24.11.2026 um 06:30 Uhr
hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Kathrin Landwehr-Martin,
Regionaljugendreferentin Katholisches Jugendbüro Oberhessen, Alsfeld

Ein Geburtstag, der bleibt

Diese Woche ist bei uns in der Familie viel los: Wir feiern gleich zwei Geburtstage. Heute den meines Papas und am Wochenende meinen eigenen. Ich freue mich darauf! Mit dem Älterwerden habe ich kein Problem. Zumindest jetzt noch nicht. Ich freue mich vor allem auf das Zusammensein mit der Familie und auf die Geburtstagswanderung mit ein paar Freundinnen.

Welche Gedanken bewegen Menschen, wenn sie älter werden?

Für meinen Papa ist sein 76. Geburtstag mit etwas Wehmut verbunden. Wieder ein Jahr älter, wieder rückt die Zahl 80 näher. Die verkürzte Zeit wird spürbar. Mein Papa und wohl viele Menschen in seinem Alter stellen sich Fragen wie: Wie viele Jahre bleiben mir noch? Kann ich bis zuletzt in den eigenen vier Wänden wohnen? Bleibe ich weiterhin gesund?

In den letzten Jahrzehnten ist die Lebenserwartung deutlich gestiegen. Es gibt immer mehr 90- und 100-Jährige! Die Altersforschung boomt. Es kursieren zahlreiche, manchmal auch fragwürdige Tipps, wie man den Körper optimieren oder anscheinend ewig jugendlich bleiben kann.

Was sagt die Bibel über das Älterwerden?

Auch die Bibel setzt sich mit dem Thema Alter auseinander. Psalm 71 gilt als der Klassiker. Der Psalmbeter lässt sein Leben Revue passieren und stellt fest: Gott war in seinem Leben schon immer mit dabei. Es hat so viel Gutes gegeben, wofür er Gott dankbar ist. Er ist stolz, dass er schon so vieles in seinem Leben geschafft hat.

© 2026 · Kirche im hr

Gleichzeitig drückt der Psalm auch Ängste aus, die viele Menschen im Alter haben. Angst vor der Zukunft. Angst, abgelehnt zu werden. Angst, verlassen zu werden. Angst, einsam zu sein. „Oh Gott, verlass mich nicht!“ heißt es im Psalm. Ein Hilfeschrei.

Ich finde, der Psalm beschreibt ziemlich gut, was Älterwerden bedeutet: Ein Wechselspiel der Gefühle. Angst und Verzweiflung auf der einen – und Lebensfreude und Vertrauen auf der anderen Seite. Beides gehört zum Alter, zum Leben.

Was wünschen sich ältere Menschen wirklich zum Geburtstag?

Ewig zu leben, wünscht sich mein Papa nicht. Aber er wünscht sich, seinen Geburtstag mit seiner Familie, seinen Kindern und Enkeln feiern zu können. Miteinander Zeit verbringen. Vielleicht gemeinsam essen gehen. Einen Ausflug machen. Einfach einen schönen und unbeschwerten Tag mit der Familie verbringen, von dem mein Papa noch lange zehren kann.

Ich glaube, das hat dann auch etwas von Ewigkeit. Wenn man solch intensive Momente erlebt. Wenn man das Gefühl hat, die Zeit bleibt stehen.

Freude, Liebe, Zeit – all das können wir uns gegenseitig schenken. Am Geburtstag, aber auch das ganze Jahr über.

© 2026 · Kirche im hr