

### Mehr Mut zum Altern: Über Glauben und Altern. Betrachtungen, Erzählungen und Gespräche

Behnke-Vonier, Cornelia; Vonier, Herbert

Veröffentlichungsversion / Published Version

Monographie / monograph

Zur Verfügung gestellt in Kooperation mit / provided in cooperation with:

transcript Verlag

#### Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Behnke-Vonier, C., & Vonier, H. (2021). *Mehr Mut zum Altern: Über Glauben und Altern. Betrachtungen, Erzählungen und Gespräche*. (Alter - Kultur - Gesellschaft, 6). Bielefeld: transcript Verlag. <https://doi.org/10.14361/9783839459010>

#### Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer CC BY Lizenz (Namensnennung) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier:

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>

#### Terms of use:

This document is made available under a CC BY Licence (Attribution). For more information see:

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

CORNELIA BEHNKE-VONIER,  
HERBERT VONIER

# MEHR MUT ZUM ALTERN

Über Glauben und Altern.  
Betrachtungen, Erzählungen  
und Gespräche

Cornelia Behnke-Vonier, Herbert Vonier  
Mehr Mut zum Altern

**Cornelia Behnke-Vonier** (Dr. phil.), geb. 1965, lehrt Soziologie in der Sozialen Arbeit an der Katholischen Stiftungshochschule München. Schwerpunkte ihrer Arbeit sind die qualitativen Methoden der empirischen Sozialforschung sowie die Soziologie der Geschlechterverhältnisse und des Alter(n)s.

**Herbert Vonier**, geb. 1965, ist kaufmännischer Angestellter in einer gemeinnützigen Stiftung. Seit vielen Jahren widmet er sich intensiv der Theorie und Praxis der jüdisch-chassidischen Überlieferung.

Cornelia Behnke-Vonier, Herbert Vonier

## **Mehr Mut zum Altern**

Über Glauben und Altern. Betrachtungen, Erzählungen und Gespräche

**[transcript]**



The EOSC Future project is co-funded by the European Union Horizon Programme call INFRAEOSC-03-2020, Grant Agreement number 101017536

Die freie Verfügbarkeit der E-Book-Ausgabe dieser Publikation wurde ermöglicht durch das Projekt EOSC Future.

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk ist lizenziert unter der Creative Commons Attribution 4.0 Lizenz (BY). Diese Lizenz erlaubt unter Voraussetzung der Namensnennung des Urhebers die Bearbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung des Materials in jedem Format oder Medium für beliebige Zwecke, auch kommerziell. (Lizenztext: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>)

Die Bedingungen der Creative-Commons-Lizenz gelten nur für Originalmaterial. Die Wiederverwendung von Material aus anderen Quellen (gekennzeichnet mit Quellenangabe) wie z.B. Schaubilder, Abbildungen, Fotos und Textauszüge erfordert ggf. weitere Nutzungsgenehmigungen durch den jeweiligen Rechteinhaber.

### **Erschienen 2021 im transcript Verlag, Bielefeld**

© **Cornelia Behnke-Vonier, Herbert Vonier**

Umschlaggestaltung: Maria Arndt, Bielefeld

Druck: Majuskel Medienproduktion GmbH, Wetzlar

Print-ISBN 978-3-8376-5901-6

PDF-ISBN 978-3-8394-5901-0

<https://doi.org/10.14361/9783839459010>

Buchreihen-ISSN: 2569-2615

Buchreihen-eISSN: 2703-0318

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier mit chlorfrei gebleichtem Zellstoff.

Besuchen Sie uns im Internet: <https://www.transcript-verlag.de>

Unsere aktuelle Vorschau finden Sie unter [www.transcript-verlag.de/vorschau-download](http://www.transcript-verlag.de/vorschau-download)

# Inhalt

---

<b>Vorbemerkung</b> .....	7
<b>1. Einleitung</b> .....	9
<b>2. Gesellschaft heute - für immer jung</b> .....	13
<b>3. Was ist Alter?</b> .....	25
<b>4. Alter(n) - eine Aufgabe?</b> .....	29
<b>5. Alter und Leid</b> .....	37
<b>6. Alter und Glaube</b> .....	41
<b>7. Gelebter Glaube</b> .....	49
<b>8. Durchbruch und Ausgleich</b> .....	77
<b>9. Schlussgedanken</b> .....	81
<b>Literatur</b> .....	83
<b>Anhang</b> .....	85





## Vorbemerkung

---

Beim Schreiben dieses Buches sind wir von Corona überrascht worden. Seitdem hat sich vieles verändert. Wie sich unser gesellschaftliches Zusammenleben im Zuge der Pandemie und den politischen Reaktionen darauf entwickeln wird, ist zum gegenwärtigen Zeitpunkt offen. Im Zusammenhang mit Corona wurde und wird viel vom Schutz verletzlicher Gruppen, insbesondere der Gruppe der alten Menschen, gesprochen. Gibt es nun ein allgemeines Interesse am Leben der Alten und der Bedeutung der Lebensphase Alter? Diesen Eindruck haben wir eher nicht.

Die Pandemie und die in diesem Zusammenhang durchgesetzten Veränderungen in unserem gesellschaftlichen Leben mögen die besondere Verletzlichkeit der späten Lebensphase hervorheben – über den eigenen Sinn des Alters ist damit nichts gesagt. Darum soll es in diesem Buch gehen.

*Cornelia Behnke-Vonier und Herbert Vonier im Januar 2021*



# 1. Einleitung

---

»Mut zum Altern«, so lautet der Titel einer im Frühjahr 2018 von Cornelia Behnke publizierten Studie, die in gewisser Weise der Vorläufer dieses Buches ist. »Mut zum Altern«, das sollte Aufforderung und eben auch Ermutigung sein, zu dem zu stehen, was ist. Der gewählte Untertitel »Wie das Alter seine eigene Würde entfalten kann«, legt dabei die Annahme nahe, dass nun die Art und Weise genannt werde, wie dies denn gelingen könnte.

Nach einem von der Autorin gehaltenen Vortrag zum Thema Alter auf der Grundlage dieses Vorgängerbuches machte die Bemerkung einer älteren Frau aus dem Publikum deutlich, dass der Untertitel nicht ganz hält, was er verspricht. Die ZuhörerIn sagte sinngemäß, dass man eigentlich nur im Glauben gut altern könne und machte so auf eine Leerstelle, zumindest aber eine Unschärfe in dem vorangegangenen Buch aufmerksam. Und es stimmt: Die Frage des Glaubens bleibt in »Mut zum Altern« tatsächlich im Ungefähren. Zwar ist von der »vita contemplativa«, also einem eher betrachtend-beschaulichen Leben die Rede und davon, dass das Leben nicht nur aus Arbeit besteht. Es wird kritisch darauf hingewiesen, dass wir, wie der Philosoph Thomas Rentsch es ausdrückt, in einer »Hochgeschwindigkeitsgesellschaft« leben, die kaum noch Langsamkeit oder Muße kennt.<sup>1</sup> Vom Glauben wird nur sehr vorsichtig innerhalb eines Interviews mit einem alten Franziskanerpater gesprochen. Der spricht freilich von Gottvertrauen und vom Sinn der Lebensalter von Gott her. Diese Haltung wird aber

---

1 Rentsch 2015.

nicht weiter in den Vordergrund gerückt, sondern bleibt einfach als eine mögliche Orientierung neben anderen stehen.

In dem hier vorliegenden Buch möchten wir diese Zurückhaltung in puncto Religiosität fallen lassen. Unsere Gesellschaft ist nicht nur eine Hochgeschwindigkeitsgesellschaft, sie ist auch eine areligiöse Gesellschaft. Eine Gesellschaft, in welcher in der alltäglichen Lebensführung mit Religion im Wortsinn, nämlich mit Rückbindung des Lebens an einen Ursprung oder eine verborgene Wirklichkeit, nichts oder fast nichts mehr angefangen werden kann. Die Menschen in postmodernen, auf Rationalität und technische Lösungen setzenden Gesellschaften haben vielleicht noch einen intellektuell-analytischen Zugang zu ihrem Unbewussten, aber nicht mehr zu einem Ursprung im tieferen Sinne. Wir leben in einer Welt, in der der religiöse Mythos fast keine Bedeutung mehr für die Lebensweise des Einzelnen hat. Wir sind eine Wissensgesellschaft, die vom alten Wissen nichts mehr weiß.

Diese Abkoppelung von einem verborgenen, inneren Sinn macht das Leben ärmer, in der Lebensphase, die wir Alter nennen, zeigt sich diese Abkoppelung vielleicht besonders deutlich und schmerzlich.

Wenn die unausgesetzte Folge unserer Beschäftigungen endet, wenn die Maschinerie der Arbeitsgesellschaft, wie Simone de Beauvoir<sup>2</sup> es ausdrückte, den Menschen am Ende wieder freigibt, dann fällt der Mensch auf sich selbst zurück. Es ist bitter, wenn es in einem nun von der Arbeit und den vielen Beschäftigungen entkleideten Selbst kaum noch einen Anklang gibt an dieses Andere, dieses Verborgene, das den Menschen auch, und vielleicht sogar im Wesentlichen, ausmacht.

In dem vorliegenden Buch werden wir in einer Co-Autorenschaft, die die Anmutung eines Gesprächs haben soll, Alter und Glauben betrachten. Dabei werden abwechselnd zwei verschiedene Blickrichtungen eingenommen. Die eine Perspektive ist sozialphilosophischer und gesellschaftstheoretischer Art. In dieser Perspektive werden das gesellschaftliche Leben und der Umgang mit dem Thema Alter in den Blick genommen. Die andere Perspektive ist auf das Verborgene im Menschen gerichtet. Dabei orientieren wir uns an dem, was der jüdisch-

---

2 De Beauvoir 2012.

chassidische Erzähler und Schriftsteller Friedrich Weinreb in seinen Werken wieder belebt hat.<sup>3</sup>

Weinreb, der ursprünglich Ökonomie studierte, konzentrierte sich nach Beendigung seiner wissenschaftlichen Laufbahn darauf, die Geschichten der Bibel, überwiegend die Kernerzählungen der biblischen Schöpfungsgeschichte, neu zu erzählen. Dabei schöpfte er aus den alten jüdischen Quellen. Die Geschichten der Bibel werden von ihm nicht in einem historischen Kontext verstanden; die Bibel ist bei ihm vielmehr eine permanente Gegenwart, in der wir uns mit unseren eigenen Geschichten wieder finden können.<sup>4</sup>

Judentum und Christentum sind bei Weinreb miteinander verbunden. In seinen Werken bemühte er sich darum, den verborgenen Sinn der jüdischen Überlieferung wieder für unsere Zeit und Sprache verständlich zu machen.<sup>5</sup> Eine Erkenntnisquelle ist dabei immer auch die hebräische Sprache selbst, die einige Besonderheiten aufweist. Das Hebräische ist eine reine Konsonantenschrift, es obliegt dem Lesenden, aus dem Zusammenhang des Textes heraus zu vokalisieren und so dem Wort seinen Sinn zu geben. Die 22 Buchstaben des hebräischen Alphabets repräsentieren zudem nicht nur Konsonanten, sondern auch Zahlen und Namen. Der zweite Buchstabe »Beth« beispielsweise hat den Zahlenwert 2 und bedeutet »Haus«. Diese Besonderheiten des hebräischen Alphabets ermöglichen eine Fülle von Mustern, Zusammenhängen und Bedeutungen.<sup>6</sup>

- 
- 3 Einige Angaben zur Person Friedrich Weinrebs und seinem Werk finden sich im Anhang.
  - 4 Auch unsere folgenden Betrachtungen sind nicht als biblische Exegese in einem theologischen Sinne zu verstehen, sondern als eine Art vorsichtige Annäherung an das alte Wissen.
  - 5 Weinreb bezieht sich in seinen Publikationen auf verschiedene Sammlungen der Überlieferung, vielfach sind dies Sammlungen von Midraschim. Das hebräische Wort Midrasch bezeichnet einen Komplex überlieferter Bibel-Erklärungen und Erzählungen.
  - 6 Die hebräischen Wörter im Text werden so notiert, wie sie ausgesprochen werden. Beispielhafte Erläuterungen zu einigen von uns verwendeten hebräischen Wörtern finden sich im Anhang.

Wir wollen erkunden, was dieses vielschichtige lebendige Wort, mit dem sich die Überlieferung beschäftigt, uns heute noch sagen könnte. Welches Reisegepäck können uns die alten Geschichten mit auf den Lebensweg geben? Wir wollen versuchen, unser aufgeklärtes spätmodernes Leben, das sich weitgehend vom Mythos abgekoppelt hat, mit dem alten Wissen in Verbindung zu bringen und betrachten, was das für unser Verständnis von Alter bedeuten könnte.

In einem kleinen empirischen Teil werden ergänzend zu unseren Betrachtungen zwei alte Menschen selbst zu Wort kommen, um exemplarisch aufzuzeigen, wie ein gläubig ausgerichtetes Leben im Alter aussehen könnte.<sup>7</sup>

Insgesamt nähern wir uns dem Thema Alter und Glauben aus zwei verschiedenen Richtungen und laden damit unsere Leserinnen und Leser ein, sich zwischen der beobachtbaren Sphäre der gesellschaftlichen Wirklichkeit und der Sphäre des Verborgenen fließend hin und her zu bewegen. Es ist die Einladung, in diesem Leben, bewegt wie das hebräische Wort, *hier und dort* zu sein.

---

7 Die Gespräche fanden im Spätsommer 2020 statt. An dieser Stelle vielen Dank an unsere Gesprächspartnerin und unseren Gesprächspartner.

## 2. Gesellschaft heute - für immer jung

---

### Kein Anfang und kein Ende

In unserer Gesellschaft bekommen wir es immer mehr mit dem Phänomen des Alters zu tun: Die durchschnittliche Lebenserwartung steigt, der Anteil an alten und sehr alten Menschen in der Gesamtbevölkerung nimmt zu und wird auch weiterhin zunehmen. Gleichzeitig sind wir eine Gesellschaft, in der dem alten Leben immer weniger ein positiver eigener Sinn zugeschrieben werden kann. Als ›Normalfall‹ des Lebens, als Idealtypus sozusagen, gilt in der entwickelten modernen Welt im Grunde das junge, das heißt, das produktive, nützliche und aktive Leben. Der alte Mensch wird in einer solchen Welt zum jungen Menschen mit anderen Mitteln. Das zeigt sich beispielsweise in Form von medial inszenierten Altersbildern, die gern in betont progressiver Manier demonstrieren, dass die traditionellen Vorstellungen vom Alten, der sich zur Ruhe setzt, versinnbildlicht oft vom auf der Bank sitzenden Alten, überholt sind.

Aktuelle Bilder vom Alter, mittlerweile auch verkörpert durch sogenannte »Altersmodels«, adressieren vornehmlich den vitalen, unternehmungslustigen alten Menschen. Gezeigt werden gern fröhlich-aktive Alte in modischer Kleidung, mitunter auch ausgestattet mit Stilelementen jugendlicher Szenen, etwa mit Anklängen an Hippie- oder Punkkultur. Die implizite Botschaft lautet: Der alte Mensch ist ganz auf der Höhe seiner Zeit, hoch anschlussfähig an aktuelle Szenen und Moden. Er mag ein paar Falten im Gesicht haben, aber eigentlich ist er gar nicht alt. Tatsächlich werden alte Menschen (und die, die es in

Zukunft sein werden) mit einer solchen Inszenierung eher zum Narren gehalten. Man kleidet die Alten in die Gewänder der Jugend, streng betrachtet, kostümiert man das Alter. In diesen vermeintlich positiven Altersbildern zeigt sich eigentlich eine große Ratlosigkeit: Zum Alter fällt uns im öffentlich-gesellschaftlichen Raum nicht recht viel mehr ein, als es, so gut es eben geht, auf jung zu schminken.

Das zeigt sich auch darin, dass es für ältere Menschen, die öffentlich einen guten Eindruck machen möchten, mehr oder weniger geboten ist Mittel anzuwenden, die die üblichen Zeichen des Alters kaschieren. Dieses Gebot gilt natürlich je nach Geschlecht und gesellschaftlicher Klasse unterschiedlich stark. Bei Frauen und bei Menschen aus privilegierten gesellschaftlichen Klassen werden gewöhnlich strengere Maßstäbe angesetzt. Tendenziell aber gilt es in allen gesellschaftlichen Klassen unserer modernen Welt als Kompliment, jünger geschätzt zu werden, als es dem chronologischen Alter entspricht. Im konventionellen gesellschaftlichen Miteinander gilt es als bewunderungswürdig, wenn man einem Menschen so wenig wie möglich sein Alter ansieht. Komplimente und Bewertungen dieser Art sind allerdings zweischneidig, sagen sie dem alten Menschen doch immer auch, dass das Alter nichts Erfreuliches ist und er gut daran tut, es irgendwie zu überdecken und zu verstecken. Maßgeblich für Anerkennung im gemeinschaftlichen und gesellschaftlichen Umgang sind – aller Sonntagsreden zum Trotz – die Attribute der Jugend: Kraft, Dynamik, Fitness.

Eine weitere Möglichkeit des Umgangs mit dem Alter sind wissenschaftliche Betrachtungen und Rahmungen. Altersforschung und Altersmedizin erkunden und erklären das Alter. In dem Maße, in dem unsere Gesellschaft altert, »überaltert«, wie es heißt, wird altern zunehmend zu einer wissenschaftlichen Herausforderung. Unterschiedliche Erkrankungen mit Bedeutung für das Alter werden erforscht, es sollen »evidenzbasiert«, also abgesichert durch valide Studien, gute Bedingungen für ein gutes Altern in unserer Gesellschaft geschaffen werden. Pointiert gesprochen versucht man, das Phänomen und Ärgernis Alter(n) in den Griff zu bekommen. Für viele Menschen verbindet sich mit der Altersforschung die Hoffnung, das Alter so weit wie möglich hinausschieben zu können. Es ist, als versuche man, diese Lebenspha-



se, in der man keinen eigenen Sinn mehr erkennen kann, möglichst auf das Engste zusammenzudrücken. Damit hätten dann auch die Themen Vergänglichkeit und Tod nur mehr minimalen Raum; vielleicht, so scheint die unausgesprochene Hoffnung zu sein, verschwinden sie im Zuge des wissenschaftlichen Fortschritts ja einmal ganz...

Dieses Zurückdrängen an den Rand des individuellen und gesellschaftlichen Lebens gilt interessanterweise nicht nur für das Alter, sondern auch für die Kindheit. Michael Hüter spricht mit Bezug auf die von dem Historiker Philippe Ariès verfasste Geschichte der Kindheit von einem Verschwinden oder Unterdrücken der Kindheit.<sup>1</sup> In der modernen Gesellschaft sind Kinder nicht mehr, wie Ariès dies für das Mittelalter beschrieben hat, ganz selbstverständlich Teil eines wenig nach Altersgruppen unterschiedenen häuslichen und gesellschaftlichen Lebens. In der alten Gesellschaft mischten sich noch Jung und Alt:

»Die alte Gesellschaft versammelte ein Maximum von Lebensformen auf einem Minimum von Raum [...] Die neue Gesellschaft wies jeder Lebensform einen getrennten Bereich an.«<sup>2</sup>

In der modernen und postmodernen Gesellschaft werden diese getrennten Bereiche weit ausgebaut. Kinder verleben einen großen Teil ihrer Zeit in eigenen, eigens für Kinder geschaffenen Räumen. Hüter spricht von einer immer länger werdenden und immer früher greifenden Bildungskette. Krippe, Kita, Schule, Hort: Kinder verbringen immer mehr Zeit in speziellen Institutionen.<sup>3</sup> Dem Kind und dem Alten begegnet man wie mit einer Art Misstrauen: Beide entsprechen irgendwie nicht der Norm. Sie müssen ›normalisiert‹ werden oder selbst Normalisierungsstrategien anwenden. Der alte Mensch normalisiert, so lange ihm dies noch möglich ist, seinen gesellschaftlichen

---

1 Hüter 2018.

2 Ariès 2007, S. 12.

3 Es ist sicher kein Zufall, dass die Schul- und Kitaschließungen im Rahmen der Pandemie vielfach zu Überforderungssituationen in den Familien führten: Moderne familiäre Arrangements sind aus unterschiedlichen Gründen gar nicht mehr auf ein stetiges Zusammenleben mit Kindern ausgerichtet.

Auftritt, indem er so wenig wie möglich alt wirkt. Das Kind wird normalisiert, indem es – immer früher – vergesellschaftet wird.

Der ›Normalfall‹ in unserem gesellschaftlichen Leben ist der ununterbrochen beschäftigte, der organisierte Mensch. Das Verklammern unterschiedlicher Lebensbereiche gelingt durch hohes Tempo und einen durchgängig hohen Grad an Organisation – da ist dann die »Hochgeschwindigkeitsgesellschaft«. Man könnte sagen, dass die Forderung der ununterbrochenen Beschäftigung in der erwachsenen Lebensspanne die Welt des Privaten, der Intimität, auch der Muße bis auf einen kleinen Rest-Kern zusammenschmelzen lässt. Für diesen kleinen Rest-Kern gibt es positiv besetzte Rahmungen, die den Eindruck vermitteln, dass dieser kleine Rest eigentlich gar kein kleiner Rest ist: »Quality-time« heißt es dann zum Beispiel, eine Wortschöpfung, die nahelegt, dass es möglich ist, in kurzer Zeit, also effektiv, qualitativ hochwertige Beziehungen zu schaffen und zu erhalten. Die ökonomische Logik einer technisierten Welt wirkt bis weit hinein in den Bereich der privaten Beziehungen.

Familien, die ihr Leben dieser Logik folgend organisieren, sind fast immer im Modus des Funktionierens. Es gilt, immer alles am Laufen zu halten. Bestimmte Zeiten dienen der Erholung oder der Ablenkung. Dazu steht in der spätmodernen Gesellschaft eine umfangreiche Dienstleistungs-, Vergnügens- und Freizeitindustrie zur Verfügung.

Der Mensch in der spätmodernen Welt ist getaktet wie eine Maschine, in seiner Arbeit und auch nach der Arbeit.<sup>4</sup>

In gesellschaftlich arrivierten Kreisen gehört es fast zum guten Ton, immer sehr stark eingespannt zu sein – abgesehen von extra ausgewiesenen Zeiten, in denen dann gezielt entspannt wird. Gleichzeitig in Beruf, Partnerschaft und Familie eingespannt zu sein, ist wie ein Ausweis von gesellschaftlichem Wert und Erfolg. Alle Bereiche, an denen gesellschaftlich das Ansehen einer Person festgemacht wird – einen Beruf haben, einen Partner haben, ein Kind haben – können vorgewiesen werden. Dieses gleichzeitige Bedienen auseinanderstrebender Bereiche funktioniert aber eben nur in einer quasi industriellen Taktung.

Ganz alte und ganz kleine Menschen sind wie Sand im Getriebe einer solchen Taktung. Die verallgemeinerte Lebensführung in einem solchen Modus macht es ganz folgerichtig, dass man Kinder und Alte mehr oder weniger ›auslagert‹. Die physische und/oder psychische Verdrängung des Alters und der Kindheit hängen miteinander zusammen. Anfang und Ende berühren sich, beides ist geheimnisvoll, beides entzieht sich einer genauen Analyse und einem gesellschaftlichen Nutzen. Das Kind denkt noch mythisch, der alte Mensch nähert sich wieder dem Ursprung oder dem Nichts, je nach Perspektive. Das zweckfreie einfach so Seiende ist unserem gesellschaftlichen Leben, das auf Arbeit und Freizeit ausgerichtet ist, auf Funktionieren und Zerstreuen, auf Erfolg und Vergnügen, fremd und verdächtig geworden. So wie das Alter

---

4 Diese Taktung durch Arbeit und Freizeitvergnügen ließ sich 2020 pandemiebedingt nicht mehr ungebrochen fortsetzen. Das sogenannte Herunterfahren des öffentlichen Lebens hat Menschen in unterschiedlich starkem Ausmaß von Berufsarbeit und Freizeitaktivitäten ferngehalten. Dies wurde zum Teil krisenhaft erlebt, zum Teil aber auch entlastend im Sinne einer unfreiwilligen Entschleunigung. In beiden Reaktionen zeigt sich, wie stark das Leben sonst von Arbeit und Freizeitaktivitäten, also vom Modus der permanenten Beschäftigung geprägt ist. Es bleibt abzuwarten, wie sich das gesellschaftliche Leben entwickeln wird, wenn die Pandemiebedingungen sowie die politisch-administrativen Reaktionen in Form von »Lockdowns« anhalten. Kommt es zum Zusammenbruch der alten Lebensweise oder wird durch die Digitalisierung der Modus des ›getakteten Lebens‹ in neuer Form befeuert werden?

gerontologisch und geriatrisch vermessen wird, um es möglichst in den Griff zu bekommen, so wird die Kindheit immer weiter institutionalisiert und unter Aufsicht gestellt.

Dieses Wegdrängen von Anfang und Ende, um so reibungslos wie möglich ein unterschiedsloses, viel beschäftigtes Leben in der Mitte zu führen, hat etwas Krankhaftes an sich. Der Religionsphilosoph Romano Guardini sprach bereits in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts von dem gesellschaftlichen Idealbild eines ewig jugendlichen Menschen – und nannte diesen ein ebenso törichtes wie feiges Geschöpf.<sup>5</sup>

In unserer schnelllebigen Welt der pausenlosen Beschäftigung wird alles, was in Richtung Ruhe weist, sei es ein langsamer werdender Körper oder auch ein Sonntag am Ende einer Arbeitswoche, schon fast als bedrohlich wahrgenommen. Der alte Mensch am Ende eines Arbeitslebens hat nun sozusagen eine Woche voller Sonntage. Was soll er damit beginnen? Die spätmoderne Arbeits- und Freizeit-Gesellschaft hat als Orientierungsmuster Arbeit und Freizeit zu bieten. In dieser Logik muss der alte Mensch immer weitermachen mit einer Lebensführung, die durch nützliche Beschäftigung, nun vielleicht in Form eines ehrenamtlichen Engagements, sowie Freizeitgestaltung geprägt ist – ausgestattet mit einem stetig größer werdenden Werkzeugkasten voll Expertenwissen. Das klingt dann zum Beispiel so:

- Eigentlich ganz einfach: 12 Tricks für ein langes Leben.
- Biologisches Alter: Wie alt sind ihre Zellen?
- Lebenserwartung steigt! Wie alt Kinder werden, die jetzt geboren werden.
- Lebenserwartung: Mehr als 115 Jahre sind in Zukunft drin.
- Mit 50 fit wie 30.<sup>6</sup>

Begriffe wie 50 plus werden kreiert, Produkte für alte Menschen werden hergestellt, Hochschulen richten Studiengänge für Senioren ein. Das

---

5 Guardini 2010, S. 60.

6 Aus dem Fokus Online vom März 2016.

Alter dient, soweit die körperlichen Möglichkeiten es zulassen, auch dazu, das in der Jugend Versäumte nachzuholen. Das Alter wird zur Fortsetzung der Jugendkultur mit anderen Mitteln. Aber bei aller Kunstfertigkeit und steigendem medizinischen Wissen etwa um die Lebensdauer von Zellen: Es wird nicht gelingen, ewiges Leben zu erschaffen. Letztlich verdrängen wir die Tatsache des Alters und des Sterbens und füttern uns lieber mit Hohlheiten, denen zufolge man so alt ist, wie man sich fühlt und ähnliches. Bei den zentralen Fragen des Lebens zeigt sich ein, wie Guardini das nannte, »gefährliche[r] Infantilismus« unserer Zeit.<sup>7</sup> Irgendwann werden wir alle, die einen früher, die anderen später, nicht darum herumkommen dem Tod entgegen zu sehen. In einer fast nur noch materialistisch ausgerichteten, an technische Lösungen und den wissenschaftlichen Fortschritt glaubenden Gesellschaft sind Menschen schlecht auf ihr Ende in dieser Welt vorbereitet.

Religiosität im Wortsinn, die Rückgebundenheit an so etwas wie einen Urgrund, ein Gespür für so etwas wie die Mitte oder einen Kern im Menschen, ist nicht erst im Alter buchstäblich notwendig. Im Alter aber wird die Not stärker, weil dann die vielen Schichten des gelebten Lebens, der Biographie, langsam abblättern. Der Mensch legt Stück für Stück seine gesellschaftlichen Kleider wieder ab.

Ein religiöser, ein rückgebundener Mensch wird in der fortschritts-gläubigen sogenannten Wissens-Gesellschaft eher belächelt. Religion wirkt in der Kultur spätmoderner Gesellschaften des 21. Jahrhunderts irgendwie primitiv, ist höchstens legitim als wissenschaftliche Disziplin oder in Gestalt eines interreligiösen Dialogs – wobei sich schon die Frage stellt, wie denn ein »inter« zustande kommen soll, wenn das Eigene so wenig präsent ist...

Die rastlos beschäftigte Gesellschaft kann dem alten Menschen im Grunde nichts Anderes empfehlen, als sich ebenfalls weiterhin rastlos zu beschäftigen. Der alte Mensch möge so lange wie möglich so fit wie möglich bleiben und somit wenig auffallen, er bleibe in einer Gesell-

---

7 Guardini 2010, S. 99.

schaft, in der Jugendlichkeit die Leitkultur ist, so gut es geht »auf jung geschminkt«. <sup>8</sup>

### Unstet und flüchtig

*In der Geschichte Noach, nach der Sintflut, hebräisch »mabul«, was auch Verwirrung des Menschen bedeutet, wird von den drei Söhnen Noachs erzählt. Noach betrinkt sich am Wein aus dem Weinberg und liegt entblößt da. Cham, einer seiner Söhne, betrachtet diese Blöße seines Vaters und erzählt seinen Brüdern davon. Diese nähern sich dem Vater rückwärts und bedecken seine Nacktheit mit einem Überwurf. Noach segnet sie dafür, Cham aber wird zum Knecht seiner Brüder gemacht.*

*Die Entblößung steht für den verborgenen Samen und die daraus entstehenden künftigen Generationen. Im Hebräischen wird Samen auch übersetzt mit »dies ist böse«. In der Nacktheit Noachs werden kommende Generationen sichtbar; Zukunft und Quelle liegen im Körperlichen. Der Lauf des Lebens, der eigene Fortbestand wird von dem Sohn Cham im Anblicken des entblößten Vaters als Folge körperlicher Fortpflanzung gesehen. Cham nutzt seine Sinne, er urteilt mit den Maßstäben des Körpers, er nimmt einen materiellen Standpunkt ein: Eines folgt dem anderen, das menschliche Leben ist eine dauerhafte Entwicklung. Der Mensch Cham kennt, anders als seine Brüder, die die Nacktheit nicht anblicken wollten, nur Entwicklung. Ein Gedanke an eine Welt außerhalb der Entwicklung ist nicht vorhanden. Es wird nicht geträumt. Es wird gemessen und gezählt, analysiert und bewertet, geplant und organisiert, so dass nichts außer Kontrolle gerät.*

*Cham und seine Nachkommen, so erzählt die Geschichte weiter, wohnen im Lande Schinar (Gen 10, 10). Das hebräische Wort Schinar enthält das Wort Jugend (»naar«). Das Land Schinar kann als das Land verstanden werden, welches die Jugend bewohnt. Seine Bewohner haben die Eigenschaften der Jugend. Es ist ein Land, in dem die Menschen mit ihren eigenen Möglichkeiten, ihren Kräften und Fähigkeiten, den Himmel erreichen möchten. Der Mensch im Land Schinar ist von sich überzeugt, er sucht Glück, Freude und Erfüllung in körperlichen Wünschen und Bedürfnissen. Er ist von einer Seite abgeschnitten, abgeschnitten von der Wirklichkeit, auf der alles gründet und die alles erleuchtet. Er ist mit dem*

---

8 Bloch 2015.

*Fell des Tieres aus dem Garten Eden bekleidet und auf der Jagd nach weltlichen Abenteuern.*

*In der jüdischen Überlieferung bedeutet jung sein, weit entfernt zu sein vom Kern, vom Inneren des Menschen. In seinem Buch »Schöpfung im Wort« schreibt Friedrich Weinreb: »Man sieht auch, dass in einer Welt der Evolution immer die Jugend das Symbol ist. Wer jung ist, besitzt noch die Kraft der Entwicklung. Im Alten ist diese Kraft gedämpft. Dagegen spricht die Bibel gerade von den »Alten« als den Symbolen der Welt. Die Alten kennen den Sinn des Lebens, stehen dem Ursprung näher. Der Greis ist es, der geehrt wird. In der Welt der Entwicklung aber gibt sich der Greis alle Mühe, jugendlich auszusehen, um damit zu zeigen, dass in ihm die Kräfte der Entwicklung noch wirksam sind.«<sup>9</sup>*

*Eine bekannte Geschichte aus der Bibel (Gen 4, 1 ff.) erzählt von den Ursprüngen unserer aufewige Jugend getrimmten Arbeits- und Freizeitkultur. Kain ist es, der seinen Bruder Abel umbringt. Beide Söhne sind von Adam, dem ersten Menschen und Eva, seiner Frau. Diese Söhne entsprechen zwei Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen. Wir sollten sie nicht außerhalb von uns selbst suchen. Im Verständnis der jüdischen Überlieferung sind sie Gestalten in uns, die sich zu jeder Zeit entfalten können. Die Geschichten der Bibel sind Urgeschichten, die tief im Menschen verankert sind. Abel, aus dem Hebräischen auch mit »Atem- Hauch« übersetzbar, ist Schäfer. Der Name Kain kommt von »erwerben, kaufen«, er ist Ackermann. Es sind zwei unterschiedliche Söhne, Abel, der den unsichtbaren Teil und Kain, der den sichtbaren Teil des Menschen verkörpert. Beide Söhne wollen Gott gefallen und bringen ihm ihre Opfer dar. Sie wollen mit ihren Gaben Gott näherkommen, Gott ähnlicher werden. Sie bringen unterschiedliche Gaben aus ihren Lebensbereichen, um dieses Vorhaben erfolgreich zu gestalten. Gott gefällt das Opfer Abels besser und es kommt zum Brudermord durch Kain.*

*Mit diesem Mord wird der unsichtbare Teil, die göttliche Seele des Menschen getötet. Der Hauch des Menschen geht verloren. Man denke daran, dass Gott dem Menschen den Atem eingehaucht hat. Der Mensch stirbt nicht in seiner körperlichen Erscheinung, denn sonst müsste nun auch Kain sterben. Im Menschen stirbt der göttliche Teil ab. Kain lebt nun »unstet und flüchtig«, heißt es. Die Nachkommen Kains sind Flötenspieler sowie Erz- und Eisenschmiede. Kunst*

---

9 Weinreb 1989, S. 767 – 768.

*und Kultur haben ihren Ursprung in den Flötenspielern aus dem Geschlechte Kains. Unsere Wirtschaftswunder, unsere technische Entwicklung, unser Fortschritt haben ihre Quelle in den Nachkommen Kains, den Erz- und Eisenschmieden. Die Kains-Kultur ist durch den Kaufmann geprägt, er tauscht Ware gegen Ware. Er macht Geschäfte.*

*Eine außerbiblische Erzählung aus der Überlieferung zur Erschaffung des Menschen erzählt, dass der Mensch sich zunächst weigert in diese Welt zu treten. Ein Engel wird ihm zur Seite gestellt, der ihm seinen Weg und den der Menschheit zeigt. Daraufhin ist der Mensch bereit, auf die Erde geboren zu werden. Bei der Geburt erhält der Mensch einen kleinen Schlag auf die Oberlippe und er vergisst alles, was der Engel ihm gezeigt und erklärt hat. Die kleine Vertiefung in der Oberlippe ist die Erinnerung an den Engel, die Kenntnis von vor der Geburt. Der Engel begleitet den Menschen durch die Welt und lässt ihn stückhaft das Erzählte erinnern. Er ist sein Schutzengel auf dem Weg. Im Sterben tritt der Engel dann erneut an die Seite des Menschen und dieser kann sich wieder an alles erinnern.*

*Die Erzählung sagt uns, dass das, was sich hier auf dem Wege nur bruchstückhaft zeigt, vor der Geburt und nach dem Tod als Ganzes vorhanden ist. An den Übergängen in dieses Leben hinein und aus diesem Leben heraus, ist die Erinnerung daran am stärksten. An den Übergängen ist der Mensch noch nicht oder nicht mehr den starken Entwicklungskräften dieser Welt unterworfen und ein Licht aus der anderen Welt leuchtet noch oder wieder in ihn hinein. Darum faszinieren Kleinkinder mit ihrer Ausstrahlung. Darum fasziniert der alte weise Mensch.*

*Kinder und Alte sind Grenzgänger, sind die Menschen, die jeweils an der Schwelle zu einer anderen Welt stehen. Das Kind ist aus ihr geboren und der Alte wird in sie hineingeboren. Sie stehen wie in keiner anderen Phase des Lebens unmittelbar an dieser Grenze. Sie sind wie ein Tor, durch das man in eine andere Welt eintritt. Kinder und Alte verbinden die sichtbare und die unsichtbare Ebene des Lebens, jeder aus einer anderen Richtung.*

*An diesen Grenzen, den Übergängen im Leben, so heißt es, lauern Gefahren für den Menschen. Hier warten die Dämonen, hebräisch die »Schedim«, um mitgenommen zu werden. Beim Eintritt in diese Welt versuchen sie, den Menschen zu besetzen. Die Dämonen sind die Kräfte der Expansion, des Wachstums, des Aufblähens. Sie halten den Menschen ständig in Bewegung, sie sind die Antrei-*



ber. Die Menschen sollen wie »Riesen« werden. Sie sollen stark werden und sich selbstbewusst ihrer eigenen Kräfte bedienen. Weinreb spricht hier auch von den »klippoth«, den Schalen, die der Mensch um sich herum bildet, die ihn immer weiter weg vom Ursprung ziehen.<sup>10</sup>

Die »dämonischen Kräfte« kommen in den Gewändern ihrer Zeit, heute vielleicht in den Gewändern von Spezialisierung und Fortschrittsglauben. Sie bemächtigen sich des Menschen und ziehen ihn aus der geheimnisvollen Welt hinein in die Welt der kausalen Logik. Es wird ihm Wissen über die Außenseite des Lebens verabreicht, wie Weinreb sagt, »immer mehr und über immer kleinere Teilbereiche, abgespalten vom großen Ganzen.«<sup>11</sup> Fortan gibt es immer etwas zu tun. Rechnen und Denken und Logik halten den Menschen von seiner Heimat, von seinem Ursprung fern. Er wird sich fremd.

Den Dämonen kann man nur schwer entkommen, denn sie arbeiten unermüdlich für die Fortentwicklung dieser Welt – fort vom Ursprung. Und so hat es nie ein Ende mit der Entwicklung, Analyse reiht sich an Analyse, was heute noch gilt, ist morgen schon überholt. Der Mensch in der Welt der fortgesetzten Entwicklung kommt nicht mehr zur Ruhe.

Im Alter hat der Mensch wieder eine Auseinandersetzung mit den Dämonen. Jetzt sind sie gefährdet, denn jetzt kommt der Mensch aus der Fortentwicklung heraus: Die verborgene Welt meldet sich zart aus der Unterdrückung zurück. Für die Dämonen wäre dies der Untergang. Sie streiten also dagegen. Sie müssen den Menschen verführen und so führen sie ihn zu neuen Begegnungen auf altbekannten Wegen. Der Mensch soll bewegt bleiben, er soll Versäumtes nachholen, soll »jung« bleiben. Er soll zum Träger neu erwachter Jugend im Alter werden. Aus einer Zeit der möglichen Ruhe wird eine neue Unruhezeit.

Schwierig wird es für die Dämonen wieder, wenn der Mensch dem Tode nahe ist. Nun bangen die Unruhegeister um ihr Gefährt. Sie beschäftigen den Menschen vermehrt mit Leid und Schmerz, so dass er nicht dazu kommt, in den letzten Momenten seines Lebens die Ruhe zu finden. Der Mensch bleibt bis zuletzt beschäftigt. Der Fluch des »unstet und flüchtig«, der die Kains-Kultur getroffen hat, endet erst mit dem Tod des Menschen.

---

10 Weinreb 2000, S. 464.

11 Weinreb 2000, S. 473.

*Mit der Geburt eines Menschen entsteht wieder eine Möglichkeit der Behausung. Der Weg beginnt von Neuem. Die schon fertigen »Riesen«, die Träger der Entwicklungskräfte dieser Welt stehen bereit, um den neuen Menschen in ihren Bann zu ziehen.*

### 3. Was ist Alter?

---

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

(Ps 90, 5 – 10)

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

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

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

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

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

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

---

1 Vgl. Behnke 2018.

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

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

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

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

### **Geist und Vertrauen**

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

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

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

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

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

---

2 Weinreb 2000, S. 389.

## 4. Alter(n) – eine Aufgabe?

---

»Er muss wachsen, ich aber muss  
kleiner werden.«  
(Joh 3, 30)

Vielleicht ist das Altern nicht nur ein beklagenswertes Los des Menschen, nicht nur Niedergang und Vergehen. Möglicherweise ist der Rückgang auf physiologischer Ebene ein sinnfälliger Hinweis auf den Weg, der nun beschritten werden darf und soll. Der Satz aus dem Johannesevangelium weist genau in die Richtung: Es gibt etwas, das wachsen soll, dafür aber ist es notwendig, dass etwas Anderes abnimmt.

Das Altern könnte in dieser Lesart als immer stärker werdender Aufruf verstanden werden, nun mehr und mehr etwas Anderes ins Leben zu lassen. In dem Maße, in dem Körperkraft und Leistungsfähigkeit spürbar nachlassen, sollte eine andere Qualität zunehmen. Was könnte das sein? Philosophie und Pädagogik geben eine Ahnung davon. Bei Kant ist der Mensch ganz prinzipiell sich aufgegeben. Bei dem Religionsphilosophen Guardini hat jedes Lebensalter seinen spezifischen Sinn. Der alte Mensch ist bei ihm idealerweise der weise Mensch, der aufhört sich vollzustopfen mit dem, was das Leben noch zu bieten hat. Den Zerfall des physischen Lebens sieht er, wenn es gut geht, im Sinne einer »Voll-Endung«.<sup>1</sup>

Das Wort Voll-Endung verweist auf einen absoluten Sinn im Leben eines Menschen, der – im Idealfall – im Alter immer unabweisbarer aufscheint. Das physische Leben neigt sich so langsam dem Ende

---

1 Guardini 2010, S. 62.

entgegen, es will aber eben vollendet werden: eine Gesamtgestalt des Menschen, so, wie er letztlich gemeint ist, könnte und sollte sichtbar werden.

Altern wäre in einer solchen Lesart die Aufforderung, sich nun mehr und mehr mit dem Wesentlichen zu beschäftigen. Der alte Mensch darf nun wirklich aufhören, nützlich und kräftig und zupackend und leistungsstark zu sein. Es geschieht eine Art Umwertung. Es zählt nun nicht mehr so sehr das, was ein Mensch in der Welt erreichen kann, sondern es zählen nun eher die leisen Töne, das Unsichtbare, das, was auch immer da ist, aber so selten durchscheint im Leben, eben das Andere im Menschen, seine Transzendenz. Das Alter hätte die Aufgabe, diese transzendente Seite des Menschen, die immer da, aber meist verdeckt ist, wieder sichtbar werden zu lassen. Der alte Mensch wäre eine Art transparenter Mensch.

Eine solche Aufgabe könnte man als eine große Erlaubnis und Erleichterung verstehen: Ein alter Mensch darf tatsächlich zur Ruhe kommen. Der Benediktinermönch Anselm Grün zitiert in diesem Zusammenhang Heinrich Schipperges als Gegenprogramm zum »gerontologischen Aktivitätsrummel unserer Tage«:

»Ich hätte gern, bevor ich stürbe, einige Jahre bloßer Ruhe, reiner Abgezogenheit von den irdischen Dingen der Welt.«<sup>2</sup>

Das Wort Ruhestand passt überhaupt nicht zum Zeitgeist und wird fast nur noch ironisch verwendet. Es gehört mittlerweile fast zum guten Ton, selbstbewusst vom »Unruhestand« zu sprechen, ohne zu merken, wie sehr darin die Weigerung liegt, in eine andere Lebensgestalt hineinzuwachsen. Wenn wir das Wort Ruhestand ernst nehmen, könnten wir darin auch die positive Bedeutung finden, dass Menschen sich nun in einem anderen Stand befinden. In einem Zustand, der eben nicht zwingend Resignation oder Stagnation bedeuten muss, sondern von Ruhe im Sinne eines aufmerksamen, wachen Daseins geprägt sein könnte. Der alte Mensch wäre der Mensch, in welchem die Kontemplation, das

---

2 In Grün 2014, S. 110.



Schauen zur Blüte kommen dürfte. Er könnte das leben, was ein alter Franziskanerpater so beschrieben hat:

»Und ich glaube, dass diese Phase [das Alter, C.B.-V.], weil ich ja ein gläubiger Mensch bin, dass das von Gott auch so eingerichtet wurde, dass wir Menschen da noch in eine besondere Phase kommen, wo wir uns in gewisser Weise zurückziehen. Aber nur in gewisser Weise, wo wir uns mehr Zeit gönnen. So geht es ja jedenfalls mir, dass das Schauen und Genießen, im besten Sinne, auch die Schöpfung mit all ihren Möglichkeiten, dass das mehr auf uns zukommt im Alter und dass wir dem Raum geben sollten.«<sup>3</sup>

Der zitierte Pater spricht hier von einem gewissen Rückzug, der dem Alter gemäß ist. Dieser Rückzug ist sinnvoll, denn er gibt einem »Schauen und Genießen« Raum. Es ist wohl deutlich, dass es hier nicht um eine Art oberflächlichen Konsumierens geht, sondern eher um etwas, das man mit gewahr werden bezeichnen könnte. Der alte Mensch kommt der Schöpfung, kommt dem Geheimnis nahe.

Diese friedvolle Nähe zur Schöpfung, zum Ursprung geschieht nicht automatisch, sozusagen naturwüchsig durch den Alterungsprozess des Menschen. Diese Nähe, die ja eine besondere Art des Seins ist, bedarf der Vorbereitung. Bereits der reifere Erwachsene oder der »junge Alte«, also der Mensch, der noch gut über seine verschiedenen Kräfte verfügt, aber bereits ahnt und spürt, dass der Lebensbogen sich senkt, wie Guardini es ausdrückt, könnte anfangen sich vorzubereiten. Er könnte damit beginnen, nicht mehr so einseitig auf die Fülle eines äußerlich aktiven Lebens zu setzen. Dazu ist es allerdings nötig, auf das Ende des Lebens, den Tod zu blicken, ihn sozusagen in das eigene Leben hereinzulassen, ohne dabei sarkastisch oder bitter zu werden. Das eigene Leben auch vom Ende her zu betrachten, das grad gelebte Leben als Teil eines Ganzen zu verstehen und dieses Ganze letztlich als ein Geschenk zu erachten, wäre Vorbereitung für eine Lebensphase, in der irgendwann die Eigenmächtigkeit aufhört.

---

3 Behnke 2018, S. 82 f.

### »Ich gleiche«

*Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist eine wichtige Frage. Sie kann wohl von den meisten Menschen nicht eindeutig beantwortet werden. Und doch entscheidet sie über Glück und Leid im Leben. Auch wenn wir meinen, den Sinn des Lebens gefunden zu haben, ist das Leben nicht frei von Leid – ja, vielleicht ist es dann erst recht voller Leid, aber dann eben mag das Leid einen Sinn haben. Wo könnte der Sinn eines individuellen Menschenlebens zu finden sein? Gibt es einen Sinn, der für alle Menschen gleich ist und der doch für jeden persönlich gelebt werden kann? Ist das Leben nicht von Langweile geprägt, wenn wir alle denselben Sinn leben? Gibt es einen übergeordneten Sinn, der individuell unterschiedliche Formen annimmt, aber in seinem Wesen, seinem Kern identisch ist? Menschen streben nach Sinn und dieser verbindet sie in ihrem Handeln und Sein und dennoch gehen sie unterschiedlichen Tätigkeiten nach und führen ein unterschiedliches Leben.*

*Nach der jüdischen Überlieferung können wir die Sinnfragen mit dem Namen »Adam« in Verbindung bringen: Der Mensch und damit wir alle sind geschaffen worden in dem Begriff »Adam«. Wenn wir »Adam« aus dem Hebräischen übersetzen, bringt dies zwei wesentliche Aspekte des Menschen zum Ausdruck, die sein Handeln beeinflussen. Eine Möglichkeit der Übersetzung lautet »ich gleiche«.*

*Ein Aspekt ist also, dass der Mensch dem, der ihn geschaffen hat gleicht oder gleichen soll. Er ist wie sein Schöpfer ausgestattet – mit der Kraft, selbst schöpferisch in alle Richtungen tätig zu sein. Es kann Gutes und auch Böses geschaffen werden. Es ist den Menschen freigestellt, die Richtung zu wählen. Mit der Wahl der Richtung entsteht ein Weg und mit dem Weg kommen die Früchte. An den Früchten werdet ihr sie erkennen, heißt es.*

*Eine andere Möglichkeit der Übersetzung des Wortes »Adam« ist »ich schweige – ich bin stille.« Ein weiterer wichtiger Aspekt des Menschen ist also, dass er schweigt. Nein, er darf und kann schon sprechen und muss nicht schweigend den Tag verbringen. Schweigen meint ein Ruhen in seiner inneren und äußeren Gestalt. Der Mensch ruht in sich. Äußere Ablenkungen und Zerstreuungen sind bis auf ein notwendiges Maß reduziert und die Gedankenflut ist gestoppt – zumindest haftet man nicht daran, man folgt den Gedanken nicht.*

*In diesem Zustand des Schweigens und ausgestattet mit den schöpferischen Kräften ist der Mensch in den Garten Eden gepflanzt. Er kann die Worte Gottes hören: er ist gehorsam. Der Auftrag, die Aufgabe des Menschen im Garten Eden ist, ihn zu bebauen und zu bewahren (Gen 2, 15).*

*Nun lebt der Mensch aber nicht mehr in diesem Garten. Er musste ihn verlassen. Sein Lebensweg begann. Er wurde in diese Welt geboren. Er bekam einen Körper, damit er sich in dieser Welt bewegen kann. Die Bibel spricht in diesem Zusammenhang von der Schöpfung der Frau, sie ist Sinnbild für den Körper. Die Frau wird in der Erzählung aus einer Seite Adams gebildet. In den meisten Übersetzungen heißt es aus einer Rippe, aber die bessere Übersetzung wäre »Seite«. Also, eine Seite des Menschen ist die Frau. In Jer 31, 22 wird berichtet: »Die Frau wird den Mann umgeben.« Der Mann gilt in der Überlieferung als ein Zeichen des Inneren und die Frau als das Umgebende, als Körper.*

*Die Schaffung des Menschen, die Schaffung von Mann und Frau, ist die Schöpfung eines jeden Menschen, ob Mann oder Frau, in dieser Welt. Diese Geschichte im Garten hat der Mensch nicht vergessen. Dieser Garten und der damit verbundene Auftrag leben nach wie vor in ihm, doch er findet ihn nicht mehr. Er ist umgeben von Dornen und Disteln, wie im Märchen von Dornröschen. Der Auftrag an den Menschen ist aber außerhalb des Garten Edens nicht aufgehoben worden. Der Auftrag hat nicht an Gültigkeit verloren. Nach wie vor sollen das Handeln des Menschen und damit der Sinn seines Handelns von diesem Auftrag getragen sein.*

*Die Arbeit, das Bebauen des Gartens, ist der Überlieferung nach das »Herausziehen aus der Zeit«. Damit ist gemeint, dass unsere Begegnungen, und zwar alle Formen unserer Begegnungen, mit Menschen, Tieren, Worten, Gedanken usw., aus der nur horizontalen Ebene in eine vertikale Ebene angehoben werden sollen. Wir sollen in all unseren Begegnungen dem innewohnenden Göttlichen, dem Funken Gottes begegnen.*

*Es wird heute viel von Achtsamkeit gesprochen und Achtsamkeit bringt eigentlich zum Ausdruck, dass wir in einer Begegnung mehr sehen, hören oder spüren können als das, was uns nur äußerlich gegenüber ist. Man könnte von der Auferstehung der materiellen Gegebenheit in der Begegnung sprechen. Vom Sterben der Umhüllung, so dass der Kern zum Vorschein kommt. Von der Erkenntnis, dass die Erscheinung und das Wesen nicht verschieden sind. Sie kommen aus demselben Ursprung. Die Materie wird erhoben in die Ewigkeit, in der*

mit allen Wesen eine Verbindung besteht. Sie kehrt zurück zum Ausgangspunkt aller Materie – zurück in den Garten Eden. Im Inneren der Begegnung befindet sich Gott und will erkannt werden. Die Arbeit im Garten und die Freude daran kann nur auf unserem Weg erfahren werden.

Diese Erfahrung ist mit der Umhüllung, der Materie, für die sinnbildlich die Frau steht, möglich. Im Hebräischen ist das Wort für Frau oder Weib auch das Wort für Umhüllung. Die Umhüllung, das Äußere steht in einem Verhältnis zum Inneren. Wiederum dürfen wir das Äußere nicht rein materiell verstehen. Auch Worte oder Gedanken stellen Formen, Umhüllungen dar, sind also im Verständnis der Überlieferung »weiblich«, wie auch die vom Mond, vom Monat bestimmte Zeit als weiblich gilt. Alles, was in der Welt der Erscheinung mit unseren Sinnen und mit unserem Verstand wahrgenommen werden kann, gilt als »weiblich«.

Die Frau kommt einem entgegen, so heißt es in der Bibel, die Frau hat Verlangen nach dem Mann, im übertragenen Sinne nach dem Inneren, nach dem Kern. Denn das Wort für Mann oder männlich, »sachar«, lässt sich auch mit »sich erinnern« übersetzen. Das Männliche ist so Sinnbild für das Innere, für den Kern. Die Worte für weiblich, »neqewa«, und männlich, »sachar«, entsprechen in der Summe ihrer Zahlenwerte<sup>4</sup> dem Wort für Himmel, dem Ziel unserer Sehnsucht. Das geheime Verlangen, der Wunsch des in der Zeit Erscheinenden ist es, die beiden getrennten Teile im Menschen, Erscheinung und Kern, innen und außen, wieder zu vereinen.

Dies geschieht durch die Speise, denn das Wort Speise, »achol«, bedeutet, alles mit dem Einen zu verbinden. Die Zeit kommt uns als Speise entgegen. Im Aufnehmen dieser Speise hat der Mensch die Möglichkeit, innen und außen zu verbinden. Diese Verbindung entspräche wieder der Bedeutung von Himmel, »schamajim«, der auch als »hier und dort« gelesen werden kann. Der Mensch könnte so in den Begegnungen in der Zeit den Sinn der Zeit erfahren. Er könnte den Augenblick aus der Zeit herausfischen und ihn zu einem heiligen Erlebnis machen. So könnte man auch den Auftrag Jesu an die Jünger verstehen: Ich mache euch zu Menschenfischern. Die Zeit will erlöst, will als Ewigkeit erkannt werden.

---

4 Wie schon eingangs erwähnt, sind im Hebräischen die Buchstaben auch Zahlen. Weitere Erklärungen dazu finden sich im Anhang.

Die zweite Aufgabe im Garten Eden, das Bewahren, besteht darin, dass der Mensch durch die Zeit, in seinem Leben, das Verborgene von Gott auf dem Weg behütet. Wir aber wollen gerne auf alle Fragen eine Antwort haben und setzen alle Möglichkeiten ein, um diese auch zu erhalten. Es entstehen in allen Bereichen unseres Lebens Wissenschaften und Teilwissenschaften, die ein schnelleres Vorankommen in den Antworten ermöglichen sollen. Hier findet kein Bewahren statt. Es wird analysiert und zerteilt. Es findet eine Zerteilung der Materie, im Sinne der Überlieferung ein Missbrauch der Frau statt. Aber die Schöpfung will als Ganzes erhalten werden, will heil, will heilig sein.

Der Mensch müsste hier auf seine Fähigkeit der Analyse mit dem Verstand, er müsste auf seine zerteilenden Kräfte verzichten. Die Geschichte im Garten Eden, die Auseinandersetzung mit der Schlange findet in jedem Menschen statt. Mit der Schlange kommt die Auseinandersetzung im Äußeren. Sie ist das Sinnbild für die Kräfte der Entwicklung. Die Schlange bringt die Zeit und den Weg. Das Verfolgen der Entwicklungskräfte, die Eigenmächtigkeit führt dazu, dass der Mensch als Ganzes, als Mann und Frau, aus dem Garten Eden vertrieben wird und der Auftrag nun unter den Dornen und Disteln versteckt ist. Der Mensch wird immer mehr in die materielle Welt gedrängt und verliert zunehmend den Kontakt zu seiner ursprünglichen Aufgabe und damit zum Sinn seines Lebens.

Ist der Mensch im Ursprung nicht der, der schweigt? Schweigen zeigt sich im Ganzlassen und Verbinden unserer Begegnungen auf dem Weg mit dem Ewigen. So zeigt sich Ehrfurcht vor den Menschen und vor Gott. Und so gibt es einen übergeordneten Sinn für alle Menschen, der sich auf viele verschiedene Arten und Weisen auf dem Weg eines jeden Lebens zeigen kann. In Weinrebs Buch »Der Weg durch den Tempel« wird vom Hören im Schweigen gesprochen: »Jeder Mensch muss sich darüber im Klaren sein, dass er sich nicht menschenwürdig verhält, wenn er nicht nach dorthin verlangt.«<sup>5</sup> Es ist das Verlangen der Frau nach dem Mann, das Verlangen der Zeit nach der Ewigkeit – unser menschliches Verlangen danach, herausgefischt zu werden aus der Zeit. Es ist die Ruhe und Gelassenheit im Alten als Frucht des Weges.

Dieses Verlangen gibt auf dem Weg durch alle Tage und in allen Situationen des Lebens den wunderbaren Geschmack der Vollkommenheit des Augenblicks. Der Augenblick vereint Himmel und Erde, er ist die himmlische Hochzeit. Diese

---

5 Weinreb 2000, S. 423.

*Freude der Vereinigung ist für den Menschen gedacht, der den Sinn des Lebens kennt und den Weg geht.*

## 5. Alter und Leid

---

»Als du noch jung warst, hast du dich selbst gegürtet und konntest gehen, wohin du wolltest. Wenn du aber alt geworden bist, wirst du deine Hände ausstrecken und ein anderer wird dich gürtet und dich führen, wohin du nicht willst.«

(Joh 21, 18)

Das Wort Aufgabe lässt sich auf zwei Arten verstehen: Es ist uns etwas aufgegeben, aufgetragen, dem wir nachkommen, das wir erfüllen sollten. Hier hat die Aufgabe einen Aufforderungscharakter, wir sollen in einer bestimmten Art und Weise handeln oder sein. Aufgabe lässt sich aber auch im Sinne von lassen verstehen. Dinge, Routinen, Gewohnheiten müssen losgelassen, eben aufgegeben werden. Mit zunehmendem Alter ist beides gefordert: Unser Menschsein soll sich mehr und mehr erfüllen, das ist unsere Aufgabe in einem positiven Sinne. Wir sollen im Laufe unseres Lebens immer mehr zum Wesentlichen, zum Inneren vordringen und dies wird in dem Maße geschehen, in dem wir unsere Gewohnheiten, unser Ego loslassen. Dieser Prozess ist oft leidvoll.

Auch das Leiden lässt sich mehrschichtig verstehen. Etymologisch bedeutet »leiden« zunächst einmal »gehen, sich fortbewegen«. Der leidende Mensch ist also der Mensch in Bewegung, von einem Ort oder einem Zustand zu einem anderen. Darin liegt Dynamik oder Wandlung. Für Guardini und auch ganz allgemein in der Entwicklungspsychologie bedeutet der Übergang von einer Phase in eine andere immer das

Durchleben einer Krise. Der Weg hin zu einer weiteren Stufe, der Fortschritt, wenn man so will, wird durchlitten. Hier zeigt sich denn auch eine weitere Bedeutungsschicht des Leidens, nämlich das Ertragen, das Aushalten einer unangenehmen Situation. Der Übergang in eine neue Phase, die Metamorphose fühlt sich erst einmal nicht gut an. Dies gilt für alle Übergänge, aber wohl ganz besonders für die Schwellen des Alters und hohen Alters.

Das Leiden im hohen Alter hat Guardini zufolge deshalb eine besondere Schärfe, weil das »Wozu« und »Wohin« undeutlicher ist als sonst. Während am Ende anderer Übergangspassagen der Idealtypus einer einigermaßen deutlichen Gestalt steht – der erwachsene Mensch, der reife Mensch, der weise Mensch – scheint gegen Ende eines Lebens im raumzeitlichen Sinne nur noch die Auflösung zu stehen. Zum Ende hin scheint nur noch sinnloses Leid zu sein und sinnloses Leid ist quälend. Menschen streben aber nach Sinnerfüllung und so ist die Herausforderung für das Durchleiden der Übergänge im Alter das Aushalten einer letzten Ungewissheit: Was bedeutet dieser letzte Durchbruch?

### Gebunden sein

*Mit und in der Geburt des Menschen ist das Leiden gegeben. Mit der Geburt in diese Welt ist der Mensch in seinem Körper eingegrenzt und zeitlich begrenzt. Er ist begrenzt in seiner Grenzenlosigkeit. Diese Begrenzung innerlich wie äußerlich schafft ihm Leid. Er leidet an der Enge.*

*Die Erfahrung der Begrenzung durch die Materie lockt im Menschen das Verlangen, die Aufhebung der Grenzen zu suchen, indem er Materie zerteilt und analysiert. Tiefer und tiefer dringt er in die Materie ein. Die einzelnen Teile werden immer kleiner, aber sein Leiden nimmt zu, denn die Früchte der Erkenntnisse führen zu neuem Suchen und das Ergebnis des Suchens schmeckt nach kurzer Zeit wieder fade. Es folgt ein Jagen nach Erfolg und Anerkennung, damit sich wenigstens für kurze Zeit Frieden und Ruhe einstellen können. Diese Momente können nicht von langer Dauer sein: »Die Jagd kommt nie zu einem Ende [...] Hat man das Ziel erreicht, taucht sofort ein neues Ziel auf.«<sup>1</sup> Indem der Mensch sich*

---

1 Weinreb 1978, S. 182 – 183.



so intensiv der Materie widmet, entfernt er sich mehr und mehr von seinem ursprünglichen Menschsein und seiner Aufgabe als Mensch. Er sackt auf den Boden, sein Leben verliert den Sinn und er tritt ein in die Finsternis. Der Mensch wird von einer großen Verzweiflung bedrückt.

In diesem Dunkel aber ist der Mensch seltsamerweise behütet. Behütet und getragen durch das Göttliche in ihm. In der Finsternis kann der Mensch den Weg nicht erkennen und gehen. Er ist auf fremde Hilfe angewiesen. Jetzt ist das Tor offen für die Anknüpfung an das Wesentliche. Die Schwelle zu einem neuen Menschen ist gegeben. Bei Jesus heißt das: »Verkaufe alles was du hast und folge mir nach.« Damit ist das Leiden nicht aufgehoben, aber es ändert seinen Charakter. Dieses Leiden entspricht dann dem Leiden Gottes in der Gestalt der Materie.

Gott hat sich zurückgenommen, damit diese Welt sein kann. Ein Rückzug Gottes ist erforderlich, damit etwas Neues sein kann. Er erschafft einen leeren Raum, in dem seine Schöpfung platziert werden kann. Es gibt in einem Nicht-Raum einen Raum, einen Ort der Schöpfung. Wo es einen Raum gibt, gibt es auch Zeit, diesen Raum zu durchgehen. Es gibt einen Weg. Dieses Zurücknehmen ist das Opfer Gottes an die Welt. In diesem Raum schafft er etwas, das ihm gleicht. Wir erinnern uns, eine mögliche Übersetzung von Adam ist »ich gleiche«.

Gott nimmt dieses Leiden auf sich, damit die Gestalt jeglichen Lebens entstehen kann. Die Geburt eines Menschen in diese Welt ist seine Geburt im Körper dieses Menschen. Er leidet mit auf dem Weg dieses Menschen während aller Finsternis.

Findet im Leiden nicht der Durchbruch statt, wir könnten auch sagen, das Verlangen nach »dem Mann«, dem Inneren, dann hat das Leiden in dieser Welt keinen Sinn und findet keine Erlösung. Im Leiden wird der Mensch in die Krise geführt, damit ihm der Durchbruch zu Neuem gelinge. Bleiben wir an dieser Stelle stehen, führt es uns nicht in das neue Land. Bei Weinreb heißt es dazu: »Wenn alles ganz trübe aussieht, ist das gerade der Grund zur Freude. Denn wenn es bis zum Äußersten gekommen ist, hat gleichzeitig die andere Seite so zugenommen, dass sie ganz nahe ist. Diese Worte schenken die Hoffnung, dass Leid nicht sinnlos ist, auch endloses Leid. Das lässt sich nicht verstehen, das muss gelebt und geglaubt werden.«<sup>2</sup>

---

2 Weinreb 2000, S. 289.

*Dem alten Menschen, dem seine körperlichen und zeitlichen Grenzen immer deutlicher werden, gilt verstärkt unser Mitleid. Was hat es mit diesem Mitleiden auf sich? Wir können unterscheiden zwischen Mitleid und Nächstenliebe. Nächstenliebe ist ein Dienst am Nächsten. Beim Mitleid ist unsere Teilnahme an einem Geschehen gefragt.*

*Mitleid ist im Hebräischen mit »binden« verwandt. Es gibt hier zwei Arten von »binden«. Zum einen das Binden im Sinne des Verbindens, des Schließens eines Bundes wie der Ehe und zum anderen das Gebundensein im Sinne eines Gefangenseins. Mitleid kann also unterschiedlich erscheinen.*

*Im Bund besteht eine Verbindung zwischen den Leidenden. Es heißt, dass der gottvertraute Mensch leidet wie Gott. Das Leiden Gottes zeigt sich darin, dass er sich einen Raum geschaffen hat und in diesem Raum Bedingungen ermöglicht hat, so dass seine Schöpfung, der Mensch darin leben kann. Er sieht aber, dass der Mensch seiner eigenen Gesinnung folgt und den Raum mit seinen Lebensbedingungen für seine eigenen Zwecke missbraucht. Darunter leidet Gott und der Mensch, dem dieses bewusst ist, leidet mit. Dieses Leiden ist das Leiden Gottes im Menschen selbst und wird zum Dienst an leidenden Menschen. In diesem Leid, in der Verbundenheit, werden wir zu »Menschenfischern«. Wir fischen den anderen aus der Zeit heraus.*

*Es gibt aber auch eine andere Art des »Mitleids«, das ein Gebundensein, eine Art des Gefangenseins in der Zeit bedeutet. Diese Art des Mitleids zeigt sich in der Geschichte des Turmbaus zu Babel. Man will mit den eigenen Kräften den Himmel erobern. In der Überlieferung heißt es, dass der Turm schon sehr hoch war und so mussten auch die Steine für den Weiterbau hoch getragen werden. Dies nahm längere Zeit in Anspruch. Immer wieder kam es vor, dass ein Stein und ein Mensch kurz vor dem Ziel in die Tiefe stürzten. Die bauenden Menschen bedauerten dann, dass der Stein verloren ging und es mit dem Bau nicht schneller vorangehen konnte.*

*Unser Mitleid nimmt oft eine ähnliche Gestalt an: Wir bedauern, dass ein Mensch nicht mehr über die Mittel verfügt, um in unserer Welt mithalten zu können. Er ist für diese Welt mehr oder weniger verloren. Er kann dieser Welt nicht mehr nützen und sein Leben in dieser Welt nicht mehr genießen. Diese Art Mitleid zeigt eigentlich an, dass wir selbst uns nicht vorstellen können, von dieser Welt abzulassen. Wir bedauern nicht so sehr den Menschen, der mehr und mehr an seine Grenzen stößt, sondern die Idee, von dieser Welt lassen zu müssen.*

## 6. Alter und Glaube

---

»Doch der Herr war nicht im Sturm.  
Nach dem Sturm kam ein Erdbeben.  
Doch der Herr war nicht im Erdbeben.  
Nach dem Beben kam ein Feuer.  
Doch der Herr war nicht im Feuer.  
Nach dem Feuer kam ein sanftes,  
leises Säuseln.«  
(1 Könige, 19)

Gott ist nicht im großen Sturm, er ist in dem leisen Säuseln. Um ein Säuseln wahrnehmen zu können, muss es ruhig sein, man muss sich konzentrieren und hinhören. Der Psychotherapeut Karlfried Graf Dürckheim spricht von einer Art Schwerhörigkeit für die feinen Töne »durch den Spektakel des Daseins«. <sup>1</sup> Ohne diesen dauernden Spektakel wäre etwas wahrnehmbar, das man vielleicht als Anklang bezeichnen könnte. Glaube ist möglicherweise so etwas wie ein vages, zartes sich erinnern, die Erinnerung an etwas Anderes oder einen Anderen im Selbst. »Unbegreiflicher – so nah«, so betitelt Karl Rahner eine Textsammlung, die durch das Jahr führt. Dieses nicht greifbare Andere ist uns »innerlicher [...] als wir uns selbst« <sup>2</sup> und gleichzeitig ist es durch das alltägliche Getöse oder Spektakel meist zugedeckt.

Alfred Delp spricht von einem »Brunnenpunkt«, aus dem unsere schönen und auch unsere bösen Stunden strömen. Diesem Satz zufolge, hätten wir es im Akt des Glaubens mit einer Art Herabsteigen zu

---

1 Dürckheim 1984, S. 182.

2 Rahner 1999.

uns selbst zu tun. Ebenso häufig wird Glaube auch als Leichtigkeit, als Aufstieg beschrieben.

Tiefster Punkt, Aufstieg, unbegreifliche Nähe – all dies sind Versuche, dieses Andere im Menschen, seine Transzendenz ins Wort zu setzen. Der glaubende Mensch erinnert sich vage seines Ursprungs, er fühlt eine unbestimmte Sehnsucht, vielleicht Wehmut. Das Wort Wehmut enthält beides: Das Weh, also den Schmerz über die merkwürdige Verbannung, in der wir leben und den Mut, in dieser materialen Raum-Zeit-Welt, aus der dieses Andere nahezu vertrieben scheint, trotzdem daran festzuhalten. Ein kleines Gedicht der Lyrikerin Mascha Kaleko<sup>3</sup> bringt das Paradoxon vom Anderen, der ich doch bin schön zum Ausdruck:

»Einer ist da, der mich denkt,  
 der mich atmet, der mich lenkt,  
 der mich schafft und meine Welt  
 der mich trägt und der mich hält.  
 Wer ist dieser Irgendwer?  
 Ist er ich? Und bin ich Er?«

Wer glaubt, trotz ein wenig der Eindimensionalität der raumzeitlichen materialen Welt, zumal einer modernen, aufgeklärten, also sich selbst erklärenden, sich selbst begründenden Welt.

In den Evangelien wird der Glaube verglichen mit einem Schatz, mit einer Perle. Dieser Schatz muss wohl gehütet werden. Immer wieder wird ermahnt zur Klugheit – die klugen Jungfrauen etwa, die bereit sind, dem Bräutigam entgegen zu gehen – und zur Wachsamkeit.

Glaube zeigt sich oft in einer Weise der Umwertung weltlicher Werte: Paulus etwa will sich seiner Schwachheit rühmen, denn wenn er schwach ist, so sagt er, ist er stark. So etwas ist in einer Welt, in der es stets um den Erhalt von Kraft und Handlungsmacht geht, fast nicht mehr vermittelbar.

Glauben könnte bedeuten, die Erinnerung, die Sehnsucht wachzuhalten an so etwas wie einen Urgrund im Menschen, der manchmal

---

3 Kaleko 2014, S. 14.

durchscheint. Romano Guardini spricht vom »dünner werden des Daseins«. <sup>4</sup> In dem Maße, in dem wir in einer materiell-weltlichen Perspektive weniger werden, werden wir empfänglicher für dieses nahe Unbegreifliche in uns. »Das Endliche wird transparent für das Absolute«, heißt es bei Guardini.

Wenn wir bei diesem Bild der Transparenz bleiben, dann ist es idealerweise der alternde Mensch, der langsam immer durchsichtiger wird. Der Sinn und die ganz eigene Würde des Alters wären dann die immer größer werdende Nähe zum Absoluten. Der Respekt vor dem Alter wäre nicht so sehr der Respekt vor einer Lebensleistung, sondern eher der Respekt vor dieser Nähe zum Absoluten oder wie Friedrich Weinreb es ausdrückt, der Respekt vor dem Ursprung.

Der Mensch ist immer zweierlei zugleich: Er ist in materialer Weise aus Fleisch und Blut, er lebt in dieser Welt und setzt sich mit ihr arbeitend, schaffend, handelnd auseinander. Gleichzeitig ist er immer auch ein geistiges Wesen, das sich selbst übersteigen möchte. Dies lässt sich in unterschiedlichen Denktraditionen ausdrücken: Hannah Arendt spricht von der *vita activa* und der *vita contemplativa* <sup>5</sup>, die Existenzphilosophin Simone de Beauvoir von Immanenz und Transzendenz und der schon genannte Dürckheim spricht von der doppelten Natur des Menschen: dem Menschen, der die Welt meistert und dem ein transzendenter Kern innewohnt.

Charakteristisch für den alten Menschen ist, dass seine material-weltliche Seite unausweichlich abnimmt. Physische Leistungsfähigkeit und auch geistige Leistungsfähigkeit im Sinne von Spannkraft, Schnelligkeit und Originalität werden weniger. Es scheint schon ein Gebot der Klugheit zu sein, nun stärker auf die andere, die mehr metaphysische Seite des Wesens zu setzen. Dürckheim formuliert dies so:

»Das Schwergewicht zwischen den beiden Aufträgen, in deren Zeichen menschliches Leben steht: die Welt zu meistern und zu gestalten

---

4 Guardini 2010, S. 58.

5 Arendt 2015.

im Werk und zu reifen auf dem inneren Weg, muß sich mit dem Alter eindeutig zugunsten des inneren Weges verschieben. Der Sinn des Alters ist nicht die Leistung, sondern die Reife.«<sup>6</sup>

Im Alter geht es dieser Einschätzung zufolge mehr und mehr darum, die dem Menschen innewohnende Transzendenz hervorkommen zu lassen. Der alte Mensch würde, bildlich gesprochen, von innen her strahlen. Wenn Guardini vom »Dünnerwerden des Daseins« spricht, meint dies etwas ganz Ähnliches. Bei Dürckheim wie bei Guardini geht es um eine Verschiebung der Gewichtung: Weltliche Leistung muss abnehmen (sie nimmt ohnehin ab!) und ein innerer Weg sollte stärker beschritten werden.

Das allerdings ist gar nicht so einfach in einer sich als fortschrittlich erachtenden Gesellschaft, die von einer dem Menschen und der Welt innewohnenden Transzendenz fast nichts mehr weiß (oder wissen will), für die der alte Mensch unausgesprochen so etwas wie der entstellte oder entgleiste junge Mensch ist und in der Wege der Kontemplation wenig gepflegt werden.

So ist denn nicht zufällig die einzige gesellschaftliche Antwort auf das Phänomen des Alters, den Modus von Aktivität so lange wie möglich beizubehalten und wenn dies offenkundig nicht mehr gut möglich ist, auf Aktivierungsformen und Hilfeleistungen von außen zu setzen. Es ist natürlich gut, wenn alte Menschen weiterhin, so wie es eben geht, ihren Alltag bestreiten können und dort, wo es nötig ist, familiäre, nachbarschaftliche oder professionelle Hilfen zur Alltagsbewältigung bekommen. *Im Wesentlichen* müsste nun aber etwas Anderes im Vordergrund stehen. Dazu noch einmal Dürckheim:

»Das Zentrum der Sinngebung sollte jedoch nie auf etwas gelegt werden, worin der Mensch notwendigerweise abnimmt, sondern vielmehr auf etwas, worin er im Zunehmen bleiben kann bis an sein Ende. Dieses betrifft aber nie die weltliche Leistung, sondern das innere Reifen.«<sup>7</sup>

---

6 Dürckheim 1984, S. 176; die alte Rechtschreibung wurde übernommen.

7 Dürckheim 1984, S. 176.

Wo ein Zentrum der Sinnggebung nicht erfahrbar ist, da erwächst Leid. Das Leid der alten Menschen könnte wesentlich ein Leiden an Sinnlosigkeit sein. Die Welt da draußen braucht ihre Leistungen nicht mehr wirklich, darüber können auch ehrenwerte Aktivitäten wie etwa bürgerschaftliches Engagement und großelterlicher Einsatz nicht hinwegtäuschen, denn all dies reicht nicht weit genug. Ein innerer Weg aber, von dem Dürckheim oder Guardini sprechen, kann nur beschritten werden, wenn er schon früher gesehen und eingeübt wird.

Die (auch für die Umgebung) eher unangenehmen Seiten des hohen Alters können sich als Misstrauen, Starrsinn, Sturheit und auch in kindischem Gebaren zeigen. Dürckheim spricht in diesem Zusammenhang etwas normativ von zwei von ihm so genannten »Fehlhaltungen« des Alters: Zum einen von der Verhärtung mit der Grundgebärde des Festkrallens, zum anderen von einem Sich-Gehenlassen. Guardini spricht von der Notwendigkeit der Überwindung des »Auskostenwollens«, des »Sich-Eilens mit dem Rest, der noch gelebt werden kann, des Voll-Stopfens der kürzer werdenden Zeit mit Stoff.«<sup>8</sup>

Wenn Sinnggebung im Alter, eine neue Ausrichtung, ein Wandel nicht glückt, dann steht der alternde Mensch in der Gefahr, panisch und zornig zu werden: das Leben zerrinnt ihm zwischen den Fingern. Letztlich hat die Möglichkeit von erfülltem Alter etwas mit der glücklichen Beantwortung einer zentralen Frage zu tun, die lange verdrängt werden kann, die aber irgendwann unausweichlich auf uns alle zukommt: Ist der bevorstehende Tod nun ein Schritt ins Leere oder ins Eigentliche?

### **Den Augenblick heiligen**

*Glauben zu definieren, ist schwierig. Wenn man es versucht, wird man eingrenzen wollen, anderes ausgrenzen und dann feststellen, dass es eine persönliche Angelegenheit ist oder feststellen, dass es überhaupt nicht möglich ist.*

*Glaube in der Überlieferung lässt sich verstehen als ein Ausdruck für das Erkennen, Leben und Erfahren der verborgenen Seite des Menschen. In allen Formen und Schöpfungen in der Welt lässt sich dieses Verborgene finden. Die verborgene*

---

8 Guardini 2010, S. 57.

*gene Seite übersteigt unsere Methoden des Messens, des menschlichen Wissens und der Wahrnehmung. Sie geht weit über das objektiv Feststellbare hinaus.*

*Heute glauben wir meist das, was uns die Wissenschaften, die Medizin oder andere Formen der Spezialisierung über die Welt, die Probleme der Welt und die Problemlösungen sagen. Wir glauben das, weil es eben diese Experten sagen und wir meinen, sie werden schon recht haben. Auch wenn das Problem groß und weltumspannend ist, wie etwa Umweltzerstörung oder Klimawandel, so glauben wir, dass wir eine Lösung finden werden, wenn wir uns so verhalten, wie es die Experten lehren.<sup>9</sup> Mit dieser Art von Glauben – dem Fortschrittsglauben – erreicht man nicht das Verborgene, die im Verborgenen liegende Seite des Lebens, welche die eigentliche Seite des Lebens ist.*

*In schlechten Zeiten erinnern sich Menschen an Gott und beginnen zu beten. Aber auch hier kann eigentlich nicht von Glauben gesprochen werden. Der Mensch ist in Not und in seiner Not fleht er um Hilfe. Der Betende will ein Geschäft aushandeln. Und sobald die Not gelindert oder vorbei ist, wird er sich wieder seinen alltäglichen Aufgaben und Gewohnheiten widmen.*

*Das Gebet in Not kann natürlich ein Anfang sein. Aber eigentlich kann Glaube nur absichtslos sein. Der Mensch glaubt, ohne dafür etwas zu erhalten, grundlos, ohne Ursache. Es ist ein Akt der Hingabe. Es ist ein Akt des Sich-Aufgebens ohne Gegenleistung.*

*In einer materiell orientierten Gesellschaft, in der so sehr der Nutzen im Vordergrund steht, ist das eine große Aufgabe und Herausforderung. Ein Handeln ohne Lohn.*

*Bewegt der Mensch sich aber nur auf der Seite des Nutzens, des Verstandes, der eigenen Erkenntnisse und Wahrnehmungen, geht ihm die Welt der Ewigkeit verloren. Es geht ihm sein eigenes Wesen verloren. Der Mensch wird einseitig und vertraut auf seine eigenen Kräfte. Er bewegt sich in Raum und Zeit und hier liegt auch schon die Begrenzung. Denn jeder Raum hat eine Grenze und jede Zeit vergeht. Der Glaube verlangt aber eine Welt, die über diese Welt hinausgeht. In der Welt der Ewigkeit ist unsere Zeit schon mit einbezogen, ist Teil davon.*

*Aus dem Ganzen heraus ließe sich der Augenblick in der Zeit besser verstehen und leben. Eine neue Dimension würde diese Welt befruchten. Das Ganze und*

---

9 Dies zeigt sich auch in der sogenannten Corona-Krise: Es wird auf wissenschaftlich-technische Lösungen gesetzt, wie etwa den Impfstoff.



*der Teil bilden ein Gegenüber und eine Einheit. Das Leben ist dann hier und dort und das lässt sich nicht mehr beweisen, jede wissenschaftliche Erkenntnis versagt. Hier kann nur noch geglaubt werden, über die verborgene andere Seite gibt es keine Messungen, keine Studien.*

*Der Glaube führt den Menschen in eine andere Dimension, in eine andere Welt. Es ist die eigentliche Wirklichkeit. Unsere Welt hier ist Schattenwelt in Raum und Zeit. Gerade dort, wo Glaube herrscht, gibt es vielerlei Wege und keine Uniformität. Wenn Gott gemeint ist, dann ist die Form nicht entscheidend: »Was Gott braucht, ist die Freude des Menschen, den Glauben, die Hingabe, die Liebe, das Vertrauen, die Treue, das braucht er.«<sup>10</sup>*

*Mit dem Glaubensbild, dass die Welt und das Leben des Menschen von der verborgenen Seite her gelenkt und geleitet werden und dass es für jeden einzelnen einen Plan gibt, ergibt sich ein neues Bild des Menschen: Der Mensch lebt dann den ihm aus dem Ganzen, aus der Einheit zugeteilten Zeitabschnitt. Alles, was ihm begegnet ist dann das Wirken Gottes in der Welt. Das Leben erfährt eine Einfachheit und Bescheidenheit. Dieser Mensch ist ein Bewohner zwischen den Welten. In der hebräischen Sprache sind die Worte für »Sohn« und »zwischen« verwandt. Der glaubende Mensch ist ein »Sohn«, ein Kind Gottes. Aus dieser Verbindung heraus erlebt er diese Welt als ein Zeitgeschehen aus der Ewigkeit. Durch den Menschen soll der Augenblick geheiligt werden.*

---

10 Weinreb 1996, S. 207.



## 7. Gelebter Glaube

---

Nach unseren Betrachtungen und Erzählungen möchten wir nun beispielhaft zeigen, wie Glauben im Alter gelebt werden kann. Im Folgenden werden wir zwei Menschen vorstellen, einen Mann und eine Frau, die bereits ein hohes Alter erreicht haben, die sich selbst als gläubig verstehen und die diesen Glauben auch in einer ›eigensinnigen‹ Weise leben.

Hans<sup>1</sup> ist 81 Jahre alt, er ist katholischer Priester und lebt in einer kleinen Ordensgemeinschaft. Johanna ist ebenfalls 81 Jahre alt, sie ist katholisch, seit einigen Jahren verwitwet und war, wie viele Frauen ihrer Generation, die meiste Zeit ihres Lebens zuständig für die Familienarbeit. Sie lebt ihren Glauben im Umfeld der kleinen Ordensgemeinschaft, in der Hans lebt, nimmt dort an den Gottesdiensten teil und auch an anderen spirituellen Angeboten, wie etwa dem Friedensgebet.

Hans hat aufgrund seiner zunehmenden Schwerhörigkeit darum gebeten, unsere Fragen zum Thema Alter und Glauben schriftlich beantworten zu dürfen. Dieser Bitte haben wir natürlich entsprochen. Seine Antworten liegen in Form einer dichten schriftlichen Selbstreflexion vor, die wir im Wortlaut wiedergeben, versehen mit einigen Fußnoten zum besseren Verständnis.

Mit Johanna fand ein ausführliches Gespräch in ihrem Zuhause statt.<sup>2</sup> Sie erzählt freimütig aus ihrem Leben und gleichzeitig zeigt die Gesprächssituation selbst an, was ihr im Leben wichtig ist und war:

- 
- 1 Um Vertraulichkeit zu gewährleisten, haben wir andere Namen vergeben.
  - 2 Die Gesprächsleitfäden, die wir bei Hans und Johanna verwendet haben, finden sich im Anhang.

Johanna steht häufig auf, um das, was sie erzählt auch entsprechend zu dokumentieren. Sie holt die Lektüre, die ihr am Herzen liegt, kleine Gebetsbücher und gesammelte Liedtexte und die Lieder, die sie besonders mag, singt sie gleich vor. Das Gespräch mit Johanna wird in leicht gekürzter und im Sinne einer besseren Lesbarkeit sprachlich leicht geglätteten Form wiedergegeben.

Johanna und Hans stehen für unterschiedliche soziale Standorte und in ihrer Generation wohl auch für die Unterschiedlichkeiten eines gelebten Männer- bzw. Frauenlebens. Hans ist Ordenspriester, er hat Theologie studiert, er ist offenkundig belesen und reflektiert. Dem entspricht, sicherlich auch der schriftlichen Form geschuldet, eine knappe und gehaltvolle Selbstreflexion zum Thema Glauben.

Ihm gegenüber steht die bodenständige Familienfrau mit einer lebendigen Erzählung ihrer gesammelten Glaubenserfahrungen. Gleichwohl zeigen sich Gemeinsamkeiten: Der gelebte Glauben speist sich bei beiden aus verschiedenen Quellen. Johanna und Hans interessieren sich von einem bestimmten Zeitpunkt ihres Lebens an auch für fernöstliche Weisen der Frömmigkeit und beide machen neben einer weiterhin gepflegten christlichen Gebetstradition Meditationsformen aus dem Yoga bzw. dem Zen zu ihren Wegbegleitern. Bei der Verknüpfung der verschiedenen geistlichen Traditionen geht es ihnen darum, »Leib und Seele« miteinander zu verbinden.

Hans und Johanna sollen mit ihren Lebens- und Glaubensgeschichten kein Idealbild darstellen. Sie vermitteln aber eine Vorstellung von den Möglichkeiten eines Glaubenslebens im Alter und können vielleicht dazu anregen und ermutigen, einen eigenen Glaubensweg zu gehen.

## 7.1 Johanna: »Nicht sollen, nicht müssen, nur sein dürfen«<sup>3</sup>

- C: Johanna, was bedeutet für dich Glauben? Also, wie wichtig ist für dich Glaube? Was hast du vielleicht für persönliche Praxen? Ich hab auch noch konkretere Fragen, aber vielleicht sagst du einfach so, was ist für dich Glaube? Für dich persönlich?
- J: Sicherheit. Und ja, wie muss ich das jetzt ausdrücken, es ist einfach Geborgenheit. Was kann ich noch dazu sagen? Sicherheit, Geborgenheit, es gibt mir einfach was. Ich hätte ja jetzt in der Corona-Krise auch sagen können, »rutscht mir den Buckel herab, ich geh nicht in die Kirche«. Du wirst lachen, ich hab einmal Fernsehgottesdienst angeschaut, dann nie wieder. Wenn du alleine bist, ist das kein Gottesdienst. Du sitzt vorm Fernseher, wie sonst auch immer und stehst vielleicht einmal auf. Ich finde, wenn es eine Familie ist, dann ist das wieder was Anderes.
- C: Dann ist es wieder was Anderes, dann ist es auch wieder ein Stück Gemeinschaft, oder?
- J: Genau, genau. Es ist die Gemeinschaft. Man kann vielleicht sogar miteinander singen. Gut, alleine kannst du auch singen, aber das ist nicht das.
- C: Das hast du neulich schon gesagt, da hast du auch so spontan gesagt, das Singen bedeutet dir was.
- J: Ja, das Singen macht den Kopf so frei. Das macht einfach frei. Es ist anders als beten. Es ist tiefer als beten. Singen geht anders. Geht anders in dich hinein. Es ist die Melodie und dann der Text. Manche Lieder mag ich nicht. Manche Lieder mag ich gern. Zum Beispiel, neulich haben wir auch wieder gesungen »Wer unterm Schutz des Höchsten steht, im Schatten des Allmächt'gen geht«. Im Gottesdienst war das. Ich sing auch manchmal alleine. Ich sing auch daheim alleine.
- C: Und was singst du dann alleine?

---

3 Das Gespräch führte Cornelia Behnke-Vonier.

J: Mhm, das sind tiefsinnige Lieder, zum Beispiel, »Vergiss nicht zu danken«, ich weiß nicht, ob du das Lied kennst?

C: Das kenn ich nicht. Ist das im Gotteslob?

J: Nein, das ist alles vom Klösterle<sup>4</sup>, ach nein, das haben wir auch gesungen, auf dem Jakobsweg. Ich kann dir mal eine Strophe vorsingen.

C: Ja, mach mal.

J: (singt) »Vergiss nicht zu danken dem ewigen Herrn, er hat dir viel Gutes getan. Bedenke in Jesus vergibt er dir gern. Du kannst ihm so, wie du bist nahen. Barmherzig, geduldig und gnädig ist er, viel mehr als ein Vater es kann, er warf unsere Sünden ins äußerste Meer, kommt betet den Ewigen an. Im Danken kommt Neues ins Leben hinein, ein Wünschen, das nie du gekannt. Ein jeder wie du Gottes Kind möchte sein, vom Vater zum Erben ernannt. Barmherzig, geduldig und... » Ja. Oder ein anderes Lied ist zum Beispiel »Dass du mich einstimmen lässt in deinen Jubel«, kennst du auch nicht, oder?

C: Nee, das kenn ich auch nicht.

J: Das war unser Jakobs-Lied immer. (singt) »Dass du mich einstimmen lässt in deinen Jubel, o Herr, deine Engel und himmlischen Heere«, das kennst du?

C: Das kenn ich doch, die Melodie kenn ich. Ja.

J: (singt weiter) »Das erhebt meine Seele zu dir, o mein Gott, großer König, Lob sei dir und Ehre. Herr, du kennst meinen Weg und du ebnet die Bahn und du führst mich den Weg durch die Wüste. Dass du mich einstimmen lässt in deinen ...« Das war ehrlich gesagt unser Jakobs-Lied, wenn wir in der Kirche waren. Wir waren ja zu zweit.

C: Du und dein Mann?

J: Nein. Eine Bekannte, zwei Frauen waren wir. Du, mir gibt es einfach – singen ist für mich ein tieferes Beten. Das ist schon fast wie Meditation in die Richtung. Du bist, ja, du bist anders. Beten bringt auch was. Aber

---

4 Gemeint ist die genannte kleine Ordensgemeinschaft.

ich bete, ja, sagen wir mal so, mein Beten ist eher ein Stoßgebet, kurze intensive Gedanken, Achtsamkeit. Beten ist für mich Achtsamkeit auch. Wenn du beim Beten ganz dabei bist, dann ist es Achtsamkeit, dann ist es fast wie Meditation. Jetzt, wenn du es natürlich bloß so runterleierst, das ist wieder was Anderes. Ich bet zum Beispiel, bloß als Beispiel, ich bet immer ein Tischgebet vorm Essen. Alleine, still, ich bete mein Gebet und du wirst lachen, meine Tochter, die will nix vom Glauben wissen, aber sie akzeptiert das und dann sitzt sie so da und hat sogar, ich weiß nicht, ob sie's bewusst macht oder nicht, sie hat die Hände gefaltet. Das hab ich auch meinen Enkelkindern gesagt, bei mir wird vorm Essen gebetet. Uns geht's sooo gut. Auch jetzt in der Corona-Krise, ich kann die Leute nicht verstehen, die einfach so viel meckern. So, du wolltest noch was fragen?

- C: Ich hab das so verstanden: »Uns geht's so gut.«
- J: Die Fülle. Man braucht ja auch gar nicht viel. Das lernst du vom Jakobsweg, mit wie wenig du auskommst. Rucksack mit sechs, acht Kilo. Auch zum Essen. Du brauchst so wenig. Diese Überfülle, die macht die Menschen so satt. Weißt, so übersatt. Wir haben immer 3- Wochen-Etappen gemacht. Also drei Wochen und dann sind wir wieder zurückgefahren. Und nur die letzte, also in Spanien, die haben wir ganz gemacht. Da haben wir vier Wochen Zeit gehabt. Weil, es ist die Anfahrt immer ein ganzer Tag gewesen. Zug oder Flug.
- C: Und was waren das so für Erfahrungen auf dem Jakobsweg?
- J: Ja. Es ist die Erfahrung. Ich muss dazu sagen, wir haben jeden Tag einen Rosenkranz gebetet. Also für uns war das nicht nur sportlich, sondern für uns war das wirklich also pilgern.
- C: War wirklich ein Pilgerweg.
- J: Wir sind auch immer in der Herberge gewesen, fast immer. Wir sind auch ein paarmal im Stroh geschlafen (lacht). Wir haben aber auch nette Erfahrungen gemacht, aber das wär wieder was extra. Für mich war der Jakobsweg damals – ich mein, da haben wir ja auch noch Familie gehabt – nicht sollen, nicht müssen, nur sein dürfen. Also, du bist nur für dich da, für dich verantwortlich und du musst für niemand da

sein, um niemand kümmern. Und ich bin ja mein Leben lang für Familie da gewesen, gell.

C: Und da habt ihr einen Rosenkranz gebetet? Der Rosenkranz, hat der auch eine Bedeutung für dich? Ist ja so eine Litanei, eigentlich, der Rosenkranz.

J: Ja, manchmal bet ich auch ein Gesetzle oder so vom Rosenkranz. Oder wenn ich in der Kirche bin oder so, das ist auch schon Meditation, der Rosenkranz. Man müsste sich viel mehr Zeit nehmen und das machen. Aber das ist auch etwas, was man so wegschiebt. Aber das ist auch so ein meditatives Gebet. Und wenn man sich drauf einlässt, dass man nicht nur das runterplappert und runterleiert, sondern mit den Gedanken wirklich bei den Worten ist, also wieder die Achtsamkeit, dann ist das sehr meditativ. Und dann haben wir's so gemacht immer, wenn der Weg gut war, dann haben wir gebetet, wenn es ein schwieriger Weg war oder steinig oder bergauf oder bergab, dann haben wir wieder ausgesetzt, so haben wir am Tag immer so unsren Rosenkranz peu a peu gebetet.

C: Ach, den habt ihr auf dem Weg gebetet.

J: Wir sind gegangen und auf dem Weg, zu zweit, haben wir gebetet, wir haben aber nicht laut, weil das strengt sehr an, sondern wir haben nur angefangen »Vater unser« oder »Gegrüßet seist du Maria« und dann haben wir nur den Endsatz gesagt. Und dann hat der andere angefangen »Heilige Maria, Mutter Gottes« bis zum Schluss und so haben wir das dann gemacht. Weil, laufen und beten ist sehr anstrengend.

C: Passt aber auch gut zusammen, ne?

J: Ja. Passt gut zusammen. Das war ein Pilgerweg. Für mich. Die Erfahrungen sind mal so, mal so. Manchmal hast du ihn auch, ich will nicht sagen verflucht, aber wenn die Sonne runter brennt und du hast auf der Teerstraße Kilometer abgerollt, dann war's nicht schön, dann hast du dich gefragt, warum mach ich das.

C: Und – hast du eine Antwort gefunden? Warum machst du das?

J: Ja, das ist eben dieses »nicht sollen, nicht müssen, nur da sein.« Nur da sein.



- C: Ich weiß ja, dass du meditierst. Wenn es kein guter Tag war oder keine gute Einheit, dann war's halt so, oder?
- J: Ja. Mir ist im Moment das Gehen wichtig, dann hab ich Gehmeditation gemacht. Weißt du, wie das ist, wenn du eine halbe Stunde lang jeden Atem wahrnimmst, den Atemzug wahrnimmst und jeden Schritt bewusst? Aber da ist es genauso, manchmal klappt es wunderbar und dann funktioniert es mit dem Atem wieder. Die Atempausen sind das Wichtigste für mich.
- C: Was interessiert dich so besonders an dem Atem? Und an den Atempausen? Du hast auch mal gesagt, ich erinnere mich, du hast gesagt, dass viele alte Menschen nicht richtig atmen.
- J: Ja. Das sind auch die Jungen zum Teil. Weil die atmen nur in die obere- und wenn du tiefer atmest, die Bauchatmung atmest, das ist eine ganz andere Atmung. Ich hab dir das Buch da hergelegt, die »Vater unser-Meditation«, die Chakren-Meditation<sup>5</sup>, ich hab grad wieder angefangen zum Lesen. Ich hab ja auch Yoga gemacht und da hab ich ja auch schon meditiert, aber da hab ich die Meditation gemacht, um beim Punkt zu bleiben, bei der Konzentration, da hat man die Atemzüge gezählt. Wir haben dieses eine Wort, egal, was du jetzt hast, »Jesus«, »Maria«, egal, welches Meditationswort du da hast, es trägt dich mal wieder weg, du musst aber immer versuchen, wieder zurückzukommen. Und was ich vom Yoga her weiß ist, dass die Atempausen wichtiger sind als der Atem.
- C.: Warum?
- J: Warum? Weil da die Tiefe kommt. In den Atempausen ist das so. Also, ich spreche jetzt von der Gehmeditation, die war super. Ich hab dann vielleicht ein, zwei Schritte eingeatmet, zwei bis drei Schritte ausgeatmet und dann waren drei Schritte Atempause. Und nur, wenn du die Atempause wahrnimmst und je länger die ist, umso weniger Gedanken ploppen auf, kommen hoch. Also, das ist meine Erfahrung, wenn ich die Atempausen bewusst wahrnehme und dem Atemfluss

---

5 Mit Chakren sind u.a. im Yoga sogenannte Energiezentren im Körper gemeint.

zuschau, wie er ein- und ausfließt, dann hab ich sehr wenig Gedanken. Manchmal sag ich, es geht super, aber es geht auch nicht immer. Was war denn das letzte Mal? Da hab ich auch was gemacht. Da war ich so beschäftigt nachher. Ach, das war da mit dem Xaver (ein Nachbar, C.B.-V.). Da war ich am Mittwoch noch drüben, am Donnerstag ist er dann gestorben, haben sie es mir gesagt und da ist mir das einfach nachgegangen. Wenn du solche, egal, wo das ist, solche Dinge, die kannst du nicht vollständig ausblenden, das weißt du wahrscheinlich selber von dir auch. Und die kommen dann vermehrt hoch. Und das ist die Erfahrung mit den Atempausen. Und wir haben ja im Yoga so gelernt, den Atem beobachten, du musst der Zuschauer sein. Du kannst dir vorstellen, dass dahinten der Atem auf- und abfließt, da drinnen, auf und ab. Ich atme hier ein (zeigt es), geh nach unten, atme hier aus, nehme die Pause wahr, bis ich wieder nach oben komme zum Stirn-Chakra und dann wieder aus. Du musst eigentlich dem Atem einfach zuschauen. Du musst der Beobachter sein, in allem, was du machst.

C: Also nicht krampfhaft bemühen.

J: Nee. Wenn du dich bemühst, »ich atme ein, ich atme aus«, dann funktioniert überhaupt nichts. Loslassen. Da hab ich, auch vom Yoga, ein Liedle, (singt) »Lass los, lass zu, gib die Normen her, lass los, lass zu, mach dich von Bildern leer, lass los, lass zu, nimm an, wie's Leben kommt. Lass los, lass zu, das Jetzt ist deine Norm.« Du kannst nicht in der Vergangenheit leben, du kannst nicht in der Zukunft leben, du kannst nur, wenn du achtsam bist, im Jetzt leben. Immer wenn du den Atem wahrnimmst, bist du im Jetzt. Immer.

C: Wann bist du denn zum Yoga gekommen? Es mischt sich ja alles so ein bisschen. Also du gehst in den Gottesdienst, du singst, du betest, du hast Yogaerfahrung, du meditierst. Gab es da eine Reihenfolge? Oder ist das so miteinander verwoben?

J: Nein, es gab schon eine Reihenfolge. Es hat angefangen mit dem Yoga mit meinen Rückenschmerzen. Ich mach Yoga, ich versuch es mit Yoga, vielleicht wird mein Rücken besser.

- C: Darf ich fragen, wie alt du da warst?
- J: Fünfzig, sechzig. Fünfzig, fünfundfünfzig. Kannst sehr viel erreichen. Mich hat das auch interessiert. Ja, meine Schwester hat Angst gehabt, dass ich abdrifte von der katholischen Kirche. Hab ich gesagt, nee. Die glauben auch, also, der Hinduismus – ich hab ja die Ausbildung gemacht, war dann ja in Indien, gell?
- C: Du hast die Yogaausbildung?
- J: Ich hab eine Yogaausbildung gemacht. Ich hab ein Zertifikat, ich hab dann auch Yogaunterricht gegeben, wollt ich nicht, aber die Lehrerin hat gesagt, Yoga kann man nur weitergeben, wenn man es selber kann, wenn man es selber gibt. Aus dem Buch raus geht es nicht, ich muss das selber machen können. Es hat mir sehr viel gebracht und dann die Ausbildung, ich hab, ich glaub, drei, vier Jahre Yogakurse gegeben, dann bin ich gegangen. Der Hintergrund hat mich so interessiert. Die Tiefe, was dahintersteckt. Das war der Grund, warum ich die Yogaausbildung machen wollte. Ja.
- C: Würde mich natürlich interessieren, wenn du sagst, die Schwester hat Angst gehabt, »sie driftet weg von der katholischen Kirche.«
- J: Jaja, dass ich zum Guru komm.
- C: Dass du so zur Aussteigerin wirst oder so.
- J: Jaja.
- C: Ist aber ja nicht der Fall.
- J: Ich würd sagen, mein Glaube hat sich vertieft mit dem Yoga.
- C: Das ist interessant. Kannst du sagen, warum? Das wäre ja spannend. Also, du bist ja nach wie vor katholisch und gehst nach wie vor in den Gottesdienst, es hindert sich nicht.
- J: Nein. Die Yogis, die glauben auch und zwar sehr tief. Bloß haben die es ein bissl anders, also wir haben Gott, die haben einfach ihren Ganesha<sup>6</sup> und so weiter, aber die haben einen sehr tiefen Glauben. Die

---

6 Gottheit im Hinduismus.

glauben auch an Jesus Christus und auch die Maria zählt bei denen. Was mich am meisten interessiert hat, was mich dann beeindruckt hat: Wir haben die Dreieinigkeit. Vater, Sohn und Heiliger Geist. Das haben die auch und zwar sehr tief und da bin ich erst so dahintergekommen, was wir für eine Dreieinigkeit haben, wir haben Körper, Geist und Seele. Es gibt so viele Beispiele, wo diese Dreieinigkeit da ist.

C: Ich versteh dich so, für dich gehören die Dinge zusammen oder es ist für dich eigentlich gar kein Hindernis.

J: Kein Hindernis, nee, weil alles, was wir mit Gott bezeichnen oder die Moslems mit Allah und so weiter, das drückt Gott nicht aus. Du kannst mit Worten Gott nicht beschreiben. Es ist irdisch. Alles was du sagst, Gott, Schöpfer und so weiter. Ich hab eher dann die Transzendenz zum Licht. Also, es ist eine Helligkeit, ein Licht, das das Göttliche ausstrahlt. Kriegt man ja auch über die Heiligen zum Teil mit, also die Künstler haben das auch so gesehen. Würd ich sagen. Das Licht. Die Energie. Alles hat Schwingungen, unsere Klangschale, unser Singen. Und man sagt ja, Energie geht nicht verloren. Und das ist das, was für mich die Ewigkeit ausmacht. Der Körper ist mein Kleid. Meine Seele oder mein Geist, der hat ja auch Schwingungen und Energie. Und die kann nicht verloren gehen. Also muss ich weiter existieren noch nach dem Tod.

C: Also bist du da zuversichtlich.

J: Ja, sicher. Aber sicher.

C: Gehst du beichten?

J: Ja, nicht mehr so oft, aber ich geh beichten. Immer mal wieder. Also, ich geh nicht irgendwo hin, sondern ich mach ein Beichtgespräch. Offen. Das ist nicht so die Gebote runterrasseln.

C: Den Katalog durchgehen.

J: Nee, nee, das ist für mich nicht beichten. Was soll ich beichten? Aber wenn ich dann erzähl, das und das macht mir Probleme oder das hab ich wieder ausgesprochen, was eigentlich nicht gut war. Was dann beichten auch noch heißt, du musst ja auch immer wieder verzeihen

und das ist ganz schwierig. Das Vergeben. Aber erst wenn du vergibst, dann bist du auch wirklich frei von dem. Dir geht es besser.

C: Ja, wenn man einen Groll hat, das belastet einen.

J: Groll und Hass. Und wir haben es ja auch vom Beten gehabt, es gibt ja so ein, ich kann es nicht mehr ganz auswendig, so ein Sprichwort: »So lange mehr gekämpft als gebetet wird, so lange gibt es keinen Frieden auf der Welt.« Ich bete zum Beispiel auch, wenn es grad zwölf ist und ich bin allein, den »Engel des Herrn«. <sup>7</sup> Das ist ein Friedensgebet. Wir sind ja im Klosterle am Dienstagabend auch immer ins Friedensgebet gegangen, gibt es ja jetzt seit Corona auch nicht mehr und der »Engel des Herrn« ist ein Friedensgebet und da bete ich hintennach immer: »Heiliger Erzengel Michael, verteidige uns im Kampfe, sei uns ein Schutz gegen die Nachstellungen des Teufels, dass uns Gott bewahren möge, darum bitten wir flehentlich, du aber, Fürst der himmlischen Heerscharen, stoße den Satan« – und das ist mein Zusatz – also da heißt es »stoße den Satan und alle bösen Geister, welche in dieser Welt umherschweifen durch die Kraft Gottes in die Hölle hinab. Amen.« Und ich bete »stoße den Satan und alle negativen Gedanken, die durch die Menschheit erschaffen wurden hinab«, weil es ist ja so, wir sind ja auch Schöpfer. Jeder Gedanke ist eine Schöpfung. Das hängt jetzt wieder mit dem Yoga zusammen, warum ich da draufkomme. Das Subtilste ist der Gedanke. Und was ist das nächste?

C: Das Wort?

J: Das Wort. Und was kommt noch nach dem Wort?

C: Wahrscheinlich die Tat.

J: Die Tat. Genau. Also, es muss immer erst, wenn einer etwas plant, egal ob das jetzt ein Überfall oder was ist, es muss immer erst der Gedanke

---

7 Der »Engel des Herrn« oder das »Angelus-Gebet« ist eine alte Gebetstradition. Früher gab es in katholischen Regionen, besonders in ländlichen Gegenden, das sogenannte »Angelus-Läuten«. Morgens um 6.00 Uhr, mittags um 12.00 Uhr und abends um 18.00 Uhr ruft das Läuten die Gläubigen auf, den »Engel des Herrn« zu beten. In dem Gebet wird die Menschwerdung Gottes betrachtet, vorangestellt ist die Verkündigung des Erzengels Gabriel an Maria.

da sein. Und so können wir eben auch durch unsere Gedanken lauter gute Sachen, das Gute bewirken. Aber die Menschheit denkt ja immer bloß schlecht. Die Mehrzahl, also sagen wir, viele Menschen. Es sind so viel negative Gedanken in der Welt. Und das ist das Böse. Wir sind menschlich, wir sind auf der Erde und da ist die Dualität da. Und die Dualität verschwindet nur im Göttlichen. Da ist die Einheit da.

- C: Guck und da wären wir auch wieder bei der Meditation, oder? Bei dem Versuch, die Gedanken loszulassen.
- J: Loszulassen, anzuschauen und der Versuch, wenn ich negative Gedanken hab, einen positiven draufzusetzen. Denn die Gedanken, die du aussendest, die kommen alle zurück. Das macht alles der Kreis, diese Energie, also ich weiß nicht, ob das Glaube ist oder ob das Esoterik ist oder was es ist, aber für mich ist es so, alles, was du aussendest, kommt zu dir zurück.
- C: Es fällt auf dich zurück irgendwie, gell? Ob gut oder schlecht sozusagen.
- J: Ja, ob gut oder schlecht. Und das muss auch nicht gleich sein. Das kann Jahre dauern. Was weiß ich.
- C: Ich versteh dich so, dann ist Gebet, Meditation immer auch so ein Stück Arbeit an sich selbst.
- J: Ja, sicher. Du musst immer an dir arbeiten. Immer, immer. Und nur, nur durch, ich will jetzt nicht sagen, nicht nur, aber du reifst, wenn du Schicksalsschläge hast, wenn du, ja, einfach etwas durchstehen musst, das bringt dich viel weiter, als wenn es dir immer gut geht. Also, man soll das nicht immer verdammen, wenn es einem nicht so gut geht. Das wollt ich noch sagen, wenn du das »Vater unser« betest, wir haben ja Energiezentren, stammt auch aus dem Yoga: Muladhara, Svadhistana, Manipura, Anahata, Vissudha, Ajna, Sahasrara<sup>8</sup> (zählt die Energiezentren auf), das sind die sieben Zentren. Wenn wir das »Vater

---

8 Im Yoga kennt man ein System mit sieben, durch Energiekanäle miteinander verbundenen sogenannten Haupt-Chakren (Energiezentren), die entlang der Wirbelsäule oder entlang einer gedachten senkrechten Mittelachse im Menschen vorgestellt werden. Das unterste Chakra ist das Muladhara-Chakra

unser« beten, dann gehen wir durch die sieben Zentren durch (zeigt es an)<sup>9</sup>: »Vater unser im Himmel – geheiligt werde dein Name – dein Reich komme – dein Wille geschehe, im Himmel, so auf Erden.« Dann haben wir das nächste, »unser tägliches Brot gib uns heute und vergib uns unsre Schuld, wie auch wir unseren Schuldigern vergeben haben«. Dann kommt das unterste Chakra, »führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen« und dann kommt wieder die Trinität: »Denn dein ist das Reich und die Kraft«, das Herz und Bauch »und die Herrlichkeit«, der Kopf. Amen. Und ich kann in der Zwischenzeit das »Vater unser« nicht mehr anders beten, als dass ich einfach durch meine Chakren durchgeh.

- C: Das heißt, du hast dann für dich unterschiedliche Traditionen, sag ich mal, miteinander verbunden?
- J: Das ist in mir miteinander verbunden. Und vor allen Dingen ist das so, indem ich das »Vater unser« bete, geb ich meinem Energiezentrum jedes Mal einen Stoß. Ich könnte dir noch ein paar Bücher zeigen, wo du dann siehst, das geht rechts und links rum und das ist auch mit dem Atem so. Also ich hab Yoga und Beten miteinander verbunden.
- C: Und ich versteh dich so, du bist eigentlich dann jeden Tag in irgendeiner Weise, ich nenn's jetzt mal, spirituell unterwegs.
- J: Das kann beim Spülen sein, das kann auch sein, beim Gehen oder beim Beten oder morgens kurz, ich bete nicht elend lang, ich hab immer eher kurze Gebete, Stoßgebete, der »Engel des Herrn« oder so, ich habe eher kurze Gebete.

---

oder Wurzel-Chakra, das im Beckenboden lokalisiert wird, das oberste ist das Sahasrara-Chakra, auch Scheitel- oder Kronen-Chakra genannt. Leitender Gedanke ist, Körper, Geist und Seele miteinander zu harmonisieren. Dabei ist es wichtig, dass Energie nicht blockiert wird, sondern frei fließen kann.

- 9 Johanna rezitiert nun das »Vater unser«, geht dabei imaginär durch die zuvor vorgestellten sieben Haupt-Chakren hindurch und verbindet diese mit den einzelnen Sinnabschnitten des Gebets. Sie ordnet also bestimmte Textpassagen des »Vater unser« bestimmten Chakren zu. So entspricht etwa die »Herrlichkeit« am Ende des Gebets dem Scheitel- oder Kronen-Chakra. Johanna demonstriert hier die ihr so wichtige Verbindung von Körper und Geist im Gebet.

C: Gibt es etwas, was du jeden Tag machst? Wo du sagst, das sind ganz feste Zeiten?

J: Ich bete jeden Tag abends, ganz kurz, also nicht lang, weil ich meistens müde bin und bet auch jeden Morgen. Morgens, das ist eher so ein Stoßgebet, gell, und dann hab ich die Meditation, hab mein Mittagsgebet und dann sing ich auch.

C: Und wenn du sagst, du betest am Morgen oder am Abend, das sind dann so deine eigenen Texte, deine eigenen Worte, oder?

J: Nicht nur, ich hab verschiedene, ich könnt dir's jetzt holen, weißt, ich schreib immer wieder, ich hol dir's schnell (holt verschiedene Texte). Ich schneid auch immer wieder Gebete aus. Das sind zum Beispiel diese Sachen da, die ich dann auch wieder vorhol (zeigt Textausschnitte).

C: (liest vor) »Heute dem Herzen folgen«, »Positive Gedanken«.

J: Guck, da hab ich zum Beispiel das »Gebet des Gänseblümchens« (lacht), es gibt so tolle Gebete. Dann hab ich mal die gekauft, die Engel-Gebete da. Ja, du kannst einfach reinschmökern.

C: Hm. Das Sonnengebet vom Franziskus hast du da auch mit drinnen.

J: Muss ich dir noch eine kleine Geschichte erzählen.

C: Ja, gerne.

J: Von meiner Nichte ist neulich der Mann gestorben, mit 58. Das hat mich ja auch so beschäftigt. Und der hab ich dann geschrieben und wenn du das liest (liest vor): »Wenn du meinst, dein Weg könnte ohne Windungen verlaufen, täuschst du dich. Wenn du meinst, der Weg verliere sich, weil zu viele Dinge dich nicht sehen lassen, wohin er führt, täuschst du dich noch mehr. Wenn du meinst, der Herr müsse den Weg unter deinen Füßen glätten, täuschst du dich. Geh. Lass dich vom Herrn führen auf den Wegen, die er will.« So. Diese Karte hat mir meine Nichte vor 28 Jahren geschickt.

C: Ja.



- J: Die Karte ist immer an einem bestimmten Platz gestanden und ich hab sie jetzt zum Tode ihres Mannes zurückgeschickt.<sup>10</sup> Ich hab das nur jetzt nochmal kopiert, dass ich es wieder hab.
- C: Ja. Da sind wir bei dem, was du auch schon sagtest, Schicksalsschläge, oder?
- J: Gottvertrauen, ja. Ich such noch ein anderes, das da ist es. Das stammt von meiner Mama.
- C: »Der Brunnen«.
- J: Mhm. Das kennst du vielleicht auch.
- C: (liest das Gedicht vor) Ja, das ist schön. Es ist gar nichts von uns selber, wir müssen nichts machen, oder?
- J: Nein, nein, nein. Wir müssen, ja doch, das heißt, wir müssen schon was tun. Aber den Rest müssen wir uns schenken lassen. Wir müssen uns anstrengen. Wenn ich bloß erwarte, »Herr, hilf mir«, kennst du die Geschichte? »Herr, lass mich gewinnen, Herr lass mich gewinnen.« Der gewinnt nichts, beim Lotto, egal wo. Dann sagt der Herr eines Tages zu ihm, »Du gibst mir ja keine Chance – du spielst ja nicht.« (lacht)
- C: Würdest du sagen, dass sich dein Glaube so mit den Jahren, mit dem Älterwerden verändert hat?
- J: Ja. Kein Kinderglaube mehr, der ist schon lang weg. Für mich ist Gott eigentlich nur Positives, Gutes, der strafende Gott, das Ganze, was man uns ja in unserer Generation noch gelehrt hat, das können viele nicht ablegen, hab ich schon lang abgelegt. Kann ich nicht. Für mich ist Gott einfach gut. Wenn du rausgehst in die Natur, es geht dir so gut. Wenn ich schlechte Energie habe, das heißt, wenn ich mich über meinen Mann geärgert habe oder auch sonst Ärger hab oder einfach schlecht drauf bin: Wenn ich raus geh in die Natur, in den Wald, egal wohin,

---

10 Johanna ältester Sohn ist als junger Mann bei einem Sportunfall ums Leben gekommen. Es ist anzunehmen, dass die Nichte diese Karte im Zusammenhang mit dem Verlust des Sohnes einst der Tante schickte. Johanna schickt der Nichte nun beim Verlust des Ehemannes diese Karte zurück.

eine Runde gehen und ich komm zurück und mir geht's besser. Wir sitzen viel zu viel in den Häusern drin.

C: Ja. Dann klingt's aber fast so, als würde dein Glaube mit dem Älterwerden eher leichter?

J: Leichter und tiefer.

C: Ja. Mir fällt ein, gibt es ein Ereignis, wie du als junger Mensch zum Glauben gekommen bist oder war es in deiner Familie einfach eine Selbstverständlichkeit?

J: War eine Selbstverständlichkeit. Also, das hat es ja bei uns nicht gegeben, wenn du früh um fünf vom Fasching heimgekommen bist, du bist trotzdem an dem Sonntag in die Kirche gegangen. Das hat es bei uns nicht gegeben, dass man einfach bis um elfe, zwölf dann...Du kannst schon weggehen, aber du bist wieder da, morgens. Und diese Strukturen, find ich, fehlen heute den Jugendlichen. Man lässt sie zu sehr machen, was sie wollen. Ich hab es jetzt bei meiner Enkeltochter gesehen wieder, in der Corona-Krise, wo sie keine Schule gehabt hat. Da sagt auch meine Tochter, »ich kenn meine Paula nicht mehr.« Man liegt, man geht nicht ins Bett, man steht nicht auf und man hat keine Strukturen mehr. Und das hat's früher nicht gegeben. Du hast einfach deine Strukturen.

C: Das heißt, du bist schon auch für eine gewisse Strenge, kann man sagen? Disziplin?

J: Disziplin eher. Also eine Strenge nicht, weil ich würde niemanden lehren, sagen, »du musst jetzt machen.« Jeder Mensch ist anders.

C: Also soll jeder bei sich selbst auch anfangen. Ich würd dich vielleicht gern noch fragen, Thema Leid, Tod, also ich weiß ja, dass dein Mann gestorben ist und ich weiß noch, nach ein paar Wochen hast du eigentlich gesagt, »mir geht es gut.«

J: Ja, hab ich. Habe die Freiheit, ich genieße die Freiheit.

C: Ja.

J: Das heißt nicht, dass ich mich über meinen Mann in dem Sinn beklage – ich hab's gut bei meinem Mann gehabt, er hat gut für mich

gesorgt. Was der Nachteil war, er ist einfach ein Arbeitsmensch gewesen. Für ihn war Arbeit immer an erster Stelle. Ich hätt manchmal mir gewünscht, dass es mehr Familie gibt. Aber es ist ja nicht nur mein Mann gestorben. Das andere ist viel tiefer. Unser Sohn ist ja mit 31 Jahren tödlich verunglückt. Und das hat mich viel mehr... Da bin ich hinter diese Sachen gekommen. Ich hab ja auch, ich hab ja eine Reise gemacht in die Wüste, in der Wüste gewandert und in der Wüste geschlafen. Das war faszinierend. Dann haben wir in der Wüste die Gottesdienste gefeiert, ich könnt dir jetzt das Album rausholen, es war einfach eine so tolle Erfahrung. Mitten in der Wüste, ein Stein als Altar, mit Brot und Wein haben wir unser Messopfer gefeiert. Das ist so was Tiefes und das war eben auch, auch die Gemeinschaft. Das war diese Gruppe, wir waren 20 oder 25 Leut, 20 Leut werden's wohl gewesen sein. Und unser Vikar hat die Reise angeboten. Ich hätt noch einige so Sachen machen können, aber ich konnt nicht allerweil weg, das ist ja das.

- C: Dann sind wir wieder bei der Natur. Natur, Gemeinschaft, Glaube.
- J: Und wenn du dann durch die Wüste wanderst den ganzen Tag und dann zeigt dir so ein Beduine, wo es Wasser gibt, du würdest es nie vermuten. Oder du hast meilenweit nur Sand und dann kommt so ein grünes Pflänzle, kommt eine Blüte raus, mitten in der Sandwüste.
- C: Toll.
- J: Das kann doch nicht einfach so menschengemacht sein.
- C: Das heißt, da kannst du dann auch Gott finden, wenn du einfach das Blümchen in der Wüste siehst.
- J: Also, wenn du Urlaub machst, du kannst am Strand auch Gott finden, wenn du ihn suchst. Du kannst dich auch bloß hinsetzen und zum Beispiel dem Rauschen zuhören. Du musst stille werden wieder. Das ist immer wieder das Gleiche, du musst stille werden. Du musst zurück, aus der Masse raus. Wenn ich in die Disco geh, dieses laute, wie man heute Party feiert, da findet man sowas nicht.
- C: Ja. Ich würd dich einfach gern ganz persönlich fragen: Hast du Angst vor dem Tod?

- J: Nee. Hat mich meine Tochter letztthin auch gefragt, wo wir vier Tage im Urlaub waren, »denkst du drüber nach?«, da sag ich, »ja, warum?«. Ich verdräng das nicht, der Tod gehört zum Leben, ich bin jetzt 81, werd 82, okay. Ich lebe gerne. Und – wie heißt das? »Herr, lass mich in den Himmel kommen, aber bitte nicht gleich.« (lacht) Nein, nein, das war jetzt Spaß. So ein Neujahrsgebet war das vom Pfarrer: »Lass uns alle in den Himmel kommen, aber bitte nicht gleich.« Nein, für mich hat der Tod kein Ding. Ich war bei meinem Mann dabei, wo er gestorben ist. Ich hab ihn eigentlich hinüber gesungen. Ich glaub, ich hab's euch erzählt, oder?
- C: Ja, du hast erzählt, glaub ich, dass du ihm gesagt hast, das ist jetzt wie eine Art Bergtour.
- J: Ja, genau. »Ich geh mit dir auf den Gipfel und dann musst du weiter alleine gehen.« Das Lied hat geheißen, das ist auch wieder vom Yoga, (singt): »Den tiefen Frieden, vom Sohne des Friedens, den wünsche ich dir.« Das ist die letzte Strophe, die erste Strophe: »Den tiefen Frieden, im Rauschen der Wellen, den wünsche ich dir. Den tiefen Frieden unter leuchtenden Sternen, den wünsche ich dir.« Ich hab bloß das wiederholt. Mein Mann ist schon dagelegen im Pflegebett. Ich hab in der Küche gespült und hab gesungen. Und da hat er gesagt, »musst du singen?« Da hab ich gesagt, »singen ist für mich auch beten«, vielleicht bete ich, ich singe nicht, ich bete. Gell? Also für mich ist singen beten.
- C: Mhm. Vielleicht noch so abschließend: Was ist denn aus deiner Sicht wichtig, um gut alt zu werden?
- J: Um gut alt zu werden?
- C: Um gut alt zu werden, ja.
- J: Den Tag, jeden Tag, das Jetzt annehmen. Mir geht es im Moment auch nicht so gut. Es ist einfach so, ich muss einfach das, was jetzt ist annehmen und »ja« sagen. Ich bemühe mich, das zu bessern. Aber ich sage »ja« dazu. »Ja« sagen zum heute. Und gucken, ob man's besser machen kann. Man muss sich anstrengen. Man kriegt ja nichts geschenkt. Du musst dich schon anstrengen, auch zum Altwerden. Ich lauf ja jeden Tag oder fast jeden Tag, also, ich hab jetzt auf meinem Handy, hat mir

mein Sohn eine App draufgemacht, wo die Schritte gezählt werden. Ich hab jetzt, wenn ich's mitnehme und wenn ich mich anstreng, dann hab ich jeden Tag über 6000, 6000 bis 10.000 Schritte. Ich laufe auch sechs bis acht Kilometer. Ich lauf nicht mehr so schnell, weil das im Moment nicht geht. Aber gehen ist für mich gut. Und weißt du, du musst immer den inneren Schweinehund überwinden.

C: Ja.

J: Da hab ich einmal zu meinen Enkelkindern gesagt, da bin ich auch beim Regen spazieren gegangen, da hab ich gesagt gehabt, hab ich schnell reingeschaut zu meiner Tochter, da sag ich, »ja, die Oma muss den inneren Schweinehund ausführen.« »Was, Oma, du hast einen Hund?«, sag ich: »Nein, einen inneren Schweinehund (lacht).« Und den musst du einfach auch bekämpfen. Ja, es ist leichter manchmal auf dem Canapé zu liegen. Wobei, ich mach auch jeden Tag einen Mittagsschlaf, weil ich's einfach brauch und weil es guttut. Und sag immer, wenn ich's mit 80 nicht machen darf, wann darf ich's noch machen?

C: Hm. Also wieder beides.

J: Die Balance. Ruhe und Entspannung. Und aktiv, Aktivität. Ich mach auch alles selber, ich putz alles selber, ich mach meine ganze Wohnung selber, gell? Kauf ein. (Pause). Hast du noch Fragen?

C: Nee. Eigentlich hab ich keine Fragen mehr. Gibt es etwas, wovon du sagst, das wär mir noch wichtig? Oder das fällt mir gerade noch ein?

J: Ich find, Glauben ist wichtig. Glauben, gut sein, gut zu den Menschen, gut zur Nachbarschaft, egal ob Jung oder Alt. Auch die Jungen akzeptieren, die müssen lernen. Aber sie sollten manchmal was annehmen.

### **Bodenständige Weisheit**

Johanna ist selbstverständlich im Glauben aufgewachsen. Der sonntägliche Kirchgang steht in ihrer Herkunftsfamilie nicht zur Disposition, auch wenn in der Nacht davor gefeiert wurde: »Wenn du früh um fünf vom Fasching heimgekommen bist.« Glaube scheint in ihrer Jugend

auch für Ordnung und Struktur zu stehen, Elemente, die Johanna bei der heutigen Jugend ein wenig vermisst. Dennoch ist ihr Glaube mehr als Form und Konvention. Er erhält im Laufe ihres Lebens mehr und mehr eine persönliche Note, wird angereichert mit Meditationserfahrungen aus dem Yoga, wird erlaufen und durchbetet auf dem Jakobsweg. Der Pilgerweg ist dabei auch ein Weg, der für die eingespannte Familienfrau befreiend wirkt: »Nicht sollen, nicht müssen, nur sein dürfen«, so lautet ihr Motto.

Johanna ist neugierig, sie interessiert sich für andere Glaubensrichtungen und »esoterische Elemente«, gleichzeitig steht sie aber auch für eine bodenständige Volksfrömmigkeit. Sie ist selbstverständlich in der katholischen Gebetstradition verwurzelt. Das »Vater unser«, der »Rosenkranz« oder der »Engel des Herrn« sind bei ihr »eingefleischte« Gebete. Für Johanna sind Gebete keine Pflichtübungen, die in der Kirche »heruntergeleiert« werden, wie sie es nennt, sondern hilfreiche Wegbegleiter durch den Tag und durch ihr Leben. Sie hat sich im Laufe der Zeit einen eigenen Vorrat an Gebeten des täglichen Gebrauchs angelegt, wie eine Hausapotheke. Einen großen Teil ihrer »Gebrauchsgebete« weiß sie auswendig. Sie sind verinnerlicht, eben eingefleischt.

Ein tiefer Einschnitt in Johannas Leben ist der Unfalltod des ältesten Sohnes, den sie nur knapp erwähnt. Wie sie es schafft diesen zu verkraften, wird im Gespräch nicht weiter ausgeführt. Sie deutet aber an, dass dieser Schicksalsschlag für sie Anlass ist, sich tiefer mit den existenziellen Fragen des Lebens zu befassen: »Da bin ich hinter diese Sachen gekommen.«

Das Alter nimmt sie mit einer Mischung aus Aktivität und Ruhe. Sie verlangt sich mit einer gewissen Strenge und Disziplin regelmäßige körperliche Bewegung ab, überwindet, wie sie es formuliert, den »inneren Schweinehund«, pflegt aber auch Meditation und Stille. Bei Johanna zeigt sich eine Art praktische Weisheit. Sie ist eine Familienfrau, die vier Kinder bekommen hat, die, wie viele Frauen ihrer Generation, in Selbstverständlichkeit hauptsächlich für die Familie gelebt hat, die gleichzeitig aber immer auch ein eigenes geistiges Leben gepflegt hat. Grundton ist bei Johanna, allen Härten des Lebens zum Trotz, eine Art fröhliche Zuversicht.

## 7.2 Hans: »Älterwerden ist ein unmerklicher Sterbevorgang«

»Gläubig zu sein heißt für mich, einen festen Grund unter den Füßen zu haben. Glaube gibt mir Halt, ich kann mich im Leben darauf verlassen. Ich fühle mich auch gehalten. Habe ich eine Lebens- oder Glaubenskrise, wankt dieser feste Untergrund. Ich versuche, aus dem Glauben heraus diese Krisen zu bewältigen.

Beten heißt für mich, sein Leben in allen Höhen und Tiefen, mit Gedanken und Gefühlen zur »Sprache« zu bringen. Beten ist die konkrete Auseinandersetzung mit meinem Glauben. Ich kann Gott danken, auch in schwierigen Zeiten. Gebetsformeln aus der langen Tradition der Kirche sind für mich überholt und entsprechen nicht meinem Lebensgefühl (Gottesbild, Sündenbegriff und Ähnliches). Das Beten in der Gemeinschaft sagt mir fast nichts mehr. Morgens gehe ich nur zur Laudes.<sup>11</sup> Beten ist für uns meist Formsache und Pflicht. Wichtig ist das Gebetspensum. Es ist alles vorgeben. Ich arbeite seit Jahren mit alternativen Gebetbüchern. Ich habe für mich Kerngebete, kurz und auswendig wie: »Mein Herr und mein Gott«<sup>12</sup>, »Atme in mir, Du Heiliger Geist«<sup>13</sup>, franziskanische Gebete wie der Sonnengesang.<sup>14</sup>

Liebungsstellen in der Bibel sind diejenigen, die konkret sind und mit meiner Situation etwas zu tun haben. Diese verändern sich ständig. Prophetenworte im ersten Testament. Begegnungen Jesu mit den Menschen, Auszüge aus der Bergpredigt (»Salz der Erde«, »Licht der Welt«<sup>15</sup>, »Sorgt euch nicht ängstlich«<sup>16</sup>, »Wer dich auf die rechte Ba-

---

11 Das Morgengebet oder Morgenlob in der Kirche.

12 Ein Gebet von Nikolaus von Flüe: »Mein Herr und mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu dir [...].«

13 Ein Lied, das dem hl. Augustinus zugeschrieben wird: »Atme in mir, Du Heiliger Geist, dass ich Heiliges denke [...].«

14 Ein bekanntes Gebet von Franz von Assisi, in dem die Schöpfung gepriesen wird.

15 Matthäus 5, 13-14: »Ihr seid das Salz der Erde«, »Ihr seid das Licht der Welt.«

16 Matthäus 6, 25: »Sorgt euch nicht um euer Leben.«

cke schlägt<sup>17</sup>), Beispiele aus der Natur: »Weinstock«<sup>18</sup>, Geschichten aus dem Arbeitsalltag.

Selten nehme ich an einem Gottesdienst teil. Ich lege Wert darauf, den Gottesdienst so zu gestalten, dass ihn die Leute verstehen. Eine Lieblingsstelle sind die beiden Gabenbereitungsgebete<sup>19</sup> (Liturgiereform). Die Bedeutung der Messe (Gottesdienst) hat sich für mich verändert. Es ist eine Eucharistiefeyer der Gemeinde. Ich verstehe mich schon lange nicht mehr als »tridentinischer Sühneopferpriester«.<sup>20</sup> Entsprechend sind die Texte. Meditation hat für mich einen hohen Stellenwert. Letztlich geht es um eine eigene tragfähige Spiritualität. Die Mystik spricht mich an, vor allem die Verse von Angelus Silesius: »Halt an, wo läufst du hin...«<sup>21</sup> Yoga ist für mich auch »Beten mit Leib und Seele«, Zen von Chuan oder Dhyana (Yogastufe)<sup>22</sup> ist der Weg nach innen, in die eigene Tiefe. Dort ist das »Göttliche« zu finden. Schweigen, Stille, geschehen lassen. Gottes Geist wirken lassen.

»Religion« spielt in meinem Leben von Anfang an eine Rolle, weil ich im Pfarrhaus großgeworden bin. Das kirchliche Katholischsein hat mich geprägt. Die Öffnung kam mit dem zweiten Vatikanischen Konzil.

---

17 Matthäus 5, 39: »[...] wenn dich einer auf die rechte Wange schlägt, dann halt ihm auch die andere hin.«

18 Johannes 15, 5: »Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben.«

19 Gemeint sind die leise gesprochenen Gebete des Priesters bei der Gabenbereitung: »Gepriesen bist du, Herr, unser Gott, du schenkst uns das Brot, die Frucht der Erde und der menschlichen Arbeit [...].«

20 Hans setzt sich hier deutlich vom überlieferten alten Ritus ab. Für ihn ist es wichtig, dass der Gottesdienst für die Gemeinde verständlich ist. Schon sein knappes Stichwort »Liturgiereform« deutet an, dass er sich mit den Reformen des Zweiten Vatikanischen Konzils in den 60er Jahren identifiziert. Diese beinhalteten eine stärkere Ausrichtung auf die Gemeinde und den Vollzug der Liturgie nicht in lateinischer Sprache, sondern in der jeweiligen Landessprache.

21 Auszug aus dem »Cherubinischen Wandersmann« des Lyrikers und Mystikers Angelus Silesius.

22 Zen ist eine ursprünglich aus China stammende geistige Strömung, die in der Praxis (Zazen) Sitzen in Stille bedeutet. Das chinesische Wort »Chan« stammt vom Sanskritwort »Dhyana« und meint so etwas wie eine meditative Versenkung. Auch Hans praktiziert, wie Johanna, fernöstliche Formen der Meditation.



Mit Yoga habe ich mich früh beschäftigt (1964). Dann im Religionsunterricht, in der Kursarbeit und durch die Aufenthalte in Indien. Mit dem Älterwerden hat sich mein Glaubensverständnis verändert. Es wurde ein erwachsener Glaube, der sich im Laufe der Zeit entwickelt hat. Älterwerden heißt in die eigene Auseinandersetzung mit seiner Biographie treten, verarbeiten und »Abschied nehmen«. Das ist eine starke Herausforderung. Älterwerden ist ein unmerklicher »Sterbevorgang«.

Mit dem Älterwerden verändert sich das Bewusstsein, Erinnerungen und Träume spielen eine wichtige Rolle. »Gut alt werden« kann ich nur, wenn ich körperlich und geistig einigermaßen gesund bin. Sonst kann es zu einer Qual werden.

Schlussgedanke: »Ich bin der Sucher eines Weges, der mehr ist als ich.« (Günter Kunert)<sup>23</sup>

## Ordenspriester und Suchender

Hans ist wie Johanna von Kindesbeinen an katholisch aufgewachsen, er ist im Pfarrhaus groß geworden. Religion ist auch für ihn zunächst eine fraglose Gegebenheit. Die Darlegungen von Hans sind allerdings stärker als bei Johanna von einer gewissen kritischen Distanz geprägt, obwohl er als Priester ein kirchliches Amt ausübt. Der Glaubensweg von Hans ist auch ein Weg der Emanzipation von manchen Traditionen der Kirche, die er als nicht mehr passend erachtet. Er sucht die Formen und Gebete, die er als seiner Lebenssituation und der Zeit gemäß erachtet. Die eigenständige Suche nach Gebets- und Andachtsformen, die er als seiner Person und seiner Zeit entsprechend empfindet, geht auch mit einem Stück Entfremdung von der Ordensgemeinschaft einher. Das Glaubensleben der Gemeinschaft erlebt er zu sehr wie eine Art Pflichtprogramm.

Hans hat wie Johanna Lieblingsgebete, die er auswendig kann. Auch bei ihm sind die wichtigen Gebete, »Kerngebete«, wie er sie nennt, verinnerlicht. Die Gebete, die Hans beispielhaft nennt, entstammen der

---

23 Ein zeitgenössischer Dichter.

Bergpredigt sowie der christlichen Mystik. Die von ihm knapp angerissenen Stellen aus der Bergpredigt sind Stellen, die dem Menschen eine besondere Bedeutung zusprechen, ihn ermutigen, gleichzeitig aber auch zu einer Haltung der Hinnahme auffordern: »Wenn dich einer auf die rechte Wange schlägt, halt ihm auch die andere hin.« Hans zitiert also Stellen, die idealtypisch einen Menschen vorstellen, der sich nicht sorgen muss, weil er um seine eigentliche Bedeutung weiß und der aus dem Glauben heraus auch nicht wehrhaft sein muss, sondern sanftmütig sein kann.

Der mittelalterliche »Sonnengesang« des Heiligen Franz von Assisi preist die Schönheit der Schöpfung und lädt in Anbetracht dieser Schöpfung zu einer Haltung der Dankbarkeit und des Gotteslobes ein. Die genannten Mystiker Angelus Silesius (»Halt an, wo läufst du hin...«) und Nikolaus von Flüe (»Mein Herr und mein Gott«) zeigen mit ihren auf die innere Betrachtung gerichteten Versen bereits in die Richtung, die für Hans das traditionelle Katholischsein ergänzt: Meditation und Kontemplation. Ebenso wie Johanna stützt Hans sein Glaubensleben durch Meditationsübungen, die immer auch Körperübungen sind.

Hans befindet sich in einem steten Prozess der »Auseinandersetzung«, und zwar sowohl mit seinem Glauben als auch mit der eigenen Biographie. Dieser Prozess der Auseinandersetzung erhält in der Phase des Alters noch einmal eine neue Dringlichkeit. Während Johanna mit Blick auf den Tod eher einen leichten Ton anschlägt (»Herr, lass mich in den Himmel kommen, aber bitte nicht gleich«), erlebt Hans das Alter als eine Phase des Abschieds. Dies ist keine einfache Aufgabe, sondern, wie er formuliert, eine »starke Herausforderung« und stellt in seinen Augen bereits eine Form des Sterbens dar: »Älterwerden ist ein unmerklicher Sterbevorgang.«

Mit dem Älterwerden verändert sich das Dasein des Menschen, Erinnerungen und Träume werden wichtiger. Es vollzieht sich also im Älterwerden, ähnlich wie bei den Meditationsübungen und so, wie in den mystischen Texten anklingend, eine Wendung nach innen. Der Schlusssatz von Hans ist anrührend: Er, der alte Mensch, der sich bereits im Abschied nehmen übt, der sich ins Sterben einübt, erlebt sich dennoch

immer noch als ein Suchender: Der Mensch sucht einen Weg, der mehr ist als er selbst.

### 7.3 Gotteserfahrung als innerer Weg: »Du musst stille werden«

Johanna und Hans sind unterschiedliche Charaktere. Bei Johanna ist eine gewisse Leichtigkeit des Seins und eine selbstverständlich praktizierte Volksfrömmigkeit zu erleben. Bei Hans finden sich Kernsätze des Evangeliums, christliche Mystik und Meditationswege als Gegenentwurf zu einem Glauben, der zu stark als von tradierten Formen bestimmt erlebt wird. Gemeinsam ist beiden, dass sie an einem christlichen Gebets- und Glaubensleben festhalten, gleichzeitig aber auch aus anderen Traditionen schöpfen, die ihnen für ihre eigenen Glaubenswege Unterstützung bieten. So stehen Pilgerweg und Rosenkranz neben spirituellen Praxen wie Zen und Yoga. Beide beschreiten Übungswege, die ihnen helfen, in einen Zustand der Kontemplation und Stille zu gelangen. Vielleicht zeigt sich hier eine Leerstelle der beiden großen christlichen Kirchen in unserer Gesellschaft: Ein Mangel an Möglichkeiten, jenseits von Predigten, das Göttliche zu *erfahren*. Das Göttliche wird von Hans und Johanna nicht im Außen, sondern im Inneren des Menschen ausgemacht. Beispielhaft für diese Art von Glaubens(er)leben ist die von Hans angedeutete Strophe von Angelus Silesius aus dem »Cherubinischen Wandersmann«<sup>24</sup>:

»Halt an, wo läufst du hin, der Himmel ist in dir:  
Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.«

Im Glauben von Hans und Johanna geht es, vor einem jeweils anderen biographischen Hintergrund, auch um Befreiung aus Formen. Für Johanna etwa ist der Pilgerweg auch die zeitweilige Freisetzung aus den Verpflichtungen der Familienfrau: »Ich bin ja mein Leben lang für Familie da gewesen.« Hans erlebt formelhaftes Beten im Gottesdienst und in der Gemeinschaft als unpassend, sowohl für die heutige Zeit als

---

24 Silesius 1979, S. 41.

auch für sein persönliches Lebensgefühl. Beide lehnen eine Weise des Betens ab, die als auferlegte Pflicht oder mechanisch aufgesagt erlebt wird. »Beten ist Achtsamkeit«, sagt Johanna. Vom »Beten mit Leib und Seele« spricht Hans. Beiden geht es um Gotteserfahrung, um Gottesnähe im Alltag, in der eigenen Lebenswirklichkeit. Bei Johanna ist der Glaube ganz unspektakulär alltagstauglich: Das Gebet kann für sie beim Geschirrspülen oder beim Gehen erfolgen.

Ein Leben im Glauben, so wird bei beiden deutlich, bewahrt nicht vor Leid und Verlusten. Gesundheitliche Einbußen, Entfremdung von Gemeinschaft, der Tod von Angehörigen werden schmerzlich erfahren. Der Glaube begleitet aber durch Höhen und Tiefen und bleibt in schwierigen Zeiten, auch wenn darum gerungen werden muss, wie bei Hans deutlich wird, Fundament. Hans und Johanna schöpfen Tag für Tag aus einem Vorrat an Gebeten und Gedichten. Auffällig ist, dass beide einen großen Teil der lieb gewonnenen Texte auswendig können. Die Texte sind verinnerlicht, wenn man so will, ist bei beiden das Wort Fleisch geworden.

Johanna und Hans sind wahrscheinlich nicht typisch für ihre Generation. Trotzdem lassen sich aus ihren erzählten Erfahrungen einige Einsichten gewinnen, die über ihre Personen hinausweisen:

Ein Glaubensleben entsteht nicht von heute auf morgen. Johanna und Hans sind selbstverständlich im Glauben aufgewachsen. Sie sind beide in Umgebungen hineingeboren worden, in denen Religiosität eine Selbstverständlichkeit war. Der gewandelte, erwachsene Glaube, von dem beide sprechen, brauchte gleichwohl eine Basis, um wachsen und sich wandeln zu können. Die heute vielfach propagierte »freie« Entscheidung für den Glauben, etwa für die Taufe im Jugend- oder Erwachsenenalter dürfte vielfach auf ein areligiöses Leben hinauslaufen: Man »entscheidet« sich eben meist nicht für etwas, was man nicht kennt, was einen nicht umgibt.

Der Glaube ist etwas Persönliches, es muss ein eigener Weg gefunden werden. Hans und Johanna erleben das traditionelle Katholischsein allein mit der Zeit als nicht befriedigend. Sie suchen daher nach Übungen und Texten, die es ihnen erlauben, die gewünschten tieferen Glaubenserfahrungen zu machen. Beide suchen im Wesentlichen einen Weg

nach innen: »Schweigen, Stille, Gottes Geist wirken lassen«, so formuliert es Hans.

Schließlich zeigt sich ihr Glaube nicht als eine irgendwie abgehobene Besonderheit, sondern als alltäglich gelebte, als eingeübte Praxis. Glaube will gelebt und gepflegt sein. Das Alter ist vielleicht eine Phase, in der das Glaubensleben noch einmal eine neue Intensität erfahren kann, weil der Mensch nun ›innerlicher‹ wird. Bei Hans klingt dies an, indem er darauf hinweist, dass im Prozess des Älterwerdens Träume und Erinnerungen wichtiger werden. Es findet also eine Art Umgewichtung statt: Der alte Mensch hängt nicht mehr so sehr am Tagesgeschehen, sozusagen an den neuesten Nachrichten, er richtet seine Aufmerksamkeit nun vielmehr auf die ›verborgenen Schätze‹: Auf das, was er im Laufe seines Lebens bereits eingesammelt hat (die Erinnerungen) und auf das, was sich ihm geheimnisvollerweise in der Nacht kundtut, die Träume. Hier deutet sich eine besondere Art der »Biographiearbeit« an, eine Arbeit, die nicht so sehr auf ein intellektuelles Verstehen ausgerichtet ist, sondern eher auf eine Hinwendung zu den Tiefenschichten, die immer da sind, die aber in einem betriebsamen Leben nicht zum Vorschein kommen können. Im Alter nun verändert sich das Bewusstsein, es wird sozusagen »dünner«, nämlich durchlässiger für die andere Seite.



## 8. Durchbruch und Ausgleich

---

*Zum Ende des Lebens wird von einem Durchgang gesprochen. Der ganze Weg der Materie, das körperliche Leben ist durchwandert und man steht an einem Durchgang in die neue Welt. Das Wort »Mabar«, hebräisch für Durchgang, beinhaltet auch den Begriff des Jenseitigen, somit ist die Richtung des Weges angezeigt. Der alte Mensch bereitet sich in seinen letzten Erdenjahren auf dieses Jenseits vor. Es wird gerne von einem Gericht nach dem Tode gesprochen. Eigentlich wird der Mensch hier im Leben ständig gerichtet. Im Gericht werden gegensätzliche Seiten ausgeglichen. Nicht umsonst ist die Waage das Symbol für das Gericht. Der alte Mensch nimmt diese materielle Welt mit in das Jenseitige durch den Durchgang. Alle seine Begegnungen und Taten und Wünsche nimmt er mit. Es zeigt sich im Rückblick seines Lebens, dass hier und da noch offene Fragen und Unklarheiten bestehen. Die Erinnerungen an das vergangene Leben suchen ihren Gegenpart im Heiligen, im Verborgenen. Es findet ein Ausgleich statt. Die offenen Fragen verbinden sich in der Rückschau mit dem in ihm befindlichen göttlichen Wesen.*

*Diese Welt und das Leben eines jeden Menschen sind Ausdruck des Verborgenen. Wenn Abschnitte zeitlichen Lebens vom Verborgenen getrennt erlebt wurden, dann wollen sie noch erlöst werden. Erlöst, indem sie mit dem Verborgenen verbunden werden. Das steckt eigentlich hinter dem Begriff »Biographiearbeit«. Das geschriebene Leben, das Leben in Raum und Zeit, will mit dem ungeschriebenen Leben, der Quelle des geschriebenen Lebens, verbunden werden. Das geschriebene Leben, die Buchstaben, in denen es sichtbar geworden und aus dem Verborgenen herausgetreten ist, warten darauf, mit ihrem Ursprung verbunden*

zu werden<sup>1</sup>: In jedem Leben drücken sich Gestalten und Geschichten der Heiligen Schrift aus. Welche Geschichten aus der Heiligen Schrift sind in den Augenblicken eines Lebens lebendig geworden? Welche Geschichten sind noch offen? Ist das Leben zu Ende gelebt worden? Ein Leben hier endet, wenn die gelebte Geschichte der Heiligen Schrift zu Ende ist. Dann ist das Leben erfüllt, die Geschichte ist zu Ende. So kann auch ein aus unserer Sicht kurzes Leben ein erfülltes Leben gewesen sein. Unabgeschlossene Geschichten suchen am Durchgang noch nach einem Abschluss.

Ein Bewusstsein dafür, dass gegen Ende eines Lebens Himmel und Erde zusammenkommen sollen, können wir in der christlichen Tradition im Sakrament der Krankensalbung entdecken. Dieses Sakrament wird Kranken und Sterbenden, also Menschen am Ende ihres Lebens, zur Stärkung gespendet. Es ist ein Sakrament, das heil machen soll und heil bedeutet ganz sein, also »hier und dort« sein. Nicht einseitig, sondern auf beiden Seiten sein. Zwischen dem Wort Öl, für die Salbung, und dem Wort für Himmel (schamajim) besteht im Hebräischen eine innere Verbindung.<sup>2</sup> Vom alten Wissen her betrachtet, soll in der Handlung der Salbung diesseits und jenseits zusammenkommen.

Alt sein ist sowohl ein innerer wie auch ein äußerer Zustand. Alt sein hängt nicht vom chronologischen Alter eines Menschen ab. Alt sein ist ein Zustand der geistigen Entwicklung – idealerweise passen körperliche und geistige Entwicklung harmonisch zusammen. Wenn dies der Fall ist, gibt es auf Grund der geistigen Reife weniger Schwierigkeiten mit dem Nachlassen der Kräfte. Denn das Sterben ist im Laufe der Jahre in verschiedener Weise immer wieder geübt und auch erlebt worden. Es ist zu einer Gewohnheit geworden und hat sich immer als Weitergehen in der geistigen Welt gezeigt. Sterben ist ein Durchbruch, ein Ausbruch aus der Materie und ein Erwachen im Geist. Der im Sterben erfahrene Mensch, den nun die volle Wucht des körperlichen Niedergangs ereilt, wird seinen letzten Durchgang nicht als große Not erleben, die mit aller Macht abgewendet werden muss. Er kann sich auf seine Erfahrungen stützen. Für ihn ist es gewohnter Gang in die verborgene Welt.

---

1 Zur Erinnerung: Das Hebräische ist eine reine Konsonantenschrift. Die Konsonanten gelten auch als Körper, die vom Geist, den Vokalen, beseelt werden. Näheres dazu im Anhang.

2 Die Worte Öl und Himmel sind von ihrem Zahlenwert her gleich, vgl. Anhang.



*Eine Gesellschaft, in der Alte alt sind und Kinder Kind sind, würde andere Züge annehmen. Es würde zu einer Übergabe des Lebens von Alt an Jung stattfinden. Alte und junge Menschen würden sich nahestehen, da in ihnen doch das Innere lebt. Die Generation dazwischen würde das Alte in sich bauen mit dem Material des Kindes und dem Ausblick auf die Alten. Ihnen könnte klarwerden, woher sie kommen und wohin sie gehen. Sie könnten mit zunehmender Weisheit den Anfang und das Ende sehen und erkennen, dass hier kein Unterschied ist.*

*Der Lebensweg wäre ein Übungsweg, ein Einüben in das Altsein. Das kann ganz unterschiedliche Formen annehmen. Übungen und Gebete würden den Menschen durch das Leben tragen und alt werden lassen.*

*Wir leben heute in einer Welt, die von diesen Übungswegen nur noch wenig weiß. Die alten Schriften sprechen vom zehnten Geschlecht, dem Geschlecht, das die Sintflut, »mabul«, hervorruft. Weinreb deutet das als das Vergehen der Welt in der Zeit: »Wenn im Midrasch vom zehnten Geschlecht die Rede ist, weiß der Eingeweihte, dass damit das allerverdorbenste Geschlecht gemeint ist, das in der Vielheit ertrinkt, sich aber für so klug hält, dass es glaubt, sich selbst wieder aus der Klemme ziehen zu können. Man glaubt, den Menschen gut verwalten, seine Schmerzen heilen, ihn glücklich oder sorgenfrei machen, oder ihn auch für eigene Zwecke manipulieren zu können.«<sup>3</sup>*

*Die Welt des zehnten Geschlechts erstickt an der Zeit. Es ist eine Welt mit dem Drang nach ewiger Jugend, nach immer weiterer Zerteilung, immer neuer Spezialisierung. In seinem Buch »Der Weg durch den Tempel« schreibt Weinreb dazu: »Das zehnte Geschlecht ruft dieses »mabul« durch seine Art zu leben hervor. Plötzlich ist die Sintflut da. Das erleben wir heute ebenfalls. Welche Menge wissenschaftlicher Spezialgebiete! Selbst bei deinem eigenen Stückchen Spezialisierung kannst du nicht alles wissen, was in dein Gebiet gehört.«<sup>4</sup>*

*An anderer Stelle wird erzählt, dass dieses Geschlecht dem Hund gleicht, weil es wie der Hund immer zu seinem irdischen Herrn aufschaut. Wie der Hund folgt es dem irdischen Herrn auf Zuruf. Dieses Geschlecht, das ausschließlich auf die irdischen Belange schaut, lässt keine Alten zu. Sie sind ihm ein Gräu­el, den sie notgedrungen unterhalten müssen.*

---

3 Weinreb 2000, S. 100.

4 Weinreb 2000, S. 99.

*Zu Zeiten des zehnten Geschlechtes kommt es immer auch zu einem Angriff auf das Kind im Menschen. Das zehnte Geschlecht fürchtet sich vor dem Kind, denn im Kind lebt die andere Seite, alles Vorige und die Erinnerung daran. Für die Welt des zehnten Geschlechts stellt das Kind eine Gefahr dar. Auch Herodes lässt, von Angst getrieben, alle Kinder bis zum zweiten Lebensjahr töten (Mt 2, 16 ff.).*

*Dieses zehnte Geschlecht lässt dem Kind im Menschen keine Möglichkeit der Entfaltung. Es lehnt den Ursprung, die Quelle ab. Im zehnten Geschlecht will der Alte jung bleiben und der Junge will erwachsen werden. Beide wollen von ihrer Quelle nichts (mehr) wissen.*

*Es geht also darum, sich wieder der Quelle zu öffnen und damit auch dem Kind, das in jedem steckt. In einem alten Menschen, der innerlich alt, also weise geworden ist, lebt das innere Kind, das Verborgene im Menschen, erfüllt. Weil solch ein Mensch seinem Ursprung nahe ist, ist er eigentlich jung geblieben. Ist es nicht das Bestreben des Menschen ewig jung zu bleiben? Wenn wir im Alter jung sein wollen, müssen wir dem Ursprung nahe sein.*

## 9. Schlussgedanken

---

»Es gibt einen Durchschlupf«, so heißt es in einem Gespräch zwischen dem Künstler André Heller und seiner Mutter in ihrem 102. Lebensjahr. Was es damit auf sich hat, erklärt die Mutter so: »Man zieht sich ganz in sich zurück und sammelt sich vor dem Durchschlupf.«<sup>1</sup>

Auf diesen »Durchschlupf«, von dem die alte Dame ihrem Sohn erzählt, sollte sich der alte Mensch, der seinen Weg durch die Zeit gegangen ist, in seinen letzten Jahren in Ruhe vorbereiten dürfen. Das ist eine stille Arbeit, die man Biographiearbeit oder Erinnerungsarbeit nennen könnte. Erinnerungsarbeit nicht im Sinne eines Gedächtnisstrainings für den Erhalt der kognitiven Fähigkeiten, sondern im Sinne einer Hinwendung zur ›anderen Seite‹, zu der inneren, verborgenen Welt im Menschen. Der alte Mensch erinnert sich wieder seines Ursprungs, seines Kerns. Dafür muss er sich aus dieser materiellen Welt zurückziehen, seine Interessen langsam und allmählich von der Welt der Vielheit abziehen dürfen. Der alte Mensch sollte sich nun, so wie es in der Erklärung der alten Dame anklingt, konzentrieren, sich sammeln. Dann wird er sozusagen dünnhäutig, durchlässig, empfindsam für die Signale von der anderen Seite. Er wird vielleicht sogar schwerhörig wie Hans, so dass er nicht mehr vom Lärm der Welt abgelenkt werden kann.

Vielleicht muss der Mensch gegen Ende seines Lebenslaufs diese Welt Stück für Stück vergessen, damit die andere Welt wieder stärker in ihm auftauchen kann? »Irgendetwas räumt in meinem Gedächtnis

---

1 Heller 2018, S. 80.

auf, und das Überflüssige wird ausgeschieden«, erklärt die alte Dame im Gespräch mit ihrem Sohn.<sup>2</sup> Man könnte das auch so verstehen, dass der alte Mensch bewusst oder unbewusst gegen Ende seines Lebens unnötigen Ballast abwirft, vielleicht um besser durch den »Durchschlupf« zu kommen. Wir sollten ihn nun mit dem Stoff dieser Welt nicht mehr unnütz beschweren.

---

2 Ebd., S. 11.

## Literatur

---

- Ahrendt, Hannah (2015): *Vita activa oder Vom tätigen Leben*. 15. Auflage. München.
- Ariès, Philippe (2007): *Geschichte der Kindheit*. 16. Auflage. München.
- Behnke, Cornelia (2018): *Mut zum Altern. Wie das Alter seine eigene Würde entfalten kann. Gespräche und Betrachtungen*. Bielefeld.
- Bloch, Ernst (2015): *Was im Alter zu wünschen übrigbleibt*. In: Rentsch, Thomas/Vollmann, Morris (Hg.): *Gutes Leben im Alter. Die philosophischen Grundlagen*. Stuttgart.
- Beauvoir, Simone de (2012): *Das Alter*. 5. Auflage. Reinbek bei Hamburg.
- Delp, Alfred (2019): *Aufzeichnungen aus dem Gefängnis*. Freiburg i.Br.
- Dürckheim, Karlfried Graf (1984): *Von der Erfahrung der Transzendenz*. Freiburg i. Br.
- Grün, Anselm (2014): *Die hohe Kunst des Älterwerdens*. 9. Auflage. München.
- Guardini, Romano (2010): *Die Lebensalter. Ihre ethische und pädagogische Bedeutung*. 14. Taschenbuchauflage. Würzburg.
- Heller, André (2018): *Uhren gibt es nicht mehr. Gespräche mit meiner Mutter in ihrem 102. Lebensjahr*. 2. Auflage. Wien.
- Hüter, Michael (2018): *Kindheit 6.7. Ein Manifest. Es ist höchste Zeit, mit unseren Kindern neue Wege zu gehen*. St. Pölten.
- Kaléko, Mascha (2014): *Sei klug und halte dich an Wunder*. 3. Auflage. München.
- Müller, E. (2007): *Der Sohar. Das heilige Buch der Kabbala*. Kreuzlingen/München.
- Rahner, Karl (1999): *Unbegreiflicher – so nah*. Mainz.

- Rentsch, Thomas (2015): Altern als Werden zu sich selbst. Philosophische Ethik der späten Lebenszeit. In: Ders./Vollmann, Morris (Hg.): Gutes Leben im Alter. Die philosophischen Grundlagen. Stuttgart.
- Silesius, Angelus (1979): Der cherubinische Wandersmann. Geistreiche Sinn- und Schlußreime. Herausgegeben und mit einem Nachwort von Erich Brock. Zürich.
- Weinreb, Friedrich (1978): Der göttliche Bauplan der Welt. Der Sinn der Bibel nach der ältesten jüdischen Überlieferung. 5. Auflage. Bern.
- Weinreb, Friedrich (1989): Schöpfung im Wort. Weiler im Allgäu.
- Weinreb, Friedrich (1996): Psychologie der Sehnsucht. Weiler im Allgäu.
- Weinreb, Friedrich (2000): Der Weg durch den Tempel. Weiler im Allgäu.
- Weinreb, Friedrich (2014): Vor Babel. Zürich.

### **Weiterführende Literatur**

- Sartory, Gertrude und Thomas (Hg.) (1979): Buchstaben des Lebens. Nach jüdischer Überlieferung. Erzählt von Friedrich Weinreb. Freiburg i. Br.
- Friedrich Weinreb (1989): Schöpfung im Wort. Die Struktur der Bibel in jüdischer Überlieferung. Weiler im Allgäu.

# Anhang

---

## Interviewleitfaden Johanna

Einleitend: Wir interessieren uns für das Thema Alter/Älterwerden und Glaube.

- 1) Was bedeutet für dich persönlich der Glaube oder was bedeutet es für dich zu glauben? Wie lebst du so deinen persönlichen Glauben?
  - Gebete: Betest du? Zu bestimmten Zeiten? Zu bestimmten Gelegenheiten? In einer bestimmten Form? Betest du allein oder in einem Gebetskreis oder beides?
  - Liest du für dich allein in der Bibel? Oder in einem Bibelkreis? Gibt es Bibelstellen, die dir besonders viel bedeuten?
  - Besuchst du den Gottesdienst? Regelmäßig oder zu bestimmten Anlässen? Gibt es Stellen in der Liturgie oder Rituale, die dir besonders viel bedeuten?
  
- 2) Stilles Gebet/Meditation/andere Praxen der Spiritualität z.B. Yoga oder Zen:
  - Sitzt/meditierst du allein? In der Gruppe? Regelmäßig? Ist das für dich auch eine religiöse Praxis oder würdest du diese Praxen von Religion trennen?
  - Ist Meditation oder Yoga eine Ergänzung zum christlichen Glauben oder etwas ganz Anderes?
  
- 3) Wann hast du angefangen, Glauben zu leben bzw. zu meditieren/in Stille zu sitzen?

- Gab es einen bestimmten Zeitpunkt oder ein bestimmtes Ereignis, das dich zum Glauben geführt hat? War es einfach Tradition in deiner Heimat/deiner Familie? Oder beides?
- 4) Hat sich mit dem Älterwerden etwas in deinem Glauben bzw. deinem praktizierten Glauben verändert?
- Wird Glaube mit dem Alter wichtiger? Hilft Glaube mit Angst, z.B. mit der Angst vor dem Tod, fertig zu werden?
- 5) Was ist aus deiner Sicht wichtig, um gut alt zu werden?

### **Schriftliche Befragung Hans**

Lieber Hans,

wir interessieren uns dafür, was für eine Bedeutung der Glaube im Alter haben könnte. Du hast ein höheres Lebensalter und du bist seit vielen Jahren Mitglied einer Ordensgemeinschaft. Gleichzeitig hast du dich intensiv mit Zen und Yoga beschäftigt. Vor diesem Hintergrund würden wir dir gern ein paar Fragen zum Thema »Alter und Glaube« stellen. Vielen Dank, dass du dir zur Beantwortung ein wenig Zeit nimmst!

### **Fragen zum Thema Alter/Älterwerden und Glauben**

- 1) Was bedeutet für dich persönlich Glaube oder was bedeutet es für dich, gläubig zu sein? Wie lebst bzw. praktizierst du (alltäglich) deinen Glauben?
- Gebete: Welche Bedeutung hat für dich ein Gebet? Sind für dich bestimmte Formen, Zeiten und Gelegenheiten des Gebets entscheidend? Unterscheidet sich für dich das Gebet in der Gemeinschaft vom persönlichen Gebet? Wenn ja, in welcher Weise?
- Welche Bibelstellen bedeuten dir besonders viel? Gibt es bei diesen Stellen Berührungspunkte zur eigenen Lebensgeschichte? Hat sich



- im Laufe der Zeit der Bezug zu Texten aus der Bibel verändert? In welcher Weise?
- Welche Bedeutung hat die Teilnahme am Gottesdienst oder aber die Gestaltung des Gottesdienstes für deinen Glauben? Gibt es Stellen in der Liturgie, die für dich besonders wichtig sind? Hat sich die Bedeutung des Gottesdienstes im Laufe der Zeit verändert? Wenn ja, in welcher Weise?
- 2) Kontemplation/Meditation/andere Praxen der Spiritualität bzw. des eigenen inneren Weges.
- Welchen Stellenwert hat die Meditation für dich? Ist das für dich auch eine Art religiöser Praxis oder würdest du diese Praxis eher von Religion/Religiosität trennen wollen?
  - Wie lässt sich Meditation oder Yoga deines Erachtens mit dem christlichen Glauben verbinden? Wo siehst du Unterschiede?
- 3) Seit wann spielt Religion in deinem Leben eine Rolle? Wann sind andere Praxen (wie Zen oder Yoga) hinzugekommen?
- Gab es einen bestimmten Zeitpunkt oder ein bestimmtes Ereignis, das dich zum Glauben bzw. zu einer meditativen Praxis geführt hat? Hat es bestimmte spirituelle Traditionen in deiner Heimat oder in deiner Familie gegeben, die dich geprägt haben?
- 4) Hat sich dein Glaube mit dem Älterwerden verändert?
- Wird Glaube mit dem Alter wichtiger? Hilft Glaube mit Angst, z.B. mit der Angst vor dem Tod, fertig zu werden?
- 5) Was ist aus deiner Sicht wichtig, um gut alt zu werden?

## Zur Person Friedrich Weinreb

Der 1910 in Lemberg geborene Friedrich Weinreb studierte ursprünglich Ökonomie und publizierte bis in die 60er Jahre des vorigen Jahrhunderts auf dem Gebiet der mathematischen Statistik. Ab den 60er Jahren bis zu seinem Tod 1988 widmete sich Friedrich Weinreb ausschließlich den alten jüdischen Quellen, zu denen er aufgrund seiner

chassidischen Herkunft eine besondere Beziehung hatte. In zahlreichen Vorträgen und Publikationen übertrug er die mündliche Überlieferung, das »alte Wissen«, in eine unserer Zeit verständliche Sprache. Es war keine Übersetzung der in Hebräisch und Aramäisch verfassten Texte, wie man das sonst gewohnt ist, sondern ein Über-Setzen aus tiefer persönlicher Erfahrung. Bewahrt wird sein gesprochenes und geschriebenes Werk von der noch zu seinen Lebzeiten gegründeten Friedrich Weinreb-Stiftung in Zürich.

Von der mündlichen Überlieferung wird erzählt, dass sie Mose am Berge Sinai mit der Thora übermittelt wurde. Sie gilt wie die fünf Bücher Mose als Wort aus dem Mund Gottes. Die jüdische mündliche Überlieferung hat ihr Hauptwerk im Talmud, dazu gehören noch verschiedene Auslegungen (Midrasch) und Schriften der Kabbala sowie der Sohar. Jahrhundertlang erfolgte die Überlieferung mündlich, von einem bestimmten Zeitpunkt an wurde sie, um sie vor dem Verlust zu bewahren, über einen längeren Zeitraum niedergeschrieben.

Die Geschichten der Auslegungen und die zugrundeliegenden Geschichten erzählen von einer Welt, die Gott in seiner Güte geschaffen hat, um dem Menschen, seinem Ebenbild, die größte Freude zu bereiten. Die Urtexte sind alle in aramäischer und hebräischer Sprache verfasst. Das Hebräische ist die Ursprache der Sprachen, die die Haf-laga, die Verwirrung der Sprachen, überstanden hat. Die Besonderheit dieser Sprache ist, dass die Buchstaben einen Namen, eine Zahl und das Zeichen selbst darstellen. Sie bilden eine Einheit. Die Zahlen erzählen von einer Qualität des Buchstabens und die Namen vom Verlauf des Lebens. Das Hebräische ist eine reine Konsonantenschrift. Vokale kommen nicht vor. Die Konsonanten werden auch als Körper bezeichnet. Der Geist, die Vokale, sollen frei bleiben, und so gibt es für ein Wort aus drei Buchstaben durch verschiedene Variationen durch den Geist eine größere Anzahl von Bedeutungen. Körper, »beseelt« mit verschiedenen Vokalen ergeben verschiedenartige Übersetzungen und Zusammenhänge. Da jeder Buchstabe auch eine Zahl darstellt, lassen sich durch die Summe der einzelnen Zahlenwerte der Buchstaben weitere Verbindungen zu anderen Wörtern mit den gleichen Summenwerten herstellen.

Friedrich Weinreb ist es gelungen, wesentliche Strukturen der Thora aufzuzeigen, Muster, die sich wiederholen und die sich auch in unserer materiellen Welt wiederfinden lassen. Die Thora erzählt von der Entstehung der Welt, dem Auftrag des Menschen und seiner Entwicklung. Die Belebung der Überlieferung ist ein Neuerwachen alter Weisheit in unserer Zeit.

## Wortbedeutungen im Hebräischen

Hier folgen einige Beispiele für die Bedeutungen der hebräischen Worte, ihre Zahlenschreibweise und die Verbindungen durch gleiche Summenwerte. Die Schreibweise der Buchstaben erfolgt von rechts nach links, die Entsprechung der Zahlen von links nach rechts. Wir zeigen hier beispielhaft Bedeutungszusammenhänge von hebräischen Worten, die im Buch erwähnt wurden.

### Mensch

אדם	1-4-40	-> 45	Adam, Mensch, rotes
דמה	4-40-5	-> 49	ähnlich sein, gleich sein, stille sein
דם	4-40	-> 44	Blut
מה	5-40	-> 45	Was?

Der Buchstabe א (Aleph) mit dem Wert 1 ist die grammatische Kurzform von „Ich“. Der Buchstabe ה (He) mit dem Wert 5 steht für die weibliche Endung eines Wortes. Der Stamm der oben notierten Worte ist 4-40 (דד), was Blut bedeutet. Es bedeutet auch rot. Adam kann auch gelesen und übersetzt werden als „ich gleiche, ich bin still, ich (bin) rot“.

### **Mann und Frau und Himmel**

זכר 7-20-200 ->227 Mann, einprägen, sich  
erinnern

ו 6 -> 6 und

נקבה 50-100-2-5 ->157 Frau (Weib)

שמים 300-40-10-40 -> 390 Himmel

Der Zahlenwert von Mann (227) und (6) Frau (157) ist der Wert für Himmel (390). Die Verbindung von Mann und Frau, so heißt es dann, entspricht dem Himmel.

### **Himmel und Öl**

שמים 300-40-10-40 -> 390 Himmel

שם 300-40 -> 340 dort, Name

ים 10-40 ->50 männliche Pluralform, die  
eine Dualität anzeigt (Doppelheit)

Himmel kann als ein „doppeltes dort“ gelesen werden, was einem hier und dort entspräche.

שמן 300-40-50-> 390 Öl, fett fruchtbar

שמנה 300-40-50-(5) ->390 Acht (ה (5) He – zeigt  
die weibliche Endung an)

Der Himmel ist auch gleichbedeutend mit dem Salböl (Öl) und dem achten Tag (im christlichen der Sonntag oder der Tag der Auferstehung), der kommenden Welt.

**Speise - Alles**

לכל 30-20-1 ->51 Speise, Nahrung, essen

כל 30-20 -> 50 Ganzes, Gesamtheit, Alles

א 1 -> erster Buchstabe (Aleph) wird mit Rind  
übersetzt, als Eins oder Tausend gelesen (wird auch  
mit einem Verb zusammen als „Ich“ übersetzt)

מי 40-10 -> 50 Wer?

Essen hat die Aufgabe, das Aufgenommene mit dem Aleph  
(א), der Eins zu verbinden.

Bei der Frage „Was?“ (45) steht der Mensch im Mittelpunkt.  
Die Frage „Wer“ (50) fragt nach allem, der Gesamtheit.  
Was ist der Mensch? – Wer macht all die Dinge?

**Leid und Angst**

צר 200-90 -> 290 Enge, Bedrängnis, Leid, Angst,  
Stein, Form

29 ist die Zahl der Tage eines Mondzyklus. Da die Frau  
(Sinnbild für die Materie) sehr stark mit dem Mondzyklus  
verbunden wird, hat die Zahl 29 und ein Zehnfaches davon  
auch mit der Frau (dem Materiellen) zu tun.

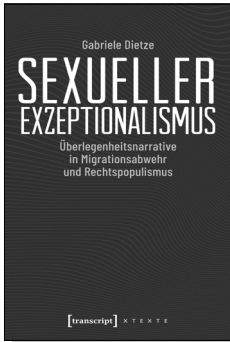
### **Mitleid**

חבל 8-2-30 ->40 Mitleid, Schmerz, Qual,  
verbinden

חלב 8-30-2 ->40 Milch, Fett

Fett als ein Zeichen der Entwicklung über das normale, gesunde Maß hinaus. Es entsteht eine Bindung an die Entwicklung und aus der Schöpfung heraus ein Mitleiden in der Entwicklung.

# Kulturwissenschaft



Gabriele Dietze

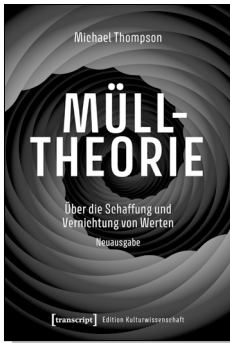
## **Sexueller Exzeptionalismus**

Überlegenheitsnarrative in Migrationsabwehr und  
Rechtspopulismus

2019, 222 S., kart., Dispersionsbindung, 32 SW-Abbildungen

19,99 € (DE), 978-3-8376-4708-2

E-Book: 17,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-4708-6



Michael Thompson

## **Mülltheorie**

Über die Schaffung und Vernichtung von Werten

April 2021, 324 S., kart., Dispersionsbindung,

57 SW-Abbildungen

27,00 € (DE), 978-3-8376-5224-6

E-Book:

PDF: 23,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-5224-0

EPUB: 23,99 € (DE), ISBN 978-3-7328-5224-6



Erika Fischer-Lichte

## **Performativität**

Eine kulturwissenschaftliche Einführung

April 2021, 274 S., kart., Dispersionsbindung, 3 SW-Abbildungen

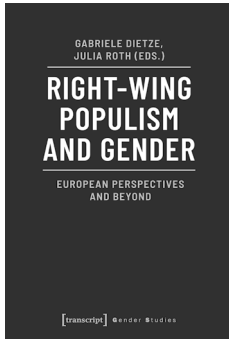
22,00 € (DE), 978-3-8376-5377-9

E-Book:

PDF: 20,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-5377-3

**Leseproben, weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten  
finden Sie unter [www.transcript-verlag.de](http://www.transcript-verlag.de)**

# Kulturwissenschaft



Gabriele Dietze, Julia Roth (eds.)

## **Right-Wing Populism and Gender** European Perspectives and Beyond

2020, 286 p., pb., ill.

35,00 € (DE), 978-3-8376-4980-2

E-Book:

PDF: 34,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-4980-6



Thomas Hecken, Moritz Baßler, Elena Beregow, Robin Curtis, Heinz Drügh, Mascha Jacobs, Annekathrin Kohout, Nicolas Pethes, Miriam Zeh (Hg.)

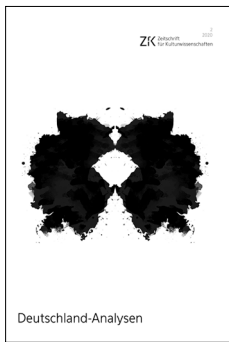
## **POP** Kultur und Kritik (Jg. 10, 1/2021)

April 2021, 178 S., kart.

16,80 € (DE), 978-3-8376-5393-9

E-Book:

PDF: 16,80 € (DE), ISBN 978-3-8394-5393-3



Marcus Hahn, Frederic Ponten (Hg.)

## **Deutschland-Analysen** Zeitschrift für Kulturwissenschaften, Heft 2/2020

2020, 240 S., kart., Dispersionsbindung, 23 Farbabbildungen

14,99 € (DE), 978-3-8376-4954-3

E-Book:

PDF: 14,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-4954-7

**Leseproben, weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten  
finden Sie unter [www.transcript-verlag.de](http://www.transcript-verlag.de)**