der Reife, und diese pflegt bekanntlich im Sommer, oft gar erst im Herbst des Lebens zu beginnen. Freue Dich, dass Du noch im Blühen stehst. Das Blühen bringt Liebe; das Reifen bringt Dank. Ich wünsche, es sei Dir beides im reichen Maße beschieden! Trachte nicht nach zu schnellem, geistigem Alter! Hüte Dich vor der Frühreife, vor der Notreife. Auch ich habe gewartet. Ich beginne mein eigentliches Lebenswerk erst jetzt, im 63sten Jahre. Ich war noch nicht reif dazu. [...] Du bist als Katholik geboren und getauft und wirst als guter Katholik die Augen schließen, so hoffe ich! Aber es gibt, wie überall, auch hier ein Hoch und ein Niedrig. Bleib nicht unten, sondern erhebe Dich, steig auf! Du hast nicht Schatten zu bleiben, sondern Person zu werden. Die Türen sind unten, aber die Glocken läuten oben. Unten bist Du eingetreten; nun **steige innen auf**, geh nicht heraus! Bist Du einst oben angekommen, so lass Dein Leben klingen für alle da unten, die ohne diesen Glockenton an keinen Sonntag glauben. Und nur da oben werden Dir die Augen geöffnet, dass Du die wahre Mutter Gottes schaut, von der man unten hört, ohne sie aber zu begreifen. Nenne sie Marie, Mirjam oder Marryam, es ist gleich. Sie ist die Liebe, durch welche der Gottesgedanke in Dir geboren wird, der Heiland und Erlöser im Sinne Jesu Christi, der Alles geistig meinte, auch sich selbst. Streite Dich nie um Äußerlichkeiten, um Formen, um Gebräuche. Gott ist nur Geist; kein Schema bringt Dich ihm näher. Behalte Dein Kleid, und gönne jedem Andern das seinige. Du hast gar nicht nötig zu tauschen, und wenn Du es tätest, so wäre es vergeblich, denn Du bleibst doch immer Du selbst!

*Renate Ruhland (2008b): Spiritualität in der Altersbildung*⁷

Fragen in Bezug auf Spiritualität kommt bei älteren Menschen oftmals ein hoher Stellenwert zu, da sich viele Senioren mit grundlegenden Fragen ihrer Existenz, mit Fragen nach der Vergänglichkeit und Endlichkeit ihres Lebens sowie nach der Bedeutung der transpersonalen Dimension für die eigene Lebenswirklichkeit auseinandersetzen. Die Beschäftigung mit existenziellen, spirituellen Fragestellungen trägt zu einem besseren Verständnis des eigenen Alternsprozesses und der eigenen Person in Grenzsituationen des Lebens bei. In der Lebensphase Alter kommt der Spiritualität deshalb eine besondere Bedeutung zu, da sie die Selbsterkenntnis und Selbstbestimmung fördert, indem sie den „inneren Bezugsrahmen“ stärkt und den sozialen Anpassungszwang vermindert. Durch die **spirituelle Innenschau** erhöht der ältere Mensch seine Selbstakzeptanz, entdeckt neue Ressourcen, erfährt Sinn und stärkt seinen Lebenswillen.

Spiritualität und die damit verbundene Erfahrung der Existenz einer „höheren“ Wirklichkeit stellt damit einen wesentlichen Faktor für die persönliche Lebensqualität älterer Menschen dar. Sie ermöglicht eine Erweiterung der Lebenserfahrungen, eröffnet neue Perspektiven und kann dem Leben eine neue sinnerfüllte Ausrichtung geben. Spiritualität verhindert Negation und führt zur **Bejahung und Erfüllung des Lebens**, was nicht heißen soll, dass Spiritualität ein „Allheilmittel“ gegen sämtliche Beschwerden des Alters darstellt. Sie unterstützt

⁶ In: Christoph F. Lorenz (Hrsg.), Zwischen Himmel und Hölle. Karl May und die Religion: Bamberg/Radebeul: Karl-May-Verlag 2013, S. 489 f.

⁷ Renate Ruhland, Spiritualität in der Altersbildung. Einführung in die Transpersonale Geragogik, Eschborn: Dietmar Klotz 2008.

jedoch den alternden Menschen dabei, die Grundlagen zu legen für ein „erfolgreiches Altern“ und die angemessene Bewältigung altersbedingter körperlicher und psychischer Probleme. (S. 10 f.)

Nach [Fromm](#) (2001) hat der Mensch im Zusammenhang mit Fragen der Lebenskunst die Wahl zwischen sechs polar angelegten Lebensweisen, denen er folgende Dimensionen zuordnet (Fromm spricht von „Merkmale eines Lebens zwischen Haben und Sein“⁸):

1. Lebensfreude vs. Angst und Depressivität
2. Produktive Tätigkeit vs. Passivität
3. Kreativität vs. Destruktivität als Ausdruck von Langeweile
4. Produktives Selbsterleben vs. Angst vor Selbstverlust
5. **Spiritualität vs. Sinnlosigkeit**
6. Liebe zum Leben vs. Angst vor dem Tod.

Fromm (2001: 108) bezieht die spirituelle Dimension ... explizit in seine Überlegungen ein und vertritt die Ansicht, dass der Mensch „einen Rahmen der Orientierung und ein Objekt der Hingabe“ benötigt. Für ihn ist es weniger wichtig, welche Art von Spiritualität bzw. Religion ein Mensch praktiziert. Entscheidender ist die Frage: „Fördert sie die menschliche Entwicklung, die Entfaltung spezifisch menschlicher Kräfte, oder lähmt sie das menschliche Wachstum?“ (Fromm 2001: 109).

(S. 58 f.)

Ohne das Transzendente und Transpersonale werden wir krank, gewalttätig, nihilistisch oder sogar hoffnungslos und apathisch. Wir brauchen etwas Größeres, als wir es selbst sind, um Ehrfurcht davor zu empfinden und uns in einer neuen, naturalistischen, empirischen, nichtkirchlichen Weise zu engagieren.

[A. H. Maslow](#) (1973: 12)

(S. 9)

[Monika Renz](#) (2011): *Bedürfnisse Sterbender*⁹

Nicht nur Durchgang, sondern auch *Abschied* fällt schwer. Gemeint ist nicht nur der offensichtliche Abschied von den nahen Angehörigen, von zu Hause, vom Hund, von lieb gewonnenen Pflegenden und Menschen überhaupt, sondern fundamentaler und existenzieller: der **Abschied von „dieser Welt mit ihren Gelüsten“**. Der Mensch, zumindest in der Prägung der abrahamitischen Religionen und insbesondere des westlichen Kulturkreises, schafft es nur schwerlich, sich vom Ich und dessen Freuden, Trieben, Errungenschaften zu trennen. Das Wesen Mensch hat sich offenbar so radikal in der Welt des Ichs – mythologisch gesprochen diesseits des Garten Edens – angesiedelt, dass es etwas Anderes gar nicht mehr weiß und kennt. Genau dies macht die Schwelle des Hinübergehens so schwierig. Es erklärt, weshalb viele Sterbende – zurückschreckend – nochmals ganz da sind, unter uns, im Ich, doch darin nicht glücklich, sondern harrend. Sie verstehen nicht, was mit ihnen geschieht und können doch nicht sterben. Dem natürlichen „Sterben-Wollen“ stellt sich etwas entgegen. Ihre Prägung, ihre **Begehrens- und Machtstruktur** kommt ihnen in die Quere. Reflexartig „trotzt“

⁸ Erich Fromm, Die Kunst des Lebens. Zwischen Haben und Sein, Freiburg: Herder 2001, S. 79 ff.

⁹ Monika Renz, Hinübergehen. Was beim Sterben geschieht. Annäherungen an letzte Wahrheiten unseres Lebens, Freiburg: Kreuz 2011.

oder „begehrt“ etwas im Menschen und will „haben“, auch wo er eigentlich nicht mehr will ... (S. 119)

Die wegweisende Frage lautet nicht: Was *will* der Patient, sondern was *braucht* er? Stehen von Patienten selbst formulierte oder ihnen zugeordnete Bedürfnisse unter Umständen im Widerspruch zu dem, was innerlich ansteht und was mir nonverbal an Signalen entgegenkommt? Neben der Hellhörigkeit für *sämtliche* Botschaften – verbale wie nonverbale – braucht es auch das Sensorium für *Energien und deren Ausrichtung* (vorwärts, rückwärts, in sich blockiert, wütend oder fließend). Die Achtsamkeit für das Periphere muss durch das **nachvollziehende Verstehen von Wandlungsprozessen** und deren Drängen in Richtung eines Zieles ergänzt werden: nämlich loslassen und sterben zu können. (S. 124)

[Erhard Weiher](#) (2005): *Der Dreipass der Seelsorge*¹⁰

So kann jedes Wetter, jeder Gegenstand im Zimmer, jeder Traum, das Bild von den Enkeln auf dem Nachttisch, der Reiseführer ... zum Symbol werden, in dem die Identität und Spiritualität des Patienten, des Trauernden verborgen sind und zum Vorschein kommen. Neben der „**kleinen**“ **Transzendenz** (der Selbstdeutung des Patienten) haben solche Symbole auch eine „**mittlere**“ **Transzendenz** (sie sind aufgeladen mit Bedeutungen der Menschheit, der Kunst, dem Menschheitswissen ...).

Sie verweisen aber auch auf eine „**große**“ **Transzendenz**: Seelsorge stellt auf vielfältige Weise (z.B. implizit durch ihre Symbol-Rolle, durch Würdigung, explizit durch Erschließen und tieferes Verstehen, durch Gebet usw.) das „kleine“ Symbol des Patienten in den großen Horizont religiöser Deutungen und Be-deutungen: Das Symbol hat im Hintergrund den Horizont des Heiligen, einer höheren Wirklichkeit, des Ewigen, Gottes ...

Die **Ressource Spiritualität** ist also bereits im Patienten. Im Gespräch mit der Seelsorge kann diese erschlossen, wacher gemacht und – angereichert mit dem Weisheitsschatz der Menschheit und der Religion(en) – dem Patienten bewusster und tragekräftiger zur Verfügung stehen.

[Sabine Bobert](#) (2010): *Teilhabe am Geist*¹¹

Die **Teilhabe am göttlichen Geist** führt zu einem zunehmend intuitiv zugänglichen klaren Wissen, zu einer zunehmend unvernebelten geistigen Klarheit im Hier und Jetzt und zu einer **Schau der Gegenwart Gottes in allen Menschen und allen Prozessen**. Schau bezieht sich nur im untergeordneten Sinne von unwesentlichen Begleitsymptomen auf Ekstasen und bildhafte Visionen. Die eigentliche Schau ist bildlos wie das Wesen des Geistes. Sie bezieht sich auf ein metaphorisch lichthaft klares Bewusstsein, das dem Grundzustand von Bewusstsein immer näher kommt. Schau bezeichnet ein Heraustreten aus der Blindheit für nichtsinnliche Realitäten. **Theoria** in diesem Sinne ist Quellgrund und Ziel von Spiritualität (im Gegensatz zu primär subjektiven Spekulationen über einen dozierten und deduzierten Gott). Ein Denken

¹⁰ Erhard Weiher, Seelsorge: Spirituelle Ressourcen erschließen, abgedruckt in: Ruthmarijke Smeding/ Margarete Heitkönig-Wilp (Hg.), Trauer erschließen – eine Tafel der Gezeiten, Wuppertal: hospiz 2005, S. 247 ff.; hier: S. 251. Vgl. auch: Erhard Weiher, Spiritualität in der Begleitung alter und sterbender Menschen, im Internet: <http://www.dwi.uni-heidelberg.de/aktuelles/archiv2003/ask-weiher.htm>

¹¹ Sabine Bobert, Jesus-Gebet und neue Mystik. Grundlagen einer christlichen Mystagogik, Kiel: Buchwerft 2010, S. 123 f.

und Sprechen über Gott als Geist aus der Teilhabe am Geist heraus erschließt auch Nicht-Sehenden eine geistige Teilhabe.

Ein Leben in der Teilhabe am göttlichen Geist erweitert das an der sinnlichen Lebensumwelt orientierte Bewusstsein und führt Menschen zu Lebenskontexten, in denen der Mensch sich selbst neu verstehen lernt. Er erkennt zunehmend existentiell, wie der göttliche Geist sich im Menschen selbst als Mensch denkt. Der Mensch seinerseits erkennt sich dann als einen einmaligen, eigenständigen Gedanken im göttlichen Geist.

Die orthodoxe Theologie versteht die Erfahrung des Geistes als die Begegnung mit den wahren Urbildern. **Urbilder** sind Real-Symbole, da sie an der unsichtbaren Wirklichkeit teilhaben. Sie vermitteln erhellende Gedanken über unsichtbare Bereiche der Wirklichkeit. Ein orthodoxes Real-Symbol für Geist ist *Licht*. Licht wird dabei verstanden als reines Licht, als Urgrund der sinnlichen Welt der Farben, in der es sich bricht. Daher wird das Licht des göttlichen Geistes auf **Ikonen** bildlich als **Goldgrund** dargestellt – im Unterschied zu den farblichen Darstellungen der sinnlichen Welt. „Gold, Metall, Sonne haben ja deswegen keine Farbe, weil sie nahezu identisch sind mit dem Sonnenlicht.“¹² Da ‚Himmel‘ eine Metapher für eine nicht-sinnliche Dimension ist, darf er nicht mit Farbe, sondern nur mit Gold dargestellt werden – als Symbol für den Geist selbst. Geist ist reinstes Licht. *Die Formen des Sichtbaren werden durch die unsichtbaren Kraftlinien des göttlichen Lichtes, des Geistes, gebildet.* Der russisch-orthodoxe Religionsphilosoph und Kunstwissenschaftler **Pavel Florenskij** (1882-1937) verweist hierfür auf Eph 5,14: πᾶν γὰρ τὸ φανερούμενον φῶς ἐστίν. „Denn alles, was erscheint, ist Licht.“

Letztlich sind alle Dinge und alle Prozesse Geist. Sie sind nicht nur vom Licht des Geistes beleuchtet, sondern vom **Licht des Geistes** selbst hervorgebrachte Formen. Sie sind nicht nur aus Licht modelliert, sondern sind aus Licht. Das Licht des Geistes ist der Urgrund allen Seins. Licht ist das schöpferische Prinzip, das sich für geistige Augen sichtbar in den Prozessen der Welt manifestiert.

Die Arbeit an der Klärung und Zentrierung des eigenen Geistes und dessen Rückverbindung mit dem Licht des Geistes Gottes ermöglicht das Wiedererscheinen des Geistes in allen Dingen und in allen Prozessen. Um das Leben des Geistes in ihnen zu schauen, muss das Auge selbst lichthaft werden. Geistige Übungen werden zur „Kunst des Sehens“. Florenskij spricht in diesem Zusammenhang sogar von einem „geistigen Hellsehen“, um die göttliche Ordnung der Dinge zu schauen.¹³ Geistige Erfahrung, geistiges Erkennen vollziehen sich in der unmittelbaren Vereinigung mit dem Geschauten und Erkannten. Subjekt und Objekt werden im Erkennen eines. Erkennen durch religiöse Erfahrung im Sinne religiösen Schauens erschließt den Sitz im Leben christlicher Dogmen und führt zu einem **lebendigen Verstehen**, das einen anderen Zugang erschließt als ein an Autoritäten gebundener Glaube oder reine Spekulation.

¹² Pavel Florenskij, *Die Ikonostase*, Stuttgart 1988, 138.

¹³ A.a.O., 175f.

Erik H. Erikson (1950): *Wachstum und Krisen der gesunden Persönlichkeit*¹⁴

Integrität gegen Verzweiflung und Ekel

Nur wer einmal die Sorge für Dinge und Menschen auf sich genommen hat, wer sich den Triumphen und Enttäuschungen angepaßt hat, **nolens volens der Ursprung anderer Menschenwesen und der Schöpfer von Dingen und Ideen zu sein** – nur dem kann allmählich die Frucht dieser sieben Stadien heranwachsen. Ich weiß kein besseres Wort dafür als **Integrität**. Mangels einer klaren Definition möchte ich wenigstens auf einige Eigenschaften dieses seelischen Zustandes hinweisen. Er bedeutet die Annahme seines einen und einzigen Lebenszyklus und der Menschen, die in ihm notwendig da sein mußten und durch keine anderen ersetzt werden können. Er bedeutet eine neue, andere Liebe zu den Eltern, frei von dem Wunsch, sie möchten anders gewesen sein als sie waren, und die Bejahung der Tatsache, daß man für das eigene Leben allein verantwortlich ist. Er enthält ein Gefühl von Kameradschaft zu den Männern und Frauen ferner Zeiten und Lebensformen, die Ordnungen und Dinge und Lehren schufen, welche die menschliche Würde und Liebe vermehrt haben. Obwohl ein Mensch, der Integrität besitzt, sich der **Relativität** der unterschiedlichen Lebensweisen bewußt ist, die dem menschlichen Streben Sinn verliehen haben, ist er bereit, die **Würde** seiner eigenen Lebensform gegen alle physischen und wirtschaftlichen Bedrohungen zu verteidigen. Denn er weiß, daß sein individuelles Leben die zufällige Koinzidenz nur eines Lebenskreises mit nur einem Segment der Geschichte ist; und daß für ihn alle menschliche Integrität mit dem einen Integritäts-Stil steht und fällt, an dem er teilhat.

Dies möge ein erster Versuch sein, den Begriff Integrität zu formulieren, ausgehend von meiner Erfahrung auf klinischem und anthropologischem Gebiet; hier vor allem muß nun jeder Leser, jede Studiengruppe in ihren eigenen Worten weiterentwickeln, was ich tastend mit den meinen begonnen habe. Aber ich kann aus klinischer Erfahrung noch hinzufügen, daß Mangel oder Verlust dieser aufgespeicherten Ich-Integration sich in **Verzweiflung** und einer oft unbewußten **Todesfurcht** anzeigt: der eine und einzige Lebenszyklus wird nicht als das Leben schlechthin bejaht; in der Verzweiflung drückt sich das Gefühl aus, daß die Zeit kurz, zu kurz für den Versuch ist, ein neues Leben zu beginnen, andere Wege zur Integrität einzuschlagen. Eine solche Verzweiflung versteckt sich oft hinter einer Kulisse von Ekel, Lebensüberdruß oder einer chronischen Verächtlichmachung bestimmter Institutionen oder bestimmter Leute – eine Kritik, die, wenn sie nicht mit konstruktiven Ideen und der Bereitschaft zum Mitwirken verbunden ist, nur die **Selbstverachtung** des Individuums ausdrückt. So bedeutet Ich-Integrität auch eine emotionale Integration, die es dem Individuum gestattet, sich einer Sache als Anhänger anzuschließen, aber auch die Verantwortung der Führung auf sich zu nehmen; beides muß gelernt und geübt werden, sei es im politischen oder religiösen Leben, in der Wirtschaft oder in der Technik, im aristokratischen Lebensstil, in Kunst oder Wissenschaft.

¹⁴ Aus: Erik H. Erikson, *Identität und Lebenszyklus*. Drei Aufsätze, Frankfurt: Suhrkamp 1974, S. 118 ff. S. Bobert (2010) hält dieses klassische Modell des stabilen Selbst für überholt. Sie spricht vom „Pixel-Ich“ und beschreibt den psychologischen Abschied vom stabilen Ich. A.a.O., S. 128 ff.

[Gudrun Burkhard](#) (1992): *Gesetzmäßigkeiten der menschlichen Biografie*¹⁵

Der Lebenslauf des Menschen läßt sich in drei große Abschnitte gliedern: „Die ersten 21 Jahre dienen der physisch-leiblichen Entwicklung, die zweiten 21 Jahre der seelischen Entwicklung, ab 42 beginnt die geistige Entwicklung.“ (Flensburger Hefte 31, S. 25)

Die **erste Phase** des menschlichen Lebens ist besonders von der körperlichen Entwicklung geprägt. ... (S. 19)

Dann durchleben wir eine **mittlere Phase**, in der wir uns vornehmlich seelisch entwickeln. ... (S. 19)

Nun treten wir in die **dritte Phase** ein, die **Phase der geistigen Entwicklung**. Wie bei der Pflanze, die sich ausbreitet und Blüten und Früchte getragen hat, müssen auch bei uns die Früchte des Lebens sichtbar werden. Wir müssen sie zur vollen Reifung kommen lassen. In dieser Zeit lassen die biologischen Kräfte schon allmählich nach, die Abbaukräfte des Leibes gewinnen die Oberhand. In unserer seelisch-geistigen Entwicklung setzen wir uns nicht nur eigene Ziele, sondern wenden uns größeren Zielen zu. Mit anderen Worten: Wir setzen uns Menschheitsziele. Außerdem beginnen wir uns immer stärker mit den nachfolgenden Generationen zu beschäftigen. Unsere Entwicklungsziele zu erreichen erfordert eine größere Anstrengung, weil wir in der Phase, in der wir uns jetzt befinden, nicht mehr von den Lebenskräften des Leibes getragen werden. Gerade das ermöglicht uns andererseits, ein größeres Bewußtsein zu entfalten, denn die Aufbauprozesse des Leibes dämpfen das Bewußtsein herab. Nach der Mahlzeit beispielsweise fühlen wir uns schläfrig; ein Säugling schläft fast die ganze Zeit und verdoppelt innerhalb eines halben Jahres sein Gewicht. Je mehr dagegen der Abbau des Leibes fortschreitet, desto mehr Bewußtsein entwickeln wir. Dank der Abbauprozesse werden in dieser Periode mehr Lebenskräfte frei, die als Bewußtseinskräfte zur Verfügung stehen. ... (S. 20)

In dieser Zeit lösen sich die seelisch-geistigen Kräfte immer mehr vom Leib, und wir können neue Geistesanlagen in immer größerer Freiheit entfalten. ... (S. 21)

In der Mitte unseres Lebens findet sozusagen eine Umkehrung der Werte statt. Wir haben vorher Wissen von außen eingesogen, in uns eindringen lassen, und geben diese empfangenen Werte nun in umgewandelter, in geläuterter Form wieder als Weisheit nach außen, an unsere Umwelt, zurück.

Man erlebt oft, daß ein kleines Kind von einer Art „Aura“ umgeben wird. Es begegnet der Welt ganz unschuldig und wie verzaubert. Bei manchen älteren Menschen dagegen erleben wir – wenn dieser Mensch eine innere geistige Zufriedenheit und Ausgeglichenheit besitzt – ein Strahlen, ein Leuchten, das von innen heraus kommt. Dasjenige also, was außen war, wird am Ende des menschlichen Lebens von innen heraus ergriffen. ... (S. 23 f.)

In den drei Jahrzehnten der geistigen Entwicklung, der Zeit von 42 bis 63 Jahren, befindet sich der Mensch in einer Phase, in der sich die Individualität stufenweise vom physischen Körper löst. Wir können diesen Vorgang den „**Exkarnationsprozeß**“ nennen. ... Der Exkarnationsprozeß vollzieht sich nicht wie der Inkarnationsprozeß vom Kopf bis zum Fuß, sondern umgekehrt vom Fuß zum Kopf. (S. 161 f.)

¹⁵ Gudrun Burkhard, Das Leben in die Hand nehmen. Arbeit an der eigenen Biographie (1992), Stuttgart: Freies Geistesleben ³1993, S. 19 ff.

Vom 42. bis zum 49. Lebensjahr lösen sich die Kräfte vom Stoffwechsel-Gliedmaßensystem. Was beobachten wir da? Die Muskeln werden schwächer; bei der Frau hört am Ende dieser Phase die Menstruation auf. Der so veränderte Körper kann anfangen, selbständig zu wuchern, wenn dieser Prozeß zu schnell vor sich geht oder wenn in der Jugendzeit eine schlechte Inkarnation im Unterleib stattgefunden hat. Das Loslösen dieser Organkräfte ermöglicht aber andererseits die Entwicklung einer neuen Kreativität. Wir spiegeln in dieser Phase auf der organischen Ebene die Zeit von 14 bis 21 wider. (S. 162)

Vom 49. bis zum 56. Lebensjahr lösen sich die Kräfte vom rhythmischen System, von Herz und Lunge. In dieser Zeit muß der neue, verlangsamte Lebensrhythmus gefunden werden, der unserem physischen Abbau entspricht. Jetzt kommen leicht Asthmakrisen der Kindheit zurück, oder eine Herzerkrankung bricht aus. Wir spiegeln nun die Zeit von sieben bis vierzehn Jahren. Welche neuen Fähigkeiten auf geistig-seelischem Gebiet ermöglicht uns das Loslösen dieser Kräfte? Ein neues Empfindungsorgan für das moralische Element, für die Ethik kann entwickelt werden. Wir werden mitfühlend für die Bedürfnisse der Menschheit. Wenn wir es fertigbringen, unsere Seele in diesem Sinne zu entfalten, hat das eine wohlthuende und gesundende Wirkung auf unser Herz- und Kreislaufsystem. Das heißt natürlich nicht, daß man nicht auch schon in früheren Jahren diese Kräfte entwickeln kann. Aber physiologisch ist man erst jetzt dazu reif. (S. 162)

Vom 56. bis zum 63. Lebensjahr lösen sich die Kräfte nun von unserem Nerven- und Sinnesystem. Unsere Sinnesorgane sind jetzt nicht mehr so wahrnehmungsfähig. In diesem Lebensabschnitt spiegeln wir die Phase des ersten Jahrsiebts, in der sich diese Organe entfaltet haben. Wenn in den ersten sieben Jahren zuviel Vitalität für das Bewußtsein verbraucht wurde, beispielsweise ein verfrühter Lernprozeß begonnen hat, so besteht jetzt – falls wir nicht schon vorher vorbeugende Maßnahmen ergriffen haben – die Gefahr einer vorzeitigen Sklerose. Was für ein Wahrnehmungsorgan kann unsere Seele in diesen Jahren neu gewinnen? Wir bringen es nun fertig, unser Ich als geistige Realität immer stärker wahrzunehmen, als Spiegel der Geistigkeit des Kosmos zu erleben. In dieser Phase findet eine starke **innere Einkehr** statt. ... (S. 162 f.)

[Gudrun Burkhard](#) (1992): *Die letzten Abschnitte im menschlichen Lebenslauf*¹⁶

Vom 63. Lebensjahr an wird man freier von dem Gewebe des Schicksals. Diesen Zeitpunkt erlebt man häufig wie eine Neugeburt. Auch viele kleine Beschwerden unseres Körpers und die allgemeine Gesundheit bessern sich wieder. Wie nun unser weiteres Leben verläuft, hängt natürlich von der vorhergehenden Zeit, hauptsächlich von den Jahren ab 42 ab: wie wir sie gestaltet haben, ob Mut und Kreativität zwischen 42 und 49 vorhanden waren, ob zwischen 49 und 56 ein neuer Rhythmus und eine neue Weisheit gefunden wurden und ob wir Innerlichkeit und Geduld im letzten Jahrzehnt entwickelt haben. Die Zyklen der Jahrzehnte vermischen sich jetzt, und die Einschnitte sind nach dieser Zeit nicht mehr so deutlich. Sie hängen sehr mit dem Einzelschicksal eines jeden Menschen zusammen.

In unserer heutigen Gesellschaft wird das Alter ein immer größeres Problem. Das ganze familiäre Leben ist unsicher geworden, und der Zusammenhalt der Großfamilie fehlt. Sicherlich gibt es Altersheime, aber es ist äußerst wichtig, daß sie eine Stätte werden, wo die Möglichkeit zu einer geistigen Entwicklung besteht, und nicht ein Ort, an dem die alten Menschen sich nur gegenseitig kritisieren und an ihren Behinderungen herumnörgeln.

Unsere körperlichen Kräfte nehmen weiterhin ab; und unser Seelisches und Geistiges beginnt sich immer mehr vom Körper zu lösen. Das ermöglicht uns zum einen, die körperlichen Leiden zu überwinden. Wir fühlen uns dann freier und können uns mehr und mehr einer kosmischen Existenz zuwenden. Unser Bewußtsein vermag sich dadurch unendlich zu erweitern, und wir gelangen zu neuen Einsichten. Zum anderen ist es uns jetzt möglich, eine größere Demut und Selbstlosigkeit zu entwickeln. Und überdies können wir uns mehr und mehr wohltätigen und sozialen Aufgaben zuwenden. Natürlich muß jeder sie für sich selbst finden. Bei manchen Wohltätigkeitsarbeiten wird die Person zu sehr in Beschlag genommen und hat nicht mehr genügend Zeit für sich, um auch noch geistig und kreativ zu wirken.

Viele Menschen beginnen jetzt mit einer künstlerischen Tätigkeit, etwa mit Malen. In den Vereinigten Staaten zum Beispiel, im Grand Canyon, gibt es eine Malschule, die ältere Menschen ab 70 besuchen können. Und auf der ganzen Welt existieren selbstverständlich viele Organisationen von dieser Art, die das künstlerische Element im älteren Menschen fördern.

Wir können auch weiterhin den Lebenslauf des Menschen in Jahrzehntzyklen einteilen. Die nächsten drei Jahrzehnte weisen ein gemeinsames Charakteristikum auf: In dieser Zeit kann der ältere Mensch erneut Qualitäten erüben, die für die ersten Jahrzehnte grundlegend waren.

Vom 63. bis zum 70. Lebensjahr lassen wir in uns das Staunen wieder aufkommen: ein neues Staunen vor der Natur, über die Umgebung, die Enkelkinder, die sich zu immer kräftigeren Persönlichkeiten entwickeln. Wenn wir in dieser Zeit nochmals auf unsere erste Kindheit schauen, so können wir erneut das Gefühl der Dankbarkeit entwickeln. In uns können wir noch einmal dieses Kind entstehen lassen. Geduld und Selbsterziehung helfen uns über so manche schwere Hürde hinweg; eine wahrhaftige Güte vermag von uns auszustrahlen. Oft treffen wir ältere Menschen, die ausgesprochen jung wirken – nicht so sehr in ihrem Aussehen als vielmehr in ihrer Art.

¹⁶ Gudrun Burkhard, *Das Leben in die Hand nehmen. Arbeit an der eigenen Biographie* (1992), Stuttgart: Freies Geistesleben ³1993, S. 151 ff.

Der Lebensabschnitt von 70 bis 77 Jahren:

Blicken wir noch einmal auf unser zweites Jahrsiebt zurück! Die Eigenschaften, die wir in jener Zeit durch unsere Erziehung erworben haben, kommen nun zur Geltung. Man sagt ja ganz allgemein: „Wer in der **Kindheit** seine Knie zum **Beten** gebeugt hat, bekommt stärkere Beine.“ Und in besonderem Maße macht sich dieser Einfluß der Kindheit im Alter bemerkbar. In ihrem Buch „Bürger des Kosmos“ weist Beredene Jocelyn daraufhin: Wer als Kind mit Verehrung zu jemandem aufgeschaut und seine Hände gefaltet hat, kann im Alter **segnen**. Auch die Schönheit der Welt erlebt der Mensch jetzt auf eine neue Weise.

Das Durchschnittsalter des Menschen beträgt etwa 72 Jahre. Das hängt mit dem Rhythmus der Sonne zusammen; sie verschiebt sich innerhalb von 72 Jahren in ihrer Präzessionsbewegung um ein Grad. Dadurch wird unser Geburtsstern nicht mehr vollständig von der Sonne bedeckt. [Rudolf Steiner](#) spricht in einem seiner Karma-Vorträge davon, daß der Geburtsstern nun dem Menschen entgegenwinkt. Wenn wir daher nach dieser Zeit noch auf der Erde leben, so ist das tatsächlich eine Gnade. Auch unser Puls schlägt übrigens im Sonnenrhythmus, ungefähr 72mal pro Minute.

Der ältere Mensch hat jetzt wirklich das Vermögen, Ruhe auszustrahlen, andere zu segnen und ihnen Mitleid entgegenzubringen. Eine Patientin sagte in diesem Alter: „Ich fliege wie ein Adler über die Landschaft und setze mich dort nieder, wo ich gebraucht werde.“ (Sie hatte fünf Kinder und viele Enkel.) Diese Haltung einzunehmen ist fruchtbarer, als sich gekränkt zu fühlen, weil man verlassen ist oder nicht aufmerksam genug behandelt wird.

Die Phase von 77 bis 84:

Wir lassen nun wieder den **Jüngling** in uns entstehen. Wir bemühen uns um ein neuerliches Streben nach der Wahrheit. Der Tod kommt uns entgegen, und wir sollten uns bemühen, endlich unsere schlechten Angewohnheiten sterben zu lassen. Mit Wahrheit und Gerechtigkeit müssen wir uns gegenübertreten, ein klares Bewußtsein haben und uns mit den Menschen **versöhnen**.

Bei diesen drei Stufen, den drei Jahrsiebten, kann es uns gehen wie in einer Gebirgslandschaft: Man sieht einen Höhenzug vor sich und wandert darauf zu. Wenn man ihn erklimmen hat, entdeckt man dahinter einen noch höheren Gipfel. Und auch hinter diesem wird ein weiterer Gipfel sichtbar. Und so schreitet man mit Kraft und Mut in immer weitere Dimensionen.

Selbstverständlich ist die Lebensdauer des Menschen ganz verschieden. Das hängt mit dem individuellen Schicksal jedes einzelnen zusammen. Man kann sehr kurz leben und doch für die Welt außerordentlich bedeutsam gewesen sein und schöpferisch gewirkt haben – etwa wie Mozart und die vielen anderen großen Genies. Man kann auch lange leben und der Welt nichts hinterlassen und die letzten Jahre seines Alters nur so dahinvegetieren. Um sein Leben fruchtbar zu gestalten, ist es besonders wichtig, daß man immer, solange man lebt, etwas Neues dazulernen kann. Auch wenn man beispielsweise jahrelang an einen Rollstuhl gefesselt sein muß, hat das eine ganz bestimmte Bedeutung. Vielleicht hat dieses Schicksal jemanden getroffen, der nie gelernt hat, Geduld zu üben. Oder es ist ein Mensch, der kaum die Hilfe von anderen Menschen angenommen hat. Für ihn bedeutet dann dieses Schicksal eine wichtige Schulung; er kann ganz neue Fähigkeiten erwerben. Zieht man nur die körperliche Hülle eines solchen Menschen in Betracht, so könnte man vielleicht meinen, er wäre

besser gestorben. Berücksichtigen wir aber auch das seelische und das geistige Element des Menschen, so bekommt jede Nuance in seiner Biographie einen neuen Sinn.

Völlig neue Möglichkeiten in ihrem Leben erblicken auch Menschen, die bereits an die **Schwelle des Todes** gelangt sind und in diesem Augenblick ihr Leben wie in einem Film haben vorbeiziehen sehen. Wenn sie dann wieder ins Leben zurückkehren, gibt das in ihrer Biographie eine ganz neue Wendung.

Wir betrachten rückschauend unseren Lebensweg und versuchen zu erkennen: Was waren in unserer Biographie die **positiven Punkte**, an denen wir unseren Lebensmut stets auffrischen konnten? Welche Elemente hätten noch besser ausgestaltet werden können? Wo lagen die **Reibungspunkte**, durch die im zwischenmenschlichen Bereich Schwierigkeiten entstanden sind? Haben wir vielleicht Gelegenheit, dies noch zu Lebzeiten in Ordnung zu bringen? Wenn wir durch solche **Arbeit an unserer eigenen Biographie** in den ganzen Lebensweg mehr Licht hineinwerfen, können wir freier und leichter durch die Pforte des Todes gehen und bewußter ein neues Schicksal gestalten.

[Pietro Archiati](#): *Vom 63. zum 100. Lebensjahr: die Ernten des Geistes*¹⁷

Die ersten neun Jahrsiebte der Biografie, bis zum dreiundsechzigsten Lebensjahr, haben bei allen Menschen vieles gemeinsam. Die für alle gültigen Kräfte des Körperlichen, des Seelischen und des Geistigen prägen je drei Jahrsiebten ihren besonderen Stempel auf. Nach dem dreiundsechzigsten Lebensjahr kann sich mehr und mehr dasjenige auswirken, was bei jedem Menschen einmalig ist.

Wenn wir das „patriarchalische Alter“ für die menschliche Biografie ins Auge fassen – ungefähr **zweiundsiebzig Jahre, die Zeit, welche die Sonne braucht, um einen Grad weiterzukommen, um den „Geburtsstern“ des Menschen am Himmel auf seinen Tod hin freizugeben** –, können wir eine interessante Verteilung von Kräften feststellen: der Kräfte der Natur, die allen Menschen *gleich* zur Verfügung gestellt werden, der Kräfte des Geistes, die jeder auf seine Art und Weise *frei* gestaltet, und der Kräfte der gegenseitigen Hilfe, die es jedem ermöglichen, *liebend* mit anderen Menschen umzugehen.

- Bei der Geburt sind die Menschen am meisten *gleich*,
- bei ihrem Tod sind sie am meisten *frei*;
- in der Mitte des Lebens kann der Mensch „*brüderlich*“ sein Bestes für die anderen geben.

In der Mitte des Lebens erfahren die physischen Kräfte ihre volle Entfaltung. Da hat der Mensch am meisten Möglichkeit, Brüderlichkeit oder Geschwisterlichkeit im Sozialen und im Berufsleben zu üben. Die Lebensjahre, die einem Menschen nach dem zweiundsiebzigsten Jahr beschieden werden, liegen sozusagen jenseits jeder besonderen Gesetzmäßigkeit. Sie können als reines Geschenk, als Gnade betrachtet werden, und ihre Gestaltung wird ganz von dem abhängen können, was das Individuum bis zu seinem zweiundsiebzigsten Lebensjahr aus sich gemacht hat. Diese Zeit des Lebens ist reine **Erntezeit**.

Wenn man sich die biografische Struktur von Gleichheit, Geschwisterlichkeit und Freiheit näher anschaut, entdeckt man eine andere Sünde des heutigen Materialismus – eine Sünde

¹⁷ Pietro Archiati, Kunstwerk Biografie. Eine Entdeckungsreise durch den Lebenslauf des Menschen, München: Archiati³ 2006, S. 109-111.

gegen die Biografie des Menschen. Durch die einseitige Betonung des materiellen Wohlstands, durch die von der Werbung aufgepeitschte Unersättlichkeit des Konsums verzerren Leistungsdruck und Arbeitszwang die viel beschworene gesellschaftliche **Solidarität**. Wir leben in der Zeit, wo die Maschinen immer mehr die Arbeit des Menschen ersetzen. Wenn mehr echte Brüderlichkeit in der Verteilung sowohl der Güter wie auch des Geldes vorhanden wäre, würden wir jedem Menschen mehr Zeit für die erste Phase gönnen – die der **Gleichheit** vor allem in der Ausbildung und Ausreifung aller individuellen Fähigkeiten – und nicht weniger für die dritte – die der individuellen, freien Gestaltung des Lebens, wo jeder womöglich ein „Früh-Ernter“ dessen werden darf, was er im Leben gesät hat, ohne als „Früh-Rentner“ beschimpft werden zu müssen (weil man von ihm erwartet, dass er noch länger für die materielle Grundlage des Lebens „arbeiten“ sollte).

Die Sünde unserer Kultur gegen die Gesetze der Biografie besteht also weniger darin, dass zu viele Menschen zu wenig für andere arbeiten *wollen*, als vielmehr darin, dass zu wenige in vollen Zügen die individuelle Entfaltung des Geistes für sich genießen *können*. Dies erzeugt bei vielen in der dritten Phase des Lebens eine innere **Leere**, gepaart mit Resignation und den bekannten **Depressionen**. Abhilfe kann nur geschaffen werden, wenn in der ersten Phase des Lebens der heranwachsende Mensch nicht verfrüht und einseitig für das geldorientierte Berufsleben – für die zweite Phase – ausgebildet, sondern vor allem für die dritte, für die freie Entwicklung des Geistes, vorbereitet wird. Dies setzt eine Pädagogik voraus, die in jedem Kind einen geistigen Lebenskünstler sieht, dem die Erwachsenen gerne die Möglichkeit geben, zu zeigen, was es für sich und die anderen mit seinem Leben im Sinn hat. Es ist nicht die Aufgabe der Erwachsenen, dem Kind zu sagen, was oder wie es werden soll, sondern es ist das Recht des Kindes, den Erwachsenen zu sagen, was oder wie es in seinem tiefsten Wesen werden will.

Herman Andriessen (1993): *Alter*¹⁸

Alte Menschen stehen am **Ende des Lebenswegs**, freilich auf eine höchst individuelle Weise. Dies nicht allein deshalb, weil die letzte Etappe des Weges in den letzten Jahrzehnten wesentlich verlängert wurde, sondern vor allem auch deshalb, weil sich in der Art, in der sie mit dieser letzten Phase umgehen, sich all das ausdrückt, was sie auf dem langen Lebensweg geworden sind. Vieles hängt von den **unterschiedlichen Erfahrungen** und Lebensbereichen ab. Ob Menschen verheiratet waren oder nicht, ob sie Kinder hatten oder nicht, ob sie achtsam waren für ihren geistlichen Weg oder ihn vernachlässigten, die Überzeugungen, die sie durch die Umstände ihres Lebens einnahmen, ihr Lebensvertrauen und ihre Lebensangst, dies alles drückt sich in der Weise aus, in der sie alt wurden und alt sind. Jeder Mensch entwickelt auch eine eigene Lebensstruktur; in ihr spielt die Weise des Umgangs mit Beschränkungen und Begrenzungen eine wichtige Rolle, die die persönliche Entfaltung prägt. Aber bei allen Unterschieden haben alle alten Menschen dies gemeinsam: sie stehen am Ende. Viele von ihnen fliehen davor, dies wahrzunehmen, weil sie dies bedrohend finden. Aber diese Tatsache geht an keinem von ihnen vorbei.

„Ende“ deutet ursprünglich auf den Punkt hin, bis zu dem ein **Raum** reicht, es zeigt dessen Grenze an. Später wurde das Wort auch für die **Zeit** gebraucht. Dann können Redewendungen wie: „Ich denke, noch ein Endchen zu leben“, entstehen. Am Ende zu stehen, bedeutet, ein Wissen davon zu haben, daß das Leben abläuft, wobei es nicht um „das Ende der Zeiten“ geht, sondern um das Ende „meiner“ Zeit. Das wissen alle Menschen, die alt werden: „Meine Zeit läuft ab.“ In der Innenstadt von Mainz steht eine riesige Sanduhr. Alle 24 Stunden ist sie „abgelaufen“ und muß wieder umgedreht werden. Ein Bild des Lebens.

In der Endphase stellt Spiritualität die Frage: „Ist es deine Zeit, die abläuft, oder entdeckst du – vielleicht erst ganz am Ende – daß ‚deine‘ Jahre dir geschenkt worden waren?“ Dann geht es in erster Linie nicht um die „Zahl“ der Jahre, die wir lebten, – unsere „Lebens“-Zeit – sondern vor allem um das, was darin mit uns geschah und war wir damit machten. In der Heiligen Schrift geht es bei der Zeit immer um Ereignisse. In der Schrift ist Zeit immer eine **inhaltliche Zeit**, kein „leerer“ Ablauf. Es ist die Zeit, in der Gott wirkt und eingreift; oder es ist die Zeit, in der der Mensch auf solches Eingreifen wartet. Die Zeit in der Schrift ist immer auch „Warte“-Zeit. In alten Menschen ist immer – ausdrücklich oder mehr versteckt – ein „Warten“ am Werk. Es hängt von all dem Vorhergegangenen ab, wie wir das tun. Für viele Menschen ist es heutzutage ein besorgtes **Abwarten**. Was wird auf mich zukommen, wo werde ich bleiben, wer wird für mich sorgen und wie wird das sein, und was wird „man“ mit mir tun, wenn ich nicht mehr kann?

Doch das ist nicht erst jetzt so. Der alte **Isaak** sagt: „Du siehst, ich bin alt geworden. Ich weiß nicht, wann ich sterbe (Gen 27,2). Und **Barsillai** will nicht mehr mit König David nach dem Aufstand des Absalom nach Jerusalem ziehen. „Wieviele Jahre habe ich denn noch zu leben, daß ich mit dem König nach Jerusalem hinaufziehen sollte? Kann ich denn noch Gutes und Böses unterscheiden? Kann dein Knecht noch Geschmack finden an dem, was er ißt und trinkt? Höre ich denn noch die Stimme der Sänger und Sängerinnen? Warum soll denn dein Knecht noch meinem Herrn, dem König, zur Last fallen?“ (2 Sam 19,35). Der **Psalmist** bittet beinahe schmerzlich: „Wirf mich nicht fort, wenn ich alt bin“ (Ps 71,9).

¹⁸ Herman Andriessen, *Der Sehnsucht in mir einen Namen geben. Lebensweg und Spiritualität*, Mainz: Matthias Grünewald 1993, S. 145 ff. Dort auch die hier fehlenden Anmerkungen.

Dies alles will nicht sagen, daß das Alter ein „Warteraum“ sei, in dem nichts mehr geschieht. Als Verdeutlichung dafür soll nun eine Reihe von **Zeugnissen alter Menschen** folgen. Aus ihnen geht hervor, daß es unsinnig wäre, für dieses Lebensalter eine generelle Struktur aufzustellen, in die der alte Mensch dann einzupassen wäre. Das Eigene, Individuelle und Persönliche ist so weit fortgeschritten, daß es vielmehr darum geht, dies zu erkennen und immer wieder dem nachzuspüren, wo bei diesem Mann oder dieser Frau der **Ansatz für Spiritualität** liegen kann.

Eine 86-jährige Frau schreibt:

*„Ich bin wieder einmal gefallen, als ich mit meinem ‚Rolls-Royce‘ durch das Zimmer fuhr. Meine Finger sind steif geworden, und ich kann den Handgriff meines Wagens nicht mehr gut festhalten. Der alte Tag kommt eben mit vielen Gebrechen, immer mehr. Du kannst das auch an meiner Handschrift sehen. Aber ich schaffe es noch. Denn ich habe sehr gute Erinnerungen, und wenn ich um mich herumblicke, geht es anderen noch viel schlechter. Das meiste mache ich noch selbst, und da ich an der Vorderseite des Hauses wohne, sehe ich das Leben auf den Bäumen und auf der Straße. **Es gibt noch viel zu sehen.**“*

[C.F. von Weizsäcker](#) schreibt in seiner „Notiz zum 70. Geburtstag“ unter anderem:

„Als ich zwanzig Jahre alt war, las ich einen Ausspruch des [Konfuzius](#), den er offensichtlich als Siebzigjähriger getan hat. Er erschien mir als ein stolzes Lebensprogramm. Nur der Satz über den Fünfzehnjährigen und der über den Siebzigjährigen hat sich damals meinem Gedächtnis eingeprägt. Jetzt habe ich den Ausspruch wiedergelesen und war frappiert. Er lautet: ‚Ich war fünfzehn, und mein Wille stand aufs Lernen. Mit dreißig stand ich fest. Mit vierzig hatte ich keine Zweifel mehr. Mit fünfzig war mir das Gesetz des Himmels kund. Mit sechzig war mein Ohr aufgetan. Mit siebzig konnte ich meines Herzens Wünschen folgen, ohne das Maß zu übertreten.‘ Es ist nicht unwürdig, sich an großen Beispielen zu messen. Ich bin siebzig und wage es, meines Herzens Wunsch zu folgen. Soeben ist meines Herzens Wunsch, zu sagen, was ich meine. Möchte ich das Maß nicht übertreten.“

Und etwas weiter:

„Mein Bericht ist das Ende, aber er fordert noch eine Reflexion heraus. Man darf, ja man muß mich fragen: Wenn du die Zukunft düster siehst, wie kannst du verantworten, zur Physik zurückzukehren? Ich antworte zunächst mit einer Anekdote, die ich schon bei anderen Anlässen erzählt habe. [Karl Barth](#) gehört nicht zu meinen Heiligen, aber er war ein großer durchdringender Mann. Ich habe mit ihm ein einziges Gespräch gehabt, aber eines von vielen Stunden. Es war vor etwa dreißig Jahren, wohl 1951. Ich wagte, ihm die Frage zu stellen, die mich am meisten beunruhigte. Ich sagte etwa: ‚Wir Physiker sind verantwortlich für die Atombombe. Es ist absurd, die Verantwortung auf Politiker oder Techniker abwälzen zu wollen. Unsere kausale Wissenschaft erzeugt ständig solche Ergebnisse. Von Galilei führt ein schnurgerader Weg zur Atombombe. Ich frage mich, ob ich nicht verpflichtet bin, mit dem aufzuhören, was ich am liebsten tue: mit der reinen physikalischen Forschung.‘ Er antwortete: ‚Herr von Weizsäcker, wenn Sie glauben, was alle Christen bekennen und was keiner glaubt, daß nämlich Christus wiederkommt, dann dürfen Sie, ja dann sollen Sie weiter Physik treiben. Glauben Sie das nicht, so müssen Sie mit der Physik aufhören.‘

*Ich war nie in Versuchung, Barths Antwort zu widersprechen, und ich habe nicht mit der Physik aufgehört. Ich lege seine Antwort nach meinem heutigen Verständnis so aus: Die Zukunft ist unbekannt, aber in ihrer **Erwartung** leben wir. Von den entscheidenden Ereignissen der Zukunft kann man nicht ohne Bilder, nicht ohne mythische Gleichnisse sprechen. Der Messia-*

nismus, die Erwartung des Königs, der die entsetzliche Welt der menschlichen Politik sichtbar, mit äußeren Gebärden, moralisch zurechtrücken und dem Sinne der göttlichen Schöpfung gemäß gestalten wird, dieser Glaube ist ein jüdischer Mythos, ohne den es heute noch Nachkommen von Juden, aber keine Juden mehr gäbe. Die Christen haben den geschichtlichen Kern dieses Glaubens in der Gestalt der **Lehre von der Wiederkunft Christi** übernommen. Sie bedeutet nicht den sogenannten Weltuntergang, sondern das Gericht über uns und die Herstellung der Schöpfung, so wie sie eigentlich gemeint ist. Dieses mythische Bild hat, ich bekenne es, für mich eine größere Überzeugungskraft als alle rationalen Prognosen. Ich kann rational sagen, warum. Die Naturwissenschaft ist die größte Bewußtseinsveränderung der Menschheit seit dem Kommen der Hochreligionen und der Kulturen des ersten vorchristlichen Jahrtausends; ich nenne es gern den harten Kern der Neuzeit. Sie gibt uns eine nie dagewesene intellektuelle, folglich technische, folglich politische Macht. Es ist undenkbar, daß die Menschheit sich durch diese Macht nicht selbst zerstört, wenn nie nicht eine ebenso radikale moralische Wandlung durchmacht. Diese Wandlung ist mehr als der liberale Rechtsstaat und etwas anderes als der Sozialismus; aber beide sind, so scheint mir, aus einer rationalisierten Hoffnung auf eine solche Wandlung hervorgegangen.

Nun trägt es nichts zur moralischen Wandlung bei, wenn man mit der intellektuellen Wandlung aufhört, ehe sie vollzogen ist; deshalb treibe ich Physik, suche die verstandene Einheit der Natur. Es trägt aber auch nichts zum Überleben bei, wenn man die Wissenschaft fortführt und die moralische Verantwortung für ihre Folgen den anderen Leuten überläßt; deshalb habe ich die politische Analyse zum Beruf meiner letzten zehn Jahre gemacht. Durch politische Analyse rettet man die Welt nicht; man hat vielleicht versucht, anderen Mut zur Anstrengung zu machen, indem man getan hat, was man eben meinte, tun zu können.

Meine Frau und ich haben unlängst in unserem Garten zwei Apfelbäumchen gepflanzt.“

Ein Mann in den Vierzigern schreibt:

„Mein Vater ist gestorben. Er war ein einsamer, alter Mann geworden, der keinem noch wirklich traute. Irgendwo steht in der Bibel: ‚Er wandte sich gegen die Wand.‘ Ich weiß nicht, was in den letzten Jahren in ihm vorgegangen ist, und ich fühlte, daß niemand das weiß. Als ich ihn das letzte Mal sprach, ging es eigentlich nur um eine Sache: sein Geld. Wo es geblieben ist, weiß keiner.“

Die Art, in der alte Menschen ihr Leben führen, ist sehr abhängig von dem, was in ihrem Alter für sie noch wichtig ist. Aufgrund dessen gehen Menschen weiter, sogar bis zu einem bewußt gewählten Ende. Als es für sein Gefühl wirklich nicht mehr weiterging, nahm der alte [Frank Tugend](#), 81 Jahre alt – in zweifelhafter geistiger, aber sicher guter körperlicher Verfassung – sein künstliches Gebiß heraus und kündigte an, daß er nun nicht mehr essen und trinken werde. Genau drei Wochen später starb er.

Eine **Nonne aus dem 17. Jahrhundert** bittet:

„Herr, du weißt besser als ich,
daß ich älter werde und nun bald alt sein werde.
Behüte mich vor der täglichen Gewohnheit,
zu denken, daß ich über jede Sache
und bei jeder Gelegenheit
etwas sagen müsse.
Befreie mich von dem Verlangen,
jedermanns Probleme lösen zu wollen.“

*Mache mich nachdenklich, aber nicht launisch,
 behilflich, aber nicht herrisch.
 Ich habe soviel Weisheit aufgenommen,
 daß es wohl traurig zu sein scheint,
 die nicht völlig anwenden zu können,
 aber du weißt, Herr, daß ich schließlich
 doch nur wenige Freunde und Freundinnen brauche.
 Halte meinen Geist frei,
 damit ich mich nicht endlos verliere
 in lauter Kleinigkeiten.
 Gib mir Flügel für das, was wirklich wichtig ist.
 Versiegle meine Lippen,
 wenn es um meinen Schmerz und mein Leid geht.
 Die nehmen zu und von Jahr zu Jahr
 würde ich mehr darüber reden.
 Ich wage dich nicht zu bitten,
 nur so viel Gnade zu geben,
 daß ich glücklich sein könnte darüber,
 den Bericht von des Nächsten Schmerz zu hören.
 Aber hilf mir, das mit Geduld zu ertragen.
 Ich wage dich nicht zu bitten,
 daß mein Gedächtnis besser werde,
 wohl aber, daß meine Bescheidenheit wachse
 und meine Naseweisheit abnehme,
 wenn meine Erinnerungen nicht übereinstimmen
 mit den Erinnerungen der anderen.
 Laß mich die großartige Lektion lernen,
 mich – ab und zu – irren zu können.
 Sorge dafür, daß ich freundlich bleibe.
 Ich will keine Heilige sein
 – manche Heilige sind zu schwierig,
 um mit denen zusammen wohnen zu können –,
 aber ein saurer Mensch
 ist eine Perle an der Krone des Teufels.
 Gib mir die Fähigkeit, schöne Dinge dort wahrzunehmen,
 wo ich sie nicht erwarte,
 und Talente bei den Menschen, bei denen ich sie nicht vermutete.
 Und gib mir die Gnade, o Herr,
 ihnen das dann auch zu sagen.“*

Ein fünfzigjähriger Mann erzählt von seinem Vater:

„Er war gläubig. Er akzeptierte zwar den Tod, aber er fand es bedrückend, den Weg allein zu gehen. Er wollte, daß ich mitging. Als er Angst hatte, sagte ich ihm: ‚Jesus ist da und wartet auf dich; das ist gewiß. Das kannst du glauben. Du kommst in den Himmel.‘ Er versuchte, darüber ein Gedicht zu schreiben. Er hatte ein ganzes Heft voller Gedichte verfaßt; die formulierte er immer, wenn es im Museum ruhig geworden war. Aber dieses Gedicht brachte er nicht zustande. Er blieb immer bei einem bestimmten Satz stecken. Da ging es um Christus, der im Tor steht und sagt: ‚Bruder, bist du da?‘“

Eine alte Frau sagte kurz vor ihrem Tod:

„Wenn es soweit ist, mußt du nicht viel über mich sagen. Nicht immer so das Besondere hervorheben. Sag lieber, daß ich versuchte, keine ‚Heidin‘ zu sein. Das reicht.“

[Romano Guardini](#) schreibt, 73 Jahre alt, in seinem Tagebuch:

„Es ist noch so viel zu tun! Und – wenn das nicht anmaßend ist – es gibt so wenige, die die Hand haben.“

[M. Yourcenar](#) schreibt:

„Auf das Ende zu mußt du dich abmühen und kämpfen. Du mußt im Fluß schwimmen und dich gleichzeitig von ihm tragen lassen, und von vornherein akzeptieren, daß es darauf hinausläuft, daß du im weiten Meer untergehst (...) Was mich betrifft: Ich glaube, daß ich mir wünschen würde, mit vollem Bewußtsein zu sterben, nach einem Krankheitsverlauf, der langsam genug geht, um sozusagen den Tod in mich zu integrieren, und um ihm Zeit zu lassen, sich ganz entwickeln zu können; um ja nicht die letzte Erfahrung zu versäumen, die des Übergangs.“

„Es war ein zweiter, viel ernsthafterer Herzanfall nötig, um zu begreifen, was sich in meiner Brust abspielte. Dann wurde es ernst. Erst fühlte ich mich elend –, aber nun, acht Monate später, habe ich keine Schmerzen mehr, keine Angina, keine Anfälle von Kurzatmigkeit, – aber nun fühle ich mich alt. Ich arbeite nicht mehr, und ich gehe nicht mehr spazieren. Merkwürdigerweise fühle ich mich gut dabei. Plötzlich ist fünfzig Jahre Arbeiten genug. Ich mache mir keine Sorgen mehr über die Patienten. Ich fühle mich nicht mehr schuldig, daß ich sie nie ganz verstanden hatte; kein schlechtes Gewissen mehr, daß ich nicht recht zu helfen wußte. Ich fühle mich frei von der Schuld, die unsere Arbeit mit sich bringt, von dem Gefühl, niemals so gut zu sein, wie unsere Arbeit das von uns verlangt, – laß sich doch andere Menschen nun Sorgen machen. Für mich: keine Sorgen und keine Arbeit mehr.

Ich sitze in der Sonne und sehe nach den Blättern, die über das Wasser des Schwimmbads segeln. Ich denke, ich träume, ich zeichne, ich sitze, ich habe keine Sorgen mehr – ich bin fast frei in dieser Welt von der Wirklichkeit.

Ich liebe noch auf eine gelassene Art, und ich erlebe mich von der Familie und den Freunden geliebt. Dieser Herbst, dieser südkalifornische ‚Winter‘ ist prächtiger denn je.

Wenn mir jemals einer gesagt haben würde, daß ich so ruhig glücklich damit sein würde, hier zu sitzen, etwas zu lesen, etwas zu schreiben und das Leben auf eine ruhige, bescheidene Weise zu genießen, dem würde ich natürlich niemals geglaubt haben. Daß nun ein kleiner Spaziergang zum Park mich mehr befriedigt als eine lange Wanderung vor einigen Jahren, wo ich doch immer dachte, daß auch vier Stunden noch lange nicht genug seien, das wundert mich.

Ich habe nun Zeit. Ich weiß nicht, wie viel Zeit zum Leben mir noch bleibt, aber ich fühle mich nicht gedrängt. Ich bin nicht gedrängt, irgendwo anzukommen, auch nicht am Ende der Zeit. Ich kann warten. Wenn die Zeit kommt, werde ich versuchen, das zu akzeptieren. Ich habe keine Illusionen, es wird nicht leicht sein. Aber ich lebe in diesem Augenblick, und ich will hier noch ein Weilchen sitzen, ganz ruhig. Und ich hoffe, ich sitze niemandem im Wege.

Ich habe immer gedacht, daß das Alter an sich eine Leistung sei. Nun weiß ich es besser: Krank werden und weiter leben, das ist es, um was es geht.“

[Vilma Sturm](#) beschreibt in ihrer Autobiographie, wie „Sie“ morgens wach wird und sich selbst erlebt, ehe sie zur Küche geht, um die ersten Dinge des Tages zu tun:

„Sie erwacht aus dem fadenscheinigen Schlummer, der ihr seit langem den Schlaf ersetzt, Dämmerung, von helleren Bewußtseinssträngen durchflochten. Wie so oft, hinterläßt der Traum leichte Benommenheit. Die Schauplätze ihrer Träume gleichen einander, haben immer ähnliche Szenarien: ein Weg, der ins Unwegsamen führt; ein Weg, der von Wasser versperrt wird, von unversehens heranspülenden Fluten; ein Pfad, rechts die Felswand, links der Abgrund; eine Straße, die an steiler Treppe endet, und sie sitzt im Auto und kann weder vor noch zurück; allzu enge Öffnungen, in die sie sich hineinzwängen muß; versperrte Ein- und Ausgänge; Mauern und Zäune, da, wo es eben noch begehbar erschien. Hindernisse, Hemmnisse, Widerstände, Verweigerungen, verstelltes Gelände, in dem sie, ortsfremd, herumirrt, in Ängsten, in Ängsten ...

Vielleicht kommt das daher, daß sie während der letzten zwanzig Jahre viel unterwegs war, mit dem Auto, mit dem Fahrrad, zu Fuß, sich herumtrieb in fremden Gegenden, Wege suchen und finden mußte und oft ihre Not damit hatte. Aber daß sich solche Mühen so tief eingefressen haben im Unterbewußtsein, daß nun die Träume davon gespeist werden, das ist ihr verwunderlich. Und immer das Wasser: immer wieder das Becken in der Badeanstalt, das allmählich leerläuft, während sie schwimmen will, oder das schon ausgelaufen ist, wenn sie ankommt – das leere Becken, Enttäuschung, Enttäuschung, eine kuriose Chiffre hat da die träumende Tiefe gefunden, hat ein banales Bild geschaffen für den schmerzlichen Sachverhalt. Einige Träume betreffen auch die Verluste; den Verlust des Geliebten, den Verlust der Eltern. Alle drei kommen wieder im Traum, aber in einer gewissen Distanz und Reserviertheit. Sie nähern sich, lassen sich aber nicht greifen, nicht liebend in Besitz nehmen. Fast kommt es bis zur Umarmung – aber im allerletzten Augenblick wird diese verhindert, oder der Traum endet mit den vergeblich ausgestreckten Armen. Sie träumt nie von den Freunden, der Tochter, den Enkeln. Hingegen von fremden Kindern, die ihr anvertraut sind, die sie dann fallen läßt, so daß sie zerspringen wie Porzellan, die sie zu füttern vergißt, so daß sie trocknen wie Mumien, die sie irgendwo herumliegen läßt und die dann verloren gehen – eine unzuverlässige Wärterin ist sie im Traum, sie, die sich Zuverlässigkeit einbildet und Fürsorge und liebende Aufmerksamkeit.

Ein angenehmer Traum ist der von den wiedergefundenen Kleidern. Sie betritt ein Zimmer, im Zimmer steht ein großer Schrank, unverschlossen, sie öffnet ihn und findet ihn voll von Kleidern, die sie einmal trug als Kind, als junges Mädchen, als junge Frau. Sie probiert sie an, eins nach dem anderen, sie passen ihr oder können passend gemacht werden mit geringfügigen Änderungen. Der Traum entspricht ihrer Sehnsucht nach vielen schönen Kleidern und zugleich der Hemmung, Geld für Kleider auszugeben, Kleider, die nichts kosten, machen sie glücklich.“

[F.J.J. Buytendijk](#) überlegt in seinem Tagebuch:

„Der weise Zuschauer entdeckt, daß das Weltspiel im Remis endet. Und: jeder Mitspieler stirbt allein. Es ist diese unabweisbare Schwermut, durch die der Sehende schaut. In der alles hell machenden Geschäftigkeit wird dies nicht gesehen. Die Aktivität geht immer weiter, wie von selbst, ohne Ende, ohne Horizont. Das ist schwermütig. Aber wer das durchschaut hat, erlebt in sich die Geburt des Ewigen: Das Licht des Heils. Die Schwermut des weisen Zuschauers ist keine ausweglose Melancholie, sondern die Gnade der Erlösung.“

[Ida Gerhardt](#), eine sehr große niederländische Dichterin schreibt in ihrem (fast unübersehbaren) Gedicht über das Alter:

*„Wenn du alt bist und dürftig
und das zehrende Los dich schlägt,
und wenn du erlebst,
daß jeder dich verläßt
und du dir deinen Schmerz verbeißen mußt;
und wenn der Wind, der breit und hart auf den Fenstern steht,
weder Tag noch Nacht von deiner Einsamkeit was fortnimmt, dann wache.
Dann ist es Zeit zu wachen! Wache und schrecke nicht zurück vor dem Streit.
Denn der Mächtige, dann scheidet er die Spreu vom Korn.“*

[M. Buber](#) schreibt, daß Altsein etwas Herrliches ist, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen bedeutet. Und er erzählt von einem alten Mann, der bis ins hohe Alter hinein immer nach dem Lebensgeheimnis fragte. Er sah in den schrecklichen Jahren nach dem Zweiten Weltkrieg bestimmt nicht jung aus. Aber er war so alt, wie er wirklich war; er war es aber auf eine junge Weise, die noch etwas vom Anfangen wußte.

In der schon erwähnten Autobiographie von [Vilma Sturm](#) beschreibt sie, wie das mit den „Knochenkalamitäten“ ist. Eine Freundin schlägt ihr sehr vorsichtig vor – wenn gar nichts mehr anderes hilft –, ob sie es nicht einmal mit einer Gebetsheilung versuchen will. Sie schreckt zwar davor zurück, aber sie erbittet doch vorsichtig weitere Informationen. Sie braucht deshalb nur mit der Frau telefonischen Kontakt aufzunehmen.

„Noch am selben Abend wählt sie die Nummer. Eine freundliche, klare und sanfte Stimme antwortet. Sie fragt nach den näheren Umständen der Krankheit. Sie vermeidet alle bedeutenden Worte, spielt herunter, was sie bewirken könne und schon bewirkt hat, sagt schließlich: ‚Sie müssen sich keine großartigen, vor allem keine spiritistischen Vorgänge irgendwelcher Art vorstellen. Ich bete einfach – und schließe in mein Gebet das Anliegen ein, das mir zugetragen wird. Das ist alles. Ich gebe es an die jenseitigen Freunde weiter. Wenn Sie mitbeten könnten, wäre das gut. Ich werde mich eine Viertelstunde zurückziehen. Dann könnten wir gemeinsam anfangen. Es braucht keine Kerze dabei zu brennen.‘ Sie zündet aber doch eine Kerze an, den Rest der Osterkerze vom vorigen Jahr. Sie legt sich auf den Boden und versucht, ihre Gedanken über die linke Schulter weg in die geographische Richtung zu lenken, wo sie die Beterin vermutet. Sie versucht, eine Verbindung herzustellen, zieht Linien, knüpft ein Band, läßt ihre Bitte über diese Fäden, dieses Land wandern.

Ein Gebet für sich selbst hat sie seit Jahrzehnten nicht mehr gesprochen. Es ist ihr anmaßend vorgekommen, für sich selbst etwas zu bitten, was Millionen und Abermillionen von Menschen nicht gewährt wird: Verschonung vom Übel. Nun hat sie es zugelassen, daß ein anderer es für sie tut. Mit aller Kraft versucht sie zu glauben, daß es ihr Hilfe bringt. Im Verlauf von einigen Tagen beginnen ihre Schmerzen sich zurückzuziehen. Aus dem Ober-, dem Unterschenkel, dem Fuß. Zwei, drei Nächte erquickender Schlaf. Mit einer Krücke geht sie fast mühelos viertelstundenlang. Dann kann sie die Krücke weglegen – wie der Lahme in der Bibel. Ohne Krücke geht sie zum Briefkasten, zum Bäcker, zur Bank.

Was blieb, sind die Lähmungserscheinungen an Zeh und Ferse. Darüber darf sie sich nicht hinwegtäuschen. Sie liest in einer wissenschaftlichen Zeitschrift über Operationen an der Bandscheibe. Daß sie riskant sind, oft nicht den gewünschten Erfolg bringen. Daß es eine besonders heimtückische Spielart des Vorfalles gibt, bei der eines Tages unvermutet Befreiung von Schmerzen auftritt – dafür aber die Gefahr der Lähmung wächst, die eine Operation unerlässlich machen. Verhält es sich so in ihrem Fall?“

In [Eliots](#) berühmtem Gedicht über die Fahrt der Heiligen Drei Könige gibt einer von ihnen einen Rückblick auf das ganze Ereignis. Es ist zweifellos der Älteste der drei, der hier zu Wort kommt. Das Gedicht endet so:

*„All das liegt weit zurück, ich erinnere mich,
Und würde es wieder tun, doch schreibt dies nieder.
Dies: wurden wir den weiten Weg geführt zu Tod oder Geburt?
Sicher, da war eine Geburt, wir hatten die Gewähr
Und waren frei von Zweifel. Mir war Geburt und Tod vertraut,
Doch hatte ich sie für Verschiedenes gehalten; diese Geburt war uns
Ein harter, bitterer Heimgang, so wie der Tod, wie unser Tod.
Wir kehrten wiederum an unsern Ort, in diese Königreiche,
Doch nimmermehr getrost hier in den alten Bund
Über ein fremdes Volk, das seinen Göttern anhängt. Ich wäre froh
um einen neuen Tod.“*

Auf einer Terrasse sitzt ein Vater mit seinem Sohn; der Vater ist schon sehr alt, der Sohn im mittleren Alter. Sie kommen zu folgendem Gespräch:

Sohn: „Wir war denn nun dein Leben? Du bist alt. Es ist vorbei.“

Vater: „Das ist gut so.“

Sohn: „Würdest du es anders machen, wenn du es noch einmal könntest?“

Vater: „Nein, ich würde es nicht anders machen. Ich würde es wieder genauso tun. Nicht anders.“

Sohn: „Hast du denn keine Wünsche mehr?“

Vater: „Keine Wünsche? Das ist was ganz anderes. Weißt du, es geht natürlich nicht alles in Erfüllung.“

Zum Schluß dieser Blitzlichter – nur eine kleine Auswahl aus viel größerem Angebot – das bekannte Wort des Propheten [Sacharia](#):

„So spricht der Herr der Heere: Greise und Greisinnen werden wieder auf den Plätzen Jerusalems sitzen; jeder hält wegen seines hohen Alters einen Stock in der Hand. Die Straßen der Stadt werden voll von Knaben und Mädchen sein, die auf den Straßen Jerusalems spielen.“
(Sach 8,4-5)

Diese Zeugnisse könnten durch viele andere noch sehr erweitert werden, und die Reihe würde dann zweifellos wieder ganz anders aussehen. Aber schon aus dieser begrenzten Auswahl wird deutlich, wie sehr das Alter ganz persönlich erlebt wird und auf die unterschiedliche Weisen Menschen „am Ende stehen“.

Wenn wir die Zitate auf uns einwirken lassen, stoßen wir auf jeden Fall auf folgende Themen:

- **Humor**, der es möglich macht, schwere Dinge mit einer leichten Feder zu beschreiben.
- Die **gute Erinnerung** als eine tragende Kraft für die Lasten des Alters.
- Das **Zuschauer-Sein**.
- Dabei gehen die Menschen – jeder auf seine eigene Art – etwas auf **Abstand zum Leben**. Sie sehen die Dinge an, und die Dinge sehen sie an. Es schwebt so etwas wie Ruhe über den Sätzen, in denen dies beschrieben wird. Dieses Zuschauer-Sein kann auch die Gestalt eines aktiven theoretischen Interesses an der Art der Dinge, an der persönlichen Verantwortung und am „Menschen“ annehmen. Sie kann zu einer Lösung von sich selbst führen, von altem Arbeitsdrang und der Verantwortung für andere. Es führt auch zur Aufmerksamkeit auf das, „um was es wirklich geht“, zur **Geduld** und zu einem offenen Kontakt mit den anderen Menschen. Es gibt einem selbst ein offeneres Auge für die guten Eigenschaften anderer Menschen und führt zu einem Gespräch darüber. Das Zuschauen führt zu einem Leben im Hier und Jetzt und zu einem Verhältnis zum eigenen, vielleicht mühsamen Tod. Manchmal ist es ein Zuschauen in Schwermut. Die muß allerdings durchaus von der schwarzen Melancholie unterschieden werden. Gleichzeitig wissen wir, daß der Tod weithin verdrängt wird und daß das Altwerden gegenwärtig ein „soziales Schicksal“ ist, das von vielen Menschen negativ betrachtet wird.

Die **Zukunft** spielt eine wichtige, aber höchst eigene Rolle. Auf der einen Seite ist sie mit Sorge besetzt, aber sie bringt auch ein Verständnis des Ewigen mit sich, das sich deutlicher zu Worte meldet, und sie trägt einen Trost in sich durch ein Begreifen, daß die Erlösung die Zeit überdauert. Die Zukunft fordert auch, daß man wach bleibt und daß man im Heute wach ist, weil das „Große Wann“ kommt. Gleichzeitig ergibt sich, daß Menschen mit ihrem Sterben befaßt sein können und sie aber dennoch ‚damit nicht voran kommen können‘. Der Vers in dem Gedicht, der darüber reden soll, kann nicht entstehen.

- Eine **Angst**, die die Menschen durch ihr ganzes Leben hindurch begleitet, verläßt sie auch im Alter nicht. Sie wirkt in ihren Träumen, und darin tauchen viele Bilder des Weges und des abgelaufenen Lebens wieder auf. In den Träumen zeigt sich auch die **Sorge** wieder, die andere im ruhigen Zuschauen hinter sich gelassen haben.
- Für manche Menschen ist es eine wichtige Sache, daß sie bis zum allerletzten Moment **aktiv bleiben**. Und dies im Gegensatz zu anderen Altgewordenen. Es gibt da ein Verlangen, die Lebensaktivität fortzusetzen, und es gibt das Verlangen, dies hinter sich zu lassen. Beides kommt vor. Bei dem ersteren geht es darum, voll durchzuhalten, noch viel zu tun und bewußt zu sterben. Die anderen wollen die Sachen mehr auf sich zukommen lassen, und zwar sowohl im Blick auf das Alter als auch auf das Eintreten des bestimmten, entscheidenden Augenblicks. „Jetzt kommt noch eine Tasse Tee, und dann kommt das Requiem,“ sagt Romano Guardini kurz vor seinem Tode.
- Die Einsicht, daß die Lebensreise, die zur **Begegnung mit dem Kind** führte, eine Reise zu einer besonderen Art des Sterbens war, ist ein wesentliches Thema. Der König zeigt bei Eliot große Übereinstimmung mit dem, was der bekannte Schweizer Psychi-

ater Ch. Baudoin über sich selbst sagt: „... als ich getragen war durch das Kind, von dem ich meinte, daß ich es trüge.“

- Die Thematik der **Sehnsucht**, die natürlich in all das Gesagte hineinspielt, kehrt auch ausdrücklich wieder. Die Sehnsucht ist im Alter ja nicht schon und vollständig erfüllt. Und dennoch „ist es gut, wie es ist“.

Dies sind nur einige Varianten des „Stehens am Ende“. Sie könnten noch sehr ausgebreitet werden. Alte Menschen können nicht in die Schemata und die Modelle eingezwängt werden, die über das Alter entworfen worden sind. Je weiter wir auf dem Lebensweg voran schreiten, um so individueller wird unsere Gestalt. Diese wird durch die Dinge mitbestimmt, die bisher im Leben wichtig waren und sind, die positiven wie die negativen. Aber sie wird in erster Linie durch die Weise bestimmt, in der alte Menschen jetzt anwesend sind. Jede **Anwesenheit** ist ein Geheimnis. **Spiritualität** geht davon aus, daß dieses **Geheimnis im Sich-Entfalten** bleibt, bis in die letzte Etappe des Lebenswegs hinein.

Vom Alter hat man wohl gesagt, daß es wesentlich durch den Verlust von Wahlmöglichkeiten charakterisiert sei. Es stimmt auch, daß diese sich im fortschreitenden Alter verringern. Das hängt mit der **abnehmenden Vitalität**, den räumlichen Begrenzungen, dem Schrumpfen der Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und der sozialen Kontakte zusammen. Spiritualität will dazu beitragen, daß die Seele durch solche, oft belastenden Umstände nicht in Bedrängnis gerät. Sie kann nicht dazu *benutzt* werden, denn sie muß um ihrer selbst willen gesucht werden. Wenn das aber so geschieht, wird sie auf weitere Lebensorientierung drängen, und diese wird dann nachdrücklich stärker in der **geistlichen Sphäre** liegen. Auf diese Weise hilft sie, das „Alte“ und das „Junge“ in uns in ein neues Gleichgewicht zu bringen, und sie unterstützt eine letzte „Integration“ *in dieses Leben*. Überall dort, wo der Weg auf eine konstruktive und persönliche Weise fortgesetzt wird, ist das „Junge“ am Werk. Aber in diesem Lebensalter trägt es das Gewand des „Alten“. Es geht darum, daß Menschen „**auf dem Wege bleiben**“. Wenn dies geschieht, wächst unser inneres Maß bis zum Ende.

Es wird von alten Menschen gesagt, daß sie milder würden, weil sie keine Kraft mehr zum Widerstand und zum Streit hätten, eine Milde also, die ihnen vom Leben durch einen Mangel an Kraft aufgezwungen würde. Dies wird es sicherlich auch geben. Aber es ist ebenso sicher, daß bei anderen Menschen ihr Maß größer und umfassender wird, weil sie nun andere Dinge erkennen, weil sie die Dinge nun anders sehen und weil sie **aus tieferen Quellen heraus größere Räume finden**. Ohnmacht kann auch zu einem Segen werden und zu einem Ort der Wende. In der Wende reifen wir. Echte Wende wird nicht aufgezwungen. Sie ist eine Entscheidung im Lichte unseres Geheimnisses. Und im Lichte der Spiritualität heißt das: im Lichte des Geheimnisses Gottes. „Ich bleibe derselbe, so alt ihr auch werdet, bis ihr grau werdet, will ich euch tragen“ (Jes 46,6). Wenn solche Wende, solche Umkehr geschieht, dann kommt die Sehnsucht zur Ruhe. Es ist so wie bei dem Strom, der sich dem Ozean nähert: breit, aber mit einer unverkennbaren ruhigen Bewegung.

[Ida Gerhardt](#) sagt in einem Gedicht über das Altwerden, daß es – schließlich – uns die Fähigkeit gibt, von Plänen und Zahlen abzusehen. **Im Alter werden wir „beinahe“ geheilt von all dem, was uns beschädigte**. „Als ob du am Abend das Meer leuchten siehst.“ Und das ist ein zartes, aber doch unumstößliches Wissen, daß „du erneuert und neu geschaffen sein wirst, wenn man von dir wird schreiben ‚entschlafen‘.“

Mathias Wais (1991): *Wie der Engel die Biographie wahrnimmt*¹⁹

„Die **Engel des Lebens** begleiten den Menschen und bezeugen in allen Lebensphasen Gottes Gegenwart“ (U. Wolff 1993, S. 10). Die Frage ist: Wie kann ich mehr in Kontakt mit meinem Engel kommen?

Die Antwort lautet: Man kann sich vorstellen, daß ein Zugang zu dem Engel darin besteht, daß ich frage: „Was bedeutet meine Lebensführung, mein Ringen oder eben auch Nicht-Ringen, mein Ausweichen, für *ihn*? Was bewirke ich möglicherweise für ihn und sein Wirken, indem ich so oder anders lebe?“

Es kann der Zugang für eine meditative Übung sein, daß man sich hinsetzt und in aller Ruhe zu fragen versucht: Wie wirkt das denn nach oben, wie ich mein Leben lebe? Man kann in eine Vorstellung hineinkommen, daß da, wo ich zum Beispiel ringe oder opfere, so etwas wie eine *Helligkeit nach oben* entsteht und dort, wo ich ausweiche und zurückweiche, sich vielleicht so etwas wie *Verdunkelung nach oben* bildet.

Wenn ich in einer Scheidesituation den einfacheren Weg wähle, der mehr mit dem Äußeren zu tun hat oder in eine materialistische Befriedigung geht, erklingt vielleicht so etwas wie ein *Mißton nach oben*. Wenn ich hingegen den schwierigeren, opferungsvolleren und bewußteren Weg wähle, ertönt vielleicht ein *Wohlklang nach oben*.

Mit solchen Übungen erwächst eine Art *Fürsorge für meinen Engel*. Das kann auch ein Aspekt meiner Biographie sein! Natürlich ist der Engel nicht völlig auf meine Biographie angewiesen oder gar ganz davon abhängig, aber ich würde doch annehmen, daß es auf ihn Auswirkungen hat, wie ich lebe. Wenn ich reiner Materialist bin und meine Lebensfreude und meinen Sinn nur im Physischen und in der materiellen Befriedigung finde, muß das in irgendeiner Weise auf den Engel herabziehend und einengend wirken. (Flensburger Hefte 31, S. 60 f.)

Uwe Wolff (1993)²⁰:

Hildegards Vision der Engelchöre ist Schau und in der Deutung des Geschehenen zugleich Erschließung des Wesens der Gott-Mensch-Beziehung. Damit wird den himmlischen Hierarchien eine Stufenlehre der **anthropologischen Selbsterkenntnis im Spiegel der Engel** und eine stufenweise Annäherung an Gottes Geheimnis entnommen. Gott selbst offenbart der Seherin diese anthropologische und theologische Seinerhellung. Mit ihrer Kreisbewegung verweisen die neun Chöre auf die göttliche Mitte, deren schöpferische Dynamik sich in ihnen entfaltet. Sie sind Abbild der Hinwendung des Geschöpfes zum Schöpfer und zugleich Zuwendung des Schöpfers zu seiner Schöpfung. (S. 170 f.)

Engel, laß die Zeit stillstehn
lehr mich zu verstehn
lehr mich dankbar sein
Engel, laß uns ein Wunder tun
die Welt soll wissen, warum
sich zu lieben lohnt
Engel, das wär schön.

*Marius Müller-Westernhagen*²¹

¹⁹ Christine Pflug, Im Scheitern liegt der Zukunftskeim. Interview mit Mathias Wais, in: Flensburger Hefte, Heft 31: Biographiearbeit, Flensburg ²1991, S. 53-79.

²⁰ Uwe Wolff, Breit aus die Flügel beide. Von den Engeln des Lebens, Freiburg: Herder 1993.

9. Lebensjahrsiebt (56-63 Jahre) – Saturnphase: Geistselbst (Intuition)

Gestalt:

Vollendung und Opferung. Vertikal sich streckende Form. Spirale als Keim für die Zukunft oder Frucht des Lebens.



[Doorlie Gerdes](#), Saturnphase²²

Entwicklung:

„Vom 56. bis zum 63. Lebensjahr lösen sich die Kräfte nun von unserem Nerven- und Sinnesystem. Unsere Sinnesorgane sind jetzt nicht mehr so wahrnehmungsfähig. In diesem Lebensabschnitt spiegeln wir die Phase des ersten Jahrsiebts, in der sich diese Organe entfaltet haben. Wenn in den ersten sieben Jahren zu viel Vitalität für das Bewußtsein verbraucht wurde, beispielsweise ein verfrühter Lernprozeß begonnen hat, so besteht jetzt – falls wir nicht schon vorher vorbeugende Maßnahmen ergriffen haben – die Gefahr einer vorzeitigen Sklerose. Was für ein Wahrnehmungsorgan kann unsere Seele in diesen Jahren neu gewinnen? Wir bringen es nun fertig, unser Ich als geistige Realität immer stärker wahrzunehmen, als Spiegel der Geistigkeit des Kosmos zu erleben. In dieser Phase findet eine starke innere Einkehr statt.“ (G. Burkhard 1992, S. 162 f.)

²¹ Zitiert nach: Uwe Wolff, *Breit aus die Flügel beide. Von den Engeln des Lebens*, Freiburg: Herder 1993, S. 6.

²² Doorlie Gerdes, *Lebenslauf II* (1988; Entwürfe in Bronze). Atelier Dijckhof, Driebergen, NL; in: *Flensburger Hefte*, Heft 31: Biographiearbeit, Flensburg²1991.

Engel der Vollendung: der letzte Schritt auf der Himmelsleiter

„Jeder Generation ist es aufgetragen, Spuren des Engellebens in der Gegenwart aufleuchten zu lassen. Das kann und darf immer nur gebrochen gelingen. Auch im Kloster ist Vollendung auf Erden nicht vollständig erreichbar. Über die letzte Sprosse der Himmelsleiter wird der Mönch vom **Engel der Vollendung** getragen. Das gilt letztlich für alle Menschen. Die irdische Hülle platzt. Jetzt springt die Frucht hervor. Der Engel der Vollendung wird sie vom Erdboden aufheben. Wie alles Irdische bedarf sie der Reinigung, bevor sie auf dem himmlischen Erntedankfest des Lebens glänzt.“ (U. Wolff, 1993, S. 213)

Von Malern des Mittelalters tausendfach ins Bild gesetzt: „Der **Engel der Vollendung** hält mit beiden Händen ein Tuch. Es erinnert an Wickeltücher für Neugeborene. Stehend oder kniend findet sich in diesem Tuch ein kleiner Mensch. Er faltet die Hände zum Gebet. In der oberen Hälfte des Bildes ist Gott oder Christus zu sehen. Ihnen führt der Engel der Vollendung das Menschlein zu. Dargestellt ist die menschliche Seele auf ihrem Weg zur Neugeburt.“ (U. Wolff, 1993, S. 208 f.)

UND DER TOD – ein Muttergotteskuß ist es.
Wo wegnimmt den Atem von einem.
Wie Wind in Linden.
Und grabens einen auch ein.
Und ist doch wie Leben.
In Engerlingen und solchen Dingen.
Und eines Tages bin auch ich.
Irgendmal unter Cherubim.

*Werner Fritsch*²³

²³ Zitiert nach: Uwe Wolff, *Breit aus die Flügel beide. Von den Engeln des Lebens*, Freiburg: Herder 1993, S. 207.

Weiterführende Literatur

[Albertz, Heinrich](#), Am Ende des Weges. Nachdenken über das Alter, München: Kindler 1989.

[Brocher, Tobias](#), Stufen des Lebens, Stuttgart: Kreuz 1977.

Fintelmann, Volker, AltersSprechStunde. Ein Ratgeber für die zweite Lebenshälfte, Stuttgart: Urachhaus³2005.

Fintelmann, Volker, Von der Kunst, alt zu werden (Gesundheitspflege initiativ, Band 2), Esslingen: Gesundheitspflege initiativ³1996.

[Glas, Norbert](#), Lichtvolles Alter. Ein Wegweiser für jüngere und ältere Menschen (Lebensalter des Menschen, Band III), Stuttgart: Mellinger⁵1992. ([Lili Kolisko](#) gewidmet.)

[Guardini, Romano](#), Die Lebensalter. Ihre ethische und pädagogische Bedeutung, Mainz: Matthias Grünewald⁵1993.

[Hesse, Hermann](#), Mit der Reife wird man immer jünger. Betrachtungen und Gedichte über das Alter. Zusammengestellt und mit einem Nachwort versehen von [Volker Michels](#), Frankfurt am Main: Insel¹³2013.

Maurer, Ute (Hrsg.), Die Frucht der Jahre. Spiritualität im Älterwerden, Stuttgart: Edition Evangelisches Gemeindeblatt 2013.

[Riedel, Ingrid](#), Die innere Freiheit des Alterns, Düsseldorf: Patmos 2010.

Ruhland, Renate, Spiritualität im Alter. Eine theoretische Grundlegung, Eschborn: Dietmar Klotz 2008.

Ruhland, Renate, Spiritualität in der Altersbildung. Einführung in die Transpersonale Geragogik, Eschborn: Dietmar Klotz 2008.

Satter, Heinrich, Das Leben beginnt mit sechzig, Frankfurt: Fischer 1980.

[Scherf, Henning](#), Grau ist bunt. Was im Alter möglich ist, Freiburg: Herder³2007.

Zeitschriften und Links

http://www.bagso.de/fileadmin/Aktuell/BN/BAGSO_Nachrichten_4.2011.pdf

<http://www.lages-wue.de/index.php?id=lages-downloads>

<http://www.springerlink.com/content/fxp6cctekljdrdkm/>

http://www.weissensee-verlag.de/autoren/Jenny/jenny_092_kurz.pdf

Spiritualität (Bertram von der Stein, Hrsg.)



[Peter Bäurle](#); [Johannes Kipp](#); [Meinolf Peters](#); [Hartmut Radebold](#); [Astrid Riehl-Emde](#), [Angelika Trilling](#); [Henning Wormstall](#) (Hrsg.)

5. Jahrgang, Nr. 17, 2008, Heft 1

ISBN-13: 16132637 ISBN-10: 1613-2637

Bestell-Nr.: 883 / Das Heft ist momentan leider vergriffen, es wird eventuell nachgedruckt. Bitte informieren Sie sich auf der [Homepage des Verlages](#).

Editorial

Bertram von der Stein: Spiritualität und Alter - Hindernis oder Hilfe in der Therapie? ([Text](#))

Übersicht

Wilfried Ruff: Spiritualität im Alter ([Abstract](#))

Theologische Sichtweisen

Yizhak Ahren: Stufen jüdischer Spiritualität ([Abstract](#))

Alphons Höfer: Das Alter christlich leben ([Abstract](#))

Therapeutische Erfahrungen

Bertram von der Stein: Paranoid-schizoide Aspekte von Spiritualität bei gläubigen Christen ([Abstract](#))

Bertram von der Stein & Johannes Kipp: »Maria hat geholfen« - Rückfall ins Mittelalter oder Therapiechance? ([Abstract](#))

Bernd Klose: Atheismus und Spiritualität als Grundlage der Identitätsregulation im Alter ([Abstract](#))

Bahman Rahnema: Ist Psychotherapie älterer Migranten islamischen Glaubens durch Therapeuten des gleichen Kulturkreises immer vorteilhaft? ([Abstract](#))

Johannes Kipp: Kommt der »Himmel« im Laufe des Lebens näher? - Lebensalter und Spiritualität ([Abstract](#))

Institutionen stellen sich vor

Bettina Ugolini & Brigitte Boothe: Die psychologische Beratungsstelle LiA - *Leben im Alter* am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich ([Text](#))

Hartwig von Kutzschenbach: Ambulante Betreuung und Begleitung psychisch kranker älterer Menschen und ihrer Angehörigen durch den Sozialpsychiatrischen Dienst für alte Menschen (SOFA) ([Text](#))

Buchbesprechungen

Angelika Trilling: Karl Oskar Blase (2006) Wollten wir nicht Bilder machen? Künstlertagebuch eines langen Abschieds ([Link](#))

Angelika Trilling: Bernhard Reindl, Dieter Kreuz (2007) Wegweiser Wohnen im Alter ([Link](#))

Johannes Kipp: Burkhard Pechmann (2007) Durch die Wintermonate des Lebens. Seelsorge für alte Menschen. ([Link](#))

Meinolf Peters: Senf W, Broda M (Hg) (2007) Praxis der Psychotherapie. Ein integratives Lehrbuch ([Link](#))

Zum Titelbild

Renate Sommer: »Die Tür« - Gedanken zum Titelbild