

HEINZ RÜEGGER

Alter in christlicher Perspektive

Alter ist traditionellerweise kein zentrales Thema christlicher Anthropologie. Bis in die jüngste Vergangenheit hinein lässt sich ein gewisses Defizit an anthropologischer Reflexion auf das Alter feststellen, in der Philosophie wie in der Theologie.¹ Erst in neuerer Zeit, insbesondere seit dem Aufkommen einer interdisziplinären Gerontologie rückt das Thema des Alterns und des Alters verstärkt in den Fokus theologischer Reflexion. Es ist zwar nicht zu übersehen, dass die christliche Kirche sich im Verlauf ihrer Geschichte immer wieder um alte, bedürftige Menschen als Objekte wohl tätig-diakonischen Handelns gekümmert hat. Eine Auseinandersetzung mit der Bedeutung des Alternsprozesses und der Lebensphase des Alters im Kontext einer menschlichen Biographie hingegen fand kaum statt. Gründe für diesen Umstand sind vielfältig. Über Jahrhunderte hinweg war ein hohes Alter angesichts einer allgemein niedrigen Lebenserwartung ein eher seltenes Phänomen, das kaum einer speziellen theologischen Reflexion wert war. Zudem zeichnet sich das Neue Testament als normatives Grunddokument christlichen Glaubens durch eine ausgeprägte Altersindifferenz aus: Alter ist schlicht kein relevantes Thema.² Angesichts einer weit verbreiteten Naherwartung des Weltendes und einer ausgeprägten Jenseitshoffnung waren ein langes Leben und ein hohes Alter kein erstrebenswertes Gut. Demgegenüber vermochten auch anders akzentuierte alttestamentliche Aspekte wenig zu bewirken.

Biblische Impulse

Alter kommt jedoch im Alten Testament – ganz im Gegensatz zum Neuen Testament – durchaus recht vielfältig zur Sprache,³ ohne dass aber so

1 Coors 2014, S. 254 f.; Feeser-Lichterfeld, S. 277; Rieger 2008, S. 39, 50. Speziell im Bereich der theologischen Dogmatik kann das Thema Alter »als unterentwickelt, wenn nicht gar als ausser Acht gelassen gelten« (Thomas/Thomas, S. 135 f.).

2 Gordon, S. 122. Der Sechste Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland hält fest: »Der christliche Glaube ist prinzipiell altersindifferent« (S. 116). In demselben Sinn vermerkt Alfons Auer, dass biblische Hinweise auf die Sinnwerte des Alters sehr spärlich und recht dürftig sind (S. 85).

3 Zum Folgenden vgl. Rieger 2016, S. 59–64.

etwas wie ein einheitliches, systematisches Verständnis des Alters entfaltet würde.⁴ Dabei ist das Reden vom Alter in der hebräischen Bibel von einer durchgängigen Ambivalenz geprägt.⁵ Nur wenige Menschen dürften im Alten Israel älter als 30 bis 50 Jahre geworden sein.⁶ Als alt galt man wohl ab 50 oder 60 Jahren,⁷ nach Harris J. Gordon möglicherweise schon ab einem Alter von 30 bis 40 Jahren.⁸ Nach Ps 90,10 und 2Sam 19,33 gelten 80 Jahre jedenfalls als hohes Alter.⁹ Alter kann positiv, als etwas Erstrebenswertes, aber auch negativ, als etwas Belastendes, dargestellt werden.¹⁰

Die positive Sicht kommt insbesondere in der weisheitlichen Tradition zur Sprache, die im Sinne des sog. Tun-Ergehen-Zusammenhangs davon ausgeht, dass eine gottesfürchtige Lebensführung von Gott mit langem Leben belohnt wird. Nach Spr 10,27 »vermehrt die Furcht des Herrn die Lebensstage, die Jahre der Frevler aber werden vermindert«; und nach Spr 3,16 hält die Weisheit für die, die ihr folgen, langes Leben in ihrer Hand. Ps 91,16 wiederum versichert, dass Gott den, der ihm vertraut, mit langem Leben sättigt. Ja, der Gerechte wird auch im Alter noch sprießen wie eine Palme, wird Frucht tragen und saftig und frisch bleiben (Ps 92,13-15). So gesehen ist ein hohes Alter Zeichen von Gottes Segen und deshalb erwünscht. Stephanie Ernst sieht darin »das am breitesten belegte [...] Altersbild des Alten Israel«. ¹¹ Charakteristisch für diese Idealvorstellung des Alters sind Redewendungen wie die, dass jemand »alt und lebenssatt« gestorben sei¹² oder dass er »in schönem

4 Werren, S. 3. Die Verfasserin macht deutlich: »Obwohl alte und sehr alte Menschen eine Ausnahmeerscheinung darstellten, wird das Thema Alter im Alten Testament im Verhältnis zu seinem tatsächlichen Vorkommen in der Gesellschaft reichlich thematisiert« (S. 86).

5 Martin A. Klopfenstein weist auf durchaus widersprüchliche Erfahrungen und Wertungen des Alten Testaments im Blick auf das Alter hin, die sich nicht einfach auf einen gemeinsamen Nenner bringen lassen (S. 261).

6 Ernst, S. 32.

7 Ebd., S. 215.

8 Gordon, S. 58.

9 Jer 6,11 kennt fünf Altersstufen: Kleinkindalter – Jugend – Erwachsenenalter – Alter – hohes Alter. Die Lebensphase des Alters wird also – wie in der heutigen Gerontologie – in zwei Phasen unterteilt.

10 Zum Nebeneinander von Alterslob und Altersklage im Alten Testament vgl. Rieger 2013.

11 Ernst, S. 234.

12 Dies wird im Alten Testament allerdings nur von fünf vorbildhaften Personen erzählt: von Abraham (Gen 15,15; 25,8), von Isaak (Gen 35,29), von David (1Chr 23,1; 29,28), von Hiob (Hiob 42,17) und von Jojada (2Chr 24,15).

Alter« sein Leben beenden konnte.¹³ Der Sinn eines hohen Alters liegt also gerade darin, Lebenshunger zu stillen und durch das lange Leben und seine vielfältigen Segnungen gesättigt zu werden wie durch ein köstliches Mahl in der Abfolge seiner verschiedenen Gänge. Allerdings weist das alttestamentliche Predigerbuch (Kohélet) darauf hin, dass ein langes Leben sinnlos ist, wenn es einem nicht gelingt, das Gute, das einem im Leben zuteilwird, auszukosten und Wohltuendes wirklich zu genießen: »Wenn ein Mann hundert Kinder zeugte und viele Jahre lebte und ein hohes Alter erreichte, sich aber nicht sättigen könnte von seinem Gut [...]; sage ich: Die Fehlgeburt hat es besser als er. [...] Und wenn einer zweimal tausend Jahre gelebt, aber nicht Gutes genossen hätte – gehen nicht alle an denselben Ort?« (Koh 6,3.6) Die Fähigkeit, das Gute im Leben auszukosten, wird also zum Kriterium der Sinnhaftigkeit eines langen Lebens.¹⁴

Mit langem Leben und hohem Alter assoziiert das Alte Testament auch Reife, Lebenserfahrung und Weisheit. Nach Hiob 12,12 gilt in Israel die Regel, dass bei Greisen Weisheit zu finden ist und dass ein langes Leben Einsicht bringt, eine Regel, die Hiob allerdings bestreitet. Weil alten Menschen Weisheit und Urteilskraft zugestanden wird, hat auch das Ältestenamt Gewicht, und Lev 19,32 schärft generell Respekt vor alten Menschen ein.

Langlebigkeit bzw. hohes Alter als Zeichen von Gottes Segen kommt in der hebräischen Bibel auch in legendarisch-mythischen Aussagen über die heilvollen Anfänge der Menschheitsgeschichte einerseits und über eine erhoffte endzeitliche Heilszeit auf einer neuen Erde andererseits zur Sprache. Erstere konzentrieren sich auf die beiden genealogischen Kapitel Gen 5 und 11, in denen den Urvätern extrem hohe Lebensalter zugeschrieben werden: von den 148 Jahren eines Nahor (Gen 11,24) bis zu den 969 Jahren eines Metuschelach (Gen 5,27), der im Deutschen als Methusalem zum sprichwörtlichen Repräsentanten eines extrem hochaltrigen Menschen mit einem »biblischen Alter« geworden ist.¹⁵ Letztere werden v. a. in der jesajanischen Ankündigung einer kommenden Heils-

13 So etwa bei Abraham (Gen 25,8).

14 Nach Thomas Staubli und Silvia Schroer war ein lebenssatter Tod in der Antike allerdings ein rares Gut (S. 533).

15 Es ist allerdings auffallend, dass sich diese biblischen Angaben zu hohem Lebensalter geradezu bescheiden ausnehmen, wenn man sie etwa mit der sumerischen Königsliste vergleicht, die frühen babylonischen Königen Regierungszeiten von bis zu 36'000 (Variante: 72'000) Jahren zuschreibt (Edzard, S. 38-42)! Dabei ist der Einfluss dieses mesopotamischen Motivs auf die biblischen Erzväter-Genealogien nicht von der Hand zu weisen.

zeit (Jes 65,20) greifbar, in der es keinen Greis geben soll, dem es nicht vergönnt sein wird, sein Leben in hohem Alter zu vollenden, und in der jeder, der 100-jährig stirbt, als ein bereits in jungen Jahren Verstorbener gelten wird. Diese symbolisch zu deutenden hohen Lebensalter unterstreichen noch einmal, dass langes Leben im Alten Israel grundsätzlich als etwas Gutes, Heilvolles und als Gabe Gottes betrachtet wurde.¹⁶

Die negative Sicht auf das Alter kommt in manchen erzählenden Texten zur Sprache, in denen eine Vielfalt degenerativer Veränderungen physischer und kognitiver Art als Folge zunehmenden biologischen Alters beschrieben wird.¹⁷ Am eindrücklichsten und ausführlichsten geschieht dies in dem allegorischen Gedicht in Koh 12,1-8, das physiologische und auf die Sinne bezogene Begleiterscheinungen des hohen Alters beschreibt als Kennzeichen einer Lebensphase, die charakterisiert ist durch »schlechte Tage« und »Jahre, von denen du sagen wirst: Sie gefallen mir nicht« (Koh 12,1).¹⁸

Im Neuen Testament ist, wie bereits angedeutet, Alter kein Thema. Der Fokus ist ganz auf die Möglichkeit einer Umkehr, eines geistlichen Neuanfangs und eines Lebens aus der Kraft des göttlichen Geistes gerichtet, und diese sind, wie etwa die Perikope von Nikodemus in Joh 3,1-8 deutlich macht, an keine äußerlichen Bedingungen gebunden, schon gar nicht an ein bestimmtes Lebensalter.¹⁹ Und bei Paulus meint die Rede vom »alten Menschen« nicht einen Menschen in fortgeschrittenem Alter, sondern die menschliche Existenz vor ihrer Hinwendung zum Glauben, die von der Sünde bestimmt ist und in der Taufe ein für alle Mal überwunden werden soll (Rö 6,6), um einem Leben als neuer Schöpfung im

16 »Altwerden ist kein Wert an sich, doch in Würde zu altern, zu sehen, wie die nächste Generation heranwächst, wie die eigene Arbeit Früchte zeitigt, durch Erfahrungswissen Klarheit in einigen Dingen zu gewinnen und demütig zu werden angesichts vieler offener Fragen, als alter und vielleicht weiser Mensch anderen eine Freude, Ermutigung oder Hilfe zu sein – das und vieles mehr kann ein Menschenleben vollkommen machen. Aus diesen Gründen wünschte man sich sehr wohl ein hohes Alter« (Staubli/Schroer, S. 532).

17 Vgl. die ausführliche Zusammenstellung in Ernst, S. 216-219.222-225.

18 Vgl. hierzu Werren. Es handelt sich hier um die einzige Stelle in der Bibel, an welcher zusammenhängend eigens über das Alter nachgedacht wird (S. 7). Für die hier zutage tretende pessimistische Sicht auf das Alter gilt: »Das wesentliche Kennzeichen fortschreitenden Alters ist die zunehmende Schwäche« (Wolff, S. 183). Ähnlich ist auch die Stimmungslage von Ps 71, dem einzigen Psalm, der als Klagegedicht bzw. Bittgebet eines alten Menschen formuliert ist: »Verwirf mich nicht in der Zeit des Alters, wenn meine Kraft schwindet, verlass mich nicht. [...] Auch bis ins hohe Alter, Gott, verlass mich nicht« (Ps 71,9.18).

19 Kirchenamt der EKD, S. 38.

Geiste Christi Platz zu machen (2Kor 5,17), was völlig unabhängig von einem bestimmten Lebensalter ist. Denn jedes Lebensalter ist gleichmittelbar zu Gott – spirituelle Erfahrungen sind nach dieser Sichtweise grundsätzlich altersunabhängig.

Damit ist nicht bestritten, dass im frühen Christentum eine ausgeprägte Hochschätzung alter Menschen feststellbar ist.²⁰ Aber dem Alter wird nirgends eine eigene Bedeutung beigemessen. Dass angesichts des relativ frühen Todes von Jesus das Alter kein Thema wurde, ist nachvollziehbar, hat aber Kurt Marti zu Recht zur Frage veranlasst: »In welche Richtung hätte sich das Denken und Lehren des Nazareners verändert, wenn er 90 Jahre alt geworden wäre? Müßige Frage, ich weiss.«²¹

Alter und christliches Menschenbild

Heute stehen wir vor einer menschheitsgeschichtlich neuen Situation: Die demografische Entwicklung hat die durchschnittliche Lebenserwartung rasant ansteigen lassen, so dass die Lebensphase des Alters heute meist in zwei unterschiedliche Phasen unterteilt wird: diejenige der jungen, noch rüstigen und aktiven Alten (ungefähr zwischen dem 60. und dem 80. Altersjahr) und die darauf folgende Phase der alten Alten bzw. der durch zunehmende Fragilität gekennzeichneten Hochaltrigkeit.²² Insgesamt kann das Alter heute gut und gerne ein Drittel der gesamten Lebenszeit einer Person ausmachen,

Damit stellt sich mit neuer Dringlichkeit die Frage, wie das Alter denn aus der Sicht des christlichen Glaubens zu verstehen sei, beziehungsweise was für Grundperspektiven und Grundhaltungen sich aus einer christlichen Spiritualität für die Gestaltung der Lebensphase Alter erschließen. Dabei ist nicht davon auszugehen, dass es eine ganz eigene, spezifisch auf das Alter bezogene christliche Glaubenshaltung gibt. Vielmehr ist nach christlichen Einsichten und Haltungen zu fragen, die für das menschliche Leben insgesamt von zentraler Bedeutung sind, die im Alter aber eine besondere Zuspitzung erfahren, weil sie Aspekte fokussieren, die das fortschreitende Alter besonders charakterisieren. Dies entspricht der gerontologischen Einsicht des Philosophen Thomas Rentsch, dem zufolge

²⁰ Reinmuth, S. 153 f.

²¹ Marti, S. 20.

²² Diese Unterscheidung wurde von Peter Laslett, *Das dritte Alter*, in die gerontologische Diskussion eingeführt. Vgl. auch: François Höpflinger, *Das vierte Lebensalter*.

Leben grundsätzlich altern heisst²³ und Alter so etwas wie »eine Radikalisierung der menschlichen Grundsituation« darstellt.²⁴

Leben als Gabe

Christlicher Glaube versteht Leben als Gabe Gottes, die dann auch zur Aufgabe wird. Aber der Gabe-Charakter ist das Primäre. Menschsein heißt, mit Leben beschenkt sein, sich einem anderen als Quelle und Ursprung des eigenen Lebens verdanken. Während die mittlere Lebensphase durch einen starken Akzent auf dem Tun, auf Aktivität und dem Erfüllen von Aufgaben geprägt ist, kann das Alter, insbesondere das hohe Alter, einen stärkeren Zugang zum Geschenkcharakter des Lebens eröffnen, zu all dem, was einem im Leben zuteilwird oder zuteilgeworden ist, ohne dass man es sich selbst erarbeitet hätte. Leben, nicht nur im Alter, ist nach christlicher Sicht in hohem Maße ein *Empfangen*, ist also durch eine *rezeptive* Dynamik bestimmt, und dies sowohl gegenüber Gott als auch gegenüber der Natur und gegenüber anderen Menschen. Der Theologe Eberhard Jüngel hat einmal formuliert: »Gott gegenüber ist der Mensch ein Nehmender, insofern er sich selbst von seinem Gott entgegennimmt ... Nur wer sich selbst von einem anderen empfangen kann, kann sich selbst einem anderen auch hingeben.«²⁵ Und jemandem, der sich selbst von einem anderen empfangen kann, dürfte es auch leichter fallen, sich selbst und sein eigenes Leben in all seinen verschiedenen Phasen und Facetten anzunehmen und zu bejahen. Andreas Kubik ist zuzustimmen: »Die Fähigkeit, ein Ja zu sich zu sagen oder ... in ein über sich gesprochenes Ja einzustimmen und dies Ja auch über das eigene Ende erstreckt zu wissen, dürfte ein wichtiger, wenn nicht notwendiger Bestandteil von Konstrukten gelingenden Alter(n)s sein.«²⁶

Eine Kultur wie die unsere, die nach dem Anti-Aging-Motto »Forever young« (ewig jung bleiben, nur ja nicht alt werden!) primär an Jugendlichkeit orientiert ist, tendiert dazu, Alter als eine Art Schwundstufe vollen Menschseins anzusehen, die es möglichst lange aufzuhalten gilt. Gut altert dementsprechend, wer möglichst lange »jung« bleibt und durch sein Äußeres sowie seinen Lebensstil den Eindruck erweckt, dass er oder sie

23 Rentsch, S. 257, 267.

24 Ebd., S. 262.

25 Jüngel, S. 320.

26 Kubik, S. 21.

jünger ist als es seinem oder ihrem kalendarischen Alter entspricht. »Erfolgreiches Altern« (successful aging) zeichnet sich nach dieser populären Perspektive durch Verhinderung möglicher Anzeichen des Alters aus.²⁷

Demgegenüber lädt eine christliche Sicht des Lebens dazu ein, das ganze Leben in all seinen unterschiedlichen Phasen, also auch die Lebensphase des Alters, als Gabe Gottes zu würdigen, die es mit ihren spezifischen Potenzialen zu entfalten und deren Herausforderungen es zu meistern gilt. »Gut« altert nach dieser Sichtweise, wer bewusst altert, wer sein Alter als geschenkte Lebensphase bejaht und nicht versucht, möglichst lange in einer jüngeren Lebensphase zu verharren und so mögliche Entwicklungsschritte zu verhindern. Dabei kommt der biblischen Einsicht besondere Bedeutung zu, dass Gott ein Gott ist, der sich auch und gerade dem Schwachen oder dem schwächer werdenden zuwendet, ihm Würde zuspricht und sein Leben bejaht. Etwas von dieser Sicht kommt zum Ausdruck in dem Vertrauenssatz aus Ps 31,16: Herr, »mein Geschick steht in deinen Händen«. Der deutsche Ausdruck »Geschick« gibt unpräzise wieder, was im Hebräischen wörtlich »Zeiten« heißt: Herr, alle meine Zeiten (oder Lebensphasen) stehen in deinen Händen – und sind als Gabe wert, bejaht und mit ihren spezifischen Möglichkeiten und Herausforderungen, Stärken und Schwächen gelebt und ausgeschöpft zu werden – das Alter nicht minder als die jüngeren Lebensphasen.

Die Würde des Alters

Nach christlichem Verständnis gründet in dem über jedem menschlichen Leben stehenden Ja Gottes als des Schöpfers allen Lebens eine Würde, die jedem Menschen eigen ist. Diese Würde vermittelnde Bejahung durch Gott, die in der christlichen Tradition herkömmlicherweise mit dem Konzept der Gottebenbildlichkeit des Menschen (Gen 1,27) begründet wird, ist unabhängig von irgendwelchen Fähigkeiten oder Leistungen, unabhängig vom Ausmaß, in dem es einem Menschen zum Beispiel im Alter (noch) gelingt, sein Potenzial zu realisieren.²⁸ Sie ist geschenkte,

27 Giovanni Maio stellt kritisch fest, dass weite Teile der heutigen Gesellschaft eine Einstellung zum Alter haben, die impliziert, »dass ein gutes Altern nur das sei kann, das die Signaturen des Altseins, nämlich das Nachlassen, nicht zulässt.« Ziel scheint zu sein, »das Alter früh genug in die eigene Hand zu nehmen, um das Alter selbst zu vermeiden. [...] Das Alter soll vermieden werden. Es soll nicht bewältigt oder gemeistert oder gefüllt, sondern vermieden werden« (S. 11).

28 Sechster Bericht, S. 215.

nicht selbst zu erringende, damit aber auch unverlierbare Würde, die das Menschsein in seiner ganzen Spannweite von Jugend und Alter, von Kraft und Schwäche, von Potenzial und Verletzlichkeit auszeichnet, die es schützt und mit dem Anspruch versieht, mit Respekt behandelt zu werden. Sie ist insofern keine besondere Auszeichnung des Alters. Wohl aber ist aus christlicher Sicht darauf zu insistieren, dass Menschen auch in Situationen hochaltriger Gebrechlichkeit, wenn etwa eine Demenz oder Multimorbidität ihr Leben bestimmt, diese ihnen von Gott zugesprochene Würde und den damit gegebenen Anspruch auf Respekt nicht verlieren. Insofern hat Eberhard Jüngel recht, wenn er den alten Menschen gerade auch in seiner Vulnerabilität, auch in Situationen, in denen er in mancherlei Hinsicht primär Nehmender, Empfangender ist, als Repräsentant der Menschenwürde versteht,²⁹ einer Würde, die ihm zugesprochen ist, einfach weil er Mensch ist, Geschöpf Gottes und darum in Liebe wertgeachtet und respektiert, auch wenn seine Kräfte und Fähigkeiten abnehmen sollten.

Neben dieser grundsätzlich allen Menschen gleichermaßen zukommenden normativen Menschenwürde redet christliche Tradition auch von einer spezifischen, kontingenten Würde des Alters,³⁰ also von einer Würde, die man sich mit zunehmendem Alter – jedenfalls im wünschbaren Fall – erwerben kann als Ehre und Auszeichnung eines langen Lebens. Sie ist Ausdruck von im Prozess des Alterns angeeigneter Lebenskompetenz, die einen Menschen befähigt, mit seinem eigenen Leben und Geschick – gerade angesichts von manchen herausfordernden Erfahrungen des Alters – konstruktiv umzugehen und durch seine Lebenserfahrung ändern zum Vorbild zu werden und ihnen gelegentlich einen hilfreichen Rat zu geben. Lebensweisheit im Sinne von Altersweisheit ist seit biblischen Zeiten ein Ziel spiritueller Persönlichkeitsentwicklung, zu dem ermutigt wird. Klassisch dafür ist etwa die alttestamentlich-jüdische Weisheitsliteratur. So lobt etwa Sir 25,6-8: »Wie schön ist's, wenn die grauen Häupter urteilen können und die Alten Rat wissen. Wie schön ist bei Greisen Weisheit und bei Angesehenen Überlegung und Rat. Das ist die Krone der Alten, wenn sie viel erfahren haben; und ihre Ehre ist's, wenn sie Gott fürchten.« Durch solche mit zunehmendem Alter zu gewinnende Reife und Weisheit im Sinne von reflektierter Lebenserfahrung können alte Menschen Generativität entwickeln, also

²⁹ Jüngel, S. 320.

³⁰ Zur Unterscheidung zwischen einem normativen, unbedingten und einem kontingenten, an Bedingungen geknüpften Verständnis von Würde vgl. Rügger 2004, S. 32-36.

Bedeutung gewinnen für jüngere Generationen und ihnen eine Hilfe und Ermutigung auf dem Weg ihrer eigenen Lebensbewältigung sein. Wo Menschen so altern, verdienen sie in besonderem Maße Respekt und wird ihnen eine altersspezifische Würde zuerkannt, die zu achten einer sozialen Gemeinschaft wohl ansteht. In diesem Sinne lässt sich etwa im Blick auf das Alte Testament sagen: »Das Alter war ein Ausweis von Würde und den Alten war mit Respekt zu begegnen.«³¹

Solche kontingente Würde des Alters impliziert allerdings, dass man sein eigenes Alter und den eigenen Prozess des Alterns bejaht, zu seinem Alter steht und sich darum bemüht, das im Alter sich erschließende Potenzial auf irgendeine Weise zur Entfaltung zu bringen – für sich selbst und zugunsten des größeren Ganzen.³²

Entfaltung von Ressourcen und Annahme von Abhängigkeit

Christlicher Glaube geht davon aus, dass Gottes Geist Menschen mit mancherlei Fähigkeiten begabt. Paulus hat dies in seiner sog. Charismenlehre (Rö 12; 1Kor 12) eindrücklich im Blick auf das Miteinander der verschiedenen Glieder und ihrer unterschiedlichen Charismen (Gaben, Begabungen, Fähigkeiten) in der Gemeinschaft der Kirche entfaltet. Dieses Motiv kann auch auf die Gesellschaft generell und auf das intergenerationelle Miteinander im Besonderen angewandt werden. Menschen sind Begabte: Sie haben Erfahrungen, Fähigkeiten, Ressourcen, mit denen sie nicht nur ihr eigenes Leben sinnvoll gestalten können, sondern mit denen sie auch einen hilfreichen Beitrag zum Wohl der sozialen Gemeinschaft, an der sie teilhaben, ja der Gesellschaft insgesamt leisten können. Denn nach der theologischen Perspektive der Charismenlehre kommen Begabungen des Einzelnen erst dort voll zur Entfaltung, wo sie als Beitrag zu einem größeren Ganzen ausgelebt werden (1Kor 12,7).³³ Gegen ein einseitig an Defiziten orientiertes Bild des Alters, das Altern nur noch als einen Prozess der Minderung von Fähigkeiten versteht, hält eine christliche Perspektive auf das Alter daran fest, dass Menschen auch

31 Staubli/Schroer, S. 533. Zum alttestamentlichen Gebot der Altersehrung vgl. Lev 19,32.

32 Rügger 2021.

33 Der sechste Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland weist darauf hin, dass in einer christlichen Perspektive »die konsequente Verwirklichung der eigenen, von Gott geschenkten Gaben und Potenziale geboten ist – im Interesse der eigenen Lebenserhaltung und zugunsten anderer, nicht zuletzt auch im Interesse des Gemeinwohls« (S. 215).

in fortgeschrittenen Jahren Fähigkeiten besitzen und über Ressourcen verfügen, die es einzusetzen gilt und durch die alte Menschen sich als generativ erfahren können, das heißt als für jüngere Menschen bedeutsam. Solche Altersgenerativität muss nicht in großen Leistungen bestehen; sie kann sich in ganz elementaren Akten ausdrücken: in der Dankbarkeit, mit der empfangene Hilfe entgegengenommen wird; im Interesse am Leben und Ergehen Jüngerer, gerade in dem, was diese anders machen als frühere Generationen; in der Selbstbescheidung, die sich nicht selbst zum Maßstab für Andere macht, sondern diese ermutigt, ihren eigenen Weg zu gehen; in der spirituellen Praxis der Fürbitte oder des Segnens;³⁴ in der Art, wie alte Menschen ihr eigenes Altern so zu meistern versuchen, dass sie Jüngeren Mut machen, zuversichtlich auf ihr eigenes Alter zuzugehen.³⁵ Eine spirituelle Kunst des Alterns zeichnet sich gerade dadurch aus, dass sie solche Möglichkeiten wahrnimmt und das mit ihnen gegebene Potenzial zu realisieren versucht.³⁶

Zur angesprochenen paulinischen Perspektive der Charismenlehre gehört aber auch die Kehrseite: Jede Begabung weist auf Begrenzungen hin. Niemand besitzt umfassende Fähigkeiten, die es erlauben würden, völlig autark das eigene Leben zu meistern. So wie alle über ein gewisses Potenzial verfügen, ihr Leben selbst zu gestalten und zum Wohle anderer beizutragen, so sind alle auch mehr oder weniger auf die Hilfe und Unterstützung anderer angewiesen. Diese gegenseitige Abhängigkeit ist nichts, was es zu vermeiden gilt, sondern sie ist ein fundamentaler Aspekt der *condition humaine*, die den Menschen jeden Alters als soziales Wesen auszeichnet, die aber im höheren Alter oft besonders intensiv erfahren wird.³⁷ Dies gilt auch für das Miteinander der verschiedenen Generationen in einer Gesellschaft. Alte Menschen sind darum in doppeltem Sinne gefordert: zum einen ihre Fähigkeiten bzw. Ressourcen ernsthaft wahrzunehmen und einzusetzen, zum andern ihren mit zunehmendem Alter oft wachsenden Betreuungs- und Unterstützungsbedarf anzuerkennen und sich entsprechend helfen zu lassen. Die Theologin und Psychotherapeutin Ingrid Riedel spricht diesbezüglich von einer

34 Pia Gyger, die christliche Zen-Meisterin, schreibt im Blick auf ihre eigene spirituelle Perspektive des Alterns: »Wenn ich ... spazieren gehe, dann blicke ich den Menschen, denen ich begegne, in die Augen und lächle sie mit meinem Herzen an. Ich will im Alter segnende Existenz sein. Auf meinen Spaziergängen trage ich still den buddhistischen Segensgruss in mir und wünsche jedem Menschen, dem ich begegne: »Mögest du glücklich sein.« (Brantschen/Gyger, S. 131).

35 Montada.

36 Rügger 2021.

37 Rieger 2008, S. 115f.

»Kunst der Abhängigkeit«,³⁸ die darin besteht, zwischen Abhängigkeiten zu unterscheiden, die durch Aktivierung eigener Ressourcen zu überwinden sind, und solchen, die es nicht zu überwinden, sondern zu akzeptieren gilt, um sich dann von Anderen helfen zu lassen. Nach Riedel ist Abhängigkeit Ausdruck einer zutiefst menschlichen Angewiesenheit auf Andere. Sie vermeiden zu wollen wäre nur um den Preis des Verlustes sozialer Bezogenheit und Mitmenschlichkeit möglich. Die Auseinandersetzung mit der Realität des Alters, insbesondere des hohen Alters, kann dafür sensibilisieren, dass Angewiesenheit so etwas wie eine Grundsignatur allen Menschseins darstellt, ohne die erfülltes, humanes Leben gar nicht denkbar ist, und dass es genuin menschlich ist, auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein.³⁹ In theologischer Hinsicht gibt Gunda Schneider-Flume zu bedenken: »Abhängigkeit erscheint wie eine Kränkung des (primären) Narzissmus ... Im Lichte der Geschichte Gottes kann Abhängigkeit auch anders gedeutet werden. Sie ist die Befreiung davon, sich selbst leisten zu müssen, und die Befreiung dazu, sich annehmen zu lassen, selbst mit schwindenden Kräften.«⁴⁰ Darum ist die Einübung einer Kunst der Abhängigkeit ein wesentlicher spiritueller Aspekt eines christlichen Verständnisses des Alters.

Lebensättigung

Das Alte Testament sieht das Ziel eines gelingenden Lebens und Alterns darin, so zu leben, dass man dereinst »alt und lebenssatt« sterben kann.⁴¹ Diese Redewendung geht davon aus, dass menschliche Existenz durch Lebenshunger geprägt ist, der gestillt werden will. In einer solchen Perspektive zu leben heißt, dafür sensibel werden, was im Leben trägt und nährt, was Sinn stiftet und Anlass gibt zu Freude und Dankbarkeit.⁴² So zu leben ist eine Aufgabe in jeder Lebensphase. Denn lebenssatt wird man nicht, wenn man sein Leben erst in der letzten Phase an dem auszurichten beginnt, was in einem fundamentalen Sinn nährend ist. Dennoch steht das Alter mit der Aussicht auf die Beendigung des Lebens

³⁸ Riedel. Vgl. auch Rügger 2020/2021.

³⁹ Der Theologe Fulbert Steffensky formuliert treffend: »Die Bedürftigkeit ist der Grundzug aller Humanität« (2007, S. 18).

⁴⁰ Schneider-Flume, S. 37.

⁴¹ Gen 15,15; 25,8; 35,29; 1Chr 23,1; 2Chr 24,15; 29,28; Hiob 42,17.

⁴² Alfons Auer spricht diesbezüglich von einem »Wachwerden für das Wesentliche« (S. 176).

nochmals unter einer besonderen Herausforderung und Chance, nicht nur alt, sondern auch lebenssatt zu werden.

Für den Theologen Werner Kramer ist das Lebenssatt-Werden das spirituelle Hauptziel des 3. Lebensalters, also des sog. jungen Alters.⁴³ Gerade in der heutigen Zeit, in der viele Menschen die Jahre zwischen 60 und 80 befreit von beruflichen und familiären Verpflichtungen, materiell abgesichert und bei guter Gesundheit verbringen können, bestehen vielerlei Möglichkeiten, die Jahre des Alters auszukosten und lebenssatt zu werden. Der Philosoph Wilhelm Schmid weist in seinem Entwurf einer Lebenskunst im Alter auf die Bedeutung der »Lüste des Alters« hin: etwa die Lust des Gesprächs, die Lust der Erinnerung, die Lust der Muße oder die Lust der selbstvergessenen und zweckfreien Hinwendung zu Menschen oder Aktivitäten.⁴⁴ All das sind Möglichkeiten der Lebensgestaltung, die bis ins hohe Alter wahrgenommen werden können und die das Leben reich und sinnvoll machen. Dabei geht es nicht primär um ein quantitatives Mehr des bisher schon Möglichen, sondern darum, »den Sinn des eigenen Lebens zusehends in Aspekten dieses Lebens zu finden, die von Kompetenzbewusstsein, Leistung, Erfolg, Genuss und entsprechenden Zukunftsperspektiven unabhängig sind.«⁴⁵

Dabei ist das Lebenssatt-Werden nicht mit einem immer nur leichten und schönen Leben zu verwechseln, dem alles Schwere erspart bleibt. Werner Kramer weist darauf hin, dass »Lebenssatt-Werden nicht auf billiges Glück zielt, sondern etwas zu tun hat mit dem Annehmen seines Lebens mit Höhen und Tiefen, mit Dankbarkeit, mit Bejahung dessen, was war. [...] Dabei ist deutlich: Lebenssatt werden ist wie alles Leben nicht einfach Leistung und Kampf des Menschen, sondern zutiefst Geschenk und Segen Gottes.«⁴⁶

43 Kramer, S. 128-130.

44 Schmid, S. 419-421.

45 Müller, S. 178.

46 Kramer, S. 127. Die »Formel für geglücktes Altern« des Ethikers Alfons Auer drückt schön aus, welche Haltung im Leben und ganz besonders im Alter der Lebensättigung dient: »die Chancen nutzen, die Zumutungen annehmen, die Erfüllungen auskosten« (S. 188, 277). Darauf, dass Lebensättigung oder gelingendes Leben nicht als eine zu fordernde Leistung missverstanden werden darf, weist aus theologischer Sicht Gunda Schneider-Flume hin (S. 54).

Altern im Zeichen von Minderung

Auch wenn man sich, wie das die Gerontologie seit längerem mit guten Gründen tut, gegen ein rein an Verlusten orientiertes, negatives Altersverständnis verwahrt, bleibt die Tatsache bestehen, dass Altern in mancherlei Hinsicht einen Prozess der Minderung darstellt. Zum hohen Alter gehört die Erfahrung, dass die Kräfte nachlassen und die physische, vielleicht auch die psychische Gesundheit fragil wird. Teilhard de Chardin spricht vom »Erleiden der Minderung« im Unterschied zum »Erleiden des Wachstums«.47 Beides sind konstitutive Dynamiken menschlichen Lebens. Das eine ist nicht zu haben ohne das andere. Nur gemeinsam stellen sie die Ganzheit der Entwicklung eines Menschenlebens dar, die Thomas Rentsch als »ein Werden zu sich selbst im Vergehen, ein Werden im Vergehen« beschrieben hat.48

Von den Mühsalen des Altseins ist im Alten Testament wiederholt die Rede,49 besonders in dem allegorischen Gedicht in Koh 12,1-8, das die körperlichen Degenerationerscheinungen des hohen Alters beschreibt als Kennzeichen einer Lebensphase, die charakterisiert ist durch »schlechte Tage« und »Jahre, von denen du sagen wirst: Sie gefallen mir nicht« (Koh 12,1). In solchen Erfahrungen äußert sich die vergängliche, sterbliche Natur des Menschen, mit der dieser zurechtkommen muss. Sie macht sich im hohen Alter in der Regel besonders stark bemerkbar. In der christlichen Tradition spricht man seit Gregor dem Großen von der *proximitas mortis*, von der immer intensiver werdenden Erfahrung der Begrenztheit und Verletzlichkeit menschlicher Existenz sowie der zunehmenden Häufung von auf das Sterben vorausweisenden Phänomenen in der menschlichen Lebensgeschichte.

Nach Werner Kramer besteht das spirituelle Hauptziel des 4. Lebensalters, also des hohen Alters, gerade darin, mit dem Abnehmen leben zu lernen und dabei getrost zu werden.50 Das ist keine leichte Aufgabe. Sie fordert ein hohes Maß an Resilienz, an seelischer Widerstandskraft. Und doch gilt für eine christliche Lebenskunst des Alters, was der Soziologe Peter Gross einmal formuliert hat: »Ein starkes, selbstgewisses und volles Leben führen heisst, Schwächen zulassen und mit ihnen umgehen können.«51

47 T. de Chardin, S. 78-96.

48 Rentsch, S. 183.

49 Eine umfangreiche Zusammenstellung findet sich bei Ernst, S. 216-219, 222-225.

50 Kramer, S. 131-135.

51 Gross, S. 149 (ebenso S. 137).

Dafür gibt es keine einfachen Techniken. Aber es gibt in der christlich-spirituellen Tradition seelsorgliche Formen der Unterstützung bei der Bewältigung solcher Erfahrungen der Minderung. Etwa die Begleitung durch eine zuhörende Seelsorgerin oder einen zuhörenden Seelsorger, in dessen Gegenwart Erfahrungen des Leidens geäußert und geklagt werden können. Biblische Klagepsalmen oder poetisch-literarische Texte können dabei helfen, Sprache zu finden für das, was stumm zu machen droht. Gesten oder Worte des Segens können Mut vermitteln, eine Salbung als körperlicher Zuspruch von Gottes Zuwendung kann helfen, Schwäche auszuhalten und Leiden zu ertragen. So paradox es tönen mag: Wirklich tragfähige Lebenshilfe und Lebenssinn ergeben sich nicht – wie oberflächliche Betrachtungsweise anzunehmen geneigt ist – bloß in der Befriedigung von Lust, »sondern weit mehr in der gemeinsamen wie individuellen Bewältigung der vielen negativen Aspekte, die unser Dasein prägen [...]. Vor diesem Hintergrund lassen sich Altwerden, Kranksein, Leiden und Sterben als Chance zur Eröffnung spezifischer Sinndimensionen begreifen.«⁵²

Bei alledem geht christlicher Glaube davon aus, dass Menschen sich über alles rationale Verstehen hinaus in eine Art spirituelles Urvertrauen bergen können, das davon ausgeht, dass das Leben in allen Situationen in Gottes Händen gehalten und geborgen ist (Ps 31,16), und dass es so über alles Leiden und Sterben hinaus in ein ewiges Leben hinein bewahrt werden wird. Die 90-jährige Theologin Leni Altwegg hat dieses Grundvertrauen einmal in säkularen Worten so formuliert: »Was immer noch kommt, ich fühle mich eingebettet in einen Sinnzusammenhang – undurchschaubar, aber letztlich zugewandt. Aus ihm kann ich nicht herausfallen, auch wenn es schwierig und dunkel werden sollte. [...] Ich finde es überwältigend, dass es mich überhaupt gibt: ein bewegtes Pünktchen auf dem Erdball, der seinerseits ein Stäubchen ist im Weltall, unendlich unwichtig und doch am Leben. Manchmal habe ich ganz konkret das Gefühl, mich in die Wölbung des Weltalls schmiegen zu können, geborgen in einem unerklärlichen Wohlwollen.«⁵³

Allerdings ist eine solche Haltung des Vertrauens und der Geborgenheit in einem größeren Sinnzusammenhang angesichts schmerzhafter Erfahrungen der Minderung im hohen Alter keineswegs selbstverständlich und kann auch von niemandem als zu erfüllendes ethisches Ideal eingefordert werden. Christlicher Glaube kann gerade so gut dazu ermutigen, angesichts widriger Lebenserfahrungen, die manchmal eine Sinnkrise heraufbeschwören können, so etwas wie »Mut zur Sinnlosigkeitstoleranz«

⁵² Rentsch 2013, S. 174.

⁵³ Altwegg, S. 90.

(Frank Mathwig)⁵⁴ zu entwickeln und sich mit der Hoffnung zu begnügen, dass das eigene Leben auch ohne konkrete Sinnerfahrung in Gottes Hand geborgen ist.

Christlicher Glaube geht nicht davon aus, dass alles, was Menschen widerfährt, direkt von Gott gewollt und geschickt ist. Das Unverfügbare und Unausweichliche, das einem als Schicksal zufällt und zugemutet wird, entzieht sich jeder logischen, auch jeder theologischen Deutung. Aber auch ohne solche rationalen Deutungen können Menschen pathische Fähigkeiten entwickeln: Fähigkeiten, sich mutig dem zu stellen und auf das einzulassen, was ihnen ohne eigenen Willen an Unverfügbarem (als Schicksal) zugemutet wird. Diese kraftvolle Haltung der konstruktiven Auseinandersetzung mit dem, was einem an Herausforderndem widerfährt, wird in der Tradition als *resignatio* bezeichnet. Sie ist eine Art aktive Passivität, die in einer Haltung der Gelassenheit zum Ausdruck kommt, die *zulassen* kann, was auf einen zukommt, ohne alles im Griff haben zu wollen; einer Gelassenheit auch, die sich selbst vertrauensvoll dem *überlassen* kann, was mit einem geschehen mag. Dabei ist zu bedenken, dass sich eine solche Haltung, die im Alter besonders relevant wird, eigentlich für alle Lebensalter empfiehlt. Denn »die wichtigsten Erfahrungen im Leben sind nicht kontrollierbar. Das Wichtigste im Leben ist unverfügbar – nicht nur im Alter. Das gilt für unsere Herkunft, das gilt für das Jetzt, das gilt für unsere Zukunft, das gilt weitgehend für Beziehungen.«⁵⁵

Leben als Werden und Fragment

Christliche Theologie versteht menschliches Leben als ein Werden und Unterwegssein in der Zeit. Prototyp solcher menschlicher Existenz ist die Figur des Patriarchen Abraham, der aus seiner Heimat gerufen wird und sich auf eine Wanderschaft in fremdes Land begibt, die bis zu seinem Tode nicht endet (Gen 12,1-4; Heb 11,8-10). So schreibt Udo Kern in seinen Ausführungen zu anthropologischen Grundlagen des alten Menschen: »Ein *homo viatoris*, ein Wanderer, ist der Mensch als Mensch. Er ist, so lange er ist, stets unterwegs.«⁵⁶ Das gilt insbesondere für die biografische Identität eines Menschen, die nach der Orientierungshilfe der EKD zu Fragen des Alters stets als eine zu begreifen ist, die im Werden ist.⁵⁷ Altern

54 Mathwig, S. 37. Vgl. auch Isolde Karles Plädoyer: Sinnlosigkeit aushalten!

55 Kast, S. 35.

56 Kern, S. 62.

57 Kirchenamt der EKD, S. 36.

heisst so gesehen: werden, sich verändern, sich weiterentwickeln. Nach Thomas Rentsch ist Altern der einzige menschliche Selbstwertungsprozess, den wir kennen.⁵⁸ In ihm vollzieht sich die Entfaltung dessen, was Gott uns mit der Gabe des Lebens an Möglichkeiten mitgegeben hat. Aus dieser göttlichen Gabe ergibt sich die biografische Aufgabe, aus dem vorhandenen Potenzial etwas zu realisieren, in eigenverantwortlicher Freiheit zu der Person zu werden, zu der man unter gegebenen Umständen werden kann. Dabei sind aus einer christlichen Sicht auf das Alter zwei Akzente zu betonen:

Erstens: Alter ist kein abgeschlossener Zustand, auch kein Zustand, der nur noch durch Abbau von Vorhandenem gekennzeichnet ist. Alter heisst fortschreitendes Altern, heisst Veränderung und Weiterentwicklung in eine zwar kürzer werdende, aber immer noch offene Zukunft hinein. »Es gilt, auch die späte Lebenszeit als genuin menschliche Entwicklung zu verstehen und dies nicht nur der Jugend und der Reife zuzuschreiben.«⁵⁹ Darin liegt nicht nur eine Herausforderung an alte Menschen selbst, ihr Leben im höheren Alter als noch entwicklungs offen wahrzunehmen, sondern auch an die Gesellschaft, alten Menschen Entwicklungsmöglichkeiten zu eröffnen.

Zweitens: Unter dem Einfluss des modernen psychologischen Ideals der Ganzheit hat sich die Vorstellung entwickelt, das individuelle Leben müsse idealerweise vor seinem Abschluss ›ganz‹ werden, müsse sich wie ein Kreis abrunden und schliessen. Dieses Ideal kann leicht einen überfordernden Druck erzeugen und übersieht einen wesentlichen anthropologischen Sachverhalt: dass Menschsein immer unvollendet, ungeschlossen, fragmentarisch bleibt. Der evangelische Theologe und Ethiker Ulrich H. J. Körtner hält fest: »Die Ganzheit unseres Lebens ist weder in jungen Jahren noch im Alter ein biblisch begründetes Ziel.«⁶⁰ Und weiter: »Zur Lebensführung im christlichen Sinne gehört das Wissen darum, dass die Vollendung des Lebens, sein ›Gelingen‹, wie man heute gern sagt, die unser Handeln motivierende Hoffnung ist, ohne doch von uns selbst geleistet werden zu können.«⁶¹ Christlicher Glaube ist gerade darin befreiend und entlastend, dass er erlaubt, zu den eigenen Unzulänglichkeiten, Brüchen und Defiziten zu stehen im Wissen darum, dass Gott alleine es ist, der unser Leben ganz und vollkommen machen wird, ohne von uns zu verlangen, dies aus eigenen Kräften und Qualitäten

58 Rentsch 2016, S. 267.

59 Ebd., S. 265.

60 Körtner 2010, S. 178.

61 Ebd., S. 169.

zu tun.⁶² Das erleichtert die Entwicklung im Alter und setzt sie nicht unter den Druck des Erreichens irgendwelcher hochgesteckter Ziele, die menschlichem Sein und Werden nicht gemäß sind.

Endlichkeit als gnädige Begrenzung

In der Phase des höheren Alters rückt unweigerlich die Tatsache verstärkt ins Bewusstsein, dass das Leben endlich ist und der Zeitpunkt des Sterbens näher rückt. Lässt sich diese Realität in jüngeren Jahren relativ leicht verdrängen – schon gar seit dem vom Demographen Arthur E. Imhof beschriebenen, sich ab ca. 1930 vollziehenden Wandel von der sog. unsicheren zur sog. sicheren Lebenszeit⁶³ –, so wird mit voranschreitendem Alter deutlicher erkennbar, dass letztlich das ganze Leben ein »Sein zum Tode« ist, wie es Martin Heidegger formuliert hat.⁶⁴ Endlichkeit gehört zum Menschsein jeden Alters. »Jeder Mensch wird nicht erst in der Todesstunde zum Sterblichen, sondern ist es von Geburt an schon. Geboren werden heisst: in eine Welt kommen, in der man sich den Tod holen wird. Wohin der Mensch in dieser Welt auch kommt, der Tod ist schon da und erwartet ihn. Daher leben wir nicht erst am Ende des Lebens, sondern zu jeder Zeit in der Nähe des Todes.«⁶⁵ Entgegen einer langen theologischen Tradition im Christentum, die v. a. im Gefolge des Apostels Paulus von einem negativen Todesverständnis geprägt war, dem zufolge der Tod eigentlich nicht sein sollte und als Strafe für die Sünde Adams galt (Rö 6,23), hat sich in neuerer Zeit theologisch immer mehr die Einsicht durchgesetzt: »Endlichkeit nach biblischem Verständnis ist gnädige Begrenzung«,⁶⁶ nicht göttliche Strafe oder Fluch.

In der christlichen Frömmigkeit gibt es eine lange Tradition des *memento mori*, des Bedenkens der eigenen Sterblichkeit. Sie wurzelt in der Bitte an Gott aus Ps 90,12: »Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.« Ziel solchen Bedenkens ist nicht, das Leben abzuwerten und das Bewusstsein des eigenen Sterben-Müssens

62 Henning Luther schreibt: »Das eigentümlich Christliche scheint mir nun darin zu liegen, davor zu bewahren, die prinzipielle Fragmentarität von Ich-Identität zu leugnen oder zu verdrängen. Glauben hiesse dann, als Fragment zu leben und leben zu können« (S. 172). Dem stimmt Gunda Scheider-Flume zu: »Ganzheit ist ein Prädikat, das dem lebendigen Menschen gerade nicht zukommt« (S. 36).

63 Imhof, S. 54-112.

64 Heidegger, S. 255.

65 Höhn, S. 9.

66 Schneider-Flume, S. 14.

wie eine dunkle, deprimierende Wolke über das ganze Leben zu legen, sondern im Gegenteil: Das Bedenken der eigenen Sterblichkeit soll dazu anleiten, die geschenkte Lebenszeit verantwortlich zu nutzen, sein Leben klug zu führen und es mit all seinen Möglichkeiten auszukosten, weil es begrenzt und kostbar ist. Insofern gehört die alte Lebensregel *carpe diem* (pflücke den Tag!) als positive Kehrseite zu jedem Bedenken des Todes. Nach einer jahrhundertelangen philosophischen und spirituellen Erfahrung hilft eine Perspektive vom vorweggenommenen imaginierten Tod aus, klarer zu unterscheiden, was im Leben wesentlich ist und was nicht, was sinnvoll ist und was eines tieferen Sinns entbehrt, was lebenssatt werden lässt und was den Lebenshunger nicht wirklich zu stillen vermag. Darum hat nach christlicher Überzeugung mehr vom Leben, wer seine Endlichkeit anerkennt und in ihrem Licht sein Leben zu führen versucht. Der Psychologin Verena Kast ist zuzustimmen: »Je akzeptierter wir den Tod in das eigene Lebenskonzept einbauen, desto lebendiger vermögen wir das Leben zu leben.«⁶⁷

In der theologischen wie philosophischen Tradition des christlichen Abendlandes hat sich das Bedenken der eigenen Endlichkeit zu einer eigenen *ars moriendi* entwickelt, also zu einer Kunst des Sterbens bzw. des Sich-vertraut-Machens mit der eigenen Sterblichkeit, die derzeit international und interdisziplinär wieder vermehrt diskutiert wird.⁶⁸

In einer christlichen Perspektive motiviert ein Leben im Zeichen der Endlichkeit zu dem, was Verena Kast ein »abschiedliches Leben« nennt.⁶⁹ Gemeint ist damit ein Leben, das sich nicht an das klammert, was jemand ist oder hat, sondern das immer wieder loslassen, Altes hinter sich lassen und zu neuen Ufern aufbrechen kann, um sich weiterzuentwickeln in einem unabschließbaren Werden bis zuletzt. Dieses ständige Werden und Sich-Verändern ist ein Prozess des Alterns. Nach Alfons Auer kann es eine freie Annahme des Alterns nur geben, wo jemand seine Endlichkeit bejaht und zu einem Einvernehmen mit der eigenen Sterblichkeit gelangt.⁷⁰

Dieses Einvernehmen ermöglicht es, das eigene Sterben als ein Abdanken zu verstehen: als ein Loslassen des irdischen Lebens in Dankbarkeit für alles, was einem mit dieser kostbaren Gabe des Lebens zuteilgewor-

⁶⁷ Kast, S. 161.

⁶⁸ Ein neuerer Entwurf einer heutigen *Ars moriendi* liegt vor in: Rügger 2006. Vgl. auch die im Franz Steiner Verlag Stuttgart von Andreas Frewer, Christoph Müller-Busch und Daniel Schäfer seit 2010 herausgegebene Buchreihe »*Ars moriendi nova. Geschichte – Philosophie – Praxis*«.

⁶⁹ Kast 2010.

⁷⁰ Auer, S. 167.

den ist, ohne zu meinen, es müsse immer weitergehen oder zur Norm für nachfolgende Generationen werden. Der Theologe Fulbert Steffensky schreibt: »Abdanken ist ein schönes altes Wort. Es heisst, sich mit Dank verabschieden; sich selber und die eigene Weise den anderen nicht als Diktat hinterlassen; nicht erwarten, dass sie uns ähnlich sind. Abdanken, – das heisst, sich nicht in Bitterkeit und Resignation abwenden, sondern mit Schmerz und in Heiterkeit zugeben, dass unsere Kinder und Kindeskinde ihre eigenen Wege gehen, so wie wir sie früher gegangen sind. Unsere Kinder sind nicht dazu da, uns selber fortzusetzen. Abdanken zu können ist ein Stück Gewaltlosigkeit, die uns Alte schöner macht und die bewirkt, dass unsere Nachkommen mit Güte und Zärtlichkeit an uns denken können.«⁷¹ Abdanken kann im Alter, wer so gelebt hat, dass er oder sie lebensatt geworden ist und Grund hat, für das gelebte Leben mit all seinen Höhen und Tiefen dankbar zu sein. So wird es auch leichter fallen, zur rechten Zeit ins Sterben einzuwilligen.

Durch die Entwicklung der modernen Medizin kann heute der Tod immer weiter hinausgeschoben werden. Das führt dazu, dass Krankheitsverläufe auf das Lebensende hin immer mehr in vielfältige, oft komplexe Entscheidungssituationen führen. Sog. *end-of-life decisions* gehören heute zum Normalfall des Sterbens unter den Bedingungen eines modernen Gesundheitswesens. Das bedeutet, dass heute nicht mehr einfach gestorben wird, sondern dass sterben gelassen werden muss. Sterben wird immer mehr von einem Schicksal zu einem »Machsak« (O. Marquard), von einem ohnmächtigen Sich-Schicken in das Unabwendbare zu einem eigenverantwortlichen Entscheiden des Sterbenden, wann er oder sie bereit ist, das Sterben zuzulassen. Dabei geht es nicht um Phänomene assistierten Suizids, sondern vor allem um Fragen des Umgangs mit lebensverlängernden Massnahmen (sog. passive Sterbehilfe). Selbstbestimmtes Sterben wurde zum neuen Paradigma der Lebensbeendigung.⁷²

Damit gilt es auch theologisch Ernst zu machen: Gott hat uns nach christlichem Verständnis die Freiheit gegeben, durch wissenschaftliche Entdeckungen medizinische Möglichkeiten der Lebensverlängerung zu entwickeln und von ihnen nach unserem eigenen Gutdünken Gebrauch zu machen. Nun sollen wir mit dieser Freiheit mündig und verantwortlich umgehen. Ob wir kürzer oder länger leben, ob wir früher ins Sterben einwilligen oder länger dagegen ankämpfen und den Tod hinausschieben, lässt Gott unsere Angelegenheit sein. Das in Freiheit zu entscheiden, mutet er uns selber zu, weil Gott ein Gott ist, der des Menschen Freiheit

⁷¹ Steffensky 2006, S. 229 f.

⁷² Rüeegger/Kunz.

will, der in ihm ein mündiges, selbstverantwortliches Gegenüber haben will – auch im Blick auf das Altern und Sterben. Es gilt darum, die Endlichkeit menschlichen Lebens als gnädige Begrenzung anzuerkennen und zu lernen, eigenverantwortlich den Zeitpunkt zu bestimmen, an dem es sinnvoll erscheint, auf weitere Lebensverlängerung zu verzichten und abzudanken. Darin liegt nicht nur eine medizinische und ethische, sondern auch eine spirituelle Aufgabe, die sich heute einer Auseinandersetzung mit dem Alter in christlicher Perspektive stellt.

Alter zwischen nüchternem Realismus und verheißungsvoller Erwartung

Christlicher Glaube versteht Alter grundsätzlich als Gabe Gottes, die Möglichkeiten eröffnet, die es in menschlicher Freiheit wahrzunehmen gilt. Dabei geht es darum, Alter sowohl unter dem Gesichtspunkt von Ressourcen und Potential als auch unter demjenigen von Minderung und Verletzlichkeit zu würdigen. Alter, zumal das junge Alter, kann eine großartige Zeit der späten Freiheit sein, wie sie der Sozialgerontologe Leopold Rosenmayr beschrieb.⁷³ Es kann aber auch, zumal im hohen Alter, durchaus mühsam sein. Der katholische Theologe Karl Rahner gibt darum nüchtern-realistisch zu bedenken: »Man soll es (das Alter, H. R.) nicht glorifizieren. Mehr als es auszuhalten zu versuchen ist nicht nötig. Wenn man es sein lässt, wie es ist, hat man im Alter getan, was da zu tun ist.«⁷⁴ Das mag in manchen Situationen zutreffend sein. In manch anderen Situationen dürfte es jedoch eine zu bescheidene Erwartung darstellen und das gering achten, was als Entwicklungspotential dem Alter eigen ist. Gerade eine christliche Sicht des Alters wird sich darum bemühen, das zu entdecken, was dem Leben als guter Gabe Gottes auch im fortgeschrittenen Alter an Verheißungsvollem innewohnt.

Im einen wie im anderen Fall kann »im Alter die Tragweite dessen, was uns als Geschöpfe auszeichnet, in zunehmender Dichte erfahrbar werden: das Angewiesensein auf ein transzendentes Gegenüber, das unser Dasein begründet; das uns jenseits unserer Leistungsfähigkeit Würde verleiht; das uns mit unserer Schuld leben lässt und das uns seine Gemeinschaft über dem Tod hinaus zusagt.«⁷⁵ Darin liegt letztlich das Entscheidende einer christlichen Perspektive auf das Alter.

⁷³ Rosenmayr.

⁷⁴ Rahner 1979, S. 73.

⁷⁵ Mulia, S. 122.

Literatur

- Altwegg Leni, Ich habe gelebt, und es war gut, in: M. Stocker/K. Seifert (Hg.), Alles hat seine Zeit. Lesebuch zur Hochaltrigkeit, Zürich 2015 (2. Aufl.), S. 87-93.
- Auer Alfons, Geglücktes Altern. Eine theologisch-ethische Ermutigung, Freiburg 1995.
- Brantschen Niklaus/Gyger Pia, Es geht um die Liebe. Aus dem Leben eines zölibitären Paares. München 2013.
- Coors Michael, Zeit und Endlichkeit des alternden Menschen, in: Aufgang, Jahrbuch für Denken, Dichten, Musik, Bd. 11: Alt sein – jung werden, hg. v. J. S. de Murillo/R. Haas/Ch. Rinser, Stuttgart 2014, S. 254-268.
- de Chardin Teilhard, Der göttliche Bereich. Ein Entwurf des inneren Lebens, Olten 1962.
- Edzard Dietz Otto, Geschichte Mesopotamiens. Von den Sumerern bis zu Alexander dem Grossen, München 2004.
- Ernst Stephanie, Segen – Aufgabe – Einsicht. Aspekte und Bilder des Alterns in den Texten des Alten Israel (Arbeiten zu Text und Sprache im Alten Testament, Bd. 93), St. Ottilien 2011.
- Failing Wolf-Eckart, Art. »Alter III. Praktisch-theologisch«, in: Religion in Geschichte und Gegenwart. Handwörterbuch für Theologie und Religionswissenschaft. Tübingen 1998 (4. Aufl.), Sp. 364-366.
- Feeser-Lichterfeld Ulrich, Lebenszyklus und Lebensverlängerung. Das sich wandelnde Altern und die Herausforderung der Theologie, in: K. Gabriel/W. Jäger/G. M. Hoff (Hg.), Alter und Altern als Herausforderung (Grenzfragen, Bd. 35), Freiburg 2011, S. 265-289.
- Gordon Harris J, Biblical Perspectives on Aging. God and the Elderly, New York 2008 (2. Aufl.).
- Gross Peter, Wir werden älter. Vielen Dank. Aber wozu? Vier Annäherungen, Freiburg 2013.
- Heidegger Martin, Sein und Zeit, Tübingen 2001 (18. Aufl.).
- Höhn Hans-Joachim, Thanatodizee? Über ein philosophisches Verhältnis zum Verhältnis von Leben und Tod, in: Ders. (Hg.), Welt ohne Tod? – Hoffnung oder Schreckensvision? (Preisschriften des Forschungsinstituts für Philosophie Hannover, Bd. 2), Göttingen 2004, S. 9-18.
- Höpflinger François, Das vierte Lebensalter – gesellschaftliche und individuelle Dimensionen, in: T. Meireis (Hg.), Alter in Würde. Das Konzept der Würde im vierten Lebensalter, Zürich 2013, S. 39-55.
- Imhof Arthur E., Die Lebenszeit. Vom aufgeschobenen Tod und von der Kunst des Lebens, München 1988.
- Jüngel Eberhard, Der alte Mensch – als Kriterium der Lebensqualität. Bemerkungen zur Menschenwürde der leistungsunfähigen Person, in: Ders., Entsprechungen: Gott – Wahrheit – Mensch (Theologische Erörterungen, Bd. 2), Tübingen 2002 (3. Aufl.), S. 318-321.
- Kern Udo, Der Mensch bleibt Mensch. Anthropologische Grundlagen des alten Menschen, in: M. Kumlehn/Th. Klie (Hg.), Aging – Anti-Aging – Pro-Aging. Altersdiskurse in theologischer Deutung, Stuttgart 2009, S. 56-102.

- Karle Isolde, Sinnlosigkeit aushalten! Ein Plädoyer gegen die Spiritualisierung von Krankheit, *Wege zum Menschen* 61 (2009) S. 19-34.
- Kast Verena, Abschiedlich existieren – sich einlassen und loslassen, in: E. Frick/R. T. Vogel (Hg.), *Den Abschied vom Leben verstehen. Psychoanalyse und Palliative Care*. Stuttgart 2010, S. 104-116.
- Kast Verena, Altern – immer für eine Überraschung gut. *Ostfildern* 2017 (3. Aufl.). Kirchenamt der EKD, *Im Alter neu werden können. Evangelische Perspektiven für Individuum, Gesellschaft und Kirche. Eine Orientierungshilfe des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD)*, Gütersloh 2009.
- Klie Thomas/Kumlehn Martina/Kunz Ralph (Hg.), *Praktische Theologie des Alterns (Praktische Theologie im Wissenschaftsdiskurs, Bd. 4)*, Berlin 2009.
- Klopfenstein Martin A., Die Stellung des alten Menschen in der Sicht des Alten Testaments, in: Ders., *Leben aus dem Wort. Beiträge zum Alten Testament*, Bern 1996, S. 261-273.
- Körtner Ulrich H.J., *Leib und Leben. Bioethische Erkundungen zur Leiblichkeit des Menschen (Arbeiten zur Pastoraltheologie, Liturgik und Hymnologie, Bd. 61)*, Göttingen 2010.
- Kramer Werner, Was sind die spirituellen Ziele im Alter aus Sicht des Christentums, und wie können sie erreicht werden? In: P. Bäurle et al. (Hg.), *Spiritualität und Kreativität in der Psychotherapie mit älteren Menschen*, Bern 2005, S. 126-135.
- Kubik Andreas, Konstrukte gelingenden Alter(n): Einleitung, in: M. Kumlehn/A. Kubik (Hg.), *Konstrukte gelingenden Alter(n)s*, Stuttgart 2012, S. 9-21.
- Kumlehn Martina/Klie Thomas (Hg.), *Aging – Anti-Aging – Pro Aging. Altersdiskurse in theologischer Deutung*, Stuttgart 2009.
- Kumlehn Martina/Kubik Andreas (Hg.), *Konstrukte gelingenden Alterns*, Stuttgart 2012.
- Kunz Ralph (Hg.), *Religiöse Begleitung im Alter. Religion als Thema der Gerontologie*, Zürich 2007.
- Laslett Peter, *Das dritte Alter: historische Soziologie des Alterns*. Weinheim 1995.
- Luther Henning, Identität und Fragment. Praktisch-theologische Überlegungen zur Unabschließbarkeit von Bildungsprozessen, in: Ders., *Religion und Alltag. Bausteine zu einer Praktischen Theologie des Subjekts*, Stuttgart 1992, S. 160-182.
- Maio Giovanni, Vom Sinn des Alters. Reflexionen zum Alter jenseits des Fitness-imperativs, in: Ders. (Hg.), *Altwerden ohne alt zu sein? Ethische Grenzen der Anti-Aging-Medizin*, Freiburg 2011, S. 11-19.
- Marti Kurt, *Heilige Vergänglichkeit. Spätsätze*, Stuttgart 2011 (2. Aufl.).
- Mathwig Frank, Worum sorgt sich Spiritual Care? Bemerkungen und Anfragen aus theologisch-ethischer Sicht, in: I. Noth/C. Kohli Reichenbach (Hg.), *Palliative und Spiritual Care. Aktuelle Perspektiven in Medizin und Theologie*, Zürich 2014, S. 23-41.
- Montada Leo, Machen Gebrechlichkeit und chronische Krankheit produktives Altern unmöglich?. In: M. Baltes/L. Montada (Hg.), *Produktives Leben im Alter (ADIA-Schriftenreihe, Bd. 3)*, Frankfurt a. M. 1996, S. 382-392.
- Mulia Christian, Altern als Werden zu sich selbst. Philosophische und theologische Anthropologie im Angesicht des Alters, in: M. Kumlehn/Th. Klie (Hg.),

ALTER IN CHRISTLICHER PERSPEKTIVE

- Aging – Anti-Aging – Pro-Aging. Altersdiskurse in theologischer Deutung, Stuttgart 2009, S. 103-127.
- Müller Anselm Winfried, Lebensverlängerung durch die Medizin? Ein Beitrag zur Ethik des Alters, in: E. Herrmann-Otto (Hg.), Die Kultur des Alterns von der Antike bis zur Gegenwart, St. Ingbert 2004, S. 161-180.
- Oorschot Jürgen van, Das Alter als Spiegel des Lebens – Altern im Horizont der Bibel, in: M. Friedenthal-Haase et al. (Hg.), Alt werden – alt sein. Lebensperspektiven aus verschiedenen Wissenschaften (Studien zur Pädagogik, Andragogik und Gerontagogik, Bd. 50), Frankfurt a. M. 2001, S. 65-78.
- Rahner Karl, Vom Alter, in: K. Lehmann/A. Raffelt (Hg.), Rechenschaft des Glaubens. Karl Rahner-Lesebuch, Zürich/Freiburg 1979, S. 72 f.
- Rahner Karl, Zum theologischen und anthropologischen Grundverständnis des Alters, in: Ders., Wissenschaft und christlicher Glaube (Schriften zur Theologie, Bd. XV), Zürich 1983, S. 315-325.
- Reinmuth Eckart, Die kulturelle Konstruktion des Alters. Neutestamentliche Perspektiven, in: M. Kumlehn/Th. Klie (Hg.), Aging – Anti-Aging – Pro Aging. Altersdiskurse in theologischer Deutung, Stuttgart 2009, S. 144-156.
- Rentsch Thomas, Alt werden, alt sein – Philosophische Ethik der späten Lebenszeit, in: Ders./H.-P. Zimmermann/A. Kruse (Hg.), Altern in unserer Zeit. Späte Lebensphasen zwischen Vitalität und Endlichkeit, Frankfurt a. M. 2013, S. 163-187.
- Rentsch Thomas, Kultur humanen Alterns. Ethische Perspektiven, in: H.-P. Zimmermann/A. Kruse/Th. Rentsch (Hg.), Kulturen des Alterns. Plädoyer für ein gutes Leben bis ins hohe Alter, Frankfurt a. M. 2016, S. 257-267.
- Riedel Ingrid, Die Kunst der Abhängigkeit, in: P. Buchheim/M. Cierpka/T. Seifert (Hg.), Psychotherapie im Wandel: Abhängigkeit (Lindauer Texte). Berlin 1991, S. 197-211.
- Rieger Hans-Martin, Altern anerkennen und gestalten. Ein Beitrag zu einer gerontologischen Ethik (Forum Theologische Literaturzeitung, Bd. 22), Leipzig 2008.
- Rieger Hans-Martin, Zwischen Alterslob und Altersklage. Typen christlicher Altersdiskurse in der Alterskultur der Gegenwart?. In: K. Baier/F. Winter (Hg.), Altern in den Religionen (Schriftenreihe der Österreichischen Gesellschaft für Religionswissenschaft, Bd. 6), Wien 2013, S. 133-144.
- Rohr Richard, Reifes Leben. Eine spirituelle Reise, Freiburg 2013 (2. Aufl.).
- Rosenmayr Leopold, Die späte Freiheit. Das Alter – ein Stück bewusst gelebten Lebens, Berlin 1983.
- Rüegger Heinz, Sterben in Würde? Nachdenken über ein differenziertes Würdeverständnis, Zürich 2004 (2. Aufl.).
- Rüegger Heinz, Das eigene Sterben. Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst, Göttingen 2006.
- Rüegger Heinz, Vom Sinn im hohen Alter. Eine theologische und ethische Auseinandersetzung, Zürich 2016.
- Rüegger Heinz, *Von der anspruchsvollen Kunst der Abhängigkeit*, in: *Jahrbuch Diakonie Schweiz* 4 (2020/2021), S. 233-242. DOI: <https://doi.org/10.22018/JDS.2021.16>.

- Rüegger Heinz, *Ars senescendi: Gelingendes Altern als Lebenskunst, Wege zum Menschen* 73 (2021), S. 256-264.
- Rüegger Heinz/Kunz Roland, *Über selbstbestimmtes Sterben. Zwischen Freiheit, Verantwortung und Überforderung*, Zürich 2020.
- Schmid Wilhelm, *Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst*, Frankfurt a. M. 2004.
- Schneider-Flume Gunda, *Alter – Schicksal oder Gnade? Theologische Überlegungen zum demographischen Wandel und zum Alter(n)*, Göttingen 2008 (2. Aufl.).
- Sechster Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland: *Altersbilder in der Gesellschaft*. Berlin 2010.
- Staubli Thomas/Schroer Silvia, *Menschenbilder der Bibel*, Ostfildern 2014.
- Steffensky Fulbert, *Schwarzbrot-Spiritualität*, Stuttgart 2006.
- Steffensky Fulbert, *Mut zur Endlichkeit. Sterben in einer Gesellschaft der Sieger*, Stuttgart 2007.
- Thomas Christine/Thomas Günter, *Autonomie und Endlichkeit im Alterungsprozess. Gerontologische und systematisch-theologische Beobachtungen*, in: M. Kumlehn/Th. Klie (Hg.), *Aging – Anti-Aging – Pro Aging. Altersdiskurse in theologischer Deutung*, Stuttgart 2009, S. 128-143.
- Werren Melanie, *»Ehe die Tage des Übels kommen ...« Kohelet 11,7-12,8 vor dem Hintergrund von alttestamentlichen Altersvorstellungen (Masterarbeit an der Theologischen Fakultät der Universität Bern)*, 2012.
- Wolff Hans Walter, *Anthropologie des Alten Testaments (Kaiser Taschenbücher, Nr. 91)*, München 1990 (5. Aufl.).
- Zimmermann Harm-Peer, *Irrelevanz und Relevanz von Alter in großen Religionen*, in: *Alternde Gesellschaft. Soziale Herausforderungen des längeren Lebens (Jahrbuch Sozialer Protestantismus, Bd. 6)*, Gütersloh 2013, S. 74-III.

aus:

Religiosität im Alter

Herausgegeben
von Helmut Bachmaier
und Bernd Seeberger



WALLSTEIN VERLAG

Göttingen 2022