

Fidelis Ruppert

Älter werden –
weiterwachsen

Vier-Türme-Verlag

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie. Detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



1. Auflage 2013

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2013

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Marlene Fritsch

Umschlagfoto: Dr. Matthias E. Gahr © Vier-Türme-Verlag

Druck und Bindung: Friedrich Pustet KG, Regensburg

ISBN 978-3-89680-846-2

www.vier-tuerme-verlag.de

Inhalt

Einführung

Ist man so alt, wie man sich fühlt? 7

1. Das Alter als Chance

Rechtzeitig das Alter entdecken 11

Ins Alter hineinreifen 19

Wenn die Reife des Alters verfehlt wird 30

Hindernisse aus dem Weg räumen 35

2. Durch die Vergangenheit in die Zukunft

Danken lernen 44

Gewohntes abgewöhnen 48

Erfolg relativieren 54

Eigenes Versagen wahr-nehmen 60

Schmerzen der Vergangenheit zulassen 64

Verzeihen können 73

3. Befreiende Schritte beim Älterwerden

»Ich bin so frei!« – und lasse los 82

»Die Älteren ehren – die Jüngeren lieben« 98

Kann ein alter Schoß (noch) fruchtbar sein? 111

Wird man im Alter frömmer? 120

Hauptsach' g'sund!?! 130

Den Tod täglich vor Augen haben – wachsam
leben und sterben 146

Schlussbetrachtung

Das ganze Leben: neu werden – hinüberwachsen 160

Anhang

Zurücktreten und weitergehen –
Interview mit Klaus Hofmeister über die Zeit
nach dem Ausscheiden aus dem Amt des Abtes 169

Quellen- und Literaturverzeichnis 190

Anmerkungen 197

Einführung

Ist man so alt, wie man sich fühlt?

Vor einigen Jahren habe ich bei unseren Mitbrüdern in Tansania an einer Geburtstagsfeier teilgenommen. Der ehemalige Abt – er stammte aus Münsterschwarzach – war 80 Jahre alt geworden. Ein junger afrikanischer Mitbruder hielt eine schwungvolle Ansprache über das Älterwerden in Afrika. Er sagte, traditionell unterscheidet man drei Arten von Alten:

Zunächst der »mzee kijana« – der junge Alte. Das ist einer, der nicht wirklich alt geworden ist. Er hat sich nicht entwickelt, er ist unreif geblieben und lebt auch jetzt noch entsprechend. »Junger Alter« ist deshalb kein Lob, sondern es ist spöttisch und abwertend gemeint, als Kritik an einem Menschen, der seinen Charakter nicht entfaltet hat und nicht reif geworden ist.

Die zweite Art von Alten sind jene, die aus ihrem Leben etwas gemacht und Erfahrung gesammelt haben. Diese Erfahrungen können sie jetzt an die Jüngeren weitergeben und so für sie zu »advisors«, zu Ratgebern werden.

Die dritte Art von Alten ist der »mzee wa Mungu« – der »Gottesalte«, einer, der in besonderer Weise mit Gott verbunden ist. Durch diese besondere Verbundenheit bringt er Segen in die Gemeinschaft.

Es geht also in der afrikanischen Gesellschaft nicht darum, dass jemand möglichst lange jung bleibt – weder äußerlich noch innerlich –, sondern dass er bewusst die Qualitäten eines Alten, einer Alten entwickelt, was sich vor allem in Lebensweisheit und Gottverbundenheit zeigt.

Im Gegensatz dazu hat sich in unseren Breiten der Spruch festgesetzt: »Man ist so alt – oder so jung –, wie man sich fühlt.« Meistens sagt das jemand, wenn er auf sein Alter angesprochen wird, es ihm aber wichtig ist zu betonen, dass er *eigentlich* ja noch viel jünger ist, weil er sich eben jünger fühlt und vom Alter noch nichts wissen will. Man verdrängt damit die Tatsache, dass man *eigentlich* doch schon älter ist, als man sich fühlt. Es ist schön, wenn man in vorgerücktem Alter noch bei guter Gesundheit ist und geistige Frische hat. Aber ist es klug, das *eigentliche* Alter zu ignorieren und damit auch die wichtigen Fragen, die jetzt lebensgeschichtlich anstehen?

Der Philosoph Gerd Achenbach hat sich intensiver mit diesem Spruch befasst¹ und festgestellt, dass sich in einer mehrbändigen Sammlung von Sprichwörtern aus dem 19. Jahrhundert mehr als 500 Sprichwörter und Redensarten mit dem Alter und dem Altern befassen. Er konstatiert: »Keine einzige der zusammen 522 volkstümlichen Redensarten aber erinnert auch nur von fern an jenen uns Heutigen geläufigen Gemeinpruch, man sei so alt, wie man sich fühlt! (...) Diese Überzeugung muss neuesten Datums sein, das heißt, wir haben es hier offenbar mit einer genuin modernen Volksweisheit zu tun – wobei freilich noch zu prüfen ist, ob die Neuerwerbung eine ehrwürdige ›Weisheit von der Gasse‹² ist oder eine Gassenweisheit.« Nicht jeder Spruch, der flott und gekonnt klingt, muss auch Ausdruck echter Lebensweisheit sein. Das gilt auch für diesen.

Bei den Sprichwörtern, die Achenbach erwähnt, geht es normalerweise um die Würde oder um Probleme des Alters. Es gibt auch Worte, die sich darüber lustig machen, wenn jemand sein Alter nicht akzeptieren will. So zitiert Achenbach ein Epigramm von Andreas Gryphius: »Man lacht nicht, weil du alt, glaub mir; man lacht allein, weil du, die doch so alt, durchaus nicht alt willst sein.« Mein junger afrikanischer Mitbruder würde dem sofort zustimmen und sagen, Gryphius habe hier vom »mzee kijana« gere-

det. Dasselbe gilt auch von folgendem Zitat: »Mancher Graukopf steckt noch in der Bubenhaut und geht sein Lebtage in Kinderschuhen.« Äußerlich ist jemand alt und grau geworden, aber er wirkt noch unreif und unerwachsen, als hätte er im Leben nichts dazugelernt.

Es macht sich nicht bezahlt, sein wahres Alter zu verdrängen. Man tut sich selbst keinen Gefallen, weil man so die Chance verpasst, sein Alter und damit eine entscheidende Lebensphase fruchtbar zu gestalten. Arthur Schopenhauer zitiert in seinen »Aphorismen zur Lebensweisheit« ein Wort von Voltaire: »Wer nicht den Geist hat, der seinem Alter entspricht, hat seines Alters ganzes Ungemach.« Und Gerd Achenbach kommentiert dazu: »Man sieht: Während es einmal für klug galt, seinem wirklichen Alter gemäß zu sein, und während sich dies außerdem mit allerlei Erwartungen verband, die zu erfüllen waren, (...) scheint für den Zeitgenossen, für die Allerweltsausgabe desselben jedenfalls, allein die Anstrengung zu bleiben, sich für jung zu geben.« Es ist ein Ausdruck von Reife, wenn jemand die Chancen und Gefahren der jeweiligen Lebensphase erkennt und sie auf die Zukunft hin zu nutzen weiß.

Es scheint also an der Zeit zu sein, sich wieder nach dem tieferen Sinn des Alters zu fragen und Wege zu suchen, um diesen abschließenden und »krönenden« Abschnitt unseres Lebens sinnvoll zu gestalten. Vielleicht sind heute deshalb so viele vom Jugendwahn besessen, weil uns das positive Bild der reifen und weisen Alten abhanden gekommen ist.

Daher soll es in diesem Buch vor allem darum gehen, sich in alten Traditionen – in christlichen und außerchristlichen –, aber auch in den Zeugnissen von Zeitgenossinnen und Zeitgenossen nach Modellen und Erfahrungen umzusehen, die einen tieferen Sinn des Alters erschließen und attraktive Ziele und neue Wege für die Phase des Alterns aufzeigen. Es wird auch darum gehen, wie bisherige Lebensphasen gut verabschiedet oder neu integriert

werden können, damit sie das Weitergehen nicht belasten, sondern zur Fruchtbarkeit des Alters beitragen können.

Die folgenden Ausführungen sind aus Kursen, die ich in Müns- terschwarzach gehalten habe, erwachsen. Sie trugen den Titel: »Äl- ter werden und weiterwachsen«. Ich habe sie mit Franz Tropp- mann entwickelt, der dabei viel von seiner beruflichen Erfahrung in psychologischer Beratung eingebracht hat. In diesen Kursen ha- ben wir mit Menschen im Pensions- und Rentenalter, aber auch mit solchen, die sich rechtzeitig auf diese Lebensphase einstellen wollten, über die Themen reflektiert und sind dabei oftmals in ei- nen sehr offenen persönlichen Austausch gekommen, der alle Be- teiligten bereichert hat.

Auch meine Mitbrüder Pater Udo Küpper und Pater Meinrad Dufner haben in der Leitung der Kurse wesentlich zur Vertiefung dieser Thematik beigetragen, besonders zu dem Thema: »Betend älter werden«. Es zeigte sich immer deutlicher, wie sehr Beten – zumindest für gläubige Menschen – ein entscheidendes Vehikel für den Weg durchs Alter und hinein in ein neues Leben ist, wo- bei die wesentliche Frage war, was Beten und Glauben dann wirk- lich heißt und welches die passenden Formen sein können. Wenn wir solche Kurse gemeinsam halten, leisten wir nicht nur anderen Menschen einen Dienst, sondern diese Kurse befruchten auch un- ser eigenes und gemeinsames Älterwerden im Kloster.

Die Basis der vorliegenden Ausführungen bildet vor allem mei- ne eigene Erfahrung mit diesen Themen sowie die reichen Erfah- rungen der Mönchstradition, in der wir stehen, aber auch Begeg- nungen mit anderen Kulturen, besonders in Afrika. Es wird sich zeigen, dass Erfahrungen aus Traditionen, die von unserem aktu- ellen mitteleuropäischen Lebensgefühl etwas weiter entfernt sind, sehr gut in unsere heutige Zeit hineinpassen und uns »neue alte« Perspektiven eröffnen können. Ein besonderer Dank gilt auch der Lektorin, Frau Marlene Fritsch, die mein Schreiben immer wieder ermutigt und professionell begleitet hat.

1. *Das Alter als Chance*

Rechtzeitig das Alter entdecken

»Wer alt werden will, muss rechtzeitig damit anfangen«, lautet ein bekanntes Sprichwort. Ich selbst habe mit vierzig Jahren angefangen, ernsthaft an das Alter zu denken – nicht, weil ich das beschlossen hätte, sondern weil meine Lebensumstände mich dazu gezwungen haben. Von diesem inneren Prozess möchte ich hier einiges mitteilen, weil ich vermute, dass die meisten Menschen solche Erfahrungen und Überlegungen kennen.

Es war in der Lebensmitte; innerlich und äußerlich fühlte sich für mich vieles chaotisch an. Damals wurden viele Bücher über die Krise in dieser Lebenszeit veröffentlicht. Vorher war dieses Thema in der breiten Öffentlichkeit weitgehend unbekannt. Meist ging es in diesen Büchern darum, dass diese Krise ihre Ursache darin hat, dass im bisherigen Leben viel aufgebaut und erreicht wurde, aber der Eindruck entsteht, dass das noch nicht die Erfüllung jener Sehnsucht ist, die tiefer im Herzen lebt. Auch ich fragte mich: Ist etwas Neues »dran«, etwas Tieferes, etwas »Richtigeres«? Und wenn ja: Was bedeutet das für einen Mönch, der schon seit Jahren auf einem geistlichen Weg ist, sich jetzt aber als verunsichert erlebt?

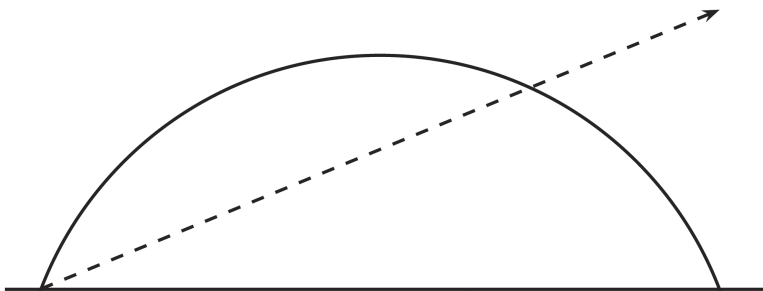
1978 – das war nicht nur für mich eine schwierige Zeit. Viele, mit denen ich einige Jahre zusammengelebt hatte, verließen die Gemeinschaft. Diese »Austrittswelle« konnte man auch in anderen Klöstern beobachten. Vieles, was bisher getragen hatte, trug nicht mehr, und Neues war oft noch nicht in Sicht.

Ich erinnere mich noch gut, wie ich an meinem vierzigsten Geburtstag völlig hilflos in meiner Klosterzelle saß und nicht wusste,

wie es weitergehen sollte. Allerdings gab es schon eine dunkle Ahnung, dass das nicht das Ende, sondern irgendwie ein neuer Anfang sein könnte, obwohl sich noch nichts Konkretes zeigte. Das hing damit zusammen, dass ich kurz zuvor Johannes Tauler (gestorben 1361) entdeckt hatte, der mir mit seiner schlichten und tiefsinnigen Sprache neue Perspektiven für mein Leben eröffnete und mich noch lange begleitete. Ich war in einem Zeitschriftenartikel³ auf ihn gestoßen, und vor allem seine Ausführungen über die Krise um das vierzigste Lebensjahr waren für mich wie eine Erleuchtung.

Als ich Tauler las, wurde mir deutlich, dass es jetzt nicht darum ging, *etwas ganz anderes zu tun* oder gar den Lebensweg zu ändern, sondern darum, *das Bisherige anders zu tun*, eine neue und tiefere Perspektive und Motivation zu entdecken. Ich witterte Morgenluft. Zusammen mit Pater Anselm Grün konnte ich damals diese neuen Entdeckungen bei einem Besinnungstag unserer Gemeinschaft vorstellen. Es war uns, als ob die Krise, unter der wir damals alle litten, eine neue Botschaft beinhalte. Es war, als hätte sich uns ein Tor in die Zukunft geöffnet.⁴

In dieser Zeit entdeckte ich auch ein Buch von Josef Goldbrunner mit Ausführungen zu den Lebensaltern.⁵ Ein kleines Diagramm aus diesem Buch blieb mir im Gedächtnis haften und hat mich seither begleitet:



Das Diagramm beschreibt die Dynamik unseres Lebens: Der Lebensbogen steigt zunächst auf und fällt dann unweigerlich abwärts. Das ist sozusagen der äußere Verlauf des Lebens. Der Pfeil dagegen zeigt die geistige Entwicklung des Menschen an. Diese kann weiter steil nach oben gehen, auch wenn der äußere Lebensbogen abwärts fällt. Und gerade dort, wo der Lebensbogen nach der Mitte und auf dem Zenit zu fallen beginnt, stößt der Pfeil, der die geistige Entwicklung beschreibt, in eine neue Freiheit. Hier geht es nicht um Erfolg und Leistung, sondern um einen inneren Weg, einen transzendenten Sinn, der nicht mit äußerem Tun und äußeren Aufgaben identisch ist.

Ich war damals zwar nicht an äußerem Erfolg oder irgendeiner Karriere interessiert, aber ich war voll mit aktuellen und oft sehr schmerzlichen Problemen befasst, die eine tiefere Perspektive verdeckten oder sie nur sehnsüchtig ahnen ließen, ohne dass eine Möglichkeit bestand, an jenen Stellen wirklich tiefer zu graben.

Aber was heißt das eigentlich? Einem Mönch, zumal einem, der schon zwanzig Jahre im Kloster ist, hätte das eigentlich klar und selbstverständlich sein müssen. War es aber nicht. Ich kann auch im Kloster auf einem Weg sein, der eigentlich kein Weg ist, sondern eher ein Raum, in dem ich mich bewege, statt auf einem Weg, der – wie im Diagramm – in immer neue Weiten hinein tendiert. Das meint: Ich kann über Jahre hinweg gut integriert in der Gemeinschaft leben, meine Pflichten tun und mein Gebetsleben praktizieren. Das geschieht dann wie in einem geschlossenen Raum, ohne dass ich dabei viel Neuland erkunde. Die Neugier des Herzens und die große Sehnsucht des Anfangs können mir dabei jedoch verlorengegangen sein.⁶

Diese Einsicht brach in der Lebensmitte mit aller Wucht in meiner Seele auf. Ich fühlte mich zwar in jener Zeit durchaus auf einem Weg, zugleich aber auch blockiert und etwas hilflos gegenüber dem, was sich offensichtlich neu zeigen wollte. Das Diagramm von Goldbrunner war wie eine Chiffre, hinter der sich ein

Geheimnis verbarg, das es zu erkunden galt. Seit mehr als 35 Jahren geht dieses Bild nun mit mir, ohne dass ich wüsste, wie ich das dahinterliegende Geheimnis erklären könnte. Aber es hat meine Neugier und die Sehnsucht wach gehalten, sodass ich viel Neues entdecken durfte, ohne schon das Ganze zu kennen. Hier wurde eine Linie deutlich, die über meine »aktive« Zeit hinausreichte.

Das war auch lebensgeschichtlich ein Glück für mich. Einige Jahre später wurde ich zum Abt gewählt. Es waren sehr dynamische Jahre und Jahrzehnte. Aber das Diagramm und auch die Schriften von Tauler tauchten darin immer wieder auf. Sie halfen mir, nicht in meinen äußeren Aufgaben aufzugehen. Immer war da der Gedanke: Es gibt noch die andere Ebene, den Pfeil der geistigen Entwicklung. Spontan war mir klar, dass dort meine eigentliche Identität zu finden ist, dass das mein eigentlicher Mönchsweg ist, nicht mein Amt.

Ich hatte nicht oft Zeit, um den Weg des Pfeils, den Weg des Herzens zu pflegen. Aber es gab immer wieder genug erleuchtende Begegnungen und Erfahrungen. Das Herz blieb wach, um auf diesem inneren Weg Neues zu entdecken. Das war wohl auch meine entscheidende Kraftquelle für die Bewältigung der äußeren Aufgaben.

Ein weiterer wichtiger Einschnitt war mein 55. Geburtstag. Weil ich zu dieser Zeit dringend etwas Ruhe brauchte, hatte ich mich einige Tage zurückgezogen, und zwar in ein altes Haus im Wald, das unserer Gemeinschaft gehört und etwa 30 Kilometer vom Kloster entfernt ist. Dorthin kann sich jeder von uns einige Tage zurückziehen, wenn er Stille und Alleinsein braucht. Am Abend sinnierte ich vor mich hin: »Morgen bin ich dann 55.« Bisher war ich »Anfang 50«. Auf einmal sagte ich mir: »Jetzt gehe ich auf die 60 zu.« Das klang ganz anders. Es war wie ein Schock. Bisher hatte ich oft gesagt – halb im Spaß, halb im Ernst –, dass ich wohl mit 60 oder 65 sterben würde. Ich konnte mir nie vorstellen, dass ich älter werden sollte. Das war nicht negativ gemeint, es war

einfach so. Und plötzlich ging ich dann auf die 60 zu! Der größte Teil meiner Lebenszeit war vorbei – war's das?

Ich lief hinaus und ging auf dem Weg vor dem Haus hin und her. Es blies ein kalter Wind, kein Stern war am Himmel zu sehen, trübe Wolken zogen vorbei: Das passte zu meinem Inneren. War's das wirklich?, fragte ich mich.

Ich war in meinem Leben nicht faul gewesen. Auch die »Innen-seite« hatte dabei eine wichtige Rolle gespielt. Aber plötzlich, im Angesicht des Todes, war die Frage nochmals dringlicher geworden, was mein Leben denn nun *eigentlich* solle. Erschüttert stellte ich fest, dass ich wie am Anfang stand und nichts in Händen hatte. Das war nicht das Ergebnis von logischen Überlegungen, sondern ein existenzieller Schock, der mich überfiel. Das Diagramm und der Pfeil bekamen eine neue Dringlichkeit, als hielten sie weitere Botschaften für mich bereit.

Allmählich kehrte wieder Ruhe in meine Seele ein. Ich setzte mich in der Stube an den warmen Kachelofen und begann, mir Notizen zu machen. Darüber gäbe es viel zu sagen, aber hier ist nur der konkrete Entschluss wichtig, der daraus entstand: Ich wollte eine Reise nach Peru machen. Die Idee hatte ich schon vor längerer Zeit gehabt, aber mir fehlte der Mut dazu. Orlando Vasquez, über den wir für unseren FAIR-Handel Erzeugnisse peruanischer Kunsthandwerker bezogen, hatte mir angeboten, mich mit der traditionellen Kultur der Indianer bekanntzumachen. Ich hatte seit Langem die vage Idee, dass die Begegnung mit solch einer elementaren Kultur ein wichtiges Ereignis für meine Seele sein könnte.

Als ich mich endlich dazu entschloss und nach Peru flog, stellte ich bald fest, dass ich damit richtig gelegen hatte – und die geistlichen Erfahrungen, die ich dort machte, hatten eine Tiefe und Nachhaltigkeit, wie ich es vorher nicht für möglich gehalten hätte.⁷

Jetzt spürte ich wieder: Der Lebensbogen zeigte schon kräftig nach unten, aber der Pfeil deutlich nach oben. Die kosmischen

und liturgischen Erfahrungen, die ich dort sammeln konnte, bewirkten einen Schub neuer Energie für mein Arbeiten. Doch ich spürte auch, wie sehr das mit der Pfeilrichtung verbunden war, die weit ins Alter hinein und darüber hinaus trägt. Zudem war die fixe Idee, dass mein Leben mit 60 oder 65 zu Ende sein könnte, verfliegen. Es hatte sich ein weiter Horizont geöffnet.

Die Frage nach dem Alter und nach dem Sinn des Alters tauchte dann erneut massiv auf, als für mich die Überlegung immer konkreter wurde, wie lange ich im Amt des Abtes bleiben sollte. Ich war auf unbegrenzte Zeit gewählt worden, und deshalb musste und durfte ich den Zeitpunkt des Ausscheidens selbst bestimmen. Irgendwie war mir klar, dass ich das vor dem 70. Lebensjahr tun sollte. Außerdem wollte ich die noch verbliebenen Kräfte in anderer Weise einsetzen und die bisherigen Erfahrungen kreativ verarbeiten. Nach langen aktiven Lebensphasen brauchte es nochmals eine Phase der Beruhigung und Vertiefung. Es war mir zudem klar, dass vieles, was sich bisher gezeigt und entfaltet hatte, auch in diese letzte Phase meines Lebens mit hinübergehen und ihr Inhalt und Form geben würde, auch wenn diese Vorstellungen noch ziemlich vage blieben. Auf diesen Lebensabschnitt werde ich an späterer Stelle in diesem Buch noch zurückkommen.

Es hat mir auf jeden Fall geholfen, dass ich recht frühzeitig und dann immer wieder – ich habe hier nur einige meiner »Erinnerungserlebnisse« erwähnt – mit den Themen von Alter und Lebensende konfrontiert wurde. Die Alltagsgeschäfte haben dieses Thema oft zugedeckt, aber unterschwellig blieb es präsent und wirksam. Vermutlich geht es vielen oder sogar den meisten Menschen so. Die Frage ist, ob man die Signale wach genug wahrnimmt oder ob man sie möglichst schnell wieder verdrängt. In Pascal Merciers Roman »Nachtzug nach Lissabon« erinnert sich beispielsweise der Chauffeur Felipe: »Vor zwei Jahren hatte ich einen Herzinfarkt. Ich fand es sonderbar, danach wieder zur Arbeit zu gehen. Jetzt fällt es mir wieder ein, ich hatte es ganz vergessen.«⁸

Der Herzinfarkt hatte den spontanen Eindruck vermittelt, dass jetzt etwas anders werden müsste, aber dieser Eindruck war schnell wieder vergessen. Nun erinnert er sich plötzlich wieder, als er einem Menschen begegnet, der im Alter nochmals »ausgestiegen« ist und ganz Neues entdeckt hat. Und er wird erneut nachdenklich. Ob er auch konkret wird?

Solche Erfahrungen kennt wahrscheinlich beinahe jeder Mensch. »Es geht jetzt wieder!«, sagt einer, der von einer schweren Krankheit genesen ist. Es ist ja gut, wenn es wieder geht. Aber vielleicht war die Krankheit auch ein Signal, dass sich im Leben etwas ändern sollte. Dass »es wieder geht«, sagt noch nicht, dass es einfach so weitergehen sollte. »Es geht noch!«, sagt mancher, der eigentlich merken müsste, dass es nicht mehr geht, wie es für ein Amt oder eine Aufgabe notwendig wäre. Es geht ja »noch«, vielleicht auch »gerade noch«. Wenn jemand in extremen Situationen bereit ist, »noch« sein Letztes und Äußerstes zu geben, ist das hoch anzurechnen – es gibt im Leben ohnehin Situationen und Probleme genug, in denen uns nichts anderes übrig bleibt, als bis zum »bitteren Ende« auszuhalten. In vielen Fällen kann dieses »Noch« aber auch ein Ausdruck von Unfähigkeit sein, die Realität zu erkennen und rechtzeitig loszulassen. Für mich ist »Es geht noch!« immer ein Signal, um nachzufragen, ob es denn auch wirklich noch weitergehen muss.

Um diese Erfahrung, dass man Unangenehmes lieber nicht wahrhaben oder schnell wieder vergessen möchte, geht es auch in Grimms Märchen »Die Boten des Todes«: Ein Mann hatte mit dem Tod ausgemacht, dass er ihm ein Zeichen gibt, bevor er kommt und ihn holt. Eines Tages kam nun der Tod und wollte ihn mitnehmen. Der Mann wehrte und beschwerte sich, dass der Tod ihm das vereinbarte Zeichen nicht gegeben hätte. »Schweig!«, erwiderte der Tod, »habe ich dir nicht einen Boten über den anderen geschickt? Kam nicht das Fieber, stieß dich an, rüttelte dich und warf dich nieder? Hat der Schwindel dir nicht den Kopf betäubt?

Zwickte dich nicht die Gicht in allen Gliedern? Brauste dir's nicht in den Ohren? Nagte nicht der Zahnschmerz in deinen Backen? Ward dir's nicht dunkel vor den Augen? Über das alles, hat nicht mein leiblicher Bruder, der Schlaf, dich jeden Abend an mich erinnert? Lagst du nicht in der Nacht, als wärest du schon gestorben?« Der Mensch wusste nichts zu erwidern, ergab sich in sein Geschick und ging mit dem Tod fort.⁹ Dieses Märchen drückt etwas aus, was die meisten Menschen wohl selbst kennen: Wenn man die Signale nicht ernst nimmt, ist es eines Tages zu spät, und die Fakten überholen uns.

Deshalb möchte ich Sie, liebe Leserin und lieber Leser, an dieser Stelle einladen, ein wenig innezuhalten und nachzuhorchen, wo denn in Ihrem bisherigen Leben solche Erfahrungen angeklopft haben. Diese oft leicht verdrängten Erinnerungen können nachdenklich machen; sie brauchen uns nicht zu erschrecken, sondern können das Herz öffnen und neugierig machen für das, was derartige Erlebnisse ankündigen wollen und wovon im Folgenden noch ausführlicher die Rede sein wird.

Zuvor möchte ich hier noch eine ganz »frische« persönliche Erfahrung berichten: Während ich dabei war, diese Kapitel meines Manuskriptes zu überarbeiten, haben mich Zahnschmerzen überfallen, wie ich sie bisher noch nie erlebt hatte, und ihre Ursache war trotz intensiven ärztlichen Bemühens tagelang nicht auszumachen. Mein einziger Wunsch war, dass diese schrecklichen Schmerzen endlich aufhören, damit ich »wieder weitermachen« kann, denn ich hatte für diese Tage auch sonst noch allerhand Pläne. Erst allmählich dämmerte mir, dass diese schmerzliche Erfahrung wohl etwas mit dem zu tun hat, was ich gerade schreibe. Im obigen Grimmschen Märchen kommt ja auch »der Zahnschmerz in deinen Backen« vor. »Es geht jetzt wieder«, kann ich mir seit heute sagen, der Schmerz scheint besiegt. Ich kann also weitermachen wie bisher. Das muss ja auch nicht verkehrt sein. Aber ich merke, dass diese Schmerzerfahrung und die Einsichten, um die es

hier geht, jetzt ein gutes Stück vom Kopf weiter nach unten »gerutscht« sind und mein eigenes existenzielles Bewusstsein sich etwas verändert hat. Etwas zu erkennen und etwas tiefer drinnen, weiter unten zu spüren, das ist nicht dasselbe. Ich kann das jetzt dankbar zur Kenntnis nehmen, und es wird wohl unterschwellig eine Langzeitwirkung entwickeln und prägend auf mein Selbstbild wirken.

Ein weiterer aktueller Fall: Just in dieser Woche hat Papst Benedikt XVI. zum Erstaunen der Welt seinen Rücktritt angekündigt. Er ist nicht der Meinung, dass »es ja noch geht«, sondern dass die Signale seines Alters eine andere Sprache sprechen, die er ernst nehmen möchte. Viele Kommentatoren vermuten – zu Recht oder zu Unrecht –, dass nicht nur in der Kirche ein neues Nachdenken über dieses »Es geht ja noch« einsetzen wird. Jedenfalls hat hier jemand ein geschichtsträchtiges Zeichen gesetzt.¹⁰

Ins Alter hineinreifen

Wenn junge Menschen ihr Leben planen, überlegen sie, wie sie ihre familiäre und berufliche Situation gestalten und eventuell auch, welche Art von Karriere sie anstreben wollen. Wenn dann die Zeit der Berufstätigkeit zu Ende geht und auch die Kinder aus dem Haus sind, genügt das bisherige Lebensmodell nicht mehr, falls nicht in der Zwischenzeit – etwa in der Zeit der Lebensmitte – weitere Ziele oder Perspektiven hinzukamen. Was soll jetzt Sinn und Ziel des weiteren Lebens sein, ist die Frage, die sich nun stellt. Sie ist auch deshalb besonders drängend und lebensentscheidend, weil uns als heutige Menschen nach der Zeit der Berufstätigkeit oft noch mehrere Lebensjahrzehnte bevorstehen, die gestaltet werden wollen. Was ist ihr Sinn und ihr Ziel?

Die Mönche der Frühzeit haben versucht, solche Ziele für das Leben als Ganzes zu formulieren. Sie hatten weder Familie noch

berufliche Karriere zu planen und suchten ein geistig-geistliches Ziel für das Gesamt ihres Lebens. Diese Suche nach dem Sinn und Ziel des Lebens überhaupt hat viele Berührungspunkte mit den Weisheitslehren der klassischen Philosophien und Religionen. Es gibt verschiedene Versuche, diese weisheitlichen Traditionen für die heutige Zeit fruchtbar zu machen.¹¹ Im Folgenden werde ich mich vor allem an der Mönchstradition orientieren und sie auf unsere heutige Situation hin befragen.

Johannes Cassian (gestorben ca. 435), ein Mönchsvater, der auch Benedikt von Nursia nachhaltig geprägt hat, legt ausführlich dar, dass unser Leben ein doppeltes Ziel habe¹²: Das eigentliche Ziel sei das Reich Gottes im Jenseits, aber auch unser irdisches Leben habe ein eigenes Ziel, nämlich die Reinheit des Herzens. Mit diesem biblischen Begriff (vgl. Matthäus 5,8) meint er ein Herz, das den inneren Frieden gefunden hat, das frei geworden ist von Ängsten und Lastern, das heißt von negativen Verhaltensmustern aller Art, und deshalb selbstlos lieben und auf dem kontemplativen Weg voranschreiten kann.¹³

Benedikt von Nursia (gestorben 547) formuliert dieses Ziel mit etwas anderen Worten: Am Ende des Prologes seiner Klosterregel sagt er, wenn ein Mönch durch viele Engpässe des Lebens und einen entsprechenden Reinigungsprozess hindurchgegangen und auf dem inneren Weg weit fortgeschritten sei, »dann wird das Herz weit, und er läuft in unsagbarem Glück der Liebe den Weg der Gebote Gottes« (Benediktsregel, Prolog 49). Benedikt spricht hier vom »weiten Herzen«, also von einem Herzen, das nicht mehr engherzig und engstirnig, nicht mehr in sich selbst verschlossen ist. In einem solchen Menschen bricht eine große Liebe und Freude auf, und in dieser neuen Freiheit läuft er geradezu in Freude und Begeisterung seinen Weg. Die »Weite des Herzens« ist bei den Kirchenvätern und den frühen Mönchen ein häufig benutzter Begriff, um anzudeuten, dass ein Mensch in die Weite der Liebe und

der inneren Freiheit gekommen ist. Dieser Begriff deutet auch darauf hin, dass der Mensch nun bereit ist für den kontemplativen Weg und die Gottesschau, die dann sein Herz und sein Bewusstsein immer mehr erweitert.

Nach dieser eher allgemeinen Beschreibung des geistlichen Zieles zeigt Benedikt an anderer Stelle, wie sich diese Erfahrung im konkreten Leben auswirkt. Im 7. Kapitel seiner Regel zeichnet er unter dem Begriff der Demut den geistlichen Weg des Mönches. Er sagt hier: Wenn der Mönch das Ziel erreicht hat, dann bricht in ihm die »vollendete Gottesliebe« auf, die keine Furcht mehr kennt, die »Große Liebe«, die bewirkt, dass dieser Mensch sich vor nichts und niemandem mehr fürchtet. Das führt zu innerem Frieden und Gelassenheit. Benedikt beschreibt im Anschluss daran, was diese Liebe außerdem noch bewirkt: »Aus dieser Liebe wird er alles, was er bisher nicht ohne Angst beobachtet hat, von nun an ganz mühelos, gleichsam natürlich und aus Gewöhnung einhalten (...) und aus Freude an der Tugend« (Benediktsregel 7,67–69). Ein solcher Mensch wird also das Gute nicht mehr tun, weil er Angst vor Strafe hat, sondern weil sein Herz voll Liebe ist. Und es wird ihm auch nicht mehr – wie bisher – schwerfallen, gut zu sein, sondern er wird es aus dieser Liebe heraus mit einer gewissen Leichtigkeit tun, »mühelos, gleichsam natürlich und wie aus Gewohnheit«. Das Gute ist ihm jetzt zur zweiten Natur geworden, er hat sogar »Freude an der Tugend«.

Die Verwendung des Wortes »Tugend« an dieser Stelle zeigt, dass es sich hier um den klassischen Tugendbegriff handelt, das heißt, man spricht dann von Tugend, wenn das Gute mit Leichtigkeit, wie selbstverständlich getan wird. Wenn man sich anstrengen muss, um etwas Gutes zu tun, dann ist das noch keine Tugend, auch wenn es natürlich ein guter Akt und durchaus empfehlenswert ist. Tugend meint, wenn ein Mensch wenigstens in diesem Bereich nicht nur Gutes zu tun bemüht ist, sondern wenn er selbst gut geworden ist. Das Gute ist ihm zur zweiten Natur, zur inne-

ren Haltung geworden. Er versucht nicht nur zu lieben, sondern ist ein Liebender, eine Liebende geworden, weil tief drinnen die göttliche Liebe aufgebrochen ist. Hier ist ein Mensch in eine innere geistliche Reife gekommen, die auch nach außen wirksam wird.

Dorthin ist es ein weiter Weg. Was muss auf diesem Weg geschehen? Dazu nennt Benedikt im folgenden Satz den Kontrastbegriff, nämlich das »Laster«. Er sagt, dass Gott schon jetzt, also in diesem Leben, durch den Heiligen Geist diese Liebe schenken wird, wenn der Mönch »von Fehlern und Sünden rein wird« (Benediktsregel 7,70). Es ist also ein Reinigungsweg notwendig. Dass schlechtes, sündhaftes Verhalten nicht in die »Große Liebe« führen kann und vorher bereinigt werden muss, dürfte einsichtig sein. Wichtig ist in diesem Zusammenhang der Ausdruck »Fehler«. Der lateinische Ausdruck *vitium* bzw. *vitia* kann »Fehler« heißen, aber auch »Laster«, also ein Fehler, den man nicht gelegentlich *macht*, sondern ein Fehler, den man *hat*, den man immer wieder, gewohnheitsmäßig macht. In diesem Zusammenhang meint der Ausdruck *vitia* dann die schlechten Gewohnheiten und Verhaltensmuster als Gegenstück zur guten Gewohnheit, der Tugend. Was uns wirklich am Lieben hindert, sind also nicht gelegentliche Fehler, die uns unterlaufen, sondern schlechte Gewohnheiten und Verhaltensmuster, die in uns und um uns ein Klima schaffen, in dem Liebe nicht gedeihen kann. Um das Ziel der »Großen Liebe« zu erreichen, braucht es also einen Reinigungsweg, der all das zu beseitigen sucht, was die Liebe hindern und blockieren kann.¹⁴ Davon wird weiter unten noch ausführlich zu reden sein. Zuvor aber noch ein weiterer Blick auf das Ziel.

Basilius der Große (gestorben um 400), ein bedeutender Theologe und Mönchsvater, auf den sich auch Benedikt stützt, hat das diesseitige Ziel des Weges nochmals konkreter formuliert, und zwar bewusst auf das Alter hin. In seiner Klosterregel stellt er die Frage, was denn alte Mönche für die jungen bedeuten können. Er sagt, wenn sie noch gut bei Gesundheit seien, sollten sie ein Vor-

bild sein in jedem guten Werk. Wenn sie aber krank seien und nichts mehr tun könnten, dann sollten sie in einen solchen Zustand der Seele gekommen sein, »dass aus ihrem Antlitz und jeder ihrer Bewegungen die Überzeugung leuchtet, dass sie unter Gottes Auge und in der Gegenwart des Herrn stehen«. Es geht nicht um das Tun und das Reden, sondern um die Ausstrahlung. Ihr Gebetsleben, ihr Leben in der Gegenwart Gottes beginnt wortlos auszustrahlen; man kann es ihrem Gesicht ansehen und an ihrem Verhalten ablesen.

Was dabei ausstrahlt, ist vor allem Liebe, wie Basilius dann weiter ausführt. Die Mönche sollen »die besonderen Eigenschaften der Liebe zeigen, die der Apostel aufzählt: ›Die Liebe ist langmütig, gütig, nicht eifersüchtig, sie prahlt nicht, ist nicht aufgeblasen, sie handelt nicht taktlos, sie sucht nicht das Ihre, lässt sich nicht erbittern, sie trägt das Böse nicht nach, sie freut sich nicht über das Unrecht, freut sich vielmehr mit an der Wahrheit. (...) sie erträgt alles; die Liebe hört niemals auf (1 Korinther 13,4–8). Dies alles kann auch im schwachen Körper getan werden.«¹⁵ Solche Menschen sind in einer Weise Liebe geworden, dass diese auch durch die Schwäche des kranken Körpers nicht beeinträchtigt wird.

Der Hinweis auf den Text aus dem 1. Korintherbrief lässt vermuten, dass es nicht nur um die wortlose Ausstrahlung geht, sondern dass die Liebe auch das konkrete Verhalten der Alten gegenüber den Jungen prägen soll, dass sie Geduld mit ihnen haben, sich nicht prahlerisch aufblähen, sich nicht taktlos benehmen und auch nicht eigensüchtig sind oder eigensinnig usw. Diese Menschen sind nicht mehr jung, aber lebendig – in einer Art von liebevoller Lebendigkeit, die auf andere überstrahlt.

Boniface Tiguala, ein Benediktiner aus Togo, spricht ebenfalls von der Ausstrahlung der Alten, sofern sie in eine wirkliche Reife hineingewachsen sind: »Wenn man aufmerksam das Gesicht eines weisen Afrikaners betrachtet, dann ist man überrascht von dem Frieden, den er ausstrahlt, selbst durch die Runzeln hindurch,

die das Leid in sein Gesicht eingegraben hat. Und dieser gewisse Frieden, der von ihm ausgeht, kommt aus der Fähigkeit zu Geduld, Innerlichkeit und Schweigen, die er während der Stunden des Schweigens, der Kontemplation gesammelt hat. »Als schaute er den Unsichtbaren!« (Hebräer 11,27; vgl. auch 2 Korinther 4,16–18).«¹⁶ Eine solche Reife ist nicht selbstverständlich. Es braucht die Mühe eines langen Reifungsweges, durch viel Leid und Schweigen hindurch, und schließlich ist es die Gegenwart des Unsichtbaren, der im Alten oder in der Alten aufstrahlt.

Solche Zielbeschreibungen können für manche Leserin oder manchen Leser etwas zu hoch angesetzt erscheinen, sodass sie gleich zu Beginn kapitulieren möchten. Aber es ist gar nicht gesagt, dass man dieses Ziel so erreichen muss, wie es hier beschrieben ist. Jeder Schritt auf dem Weg in die größere Liebe oder in den Frieden des Herzens kann schon ein Gewinn für mich selbst und für meine Umgebung sein. Entscheidend ist doch, ob ich überhaupt ein geistliches Ziel für dieses Leben und vor allem auf dem Weg durch das Alter habe, ob ich mich wenigstens auf den Weg dorthin mache oder ob ich lieber bleiben will, wie ich eben so bin.

Bei meinen Kursen über »Älter werden und weiterwachsen«, die ich in der Einleitung schon erwähnt habe, ist es für viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen eine Überraschung, dass auch unser irdisches Leben ein konkretes geistliches Ziel haben kann, das anzustreben sich lohnt, weil es uns in eine neue Weite und Freiheit führt. Das war bis dahin für viele außerhalb ihres Gesichtsfeldes. Aus ihrer Kindheit hatten sie meistens die Vorstellung mitgenommen, man müsse sich in diesem Leben moralisch gut verhalten, beten und Gutes tun, damit man zur Belohnung in den Himmel kommt. Das ist zwar nicht falsch, aber dieses einseitig moralische Lebenskonzept hatte für viele Menschen seine Anziehungskraft verloren, und nichts war an seine Stelle getreten. In früheren Zeiten gab es auch das Ziel, heilig zu werden, und mancher heute alte Mensch hatte vielleicht in seiner Jugend die Sehnsucht, das zu

tun. Doch aufgrund vieler unreifer und skurriler Verzerrungen des Begriffs »Heiligkeit« ist auch das für die meisten Menschen keine Zielvorstellung mehr, obwohl das klassische Konzept des Heiligen, wie er auch in anderen Religionen bekannt ist, durchaus wert wäre, wieder mehr ins Bewusstsein zu kommen; es wäre gar nicht so weit von dem entfernt, was oben über die Zielvorstellungen von Benedikt und Basilius oder der afrikanischen Tradition ausgeführt wurde oder wie es beispielsweise die birmanische Friedensnobelpreisträgerin Aung San Suu Kyi formuliert: »Heilige sind Menschen, die nicht verharren, (...) die immer weitergehen und durch diesen Prozess fähig werden, Verantwortung zu übernehmen.«¹⁷

Der Prozess, von dem sie hier spricht, meint offensichtlich einen inneren und äußeren Entwicklungsprozess, der in eine menschliche und geistliche Reife führt. Diese Reife oder Heiligkeit dient dann nicht der Verzierung oder Verklärung der eigenen Person, sondern sie ist ein Erfahrungsschatz, der sich im Lauf des Lebens angesammelt hat und aus dessen Reichtum großzügig an andere Menschen weitergeschenkt werden kann. Dies sind wohl Grundlinien im Bild einer oder eines Heiligen, unabhängig von religiösen oder kulturellen Unterschieden. Sich ein wenig in diese Richtung zu bewegen und zu entfalten, kann wohl für jeden – vor allem älteren – Menschen ein anregendes Bild sein. Wie weit man kommt, ist dann nicht entscheidend. Auf jeden Fall weitet sich der innere Horizont.

Hier hat das simple Diagramm mit dem Lebensbogen und dem Pfeil, der immer weiter in die Zukunft stößt, seine besondere Bedeutung. Ich zeichne dieses Diagramm immer zu Beginn eines Kurses auf ein großes Plakat und hänge es im Raum auf. Es stimuliert spontan Interesse und Neugier und weckt alte Sehnsüchte. Eigentlich ist diese Botschaft nichts wirklich Neues. Eine solche Sehnsucht ist wohl bei vielen Menschen im Lauf ihres Lebens immer wieder einmal aufgebrochen und dann wieder zugedeckt worden. Jetzt, an der Schwelle zu einem neuen Altersabschnitt und

mit der Chance auf eine größere Freiheit, können diese Gedanken eine neue geistige Schubkraft entwickeln. Immer wieder sagen mir Teilnehmer, die ich nach einiger Zeit wiedertreffe, dass dieses Diagramm mit ihnen gegangen sei und sie immer neu stimuliert hätte, ein derartiges Ziel zu entdecken und weiterzuverfolgen.

Es ist nicht wichtig, ob Menschen das Ziel des Lebens so übernehmen, wie es die frühen Mönche formuliert haben. Jeder und jede sollte aufgrund eigener Erfahrung und persönlicher Sprache ein geistig-geistliches Ziel formulieren. Bei unseren Kursen geben wir folgende oder ähnliche Anregungen zur persönlichen Reflexion: Wie möchte ich denn am Ende meines Lebens (geworden) sein? Was für ein Typ Mensch und mit welchen Eigenschaften? Vielleicht gibt es auch jemanden im Kreis Ihrer Verwandten und Bekannten, den Sie darin bewundern, wie er sein Alter und die damit zusammenhängenden Probleme meistert oder wie in seinem Leben eine neue geistige, geistliche Weite aufgebrochen ist. Vielleicht haben Sie solch einen Menschen bisher bewundert, ohne zu bedenken, dass Sie sich selbst bemühen könnten, ähnliche Eigenschaften oder Werte in Ihrem eigenen Leben zu entfalten.

Wenn bei uns im Kloster ein Mitbruder stirbt, erstellen wir einen »Nekrolog« für ihn, einen Lebensbericht, der auf einem Raum von etwa einer Seite das Leben dieses Mitbruders nachzeichnet und auch einige Bemerkungen über seinen Charakter oder bestimmte Eigenheiten seines Wesens enthält. Ich schlage in meinen Kursen oft vor, dass die Teilnehmer ebenfalls einen solchen Nekrolog verfassen, bei dem der Schwerpunkt auf der letzten Phase des Lebens liegt, und zwar so, als würde nach ihrem Tod ein Angehöriger diesen Nekrolog schreiben. Als Frage geben ich mit auf den Weg: Was möchte ich denn, dass man nach meinem Tod mit gutem Gewissen über meine letzte Lebensphase schreiben könnte? Vielleicht: »Unser lieber Urgroßvater ist im gesegneten Alter von 95 Jahren von uns gegangen. In der letzten Phase seines Lebens hat sich

sein Wesen erfreulich verändert. Im Unterschied zu früheren Jahren wurde er immer geduldiger, liebenswürdiger usw.« Oft wird dann in der Runde herzlich gelacht, aber diese lockere Heiterkeit kann helfen, unverkrampft und offen über den weiteren Horizont des Lebens nachzudenken. Es soll ja auch Freude bereiten, in eine größere Freiheit hineinzugehen, selbst wenn der Weg dorthin schwierig werden kann. Benedikt spricht davon, dass man dann regelrecht in »unaussprechlichem Glück der Liebe« läuft. Das wird wohl kein Dauerzustand sein, aber es braucht immer wieder diese Freude und Begeisterung für das Ziel.

Wichtig ist, dass jeder und jede einmal für sich selbst in seiner oder ihrer eigenen Sprache ein Ziel formuliert, das sie oder ihn anspricht und anzieht. Dabei ist es noch gar nicht wichtig, wie weit man tatsächlich diesem Ziel näherkommt. Vielleicht differenziert sich auch manches beim Weitergehen nochmals neu. Vielleicht überarbeitet man in einigen Jahren auch lächelnd und weiser geworden den eigenen Nekrolog. Wichtig ist, dass man sich überhaupt auf den Weg macht und weiß, dass die Phase des Alters einen eigenen Wert hat und eine befreiende Botschaft bereithält.

In diesem Sinn möchte ich hier noch die Überlegungen einer Frau anführen, die in relativ fortgeschrittenem Alter eine Therapie begonnen und in eine neue Freiheit gefunden hat: »Ohne Halt an einem Zielpunkt in der Zukunft wird das Leben auf eine rein retrospektive Daseinweise eingeschränkt. Das kann Resignation und Depression zur Folge haben. (...) Da helfen weder Altersturnen noch Heimfasching weiter. Es gilt vielmehr für alte Menschen, was Viktor Frankl für die im Provisorium lebenden Lagerinsassen¹⁸ fordert: dass es gelingen muss, sie wieder auf die Zukunft, auf ein Ziel in der Zukunft hin auszurichten. Dem Menschen sei es nun einmal eigen, nur unter dem Gesichtswinkel einer Zukunft, also irgendwie sub specie aeternitatis, das heißt unter der Perspektive der Ewigkeit, eigentlich existieren zu können.«¹⁹ Vom Ziel hängt also die Dynamik unseres Lebens ab.

Die gleiche Einsicht hatte schon der Mönchsvater Johannes Cassian. Als er vom Ziel, vom doppelten Ziel des Mönches sprach, wovon zu Beginn dieses Kapitels schon die Rede war, da verwies er auf Kaufleute, die reich werden, und auf Menschen, die Karriere machen wollen und denen deshalb nichts zu schwer und keine Gefahr zu groß ist, um ihr Ziel zu erreichen. Oder auf den Bauer, der eine gute Ernte haben möchte und deshalb keine Mühe und kein Wetter scheut und alles sogar gerne auf sich nimmt, um sich später an einer guten Ernte erfreuen zu können. Cassian folgert, dass nur der, der ein klares Ziel hat und von diesem Ziel begeistert ist, auch die Mühen des Weges auf sich nimmt und sie sogar gerne auf sich nimmt. Ein echtes Ziel bewirkt Begeisterung, und die Begeisterung bewirkt die notwendige innere Spannkraft und Kreativität.²⁰

Ich möchte an dieser Stelle noch einen Psalmvers erwähnen, den ich gerne zu Beginn eines Kurses von »Älter werden und weiterwachsen« zitiere, und zwar im Zusammenhang mit dem Diagramm vom Lebensbogen mit Pfeil:

*Der Gerechte sprießt wie die Palme,
er wächst empor wie die Zedern des Libanon.
Die gepflanzt sind im Hause des Herrn,
sprießen auf in den Höfen unseres Gottes:
noch im Alter gedeihen sie,
sie bleiben voll Saft und Frische.*

Psalm 92,13–15

Der Gerechte, der gläubige Mensch wird mit einer Palme und einer Zeder verglichen, also mit großen, stattlichen Bäumen, die sehr alt werden. Sie stehen im Heiligtum, sie wurzeln in heiligem Boden. Deshalb gedeihen sie auch noch im Alter und tragen Frucht, sie bleiben voll Saft und Frische. Das kann auch ein Bild für das Wachsen im Alter sein.²¹ Es ist wohl nicht gemeint, dass einer dann noch von körperlichen Kräften strotzen muss, sondern dass er geistigen Lebenssaft in sich hat. Hier ist nicht die Rede

davon, dass er »jung« aussieht, sondern dass man trotz Alter und Furchen im Gesicht noch Frische und Lebendigkeit ausstrahlen kann, offen ist für Wachstum und Zukunft.

Diesen Psalm beten wir Mönche jede Woche in der Morgenfrühe des Samstags, auch die alten und sehr alten Mönche. Was denken wir dann? Ist dieser Psalmtext für uns ein Mutmacher, lebendig und zukunfts offen zu bleiben – notfalls auch »in einem schwachen Körper«, wie Basilius im obigen Zitat formulierte?²² Vermutlich ist man auch als Mönch nicht jedes Mal wach genug, um die Brisanz dieses Textes zu spüren. Aber es genügt, sich immer wieder einmal davon anfragen zu lassen. Im Lauf der Jahre wird das nicht ohne Wirkung bleiben.

Abschließend zu diesem Kapitel möchte ich noch eine Selbstverständlichkeit gesagt haben: Wenn hier vom »Ziel« die Rede ist, dann muss klar sein, dass dieses Ziel nicht mit der »Methode Karriere« erreicht werden kann. Es ist nicht ein Ziel, das man geschickt planen und konsequent mit allen Mitteln verfolgen kann, bis man es erreicht hat. Es geht um einen Lebens-, um einen Wachstumsprozess, dessen Ergebnis nicht ein vorher geplantes Resultat ist, sondern eine Frucht, die einem als Geschenk zufällt. In diesem Lebensabschnitt steht nicht mehr das Machen im Vordergrund, sondern ein Werden, das vor allem Geschenk, aber nicht Erfolg oder Verdienst ist. Was wir »tun« können – davon wird in den folgenden Kapiteln die Rede sein –, ist vor allem, Hindernisse aus dem Weg zu räumen, damit die »Große Liebe« eine Chance bekommt, und sich bei all dem von den Signalen locken lassen, die in eine neue Weite führen wollen. Aber wo und wie das alles geschieht, das liegt nicht in unserer Macht. »Für den Weg des Pilgers gibt es keine Landkarte«, sagt dazu treffend ein Sprichwort.