

Älterwerden (Kohélet 12,1-7)

„Meine neuen Kontaktdaten – im Ruhestand.“ So lese ich auf einer Karte in meiner Post. Ich bin irritiert. Ist es schon soweit, frage ich mich? Das kann doch gar nicht sein! Ich fange an zu rechnen. Er, der befreundete Pfarrer, ist doch erst 59. Wurde bei ihm eine Krankheit diagnostiziert, die ihn zwingt, in den Ruhestand zu gehen? Ich will es genau wissen – und rufe ihn an. Wollte ich auch ohne diesen Anlass längst schon einmal tun. Unser letzter Kontakt liegt gut zwei Jahre zurück. Als ich seine sonore Stimme am Telefon höre, bin ich erleichtert. „Wie geht es Ihnen?“, fragt er, noch ehe ich dazu komme, meine Neugier zu befriedigen. Ich taste mich heran: „Über Ihr Lebenszeichen habe ich mich gefreut – aber Ihr Hinweis auf den Ruhestand hat mich verunsichert.“ Er lacht. „Sie sind nicht der Erste, der sich meldet“, beruhigt er mich. „Ich bin nicht krank, ich erfreue mich guter Gesundheit.“ Und er erzählt, wie es zu dieser Entscheidung gekommen ist. Seine Landeskirche bietet Pfarrerinnen und Pfarrern an, bereits mit 59 Jahren den Weg frei zu machen, dass junge Kolleginnen und Kollegen eine Anstellung finden. Nach einigem Zögern und vielen Gesprächen mit der Familie entscheidet er sich für diesen Schritt. „Ich habe so viele Ideen, dass ich das Angebot gerne annehme“, sagt er und weist auf einen Lehrauftrag hin, den er übernehmen wird. Und auf einige Forschungen, die ihn schon lange interessieren und für die er dann endlich Zeit und Muße hat.

Das Telefonat, liebe Hörerinnen und Hörer, liegt inzwischen zwanzig Jahre zurück. Es kommt mir in den Sinn, denn jetzt bin ich 59. Wirtschaftsunternehmen, so liest man, starten nach wie vor Initiativen, dass Mitarbeitende in den Vorruhestand treten. In den evangelischen Landeskirchen gibt es solche Pläne längst nicht mehr. Und ganz ehrlich: Nach Ruhestand steht mir noch lange nicht der Sinn, wengleich die dann beginnende Lebensphase mir immer mal wieder in den Blick kommt. Bis zum Erreichen des Renteneintrittsalters, wie es offiziell heißt, bleiben mir noch acht Jahre. Eine Phase, in der viele Ideen entstehen und reifen können. Darauf freue ich mich. Denn es gibt noch viel zu tun. Und zugleich denke ich: nur noch acht Jahre. Wie doch die Zeit vergeht...

Ich erinnere mich noch gut wie das war, als meine Eltern und Schwiegereltern in den Ruhestand gegangen sind. Aber das ist... – ich überlege – schon ziemlich lange her. Umso mehr empfinde ich es als großes Glück, dass meine Eltern und Schwiegereltern noch da sind. Hochbetagt vollenden sie gerade das neunte Lebensjahrzehnt. Nach wie vor organisieren sie ihren Alltag weithin eigenständig. Die Einschränkungen, die sie altersbedingt erleben, nehmen jedoch spürbar zu. Den Führerschein haben sie schon zurückgegeben und bei der Tagesform, so will ich das mal nennen, gibt es Schwankungen. „Altwerden ist nichts für Feiglinge“ – ein Spruch, der häufiger über ihre Lippen kommt.

Und mit 59 stehe ich jetzt selbst an der Schwelle zum Alter. Ja, ich bin nicht mehr jung. Aber ich fühle mich auch noch nicht alt. Als mein Großvater seinen 60. Geburtstag feiert, bin ich gerade Konfirmand. In meiner Erinnerung erscheint mein Großvater zu diesem Zeitpunkt alt. Heute heißt es: 60 ist das neue 40. Da ist was dran, denn ich habe keine Katastrophen wie den Zweiten Weltkrieg miterlebt, auch nicht die entbehrungsreichen Jahre danach. Vielmehr profitiere ich von vielen Segnungen – angefangen bei der Möglichkeit, sich gesund ernähren zu können, bis hin zum medizinischen Fortschritt. Mit 40 habe ich übrigens mit sportlichen

Aktivitäten bewusst wieder begonnen. Auslöser war, dass ich beim Füttern unserer Hauskatzen Mühe hatte, mich zu bücken. Die Knie schmerzten, das war kaum auszuhalten. Und dank der Ermutigung „Probieren Sie es mal mit Yoga“, erlebe ich mich heute beweglicher als vor zwanzig Jahren.

„Mit sechsundsechzig Jahren ist lange noch nicht Schluss“

Das Älterwerden ist auch ein Thema der Bibel. Der Prediger Salomo macht sich dazu folgende Gedanken:

Sprecher/in:

1 Denk an deinen Gott, der dich geschaffen hat! Denk an ihn in deiner Jugend, bevor die Tage kommen, die so beschwerlich sind! Denn wenn du alt geworden bist, kommen die Jahre, die dir gar nicht gefallen werden. 2 Dann wird sich die Sonne verfinstern, das Licht von Mond und Sternen schwinden. Dann werden die dunklen Wolken aufziehen, wie sie nach jedem Regen wiederkehren.ⁱ

Anders als die BasisBibel spricht Martin Luther in seiner Übersetzung sogar von den „bösen Jahren“, die kommen. Vielen Menschen geht es nicht so gut wie meinen Eltern und Schwiegereltern. Bei den einen ist längst eine intensive Pflege zu Hause nötig, andere leben umsorgt im Seniorenheim, und manche sind durch Demenz längst auf dem Weg in eine Welt, zu der Angehörige keinen Zugang mehr haben. Im Kontrast dazu steht das schier unbändige Lebensgefühl, wie es Udo Jürgens besingt: „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an.“

Musik I: Udo Jürgens, „Mit 66 Jahren“

In einem hat Udo Jürgens gewiss recht: „Mit sechsundsechzig Jahren ist lange noch nicht Schluss.“ Was genau das Alter, das Älterwerden, das Altsein ausmacht, das lässt sich nicht auf einen Nenner bringen. Eher schon könnte man es mit zwei gegensätzlichen Polen beschreiben: zwischen Lebenslust und Endlichkeit. Noch einmal Neues wagen – und gleichzeitig wissen, dass die Zeit hierfür deutlich begrenzt ist.

Die Lebensphase Alter hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Das zeigt schon der Blick auf den demografischen Wandel. Der Anteil der unter Zwanzigjährigen an der Bevölkerung verringert sich in den letzten fünfzig Jahren von 29 auf 18 Prozent. Gleichzeitig steigt der Anteil der über 67-Jährigen von 11 auf 19 Prozent. Bei den über 80-Jährigen von knapp 2 auf mehr als 6 Prozent.

Unsere Gesellschaft wird älter. Und das betrifft nicht nur Deutschland, sondern auch andere Länder, insbesondere auf der nördlichen Erdhalbkugel. Im Lichte der statistischen Daten zeigt sich: Das Altern und das Alter sind Themen von großer Wichtigkeit. Nicht zuletzt stellt sich für jede und jeden die Frage: Wie möchte ich selbst alt werden? Und wie kann das in Würde geschehen?

Nach wie vor ist in vielen Köpfen Alter vor allem mit einem wachsenden Defizit verbunden, dass die körperlichen und geistigen Fähigkeiten abnehmen. Das Alter scheint wie eine Abfolge von Übergängen und Verlusten: Krankheit, der Tod der Lebenspartnerin, Pflegebedürftigkeit und Abhängigkeit, das Sterben der Gleichaltrigen und manchmal auch der Jüngeren.

Zugleich werden seit geraumer Zeit in der Altersforschung, der Psychologie und anderen Wissenschaften die Ressourcen und Entwicklungspotenziale der späten Lebensjahre in den Blick genommen. Das Ergebnis ermutigt: Das Alter hat ganz eigene Chancen und Qualitäten, die lange übersehen wurden. Neue Altersbilder setzen sich mehr und mehr durch: zum Beispiel von den sportlichen, modischen, reiselustigen, kulturinteressierten, bildungshungrigen Menschen ab 65 Jahren, die auch Zeit für ehrenamtliche Aktivitäten haben. Ich finde das gut.

Wer will ich im Alter werden?

Was wir „Alter“, „Ruhestand“ oder auch „Dritter Lebensabschnitt“ nennen, kann wenige oder auch ganz viele Jahre betreffen. Ich kenne sehr fitte über 90-Jährige und auch Menschen, deren Lebenskräfte mit Ende 60 aufgebraucht sind. Die Frage, „Wer will ich werden?“, endet nicht mit dem Eintritt in den Ruhestand. Sie stellt sich auch danach: „Wer will ich im Alter werden?“

Im Urlaub als Kurprediger lerne ich einen älteren Herrn näher kennen. Nach Andachten und Gottesdiensten sucht er immer wieder das Gespräch mit mir. Beiläufig erzählt er, dass er in wenigen Tagen seinen 95. Geburtstag feiert. So alt hätte ich ihn nicht geschätzt. Er kommt zwar ohne Gehstock nicht mehr aus. Und seine Wirbelsäule ist stark gekrümmt. Aber er ist eine stattliche Erscheinung, denn zum blauen Zweireiher-Sakko mit Einstecktuch trägt er eine bordeauxfarbene Hose. Eine Frage beschäftigt ihn sehr – und er sucht meinen Rat. „Es heißt doch, ‚einen alten Baum verpflanzt man nicht mehr‘“, beginnt er das Gespräch. „Herr Pfarrer, was halten Sie von dieser Volksweisheit?“ Auslöser für die Frage ist seine Idee – vielmehr: sein Wunsch –, noch einmal umzuziehen. Er lebt in Düsseldorf und trägt sich mit dem Gedanken, nach Berlin zu übersiedeln. In seiner Geburtsstadt will er auch sein Leben beschließen. „Aber erst, wenn ich hundert bin“, fügt er mit einem verschmitzten Lächeln hinzu. „Wenn das Ihr Wunsch ist und Sie sich einen Umzug zutrauen – warum nicht?“, wäge ich ab und spüre: Seine Entscheidung steht längst fest. Ich habe ihn nach unserer Begegnung sowohl in Düsseldorf als auch in Berlin besucht und die Freundschaft mit diesem geistig wachen und lebensfrohen Menschen sehr geschätzt. Hundert ist er nicht geworden, er stirbt mit 98 Jahren. Und auch sein allerletzter Wunsch ist in Erfüllung gegangen: Er wird auf dem Montmartre Friedhof in Paris beerdigt. Die längste Zeit seines Arbeitslebens wirkte er in der französischen Metropole.

Musik II: Instrumental

Mein hochbetagter Freund ist nach einem erfüllten Leben „alt und lebenssatt“ gestorben, wie es das Alte Testament etwa von Abraham erzählt. Die Bibel weiß, dass das Alter auch anders verlaufen kann. „Verwirf mich nicht in meinem Alter, verlass mich nicht, wenn ich schwach werde“, heißt es in Psalm 71.

Die Gebrechlichkeit im Alter – sie ist nicht zu leugnen. Der Prediger Salomo findet für die beschwerlichen Tage, von denen er spricht, geradezu poetische Worte:

Sprecher/in:

3Wenn der Mensch alt geworden ist, zittern die Wächter des Hauses und krümmen sich die starken Männer. Die Müllerinnen stellen die Arbeit ein, weil nur noch wenige übrig geblieben

sind. Die Frauen, die durch die Fenster schauen, erkennen nur noch dunkle Schatten. 4Die beiden Türen, die zur Straße führen, werden auch schon geschlossen. Und das Geräusch der Mühle wird leiser, bis es in Vogelgezwitscher übergeht und der Gesang bald ganz verstummt. 5Wenn der Weg ansteigt, fürchtet man sich. Jedes Hindernis unterwegs bereitet Schrecken. Wenn schließlich der Mandelbaum blüht, die Heuschrecke sich hinschleppt und die Frucht der Kaper aufplatzt: Dann geht der Mensch in sein ewiges Haus, und auf der Straße stimmt man die Totenklage an.

Diese rätselhaften und bilderreichen Worte beschreiben, was sich oft wenig poetisch und auch gar nicht gut anfühlt: Arme, Hände und Beine werden schwach, das Hören und Sehen lässt nach, die Zähne fallen aus, die Haare werden grau und die Sexualität endet. Mit anderen Worten: Im Alter verlieren Menschen ihre Autonomie, sie vereinsamen, liegen nachts lange wach und fühlen sich im Alltag oft überfordert.

Was ist mein Leben – vom Ende her betrachtet?

Der Prediger Salomo fasst zusammen:

Sprecher/in:

6Denk an deinen Gott, der dich geschaffen hat, bevor die silberne Schnur zerreißt und die goldene Schale zerbricht – bevor der Krug am Brunnen zerschellt und das Schöpfrad in den Schacht stürzt. 7Dann kehrt der Staub zur Erde zurück, aus dem der Mensch gemacht ist. Und der Lebensatem kehrt zu Gott zurück, der ihn gegeben hat.

Ehrlich gesagt: Mich machen diese Verse erst einmal ratlos. Dieser Beschreibung des Älterwerdens will ich nicht widersprechen. Das stimmt alles. Aber bleibt denn gar nichts vom Leben? Und gibt es in alledem nicht wenigstens eine Spur der Hoffnung?

Ich nehme mir den ganzen Text vor und lese alle zwölf Kapitel. Eine wichtige Frage darin ist: Kann es menschliches Glück geben? Und was ist die dafür nötige Voraussetzung? Diese Doppelfrage, die das ganze Buch prägt, bewegt auch mich. Sie beschreibt das Lebensgeheimnis schlechthin, das viele Zeitgenossen zu lösen versuchen. Und das schon seit Menschengedenken. Dabei geht es um Fragen wie diese: Was gibt mir Halt, wenn doch alles vergänglich ist? Kann ich mich überhaupt an etwas erfreuen, wenn am Ende alles vergeblich zu sein scheint? Und was ist dann mein Leben – vom Ende her betrachtet? Der biblische Autor ist nicht um die Antwort verlegen. Und die klingt schockierend. Das Leben ist „Windhauch“, wie es wörtlich übersetzt heißt. Es verweht. Wenn alles vergänglich ist, was bleibt dann?

Die Empfehlung des Weisheitslehrers überrascht. Genieße das Leben!

Sprecher/in:

8Wenn also ein Mensch viele Jahre lebt, soll er in dieser ganzen Zeit fröhlich sein. Er soll aber auch an die dunklen Tage denken. Denn es werden viele sein. Alles, was kommt, ist Windhauch. Freu dich, junger Mann, in deiner Jugend und sei guter Dinge in deinen jungen Jahren! Folge den Wegen, die du gehen willst, und geh dahin, wohin dich deine Augen locken! Aber sei dir auch bewusst, dass du dich für alles vor Gott verantworten musst.

10 Halte dir den Ärger von der Seele fern und die Krankheit vom Leib! Denn Jugend und Morgenröte sind schnell vorbei! (11,8-10)

Mehr und mehr wird mir der Prediger sympathisch. Er schaut auf das ganze Leben, sieht nicht nur die Alten, sondern auch die Jungen. Beide waren und sind die besonders Gefährdeten in der Corona-Pandemie. Die einen müssen vor der Aggressivität des Virus geschützt werden, um überleben zu können. Die anderen brauchen den geschützten Freiraum, um in ihrer Entwicklung nicht gestört zu werden. Genau das funktioniert in der Pandemie leider nicht.

Carpe diem – genieße den Tag. Schön und gut. Für die Jungen eine Empfehlung, der sie lange nicht folgen konnten. Die Freude am Leben – in allen Altersgruppen darf und muss sie sich entfalten. Das Leben genießen – diesen Freiraum brauchen junge Menschen heute mehr denn je. Die Lust darauf, endlich wieder einmal ausgelassen feiern zu können, das gehört zum Leben. Und es darf keiner Generation abgesprochen werden – schon gar nicht den Jungen.

Musik III: Philipp Poisl, „Im Garten von Gettis“

„Es gibt im Leben viele Zeiten, das hier sind die Guten“ – das hätte auch das Motto des hochbetagten Freundes sein können, der mit 98 Jahren stirbt. Was bleibt vom Leben? Es sind Beziehungen und die Freude, die das Leben erinnerungswürdig machen. Sie sind aber nicht automatisch da, sondern müssen bewusst entwickelt und gepflegt werden. Alles, was der Mensch genießt – Zeit und Lebensfreude –, ist von Gott geschenkt und kehrt zu ihm zurück.

„Denk an Gott“

Da ist sie, die Hoffnung, nach der ich suche: Gott. Er ist die Klammer, die diese Verse zusammenhält. Die schönen Erlebnisse und die Erfahrungen von Verlust und Vergänglichkeit. „Denk an Gott“, beginnt der Abschnitt. Und von Gott ist auch am Ende die Rede.

Jahrhunderte später, in der Zeit des Dreißigjährigen Krieges knüpft Andreas Gryphius an diesen biblischen Gedanken an. „Alles ist eitel“, wählt der Barockdichter zu seinem Lebensmotto, was soviel heißt wie nutzlos, wertlos. Es entspricht der Einschätzung des Predigers Salomo, dass alles Windhauch ist.

Sprecher/in:

*Mein sind die Jahre nicht / die mir die Zeit genommen.
Mein sind die Jahre nicht / die etwa möchten kommen.
Der Augenblick ist mein / und nehm' ich den in acht
So ist der mein / der Jahr und Ewigkeit gemacht.*

Der Augenblick ist mein, genieße den Tag – denn er ist ein Geschenk Gottes. Mir gefällt das. Bisher ist mir der Prediger eher als Melancholiker und Skeptiker begegnet. Aber jetzt sehe ich ihn doch als weisen Ratgeber, der eine geradezu heitere Gelassenheit an den Tag legt. Viel hat er erlebt, viel ausprobiert, gute und schlechte Erfahrungen gesammelt. Die Freude am Leben – nichts und niemand kann sie ihm nehmen.

Die Freude am Leben – das eröffnet Perspektiven auch für mein eigenes Älterwerden. Für mich, mit meinen 59 Jahren, klingt das sehr ermutigend, liebe Hörerinnen und Hörer. Jeden Lebensmoment auskosten und dabei die Erinnerung an Gott einprägen – in der Hoffnung,

dass sie trägt und nicht vergeht. In allem, auch mit 60, 75 und vielleicht sogar mal 90, bleibt Gott die Konstante des Lebens – bis ich ihm gegenüberstehe.

Musik IV: Eugen Eckert, „Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott“ (EG 171)

Der Autor leitet die Evangelische Akademie Tutzing.

ⁱ Alle biblischen Zitate sind der BasisBibel entnommen.