

Hörmal | 12.03.2017 07:45 Uhr | Michael Nitzke

Älter werden

Eine Fahrt mit der Straßenbahn ist für mich ein Abenteuer. Ich muss mein Auto aus der Werkstatt holen. Die Bahn ist voll. Zwei Stationen vorher ist eine Schule. Alle Plätze sind besetzt.

An der nächsten Haltestelle steigen Leute ein, die deutlich keine Schüler mehr sind. Eine der Damen ist gehbehindert. Mit ihrem Stock hat sie Mühe, sich festzuhalten. Ein Junge bietet ihr seinen Platz an. Da setzt sich die Bahn in Bewegung und fährt um eine Kurve. Die meisten Schüler schauen auf ihr Handy. Die anderen älteren Damen halten sich, genau wie ich, mit Mühe an der Stange fest.

Mir geht dabei ein Satz durch den Kopf, den ich von früher kannte: "Willst Du nicht der älteren Dame deinen Platz anbieten?" Ich gebe zu, dass ich den Satz nicht geliebt habe. Aber irgendwie hatte ich es doch ab und zu geschafft, mich aus dem bequemen Sitz zu erheben. Vielleicht hat sich manches geändert. Vielleicht wollen heute Menschen gar nicht daran erinnert werden, dass sie alt sind. Oder sie kommen gar nicht auf die Idee, aus ihrem Alter einen Anspruch auf einen Sitzplatz abzuleiten. Oder haben Sie sogar Mitleid mit den Schülern, die heute erst am späten Nachmittag aus der Schule kommen?

"Vor einem grauen Haupt sollst du aufstehen und die Alten ehren und sollst dich fürchten vor deinem Gott; ich bin der HERR." (3. Mose 19,32) Aus der Ehrfurcht vor Gott ergibt sich die Achtung vor den Menschen, die er geschaffen hat. Und ganz besonderer Respekt steht alten Menschen zu. Damals wie heute kommt es auf die Einstellung zum Älterwerden an.

Wissenschaftler sagen, dass Menschen, die nicht gut über Ältere denken, später viel eher Herzprobleme bekommen. Mit Experimenten hat man tatsächlich nachgewiesen, dass negative Gedanken über das Älterwerden einen jungen Menschen schon zittriger und unsicherer werden lassen. Wer aber mit alten Menschen Positives verbindet, soll im Durchschnitt selbst bis zu sieben Jahre länger leben. (1)

Ich kann also mein eigenes Alter so angenehm wie möglich machen. Und der biblische Gedanke hilft mir dabei: "Vor einem grauen Haupt sollst du aufstehen und die Alten ehren!"

Einen alten Menschen zu ehren, heißt für mich, ihn im täglichen Miteinander, mit Verstehen, Handeln und Respekt zu begegnen. Ihn einzubeziehen in meine Gedanken, ihn um Rat fragen, und ihn bitten, seine Lebenserfahrung mit mir zu teilen. Auf diese Weise wird auch mein Leben reicher, und ich kann mein eigenes Alter auf mich zukommen lassen – in großer Gelassenheit.

Anmerkung (1): 100 psychologische Denkfallen: Warum wir hinterher meinen, es vorher besser gewusst zu haben. Von Jana Nikitin (Herausgeber), Marie Hennecke (Herausgeber). Weinheim und Basel, 2015. Se-20