
Zur Spiritualität des Alterns

Bernhard Grom / München

„Erfolgreich altern“ oder „gut altern“ – zu dieser Leitvorstellung der Altenförderung wurden in den letzten Jahren aus spiritueller Sicht Überlegungen veröffentlicht, die ihre Einsichten aus persönlicher Beobachtung, aus der Weisheit der Bibel und aus der geistlichen Überlieferung schöpften.¹ Der folgende Beitrag wählt – mit dem gleichen Ziel – einen anderen Ausgangspunkt und versucht, Gesichtspunkte der Gerontopsychologie als Herausforderungen bzw. Chancen des Glaubens zu verstehen und damit, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, eine Spiritualität des Alterns zu skizzieren. Ihr Leitziel: „erfolgreich/gut altern in der Kraft des Glaubens.“

Die Formulierung „erfolgreich altern“ klingt zunächst paradox. Denn bei „Erfolg“ denken wir an beeindruckende und unverminderte Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Vitalität, und genau diese Vorzüge nehmen – wenn auch individuell verschieden – mit zunehmendem Alter ab, so dass wir das Altwerden fast ausschließlich als Verlust von Fähigkeiten und als Abwärtsentwicklung werten. Zudem prägt die mit der höheren Lebenserwartung häufiger auftretende Demenz unser Bild vom Altern, weshalb wir versucht sind, alten Menschen auch in spiritueller Hinsicht bestenfalls Stillstand, wenn nicht Rückbildung zuzuschreiben. Indes mahnt uns die gerontologische Forschung der letzten drei Jahrzehnte, dieses einseitige Defizitmodell zu korrigieren und durch ein differenzierteres Verständnis zu ersetzen.

1 „Zufriedenheitsparadox“

Nicht dass sie die Einbußen leugnen würde. Die eingeschränkte Beweglichkeit, prekäre Gesundheit und die Verminderung der Wahrnehmungsgeschwindigkeit, Wortflüssigkeit und Merkfähigkeit, die nach dem 70. Lebensjahr beobachtet werden, sind gut erforscht, doch weiß man auch, dass wichtige Fähigkeiten bis zum 80. Lebensjahr durch geistige Tätigkeit und Training auf einem hohen

¹ Vgl. A. Auer, *Geglücktes Altern: Eine theologisch-ethische Ermutigung*. Freiburg 1995; Th. Hauser, *Zeit inneren Wachstums: Die späten Jahre*. München 1997; R. Scherlein, *Älter werden lernen. Pastoral in der dritten Lebensphase*. Mainz 2001; U. Schmitt-Pridik, *Hoffnungsvolles Altern. Gerontologische Bibelauslegung*. Neukirchen-Vluyn 2003; P. van Breemen, *Alt werden als geistlicher Weg*. Würzburg 2004; P. Schlaudt, *Glaube im Altern: „Auch wenn ich alt und grau werde, verlässt du mich nicht“ (Ps 70,9)*. Münster 2005; F.-J. Nocke, *Theologische Impulse zum Umgang mit dem Alter*, in: M. Blasberg-Kuhnke/A. Wittrahm (Hrsg.), *Altern in Freiheit und Würde*. München 2007, 63–76 u. Ch. Schütz, *Der Weisheit auf der Spur. Spiritualität in der zweiten Lebenshälfte*. Stuttgart 2007.

Niveau erhalten bzw. dass die Verluste durch Erfahrung und Einfühlungsvermögen zu einem nicht geringen Teil ausgeglichen werden können. Solche Erkenntnisse haben zu einem besseren Verständnis der Chancen der älteren Generation, zu einem verstärkten Selbstbewusstsein und einer aktiveren Altenförderung beigetragen. Dieser gerontologische Optimismus gilt uneingeschränkt für das so genannte Dritte Lebensalter der 60- bis 80-Jährigen; im Vierten Lebensalter ab 80 bis 85 Jahren wächst allerdings die Gefahr, an mehreren Belastungen gleichzeitig zu leiden, während die Fähigkeit, sich an sie anzupassen, abnimmt. Wenn dann das Leben zur Last wird, können dennoch viele Alte hinreichend Lebensqualität erhalten, d.h. ihr Leben als zufriedenstellend, sinnerfüllt und lebenswert erfahren. Zu einem solchen „Erfolg“ kann auch der Glaube im Dritten wie im Vierten Lebensalter einen bedeutenden Beitrag leisten.

Erfolgreich/gut altern ist ein sehr allgemein formuliertes Globalziel, das der Neopsychoanalytiker *Erik H. Erikson* in den 1950-er Jahren in seiner Theorie des menschlichen Lebenszyklus als die Entwicklungsaufgabe beschrieben hat, „Integrität gegen Verzweiflung und Lebensekel“ zu wahren. Die neuere Forschung versteht dieses Ziel als Erhalt von hinreichender Lebensqualität, differenziert es stärker und formuliert unterschiedliche Entwicklungsaufgaben. Der Begriff *Lebensqualität* umfasst einerseits *objektive Lebensbedingungen* wie Einkommen, Gesundheit sowie Wohnverhältnisse und andererseits *subjektives Wohlbefinden*. Letzteres wird bei Befragungen sowohl als *emotionale Befindlichkeit*, d.h. als Glücklichsein mit einzelnen Lebensbereichen bzw. mit dem Leben im Ganzen, als Abwesenheit von Depressivität und anderem sowie auch – mehr kognitiv – als *Zufriedenheit* mit einzelnen Lebensbereichen bzw. mit dem Leben im Ganzen erfasst. Es überrascht nun, dass ältere Menschen trotz der bekannten körperlichen, neurologischen und sozialen Einbußen ein hohes Maß an subjektivem Wohlbefinden erreichen bzw. erhalten können.²

Die *emotionale Befindlichkeit* verschlechtert sich zwar bei denen, die über ernsthafte gesundheitliche, finanzielle und familiäre Probleme klagen, bleibt aber bei vielen konstant und wird insgesamt nach 65 nur geringfügig ungünstiger. Obwohl die Suizidrate nach 65 zunimmt, gilt: „Altern ist kein depressiver Prozess. Nicht die Zahl der Verluste löst zwangsläufig eine Schwermut aus, sondern wie Alternde ihre Verluste subjektiv bewerten, ob sie gelernt haben, Trauer zu bewältigen und sich an einem Sinn zu orientieren. Je höher die Fähigkeit, flexibel sinn- und zukunftsorientiert Einbußen zu bewältigen, umso seltener werden sie schwermüdig.“³

Noch erstaunlicher sind Beobachtungen zur *Lebenszufriedenheit*, die ja in hohem Maß – stärker als die emotionale Befindlichkeit – von den eben erwähnten

² Vgl. B. Grom, *Subjektives Wohlbefinden und Ressourcen im Alter*, in: R. Frank (Hrsg.), *Therapieziel Wohlbefinden*. Heidelberg 2007, 249–259.

Bewertungsprozessen abhängt: Obwohl die Zufriedenheit mit der Gesundheit im Alter abnimmt, ist die Zufriedenheit mit dem Leben insgesamt bei den über 60-Jährigen etwas verbreiteter als bei den Jüngeren, und von den 60- bis 79-jährigen Deutschen bezeichnen sich mehr als von den 20- bis 39-Jährigen als mit dem Leben im Ganzen zufrieden. Dieses leichte Plus zeigt sich auch bei einer internationalen Wertestudie, die so unterschiedliche Länder wie USA, China, die Schweiz und Russland einbezog.

Die sozialwissenschaftliche Forschung bezeichnet dies als „Wohlbefindensparadox“, das sich auch auf anderen Altersstufen zeigt, wenn etwa Menschen mit bescheidenem Einkommen mit dem Leben ebenso zufrieden sind wie Großverdiener. Im gleichen Sinn spricht die medizinische Lebensqualitätsforschung vom „Zufriedenheitsparadox“, wenn – unabhängig vom Alter – Querschnittgelähmte, Tumorpatienten oder andere Schwerkranke nach einer Zeit der Krise fast wieder die gleiche Lebenszufriedenheit äußern wie die Allgemeinbevölkerung.⁴ Solange man nicht an drückender materieller Not oder schweren Schmerzen leidet, kann man sich offensichtlich auch an ungünstige Lebensbedingungen wie Behinderung und Erkrankung so anpassen, dass die Lebenszufriedenheit erhalten bleibt – auch bei altersbedingten Einschränkungen. Das subjektive Wohlbefinden hängt – außer von angeborenen Eigenschaften – offensichtlich in hohem Maß von einer „erfolgreichen“ persönlichen Emotionsregulation und Lebenskunst ab, die man als *Lebenszufriedenheitskompetenz* bezeichnen könnte. Das bedeutet freilich nicht, dass man günstige Lebensbedingungen vernachlässigen darf.

2 Der Glaube unterstützt ein zufriedenes Altern

Eine mögliche Quelle oder Ressource von Lebenszufriedenheit und damit ein Bestandteil der Lebenszufriedenheitskompetenz ist nun sicher auch der Glaube. Von den erwachsenen Europäern, die sich als religiös bezeichnen, erklären 81%, dass sie aus dem Glauben „Trost und Kraft ziehen“. Es ist gut belegt, dass ältere Menschen, die aus persönlicher Überzeugung heraus relativ häufig Gottesdienste besuchen, beten oder in der Bibel lesen, mehr Lebenszufriedenheit äußern als andere, die dies seltener oder gar nicht tun.⁵ Die statistischen Beziehungen sind

3 E. Grond, *Altersschwermut*. München 2001, 43.

4 Vgl. P. Herschbach, *Das „Zufriedenheitsparadox“ in der Lebensqualitätsforschung*, in: Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie 52 (2002), 141–150 u. U.M. Staudinger, *Viele Gründe sprechen dagegen, und trotzdem geht es vielen Menschen gut: Das Paradox des subjektiven Wohlbefindens*, in: Psychologische Rundschau 51 (2000), 185–197.

5 Vgl. E.L. Idler/S.V. Kasl, *Religion, disability, depression, and the timing of death*, in: American Journal of Sociology 97 (1992), 1052–1079; H.G. Koenig u.a., *Religious coping and cognitive symptoms of depression in elderly medical patients*, in: Psychosomatics 36 (1995), 369–375; J. S. Levin, *Religious research in Gerontology, 1980–1994: A systematic review*, in: Journal of Religious Gerontology 10 (1997), 3–31; P.

zwar nicht stark, weisen aber sehr wohl auf Chancen einer lebendigen Spiritualität hin. Soziologen erklären das Lebensqualitäts-Plus der Religiösen gern mit der sozialen Unterstützung, die Gläubige – in den USA mehr als in Europa – durch ihre Glaubensgemeinschaft erfahren. Indes führen Psychologen dieses Plus gewöhnlich darauf zurück, dass der Glaube die Bewältigung von Belastungen (*coping*) unterstützt und damit Menschen gegen Belastungen abpuffern und gegen leichte, nicht-klinische Depressivität schützen kann. Tatsächlich zeigte sich bei mehreren Studien, dass Ältere, die religiös waren, niedrigere Werte nicht-klinischer Depressivität aufwiesen, gerade bei Depressivität, die mit schwacher Gesundheit verbunden war.

Daraus folgt nicht, dass Menschen mit zunehmendem Alter fast automatisch religiöser werden. Dieses Stereotyp ist wohl deshalb verbreitet, weil die heute über 70-Jährigen häufiger religiös sozialisiert wurden als die jüngeren Erwachsenen. Indes hat eine amerikanische Längsschnittstudie, die Hochbegabte zwischen 27 und 80 Jahren an sechs Zeitpunkten zwischen 1940 und 1991 nach der Bedeutung fragte, die sie der Religion beimaßen, gezeigt, dass nur bei 19% von ihnen die Religiosität im Alter zunahm – und bei diesen war sie auch schon im frühen Erwachsenenalter hoch. Bei den übrigen 81% nahm sie im Alter jedoch ab, sei es, dass sie früher auch nicht stark war oder bis zur Lebensmitte zugenommen hatte.⁶ Diese Stichprobe ist zwar nicht repräsentativ, doch lässt sie vermuten, dass in spiritueller Hinsicht sozusagen alles möglich ist: Ältere Menschen können ihre frühere Glaubenseinstellung unverändert beibehalten, neue Akzente setzen, sie verblassen lassen, sie ersatzlos aufgeben oder sich nach Zeiten des Desinteresses neu auf die Suche machen. Eine Altersspiritualität wächst nicht wie eine Herbstblume, sondern muss aktiv entwickelt werden.

Wie aber kann Religiosität die Lebenszufriedenheitskompetenz im Alter unterstützen? Zu dieser Lebenskunst tragen vielerlei Faktoren bei, die in der Forschung diskutiert werden: allgemeinmenschliche und spirituelle. Eine Spiritualität des guten Alterns inspiriert und motiviert vermutlich zwei grundlegende Weisen der Emotions- und Verhaltensregulation, die das beschriebene Zufriedenheitsparadox erklären: einerseits *Bewältigungsstrategien*, die die Entwicklungsaufgabe lösen, kritische Lebensereignisse oder Dauerbelastungen so zu verarbeiten, dass sich Frustration, Traurigkeit, Angst und Ärger in Grenzen halten und die allgemeine Lebenszufriedenheit trotz der Unzufriedenheit in Einzelbereichen erhalten bleibt – und andererseits *Befriedigungsstrategien*, die – mit demselben Ziel – der Entwicklungsaufgabe dienen, hinreichend positive Erfahrungen

Wink u.a., *Religion as moderator of the depression-health connection: Findings from a longitudinal study*, in: *Research on Aging* 27 (2005), 197–220 u. M. Allemand/M. Martin, *Religiöse Ressourcen im Alter*, in: R. Kunz (Hrsg.), *Religiöse Begleitung im Alter*. Zürich 2007, 25–43.

⁶ Vgl. M.E. McCullough u.a., *The varieties of religious development in adulthood: A longitudinal investigation of religion and rational choice*, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 89 (2005), 78–89.

zu erleben, die weiterhin Zustimmung zum Leben, Sinnerfahrung gewährleisten. Als theoretische Dachkonstruktion bietet sich für beide Strategien das übergreifende „Modell der selektiven Optimierung mit Kompensation“ an, das hier nicht weiter ausgeführt werden soll.⁷

3 Bewältigungsstrategien: Schwierigkeiten ins Gebet nehmen

Der Verzicht auf die frühere gesellschaftliche Rolle und soziale Anerkennung, die Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit und Mobilität, Gesundheitsprobleme bis hin zur Abhängigkeit von Pflegepersonen sowie der Verlust des Partners oder anderer naher Bezugspersonen durch den Tod – wie lassen sich solche Belastungen bewältigen, ohne dass man mit dem Leben unzufrieden wird und verbittert? Die Fachliteratur unterscheidet – gerade im Hinblick auf das Alter – vielerlei Bewältigungsstrategien.⁸ In unserem Zusammenhang soll nur eine Auswahl von spirituell bedeutsamen zur Sprache kommen. Als ungünstig gelten Verhaltensweisen wie: unflexibel an bisherigen Lebensgewohnheiten festhalten, die nicht mehr sinnvoll sind; sich hilflos zeigen; wegen jeder Kleinigkeit um Rat fragen; sich nichts mehr zutrauen; sich als Opfer darstellen u.ä. Es dürfte klar sein, dass der Glaube keine dieser Strategien unterstützt. Hingegen kann und soll er günstige, Lebenszufriedenheit erhaltende Bewältigungsstile fördern.

Bei einer qualitativen Befragung von 55 Personen, die im Rahmen des Betreuten Wohnens zuhause begleitet wurden, haben sich folgende religiöse Bewältigungsformen herauskristallisiert: Den Glauben einsetzen, um die Kontinuität mit dem früheren Leben aufrechtzuerhalten; um sich Linderung in körperlichen oder emotionalen Beschwerden zu verschaffen; um Zugang zu einer Gemeinschaft zu finden; um sich Mut zu machen; um einen Lebenssinn aufrechtzuerhalten und um sich auf den Tod vorzubereiten.⁹ Man könnte auch andere religiös motivierte Bewältigungsstrategien nennen. In der religionspsychologischen Bewältigungsforschung wurden oft drei Stile unterschieden: (1) Eine rein passive Einstellung, in der der Beter alles Gott überantwortet und sich selbst wenig für Abhilfen verantwortlich fühlt; (2) eine kooperative Haltung, in der man die Beziehung zu Gott überwiegend als Ermutigung zur aktiven Selbst-

⁷ Vgl. P.B. Baltes/M.M. Baltes, *Optimierung durch Selektion und Kompensation. Ein psychologisches Modell erfolgreichen Alterns*, in: Zeitschrift für Pädagogik 35 (1989), 85–105 u. M.M. Baltes/L.L. Carstensen, *Gutes Leben im Alter: Überlegungen zu einem prozessorientierten Metamodell erfolgreichen Alterns*, in: Psychologische Rundschau 47 (1996), 199–215.

⁸ Vgl. M. Künzel-Schön, *Bewältigungsstrategien älterer Menschen. Grundlagen und Handlungsorientierungen für die ambulante Arbeit*. Weinheim 2000 u. A.M. Hirsch, *Psychologie für Altenpfleger*, Bd. 1: Probleme des Alterns. München 2001.

⁹ Vgl. V.L. Patterson u.a., *Coping with change: Religious activities and beliefs of residents in Assisted Living Facilities*, in: Journal of Religious Gerontology 14 (2003), 79–94.

hilfe auffasst und (3) die Meinung, die Beschwerden, unter denen man leidet, seien eine Strafe Gottes.¹⁰ Die zuletzt genannte Auffassung geht mit verminderter, die zweitgenannte mit mehr Lebenszufriedenheit einher. Der Glaube kann wahrscheinlich folgende Bewältigungsstrategien bzw. Entwicklungsaufgaben unterstützen und damit zu einer altersgemäßen Spiritualität werden.

Vergeben – Sich distanzieren – Soziale Unterstützung suchen

Vergeben: Wer immer wieder an Kränkungen zurückdenken muss, die ihm seiner Ansicht nach Menschen als Einzelne oder als Repräsentanten einer Institution zugefügt haben, wird durch dieses „Nachtragen“ nachhaltig belastet. Daraum hat sich die Psychotherapie seit den 1990-er Jahren verstärkt mit der Entwicklungsaufgabe „Vergeben“ befasst.¹¹ Vergeben heißt nicht, erlittenes Unrecht nachträglich akzeptieren, sondern es verarbeiten. Dies muss nicht immer zu einer ausdrücklichen Versöhnung mit der „Gegenseite“ führen. Das Verarbeiten setzt voraus, dass sich der Betroffene die Enttäuschung, Wut und Kränkung, die eine ungerechte Behandlung immer noch in ihm auslöst, zuerst einmal bewusstmacht. Nur so kann er sich vornehmen, seine Gedanken nicht ständig darauf zu fixieren, sondern auf Rachewünsche zu verzichten. Nur so kann er nun auch versuchen, den Täter besser zu verstehen: Hat dieser damals unter Druck gehandelt, oder war er vielleicht Opfer einer unglücklichen Kindheit? Dies kann den entscheidenden Schritt vorbereiten: Dass er den Schmerz, der von der Verletzung ausging, annimmt und erträgt. Dass er auch ein wenig stolz ist, dass er über der Sache stehen kann. Nun muss er den Schmerz nicht mehr dem Täter zurückgeben, nicht mehr zurückschlagen, sondern kann ihm mit Wohlwollen begegnen. Er kann das Negative als Teil seines Lebens annehmen. Es gehört zu ihm: als „vergeben“. Jesu Hinweis auf den „himmlischen Vater“, der uns allen gegenüber großzügig ist und seine Sonne über Guten und Bösen aufgehen lässt (Mt 5,48), kann uns darin bestärken, nicht mehr auf das zu starren, was uns angetan oder vorenthalten wurde, sondern ähnlich großzügig (biblisch: vollkommen) zu denken wie er. Diese Großzügigkeit kann uns entlasten und unser Selbstwertgefühl stärken: Wir betrachten uns dann nicht mehr als Opfer, sondern als aktiv Handelnde – in Gemeinschaft mit Gott.

Sich – möglichst mit Humor – von Ärger und Missstimmungen distanzieren: Wer dies versucht, indem er sich kontrolliert, ablenkt und mit Positivem beschäftigt, zeigt sich und anderen, dass er sich nicht mit negativen Stimmungen

10 Vgl. B. Grom, *Religionspsychologie*. München 2007, 82–103.

11 Vgl. D.F. Walker/R.G. Gorsuch, *Demensions underlying sixteen models of forgiveness and reconciliation*, in: *Journal of Psychology and Theology* 32 (2004), 12–25 u. A. Kämmer, *Vergeben: Eine Quelle von Wohlbefinden*, in: R. Frank (Hrsg.), *Therapieziel Wohlbefinden*. Heidelberg 2007, 227–236.

identifizieren möchte, dass diese nicht sein ganzes Urteil über den Wert des Lebens eintrüben sollen, sondern dass er davon unabhängig werden und trotz Missstimmungen an Gottes gute Schöpfung glauben und das Positive im Leben wahrnehmen will. Erst recht gehört zu einer christlichen Altersspiritualität der Vorsatz, aggressive Regungen, die sich aus Verärgerungen und Verstimmungen ergeben, zu beherrschen und andere nicht unter seiner schlechten Laune leiden zu lassen.

Die Suche nach sozialer Unterstützung durch hilfreiche Gespräche: Schwerhörigkeit, der Tod von Vertrauten oder Enttäuschungen durch Mitmenschen sowie Verletzungen mögen alte Menschen zum Gegenteil, zum sozialen Rückzug verleiten, doch könnte sie der Glaube daran erinnern, dass sie in einer Gemeinschaft von Kindern Gottes leben. Deren Schwächen sollten sie nicht überempfindlich zu einem Sozialpessimismus aufbauschen, der sie in die Selbstisolation und Vereinsamung führt. Grundsätzlich verdienenden Mitmenschen ein gewisses Vertrauen, so dass es – nach der nötigen Prüfung und Auswahl – sinnvoll ist, neue Beziehungen aufzubauen und anregende, hilfreiche Gespräche zu erwarten.

Einschränkungen annehmen

Einschränkungen und prekäre Gesundheit annehmen, loslassen können: In Zeiten ungebrochener Aktivität und Gesundheit beziehen wir die Zustimmung zum Leben und seinem Schöpfer großenteils einfach aus unserem Vitalitätsgefühl; angesichts von Krankheit und empfindlichen Einschränkungen aber müssen und können wir die Lebenszufriedenheit durch Überlegungen wiederherstellen, die man unter dem Fachbegriff Kognitive Umstrukturierung (Neubewertung) zusammenfassen kann. Dazu kann gehören, dass wir uns die Neigung bewusst machen und sie (auch) vom Glauben her korrigieren, Negativerfahrungen zu übergeneralisieren und zu katastrophisieren. Eine Übergeneralisierung wie beispielsweise die Ansicht: „Ich werde nie mehr glücklich sein; es hat alles keinen Sinn mehr“ schließt alle noch möglichen Positiverfahrungen aus und ist letztlich unvereinbar mit der Grundüberzeugung, dass unser Leben Teil von Gottes guter Schöpfung ist und nicht einem blinden biochemischen Zufall entstammt – trotz aller Grenzen und Grausamkeiten.

Globale Unzufriedenheit können und müssen wir auch dadurch vermeiden, dass wir die *Ansprüche, die wir ans Leben stellen, senken und an das anpassen, was noch möglich ist*. Vielleicht sagt sich jemand: „Ich habe früher so gern gearbeitet, und genau das kann ich jetzt nicht mehr – doch es geht auch ohne.“ Dabei können wir manchen Verlust dadurch ausgleichen, dass wir Ziele, die noch erreichbar sind, aufmerksamer beachten und aufwerten – etwa nach dem Muster: „Ich höre zwar schlecht, muss mein Herz schonen und brauche eine Gehhilfe

– doch unterhalte ich gute Beziehungen zu meinen Familienangehörigen, und das ist mir nun noch wichtiger als früher.“

Allerdings ist bei schwerer Behinderung und Krankheit und erst recht bei Schmerzen nicht immer eine volle Kompensation der Einschränkungen möglich, und es fragt sich, welche Bewertungsmaßstäbe wir dann anlegen und wie lange wir ein beschwerliches Leben noch für sinnvoll halten. Erfolg, sozialer Status, Fitness und Genuss gelten in der gegenwärtigen Leistungs- und Erlebnisgesellschaft als Höchstwerte und als Plansoll. Dies fördert die Neigung, das Leben von Menschen, denen diese Positiverfahrungen weitgehend versagt sind, zum bloßen Dahinsiechen zu entwerten. Im Gegensatz dazu kann ein spirituelles Alternsverständnis auch in einem stark eingeschränkten Leben einen zustimmungswürdigen Inhalt erkennen. Gehen wir einmal von der rational-emotiven Therapie von *Albert Ellis* aus: Er fordert Menschen, die sich vor den Folgen einer schweren Behinderung fürchten und deren Zukunftsperspektive er entkatastrophisieren will, auf zu überlegen, ob eine Behinderung beweist, dass sie wertlos sind. Diesen Gedanken des humanistischen Atheisten Ellis kann der Gläubige weiterführen und sich sagen: „Ich beurteile den Wert meines Lebens nicht nach dem Fitness- und Gesundheitsideal der öffentlichen Meinung und auch nicht nach der spontanen Neigung, bei Übelbefinden meine ganze Person und Existenz für wertlos zu halten. So wichtig mir Leistung, Gesundheit und Genuss sind – mein Leben ist trotz der Einschränkung dieser Vorzüge wertvoll, weil ich immer noch Person und Partner Gottes bin und dadurch eine unantastbare Würde besitze. Darum bin ich es auch wert, dass man mich pflegt, wobei ich andere nicht mit meiner Hilflosigkeit erpressen darf.“ Eine solche Neubewertung verharmlost nichts. Sie behauptet auch nicht, Einschränkungen und Leiden hätten einen positiven Sinn, sondern sagt nur: Das Leben behält trotzdem seinen Sinn und Wert, und Gott will uns stets die Kraft geben, es in Würde zu Ende zu führen. Jesus hat ja Behinderung und Krankheit durch seine Heilertätigkeit bekämpft. Also steht Gott unserem Schmerz nicht gleichgültig gegenüber, sondern kämpft mit uns gegen die Versuchung, uns selbst wegzuerwerfen. Das ist, um eine bekannte und wichtige Bewältigungsstrategie aufzugreifen, „Kampfgeist“ im spirituellen Sinn.

Seine Sterblichkeit akzeptieren

Seine Sterblichkeit akzeptieren: Wenn einem immer mehr Altersgenossen wegsterben und wenn einen in ernsthaften Erkrankungen der eigene Körper mehrfach im Stich gelassen hat, dann schwindet auch jene schützende Unsterblichkeitsillusion, die den Tod nur gedanklich zur Kenntnis nimmt und ihn in eine so unbestimmte Ferne rückt, dass er in emotionaler Hinsicht unwirklich er-

scheint. Wenn man einmal überlegt, ob diese Auslandsreise die letzte sein wird und ob es sich noch lohnt, neue Schuhe zu kaufen, tritt der Tod ganz anders ins Bewusstsein. Zum guten Altern gehört, dass man ihn nicht ängstlich verdrängt, sondern sich mit ihm auseinandersetzt. So wie Pflegekräfte, Hospizmitarbeiter, aber auch Patienten in Death-education-Programmen über den Tod informiert und zu einer Sterbemeditation zum eigenen Tod angeleitet werden,¹² um angstfreier damit umgehen zu können, sollte sich jeder alte Mensch eine klare Vorstellung von seinem Lebensende erarbeiten.

Der Glaube an ein Leben nach dem Tod mit Gott könnte ihn dabei wirksam begleiten und seine Spiritualität durch neue Akzente bereichern: den Tod, dem man entgegengeht, nicht als Absturz ins Nichts sehen, sondern als Übergang in ein unzerstörbares Leben, für das wir uns ganz aus der Hand geben und Gott anvertrauen müssen. Die „Ewigkeit“ des zeitlos-ewigen Gottes und unserer Gemeinschaft mit ihm nicht als vages Irgendwann-Einmal betrachten, sondern als ganz nah. Denn alle Zeit, alle Gegenwart, jede Stunde entspringt diesem Zeitlos-Ewigen, so dass wir „in ihm leben, uns bewegen und sind“ (Apg 17,28). Keine Zeit ohne Gottes Ewigkeit! Dies kann uns gerade dann bewusst werden, wenn uns die vielen Vorhaben, die wir sonst verfolgen, nicht mehr den Blick auf das Ende unserer Zeit verstellen. Unser Altern sollte dann nicht mehr nur als Restvitalität erscheinen, da unsere Beziehung zum Urquell aller Zeit und allen Lebens ja vital bleibt. So konnte Paulus, der sich auf seinen gefahrvollen Reisen und mit seiner Krankheit oft dem Tod ausgeliefert sah, bekennen: „Wenn auch unser äußerer Mensch aufgerieben wird, der innere wird Tag für Tag erneuert ..., denn das Sichtbare ist vergänglich, das Unsichtbare ist ewig.“ (2 Kor 4,16–18). In gleicher Sicht schreibt Andreas Gryphius in einem Epigramm mit der Überschrift „Betrachtung der Zeit“: „Mein sind die Jahre nicht, die mir die Zeit genommen;/ Mein sind die Jahre nicht, die etwa möchten kommen;/ Der Augenblick ist mein, und nehm ich den in acht,/ So ist der mein, der Jahr und Ewigkeit gemacht.“

In dieser Perspektive, *sub specie aeternitatis*, kann sich auch der Blick in die Vergangenheit von einem wehmütigen „Schön ist (war) die Jugendzeit, sie kommt nicht mehr“ zum dankbaren Gedenken an die Erfahrung bleibender und zukunftsträchtiger Werte wandeln. Der Psychiater *Viktor E. Frankl* hätte da von einem „Optimismus der Vergangenheit“ gesprochen.¹³ Er wollte alten Menschen bewusst machen, dass das Mögliche, das sie verwirklicht und „festgelebt“ haben, durch die Zeit nicht vernichtet oder ungeschehen gemacht und aus der Welt geschafft werden kann, sondern wertvoll bleibt. Dieses Wertvoll-Bleiben ist freilich

12 Vgl. M. Lohmann, *Die Auswirkungen einer geleiteten Vorstellungsbübung über Sterben und Tod im entspannten Zustand. Sterbemeditation*. Frankfurt 1987 u. J. Wittkowski/O. Krauß, *Konzeption, Inhalte und Methoden deutschsprachiger Kurse für den Umgang mit Sterbenden*, in: Zeitschrift für Gesundheitspsychologie 9 (2000), 177–192.

13 Vgl. V.E. Frankl, *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Frankfurt 1983, 47 u. 232.

nur dann absolut, d.h. von menschlicher Erinnerung und Anerkennung unabhängig, wenn man das ewig-zeitlose Gedächtnis Gottes einbezieht, denn der Kosmos ist nicht erinnerungsfähig. Dem Christen kann dieser Gedanke zeigen, dass das, was wir in der Vergangenheit an Positivem empfangen oder bewirken konnten, etwas vom unverbrüchlich-ewigen Zuwendungswillen Gottes offenbarte und damit wertvoll bleibt. So hört auch das, was wir mit einem Verstorbenen gemeinsam erleben durften, nicht auf, ein solches Zeichen und eine Botschaft zu sein, die uns auch nach dem Verlust des Verstorbenen gilt.

4 Befriedigungsstrategien: Der Mehrwert des Glaubens

Doch das Altern ist nicht nur mit Verlusten verbunden, sondern ermöglicht auch Positiverfahrungen, die man dank entsprechender *Befriedigungsstrategien* erlangen kann. Oft handelt es sich um die Verwirklichung von Zielen, die wie gesagt aufgewertet werden, wenn andere nicht mehr zu erreichen sind. Auch diese Bemühungen um ein sinnerfülltes Leben kann der Glaube auf seine eigene Weise inspirieren. Betrachten wir, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, drei Befriedigungschancen, die für alle Lebensphasen gelten, in den letzten Lebensjahren aber eben altersgemäß wahrgenommen werden sollen: (1) Befriedigende Aktivität, (2) erfüllende soziale Beziehungen und (3) positives Selbstwertgefühl.

Befriedigende Aktivität

Befriedigende Aktivitäten und persönliche Ziele, die man entschlossen verfolgt, können – im Gegensatz zu Passivität und Interesselosigkeit – Selbstwertgefühl und Lebenszufriedenheit älterer Menschen fördern. Aktive alte Menschen bekunden, wie deutsche und amerikanische Studien zeigen, mehr Wohlbefinden, Glücksgefühle und Lebenszufriedenheit – selbst wenn sie nicht gesund sind. Die Aktivität kann im Basteln in der Hobbywerkstatt, in Gartenarbeit, im Erforschen der Heimatgeschichte, im Seniorenstudium u.a. bestehen. Die 65- bis 84-jährigen Deutschen sind vor allem im ehrenamtlichen Engagement, in der Betreuung von Pflegebedürftigen – sei es in der eigenen Familie, sei es außerhalb – und der Betreuung von Kindern tätig, wobei es sich meistens um die eigenen Enkel handelt. Erfüllend sind Tätigkeiten freilich nur, wenn sie einem mehr bedeuten als Zeitvertreib und Zerstreuung; wenn sie dem Interesse an einer Sache entspringen, die einen auch emotional „beschäftigt“. Psychologisch gesehen werden hier oft folgende Motive befriedigt: Der Wille zum Wirksamsein und Gestalten („noch etwas tun können“), die Bereitschaft, für andere etwas Nützliches zu tun, das auch anerkannt wird („gebraucht werden“), sowie das neugierige Streben

nach Erkenntnis. Die entsprechenden Tätigkeiten richten die Aufmerksamkeit und Anstrengungsbereitschaft über das Ich hinaus auf Personen und Gegenstände, die einen ansprechen oder herausfordern – dadurch können sie einen bereichern.

Was einen bereichert, hängt weitgehend von den Interessen und Wertüberzeugungen ab, die man entwickelt, und das Meiste tut man hier spontan. Doch beim Übergang von der gesellschaftlich hoch bewerteten Berufsarbeit zur weniger geachteten Ruheständler-Tätigkeit, die man ja freier wählen kann, stellt sich u.U. auch die Frage, ob sich das alles auch lohnt, oder ob man damit nur in einer Art Beschäftigungstherapie unerträgliche Langeweile zu vermeiden sucht. In nihilistischer Sicht folgt der Mensch, der über alle Notwendigkeit hinaus noch tätig sein will, nur einem biologisch-neurologischen Lebensdrang. Der Glaube hingegen kann im befriedigenden Tätig- und Neugierigsein eine Weise sehen, das Leben als Geschenk des Schöpfers zu bejahren, denn, wer wirkt und forscht, nimmt ja die Schöpfung intensiver wahr und in Dienst. Außerdem sind die Versuche, sich für andere nützlich zu machen, eine Form von Nächstenliebe. Selbst Pflegebedürftige können noch produktiv sein. Wenn sie nämlich auf die Betreuer und Pflegenden Rücksicht nehmen, ihre Arbeit anerkennen, ihnen dafür danken und sich für ihre Lebenssituation interessieren, erhöhen sie deren Arbeitszufriedenheit¹⁴ und zeigen ihnen, dass sie ihren Einsatz nicht nur als bezahlbare Dienstleistung betrachten.

Als befriedigende Tätigkeit wird hier neben der Aktivität nach außen auch das Wissenwollen und Genießen verstanden. All das, unser Wirkenkönnen, Erkunden, die Freude an Schöinem in Natur und Kultur sowie an Speise und Trank, kann der Glaube als Geschenk eines Größeren betrachten. Seine schon in den Psalmen grundgelegte Kultur der Danksagung verleiht dem Positiven einen Mehrwert, den eine areligiöse Humanität nicht kennt. Das Wissen um die begrenzte Lebenszeit kann diese Dankbarkeit noch steigern.

Erfüllende soziale Beziehungen

Erfüllende soziale Beziehungen kann man in der Ehe, sofern der Partner noch lebt, in Kontakten mit Familienangehörigen, ausgesuchten Freunden, Mitgliedern von Vereinen und kirchlichen Gruppen, in einem ehrenamtlichen Einsatz u.a. finden. Seine Gedanken und Gefühle mit Vertrauten austauschen, bei ihnen Anschluss, Anteilnahme und Anerkennung erfahren, aber auch seine Unabhängigkeit wahren – das sind Grundbedürfnisse, die wir bis zum Lebensende in

14 Vgl. L. Montada, *Machen Gebrechlichkeit und chronische Krankheit produktives Altern unmöglich?*, in: M. Baltes/Ders. (Hrsg.), *Produktives Leben im Alter*. Frankfurt 1996, 382–392.

uns tragen. Es sind Entwicklungsaufgaben, die nun altersgemäß gelöst werden müssen, will man Einsamkeit vermeiden. Offensichtlich kommt es auf die Qualität, nicht auf die Quantität der Kontakte an, und Beziehungen zu engen Freunden werden als befriedigender empfunden als Gelegenheitsbekanntschaften.

Eine herausragende soziale Ressource bilden die familiären Beziehungen zu Partner, Kindern, Enkeln und Geschwistern. Nach einer deutschen Befragung haben 86% der 70- bis 85-jährigen Eltern mindestens einmal wöchentlich (oft telefonisch) Kontakt mit ihren Kindern. Am meisten trägt jedoch eine befriedigende Partnerschaft zur Lebenszufriedenheit bei: Die Zufriedenheit mit Ehe und Partnerschaft ist gemäß einer Studie bei Männern über 70 praktisch genau so hoch wie bei den Jüngeren, obwohl sich die Älteren mit ihrer Sexualität und Gesundheit weniger zufrieden zeigen: Die Zufriedenheit mit der Beziehung kann offensichtlich leichter aufrechterhalten werden als die mit der körperlich-sexuellen Vitalität. Der Glaube sieht nun in allen mitmenschlichen Beziehungen, die von Wohlwollen geprägt sind, einen hohen Wert und letztlich eine Gelegenheit, ein wenig mit dem mitzuwirken, der die Liebe ist (1 Joh 4,16). Wenn gläubige Verheiratete eine etwas höhere Beziehungszufriedenheit aufweisen als ungläubige, erklärt sich dies vermutlich damit, dass ihnen die Partnerschaft mehr bedeutet: Beziehungskultur ist ein wichtiger Bestandteil einer Spiritualität guten Alters.

Positives Selbstwertgefühl

Positives Selbstwertgefühl, die Überzeugung, dass die guten Eigenschaften die weniger guten überwiegen und dass wir weitgehend den Erwartungen entsprechen, die wir an uns richten, ist eine grundlegende Quelle von Sinnerfüllung. Auch im Alter gilt: Keine Lebenszufriedenheit ohne Selbstwertschätzung! Diese erweist sich in Umfragen als ziemlich altersbeständig – lediglich Frauen über 80 scheinen sich weniger positiv zu beurteilen als jüngere Frauen. Zu dieser Beständigkeit müssen u.a. wohl auch bestimmte Strategien beitragen. Etwa die Kunst, nach Beendigung der Berufsarbeit und Elternrolle seinen Selbstwert mehr aus der Erinnerung an seine Lebensleistung zu beziehen, die nun – ironisch gesprochen – wie ein Verdienstorden die Alterspersönlichkeit zierte. Oder man erschließt sich neue Quellen der Anerkennung: die Rolle als Großeltern, eine ehrenamtliche Tätigkeit, seine Interessen, Kenntnisse und Erfahrungen oder das Bewusstsein, ein beliebter Mitbürger zu sein.

Vielleicht müssen sich Alte auch der Bedrohung ihres Selbstwerts entgegenstellen, indem sie den Jugendwahn und den Schönheitszwang, der sich in den letzten Jahrzehnten verbreitet hat, kritisch in Frage stellen und sich sagen, dass sie auch durch Eigenschaften wie Charme, Humor, Bildung und Hilfsbereit-

schaft anziehend wirken und Selbstbewusstsein gewinnen können, selbst wenn sie nicht (mehr) dem derzeitigen Schönheitsideal entsprechen. Oder sie müssen sich gegen eine ökonomistische Sicht wehren, die die Hochbetagten als „Altenlast“ und „Zukunftsdiebe“ der jüngeren Generation abwertet.

Bei all diesem Ringen um ein angemessenes Selbstwertgefühl ermutigt uns der Glaube durch die Botschaft, dass wir bis an unser Lebensende und darüber hinaus den Status von Partnern des Maßgeblichsten haben, den uns nichts und niemand nehmen kann. Für den Schöpfungs- und Christusglauben ist jeder Christ ein Selbstwert von Gottes Gnaden: „Ebenbild“ Gottes (Gen 1,27; Ps 8,6f.) und „Freund“ seines menschgewordenen Sohnes (Joh 15,15). Tatsächlich ergaben die meisten Studien, die dazu durchgeführt wurden, ein leichtes Plus an Selbstwertgefühl bei gläubigen Menschen verschiedenen Alters – wenigstens, wenn sie an einen liebenden und nicht an einen abweisenden und überwiegend strafenden Gott glauben.

Es ist sicher eine ständige Aufgabe christlicher Spiritualität, die eigenen Auffassungen von Gott zu überprüfen und gegebenenfalls neuen Einsichten anzupassen. Für manche Angehörige der heute älteren Generation geht es dabei um die Korrektur eines Gottesbildes, das ihnen in ihrer Kindheit vermittelt wurde und das betont autoritäre bzw. gütig-patriarchalische Züge hatte. So haben biographische Interviews, die mit Frauen und Männern der Geburtsjahrgänge 1930 bis 1935 in West-, Nord- und Ostdeutschland geführt wurden, ergeben, dass sich die Vorstellung von einem so charakterisierten Gott oft gewandelt hat in Richtung auf einen überwiegend gütigen und partnerschaftlichen Vater.¹⁵ Die Frage, wie wir ihn angemessenerweise zu denken haben, ist das wichtigste Thema einer Spiritualität gelingenden Alterns. Denn er ist unsere Zukunft.

¹⁵ Vgl. T. Kläden, *Zentrale Ergebnisse des Forschungsprojektes „Religiöse Entwicklung im Erwachsenenalter“ im Überblick*, in: W. Fürst u.a. (Hrsg.), „Selbst die Senioren sind nicht mehr die alten ...“. Münster 2003, 67–84.