

Kirche in WDR 3 | 08.07.2015 07:50 Uhr | Dr. Barbara Schwahn

## Gelungen älter werden

Guten Morgen, alle wollen alt werden, aber alt sein möchte niemand. Gibt es eigentlich Tipps und Tricks, wie älter werden gelingt? Dazu habe ich vor kurzem eine Geschichte gehört: Alle zehn Jahre treffen sich einige Schulfreunde, um einen tollen Abend zu erleben. Als sie 40 sind, treffen sie sich und rätseln, was sie an diesem Abend unternehmen sollen. "Lasst uns doch in den Gasthof `Zum Goldenen Löwen` gehen sagt einer. "Vielleicht feiern da auch unsere Mädels aus der Schule und wir flirten und tanzen auf den Tischen wie früher."

Gesagt, getan. Zehn Jahre später, als sie 50 sind, treffen sie sich wieder und überlegen, was sie an diesem Abend unternehmen sollen. Einer schlägt vor: "Lasst uns doch in den Gasthof `Zum Goldenen Löwen` gehen, da isst man sehr gut und die Weinkarte hat ein paar edle Tropfen zu bieten."

Zehn Jahre später, als sie 60 sind, treffen sie sich wieder und rätseln, was sie an diesem Abend unternehmen sollen, bis einer sagt: "Lasst uns doch in den Gasthof `Zum Goldenen Löwen` gehen, da ist es ruhig und man sitzt so gemütlich."

Zehn Jahre später, als sie 70 sind, treffen sie sich wieder und rätseln, was sie an diesem Abend unternehmen sollen. "Lasst uns doch in den Gasthof `Zum Goldenen Löwen` gehen, da ist alles alters- und rollstuhlgerecht eingerichtet."

Mit 80 das gleiche Spiel. Was machen wir diesmal? "Lasst uns doch in den Gasthof `Zum Goldenen Löwen` gehen", sagt einer. Und ein anderer, der von seiner Tochter gebracht worden war, antwortet: "Gute Idee, da waren wir noch nie." (1)

Es gibt also die Möglichkeit, sich allmählich aufs Altern einzustellen nach dem Motto: Ich bin

älter, na und? Ich schau mal, was mir jetzt noch offen steht. Manches geht nach wie vor, nur mein Blick darauf verändert sich. Ich sehe meine Grenzen dabei und ich wage vielleicht noch Neues, ohne mich zu überfordern. Es gibt tatsächlich ein paar Tricks, um das Älterwerden genießen zu können: Ich kann mir die Vorteile vor Augen führen, die das reifere Alter mit sich bringt: Ich bin weiser, habe einiges an Lebenserfahrung gesammelt, mich kann nichts mehr so leicht erschüttern. Ich kann mir die Zeit freier einteilen und muss nicht mehr so viel Rücksicht auf die Familie nehmen. Gut ist es auch, flexibel zu bleiben, den Kontakt zu unbekanntem Menschen zu suchen, an einen neuen Urlaubsort zu fahren oder die technischen Entwicklungen mit zu machen.

So leben Menschen, die das Alter nicht als Krankheit sehen und auch nicht als Problem, das zu lösen ist. Das Alter ist eine Lebensspanne, die wie andere auch altersgemäß ausgelebt werden muss. Zugegeben: Auch mir fällt das älter werden nicht nur leicht. Und es gibt ja auch noch mal verschiedene Phasen des Altseins. Vor allem das hohe Alter ist nichts für Weichlinge: Da können viele Menschen ihr Leben immer weniger aktiv gestalten. Sie brauchen Unterstützung von anderen. Wenn meine Kraft abnimmt und ich abhängiger werde, dann brauche ich viel seelische Kraft und Ermutigung. Am besten durch Menschen, die da sind und begleiten. Was für eine Aufgabe für alle Angehörigen und die, die professionell und ehrenamtlich pflegen und begleiten. Im hohen Alter oder in Krankheit, brauche ich auch geistliche Ermutigung. (3)

Zum Beispiel die Mut machenden Worte aus dem Mund Gottes: Selbst bis in euer Alter bleibe ich derselbe, und bis in die greisen Jahre will ich euch tragen. Ich habe es getan und werde weiter tragen: ich werde halten und retten. (Jesaja 46, 4) Mit diesen Worten lässt sich getrost älter werden und alt sein. Das hofft

Ihre Barbara Schwahn, Pfarrerin aus Düsseldorf.

(1) Zitiert nach: Der Gasthof zum Löwen, u.a. zu finden auf [www.heinz-boenle.de](http://www.heinz-boenle.de), Lustige Geschichten

(2) [www.seelsorge-im-alter.de/leben-im-alter/lebensbilder/alte-Menschen-in-der-Bibel](http://www.seelsorge-im-alter.de/leben-im-alter/lebensbilder/alte-Menschen-in-der-Bibel)