

## Chancen des Alterns

Zu meinem 65. Geburtstag bekam ich eine Karte mit der Aufschrift: „Altwerden ist wie auf einen Berg steigen. Je höher man steigt, desto weiter blickt man.“ Ich habe dann geforscht, wer dies gesagt hat und kam auf Ingmar Bergmann, der allerdings noch etwas hinzugefügt hatte: „Altwerden ist wie auf einen Berg steigen. Je höher man kommt, desto mehr Kräfte sind verbraucht, aber umso weiter sieht man.“

Mir gefällt an diesem Spruch, dass er sowohl der positiven als auch der negativen Seite des Alterns Ausdruck verleiht. Alt werden – so höre ich es in vielen Gesprächen – ist auch eine Zumutung. Beschwerden beschäftigen einen, die schneller gekommen sind, als sie einen verlassen.



Auch wenn das ganze Leben schon immer ein vielfältiger Balanceakt war zwischen Familie und Beruf, Veränderung und Konstanz, Nähe und Distanz, so sind ältere Menschen besonders herausgefordert, ein emotionales Gleichgewicht zwischen Verlusten und Gewinnen in dieser Lebensphase zu finden.

Aber wer soll überhaupt dazu fähig sein, wenn nicht ältere Menschen, die im Leben gereift sind und nach ausreichend eigenen Erfahrungen fundiert Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden können? Von wie viel falschem Zauber hat man sich in seinem Leben schon beeindrucken lassen? Wie oft wurde man schon getäuscht?

Aber das haben ältere Menschen im Gegensatz zu den Jüngeren schon hinter sich. Nun ist man erfahren und kann mehr in sich selbst ruhen als jemals zuvor. Natürlich macht einen auch vieles in dieser Zeit nervös und unruhig, aber man ist trainiert, schneller zurück zu finden zum Wesentlichen des Lebens und zum Kern des Glaubens. Schneller als früher.

Winfried Stahl