

### 3. Was ist Alter?

---

»Von Jahr zu Jahr säst du die Menschen aus; sie gleichen dem sprossenden Gras. Am Morgen grünt es und blüht, am Abend wird es geschnitten und welkt. [...] Unser Leben währt siebzig Jahre, und wenn es hochkommt, sind es achtzig. Das Beste daran ist nur Mühsal und Beschwer, rasch geht es vorbei, wir fliegen dahin.«

(Ps 90, 5 – 10)

In diesem Psalm drückt sich eine menschliche Grunderfahrung aus, gleichzeitig auch Bedrückung und Klage. Wir werden geboren, wir wachsen und gedeihen, nur um dann sterben zu müssen und zu vergehen. Das ist erst einmal wie eine Zumutung und kaum zu verstehen. Siebzig oder achtzig Jahre währt das Leben, es ist mühsam, letztlich geht es schnell vorüber, wir fliegen nur so dahin, eine Erfahrung, die mit dem Älterwerden zunimmt: Die Zeit scheint immer schneller zu vergehen.

Mit diesem Psalmausschnitt sind wir sofort beim Thema: Das Los des Menschen ist es, zu entstehen und zu vergehen. Die Wegstrecke zwischen diesen beiden Punkten, der Geburt und dem Tod ist unser Leben oder anders ausgedrückt, das Altern. Anders als wir dies mit unserem Alltagsverständnis wahrnehmen, ist altern nicht auf die späte Lebensphase des Menschen beschränkt. Wir altern immer, vom ersten

bis zum letzten Moment, denn altern hat etwas damit zu tun, dass Zeit vergeht.<sup>1</sup>

Altern ist ein Prozess fortwährender Veränderung, wir bleiben uns nicht gleich, sondern wandeln uns ständig. Dieser Veränderungsprozess hat zunächst den Charakter von Zunahme. Kinder und Jugendliche wachsen und reifen in einem umfänglichen Sinne: Sie legen an Gewicht zu, im Längenwachstum, sie entwickeln sich physisch, psychisch, kognitiv und moralisch. Die verschiedenen Disziplinen, etwa Pädagogik, Entwicklungspsychologie oder Moralphilosophie künden von diesem Werden. Oft stellt man sich den Prozess in Stufen vor, das Schreiten von Stufe zu Stufe beinhaltet typischerweise Krisen. Durch das Überwinden der Krise erlangt der Mensch physisch, psychisch, moralisch ein neues Niveau, eine neue Gestalt.

Das junge Erwachsenenalter ist in der Regel davon geprägt, dass Veränderungsprozesse auf der physiologischen Ebene vergleichsweise diskret verlaufen: Eine ganze Weile scheinen wir uns ziemlich gleich zu bleiben. Diese Zeit könnte man auch als Blütezeit bezeichnen. Es scheint auch der Lebensabschnitt zu sein, dessen Gepräge wir als inneres Bild von uns lange Zeit bewahren, auch wenn das Spiegelbild mehr und mehr Abweichungen davon verkündet.

Von einem bestimmten Zeitpunkt an wird dann der Veränderungsprozess eher ungünstig. Schon im mittleren oder reiferen Erwachsenenalter, im dritten und vierten Lebensjahrzehnt beginnen Prozesse des Rückgangs. Nicht bei allen Menschen im gleichen Maße und auch beim einzelnen Menschen nicht auf allen Ebenen gleichzeitig, aber der Tendenz nach beginnen Prozesse von Schwund und Minderung. In der Regel ist diese Veränderung kontinuierlich und nicht sprunghaft. Die Muskelmasse wird weniger, das Skelett verändert sich, der Mensch schrumpft, Organe werden kleiner bzw. bilden sich zurück, das Haar wird weiß und schütter, die Haut wird trockener und bildet Falten, Seh- und Hörkraft lassen nach usw. Auch Reaktions- und Gedächtnisleistungen werden schwächer. Eine gewisse Zeit kann kompensiert werden, je nach Bildungsstand und Trainiertheit in unterschiedlichem Maße. Es

---

1 Vgl. Behnke 2018.

gibt auch Bereiche, in denen der Mensch wächst, etwa an Erfahrung, vielleicht auch an Gelassenheit, aber die Tendenz, die Richtung ist eindeutig und unumkehrbar: Verletzlichkeit und Verlusterfahrungen mehren sich, der Mensch ist auf einem Rückweg.

Für Frauen ist dieser Prozess der Veränderung im Sinne eines allmählichen Rückgangs durch Wechseljahre und Menopause vielleicht weniger leicht zu verdrängen als für Männer. Das Ende der reproduktiven Phase, das Abfallen des Östrogenspiegels geht bei Frauen mit Veränderungen einher, die nicht so leicht zu ignorieren sind: Das Ausbleiben der Menstruation, Hitzewallungen, Schlafstörungen, gelegentlich auch stärkere emotionale Empfindlichkeit machen Frauen in diesem Lebensabschnitt deutlicher, dass ein Wechsel stattfindet, dass sich etwas wandelt.

Von einer klar abgegrenzten Phase des Alters zu sprechen, ist eigentlich nicht möglich. Wann beginnt diese, an welcher Stelle sollten wir den Schnitt ansetzen? Trotzdem existiert natürlich so etwas wie das Alter. Wir sprechen wohl immer dann vom alten Menschen, wenn Erscheinungsbild und Leistungskraft deutlich kontrastiert mit allem, was wir mit Lebendigkeit, Frische, Kraft und Zukunft assoziieren. Der alte und sehr alte Mensch ist der, bei dem offenkundig wird, dass raumzeitlich gesehen nicht mehr viel Zukunft ist. Zeichen von Ermüdung sind da und je nachdem, wie ein Mensch sein nahendes Ende in der Welt annehmen kann, vielleicht auch Angst, Bitterkeit, Misstrauen und Enttäuschung.

Zusammengefasst meint Altern einen unumkehrbaren Prozess der Veränderung über die gesamte Lebensspanne eines Menschen, der zu Beginn den Charakter einer steten Zunahme hat und zum Ende hin den Charakter eines Rückgangs. Was für ein Sinn steckt dahinter? Oder ist alles nur »Mühsal und Beschwer«?

### Geist und Vertrauen

*Man kann auf zwei unterschiedliche Arten alt werden. Zum einen auf der körperlichen Ebene durch das Vergehen der Zeit. Die körperliche Seite ist dabei nicht nur auf unseren leiblichen Körper begrenzt: Die körperlich-materielle Ebene im*

weitesten Sinne meint auch unsere Gedanken, unsere Pläne, unsere ganze Ausdehnung in der Welt. Zum anderen kann man auf der geistigen Ebene alt werden. Dort zeigt sich das Alte im Sinne von Gelassenheit, Ruhe und Weisheit. Das Alte im geistigen Sinne zeigt sich im Leben eines Menschen im Da-Sein, in Präsenz, nicht so sehr in der Aktivität. In diesem Sinne könnte man auch schon in jungen Jahren »alt« sein. Dieses »geistige Altsein« ist nicht zwingend an das körperliche Altwerden gebunden. In den Worten Weinrebs ist der Geist die »Welt der Inspiration«<sup>2</sup>, das nicht Messbare, Quelle und Ziel unserer Sehnsucht.

Das Geistige am Menschen ist jeweils am Übergang in das körperliche Leben und an seinem Ausgang am stärksten ausgeprägt. In der Zeit dazwischen bilden bei den meisten Menschen körperliche und geistige Entwicklung eine eher gegenläufige Bewegung: Wenn der Körper, die Materie stark ausgeprägt ist, ist das Geistige zurückgezogen und umgekehrt.

Seltsamerweise bedeutet das hebräische Wort für Glaube und Vertrauen (»Amen«) auch Erzieher. Eigentlich würde Erziehung bedeuten, den Menschen bis zu seiner geistigen Mündigkeit in den Anfängen des Glaubens zu unterrichten. Als erstes müsste ein geistiger, ein vertrauender Mensch entstehen, der sich dann nach und nach seinen Aufgaben in der Welt widmen kann. Es müsste nicht zwangsläufig zu Krisen an den Übergängen kommen, wenn wir eine andere Idee von Erziehung hätten. Körperlich-materielles und geistiges Wachstum könnten ausgewogen parallel verlaufen. Dies würde dem natürlichen Gehen, bei dem man abwechselnd das rechte und das linke Bein bewegt, entsprechen. Bildlich gesprochen, hüpfen wir zumeist auf einem Bein, auf dem linken Bein, das der Materie entspricht, durchs Leben. Krisen im Lebenslauf – Zusammenbrüche der eigenen Vorstellungen vom Leben – könnte man auch als Impulse verstehen, die den Menschen eigentlich zu einer Umkehr auffordern.

Die geistige Entwicklung ist ein Weg, zu jedem Zeitpunkt im Leben erhält der Mensch die nötige »Speise«, das heißt, die nötigen Begegnungen und Erlebnisse, um geistig zu reifen, um in einem geistigen Sinne alt zu werden.

---

2 Weinreb 2000, S. 389.