



Menschsein im Alter

Ansprache bei der Segnung des neu eröffneten Seniorenheims der Franziskusschwestern

9. Mai 2016, Linz

Nur mehr ein halber Mensch?

In jeder Lebensphase sind wir ganz Mensch. Es ist ja nicht so, dass ein Kind noch nicht ganz Mensch wäre, weil es die Sprache noch nicht beherrscht, weil es noch nicht arbeiten kann, weil es noch nicht für etwas gut ist. Und auch ältere Menschen sind nicht überflüssig, wenn sie sich aus dem unmittelbaren Erwerbsleben verabschiedet haben. Jede Lebensphase, jede Alterstufe ist eine Herausforderung für unser Leben und unser Menschsein. In jeder Lebensphase gibt es Chancen und Gefährdungen. Jede Phase hat vermutlich auch seine blinden Flecken, d.h. dass wir wichtige Werte vergessen oder links liegen lassen, weil anderes scheinbar wichtiger ist. Das Alter bringt manchmal zum Vorschein, was in den Zeiten der vollen Aktivität nicht auffiel, und erhellt so die vorhergehenden Lebensabschnitte. So kann der Psalmist beten: „Unsere Tage zu zählen lehre uns! Dann gewinnen wir ein weises Herz.“ (Ps 90,12)

Altern als Gesamtprozess ist der mehr oder weniger beschleunigte Übergang vom Leben zum Tod. Die Todesnähe gibt dem Altern seine besondere Prägung. Sie fordert zu einer Lebensbilanz heraus. Ist das „wirkliche“ Leben vorüber? Bleibt nichts anderes übrig als der Unausweichlichkeit des Endes passiv abzuwarten? Oder sind es goldene Jahre? Nicht selten ist die völlige Verleugnung des Ruhestandsalterns bis zum letzten Augenblick. Tragisch kann es werden, wenn Entwicklungsversäumnisse früherer Lebensstufen nicht mehr einzuholen sind.

Es ist schwer festzustellen, wann eigentlich das „Altern“ beginnt. Altern ist ein ganzheitlicher Entwicklungsvorgang, bei dem das biologische Nachlassen mit dem Nachlassen existentieller Weltbezüge Hand in Hand gehen. Teilweise ist das Altern mit organischen Krankheiten mit einem chronischen Verlauf verbunden. Viele Anforderungen von Seiten der Gesellschaft sind nicht mehr da. So treten Konflikte aus Überforderungen z.B. in Entscheidungssituationen zurück. Neue Probleme entstehen durch die Herausnahme aus der bisher vertrauten Arbeit, die ja das Leben ausfüllte, oder durch die Entfernung und den Abschied aus der Familie. Es entsteht das Gefühl der Isolierung und der bedrückenden Entlastung. Depressionen im Zusammenhang mit der Rückentwicklung, Pensionierungsneurosen, Hypochondrie können die Folgen sein. Durch leiblich erkennbaren Leistungsverlust, durch den Rückgang des Erinnerungsvermögens und auch durch emotionale Labilität kommt es zu Veränderungen der Persönlichkeit. Materielle Einkünfte, Macht und Ansehen, die körperliche Fitness und auch die sexuelle Potenz gehen zurück. Es ist nicht leicht, wenn einer zum alten Eisen gehört. Oft sterben nach und nach vertraute Menschen wie Ehepartner, Angehörige, Berufskollegen, Freunde, Schulkollegen.

Bilanz: Dank und Versöhnung

Das Altern ist auch eine Zeit der Ernte und der Bilanz. Zur Spiritualität gehört es zum einen, das Positive des Lebens wahrzunehmen und aufzugreifen. „Es blüht hinter uns her.“ – So

lautet ein Wort der Dichterin Hilde Domin. Das bedeutet auch, dass Religiosität und Spiritualität respektiert werden und dass dafür Räume und Zeiten entstehen. Martin Heidegger erinnert daran, dass Denken und Danken aus derselben Wurzel stammen. Undankbarkeit ist Gedankenlosigkeit und umgekehrt¹. In der Sprache der Heiligen Schrift: Das Gute vergessen bringt den Menschen in das „Land der Finsternis“ (Ps 88,13). Undankbarkeit und Vergessen sind die große Sünde der „Heiden“. Sie verfinstern das Herz (Röm 1,21). Deswegen sagt der Psalmist: „Meine Seele, vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat!“ (Ps 103,2) Dankbarkeit hat eine befreiende Wirkung. Sie befreit von selbstbezogener Enge und Ängsten; sie öffnet den Blick auf andere. „Das Leben zu feiern ist wichtiger als die Toten zu beweinen.“² Das schreibt einer, der selbst durch Höllen gegangen ist. In Elie Wiesels Mund ist es keine Anweisung zum seligen Vergessen. Es ist Appell einer Hoffnung, die das Geheimnis der Menschen verteidigt, dass sie mit Gott eins seien und eins sein werden³. Zur Bilanz gehören aber auch die Brüche, die Unversöhnlichkeiten, die Verletzungen, das Scheitern. „Das Pferd macht den Mist in dem Stall, und obgleich der Mist Unsauberkeit und üblen Geruch an sich hat, so zieht doch dasselbe Pferd denselben Mist mit großer Mühe auf das Feld; und daraus wächst der edle schöne Weizen und der edle süße Wein, der niemals so wüchse, wäre der Mist nicht da. Nun, dein Mist, das sind deine eigenen Mängel, die du nicht beseitigen, nicht überwinden noch ablegen kannst, die trage mit Mühe und Fleiß auf den Acker des liebevollen Willens Gottes in rechter Gelassenheit deiner selbst. Streue deinen Mist auf dieses edle Feld, daraus sprießt ohne Zweifel in demütiger Gelassenheit edle, wonnigliche Frucht auf.“ (Johannes Tauler)

Raum für Werte

Das Alter schafft Raum für Werte, die ohne weiteres für unser ganzes Leben wichtig und kostbar sind, aber manchmal zu wenig Chance bekamen, sich zu entfalten; zum Beispiel:

- still werden und in bewussten Kontakt mit der Quelle unseres Wesens treten;
- Muße leben, um ruhig einem Menschen zuzuhören, der uns nahe steht;
- befreit werden von einem unheiligen oder auch heiligen Zwang;
- die Reise nach innen antreten, die Dag Hammarskjöld die längste Reise nannte;
- wichtige Erinnerungen hochkommen lassen und in Ruhe auskosten;
- Beziehungen und Gemeinschaft leben, denn durch diese wird eine massive Form der Armut, die Vereinsamung überwunden.

Der Preis für diesen Gewinn in der dritten Lebensphase ist oft hoch. Die körperlichen und geistlichen Kräfte und Fähigkeiten nehmen ab, die Gebrechlichkeit und Krankheiten dagegen nehmen zu. Das bedeutet, dass man mehr und mehr auf die Hilfe anderer angewiesen ist. Das fordert und fördert einen Reifungsprozess, der aber nur wirklich stattfinden kann, wenn man zu diesem Nachlassen seiner Kräfte steht. Es braucht Ehrlichkeit und auch Demut, zum Altwerden zu stehen und es wirklich anzunehmen. Wenn dies jedoch gelingt, kann das Alter zu einer Bereicherung und zu einer Gnade werden. Viele alte Menschen haben das erfahren

¹ Martin Heidegger, Was heißt Denken? Tübingen 1954, 91ff; ders., Gelassenheit, Pfullingen 1959, 66f.

² A.a.O. 94.

³ Elie Wiesel, Chassidismus – ein Fest für das Leben. Legenden und Portraits. Aus dem Französischen von Hans Bückler, Freiburg-Basel-Wien 2000, 15.

und damit ihre Mitmenschen beschenkt. Sie sind zum Segen für andere geworden und haben jenen Trost gespendet, die zunächst sie trösten wollten.

Die Würde eines Menschen ist in keinem Fall antastbar, weil sie ihm von Gott selbst zugesprochen wird: Gott hat den Menschen nach seinem eigenen Bild, als sein Abbild erschaffen. „Die Würde sprechen wir uns nicht zu, darum können wir sie einander auch nicht absprechen. Sie ist uns vorgegeben, sie darf nicht angetastet werden.“ (Bischof Franz Kamphaus)
Friederike Mayröcker hat ihren langjährigen Partner Ernst Jandl bis zuletzt gepflegt. Nach dessen Tod wurde sie gefragt, ob es denn nicht deprimierend sei mit ansehen zu müssen, wenn ein Mensch, der nichts mehr halten kann, nach und nach seine Würde verliert. Ihre Antwort: Er hat in dieser Phase an Würde gewonnen (Requiem für Ernst Jandl).

Gebet eines älter werdenden Menschen

O Gott,
Du weißt besser als ich,
dass ich von Tag zu Tag älter
und eines Tages alt sein werde.
Bewahre mich vor der Einbildung,
bei jeder Gelegenheit und zu jedem Thema etwas sagen zu müssen.
Erlöse mich von der großen Leidenschaft,
die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen.

Lehre mich,
nachdenklich aber nicht grüblerisch,
hilfreich aber nicht diktatorisch zu sein.
Bei meiner ungeheuren Ansammlung von Weisheit erscheint es mir ja schade,
sie nicht weiterzugeben –
aber Du verstehst, o Gott, dass ich mir ein paar Freundinnen erhalten möchte.

Bewahre mich vor der Aufzählung endloser Einzelheiten
und verleihe mir Schwingen, zum eigentlichen Punkt zu gelangen.
Lehre mich schweigen über meine Krankheiten und Beschwerden.
Sie nehmen zu -
und die Lust, sie zu beschreiben, wächst von Jahr zu Jahr.

Ich wage nicht, die Gabe zu erlehen,
mir die Krankheitsschilderungen anderer mit Freuden anzuhören,
aber lehre mich, sie geduldig zu ertragen.
Lehre mich die wunderbare Weisheit, dass ich mich irren kann.
Erhalte mich so liebenswert wie möglich.

Ich möchte keine Heilige sein – mit ihnen lebt es sich so schwer –,
aber: eine alte Griesgrämin ist das Krönungswerk des Teufels.
Lehre mich, an anderen Menschen unerwartete Talente zu entdecken,
und verleihe mir, o Gott, die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.

(nach Teresa von Avila)

+ Manfred Scheuer
Bischof von Linz