

„Die Ältesten unter euch ermahne ich, der Mitälteste und Zeuge der Leiden Christi, der ich auch teilhabe an der Herrlichkeit, die offenbart werden soll: Weidet die Herde Gottes, die euch anbefohlen ist, und achtet auf sie, nicht gezwungen, sondern freiwillig, wie es Gott gefällt, nicht um schändlichen Gewinnes willen, sondern von Herzensgrund; nicht als solche, die über die Gemeinden herrschen, sondern als Vorbilder der Herde. So werdet ihr, wenn erscheinen wird der Erzhirte, die unverwelkliche Krone der Herrlichkeit empfangen. Desgleichen ihr Jüngeren, ordnet euch den Älteren unter. Alle aber miteinander bekleidet euch mit Demut, denn Gott widersteht den Hochmütigen, aber den Demütigen gibt er Gnade.“ **Es geht also um das Alter.** Sprüche, die das Älterwerden abzutun versuchen, sind nur begrenzt wirksam: Man ist so alt, wie man sich fühlt? Klar. Aber meist ist man älter! Das Gefühl kann an diesem Faktum nichts ändern. Ganz im Gegenteil: es stiftet nur dazu an, sich darüber hinwegzutäuschen. Nun, nicht jede Täuschung ist schlecht. Aber hier wird letzten Endes die Enttäuschung größer, wenn trotz flotter Sprüche gegen die Wahrheit nicht anzukommen ist. Mein Alter stellte ich mir lange Zeit auf einer sonnigen Terrasse vor, zurückgelehnter Blick ins Weite, zufrieden mit mir selbst und der Welt. Was mir bisher fehlte, war die Terrasse, folglich auch der Rest. Sicher ist nur: Ich will keiner von den Alten sein, die um den Preis der eigenen Lächerlichkeit jung bleiben wollen. Und ich will kein Wutgreis sein, der seine Wut über das vergehende an allem auslässt, was auflebt. Ich will nicht in Kampfmontur ausrücken, mit dem fordernden Blick derer, die sicher sind, immer richtig zu liegen, um die Altersaggression an den Jüngeren abzureagieren, die doch immer alles falsch, weil anders machen. Die Jüngeren geben doch vor, immer Recht zu haben. Und wenn nicht, haben sie dennoch recht; soll heißen: Sie haben alles Recht der Welt, ihre eigenen Erfahrungen zu machen. Und sollten es schlechte Erfahrungen sind, werden sie wohl daraus lernen. *Gelassen leben* kann ein Mensch nur mit dem, was er als wahr akzeptiert – ansonsten würde er ja alle Kraft für die Leugnung des angeblich Unwahren benötigen. Ein Aspekt der Wahrheit des Älterwerdens ist, dass dieses Werden mehr als jedes andere mit der Vergänglichkeit konfrontiert ist. Das war schon immer so, aber in moderner Zeit wurde ein Ärgernis daraus, denn alles ist technisch machbar, warum nicht auch die ewige Jugend? Klar: manche hätten die auch gerne. Aber was wäre das für ein Leben? Auch ich hätte das Leben gerne rundum positiv und angenehm. Aber verstärke ich dabei nicht gerade das Negative und Unangenehme und mache aus ihm ein größeres Problem? Statt alle Kräfte im Kampf gegen das Älterwerden zu verpulvern, will ich lieber das in die Falten eingegrabene Leben selbstbewusst vor mir hertragen. Leben zu lernen mit dem eigenen Altern wird zur neuen Aufgabe, um eine Kunst aus dem zu machen, was einst eine Selbstverständlichkeit war: die Kunst des Älterwerdens eben. Eine Lebenskunst im Umgang mit dem Älterwerden kann helfen, mit den Herausforderungen, die diese Phase bereithält, so zurecht zu kommen, dass das Leben schön und bejahenswert bleibt – und wenn vielleicht nicht auch das ganze Leben, so doch das Leben als Ganzes. Ein kultureller Sinn, der dem Älterwerden gegeben werden kann, ist die Entdeckung der Ressourcen, die das Leben leichter und reicher machen, gerade jetzt. Eine dieser Ressourcen ist die **Gelassenheit**. An ihr scheint es allerdings zu fehlen. Die

Moderne wühlt die Menschen dermaßen auf und wirbelt ihr Leben ruppig durcheinander. Das aber lässt die **Sehnsucht nach Gelassenheit** wachsen. Und die hatten die Menschen schon mal: Einst hatte Gelassenheit tatsächlich einen hohen Stellenwert. Davon kündete schon Meister Eckart im 13./ 14. Jahrhundert. Aber sie fiel dem stürmischen Aktivismus und dem technischen Optimismus zum Opfer. Immerhin hielt sich die Erinnerung an ihre humane Wärme und Tiefe wach. Eine bestimmte Lebenszeit schien lange wie geschaffen für die Gelassenheit: das Älterwerden. Aber auch daraus ist eine stürmische Zeit geworden, die Gelassenheit nicht mehr so ohne weiteres gelingen lässt. Kann man sie zurückgewinnen? Vor allem durch und für die Älteren? Ich muss gestehen, dass ich mich nach Gelassenheit sehne – auch ohne sie immer zu spüren. Sie scheint mir erstrebenswert, um ein gutes, ein beruhigtes Leben zu führen. Sie ist in jeder Lebensphase ein Gewinn. Doch gerade beim Älterwerden gewinnt sie an Bedeutung: wenn das Leben schwieriger wird, vielleicht auch ärmer – an Möglichkeiten, an Vertrautem, an Freunden. Gefordert ist also eine aufmerksame Besinnung! Es hilft, sich die unterschiedlichen Phasen unseres Lebens vor Augen zu führen, sich der Besonderheiten, die wir erlebt und gelebt haben, zu erinnern. Die Gegenwart, das Aktuelle: sie sind zwar Fakten, aber sie sind schnelllebig und vergänglich. Das wissen wir. Und wir wissen auch, dass jedes Werden mit einem Vergehen einhergeht, aber eben auch jedes Vergehen mit einem Werden – auch das Älterwerden. Man mache sich mal bewusst, dass sich die Rhythmen des Tageslaufes verändern. Während manche morgens flott aus den Federn kommen, tun andere sich schwerer damit. Dann aber ist die Euphorie über den noch jungen Tag oft groß: unendlich viel Zeit steht zur Verfügung, viele Möglichkeiten stehen offen. Da ist niemand, der einem Vorgaben macht. Alltagsgeschäfte lassen sich nebenbei erledigen, bis unversehens die Mittagspause schon da ist. Daran schließt sich ein Nachmittag an, der sich auch mal lange hinziehen kann. Macht ja nichts! Am Ende warten das Abendessen und ein frei verfügbarer Rest des Tages. Zugegeben: Je älter wir werden, desto herausfordernder gestaltet sich der Alltag. Da erweisen sich die einst locker von der Hand gehenden Routinen als mühsame Kraftanstrengung. Als Mensch, der jahrzehntelang immer unterwegs war – physisch und psychisch – fällt mir erkennbar schwerer, einstige Routinen mal eben locker aufrecht zu erhalten. Und betrachtet man die Szene vom „Feldherrenhügel“ - also mit Überblick –, so lässt sich sagen, dass das Älterwerden einem auf den Fersen ist wie ein Stalker, der sich an kein Distanzgebot hält und dafür nicht einmal belangt werden kann. Das natürliche Einstimmen von Körper, Seele und Geist auf eine neue Lebensphase geht unausweichlich mit Turbulenzen einher, die irgendwie wie an die Pubertät erinnern und sich ebenfalls Jahre hinziehen können. Gelassenheit ist in dieser Zeit wohl nur möglich, wenn die Bereitschaft groß ist, sich diesem Übergang zu überlassen. Was lange ein Leben mit gestaltbaren Aussichten war, nach vorne offen und der Zukunft zugewandt, wird mehr und mehr zu einem rückblickenden Leben, nach vorne enger werdend und dann auch der Vergangenheit zugewandt. War es in jüngeren Jahren nicht von Interesse oder doch zumindest angstbesetzt, vom Älterwerden, von Sterben und Tod irgendetwas zu sehen und zu hören, drängt sich der Gedanke daran jetzt von selbst auf – wenn er nicht durch das Umfeld gleichsam mit Gewalt abgewiesen wird. Doch das ist zumeist eher ein Problem der Jüngeren, die sich dem vorhersehbaren Verlust verschließen möchten. Ausweichen können

aber auch sie dieser Entwicklung nicht. Am besten wäre es wohl, das älter werdende Leben spätestens im vierten Viertel nicht mehr zu verpflanzen, sondern in seinen Gewohnheit an Ort und Stelle zu belassen. Es fällt ja schon zuvor schwer, sich umzugewöhnen. Die Routinen haben die Älteren fest im Griff. Sie uns! Der Sinn von Gewohnheiten liegt ja gerade darin, ohne geistigen Kraftaufwand in ihnen verweilen zu können. Ich selbst lebe in Routinen: der Autoschlüssel liegt immer an einem bestimmten Ort; meinen Espresso trinke ich stets nach dem Mittagessen; mein Mittags-Nickerchen halte ich von 13.00 Uhr bis 13.45 Uhr. Sonderbar? Nein. Dienlich, entspannend. Vor zehn Jahren war das noch deutlich anders. Da konnte ich mühelos ein Meeting nach dem anderen durchziehen. Und die stressende Anspannung wirkte wie ein Elixier. Ich konnte gar nicht genug davon bekommen. Doch das hat sich, wie gesagt, verändert. Wie reagiert die Umgebung? Menschen, die nun doch älter sind, versuchen, das vertraute Leben beizubehalten, auch wenn es vielleicht – aus der Perspektive der Jüngeren – irritierend oder gar problematisch sein sollte. Sie fürchten, sich zu verlieren, wenn ihnen das später einmal nicht gelingen sollte. Doch weniger als Jüngere vertrauen Ältere darauf, dass neue Gewohnheiten auch für neue Vertrautheit, für neue Möglichkeiten sorgen können. Was also ist zu tun? Eine mögliche Konsequenz könnte sein, die Gewohnheiten zu respektieren, die einem älteren Menschen das Leben in Räumen und Verhaltensweisen, in Gedanken und Sichtweisen, Gefühlen und Problemen erleichtern. Und dabei geht es um die Gelassenheit! Nicht nur der Jüngeren, sondern auch der Älteren! „Groß“ gesprochen *geht es um den Sinn*. Der Sinn, um den es dabei geht, ist eher selten der Sinn *des* Lebens. Da geht es eher um den Sinn *im* Leben, den Sinn der Erfahrungen, die wir gesammelt haben. Wie viele Gedanken machen wir Ältere uns darüber? Die Hektik des immer noch herausfordernden Alltags blendet diese Perspektive und die großen Zusammenhänge wohl häufig aus. Was hilft? Was entlastet? Nun: Gelassenheit! Die Älteren können sich einer ultimativen Gelöstheit öffnen, die auch als Heiterkeit bezeichnet werden kann. Einverstanden zu sein mit dem Leben, von Grund auf, wenn auch nicht in allen Details: das ist die Grundstimmung einer besonderen Heiterkeit, voller Vertrauen auf das Leben, das bringt, was wir brauchen. Das Einverständnis mit dem Leben kann alle Beschwerden des Alters überwiegen. Ja, es geht mit Gelassenheit einher, die nicht schwer ist, da sie von Lassen kommt, das wiederum von selbst leichter wird, wenn das Tun schwerer fällt. Alles ist jetzt Kür, nichts ist mehr Pflicht. Niemandem muss ich jetzt noch etwas beweisen; nicht mir selbst, nicht anderen. Na ja, und wäre es anders, wäre es ohnehin zu spät. Und weise ist der Mensch, der mit dem zu leben weiß, was ihm im Moment zur Verfügung steht. Die Gelassenheit, die in diesen Zeilen zum Ausdruck kommen soll, wünsche ich Ihnen allen. Und den Frieden Gottes, der höher ist als alles, was sich Vernunft nennt. Amen.