

**Eure Alten sollen Träume haben \***  
**Was geschieht, wenn Menschen altern?**  
**Martin Klumpp, Prälat i. R., Stuttgart**

Verehrte Festversammlung, liebe Seniorenfreunde und Freundinnen,  
Warum durfte ich mit zwanzig keinen Vortrag halten, um zu erzählen, wie sich das Leben junger Erwachsener anfühlt? Warum durfte ich mit 40 nicht berichten, wie es ist, wenn man als Schwabe gescheit wird?

Was ist am Altern so besonders, dass man dafür eine Landesarbeitsgemeinschaft ins Leben rief und aus der Bibel anführt, dass alle Alten Träume haben sollen?

Wenn ich vom Altern rede, wird mir sofort bewusst, dass wir im Alter ganz verschiedene Phasen durchleben. Außerdem gehe ich davon aus, dass wir das Altern nicht alle gleich durchleben. Deshalb dürfen Sie selbst entscheiden, was von dem, was ich sage, für Sie persönlich stimmig ist.

Meine Aussagen gliedere ich in fünf Aspekte:

- 1.) Beobachtungen – wie ich mein Älterwerden selbst erlebe.
- 2.) Altern heißt: Umgehen mit langer Vergangenheit und kürzerer Zukunft.  
Auswertung von Krisen des eigenen Lebens. Entdeckung von Kräften in Krisen.
- 3.) Wenn die Zukunft kürzer wird. Gewinnung von jeweils neuen Identitäten in den Phasen des Alters.
- 4.) Hohes Alter – vom Wissen um das Ende des bewussten Lebens.
- 5.) Die Balance von Umgang mit Ende und Freude am Leben.

II

**1.) Beobachtungen – wie ich mein Älterwerden selbst erlebe.**

- Neulich war ich in Sindelfingen zu einem Vortrag. Dort war ich von 1970 – 1978 als junger Pfarrer tätig. Als ich zum Rednerpult schritt, hörte ich eine Frau sagen „der ist ganz schön grau geworden“. Das wirkte wie ein Urteil über mich.
- Ich genieße es, dass ich nicht mehr so viel muss. Aber wenn ich nach Hause komme und meine Frau frage, wer angerufen hat, sagt sie oft: Niemand. Gar niemand hat mich angerufen!
- Wenn ich eine Predigt vorbereite, brauche ich viel länger. Die Frage, ob das, was ich sage, für mich auch stimmt, tritt viel mehr in den Vordergrund als früher. Das ist reizvoll.
- In den letzten Jahren vor dem Ruhestand war ich zweimal im Krankenhaus. Man war um mich und mein Leben sogar besorgt. Für mich war das ganz fremd. Vorher dachte ich immer, ich hätte mich an Leib und Seele gut im Griff! Jetzt war's bei mir halt auch so wie bei vielen anderen.
- Im Älterwerden läuft die Uhr des subjektiven Zeitempfindens immer schneller. Vor kurzem erst begann mein Ruhestand. Das sind dreieinhalb Jahre. In meiner Kindheit war das unvorstellbar lang. Wenn ich mich auf den nächsten Sommer freue, leiste ich Vorschub, dass die Zeit mir weiter rasch entrinnt.
- Wenn ich Dinge tue, die ich sehr genieße, z. B. lange wandern oder stundenlang im Meer schwimmen, Musik genießen, schleicht sich mitten ins Genießen die Frage ein: Wie geht es dir, wer bist du, wenn dir dieses nicht mehr möglich ist?
- Dabei beobachte ich zugleich ein umso intensiveres Genießen. Am liebsten wandere ich viele Tage ganz allein. Da höre ich die Vögel intensiver singen und die Stimmen in der eigenen Seele.
- Wenn ich miterlebe, was meine Kinder können müssen, um Erfolg zu haben, merke ich, dass ich alt bin. Früher war ich der, der immer alles wusste. Jetzt bin ich dankbar, wenn ich, was sie machen, miterleben darf.

---

\* Vortrag zum Jubiläum 25 Jahre Landesarbeitsgemeinschaft evangelischer Senioren am 21. März 2009 im Haus der Begegnung Ulm

- Wenn in Bereichen, die ich vom Beruf her sehr gut kenne, neue Pläne beraten werden z.B. Sanierung und Gestaltung des Stuttgarter Hospitalhofs, dann nehme ich zur Kenntnis, dass niemand mich um meine Meinung fragt, und sage mir dann, um mich selbst zu schützen trotzig: Ich will's auch gar nicht wissen!
  - Wenn wir Gäste eingeladen haben, meint meine Frau danach, ich neige dazu, Erlebnisse von früher, die mir offensichtlich wichtig seien, allzu breit und lang zu schildern. Das sei zwar schön, trotzdem soll ich mich begrenzen.
  - Ich bilanziere teilweise mein Leben. Wie war das alles, im Krieg, nach dem Krieg, in Schul- und Seminarzeit, die tollen Achtundsechziger! Und entdecke bei mir eine Tendenz, durch sanfte Dichtung die Wahrheit meines Lebens bunter und spannender zu machen.
- Zusammenfassung: So kommt das Alter und das Altern ganz von allein. Ich merke es erst, wenn es schon ist. Aber ich finde es gut und hilfreich, wenn wir solche Veränderungen an uns selbst wahrnehmen.

## **2.) Altern heißt: Umgang mit langer Vergangenheit und kürzerer Zukunft. Auswertung von eigenen Krisen. Entdeckung von Kräften in Krisen.**

Bis jetzt beschrieb ich Veränderungen, die ich jetzt schon an mir wahrnehme. Wenn ich aber an meine Zukunft denke, wird es ziemlich unbequem.

Ich weiß doch, dass es nicht so bleibt, wie's ist. Irgendwann werde ich keine drei Stunden mehr im Meer schwimmen und keine dreißig Kilometer wandern können. Irgendwann kommt auch bei mir die Frage, ob ich zu Hause bleibe oder ins Heim einziehen muss. Ich besuche einen älteren, ob seiner Klugheit bewunderten Kollegen im Heim für Alzheimerkranke und stelle mir vor, wie ich mich fühlte, wenn ich betroffen wäre.

Mir wird dabei bewusst, dass ich mir noch gar nicht vorstellen kann, wie es mir dann geht, wenn ich ganz alt und schwach bin. Ich weiß von dem, was kommt. Wie sich das aber von innen anfühlt und wie man es „annimmt“ oder gar „bewältigt“, weiß ich nicht.

Wie schaue ich gelassen oder heiter in die Zukunft, von der ich weiß, dass Krankheits-, Verlust- und Existenzkrisen zu ihr gehören?

In dieser Unsicherheit beobachte ich, wie meine Seele mir von sich aus hilft. Sie hat von sich aus schon begonnen, seitherige Krisen zurückzurufen, um zu entdecken, welche Kräfte damals halfen.

Bei dieser Analyse meines seitherigen Lebens und beim Einblick in alle diese Krisen, entdecke ich drei wichtige Aspekte.

- Zum einen: Mein ganzes seitheriges Leben ist im Grunde eine Kette von Phasen, die aufeinander folgen. Ich beobachte, wie die jeweils nächste Phase möglich wird, in dem die alte stirbt. Dies war schon immer mit Schmerz, Unruhe und Unsicherheit verbunden. Das ist nicht erst im Alter so.

- Zum zweiten: Mir wird bewusst, dass ich mir jeweils vorher nicht vorstellen konnte, wie der Übergang gelingt und wie ich danach in einer neuen Phase wieder froh und sicher leben kann.

Beispiele: In einer intensiven Atemtherapie konnte ich mein vorgeburtliches Sein im Mutterleib wahrnehmen. Ich entdeckte, dass ich eine Zeitlang nicht geboren werden wollte, und dass die „Austreibung“ eine tiefe Krise ist. Ich hatte auch kein Bild von mir, wie es sein wird, wenn ich geboren bin.

Der Übergang vom Kind zum Erwachsensein, vom Kindsein zum nicht mehr Kindsein dürfen, die Pubertät, ist ein vielfältiges Verlieren dessen, was war, und noch nicht Wissen, wie es sein wird. Da gibt es tiefe Krisen und manchmal Katastrophen.

Auch bei gewollten und erstrebten Schritten im Leben, wenn wir z.B. Eltern werden oder im Beruf die Stelle wechseln, liegen Abschiedsschmerz und Fortschritt nahe beieinander. Die Wochenbettdepression zeigt, wie tief solche Krisen manchmal gehen.

Das Älterwerden in der Jugend und das Älterwerden im Alter sind zwar nicht gleich, aber sie sind auch nicht gänzlich unterschiedlich. Immer ist der Übergang von einer Phase in die andere mit Schmerz verbunden.

- Zum dritten: Wir haben jene Kräfte, die wir in diesen Umbruchs-, Wachstums- oder Verlustkrisen unseres Lebens brauchen, nicht verfügbar in unseren eigenen Händen. Man kann die Kraft des Geistes nicht in Konservendosen mit sich tragen. Jene Kraft, die mir hilft, wenn ich nicht mehr gehen oder sprechen kann, kommt erst, wenn ich sie brauche. Von solchen Erfahrungen des Glaubens reden und singen übrigens viele Psalmen.

### **3.) Wenn die Zukunft kürzer wird.**

#### **Gewinnung von jeweils neuen Identitäten in den Phasen des Alters.**

Drei Fragen stellen sich.

- Zunächst: Was ist gemeint mit Identitäten im Leben und im Alter?

Unter „Identität“ verstehe ich, dass ein Mensch sich in dem, wie es jetzt ist, selbst annehmen kann. Wie meine äußeren Lebensverhältnisse sind, wer mich liebt, und wen ich liebe, ob ich zufrieden bin oder ganz unglücklich, ob ich krank bin und dies annehmen oder nicht annehmen kann, ob ich mich äußerlich annehmbar finde oder mich vor mir selber ekele. Dies und noch viel mehr bestimmt meine Identität, das Grundgefühl meines Lebens, wie ich mich in mir selber fühle.

Wir haben entdeckt, dass sich diese Identitäten im Verlauf aller Umbrüche und Veränderungen jeweils neu bilden müssen. Das ist die wahre „Bildung“!

Davon redet der Prophet Joel, der sagt: „Eure Alten sollen Träume haben“.

Zunächst betont er, dass wir zu dieser jeweils neuen Identitätsfindung die Kraft des Geistes brauchen. „Ich will meinen Geist ausgießen über alles Fleisch“. (Joel 3,1)

Dann heißt es: Nicht nur in den verschiedenen Phasen des Alters, sondern in allen Phasen des Lebens brauchen wir eine jeweils neue Identität. Die „Söhne und Töchter sollen weissagen“, d.h. sie sollen Zukunftsvisionen und Perspektiven entwickeln. „Die Jünglinge sollen Gesichte sehen“, d.h. sie sollen ihre Zukunft nicht nur ängstlich berechnen, sondern im Vertrauen auf das Wirken des Geistes über ihren Horizont hinaus zu hoffen wagen.

Interessanterweise weist der Prophet darauf hin, dass diese Kräfte des Geistes auch die „Knechte und Mägde“ empfangen. D.h. der Geist hilft allen Menschen und nicht nur denen, die gebildet oder fromm sind.

- Zweite Frage: Was sind die Phasen des Alters, in denen eine jeweils neue Identität wachsen soll?

Fünf Phasen im Verlauf des Alterns nenne ich.

° Die Phase, in der ich jetzt bin, wird von vielen als besonderes schön und reizvoll beschrieben. Man ist noch gesund, hat Kräfte und viele gute Beziehungen, kann sich konzentrieren und Stress von sich abhalten, ist unabhängig und kann die eigene Meinung offen sagen. Ich wähle aus, wo ich mich engagiere und wo nicht. Manchmal sagen mir andere, ich wirke zurzeit jünger als früher. Ich finde, dass ich unverkrampfter bin.

Weil diese gute Phase durch Medizin und gesunde Lebensweise immer mehr verlängert wird, kann man darüber nachdenken, das Pensionsalter nach hinten zu verschieben.

Allerdings sollte man zuvor zwei Aspekte bedenken.

Möglicherweise können Menschen in dieser Phase durch ihre Ausgeglichenheit und durch ihr freies Engagement in ihrem Umfeld und in der Gesellschaft freiwillig einen ganz wertvollen Beitrag leisten. Außerdem könnte dieser schöne Lebensabschnitt eine Latenzphase sein, in der die Seele Kräfte sammelt für spätere Herausforderungen, die in den nächsten Phasen auf mich warten. Dann wäre dieser Freiraum eine Vorbereitungsphase für das spätere Altern. Bevor wir das ganze Alter und das Altern verklären, weil es so schön ist, müssen wir wissen, dass diese erste Phase zurzeit in Deutschland durchschnittlich nur sechs bis sieben Jahre währt.

° Eine neue Phase kommt, wenn Menschen, die mir sehr nahe stehen, schwer erkranken oder gar behindert werden, noch schlimmer, wenn sie sterben. Dann fehlen nicht nur diese Menschen, sondern alle Bezugs- und Beziehungspunkte meines Lebens. Dann ist in meinem Leben nichts mehr wie es war. Ich weiß nicht, wie ich damit leben und mich annehmen kann. Die Identität von jetzt ist dann zerbrochen.

° Eine weitere Phase ist es auch, wenn ich gesundheitlich so geschwächt bin, dass ich selber nicht mehr wandern, nicht mehr schwimmen, nicht mehr richtig sehen oder hören

kann. Wer bin ich noch, wenn vieles, was mich ausfüllt, mir verloren geht? Herrscht dann die Depression? Oder gibt es eine Kraft, anzunehmen, wie es dann ist, und von da aus neu und positiv zu finden, wie ich dann mein Leben lebe?

° Wer bin ich, wenn ich nur noch liegen kann, im Pflegeheim auf fremde Hände am ganzen Körper angewiesen? Woher kommt dann die Kraft, zu denken und zu fühlen: Das bin noch immer ich, so leb' ich jetzt? Wenn dies gelingt, ist das ein Wunder meines Lebens.

° Letzte Phase: Wie wird es möglich, dass ich mein Leben und mich selber loslassen, also sterben kann? Meine Mutter sagte immer wieder: „Ja, ich sterbe jetzt“. Sie war fast selbst erstaunt, wie sie dies bejahen konnte. Doch niemand von uns weiß, auch ich nicht, durch wie viel Ängste, Trauer um das eigene Leben wir dann gehen.

Von zwei Dingen bin ich überzeugt: Ganz am Ende, beim letzten Atemzug kehrt Ruhe ein, die wie ein Ja klingt. Es darf so sein.

Für diesen Weg, dass diese Ruhe einkehrt, braucht' s wieder Kraft des Geistes.

- Dritte Frage: Welche psychischen und spirituellen Kräfte finden wir, dass in uns eine jeweils neue Identität und Lebensphase wachsen kann?

Ich nenne diese Kräfte „psychisch - spirituell“, weil sie sich zwar in uns abspielen, aber nicht von uns gemacht sind.

Vier solche Kräfte nenne ich.

° Das erste ist der Schock. Das Gefühl, ich weiß um den Verlust, ich erlebe ihn, aber er ist für mich noch gar nicht wirklich. Der Kopf versteht es, die Seele kann es noch nicht fassen. Niemand macht diesen Schock. Er stellt sich ein. Es ist, wie wenn sich um unsere Seele eine Schutzschicht bildet, weil wir noch völlig überfordert wären. Dieser Schutz verschafft uns Zeit, in der sich Kräfte bilden.

° Das zweite ist die Kraft des Wiederholens. Wenn etwas abnimmt, uns genommen wird oder über uns hereinbricht, dann geht unsere Seele unwillkürlich zurück, zu dem, was uns verloren geht. Es ist, wie wenn sie sagen würde, bevor du etwas loslässt, schau es noch mal an, nimm es noch einmal zu dir; so wie wir einen Menschen umarmen, bevor er von uns geht.

Wir kennen das Bedürfnis, im Erzählen immer wieder zu durchleben, wie es früher war.

Was könnte der Sinn dieser psychischen Reaktion sein?

Zum einen meint die Seele: Du musst so lange üben, bis du es wirklich glauben kannst, dass es vergangen ist.

Zum andern: Wenn du es immer wieder herholst, dann bildet sich Gewissheit: Auch wenn es jetzt vergeht, es bleibt ein Teil von mir und meinem Leben, es „hebt“ sich in mir auf (Hegel). Je älter wir werden, desto reichhaltiger wird die Identität, in der sich alles sammelt, was wir lebten.

° Das dritte ist die Kraft des Fühlens. Dieses Verlieren dessen, was war, ist mit starken Gefühlen von Schmerz, von Trauer, Ohnmacht, von Wut und häufig Schuld verbunden. Viele heutige Menschen sind in ihrem Leben so aufs rationale Schaffen, Denken, Planen ausgerichtet, dass sie den Umgang mit Gefühlen nicht gewohnt sind. Sie haben Angst davor. Mühsam entdecken sie, dass Gefühle nicht vergehen, wenn wir sie nicht haben wollen. Spätestens im Alter steht eine psychisch-spirituelle Entdeckung an: Gefühle ändern sich, sie werden leichter, entschärfen sich, wenn wir sie offen fühlen. Es ist, als ob die Seele sagen würde: Lass den Schmerz ruhig zu, das entspannt dich. Dann bist du nicht mehr starr, und deine Seele bleibt lebendig.

° Das vierte ist die Kraft des Sinnlichen und Übersinnlichen. Menschen, deren Identität zerbricht, in denen eine neue wachsen muss, entwickeln eine viel größere Sensibilität für sinnliche und übersinnliche Wahrnehmungen, auch in ganz kleinen Zeichen, die man früher übersah. Die Farbe einer Osterglocke kann zum Zeichen werden für einen Hauch von Frühling in der eigenen Seele. Man denkt an Menschen, die schon längst gegangen sind, und fühlt sie plötzlich nahe. Worte aus der Bibel und Lieder aus der Kindheit sind plötzlich gegenwärtig, wie eine Heimat, aus der die Kindheit wiederkehrt.

#### **4.) Hohes Alter – vom Wissen um das Ende des bewussten Lebens**

Vorher habe ich gesagt, das Älterwerden in der Jugend und das Älterwerden im Alter seien in der Verlaufsstruktur nicht gänzlich unterschiedlich. Trotzdem gibt es vor allem im hohen Alter ganz spezifische Gefühle, die sich aus dem Wissen um das nahe Ende des bewussten Lebens ergeben. In allen vorherigen Krisen von Wandlung und Veränderung wissen wir von vielen anderen Menschen, wie sie diese Prozesse durchlebt haben und wie sich daraus eine jeweils neue Identität ergab. Bei der letzten Krise, die wir Sterben nennen, wissen wir dies nicht, weil die Toten schweigen. Meine Mutter sagte im hohen Alter immer wieder: Wenn man so alt ist, wie ich, weiß man einfach, dass es nicht mehr lange geht. Auch wenn wir an die Auferstehung glauben und überzeugt sind, dass auch im Tod ein neues Leben uns begegnet, entstehen an dieser Stelle intensive Fragen und Gefühle. Drei davon nenne ich.

- Das erste sind die Ängste. Fritz Riemann sagt: „Wie der Tod nicht aufhört zu existieren, wenn wir nicht an ihn denken, so auch nicht die Angst“ (H.J. Schultz, Angst, Stuttgart 1987, S.7). In der Objektverlustangst geht's um die Frage: Wie wird mir's gehen, wenn ich alles liegen lassen muss, was zu mir gehört, woran sogar mein Herz hängt? Die Angst vor Selbstverlust bewegt uns tief, weil wir nicht wissen, wie das ist, wenn wir uns selbst verlassen müssen.

Dazu kommt eine Angst vor dem Nicht – Sterben - Können. Zu dieser Angst gehören auch die Fragen: Wie geht's mir mit den Schmerzen, und wenn ich meine Haare verliere oder nicht mehr denken kann?

- Zum Zweiten stellt sich oft die Frage, ob ich mein Leben wirklich lebte? Was habe ich alles nicht gemacht, nicht ergriffen, nicht erfüllt? Habe ich an vielem, was dran gewesen wäre, blind vorbei gelebt? Warum ließ ich diese oder jene Freundschaft fallen? Warum folgte ich dem, was meine Eltern sagten, obwohl ich selber wusste, was ich wollte? Warum verhasste ich mich so oft im Streit und ließ den Missmut siegen? War's richtig, dass ich keine Kinder wollte?

- Genauso können Schuld und Schuldgefühle quälen. Warum habe ich mit meiner Schwester nie gesprochen, so lange bis sie starb? Im Blick auf die Erziehung meiner Kinder weiß ich um viele Fehler, an denen sie bis heute leiden. War meine Liebe zu dem Partner wirklich echt oder war da viel gespielt, dass er zufrieden war? Warum gab's lange Zeiten, wo wir nicht sagten, was wir dachten?

Wir spüren viel Versäumnis oder Schuld, die wir vor keinem anderen sagen.

Kann sich auch diese Krise lösen? Es gilt, was immer vorher galt. Nur wenn wir diese wiederkehrenden Gefühle in uns selber zulassen, kann die Versöhnung mit uns selber wachsen, sodass wir in uns empfinden: Ja, so war es. Es ist so wie es ist. In diesem dichten Umgang mit Gefühlen wächst wieder neue Identität, in der wir zulassen, dass das Sterben bei uns ein Teil des Lebens sein darf.

Natürlich gibt es Menschen, die vor solchen Gefühlen so viel Angst haben, dass sie lieber meinen: Da darf man nicht dran denken.

Als Angstreaktion beobachten wir manchmal ein Aufbauschen, was ich alles war und was ich konnte, eine gewisse Selbstidealisierung, bis hin zu psychotischen Phantasien. Manchmal auch ein Untergehen im Schweigen, ein Verstummen bis hin zur Demenz, in der wir nichts mehr davon wissen.

Gefühle, die in dieser Phase ausgeblendet werden, kehren oft im Prozess des Sterbens wieder. Wir reden dann von einem „langen, schweren“ Sterben.

Je versöhnter wir mit uns selber werden, desto eher ertragen wir auch das Abnehmen der körperlichen Kräfte. Die Art, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen, darf sich ändern. Wir müssen nicht mehr alles sehen oder hören. Wo wir schwächer werden, darf die Erwartung kleiner werden. Wo Kräfte fehlen, verzichten wir auf allzu große Wünsche.

Ging es in meinem Leben früher viel mehr um das, was ich aus mir machte, was ich leistete, aufbaute und erstritt. Jetzt geht es darum, wie mein Leben war, welche Kräfte mich durch alle Krisen führten, wie ich in mir Frieden fand und auch am Ende finde. Das Leben selbst entdecken wir als Wunder.

#### **4.) Die Balance vom Umgang mit Ende und Freude am Leben.**

Im Grunde haben wir durchgehend von Tod und Auferstehung gesprochen, Gibt es mitten im Leben ein Neuwerden? So fragte schon Nikodemus seinen Herrn (Joh. 3, 4). Stirbt das

Leben dauernd und lebt, indem es sterben darf? Leben wir schon immer von der Kraft der Auferstehung und nicht erst, wenn wir sterben? Davon bin ich überzeugt. Dafür spricht auch das Wort des Auferstandenen: „Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, der wird leben, auch wenn er stirbt“ (Joh. 11, 25).

Welche Resonanz findet dieses Menschenbild, nach dem das Leben immer zugleich Abschied und ein neues Werden ist, bei uns Menschen heute?

Zunächst beschreibe ich zwei Extrempositionen, die sich manchmal gegenüberstehen.

- Die eine entspricht eher einem prometheischen Menschenbild, in dem Menschen ihre Selbstbestimmung und absolute Autonomie betonen, in allen Punkten ihr Leben ganz alleine planen und bestimmen wollen. Sie interpretieren die zum Altern gehörigen Prozesse nur als defizitär und unzumutbar. Sie erhalten ihren positiven Lebenswillen, in dem sie die Wahrheit ihres Alterns und des Sterbens so gut wie möglich ausblenden.

- Die andere Position ist eine demütig wirkende Haltung, in der die schmerzlichen Prozesse dieses Wandels betont und gottergeben angenommen werden; das geht manchmal bis zu einer Glorifizierung des Leidens. So legt sich eine dunkle Decke auf das ganze Leben, in dem es kaum noch Aufbruch oder Freude gibt. Wo der Prophet uns Träume wünscht, herrscht nur noch fromme Trübsal.

Das prometheische Menschenbild der Moderne ist ein durchaus verständlicher Protest gegen jene christlich verstandene Tradition, in der sich Menschen nur demütig in alles Leiden schicken sollten.

Beide Positionen, die sich gegenüberstehen, führen zu einer Einschränkung von Lebensqualität, manchmal sogar zu früherem Sterben, und sie entsprechen nicht dem Glauben.

° Zum einen: Wenn Menschen den Tod tabuisieren und die Wahrheit ihres eigenen Sterbens völlig ausblenden, müssen sie mit Achtzig sein als ob sie zwanzig wären. Das ist nicht nur manchmal peinlich und anstrengend, es ist sogar gefährlich.

Ich kenne Menschen, die vor lauter Jugendlichkeit nie krank sein dürfen, die immer fit und drahtig, angestrengt und leistungsfähig wirken müssen. Sie merken leider nicht, wie sie sich und viele andere immens damit belasten, weil sie immer angespannt und stressig sind, solange bis der Herzinfarkt sie plötzlich heimsucht.

Ich kenne Patienten, die bei schwerster Krankheit durch Kleidung und Kosmetik sich so stylen, dass niemand merkt, wie krank sie sind. Sie haben nicht den Mut, zu sehen, wie es um sie steht. Wenn dann nicht alles bleibt, wie sie es wollten, kommt das Ende manchmal plötzlich.

Das größte Problem daran ist, dass durch diese Abwehr nicht nur die Angst erhöht wird, sondern auch eine Erstarrung eintritt, die jenen lebendigen Wandel von einer Identität in eine andere verhindert. Wo das innere Leben so erstirbt, erscheint es nichts mehr wert. Das Sterben darf dann nicht ein Teil des Lebens sein. Die Frage, wie wir's bald beenden können, liegt dann nahe.

° Zum anderen: Genauso kann es ein belastender Zwang sein, wenn Menschen meinen, sie müssten – weil sie glauben - jetzt schon wissen, wie man stirbt, wie man das fromm, erbaulich oder „richtig macht“. Sie müssten sozusagen immer sterben wollen. Sie unterdrücken dabei jene Ängste und Gefühle, die auch dazu gehören, und fühlen sich sogar noch schuldig, wenn's nicht so erbaulich geht, wie sie sich's dachten. Sie pflegen ihre Schwachheit und bringen sich um jene Kräfte, die mitten in der Schwachheit da sind. Sie merken gar nicht mehr, wie dicht und eindrucksvoll das Leben ganz am Ende sein kann.

Deshalb plädiere ich für eine dem Glauben angemessene Balance zwischen Umgang mit dem Ende und Freude am Leben. Ich kenne viele Menschen, denen dies auch heute gut gelingt.

Wir dürfen uns als Alte genauso wie die Jungen an guten Tagen freuen. Ich möchte meine Zeit ausfüllen und genießen, so gut es immer geht. Wir dürfen uns gesund erhalten und dankbar sein für Medizin, die helfen kann.

Wer den Tod bedenkt und klug fürs Leben wird, der schließt sich gerade nicht vom Leben ab, sondern wird sensibel und wach für die Prozesse unseres Lebens, in denen neue Phasen wachsen, wo die alten enden, bis hin zu jener letzten Krise, die wir Sterben nennen. Zur Krise meines Sterbens darf Angst dazu gehören und auch das Wiederholen meines Lebens samt allem, was noch nicht erledigt ist. Das ist wie ein Gericht, wo auch hervorkommt, was ich nie mehr sehen wollte. Das alles darf zu mir gehören, und ich bin dankbar für die Gnade und Vergebung, die mir versprochen ist. Dietrich Bonhoeffer wollte nicht sterben. Wir wissen um sein Ringen und sein Leiden. Erst ganz am Ende dieser Krise kann er, gewissermaßen in einer neuen Identität sagen: „Das ist das Ende – für mich der Beginn des Lebens“.

Zwei theologische Erkenntnisse sind in diesem Zusammenhang besonders wichtig. Zum einen: Ich plädiere weniger für eine Theologie des Alters, vielmehr für eine Theologie des Lebens, die im Alter besonders wichtig wird, weil hier die Wechsel dieser Phasen und Identitäten besonders deutlich und besonders schmerzlich sichtbar werden. Zum anderen erkennen wir: Theologische Wahrheit ist nie eine nur zum Leben hinzukommende, sozusagen aufgesetzte Wahrheit, sondern sie ist Wahrheit meines Lebens selbst. Sie zeigt, was Leben ist, und wie es funktioniert; auch das Leben derer, die von diesen schöpferischen Kräften unseres Lebens wenig wissen wollen. Aus diesen beiden Gründen kommt Alten und auch Kindern in vielen Gesellschaften, auch in der Gemeinde eine besondere Ehre zu. Nicht weil sie klüger oder besser wären, sondern weil an ihnen diese Strukturen unseres Lebens und die Wahrheit jener Kräfte, die wir nicht selber machen, besonders deutlich hervortreten.

Zu Beginn des 2. Korintherbriefs formuliert Paulus „Gelobt sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus“ (1. Kor. 1, 3). Er freut sich also am Leben. Warum freut er sich am Leben, obwohl er so viel leidet? Seine Antwort ist, weil ich auch mit dem Teil meines Lebens, das mir Leiden bringt, in Christus bin. Ob wir leben oder ob wir sterben, wir sind in Christus. „Wir werden immerdar in den Tod gegeben um Jesu willen, damit auch das Leben Jesu offenbar werde an unserem sterblichen Fleisch“ (2. Kor. 4, 11). Gerade da, wo Leiden auch dazu gehört, werden die Fülle, der Reichtum und die Freude unseres Lebens spürbar.

Ganz am Anfang stellte ich die Frage, was am Altern und am Alter so besonders sei, dass man dafür eine Landesarbeitsgemeinschaft gründet und mich zu einem Vortrag einlädt. Meine Antwort ist: Wer das Alter und das Altern bedenkt, wird umso bewusster, neugieriger und faszinierter sein vom Leben. Wenn alle Alten Träume haben, dann finden auch die Jungen dieses Leben umso interessanter.