

PETER DYCKHOFF

# Älterwerden mit Zuversicht

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C014496

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2022  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Finken und Bumiller, Stuttgart  
Umschlagmotiv: Rembrandt, Simeons Lobgesang (1669)  
Satz: mittelstadt 21, Vogtsburg-Burkheim  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Die Bibeltexte sind entnommen aus:  
Die Bibel. Die Heilige Schrift des Alten und  
Neuen Bundes. Vollständige deutsche Ausgabe  
© Verlag Herder, Freiburg im Breisgau 2005

  
DIE BIBEL

ISBN 978-3-451-37839-3

## *Inhalt*

Vorwort .....	7
---------------	---

### Erster Teil

#### *Älterwerden annehmen und gestalten*

»Das Holzpferd« – als Einstimmung ... ..	13
Das Älterwerden gehört zum Leben .....	15
Du brauchst das Älterwerden nicht zu fürchten	20
Vertraue auf Gottes Vorsehung .....	27
Sich befreien von materiellem Überfluss .....	31
Halte einen geliebten Menschen nicht fest ....	33
Was die Seele beschwert .....	38
Geliebte Menschen selbstlos freigeben .....	50
Vertraue auf die bestmögliche Stunde .....	53
Angst vor dem Sterbevorgang überwinden ....	62
Liebe darf man nicht an Ketten legen .....	70
Differenzen beilegen, bevor es zu spät ist .....	72
Wünsche für den Abschied .....	80
Über die Erzählungen hinaus ... ..	83

## Zweiter Teil

### *Altern und Unsterblichkeit*

Geheimnis der Entgrenzung . . . . .	97
<i>Phasen der Entgrenzung 97   Verbindung mit dem Himmel 101   Steh auf! 102   Fürbitter sein 107 Aufstieg zu Gott 109   Selige Entgrenzung 111</i>	
Weg zur Alterslosigkeit . . . . .	115

## Dritter Teil

### *Erfüllter Abschied*

Darstellung des Herrn . . . . .	129
<i>Das Zeugnis des greisen Simeon 129   Ein weihnachtliches Fest 134</i>	
Rembrandt Harmensz van Rijn	
Ein erfüllter Abschied . . . . .	137
Rembrandts letztes Bild:	
Simeon und das Christuskind . . . . .	144
<i>Licht vom Licht 145   Mit geöffneten Augen 146 Die Prophetin Hanna 147   Hände: Spiegel unserer Seele 149   Geistliche Hochzeit 152</i>	
Das Abschiedslied des Simeon (P. Ringseisen) . .	157
Über das Altern (H. Spaemann) . . . . .	162
Begegnung mit meinem Schatten (J. Bours) . . .	170
Literaturverzeichnis und Bildnachweis . . . . .	175

## *Vorwort*

Was kann ich tun, damit sich die Sehnsucht Gottes erfüllt und ich mehr und mehr von der Liebe Jesu Christi angezogen werde – und dies ganz besonders auch in meinem Alter? So wünschte ich mir für mein Alter: Die Seele möge nicht belastet oder beschwert sein, von aller Erdschwere befreit, um sich durch die liebende Anziehung Jesu Christi zu ihm hin bewegen zu lassen. Der Herr möchte alle Menschen mit hinein in den göttlichen Lebensbereich nehmen und sie den widergöttlichen Kräften entziehen, dem Bereich der Finsternis und dem Schrecken des Todes.

Das Altern und der Abschied aus dieser Welt sind so verschieden, wie es Menschen gibt. Wenn sie jedoch ohne Schmerzen altern und lediglich Einschränkungen hinnehmen müssen, bleibt im Alter wunderbar Zeit, diese in religiöses Leben zu investieren und sich auf die kommende Welt vorzubereiten. Menschen, die mehr und mehr den Weg der Hingabe gehen – selbst mit zunehmenden Gebrechen –, erfahren eine tiefere innere Ruhe und Frieden der Seele.

Wenn wir in ihr Gesicht schauen, spüren wir, wie es ihre Seele widerspiegelt:

- ♦ ein Landwirt, der im guten Einvernehmen den Hof seinem Sohn übergeben hat und jetzt am Abend auf einer Bank sitzt und dankbar über die Felder schaut;
- ♦ Eltern, die ihre Kinder auf einem guten Weg wissen und nicht durch Vorschriften ständig in ihr Leben eingreifen;
- ♦ schauen wir auf die letzten Selbstbildnisse Rembrandts, die trotz der harten Schicksalsschläge Reife, Erfüllung und Gottesnähe ausstrahlen;
- ♦ welch eine Liebenswürdigkeit ging von Schwester Euthymia aus, als sie trotz ihrer Krankheit die schwere Arbeit in der Waschküche verrichtete;
- ♦ ich denke auch an meine Großmutter, die noch mit über achtzig Jahren sowohl ihren als auch den Haushalt ihrer Tochter führte und über deren Lippen kein böses Wort kam, sondern nur ein gütiges und liebevolles.

Es gibt viele verborgen lebende Menschen, durch die der Himmel auf die oft so bitter schmeckende Erde gebracht wird. Es sind Menschen, die auch für andere das Leben wieder lebenswert machen.

Der älter werdende Mensch darf nicht alleingelassen werden, nicht verzweifeln oder verbittern. Mit ihm gemeinsam sollten wir nach neuen Aufgaben für ihn suchen, die seinem Wesen und seiner Begabung entsprechen und vor allem ihm aber auch Freude be-

reiten sowie ihn am sinnvollen Leben teilhaben lassen. Wir dürfen dankbar miterleben, wie alles Unvollendete beginnt, sich zu vollenden. Ein großer Kreislauf, der als solcher bereits sichtbar geworden ist, möchte sich ganz allmählich schließen. Ein alter Mensch ist wie eine große Bibliothek, die aus vielen gelesenen und ungelesenen Bänden besteht. Er möchte uns so gern aus bekannten und unbekannten Büchern vorlesen und über ihren Inhalt mit uns sprechen. Wie viele spannende Geschichten und Abenteuer kommen da zutage – abgesehen von den vielen Lebensweisheiten, die jedes älter werdende Leben beinhaltet. Seien wir uns bewusst, dass jedes Leben einmalig ist und dass jedes Mal, wenn ein Mensch stirbt, gleichzeitig eine niemals mehr zu ersetzende Bibliothek abbrennt.

Dieses Buch »Älter werden mit Zuversicht« möchte alle, die daran Interesse haben, auf die Werte und Chancen des Alters aufmerksam machen und vor allem den älter werdenden Menschen dazu anleiten – sofern er es vermisst –, das Leben wieder lebenswerter zu gestalten. Die Freude am Leben, und damit auch am kommenden Leben, kann nur stabil und dauerhaft sein und bleiben, wenn sie im Glauben und damit letztlich in Gott gegründet ist. Somit ist dieses Buch auch ein Glaubensbuch, das der Leserin und dem Leser Zuversicht und lebendige Hoffnung schenken möchte. Es möchte den Weg frei machen,

um des Öfteren die heiligen Sakramente zu empfangen und tiefer und verankerter aus dem Glauben zu leben.

Diese Schrift ist auf zwei Pfeilern gegründet. Zum einen steht die Feststellung im Mittelpunkt, dass wir mit Freude, in Zufriedenheit und mit Zuversicht älter werden dürfen und damit Gott, dem Ältesten, immer ähnlicher werden. Und zum zweiten steht im Mittelpunkt dieses Buches Rembrandts letztes Bild (1669): »Simeon mit dem Jesuskind auf den Armen« oder »Der erfüllte Abschied«. Es lohnt sich, bei diesem Bild und bei den dazugehörigen Texten lange zu verweilen und beides in sich aufzunehmen, damit auch uns durch gute Veränderungen in unserem Leben – wie dem greisen Simeon – die Augen der Innerlichkeit aufgehen, damit wir das Heil wahrnehmen.

*Peter Dyckhoff*



*Erster Teil*

Älterwerden annehmen  
und gestalten



## »Das Holzpferd« als Einstimmung ...

Das Holzpferd lebte länger in dem Kinderzimmer als irgendjemand sonst. Es war so alt, dass sein brauner Stoffüberzug abgeschabt war und eine ganze Reihe Löcher zeigte. Die meisten seiner Schwanzhaare hatte man herausgezogen, um Perlen auf sie aufzuziehen. Es war in Ehren alt und weise geworden ...

»Was ist wirklich?«, fragte eines Tages der Stoffhase, als sie Seite an Seite in der Nähe des Laufstälchens lagen, noch bevor das Mädchen hereingekommen war, um aufzuräumen. »Bedeutet es, Dinge in sich zu haben, die summen, und mit einem Griff ausgestattet zu sein?« »Wirklich«, antwortete das Holzpferd, »ist nicht, wie man gemacht ist. Es ist etwas, was an einem geschieht. Wenn ein Kind dich liebt für eine lange, lange Zeit, nicht nur, um mit dir zu spielen, sondern dich wirklich liebt, dann wirst du wirklich.«

»Tut es weh?«, fragte der Hase.

»Manchmal«, antwortete das Holzpferd, denn es sagte immer die Wahrheit. »Wenn du wirklich bist, dann hast du nichts dagegen, dass es wehtut.«

»Geschieht es auf einmal, so, wie wenn man aufge-

zogen wird«, fragte der Stoffhase wieder, »oder nach und nach?«

»Es geschieht nicht auf einmal«, sagte das Holzpferd. »Du wirst. Es dauert lange. Das ist der Grund, warum es nicht oft an denen geschieht, die leicht brechen oder die scharfe Kanten haben oder die schön gehalten werden müssen. Im Allgemeinen sind zur Zeit, da du wirklich sein wirst, die meisten Haare verschwunden, deine Augen ausgefallen; du bist wacklig in den Gelenken und sehr hässlich. Aber diese Dinge sind überhaupt nicht wichtig; denn wenn du wirklich bist, kannst du nicht hässlich sein, ausgenommen in den Augen von Leuten, die überhaupt keine Ahnung haben.«

»Ich glaube, du bist wirklich«, meinte der Stoffhase. Und dann wünschte er, er hätte das nicht gesagt – das Holzpferd könnte empfindlich sein. Aber das Holzpferd lächelte nur.

(Aus M. Williams, *The Velveteen Rabbit*, New York o. J., zitiert von Philipp Schmitz SJ in »Geist und Leben«, Februar 1973.)

## *Das Älterwerden gehört zum Leben*

Einer Wirklichkeit kann niemand ausweichen: dem Abschied aus dieser Welt. Viele Menschen verdrängen diese Wirklichkeit: Sie denken ans Heute und übersehen das Morgen. Wir leben in der Gegenwart und wissen, dass sie durch unsere Vergangenheit geprägt ist. So wird auch unsere Zukunft zu einem großen Teil durch unser gegenwärtiges Tun und Lassen entschieden. Diese weitreichenden Zusammenhänge können wir noch klarer einsehen, wenn unser Glaube durch Gebet und Empfang der Sakramente lebendig ist. Wir machen die Erfahrung, dass während des Betens die Zeit fast aufgehoben scheint.

Nach dieser Stille jedoch verfügen wir über einen größeren Überblick: Wichtige Details unseres vergangenen Lebens werden uns bewusster, der Blickwinkel für Gegenwärtiges wird größer und Ahnungen, wie unser künftiges Leben weitergehen wird, werden mehr und mehr zur Gewissheit. Der Abschied aus dieser Welt als Übergang in eine neue Lebensform wird von uns nicht mehr als schrecklich und angstbeladen erlebt, besonders wenn wir den Prozess des Älterwerdens des Öfteren bedacht und bejaht haben. Im Christentum dürfen wir erleben, dass das Heil

des Menschen nicht allein von seiner philosophischen Einstellung und einer entsprechenden Lebensführung abhängt, sondern auf der Heilstat Jesu Christi beruht.

Es ist wichtig, unser Leben rechtzeitig so zu gestalten, dass es auf das zu erwartende kommende Leben keine Schatten wirft. Unsere Seele hat den Wunsch, lichtvoll und leicht zu sterben.

*Der Gerechte aber wird, auch wenn er vorzeitig stirbt, in Ruhe sein. Denn ein ehrenvolles Alter besteht nicht in einem langen Leben; es wird nicht nach der Zahl der Jahre gemessen (Weisheit 4,7–8).*

Was hilft es, lange zu leben, wenn wir doch nicht die Chance ergreifen, unser Leben zum Besseren zu verändern und liebevoller zu werden? Das Älterwerden hat den eigentlichen Sinn, dem Ältesten, Gott, immer ähnlicher zu werden. Doch manche Menschen sehen das nicht. Sie laden durch Unzufriedenheit, mangelnde Einsicht und Eigenwilligkeit neuen unnötigen Ballast auf sich. Daher ist es wichtig, dass der älter werdende Mensch liebevolle und religiöse Zuwendung erfährt, um den Sinn seines Lebens tiefer einzusehen. Jedes Sterben ist wie jedes Leben etwas ganz Besonderes und Einmaliges, von dem man für das eigene Leben und Sterben lernen kann. Es ist klug, sein Leben so einzurichten, wie man am Ende angetroffen werden möchte. Die Unruhe schwindet,

und die Angst wird wesentlich geringer, wenn wir rechtzeitig

- ◆ Unerledigtes aufarbeiten,
- ◆ den Menschen, mit denen wir in Spannung leben, Versöhnung anbieten,
- ◆ schlechtes Reden über andere einstellen,
- ◆ lernen, Unabänderliches anzunehmen und geduldig zu ertragen,
- ◆ die Worte der Bergpredigt auf unser Leben beziehen und uns nach ihnen richten,
- ◆ durch lebenswahrhaftiges Beten empfänglicher werden für den göttlichen Willen und ihn zu unserem eigenen Willen machen,
- ◆ durch unser Testament unseren Nachlass gerecht verteilen.

Solange wir gesund sind, können wir viel Gutes wirken. Sind wir jedoch krank, wissen wir nicht, was wir noch vermögen. Nutzen wir daher die gegenwärtige Stunde, denn sie ist überaus kostbar. Jetzt sind die Tage des Heils, jetzt ist die Zeit der Gnade. Viele erleben den Augenblick, in dem sie das Verlangen haben, auch nur einen Tag oder nur eine einzige Stunde länger zu leben, um noch etwas in sich selbst oder in der Welt in Ordnung zu bringen.

Jede Stunde unseres Lebens ist kostbar. Daher sollten wir lernen, jetzt zu leben und so zu leben, dass uns nichts beschwert, dass wir nicht in Auseinander-

setzungen verwickelt sind und unsere Seele bereit ist, unseren Körper zu verlassen, wenn wir zurückgerufen werden. Die Beiträge möchten einerseits mit der unausweichlichen Gewissheit konfrontieren, dass wir alle einmal abberufen werden, und andererseits die Angst vor dem Sterben verringern, Mut machen und die Hoffnung auf das ewige Leben stärken. Lernen wir inmitten dieser Welt mit Christi Botschaft zu leben, werden wir eines Tages für immer bei ihm sein.

Viele zählten auf ein langes Leben und täuschten sich, indem sie unerwartet abberufen wurden: durch einen Unfall, durch eine plötzlich auftretende Krankheit, durch Naturkatastrophen, durch Alkohol oder Rauschgift, durch Verbrechen, durch psychische Belastung, durch Krieg ...

Aus meiner priesterlichen Tätigkeit weiß ich, dass das Interesse bei vielen Menschen für das Phänomen des Älterwerdens und die Hoffnung auf die Unsterblichkeit groß ist. Daher drängte es mich, meine Erfahrungen mit älteren Menschen aufzuschreiben, um sie anderen zugänglich zu machen. Die Texte möchten dazu beitragen, eine positive Einstellung zum Älterwerden und zum Tod als Übergang zu einem gewandelten Dasein zu schaffen und das Geheimnis des Todes mit der Auferstehung Jesu Christi in Einklang zu bringen.

Beim Schreiben stellte ich erschreckt fest, wie schnell wir wesentliche Begegnungen in unserem Le-



ben vergessen und die täglichen Ereignisse und die rasende Entwicklung nach außen hin uns in ihren Bann ziehen. Wir bedürfen immer wieder der Erinnerung, um das, was in unserem Leben an Gutem geschah, nicht zu vergessen und erneut wertzuschätzen. Dazu gehören auch unsere Eltern und Menschen, die uns Vorbild waren und unser Leben mitgeprägt haben.

Eine Empfehlung möchte ich noch aussprechen. Sie sollten die Texte nicht zu schnell und nicht unbedingt nacheinander lesen. Lassen Sie sich viel Zeit und suchen sich die Kapitel aus, die Sie jeweils ansprechen. Legen Sie das Buch gegebenenfalls einige Zeit zur Seite und lesen wieder darin, wenn Sie spüren, dass es Sie nicht belastet, sondern Ihnen etwas gibt. Ich bitte um Verständnis, dass ich bei diesem Thema nur meine eigenen Erfahrungen einbringen konnte, um das auszudrücken, was mir am Herzen liegt: das Älterwerden mit Zuversicht zu gestalten und die Auferstehung Jesu Christi spürbar werden zu lassen, in die er uns alle berufen hat.



