

Christoph Morgner



# Weise & gelassen

älter werden



BRUNNEN



## Stimmen zum Buch

*Die Jahre des Älterwerdens sind ein besonderes Geschenk und eine große Aufgabe! Großartig, wie Christoph Morgner in seinen Ausführungen Hilfen und Tipps gibt: kurzweilig, hintergründig, humorvoll, vom Evangelium geprägt. Und auf jeden Fall alltagstauglich! Das macht Mut.*

**Theo Schneider**, früherer Generalsekretär des Evangelischen Gnadauer Gemeinschaftsverbandes

*Wer im Einklang mit Gott lebt, für den ist das Alter nicht bloß der Ausklang aktiven Lebens. Christoph Morgner zeigt ganz praktisch, welche Chancen ein sinnvolles, bewusst gestaltetes Altwerden hat. Und dass man nicht früh genug beginnen kann, sich auf diesen Lebensabschnitt vorzubereiten.*

**Peter Hahne**, TV-Moderator und Bestsellerautor



Christoph Morgner

Weise &  
gelassen  
älter werden

Die Bibelzitate folgen der Lutherbibel, revidierter Text  
1984, durchgesehene Ausgabe,  
© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.



© 2020 Brunnen Verlag GmbH, Gießen  
[www.brunnen-verlag.de](http://www.brunnen-verlag.de)  
Lektorat: Konstanze von der Pahlen  
Umschlagfoto: shutterstock  
Umschlaggestaltung: Jonathan Maul  
Satz: DTP Brunnen  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
ISBN 978-3-7655-0756-4



# Inhaltsverzeichnis

Persönliches vorweg .....	7
1. Wann ist man eigentlich alt? .....	9
2. Wir freuen uns über unser Alter und danken Gott .....	14
3. Wir pflegen unsere Gottesbeziehung . . . . .	19
4. Kleines Intermezzo: Alte Menschen in der Bibel .....	23
5. Das will gelernt sein: Loslassen und Ergreifen .....	29
6. Die kostbare Zeit genießen und nutzen .....	40
7. Arbeiten hält uns munter .....	45
8. Wir pflegen die vier großen L: Lernen . . . . .	53
Laufen .....	58
Lieben .....	63
Lachen .....	67
9. ... dann kommt etwas dazwischen: Wir scheitern .....	72

10. ... und auch das noch: Wir werden krank . . . . .	78
11. Hilfe(n) annehmen – das will gelernt sein! . . . . .	85
12. Demenz – und nichts bleibt, wie es war . . . . .	90
13. Ende gut – hoffentlich alles gut . . . . .	97
Quellenangaben . . . . .	107

## *Persönliches vorweg*

Was mir vor einigen Jahren passierte, steckt mir noch tief in den Knochen. Es war auf Rügen. Meine Frau und ich wollten den neu errichteten Baumwipfelpfad – sehr empfehlenswert! – erwandern, um unserer Gesundheit Gutes zu tun und aus vierzig Metern Höhe die Insel zu überblicken. Ich ging zur Kasse, um die Tickets zu erwerben. Da fragte mich doch der junge Mann hinter dem Tresen: „Haben Sie Ihren Rentnerausweis dabei?“ Das traf mein Gemüt wie ein Donnerschlag. War ich doch bis zu diesem Tag von meinem geradezu jugendlich-dynamischen Äußeren überzeugt. Schritt ich nicht fit und elastisch daher? Spielte ich nicht sogar gelegentlich mit unseren Enkeln Fußball?! Und nun das: der Rentnerausweis. Das war ein Stich in mein Herz.

Wenige Jahre später kam ich erneut dorthin. Derselbe junge Mann an der Kasse. Ob ich ermäßigungsberechtigt wäre, fragte er mich. „Schauen Sie mich an, dann wissen Sie Bescheid“, gab ich zurück. Umgehend erhielt ich den Nachlass für Rentner. Seitdem trage ich mich leise mit dem Gedanken, zur älteren Generation zu gehören. Und der Gedanke wird in mir von Jahr zu Jahr lauter ...

Auch meine Frau hat für sich denselben Eindruck gewinnen müssen, war sie doch kürzlich mit unserer Tochter unterwegs. Die wollte sich eine neue Jeans kaufen. Sie hielt eine in der Hand. „Die kriegst du bestimmt billiger“, meinte meine preisbewusste Frau, „die hat ja Löcher.“ „Aber das ist ja gerade das Moderne daran!“, erwiderte unsere Tochter empört. „Cool ist das! So tragen das jetzt alle. Aber in deinem Alter verstehst du das ja nicht mehr!“

Kurzum – meine Frau und ich fragen: Wann ist man eigentlich alt?



# 1. Wann ist man eigentlich alt?

In meiner früheren Gemeinde in Niedersachsen besuchte ich eine Frau, zweiundachtzig Jahre alt, und lud sie zum Seniorennachmittag ein. „Ich – zum Seniorennachmittag? Was soll ich denn dort?“, war ihre erstaunte Reaktion. „Da gehen doch nur alte Leute hin!“

Ein Einzelfall? Keineswegs! Alt werden will bekanntlich jeder. Es ist schließlich die einzige Möglichkeit, lange zu leben. Forscher haben übrigens herausgefunden, dass Menschen, die häufig Geburtstag feiern, länger leben. Aber alt sein? Eine Zweiundachtzigjährige jedenfalls nicht!

Und Fünfundsechzigjährige erst recht nicht. Als damals unser dörflicher Ortsrat zur Adventsfeier für Senioren einlud, meinte er es gut. Doch viele schüttelten den Kopf und warfen die Einladung sofort in den Papierkorb. Wir, mit fünfundsechzig und knapp darüber, zu den Senioren? Niemals!

Aber wann wird es denn nun Zeit, sich beim Seniorenkreis einzufinden? Wann ist man eigentlich alt?

Da habe ich manche kauzige Antworten gefunden: Alt ist man dann,

... wenn man beim Zubinden der Schnürsenkel überlegt: „Was kann ich wohl noch erledigen, wenn ich schon mal hier unten bin?“

... wenn die Kerzen auf dem Geburtstagskuchen mehr gekostet haben als das süße Gebäck selbst.

... wenn man mehr Bekannte auf dem Friedhof hat als unter den Lebenden.

Alt sein? Nein, danke. Wer will das schon? Unwillkürlich verbinden wir damit Begriffe wie senil, dement, lethargisch, erwartungslos, klapprig. Die Zielgerade ist erreicht, das

Ende ist nah. Jetzt befindet man sich auf einem toten Gleis. Mit dem Eintritt in den Ruhestand geht's bergab. Perspektive gegen null. Der Körper wird peu à peu zur Baustelle. Alter – ein Abrissunternehmen, offensichtlich vor allem bei anderen.

Der Schriftsteller Eugen Roth bringt es humoristisch auf den Punkt:

*Wir sehn mit Grauen ringsherum,  
die Leute werden alt und dumm.  
Nur wir allein im weiten Kreise,  
wir bleiben jung und werden weise.<sup>1</sup>*

Wenn das nur so leicht ginge! Auf jeden Fall möchten wir nach dem Eintritt in den Ruhestand einigermaßen fit und lebensfroh unsere letzten Lebensjahrzehnte angehen.

Heute ist der Ruhestand glücklicherweise keine Restzeit mehr, in der unser Leben sachte austrudelt, sondern eine eigenständige Lebensphase von – statistisch gesehen – beachtlicher Länge, „oft die längste zusammenhängende Zeit in der Biografie eines Menschen“<sup>2</sup>. Die beruflichen Verpflichtungen liegen hinter uns. Weil wir über ein hohes Potenzial an Fähigkeiten und Lebenskraft verfügen, kann der Ruhestand zu einem Betätigung- und Lernfeld eigener Art werden.

Sprachlich kommt „alt“ übrigens vom lateinischen „alo“ bzw. „alere“, was so viel bedeutet wie „ernähren, wachsen und wachsen lassen“. „Altus“ ist das Gereifte, das Gewachsene. Es ist etwas „erwachsen“ geworden. Das Alte(r) hat somit einen hohen Wert. Aber diese Werte verschieben sich. Manches spitzt sich im vorgerückten Alter zu, denn „wir können den Nachmittag des Lebens nicht nach demselben Programm leben wie den Morgen“<sup>3</sup>.

## *Neue Chancen*

Dass, wie Hermann Hesse einmal formuliert hat, „jedem Anfang ein Zauber“ innewohnt, versteht sich dabei nicht von selbst. Mancher wird widersprechen: „Von Zauber keine Spur!“ Warum? Mit dem Eintritt in den Ruhestand verschieben sich einige Rahmenbedingungen, die bisher selbstverständlich waren. Zwar wird der Leistungsdruck des Berufslebens vom Dauerurlaub abgelöst. Morgens kann länger geschlafen werden. Der lästige Wecker wird abgeschafft. Entspannung pur!

Aber leider reduziert sich auch manches. Etwa der finanzielle Spielraum. Ob die Rente den gewohnten Lebensstandard sichern kann? Welche Einschnitte müssen verkräftet werden? Außerdem: Eheleute müssen sich daran gewöhnen, dass der Partner nun ständig zu Hause ist. Vieles im Miteinanderleben wird sich verändern. Die häuslichen Rollen werden neu verteilt: Wer findet morgens zuerst aus dem Bett und deckt den Frühstückstisch? Wer kauft ein? Hoffentlich wird die Arbeitsteilung zur beiderseitigen Zufriedenheit geregelt!

Im Miteinander bleiben Missverständnisse nicht aus, wie die folgende Begebenheit zeigt:

*Ein Ehepaar feiert nach langen Ehejahren das Fest der Goldenen Hochzeit. Beim gemeinsamen Frühstück denkt die Frau: „Seit fünfzig Jahren habe ich auf meinen Mann Rücksicht genommen und ihm immer das knusprige Oberteil des Brötchens gegeben. Heute will ich mir endlich diese Delikatesse selbst gönnen.“ Sie schmiert sich das Oberteil des Brötchens und gibt das untere Teil ihrem Mann.*

*Entgegen ihrer Erwartung ist dieser hocheifrig, küsst ihre Hand und sagt: „Mein Liebling, du bereitest mir die größte Freude des Tages. Über fünfzig Jahre habe ich das*

*Brötchen-Unterteil nicht mehr gegessen, das ich vom Brötchen am allerliebsten mag. Ich dachte mir immer, du solltest es haben, weil es dir so gut schmeckt.*<sup>4</sup>

Wer mit seinem Ehepartner im lebendigen Gespräch bleibt, wer dazu viele Freunde und Bekannte hat, die eigenen Fähigkeiten kennt und nutzt, dem wird die neue Lage wenig Probleme bereiten. Denn sie eröffnet viele Chancen, das Leben in veränderter Weise auszugestalten. Der Alltag erweitert sich. Neue Möglichkeiten der Freizeitgestaltung tun sich auf. Nun ist mehr Zeit für Hobbys, für Reisen, für Fahrradtouren, aber auch für Konzert- und Theaterbesuche etc. Die Möglichkeiten sind Legion – je nach Vorlieben und finanziellen Möglichkeiten.

Tatsache ist: Wie *alt* wir einmal werden, haben wir nur begrenzt in der Hand. Aber *wie* wir alt werden, unter welchen Umständen und in welchem Format, das können wir selbst beeinflussen. Das kommt nicht einfach über uns, sondern dafür sind wir zu hohen Teilen selbst verantwortlich. Das will gewollt und angestrebt werden und hat auch mit unserem Denken, mit unserem Verhalten und unserem Glauben zu tun. Darum geht's: Altwerden mit Verstand und Gottvertrauen.

*Das Ehepaar feiert gemeinsam den 60. Geburtstag. Dabei überkommt die Frau der Wunsch, doch einmal etwas von der großen Welt zu sehen. Deshalb bittet sie Gott: „Jahrzehntelang habe ich mich für meine Familie abgearbeitet. Ich habe mich nicht geschont. Freizeit und Urlaub habe ich kaum gekannt. Nun habe ich den Wunsch, endlich einmal eine Weltreise zu unternehmen, eine Kreuzfahrt zu den schönsten Fleckchen der Erde.“*

*Kaum hat sie ihren Wunsch ausgesprochen, liegen die er-*

*sehnten Papiere vor ihr: Flugtickets, Hotelbuchungen und vieles mehr. Alles, was für die große Reise nötig ist. Die Frau staunt, ist beglückt und dankt Gott für dieses Geschenk.*

*Da wird ihr Mann neidisch. „Lieber Gott, darf ich dich auch um etwas bitten?“*

*„Ja, natürlich“, kriegt er zu hören.*

*„Ich wünsche mir eine dreißig Jahre jüngere Frau!“*

*Man stelle sich vor: Auch dieser Wunsch wird augenblicklich erhört: Ab sofort ist der Mann – schwuppdwupp – neunzig.*