

Das Alter neu erfinden – ein Megatrend und seine Auswirkungen
Interdisziplinärer Kongress
der Reformierten Landeskirche Aargau
am 5. und 6. November 2010 in Aarau

Referat 2, Theologie

«Gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf –
Altern mit Gott»

Dr. theol. Elisabeth Moltmann-Wendel



Vor vielen Jahren ging ein Text in spiritualistisch engagierten Gruppen von Hand zu Hand, genannt das Baltimore-Gebet. Es kam aus den USA und erreichte die verschiedensten Gruppen, Hippies in San Francisco und Gefangene. Er war bekannt in der Drogenszene, in Schulen und Kliniken und begeisterte und erwärmte viele, die von einer Erneuerung der Gesellschaft träumten. Dabei war der Text keineswegs revolutionär, eher realistisch-pragmatisch und vermittelte Lebensweisheiten, die überzeitlich sind. Doch das Geheimnis dieses Textes scheint mir zu sein, dass er auf unaufdringliche, aber überzeugende Weise die Botschaft vermittelte, sich selbst anzunehmen und zu lieben: «Sei gut zu dir selbst!» «Strebe danach glücklich zu sein!» und eine Welt sich vorzustellen, die fern von Ideologien und Religionseifer erleben lässt.¹

Eine Passage, die das Alter betrifft, hat es mir seit Jahren besonders angetan. Es heisst dort:

«Ertrage freundlich-gelassen den Ratschluss der Jahre, gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf. Stärke die Kraft des Geistes, damit sie dich in plötzlich hereinbrechendem Unglück schütze. Aber beunruhige dich nicht mit Einbildungen. Viele Befürchtungen sind Folge von Erschöpfung und Einsamkeit. Bei einem heilsamen Mass an Selbstdisziplin sei gut zu dir selbst.»

«Gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf – das hat mich lange bewegt. Wir kennen alle die Altersdevise: man muss abdanken, loslassen: den Beruf, die Kinder, die Familie, die eigene Planung – das ist ja alles richtig. Aber irgendwie mag ich die Alterspädagogik, die für mich dahintersteckt, nicht. Ich mag nicht das Müssen, das Sollen, die gutgemeinten Ratschläge.

Ich mag auch nicht das Verzichten, das darin sich verbirgt, das Frauen ihr Leben lang gelernt haben. Und ich mag nicht die Altersarmut, die sich da plötzlich vor einem auftut.

Gewiss, der Beruf hört auf. Kinder sind aus dem Haus gegangen. Ein neues Leben, zuweilen mit Öde und Stummheit tut sich auf.

Etwas erschreckt schreibt Hannah Arendt an ihre Freundin Mary McCarthy, dass Altwerden nicht – wie Goethe noch meinte «das stufenweise Zurücktreten aus der Erscheinung» bedeute, sondern die «stufenweise Transformation einer Welt mit vertrauten Gesichtern (egal ob Feind oder Freund) in eine Art Wüste, die von fremden Geistern bevölkert ist. Mit andern Worten: Nicht ich bin es, die sich zurückzieht, sondern die Welt ist es, die sich auflöst... eine gänzlich andere Aussage.»²

Doch ich möchte versuchen, diesen anderen Lebensabschnitt durch Freiheit und Selbstentscheidung zu prägen und ihn immer neu für mich zu gestalten versuchen.

Natürlich gibt es Situationen, die ich überhaupt nicht selbst beeinflussen kann. Ein Unfall, ein Todesfall, eine schwere Krankheit können mir stets meine Unfreiheit klar machen. Doch auch darin – so meine ich – kann ich schliesslich Gestaltungsfähigkeiten finden. Deshalb ist mir der Satz: «Gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf» so wichtig.

Er verlangt erstens, sich mit der Vergangenheit auseinander zu setzen. War sie so heiter und erstrebenswert? Ist es nicht auch schön, etwas von ihr aufzugeben?

Und zweitens liegt in dem Wort «Grazie» ein Zauber, kein Müssen und Sollen, dem ich nachgehen möchte.

Bei der Vorstellung «Jugend» denken wir zunächst an Positives: Unbekümmertheit, Schwung, Gesundheit. Doch wenn wir in unsere Gesellschaft und deren Zwänge blicken, dann sieht Jugend auch anders aus: Leistungszwang, Abhängigkeit, Unsicherheit, Selbstbehauptung. Für eine ältere Frauengeneration kamen dazu noch Rollenzwänge: Frauenberufe und keine freie Wahl, Mutterschaft, ob Frau wollte oder nicht. Die sogenannte Jugend konnte sehr schnell aufhören, reizvoll zu sein.

Natürlich sitzt uns allen die Sehnsucht nach einer freien Jugend im Herzen, aber wir sollten neu fragen nach den Ängsten und Zwängen, die damit verbunden waren und es bis heute sind, und die wir oft unbewusst noch mit uns herumschleppen. Ich brauche aber nicht mehr leistungsstark, abhängig und unsicher zu sein. Ich bin ich und habe mein Leben bisher gestaltet, bestanden und allein geführt.

«Jeder hergelaufene Dummkopf», schreibt Eric-Emanuel Schmitt, «kann das Leben mit zehn oder zwanzig geniessen, aber um es mit hundert noch zu schätzen, wenn man sich nicht mehr rühren kann, muss man seinen Verstand benutzen.»³

Doch wie gelingt das? Mit Grazie, sagt der Text, («gracefully» heisst es im englischen Urtext).

«Grazie» weckt zunächst unterschiedliche Vorstellungen. Ich denke dabei an graziöse kleine Tänzerinnen, auch an manche junge Frauen und ebenso an Ältere, die graziös bis ins hohe Alter sind. Aber die meisten Älteren sehen sich alles andere als graziös, eher als schwerfällig in Schritt, Haltung und Aussehen.

Grazie gehört zur Jugend, zum Unbekümmertsein, zur heilen Körperlichkeit, aber wenn jeder Schritt schmerzt, ist alle Grazie dahin.

Grazie ist eben angeboren – werden manche klagen. Man hat sie oder hat sie nicht.

Was soll also der Ratschlag, älter zu werden mit Grazie?

Grazie ist nicht etwas, was den Jungen, Schönen, Begnadeten vorbehalten ist.

Was Grazie ist, erlebe ich in den Erfahrungen einer Frau, die in einem Altenheim Tanzkurse macht. Aber Tanzen im traditionellen Sinn tun hier nur die wenigstens. Die Meisten tanzen im Sitzen und im Rollstuhl, ein wenig mit den Füßen, vor allem mit den Händen und den Armen, und sie bewegen das, was zu bewegen ist. Sie werden euphorisch. Sie heben ab. Sagt die Leiterin. Sie erleben ein Stück Himmel, und sie werden anmutig, d.h. sie haben den Mut anders zu sein als bisher. Sie lassen die Erdschwere, die Schwergewichte ihrer alten Glieder hinter sich und erfahren Leichtigkeit. Dazu verhilft Musik, Geschichten, Erzähltes und die Gemeinschaft, die sich auf einen neuen Weg einlässt.

Grazie hat etwas mit der Leichtigkeit des Seins zu tun. Graziös ist, wer sich solcher Leichtigkeit hingibt. Tanzen kann man auch mit Gedanken, Sehnsüchten, Hoffnungen.

Grazie hat auch etwas mit Gnade zu tun. Grace (engl.) heisst Gnade. Wir sind gewohnt, Gnade als eine Gabe von oben, von jenseits anzusehen. Gnade ist etwas, was wir nicht erwerben können, was uns geschenkt oder gewährt wird. Wir können nichts dafür tun. Im Wort «Gnade» steckt für viele noch etwas vom herrischen Denken. Ein «gnädiger Herr» strafte oder belohnte. Die biblische Gnade bedeutet jedoch überfliessende Fülle, die aus einem reichen und nicht herablassendem Gottsein kommt.

Ich meine, wir alle haben etwas von der Grazie = Gnade des Seins mitbekommen. Manche haben sie sichtbar entfalten können, in ihrem Körper, in Kunstwerken, im Lebensstil. In manchen schlummert sie lange, bis sie in Erscheinung tritt. Erwerben können wir sie nicht, wohl aber ihr Raum geben, dieser Leichtigkeit des Lebens, die immer wieder durch Arbeiten, Leisten, Schaffen unterdrückt wird. Verlorengehen kann sie nicht, erzwungen werden auch nicht. Es liegt an uns, ihr einen Raum zu öffnen, aufzugeben, was nicht mehr zu uns passt.

Sie ist uns im Alter näher als in jungen Jahren, indem wir die Tüchtigkeiten und Wichtigkeiten der Jugend aufgeben und Erde und Himmel neu begegnen.

An vier verschiedenen Bereichen:

1. in unseren Erfahrungen mit dem Körper
2. in der Grazie des Liegens
3. in unserm Umgang mit unserer Lebensgeschichte
4. im Altern mit Gott

will ich versuchen, aufzudecken, was aufgebbar ist, und dem Charme der Grazie nachgehen.

1. Erfahrungen mit dem Körper

Der Körper ist für viele Ausdruck von Leben, Freude und Dynamik, und wenn sich Schwächen, Krankheiten, Behinderungen zeigen, ist es für sie wie der Verlust des eigenen Ichs.

«Der Körper, dieser Kopf-Rumpf-zwei Arme- zwei Beine-Körper», schrieb die Journalistin Vilma Sturm, «was für ein verlässlicher Geselle war er doch gewesen! Er ging und stand und lief, er trug und schleppte... er sprang und drehte sich im Tanz, er schwang sich über Barren und Reck, kopfüber, kopfunter. Er schwamm und ruderte. Er warf und schlug den Ball, hatte Kräfte, die Erde umzugraben. Er konnte nicht alles, aber doch das meiste, was man ihm zumutete, er war zu Diensten, liess sich nie lange bitten. Sie hat beinahe vergessen, wie er ihr einfach gehorchte, als sie seiner sicher sein konnte. Nun herrscht Unsicherheit, die totale Unverlässlichkeit...»⁴

Der Körper ein Dienstleib, gehorsam, untertan meinem Willen und meinen Lebensvorstellungen! So erleben viele ihren Körper, und wenn diese Herrschaft nicht mehr funktioniert, gleicht dies einer Revolution, die einen erschüttert. Der Körper ist der Bereich, in dem die Meisten das Alter, das Versagen, den Zerfall des bisherigen Lebens am deutlichsten erleben. Biologische ist uns vieles klar: die Zellteilung wird schwächer. Die Organe arbeiten langsamer. Die Vitalität lässt nach.

Normalerweise gibt man die Dinge der Gesundheit nicht selbst auf. Sie werden einem genommen, langsam oder durch eine Krankheit. Man spürt es allmählich, oder es kann über einen herfallen. Wir sind im Allgemeinen nicht gefragt. Der Unterschied zu Schwächen und Defiziten der früheren Jahre ist, dass man auf Besserung und Wiederherstellung des alten Zustandes hoffen kann. Das Bittere des Alterns ist, dass der Alterungsprozess letzten Endes nicht aufzuhalten ist. Nichts wird besser sondern schlechter. Soweit die Biologie.

Was bedeutet es nun, die Dinge der Jugend mit Grazie aufzugeben? Zunächst sollten wir uns nicht als Ohnmächtige sondern auch als Selbständige in diesem Prozess sehen, und d.h. ein Stück Identität mit den versagenden Organen versuchen. Wenn die Beine nicht mehr tun wie bisher, der Rücken schmerzt, das Herz nicht mehr so will – sollten wir die Botschaft unserer Glieder und Organe hören. Wir hatten uns an ihre Unverbrauchtheit, an ihre Jugendlichkeit gewöhnt – jetzt zeigen sie uns ihre kreatürliche Seite. Sie zeigen uns, wie und wer wir selbst sind.

Das Annehmen kann mit Ärger, Wut, Tränen, Trauer geschehen, auch mit dem Versuch, das alles zu ignorieren. Aber es kann auch mit Grazie geschehen, wenn die neue Situation uns z.B. sagt: «Du brauchst auch gar nicht mehr alles zu tun! Du kannst es dir leichter machen: nicht mehr so viel tragen, nicht mehr so weit laufen, nicht mehr alle Pflichten erfüllen, nicht mehr immer fröhlich und einsatzbereit sein.» «Du hast alles – mehr als genug getan.»

Sei gut zu dir selbst – mit deinem Körper, der dir solange nützlich war und der nun sein Recht fordert und damit dir auch etwas Gutes tun will.

Wir können nicht ewig jung, dynamisch und stark sein – das wäre auch langweilig. «Forever young» – das ist eine kindliche Vision, die den Menschen hässlich macht wie einen alternden Playboy oder wie das erstarrte künstlich geliftete Gesicht einer Diva. Das Abenteuer des Alterns ist nicht riskiert! Die Grazie ist dabei verloren gegangen. «Ich habe unter denen, die sich einer unerschütterlichen Gesundheit erfreuen, noch keinen getroffen, der nicht in irgend einer Weise ein bisschen beschränkt gewesen wäre...» schrieb Andre Gide.

Viel einfallsreicher ist es, die uns verbleibenden Fähigkeiten des Körpers sich einmal anzusehen: Wenn wir diesen Körper als eigenständig und als Gegenüber ansehen, fragen wir nicht mehr nur nach seiner Leistung sondern auch nach seiner Eigenheit.

Was steckt in ihm? Was hat er mir bislang verborgen?

Was bietet er mir auch noch an?

Dabei könnte es Entdeckungen geben, die lange verborgen waren und die eine neue Lebensqualität bringen könnten: ich will zwei Beispiele nennen:

Die Geschichte zweier Frauen aus einem antarktischen Nomadenstamm ist inzwischen weltberühmt geworden.⁵ Den Stamm bedroht eine Hungersnot, die Menschen müssen weiterziehen, um Nahrung zu finden, aber sie können zwei alte Frauen dabei nicht mitnehmen, die hilflos scheinen und an Krücken gehen. Die beiden sind 75 und 80 Jahre alt, miteinander gar nicht gut bekannt, und sie sehen sich verraten und dem Tode ausgeliefert. Doch nach einigen Tagen der Verzweiflung erwacht in ihnen etwas wie Widerstand gegen ihr Alter und ihr Schicksal: sie beschliessen, nicht untätig zu verhungern und zu erfrieren, sondern «handelnd zu sterben». Dabei erinnern sie sich, dass sie eines Tages geglaubt hatten, genug in ihrem Leben geleistet zu haben und einfach aufhörten! Doch ihre Körper seien noch immer gesund genug, «um ein wenig mehr zu leisten, als wir ihnen zugetraut haben». Sie besinnen sich auf alle Kenntnisse, die sie sich in ihrem Leben angeeignet hatten, basteln Schneeschuhe, stellen Fallen auf und ziehen schliesslich mit dem, was sie besitzen zu Fischerplätzen, die ihnen schon einmal zum Überleben verholfen hatten. Und die Krücken bleiben zurück! Das alles geschieht nicht wie im Märchen. Das ist keine Wundergeschichte sondern harte Realität. Die Schneeschuhe sind nicht perfekt, die Fallen aufzustellen, ist mühselig, die Wanderung mit Gepäck durch Schnee und Eis viel länger, als sie erwartet hatten und weit schmerzreicher. Die Nächte in Schneelöchern traumatisch und das Erwachen mit steifen Körpern eine Qual. Doch sie reaktivierten ihren Körper und alles einmal Gelernte, und wenn etwas gelingt, ein Tier in eine Falle geht, eine Nacht gut durchgeschlafen ist, dann «fühlen sie sich leicht und beschwingt nach dem, was ihnen gelungen war.»

Die Geschichte hat schliesslich ein glückliches Ende: der Nomadenstamm kehrt nach erfolgloser Nahrungssuche erschöpft zurück, und die beiden Frauen können schliesslich mit ihren gesammelten Nahrungsmitteln helfen, und sie können schliesslich auch den «Verrätern», die sie verlassen haben, dem Häuptling und der Tochter vergeben.

Mir ist wichtig an dieser Geschichte, wie viel Wunder, wie viel Möglichkeiten in uns, unsern alten Körpern, unserm Wissen verborgen sind, und wie sie überlagert sind von Vorurteilen, eigenen und gesellschaftlichen.

Die Erzählerin der Geschichte, die auf Volksüberlieferungen zurückgeht, meint, dass «den eigenen Fähigkeiten keine Grenzen gesetzt sind, wenn es darum geht, im Leben das zu vollbringen, was man muss», und dass «in jedem menschlichen Wesen auf dieser weiten und komplizierten Welt eine erstaunliche Anlage zur Grösse (ruht).»

Eine andere erstaunliche Körpergeschichte ist der Krankenbericht einer von vielen Behinderungen belasteten Frau. Sie erlebt ihren Körper als ein Zuhause, in das sie sich zurückziehen, und in das sie immer «leichtfüssig» zurücktreten kann, um Schmerzen zu überstehen, sich auszuruhen oder freudig aus den Fenstern zu blicken. Dieser Körper ist kein heiliger Tempel. Er ist immer noch im Bau, ist unvollständig, kann aber reicher und schöner werden durch Erfahrungen und Begegnungen. Aber er hat auch einen Keller voller Ängste und allerlei Gerümpel.

Für die Frau drückt sich in diesem Bild aus: «Das meiste muss aus mir selbst kommen, und ich bin mir zunächst einmal selbst genug. Ich schwinge in mir selbst oder lasse andere auf mich zu schwingen oder auch von mir weg. Ich kann mich in mir zusammenrollen, Kräfte sammeln und mir Zuwendung geben. Da sind Schmerzen und da ist meine neue Fröhlichkeit.»⁶

Der Körper nicht mehr nur Quelle von Schmerzen und Zeichen der Vergänglichkeit, sondern auch ein Gegenüber, ein Raum der Geborgenheit.

Beiden so unterschiedlichen Geschichten gemeinsam ist, dass der alte, scheinbar unbrauchbare Körper mit seinen Möglichkeiten neu gesehen und neu erlebt wird. Die Dynamik der Jugend ist zwar dahin, aber ein neuer Rhythmus der Langsamkeit, der Schwingungen tritt an die Stelle. In beiden Geschichten taucht ein ähnliches Wort auf: die beiden alten Frauen fühlen sich, wenn etwas gelungen ist, «leicht und beschwingt», und die Kranke kehrt «leichtfüssig» in sich selbst zurück und «schwingt in sich», auf andere zu und auch von sich weg.

Beides sind Erfahrungen von der Leichtigkeit des Seins, der Grazie, die in Mühen und Schmerzen in unsern Alltag einbrechen kann.

Und noch eine andere Körpererfahrung:

2. Die Grazie des Liegens

Das Kennzeichen menschlicher Würde ist für viele der aufrechte Gang. Das erste Stehen, das erste Gehen – das macht das Kleinkind stolz. Das verändert die Weltsicht.

Doch mit wachsendem Alter, nach einem langen Leben, das wir – wörtlich durchgestanden haben, ist Stehen nicht mehr mit Stolz sondern mit Anpassung und Anstrengung verbunden. Wir sind nicht mehr «im Stande», gewisse Erwartungen zu erfüllen. Was als «anständig» gilt, können wir nicht mehr leisten. Natürlich bleibt es wichtig, mit aufrechtem Kopf durchs Leben zu gehen, sich nicht verkrümmen zu lassen. Das haben Frauen in den letzten Jahren neu gelernt.

Aber wo haben wir nicht überall zwangsweise gestanden: bei der Hitlerjugend, oft stundenlang, beim Arbeitsdienst-Morgenappell, beim Schlangestehen in der Kriegs- und Nachkriegszeit. Damals fürs Lebensnotwendige, heute wieder für Museen und Theaterkarten. In der Kirche stehen wir oft unzumutbar lange, obwohl Gott an uns und wir an ihm mehr Freude im Sitzen hätten.

Durchs Stehen wird oft Ehrfurcht ausgedrückt. Stehvermögen, Standhaftigkeit, etwas Durchstehen – das sind moralische Werte, die aus unserer Körperhaltung bezogen sind.

Aber eines Tages beginnen Hüften, Knie, Rücken nicht mehr schmerzlos mitzumachen. Sitzen ist angesagt, aber inmitten einer aufrechten Menge ist das peinlich: ich bin schwach, brauche Halt, falle auf. Sitzen ist eine Notlösung und man braucht eine Stütze dafür: den Stuhl. Ich bin nicht mehr standhaft. Ich bin nicht mehr selbständig.

Doch neben dem Sitzen gibt es eine noch labilere Haltung: das Liegen, und die ist noch auffälliger. Im Unterschied zum aufrechten Gang zeigt Liegen die totale Erschlaffung an. Nichts scheint mehr vom erhobenen Haupt, Stolz und Souveränität übrig geblieben zu sein. Wer liegt, gerät in die Phase des Kleinkindes, das von oben betreut wird und keine Übersicht hat. Liegen tun wir beim Schlafen, in der Krankheit und beim Tod. Etwas von unserer bewussten Würde ist dann dahin. Eine «Niederlage» ist ein Verlust unserer Wertvorstellungen. Auf alten Bildern steht der Sieger auf dem daniederliegenden Feind. Liegen hat auch in unserer Sprache keinen positiven Beigeschmack mehr.

Die feministische Theologin Ina Prätorius hat mich neu auf den Sinn des Liegens aufmerksam gemacht. Sie schreibt: «In der überkommenden Ordnung ist Liegen mit Schwäche verknüpft. Wer liegt, ist müde, faul, krank, befriedigt niedere Triebe oder wird vergewaltigt.» Sie interpretiert dann den Sinn des Liegens so: «Liegend werde ich gewahr, was ich anfänglich war, endlich sein werde und auch jetzt bin: ein Wesen, das sich anderen und anderem verdankt, das manchmal aufstehen kann um etwas Sinnvolles zu tun. Schon mancher ist im Liegen zu einer besseren Vernunft gekommen. Liegen ist nicht Schwäche, die man verstecken muss. Wer liegt, gibt zu erkennen, dass er, wie alle andern Menschen, geboren, verwundbar und frei ist... ein Zeichen, dass wir willens sind, einander zu offenbaren, wer wir wirklich sind.»

Wie die Sabbatruhe lange aus Theologie und Ethik verschwunden war, so könnte das lange verpönte Liegen wieder zu einer Haltung schöpferischer Ruhe, Ort der Phantasie und des Geöffnetseins werden – nicht nur in Nacht und Krankheit, sondern auch am hellichten Tag und in offenen Räumen.

Die Dinge der Jugend – das ist für mich das lebenslange Lernen des Stehens und der Standhaftigkeit. Im Liegen ist für mich die Grazie einer neuen Lebenskunst sichtbar: die Mühen des Stehens, des Für-etwas-Einstehens, des Durchstehens aufzugeben, und mit Fug und Recht mich mit einer neuen Kunst des Daseins anzufreunden.

In einem Weihnachtslied heisst es vom Christkind:

«Seht, er liegt in seiner Krippen, ruft zu sich, dich und mich,
spricht mit süssen Lippen: Lasset fahrn, o liebe Brüder, was euch fehlt, was euch quält, ich bring alles wieder.»

Aus den Zentren des Christentums: der Weihnachtsgeschichte kommt uns von dem liegenden Gott die Botschaft von Urvertrauen und Gelassenheit entgegen: Eine Absage an Perfektion und Schuldgefühle!

«Lass fahren dahin!» – «Ich bring alles wieder.» Nicht unsere Standhaftigkeit rettet die Welt, sondern auch das Liegen-Lassen von Dingen und von uns selbst. Das Kind in der Krippe und der alte Mensch sind darin wieder eins.

3. In unserm Umgang mit unserer Lebensgeschichte

«Mit glatten Gesichtern gut geschminkt, gebräunt durch Kunstsonne durch die Gegend laufen und möglichst nicht die Stirn runzeln und nicht zeigen, dass gestern Abend etwas Schlimmes passiert ist und dass wir es so lange mit uns herumtragen.»⁸

In einer bürgerlichen Gesellschaft gehörte es sich lange nicht, über Kindheitstraumata zu sprechen.

Doch zu den Dingen der Jugend einer heute älteren Generation gehört für mich, die erlernten und internalisierten Verdrängungen aufzugeben.

Welche katastrophalen Folgen solche nicht ausgesprochenen Verdrängungen haben können, zeigen heute Psychosomatiker. Einer von ihnen: Radebold meint, dass 30% der Geburtsjahrgänge von 1927 bis 1946 «mehrfach Beschädigte», teilweise Traumatisierte sind. Das zeigt sich in Depressionen, diffusen Beschwerden, eingeschränkter Funktionsfähigkeit. Vielleicht hänge auch die Alzheimer Krankheit mit verdrängten Kriegserfahrungen zusammen.⁹

Die Ursache sieht er in der in der Jugend gelernten fehlenden Rücksichtnahme auf den Körper. «Hart wie Kruppstahl, zäh wie Leder, flink wie die Windhunde» sollte man sein. Härte gegen sich selbst und Sparsamkeit waren gefragt, und bis heute kämpfen viele noch in Altenheimen verbissen für eine Autonomie und Selbstbeherrschung, und es fällt schwer, Hilfsangebote anzunehmen. Viele haben sich mit einem Schutzpanzer umgeben.

Die Frage ist für mich, wie können wir die Grazie in diesem Prozess der so verheerend wieder erlebt werden kann, entdecken.

Wie kann es zu einer Heilung der Wunden kommen?

Für mache ist Schreiben, Bücherschreiben, Tagebuch führen, Gedichte machen eine Hilfe, das Erlebte zu verarbeiten. Erinnerung tut gut, Festhalten, was geschehen ist, und durch das Festhalten überhaupt verstehen lernen. «Es ist bekannt, dass die Wunden der Menschen, die Tagebuch schreiben, schneller verheilen» (Kütemeyer). Für Fachleute ist übereinstimmend wichtig, dass Menschen beginnen, ihre Geschichten zu erzählen. Mechthild Kütemeyers Erfahrung ist, «dass alte Menschen ein ganz grosses Bedürfnis haben, ihr Leiden zu erzählen», z.T. ganz weit zurückliegende Kriegsleiden. «Das wollte nach dem Krieg niemand wissen. Wenn die alten Menschen erzählen dürfen, dann geht es ihnen plötzlich auch körperlich besser. Wenn sie Redeverbot haben, wie es die vergangenen Jahrzehnte war, dann kriegen sie Schmerzen und den Raum, den sie zum Erzählen hätten, den füllen sie mit Quengeln über den Schmerz aus.»¹⁰

Der Nervenarzt Radebold schlägt vor, dass Altenpflegekräfte ein zeitgeschichtliches Training bekommen sollten und schreibt: «Es wäre bei der Aufnahme in ein Heim eine Kleinigkeit, neben den Namen der Angehörigen und einzelner Lebenssituationen auch Kriegserlebnisse wie Flucht, Vertreibung oder Ausbombung zu erfahren. Das würde helfen, einschätzen zu können, warum einer auffällig, depressiv, ängstlich oder aggressiv reagiert. Jemand, der zuhört, kann eine grosse Hilfe sein. Erzählen dürfen kann die Abwehrkräfte des Abwehrens und Verdrängens demobilisieren und kann Trauer nachholen. Es kann Sterben erleichtern und es kann ein paar Jahre ohne Kummer, Verzweiflung und schreckliche Träume ermöglichen.

Nichterinnern, Nicht-reden-dürfen, das ruft eine innere Lähmung hervor. Die gelöste Trauer ist schliesslich eine, die gut tut, die aber meist nur durch das Erzählen der eigenen Geschichte möglich wird. Der Körper kann so schmerzfreier werden. Eine neue Leichtigkeit wird spürbar. Wo es gelingt, die Verdrängung aufzugeben, kann Gnade, Grazie, Erleichterung Platz finden.

Doch wir sollten uns nicht täuschen: die «Dinge der Jugend» aufzugeben, ist ein ambivalenter Prozess: es heisst auch den Schmerz zuzulassen, sich oft leer und unbehaust fühlen, ohne schon das Befreiende und die neue Leichtigkeit des Seins zu spüren.

Auch unter Christen und Christinnen ist nicht immer Bereitschaft für Leidensgeschichten da. Im Eifer, das Helfersyndrom zu entfalten, kann alle Offenheit wieder zugeschüttet und «Versöhnung» allzu schnell anvisiert werden. Die Kultur des Zuhörens, sich selbst und anderen ist eine Kunst, die auch in der Kirche lange vergessen war, die aber zu unserer aller Lebenskunst werden sollte.

Härte, Verdrängungen, Sparsamkeit mit Gefühlen sind für mich «Dinge der Jugend», die wir aufgeben können.

4. Im Altern mit Gott

Gehören zu den «Dingen der Jugend» auch Gottesbilder und Gotteserfahrungen? Stellen wir auch sie in Frage, haben wir sie aufgegeben, oder halten wir sie besonders fest?

Ich meine, dass es in diesem Bereich sehr unterschiedliche Erfahrungen gibt. Für manche ist das frühe – oft mütterlich-vermittelte Gottesbild – entscheidend fürs Leben und gerade auch für spätere Jahre. Alle späteren erlernten Vorstellungen, Dogmen, Symbole, die sich darüber gelagert haben, lösen sich auf. Zurück bleibt ein Urvertrauen, das sich auch an die frühen Mutter- und Vatererfahrungen ankoppelt.

Wir müssen auch immer wieder kritisch fragen, wie viel Dynamik, Jugendlichkeit, Männlichkeit mit dem traditionellen Gottesbild und den ihm entsprechenden Glaubensformen vermittelt worden ist. Auch die Bibel ist nicht frei vom Jugendwahn, und ihre Botschaft lautet immer wieder unzweideutig: «dass du wieder jung wirst wie ein Adler.» Den Alten wird zwar Ehrfurcht zugestanden, aber ein junger männlicher Jesus, paulinische Sportsbilder als Ausdruck für Glaubenssagen zeigen eher Identifikationsmöglichkeiten für junge Männer.

Erst spät sind die auch vorhandenen Bilder vom Gebären Gottes von Wehen, Schwangerschaft, Haushalt und Erziehung ins Gottesbild zurückgekehrt. Doch Liturgie und Kirchenlieder sind noch wenig davon geprägt.

Doch auch eine junge frauenbewusste Generation wird älter und beginnt nach Leitbildern fürs Älterwerden zu fragen. Können wir uns aber Gott als alte Frau vorstellen?

Schon vor vielen Jahren stellte die Italienerin Orianna Fallaci die skeptische Frage, warum man sich denn nicht Gott als schönes junges Mädchen oder gar als alte Frau vorstellen könnte. Gott im Bild der Geliebten ist inzwischen bekannt (Hohes Lied!). Doch von Gott als alter Frau zu sprechen, an sie zu glauben, von ihr Vertrauen und Lebenshilfe zu bekommen – da liegen gravierende Schwierigkeiten. Ein weisshaariger Gottvater ist all-präsent in der mittelalterlichen Kunst. Eine weisshaarige Gottgrosnmutter, die vielleicht auch nicht mehr einen Hausstand wie die Weisheit hat, die nicht mehr fähig ist, auf die Strasse zu gehen, Festessen zu organisieren – das sind zunächst unvertraute Vorstellungen.

Wenn wir jetzt beginnen, Charme, Grösse und Möglichkeit des Alterns wiederzuentdecken, dann sollten wir auch über Gott als Frau nachdenken.

In der letzten Zeit sind mir einige Bilder von Gott als alter Frau begegnet. Was sagen sie aus? Helfen sie uns beim eigenen Altern?

Ein Bild von Gott als alter Frau, das am stärksten die Realität und den Charme des Alters spüren lässt, will ich ihnen vorstellen. Es stammt von einer New Yorker Rabbinerin, Margaret Moers Wenig.

«Sie bewegt sich jetzt langsam. Sie kann nicht aufrecht stehen. Ihr Haar ist schütter. Ihr Gesicht von Falten durchzogen. Ihr Lächeln nicht länger unschuldig. Ihre Stimme ist rau. Ihre Augen ermüden. Das Hören strengt sie oft an... und doch – sie erinnert sich an alles.

Sie sitzt am Küchentisch und schenkt Tee ein und ist nun auch nicht mehr nur die einsame alte Frau, sondern eine Weltmutter, die das Buch der Erinnerung aufschlägt und die Kinder erinnern lässt. Neben dem Bewundernswerten: den Errungenschaften, der Musik, die geschrieben ist, den Gärten, die gepflanzt wurden, den Wolkenkratzern, die gebaut wurden, den Ideen, die gesponnen wurden, steht auch das Abgründige, Dinge, die am liebsten vergessen sein sollten: Kinder, die das Heim zerstören, das sie ihnen geschaffen hat, Brüder, die einander in Ketten legen, Kinder, die durch Krieg, Hunger,

Erdbeben, Unfall, Krankheit und Selbstmord starben. Die eigene Unfähigkeit, solche Dinge zu stoppen.

Aber die Weltenmutter ist dann zugleich auch die Mutter, wie sie realistisch in unserer Gesellschaft erlebt wird. Sie sehnt sich nach ihren Kindern, möchte sie sehen, ruft aber nicht an, aus Angst, dass die Kinder «nein» sagen könnten. Sie kennt die Ausreden: wir sind so beschäftigt, aber heute Abend können wir einfach nicht. Zuviel zu tun. Zuviel Verantwortung. Zugleich hat sie Schuldgefühle, den Kindern früher nicht alles gegeben zu haben.

Sie sieht uns, als wir jung waren und dachten, dass es nichts gäbe, das wir nicht tun könnten.

«Sie sieht uns auch in unseren mittleren Jahren, als unsere Kräfte unbegrenzt schienen. Als wir den Haushalt versorgten, kochten, putzten, Kinder hüteten, arbeiteten und ehrenamtlich tätig waren ... als alle uns brauchten und wir kaum Zeit zum Schlafen fanden. Und Gott sieht uns in unseren späteren Jahren, als wir uns nicht mehr so gebraucht fühlen, als chaotische Zustände den Rhythmus unseres Körpers durcheinander brachten, auf den wir gelernt hatten, uns zu verlassen. Sie sieht uns allein in einem Zimmer schlafen, indem einst zwei geschlafen hatten. Gott sieht Ereignisse unseres Lebens, die wir vergessen haben, und solche, von denen wir noch nichts wissen. Denn nichts ist dem Blick Gottes verborgen.»¹¹

Das Faszinierende an dieser Schilderung der alten Frau – Gott ist, dass sie nicht wie viele Altersflexionen mit dem Rat endet, gelassen zu werden, das gehabte Leben anzunehmen mit Bösem und Gutem, sondern im Altersprozess etwas Neues entdeckt, sogar Neugier «Werde älter, zusammen mit mir», lässt die Rabbinerin Gott sagen.

«Gott nimmt unser Gesicht in ihre beiden Hände und flüstert: Hab keine Angst, ich will treu zu dem Versprechen stehen, das ich dir gab, als du jung warst. Ich werde bei dir sein. Noch im hohen Alter werde ich bei dir sein und dich halten, wenn du grauhaarig bist. Ich habe dich geboren, ich trug dich, ich halte dich fest. Werde alt mit mir

Unsere Angst vor der Zukunft ist nun gedämpft durch Neugier. Das Universum ist unendlich und noch immer voll unbegrenzter Möglichkeiten. Obwohl die Sonne auf und unter geht wie am Tag zuvor, gleicht kein Tag dem anderen. Und jeden neuen Tag dürfen wir mit der erwartungsvollen Neugier begrüßen: Was werde ich heute lernen, was erfinden? Was werde ich heute wahrnehmen, das ich nie zuvor sah?... Ihr Gesicht, von der Zeit gezeichnet, erscheint uns nun nicht mehr gebrechlich, sondern weise. Denn wir begreifen, dass Gott um die Dinge weiss, die nur die Zeit zu lehren vermag: Dass es möglich ist, den Verlust einer Liebe zu überleben, sich sicher zu fühlen inmitten einer sich ständig verändernden Welt, in Würde leben zu können, auch wenn jeder Knochen schmerzt.»

Nach einer langen, von männlichen Gottesvorstellungen dominierten Tradition taucht hier ein einzigartiges Bild von Gott als alter Frau auf. Die Dinge der Jugend, die Bilder der Vergangenheit sind beiseite gestellt. Das Bild zeigt die Realität, die Schwere, das Gelungene und die Enttäuschung des Alters, aber es lässt darin die Grazie einer neuen Freiheit und einer die anders entdeckenden Neugier aufscheinen. «Was werde ich heute wahrnehmen, was ich nie zuvor sah?» Es ist kein Abgesang, eher ein Neubeginn von Leben.

Altern ist schwer und kann schwerfällig machen. Aber es gibt Wege, der Grazie, der Leichtigkeit des Seins eine Tür zu öffnen:

Im Umgang mit unserem Körper

Im Umgang mit unserer Lebensgeschichte

Im Umgang mit unsern Gotteserfahrungen

Eines sollten wir aber wissen: Die Grazie-Gnade geht uns voraus, und sie ist in uns und über uns und wartet, dass wir ihr Raum geben.

Anmerkungen

1. The Misplaced Masterpiece by Sam MacGarrity, Guide Pests Associal Editor 1982.
2. Hannah Arendt, Denken ohne Geländer, Texte und Briefe, München 2005, 261.
3. Eric-Emanuel Schmitt, Oskar und die Dame in Rosa, Zürich 2003, 101 f.
4. Vilma Sturm, Alte Tage, München 1988.
5. Velma Wallis, Zwei alte Frauen, München 1994.
6. Elisabeth Moltmann-Wendel, Mein Körper bin ICH, Gütersloh 1994, 43.
7. Ina Prätorius, Handeln aus der Fülle, Gütersloh 2005, 154 f.
8. Mechthild Küttemeyer, Erzählen ist eine Spur Schmerz.
Interview mit Doris Weber in: Dublik-Forum 22, 19. November 2004, 48 f.
9. Hartmut Radebold, «Dir ist was Schreckliches passiert» in: Der Spiel 17/2005, 172.
10. Küttemeyer 53.
11. Margaret Moers Wenig, Gott ist eine Frau – und sie wird älter,
in: Ev. Theologie 52. Jg. 5 – 92, 382 ff.