



einfach leben thema

Verlag Herder

# Älterwerden – wie geht das?

Wann sind wir  
eigentlich  
erwachsen?

Leben – der  
lange Weg zu  
mir selbst

Abschiede, die  
zum Neuanfang  
werden



## Inhalt | Älterwerden – wie geht das?

- |    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 4  | <b>Neue Lebendigkeit – in Abschied und Neuanfang</b><br>Rudolf Walter im Gespräch mit Anselm Grün | 18 | <b>Dem Erwachsensein gewachsen?</b><br>Von Hannah Seidler |
| 10 | <b>Wo ist die Zeit geblieben?</b><br>Von Sebastian Herrmann                                       | 22 | <b>Nach der ersten Hälfte</b><br>Von Tobias Haberl        |
| 14 | <b>Endlose Zeiten</b><br>Von Sophia Fritz   | 26 | <b>Auf der Durchreise</b><br>Von Evamaria Bohle           |

## Editorial



Foto: © Daniel Biskup

Von Rudolf Walter

Auf die Frage, was er einmal werden will, sagt der Sechsjährige: „Erwachsen“. Und eine alte Freundin, auf die Frage nach der schwierigsten Zeit im Leben, war ebenso entschieden: „Zwischen zehn und 70“. Damals war sie 83. Sie wurde über 100.

Auch die Literatur spiegelt das ganze Spektrum: „Natürlich will niemand 60 werden“, so lakonisch beginnt Norbert Gstreins Roman „Der zweite Jakob“. Dagegen die Hauptfigur in Irene Disches Buch „Großmama packt aus“: „Ihr jungen Leute, freut euch eurer Jugend nicht zu früh. Denn vor euch liegt ein langer Weg voller Tücken, bis ihr die Herrlichkeit des Lebens zuletzt erreicht.“ Und sie präzisiert: Im „magischen Leben ab 70. Da wird das Leben selbst zur Herrlichkeit.“ Nicht jeder über 80-Jährige wird das allerdings bestätigen.

Älterwerden – wie geht das? Ganz einfach und wie von selbst: Eigentlich passiert es uns, von Geburt an. Und jung bleiben im Herzen kann man bis ins hohe Alter. Alt werden und jung bleiben – kein unauflösliches Paradox, sondern Grundprinzip des guten Lebens?

Natürlich gibt es Wendepunkte, die das Älterwerden bewusst machen: Laufenlernen, Schulanfang, Herauswach-

sen aus Abhängigkeiten der Familie, Eintritt ins Berufsleben. Oder Elternschaft und damit der Anfang einer neuen Geschichte. Aber auch das Ende der Berufszeit gehört dazu und die soziale Ausgrenzung aus dem Erwerbsleben, Erfahrung von Krankheit und Schwäche, die Minderung körperlicher oder intellektueller Fähigkeiten. Auf einmal: neue Erfahrung von Abhängigkeit. Nicht mehr Wachsen, sondern Rückbau, Schrumpfen, so scheint es.

Drei Phasen kannte man: Kindheit und Jugend, Erwachsenenalter und Arbeitsleben, die nachberufliche Phase und das Älterwerden. Heute kommt eine vierte dazu: das durch medizinischen Fortschritt für immer mehr Menschen mögliche hohe Alter. Immer verändern sich dabei die Horizonte, in die hinein ich mein Leben entwerfe, plane, auf die zu ich meine Position bestimme.

Die Welt erscheint zunächst weit und offen. Und sie scheint sich am Ende wieder zu verengen. Aber das alles ist nicht nur einlinig oder eindimensional: Ängste und Schwierigkeiten gibt es von Anfang an. Pubertät kann eine Qual sein. Krisen gibt es auch nicht nur in der Lebensmitte. Und umgekehrt: Alter ist nicht nur Enge. Es kann auch Akzeptanz, Gelassenheit, heiteres Überden-

# Es geht eigentlich ganz einfach. Aber



30 **Eine unbeschreibliche Weite**  
Von Gabriela Herpell

32 **Vom Altwerden**  
Von Franz-Xaver Kaufmann

36 **Alles relativ**

37 **Kein Altersgedicht**  
Von Beat Brechbühl

38 **„Mein sind die Jahre nicht“**  
Von Andreas Kruse

42 **Spätlese – Lektüren**  
Von Rudolf Walter

43 **Die Autoren**

---

## leicht ist es nicht immer.

Dingen-Stehen sein: neue Freiheit, gelebte Lebenskunst. Wie nimmt man das Älterwerden wahr? An den Kindern zum Beispiel: Die waren doch eben noch im Kinderwagen und jetzt spielen sie nicht nur Erwachsene, sie sind es auch. Oder beim Blick in den Spiegel, wenn man sich „uneins“ fühlt mit dem eigenen Gesicht. Nicht jeder, der in den Spiegel schaut, sieht die Wahrheit: Eugen Roth macht sich lustig über solche Einbildungen: „Wir sehn mit Grausen ringsherum:/ die Leute werden alt und dumm,/ nur wir allein im weiten Kreise/ wir bleiben jung und werden weise.“

„Alt ausschauen“ will offensichtlich keiner. Aber: „Jung bleiben ist auch keine Lösung“ (so der Titel eines Buches). Auch wenn in der Midlifecrisis Männer sich eine viel jüngere Partnerin suchen, weil sie ihr eigenes Alter nicht akzeptieren wollen. Auch wenn es meist die 80-Jährigen sind, die die „50 plus-Gruppen“ bevölkern. Und auch wenn Antiaging boomt: Heinz Erhards Bonmot, dass Falten Haltestellen der Gesichtszüge sind, wird heute, wo Leben im ICE-Hochgeschwindigkeitsmodus abläuft, kaum mehr verstanden.

Älterwerden – Hoffnungen und Erwartungen verbinden sich damit. Es bedeutet schließlich zunächst Zunahme an Erfahrungen und Möglichkeiten. Aber dann auch Ängste:

vor Reduktion, Verminderung, Nachlassen – biologisch, mental, kognitiv. Man spürt: Der Zeitpfeil fliegt. Man weiß um das unausweichliche Ende, die Deadline.

Im bewussten Älterwerden erfährt man, dass nichts bleibt wie es ist, dass das einzig Bleibende der Wandel ist. Kunst des Älterwerdens wäre: sich das bewusst zu machen und Konsequenzen daraus zu ziehen.

„Trau keinem über 30!“, hieß es einmal. Nicht immer also ist das Verhältnis von jung und alt konfliktfrei. Da blicken Ältere neidvoll auf die, die aufblühen und noch so viel Leben vor sich haben. Und Jüngere schauen mit Ressentiment auf Ältere, die ihrer Dynamik im Weg stehen, ihre Schäfchen im Trockenen haben, ihre Rente genießen und meinen, alles besser zu wissen.

Älterwerden ist eben nicht nur biologisches Fakt, sondern oft genug auch soziale Zuschreibung von anderen. Aber dass wir älter werden, gehört nun einmal auch zu unserer Natur. „Stirb und werde“ – das ist das unausweichliche Lebensgesetz. Das meint nicht nur Verfall, sondern das Gesetz der Lebendigkeit. „Im Wandel wachsen“: Anselm Grün nennt das eine lebenslange Aufgabe. Und das ist nicht eine Frage der Lebensjahre. Sondern eine innere Einstellung, bis zum Schluss.

*Wie wird Lebenszeit eine gute Zeit?  
Nicht das lange, sondern das gute Leben ist wichtig.*

# Neue Lebendigkeit – in Abschied und Neuanfang

*Rudolf Walter im Gespräch mit Anselm Grün über die Kunst des Älterwerdens*

**Wie und woran merkt man denn das Älterwerden: dass der Zahn der Zeit an einem nagt?**

Als ich kürzlich an der Tankstelle nicht mehr bar bezahlen konnte, sondern mit Karte zahlen musste – da habe ich es gemerkt. Vertraute Selbstverständlichkeiten verlieren sich. Die Welt verändert sich, während man selbst – im Wortsinn – „der alte“ bleibt.

**Veränderungen der Umgebung geschehen schleichend. Aber es gibt auch abrupte Wahrnehmungen: beim Blick in den Spiegel auf einmal das Gefühl, dass mir mein Gesicht fremd scheint. Oder bei der Begegnung mit Gleichaltrigen, dass die einem uralt vorkommen – und die plötzliche Einsicht: Das bin ich selber. Da war auch die Erfahrung des Todes der eigenen Eltern. Und in den Todesanzeigen liest man jetzt immer öfter die Geburtsdaten Gleichaltriger.**

Solche Erfahrungen rücken näher. Auch die eigene Familie ist betroffen. Meine Schwägerin ist kürzlich gestorben. Und dass weitere Sterbefälle in unserer Generation bevorstehen, damit muss

man rechnen. Auch der eigene Tod wird kommen. In unserem Alter kann schnell etwas passieren.

Auch von außen bekomme ich das Älterwerden gespiegelt. Mir sagte kürzlich jemand: „Du gehst neuerdings irgendwie langsamer, schleppender, so nach vorne gebeugt!“ Mir selber wäre die Veränderung nicht aufgefallen.

**Sie sind kürzlich 77 geworden. Was löst das in Ihnen aus? Verringert sich die Energie, ändern sich Ziele?**

Ich merke: Wenn ich schon 77 bin, möchte ich auch gern noch die 80 erreichen. Aber ich spüre natürlich auch, dass die Spannkraft geringer wird. Aber auch das angestrengte Leistungsdenken verschwindet. Wenn ich heute einen Kurs halte, muss ich niemand mehr „genügen“, ich bin gelassener. Wenn ich bei einem Kurs trotzdem oft über 15 Einzelgespräche am Tag führe, wundern sich manche. Aber für mich ist das kein Stress.

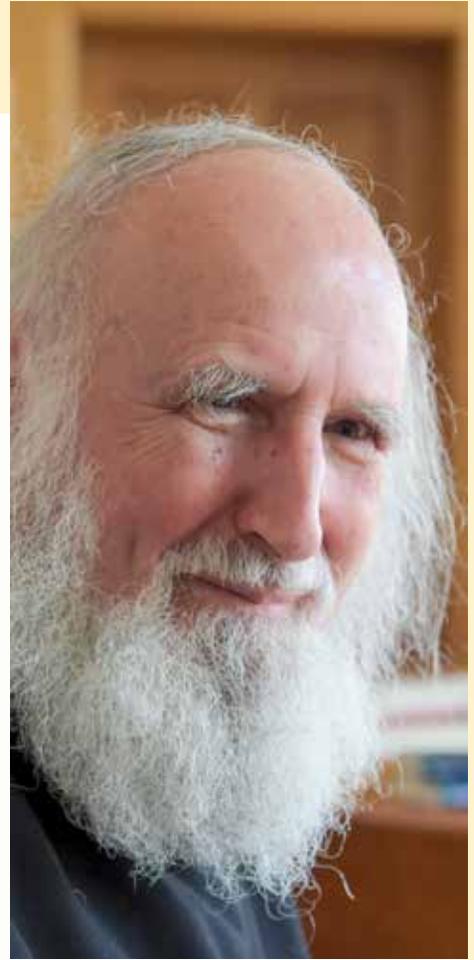
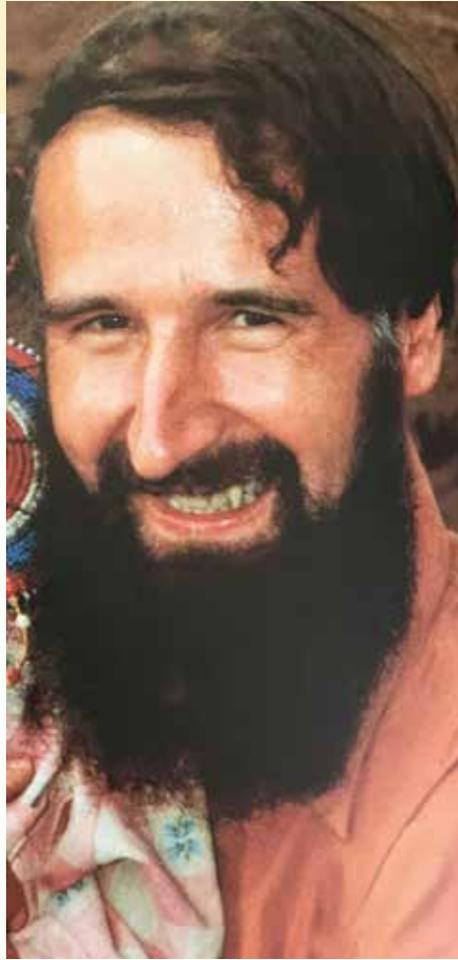
**Was hilft Ihnen da, was gibt Ihnen die Energie?**

Ich halte meinen Mittagsschlaf, lebe

geregelt, achte auf Zeichen der Müdigkeit und gönne mir auch zwischendurch Ruhezeiten. Nächtliches Autofahren geht zwar immer noch, aber weite Fahrten mache ich nicht mehr. Ich habe auch genossen, dass durch Corona viele auswärtige Vortragstermine ausgefallen sind. Freilich: Der Kalender füllt sich wieder.

**An Geburtstagen feiert man ja eigentlich das Älterwerden: Es ist eine Art ritualisiertes Anhalten der Zeit ...**

Es ist Innehalten und bewusstes Genießen. Das eigene Leben bejahen. Dankbar zurückzuschauen, aber auch mit gutem Gefühl nach vorne. Für mich war 77 ganz besonders: „Sieben“ ist symbolisch, die Zahl der Verwandlung. Und ich hoffe, dass immer noch mehr in mir verwandelt wird, dass ich – ohne allen Ehrgeiz und Druck – weiter Lust habe zum Arbeiten und zum Schreiben. Natürlich denkt man jetzt bei jedem Geburtstag: Wie viele Geburtstage werde ich noch feiern? Wir haben im Kloster jeden Tag auch eine Liste mit den Sterbedaten von Mitbrüdern: Ich ertappe mich dabei, dass ich mein Alter mit ihrer Lebenszeit vergleiche. Und freue



Fotos: © links: privat; mitte: Abtei Münsterschwarzach; rechts: Verlag Herder

*Leben – das ist der lange Weg zu mir selbst.*

***In jeder Phase des Lebens  
geschieht Verwandlung.  
Darum geht es:  
Im Wandel wachsen.***

mich sogar gelegentlich darüber, wenn ich feststelle: Ich bin jetzt sogar schon älter als einer, der mir vor 20 Jahren gesagt hat, ich solle kürzer treten ...

***Dass Sie sich vergleichen zeigt: Älterwerden hat ja auch immer eine soziale Dimension ...***

In jedem Leben ist das so beim Älterwerden: Man wächst heran, kommt in

die Schule, wird wahlberechtigt, wächst aus der Familie heraus, tritt ins Berufsleben ein, bis sich zur Pensionierung wieder vieles ändert. Abschiednehmen ist Teil des Lebens. Das kann wehtun, aber es macht auch frei. Ich selber merke auch in unserem Konvent: Jetzt gehöre ich nicht mehr zu den „tragenden“ Gliedern der Gemeinschaft. Die Verantwortung für die Zukunft liegt jetzt bei anderen, ich mische nicht

mehr mit wie früher, vieles geht an mir vorbei, und ich lasse es auch vorbeigehen: Das ist die aktuelle Form der sozialen Dimension des Älterwerdens. In der Gesellschaft selber merke ich allerdings durchaus, dass alte Menschen heute geschätzt werden, und nicht prinzipiell zum „alten Eisen“ gezählt werden. Wenn jemand etwas zu sagen hat, wird das durchaus auch wahrgenommen.

***Bleibt die biologische, physiologische Realität des Älterwerdens – sozusagen von den ersten bis zu den dritten Zähnen. Man wächst aus dem Kinderbett heraus, wird „erwachsen“, am Ende***