Kirche im hr

12.08.2018 um 07:45 Uhr
hr1 SONNTAGSGEDANKEN



Ein Beitrag von
Winfried Engel,
Katholischer Ltd. Schulamtsdirektor i. K. i. R., Fulda

Alter als Geschenk annehmen

„Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag“, sage ich. Doch mein Bekannter antwortet mit einem Seufzer: Schon wieder ein Jahr älter! Darauf ich: Sei doch froh! Wenn es anders wäre, wärest Du gar nicht mehr da! Da schaut er mich groß an, und nach einer kurzen Pause sagt er: Eigentlich hast Du recht! Es ist schon eigenartig: Da hat man wieder ein Jahr geschafft, ohne erkennbare Schäden oder Einschränkungen, und dennoch scheint das nicht unbedingt ein Glücksgefühl auszulösen. Das muss mit dem Altern zu tun haben. Geburtstag zu haben bedeutet halt immer auch, wieder ein Jahr älter geworden zu sein. Doch genau das bereitet vielen Menschen Probleme. Natürlich möchte ich leben, aber älter, oder genauer alt werden, das eigentlich doch nicht. Dabei ist das Altern ein fester Bestandteil meines Lebens. Es beginnt mit dem Tag meiner Geburt. Doch das nehme ich so nicht wahr. Denn zunächst will ich das ja, größer und älter werden. Das heißt nämlich, Dinge allein tun zu können, selbstständiger zu werden. „Ich bin schon groß“, höre ich meinen Enkel sagen, und damit weist er unmissverständlich die von mir angebotene Hilfe zurück. Und ich erinnere mich noch gut daran, wie sehnlich ich selbst darauf gewartet habe, endlich 18 zu werden und den Führerschein machen zu dürfen. Doch auch meine erste „Alterserfahrung“ ist mir noch ganz präsent: In meiner Zeit als Lehrer musste eine meiner Unterrichtsstunden vertreten werden. Als ich meine Klasse dann fragte, wer denn die Vertretung wahrgenommen hatte, wussten die Schüler keine rechte Antwort. Ein männlicher Kollege war es wohl.

Auf einmal sagte einer: „Der war schon alt, der war mindestens dreißig!“ Und da hatte ich mein Fett, denn ich war damals auch gerade Anfang dreißig. Mir hat diese kleine Szene bewusst gemacht, dass ich zwangsläufig älter werde. Und das kann ganz schön Angst machen. Mein Aussehen verändert sich, mit den Jahren wird die Haut faltiger, die Haare werden grauer. Auch die Augen werden schwächer, eine Lesebrille muss her. Und irgendwann geht alles auch nicht mehr so schnell wie früher. Meist sind es kleine Symptome, die ich gar nicht so sehr wahrnehme. Ich fühle mich nicht alt und denke auch nicht so. Doch meine Umgebung macht mir schon klar, was Sache ist. Mit all dem muss wohl jeder selbst fertig werden. Ich kann sie verdrängen, diese Tatsachen. Ich kann meine Haare färben, kann mich bewusst jugendlich kleiden, mein Äußeres so gestalten, dass mein Alter nicht gleich auffällt. Doch jünger machen als ich bin, kann ich mich nicht. Im Grunde habe ich keine Wahl: Ich muss mich meinem Alter stellen. Dabei kann ich nicht warten, bis es mich wirklich eingeholt hat. Alle reden von Vorsorge, die Versicherungsunternehmen locken mit interessanten Angeboten. Ich habe auch miterlebt, wie die eigene Mutter oder der eigene Vater nicht mehr allein leben konnten und versorgt werden mussten. Da kommen die Fragen von ganz allein: Wie wird es mir selbst einmal gehen? Wie alt werde ich überhaupt werden? Wie werde ich dann mit dem Altwerden umgehen?

Die Babys bei uns heute haben die höchste Lebenserwartung aller Zeiten: 90 plus, so las ich im Internet. Amerikanische Wissenschaftler glauben, dass die Lebenserwartung noch in diesem Jahrhundert auf 130 Jahre oder mehr anwachsen kann. Doch ob die meisten Menschen überhaupt so alt werden wollen, ist eine offene Frage. Eine Antwort darauf habe ich nicht gefunden. Vor einigen Jahren hat es mal eine repräsentative Umfrage gegeben. Damals wollte nur gut ein Viertel der Befragten 150 Jahre alt werden. Noch 40 Jahre früher war es anders, da wollte noch gut die Hälfte der Deutschen dieses Alter erreichen. Viele ahnen, dass ein hohes Alter oft mit Leid und wenig Freude verbunden ist. Obwohl ständig über Altersprobleme geredet wird, setzt das Nachdenken über das eigene Altwerden bei den meisten Menschen erst ein, wenn sie selbst zu den Alten gehören. Naturgemäß befassen sich jüngere Menschen eher selten mit diesem Thema. Alt werden wollen alle, alt sein will keiner. Diese Grundeinstellung scheint weit verbreitet zu sein. Sicher gibt es auch das Gefühl, dass der schönste und wichtigste Teil des Lebens vorbei ist, wenn man in Rente geht. Doch die Einstellung, dann zum alten Eisen zu gehören, teilen die meisten wohl nicht. Im Gegenteil, immer mehr Menschen stellen fest, dass die Älteren von heute sehr aktiv sind, ja dass für manchen das Leben mit dem Ruhestand noch einmal neu beginnt. Man spricht gern von den „jungen Alten“. Dem entspricht auch, dass die Deutschen eher selten wirklich Angst vor dem Älter- und Altwerden haben. Im Gegenteil: Sie haben keine Angst vor dem Älterwerden, sehr wohl aber vor dem, was mit dem Alter verbunden sein kann:

Einschränkung der Bewegungsfähigkeit und Pflegebedürftigkeit. Das wird bestätigt durch Erfahrungen, die man mit alten und vielleicht pflegebedürftigen Angehörigen macht, deren Leben einem alles andere als erstrebenswert erscheint. Doch diese Sorgen scheinen nicht den Alltag zu bestimmen. Und das ist gut so. Im Grunde möchte jeder alt werden, aber eben so, dass das Leben wirklich lebenswert erscheint. Als gerade 70jähriger denke ich nicht ständig daran, dass der größte Teil meines Lebens vorüber ist. Ich schaue nach vorn und freue mich auf das, was ich hoffentlich noch erleben werde. Ich bin dankbar für jedes Jahr, das mir geschenkt wird. Und ich hoffe und bete, dass ich beweglich bleibe und kein Pflegefall werde, dass mir der Verlust der Bewegungsfähigkeit und Pflegebedürftigkeit möglichst erspart bleiben. Ich möchte noch etwas tun, möchte Pläne haben, Erwartungen an die mir noch geschenkte Zeit. Und als Christ weiß ich, dass solche Erwartungen nicht an der Schwelle des Todes enden müssen. So schaue ich auf die positiven Seiten des Alters und hoffe, dann noch viele schöne Dinge tun zu können.

Das Alter positiv sehen, es vielleicht sogar als Geschenk annehmen, das ergibt sich nicht von selbst. Es liegt an mir, diesen Teil meines Lebens bewusst anzunehmen, mich darauf einzustellen. Mit zunehmendem Alter steigt auch die Fähigkeit, Ereignisse gelassener hinzunehmen. Die Erfahrungen meines Lebens helfen mir, ausgewogener zu urteilen, umsichtiger zu handeln. Aber auch meine Grenzen muss ich erkennen und annehmen. Meine Eigenarten verstärken sich. Sicher mute ich anderen damit so manches zu. Ich darf ruhig zugeben, dass mir etwas schwerer fällt als früher. Ich darf mir auch einmal helfen lassen. Auch darf ich eingestehen, dass mir der Gedanke an das, was das Alter für mich mit sich bringen könnte, hin und wieder Sorgen bereitet. Entscheidend ist jedoch, nach vorn zu schauen. „Jeder neue Tag ist der erste Tag vom Rest meines Lebens!“, hat einmal jemand gesagt. Ich möchte jeden neuen Tag bewusst leben, ihn nicht verschenken. Und ich weiche auch der Tatsache nicht aus, dass er mich dem Ende meines Lebens ein Stück näher bringt. Auf meinem Weg im Alter begleitet mich ein Text, der der großen Kirchenlehrerin und Mystikerin Theresia von Avila, die im 16. Jahrhundert gelebt hat, zugeschrieben wird. Daraus einige Gedanken:
„Herr, du weißt es besser als ich, dass ich von Tag zu Tag älter und eines Tages alt sein werde. Bewahre mich vor der Einbildung, bei jeder Gelegenheit und zu jedem Thema etwas sagen zu müssen. Erlöse mich von der großen Leidenschaft, die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen.

…

Bei meiner ungeheuren Ansammlung an Weisheit tut es mir ja leid, sie nicht weiterzugeben – aber du verstehst, Herr, dass ich mir ein paar Freunde erhalten möchte. Lehre mich schweigen über meine Krankheiten und Beschwerden, sie

nehmen zu – und die Lust, sie zu beschreiben, wächst von Jahr zu Jahr.

…

Lehre mich die wunderbare Weisheit, dass ich mich irren kann. Erhalte mich so liebenswert wie möglich. Ich weiß, dass ich nicht unbedingt ein Heiliger bin, aber ein alter Griesgram ist das Krönungswerk des Teufels."

Genau das will ich nicht sein und auch nicht werden! Ich will meinen Teil dazu beitragen, dass diese meine Bitten auch in Erfüllung gehen!