

Peter Godzik
Spiritualität und Religiosität im Alter
Vortrag am 9. Oktober 2014 in Plön
und am 16. September 2015 in Preetz

Chinesischer Spruch

Das menschliche Leben kennt drei Phasen: 20 Jahre, um zu lernen; 20 Jahre, um zu kämpfen; und 20 Jahre, um **weise** zu werden.¹

Konfuzius (551-479 v. Chr.) 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.**²

Friedrich Doldinger (1897-1973)

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!**³

Pierre Teilhard de Chardin (1881-1955)

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** ...⁴

Monika Renz (geb. 1961)

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 21,18⁵).⁶

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 Anne Soeder/ Christoph Rau (Hrsg.), Licht vom unerschöpften Lichte. Gebete und Sprüche für Tag und Jahr, Stuttgart: Urachhaus⁴1996, S. 61.

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

⁵ Lutherbibel 1912: „Wahrlich, wahrlich ich sage dir: Da du jünger warst, gürtetest du dich selbst und wandeltest, wohin du wolltest; wenn du aber alt wirst, wirst du deine Hände ausstrecken, und ein anderer wird dich gürteten und führen, wohin du nicht willst.“ (Johannes 21,18)

⁶ Monika Renz, Der Mystiker aus Nazaret. Jesus neu begegnen. Jesuanische Spiritualität, Freiburg: Kreuz 2013, S. 197. Vgl. dazu auch: dies., Der Mensch – ein Wesen der Sehnsucht. Connected or Disconnected. Texte und Musik für unsere Sehnsucht und Spiritualität. Mit einer Klangreisen-CD, Paderborn: Junfermann 2010.

Papst Franziskus (geb. 1936)

Die menschliche Person wächst, reift und heiligt sich zunehmend in dem Maß, in dem sie in Beziehung tritt, wenn sie aus sich selbst herausgeht, um in Gemeinschaft mit Gott, mit den anderen und mit allen Geschöpfen zu leben. So übernimmt sie in ihr eigenes Dasein jene trinitarische Dynamik, die Gott dem Menschen seit seiner Erschaffung eingeprägt hat. Alles ist miteinander verbunden, und das lädt uns ein, eine Spiritualität der globalen Solidarität heranreifen zu lassen, die aus dem Geheimnis der Dreifaltigkeit entspringt. ... (240)

Gott, der uns zur großzügigen und völligen Hingabe zusammenruft, schenkt uns die Kräfte und das Licht, die wir benötigen, um voranzugehen. Im Herzen dieser Welt ist der Herr des Lebens, der uns so sehr liebt, weiter gegenwärtig. Er verlässt uns nicht, er lässt uns nicht allein, denn er hat sich endgültig mit unserer Erde verbunden, und seine Liebe führt uns immer dazu, neue Wege zu finden. Er sei gelobt. ... (245)⁷

*Renate Ruhland (2008b): Spiritualität in der Altersbildung*⁸

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 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.)⁹

⁷ Enzyklika *Laudato si'* von Papst Franziskus über die Sorge für das gemeinsame Haus. Gegeben zu Rom, Sankt Peter, am 24. Mai, dem Hochfest von Pfingsten im Jahr 2015, Nr. 240 und 245. Im Internet zugänglich unter:

http://w2.vatican.va/content/dam/francesco/pdf/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si_ge.pdf

⁸ Renate Ruhland, *Spiritualität in der Altersbildung*. Einführung in die Transpersonale Geragogik, Eschborn: Dietmar Klotz 2008.

⁹ Vgl. dazu auch die Anregungen von Regina Polak zur spirituellen Lebensführung sowie den Seminartag und das Wochenendseminar zum Thema „Spiritualität in der Sterbebegleitung“ mit der Hospizgruppe Plön im Jahr 2009 samt ausführlicher Literaturliste.

Nach [Fromm](#) 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**“¹⁰):

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 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?** (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](#)) (S. 9)

[Pietro Archiati](#): *Vom 63. zum 100. Lebensjahr: die Ernten des Geistes*¹¹

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

¹⁰ Erich Fromm, *Die Kunst des Lebens. Zwischen Haben und Sein*, Freiburg: Herder 2001, S. 79 ff.

¹¹ Pietro Archiati, *Kunstwerk Biografie. Eine Entdeckungsreise durch den Lebenslauf des Menschen*, München: Archiati ³2006, S. 109-111.

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 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 \(1993\): Alter¹²](#)

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

¹² 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.

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.¹³ 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. „Wie viele 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).

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

¹³ Augustinus über die Zeit: Es gibt nur eine Zeit – Gegenwart. Die Gegenwart der Vergangenheit ist Erinnerung, die Gegenwart der Gegenwart ist Aufmerksamkeit, die Gegenwart der Zukunft ist Erwartung. (Confessiones, 397-401. XI, 20)

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.“ ...

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.¹⁴ 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.¹⁵

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,
beihilflich, aber nicht herrisch.
Ich habe so viel 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.*

¹⁴ Vgl. zum Thema Sterbefasten <http://www.pkgodzik.de/index.php?id=293>

¹⁵ Vgl. dazu: Mark und Dan Jury, [Gramp](#). Ein Mann altert und stirbt. Die Begegnung einer Familie mit der Wirklichkeit des Todes (1978). Aus dem Amerikanischen von [Edwin Ortmann](#), Berlin/Bonn: Verlag J.H.W. Dietz Nachf. 1982, 3. Auflage 1988 ([Präsentation](#)).

*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.“ ...*

Der niederländische Anthropologe [Frederik 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.“*

[Martin 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. ...

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. (A.: Erinnerung!)
- Das **Zuschauer-Sein**. (Augustinus: Aufmerksamkeit!)

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. (Augustinus: Erwartung!)
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‘. ...
- 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,“ sagte [Romano Guardini](#) kurz vor seinem Tode. ...
- 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, umso 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**¹⁶ 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‘.“

¹⁶ Vgl. dazu die Beobachtung der „geistlichen Steißlage“ beim Sterben, die eine Wendung der Blickrichtung erfordert.

[Martin Schleske](#) (2010): *Die Weisheit des Baumes*¹⁷

Ich verweigere mich der Dummheit, einen „zweiten Frühling“ zu wollen. Meine Jugend ist gelebt. Doch ich weiß, **es gibt einen Frühling des inneren Lebens**. Wer ihn erleben will, der muss eine Entscheidung treffen. Wir müssen bereit sein, die Eiszeit unseres Unglaubens zu beenden und für möglich zu halten, dass die tot erscheinenden Äste Leben in sich tragen, wenn wir sie nur dem Klima des Glaubens aussetzen.

Es gibt **diese leuchtende Kraft, die etwas Neues in uns schafft**. Vielleicht muss allein darum die Erdachse geneigt sein und uns so die Jahreszeiten schenken, damit der Frühling unserer Hoffnungslosigkeit etwas anschaulich macht: Aus allem dürr und tot Erscheinenden kann wie durch ein Wunder Leben und Schönheit erwachsen. Doch wir sind daran nicht unbeteiligt. Das Aufbrechen der Knospen soll uns Anstoß sein, eine Mitverantwortung für die Kraft und das innere Klima unseres Lebens zu übernehmen.

Meine Frau erlebte **die letzten Lebensjahre einer über neunzigjährigen Frau**, die ihr trotz ihres hohen Alters zur Seelsorgerin geworden war. In all ihrer Gebrechlichkeit (und gegen Ende auch in ihren Schmerzen) blieb eine Frische, eine Glaubenshoffnung und eine Kraft in ihr, die schwer mit Worten zu beschreiben ist – ein junges Leuchten in ihren Augen und eine Jugendlichkeit in ihrer Stimme. (Es gibt in jedem Lebensalter attraktive, leuchtende und schöne Menschen, auch wenn die Schönheit dann zunehmend eine andere Quelle hat.) Wenn meine Frau in den Anfangsjahren meiner Werkstatt von Problemen erzählte, die die Existenzgründung mit sich brachte, dann hatte Ilse die rechten Worte: aufrichtende und stärkende und klare Gedanken. Ihre Worte gingen oft – wie von selbst – in Gebete über. Man hatte den Eindruck, über all ihre Gebrechlichkeit hinaus war sie so nah bei Gott, dass sie nicht zu merken schien, wie sie während des Redens immer wieder in **ein segnendes Beten** und während des Betens in die **Weisheit des Redens** kam. Wir erlebten, wie Ärzte und Schwestern – oft mehrere zur gleichen Zeit – selbstvergessen an ihrem Krankenbett verweilten. Nicht, dass es medizinisch notwendig gewesen wäre, sondern weil sie durch die Gebrechlichkeit dieser Frau hindurch etwas zu spüren schienen, was selten war. Sie war für uns **in ihrer Gottesnähe eine Heilige**. Körperlich wurde sie schwach und schwächer und behielt in ihrer Gebrechlichkeit doch bis zum Schluss **eine gewaltige innere Kraft**. Wenn ich je einen Menschen kennenlernte, für den die folgenden Worte des 92. Psalms (13-16) gegolten haben, dann war es sie:

„Der Gerechte wird grünen wie ein Palmaum, er wird wachsen wie eine Zeder auf dem Libanon. Die gepflanzt sind im Hause des Herrn, werden in den Vorhöfen unsres Gottes grünen. Und wenn sie auch alt werden, werden sie dennoch blühen, fruchtbar und frisch sein, dass sie verkündigen, wie der Ewige es recht macht.“

¹⁷ Martin Schleske, *Der Klang. Vom unerhörten Sinn des Lebens*, München: Kösel ⁸2014, S. 34-35. Dort auch die hier nicht wiedergegebenen Anmerkungen und Literaturhinweise.

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.
- [Fuchsberger, Joachim](#), Altwerden ist nichts für Feiglinge, München: Goldmann 2014.
- [Glas, Norbert](#), Lichtvolles Alter. Ein Wegweiser für jüngere und ältere Menschen (Lebensalter des Menschen, Band III), Stuttgart: Mellinger⁵1992. ([Lili Kolisko](#) gewidmet.)
- [Grün, Anselm](#), Die hohe Kunst des Älterwerdens, München: dtv 2010.
- [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.
- [Meyer, Ulfilas](#), Happy Aging. Den Rhythmus des Lebens finden, Freiburg: Herder 2004.
- [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.
- [Zink, Jörg](#), Wie die schöne Lau das Lachen lernte und was beim Älterwerden sonst noch zu gewinnen ist, Stuttgart: Kreuz³1989.