

## WENN DER KÖRPER ÄLTER WIRD ...

**Zu unserer Leiblichkeit gehört das Älterwerden. Kräfte und Fähigkeiten werden weniger, Einschränkungen nehmen zu, manches wird vielleicht beschwerlicher, unser Äusseres lässt sich immer weniger gestalten.**

In der öffentlichen Wahrnehmung und auch in Teilen der Medizin wird das als «Verlust» angesehen. Dagegen werden dann allerlei Mittel aufgeboten, damit wir länger fit bleiben. Der Körperkult hängt am jugendlich schönen Körper, der am liebsten ewig jung bleiben möchte.

Da ist es ein fast atemberaubender Perspektivenwechsel, wenn Glaubende statt von «Verlust» von einem «zurückgeben» von Kräften und Fähigkeiten reden. Genau das gehört aber zum **«Gottesdienst der Leiblichkeit»**, dass wir die empfangenen Leihgaben auch zurückgeben können (vgl. wort+wärch April). Und dass wir gerade darin reifen, mit weniger unser Leben zu führen. Auch so ist unser älter werdender Leib ein Ort der Gegenwart Gottes, durch den er sich verherrlichen will (1. Korinther 6,20).

Grundsätzlich ist das Älterwerden von einer Zweiseitigkeit, einer Ambivalenz von **Verlust und Gewinn, von Schönem und Beschwerlichem** gekennzeichnet. Das sieht auch die Bibel so, und dem muss sich eine «Kunst des Älterwerdens» stellen. Sie muss sich dem stellen, dass wir, um es im Bild zu sagen, nicht länger ein flexibles Bäumchen sind, sondern ein knorriger Baum, in dessen Jahresringen sich die guten und schlechten Zeiten der Lebensgeschichte abgelagert haben. Ein alter Baum ist weniger flexibel, er ist mitunter «stur»; viele Entscheidungen liegen hinter ihm und haben sein Wachstum gelenkt oder behindert. Gerade so ist er aber schön. Seine Ernte ist eine reiche Vergangenheit, die ihm keiner mehr nehmen kann. Das hat er einem jungen Bäumchen voraus.

Im Alter tritt **ein Angewiesen-Sein hervor, das es einerseits anzuerkennen, andererseits zu gestalten gilt**. In jungen Jahren kann man das Angewiesen-Sein auf den Körper und auf soziale Beziehungen vielfach verdrängen, man funktioniert ja irgendwie auch so. Mit zunehmendem Alter tritt stärker und manchmal radikal ans Licht, was die Bibel mit dem Begriff «Seele» bezeichnet: dass wir angewiesen sind – auf Gott und auf Mitmenschen (Psalm 63,2.9).

Die Weisheit des Alters besteht darin, dieses Angewiesen-Sein nicht negativ mit Pflegebedürftigkeit zu verbinden; es zeichnet unser ganzes Leben aus. Wenn man sein Älterwerden gestalten will, muss man es zuerst bewusst annehmen. Der Neid auf Jüngere erschwert dies manchen. Doch anzuerkennen, dass wir angewiesen sind, öffnet uns neu die Augen dafür, wer wir Menschen eigentlich sind. Wir sind keine Maschinen, **wir können nicht alles kontrollieren und machen**. Unser Leben besteht nicht nur im Handeln, sondern im Geschehen-lassen-können.

Das Angewiesen-Sein auf unseren Leib, auf Mitmenschen und auf Gott gilt es also anzuerkennen, dann aber auch positiv zu gestalten:



Wertschätzen, was uns durch die Jahre zugewachsen ist: Der einsame Baum, Gemälde von Caspar David Friedrich.

Viele **Lebensbedeutungen und Lebensziele verschieben sich**, sie müssen zur neuen Realität passen. Berufliche Ziele und sportlicher Ehrgeiz schwinden, die Gesundheit und die Dankbarkeit fürs Alltägliche werden wichtiger. Wer hier seine Ziele nicht anpasst und sein Leben an überhöhten Anforderungen ausrichtet, kann krank werden. Durch die Anpassung unserer Ziele können aber auch neue Freiräume entstehen.

Das Älterwerden hat sich gegenüber früheren Generationen stark verändert. Man redet sogar von einer **«späten Freiheit»**. Viele übernehmen Aufgaben in der Familie ihrer Kinder, in der Gemeinde, in der Nachbarschaft. Das gehört ebenso zu unserem «Gottesdienst des Leibes» wie die Pflege der Fähigkeiten, die wir haben. Die Älteren können zu einem Zeugnis für die Jüngeren werden. Denn diese sehen: Wer sich als angewiesenen erfährt, wer Grenzen in seinem Leben spürt, wer seine vormals hohen Ziele verändern oder loslassen konnte, muss damit nicht weniger Lebenszufriedenheit haben.

Die wichtigste Dimension der Gestaltung des Alters ist deshalb gar nicht auf der Ebene äusserer Aktivität und Leistung zu suchen, sondern darin, **dass das Leben durchsichtig wird für das, was wichtig ist** und was unwichtig ist, was trägt und was nicht trägt. Ich halte es daher für grundverkehrt, wenn man fragt, was ältere Menschen in der Gesellschaft noch zu geben vermögen. Denn das wird häufig an Leistungen des vergangenen Erwachsenenlebens gemessen. Doch ältere Menschen haben im erwähnten Durchsichtig-Werden für das, was wichtig ist und trägt, als ältere Menschen etwas zu geben. Sie tun dies auch dann, wenn sie pflegebedürftig werden.

Die Bibel schildert die **zwei Seiten des Älterwerdens** mehrfach: In Prediger 12,1 wird von Tagen geredet, die uns nicht gefallen werden. Die Herausforderung greift tiefer: Wie soll man damit umgehen, wenn Lebensziele nicht mehr tragen und sich so viel wandelt? Wie sollte unser Ich solches tragen können, wenn es sich doch selbst verändert und fragil erscheint? In Jesaja 46,3-4 erhalten wir eine provokative Antwort: **«Hört mir zu ...»**

**Weder unser eigenes Ich noch unsere zwischenmenschlichen Beziehungen müssen uns den letzten Halt geben und unsere Identität tragen. Sie dürfen veränderlich bleiben, wenn sie in Gott ruhen.**

die ihr von mir getragen werdet von Mutterleibe an und vom Mutterschosse an mir aufgeladen seid: Auch bis in euer Alter bin ich derselbe, und ich will euch tragen, bis ihr grau werdet. Ich habe es getan; ich will heben und tragen und erretten.»

Das Älterwerden wird zum Testfall des Glaubens, ob wir unser Angewiesen-Sein anzuerkennen vermögen und Gott den sein lassen, der uns durch allen Wandel hindurchträgt. Das ist eine **grosse Entlastung**: Weder unser eigenes Ich noch unsere zwischenmenschlichen Beziehungen müssen uns den letzten Halt geben und unsere Identität tragen. Sie dürfen veränderlich bleiben, wenn sie in Gott ruhen.

Andererseits ist die **Anfechtung des Alters** damit nicht stillgestellt. Die Klage in Psalm 71 macht deutlich, dass der Beter zwar das Abnehmen seiner Kräfte und Fähigkeiten anzunehmen vermag. Doch es wird

von seinen Mitmenschen zum Anlass genommen, ihm die Gottesbeziehung streitig zu machen: «Verwirf mich nicht in meinem Alter, verlass mich nicht, wenn meine Kräfte schwinden. Denn meine Feinde reden über mich, und die auf mich lauern, beraten sich miteinander und sprechen: Gott hat ihn verlassen.»

Hier wird deutlich, dass nicht das Älterwerden selbst der Feind ist, sondern die beziehungsstörenden Umstände, die sich der bejahenden Anerkennung des Alters in den Weg stellen. Häufig sind dies Vorurteile seitens anderer Menschen oder eigene Selbstbilder. Angesichts dessen bittet der Beter, von Gott weiterhin gehalten zu werden, damit er zu einem Alterslob findet, welches nicht nur auf das eigene Wohlbefinden, sondern auf das **Weitergeben der Glaubenserfahrung an Jüngere** aus ist: «Lass mich auch jetzt nicht im Stich, o Gott jetzt, wo ich alt und grau geworden bin! Ich möchte meinen Kindern und Enkeln noch erzählen, wie gross und mächtig du bist!» (Vers 18)



Hans-Martin Rieger, Dr. theol.,  
ist Pfarrer in Heimiswil und apl. Professor  
für systematische Theologie in Jena.