

Älterwerden – Eine Zeit des Reifens

Wer wird schon gerne älter? – Oft wird das Nachdenken über das Alter verdrängt. Anselm Grün, mit bald 70 Jahren selbst ein «junger Alter», möchte dazu ermutigen, sich bewusst mit dem eigenen Älterwerden auseinander zu setzen. Spirituell gestaltet könne diese Lebensphase zu einer Zeit des Reifens und Wachsens werden und dem Leben eine neue Tiefe verleihen.

«Der Mensch wird von allein alt. Aber ob sein Altern gelingt, hängt von ihm ab. Es ist eine hohe Kunst, in guter Weise älter zu werden», schreibt der Benediktinerpater Anselm Grün in seinem Buch «Die hohe Kunst des Älterwerdens» (siehe Kasten). Der Autor beschreibt Grundregeln für die Kunst des Altwerdens. Dazu gehörten die Schritte des Annehmens, des Loslassens und des Über-sich-Hinausgehens. Doch bei allen gemeinsamen Regeln müsse jeder und jede schliesslich doch seinen/ihren ganz persönlichen Weg finden. «Er muss selbst entscheiden, was ihn da von aussen trifft, mit der Krankheit, mit den Verlusterfahrungen und mit der Erfahrung der eigenen Grenzen.»

Annahme der eigenen Existenz

«Nur derjenige findet Geschmack an seinem Leben und an sich selbst, der sich bedingungslos annimmt und bejaht», ist Anselm Grün überzeugt. Oft sei in älteren Menschen zu viel «ungelebtes Leben»; viele alte Menschen seien auch oft nicht bereit, ihr Älterwerden anzunehmen. «Sie möchten immer noch wie in der Jugend im Mittelpunkt stehen.» Viele hätten die Zukunft bedrohlich vor Augen. «Sie haben Angst, dass sie hilflos oder pflegebedürftig werden und niemanden haben, der sich um sie kümmern wird. Sie befürchten, von der Familie abgeschoben zu werden und ins Altersheim zu kommen...» In dieser Situation brauche es neben konkreter Hilfe auch Vertrauen, Trost und Mut. Anselm Grün verweist in diesem Zusammenhang auf den Glauben in

der Bibel, wo immer wieder beschrieben wird, wie trotz Alter und Krankheit ein anderes Leben im Menschen wächst: «Du wirst mich neu beleben, du führst mich wieder heraus aus den Tiefen der Erde» (Ps 71,20).

Den Blick nach innen wagen

Der Jesuit und Exerzitienleiter Piet van Breemen weist in seinem eindrücklichen Büchlein «Alt werden als geistlicher Weg» darauf hin, dass im Älterwerden eine «naturgegebene» Einladung, mehr in sich zu gehen», liege. Das mag für die jungen und noch fitten Alten möglicherweise eine seltsame Aufforderung sein. Noch ist das Leben nach aussen hin ausgerichtet, auf Aktivitäten und Unternehmungen, die man sich nach der Pensionierung endlich gönnen kann oder weiter gönnen will, auf Kontaktpflege bewährter Freundschaften, vielleicht auch auf Konsum und Fitness, damit der Körper im Älterwerden so attraktiv wie möglich bleibt. Warum also nach innen gehen, wenn das Aussen so viel an Möglichkeiten, Anregungen und Wohlbefinden bietet? Wenn man das pulsierende Leben zwar manchmal als anstrengend, aber durchaus noch als einladend empfindet?

Sowohl Grün wie auch van Breemen laden in ihren Schriften dazu ein, den Weg nach innen zu wagen, solange man noch aufrecht durch die Welt gehen kann. Vielleicht braucht es Mut, etwas zu beginnen, von dem die Mystik sagt, es sei das Revolutionärste überhaupt, was ein Mensch tun könne: den Blick nach innen zu wenden. Nicht umsonst sagte der erst nach seinem Tod als Mystiker bekannt gewordene UN-Generalsekretär Dag Hammarskjöld: «Die längste Reise ist die Reise nach innen». Dabei geht Hammarskjöld von einem Zentrum der Stille aus, das in uns selbst liegt und schon da ist; und zwar in jedem und jeder von uns. «Man muss es nicht machen, nur den Zugang zu ihm finden», führt van Breemen aus. Es könne allerdings sein, dass der Weg dorthin ein

wenig überwuchert sei und erst einmal freigelegt werden müsse. Genau darum geht es in einer fruchtbringenden Spiritualität im Alter! Das ganz persönliche Eingangstor zu finden, um auf der Reise nach innen mit dem «Spirit», dem göttlichen Hauch oder «Funken», wie Meister Eckhart sagte, in Kontakt zu kommen. Spiritualität ist ein Abenteuer des Geistes, in dem die Verbindung zum Göttlichen, zu dem, was uns übersteigt und zugleich trägt, erfahrbar wird. Gerade im dritten Lebensalter kann spirituelle Vertiefung zur Versöhnung mit Erlebtem, zu neuen Einsichten und persönlichen Antworten auf die ewig grossen Sinnfragen führen. Konkret heisst das: erst einmal äusserlich zur Ruhe kommen, um bei sich selbst anzukommen. Dabei begegnen wir uns selbst, ohne bei uns selbst festzustecken. Der Weg nach innen bedeutet nicht Abkehr vom Leben, sondern gerade das Gegenteil: Die Berührung mit der innersten Wahrheit, dem göttlichen Hauch, weitet unseren Horizont und macht neue Einsichten möglich, die wir auf der reinen Verstandesebene nicht erreichen. Wer in Kontakt kommt mit seinem inneren Potenzial, geht gefestigter und verwurzelter in sich selbst durchs Leben.

Orte der Stille

Es gibt viele Orte, um eine Reise nach innen zu beginnen oder zu vertiefen. Die Natur, ein vertrauter Platz zuhause, aber auch Kirchen oder Klöster eignen sich dafür. Ihre Gebäude und meistens auch die Umgebung fördern das Wahrnehmen der Stille in und um uns. In einer atemlos gewordenen Zeit können solche Rückzugsorte helfen, die Schritte des Annehmens, Loslassens und Über-sich-Hinausgehens, von denen Anselm Grün spricht, bewusst zu üben und zu vertiefen. (dh/eg)

«Wenn ich in Berührung mit diesem inneren Raum der Stille bin, kann ich bei mir selbst daheim sein. Und dann ist die Einsamkeit verwandelt» (Anselm Grün).



Kurs «Spiritualität und Älter werden»

Link: [http://www.klosterkappel.ch/de/kurse/themen/spiritualitaet/spiritualitaet und aelter werden/](http://www.klosterkappel.ch/de/kurse/themen/spiritualitaet/spiritualitaet%20und%20aelter%20werden/)



Buchtipp

Anselm Grün
Die hohe Kunst des Älterwerdens
Vier-Türme-Verlag
Münsterschwarzach, 2007