

gutes leben  
**bene!**

*Für meine Enkelkinder – ich hoffe,  
noch viel mit euch zu erleben!*

**Margot Käßmann**

***Schöne  
Aussichten***

*auf die besten Jahre*

**bene!**



# Inhalt

1. L'Chaim – auf das Leben .....	7
2. Von der Erfahrung, alt zu werden .....	33
3. Rückblick auf die Lebenswege .....	65
4. Von Liebe, Ehe, Trennung und Partnerschaft ....	117
5. Arbeit als Lebenssinn? .....	147
6. Enkelglück .....	177
7. Auf der Suche nach dem gelobten Land .....	201
8. Abschiedlich leben – eine Frage der Haltung .....	215
Seid getrost und unverzagt! .....	229
Über die Autorin .....	235



## 1. L'Chaim – auf das Leben

Mein 60. Geburtstag war ein wunderbares, fröhliches Fest. Ich denke sehr, sehr gerne daran zurück! Fast alle konnten der Einladung folgen, meine Familie, Freundinnen und Freunde, Menschen, mit denen ich gern zusammengearbeitet habe. Die Erinnerung daran lässt es mir heute noch warm ums Herz werden, schöner hätte ich es mir nicht vorstellen können. Ich bin rundherum dankbar dafür!

Meinen 40. Geburtstag habe ich im kleineren Familienkreis gefeiert. Die Kinder waren alle schulpflichtig, der Beruf als Generalsekretärin des Kirchentages stellte große Anforderungen an mich, da war die Energie zum Feiern begrenzt. Am 50. war ich gerade ein Jahr geschieden, nach einem Fest war mir nicht zumute. Der bischöfliche Garten war an diesem Tag von 11 bis 15 Uhr für Gratulanten offen, und am Samstag darauf habe ich mit Freundinnen eine kleine Gartenparty veranstaltet. Mit dem 60. war es anders. Meinen 60. Geburtstag wollte ich feiern, das Leben, das war, das Leben, das ist, und auch, was noch kommen mag! Ich hatte große Lust darauf, alle Menschen, die mir wichtig

sind, zusammenzuholen. Da ist zum einen meine große Familie – meine Kinder mit ihren Partnern und meinen Enkeln, meine Schwestern mit ihren Ehemännern, Kindern und Enkeln. Mein Onkel, der gerade seinen 85. gefeiert hat, mit seiner Ehefrau. Sein Zwillingsbruder war leider krank geworden. Freundinnen und Freunde, Menschen, mit denen ich gern zusammengearbeitet habe und die so zu Vertrauten geworden sind. Und auch meine Nachbarn auf Usedom, wo ich seit zehn Jahren ein Haus habe.

Da ich lange genug vorab eingeladen hatte, haben viele meiner Gäste die Reise nach Usedom mit einem Kurzurlaub verbunden. In Hessen war Feiertag, Fronleichnam. Aus Frankfurt, Gießen, Wolfhagen und Kassel kamen viele schon am Mittwoch vorher, manche haben eine ganze Woche Urlaub gemacht, andere kamen für das Wochenende. Und die Ostsee zeigte sich von ihrer allerbesten Seite. Alle konnten Strand und Sonne genießen, das war schlicht ein großes Glück. Es gibt auf Usedom zwar die meisten Sonnenstunden in Deutschland, aber diese können durchaus auch kühl sein, und garantiert ist ein solches Wetter Anfang Juni nicht.

Ich hatte Urlaub, war schon zwei Wochen vorher angereist, hatte Haus und Garten vorbereitet. Nach und nach kamen meine Töchter mit ihren Familien, meine Schwestern mit den ihren, Freundinnen und Freunde. Ein Schwiegersohn hatte die Idee gehabt, die Garage auszuräumen. Inzwischen ist es unter uns ein immer wieder im Raum stehender Witz, dass ich gesagt

habe: Klar, das ist doch in einer Stunde gemacht. Denn es hat dann einen ganzen Tag gedauert. Wir hatten die Garage noch nie leer geräumt, seit ich das Haus gekauft habe, und stießen auf die erstaunlichsten Dinge. Eine alte Zinkwanne, ein Surfbrett sowie diverse Mäusenester! Das war der Mittwoch. Am Donnerstag war Zeltaufbau, Männersache. Ich hatte versucht, ein Zelt auszuleihen, was immens teuer gewesen wäre. Dann kam die Idee auf, eines zu kaufen. Das hat ein Drittel gekostet – allerdings ohne Aufbau. Sechs Männer, meinen 85-jährigen Onkel eingeschlossen, sind das derart systematisch angegangen, dass ich nur staunen konnte. Und sie hatten Spaß dabei! »Ein Gemeinschaftserlebnis!«, sagte ein Schwiegersohn. Er hat es dann sogar geschafft, das Zelt fünf Tage nach dem Fest bei eBay zu verkaufen – »guter Deal«, würde Donald Trump sagen.

Freitag lieferte die Inselküche Biertischgarnituren, Geschirr und Besteck. Meine Töchter Hanna und Lea radelten los und holten Blumen vom Feld, wir haben den ganzen Nachmittag dekoriert. Am Abend war das Haus dann schon rappellvoll. Viele Gäste kamen vorbei – zum Glück hatten meine Zwillingsonkel die Getränke für die Feier als Geschenk geliefert. Den beiden fühle ich mich besonders verbunden. Sie waren es, die 1947, im Alter von 14 Jahren, meine Mutter am Bahnhof von Rauschenberg abgeholt hatten. Hinter ihr lagen zwei Jahre Internierung in Dänemark. Im Forsthaus lebten da schon 24 andere Verwandte, so viele hatten hier auf der Flucht Zuflucht gefunden. Trotzdem haben sie auch meine Mutter freudig begrüßt.

Wir sind, seit ich denken kann, miteinander verbunden. Ursel, die Frau von Klaus, hat mir viel beigebracht: Vom Putzen bis zur Verkaufsstrategie! Wunderbar, nun beide hier zu haben.

Es war so ein lustiger Abend. Er wurde auch genutzt, das Gästebuch des Ferienhauses für die Einträge am nächsten Tag vorzubereiten – mit einer Sammlung der lustigsten Zitate von mir. Ich muss immer wieder lachen, wenn ich das lese. Kurz vor Mitternacht habe ich dann alle rausgeworfen – denn die ersten Kinder werden immer gegen 6 Uhr wach. Das bedeutet Aufstehen für alle in so einem kleinen, hellhörigen Haus.

Samstagvormittag sind wir alle an den Strand gegangen. Es war wunderbar, fast die ganze Geburtstagsgesellschaft hat sich da schon getroffen. Im Haus waren inzwischen 17 Personen untergebracht, und nach und nach wurde eine Sandkruste auf dem Fußboden spürbar. Die Kinder haben sich köstlich amüsiert, aber die Küche sah aus wie ein Schlachtfeld, und der Kühlschrank war völlig überlastet. Ich mag so ein Chaos – und genau diesen Satz haben meine Töchter mir dann mit vielen anderen Zitaten ins Gästebuch geschrieben.

Mit meiner ältesten Schwester Ursula konnte ich an diesem Morgen ein wenig schwimmen gehen. Die Liebe zum Wasser hat unsere Mutter uns mitgegeben! Das haben wir beide festgestellt, und auch unsere Schwester Gisela hat es bestätigt. Schön, wie uns manches verbindet. Unsere Mutter ist in Latzig bei Köslin aufgewachsen. Wenn Urlaub möglich war, dann hieß es: Ans Meer!

Nach der Strandzeit wurde versucht, alles so weit wie möglich aufzuräumen. Um 17 Uhr kamen die restlichen Gäste, alle haben sich auf verschiedene Weise am Fest beteiligt. Eine Freundin hat 60 Luftballons mitgebracht, andere haben geholfen, diese mit Helium zu füllen. Zu Beginn gab es ein Gruppenfoto – ein voller Garten, fröhliche Gäste, blauer Himmel, bunte Luftballons. Schöner kann es kaum sein. Nur einer meiner Enkel weinte bitterlich, weil die bunten Ballons weggeflogen sind. Und dann haben wir angestoßen mit einem Crémant, den meine Onkel aus dem Elsass mitgebracht haben. Sie waren dafür eigens in der Partnerstadt von Hinterzarten, wo Klaus lebt. »L'Chaim« – dachte ich, auf das Leben!

Mir gefällt dieser jüdische Trinkspruch, mit dem beim Essen oder bei Festen angestoßen wird. Da geht es nicht darum, dass alles gut ist. Es ist auch nicht dieses ewige: »Hauptsache Gesundheit«. Es ist ein Anstoßen auf das Leben mit allen Höhen und Tiefen, die dazugehören.

Schon als ich 59 wurde, dachte ich: Den 60. Geburtstag würde ich gern einmal richtig feiern. Es ist ein besonderes Datum, noch dazu, weil ich mit diesem Tag in den Ruhestand eintrete. Ich werde nicht noch einmal so groß feiern, aber es war großartig, ja perfekt.

Janice Love war aus Atlanta gekommen – sie hatte die weiteste Anreise. Ich habe gestaunt, von Atlanta nach Usedom! Das heißt erst einmal nach Amsterdam fliegen, dann nach Berlin. Und dann mit dem Zug vom Bahnhof Friedrichstraße nach Bernau, weiter nach

Züssow, bis auf die Insel. Echt ein Kraftakt. Aber sie hat gestrahlt und gesagt, es wäre ihr ein Vergnügen. Fünf Jahre zuvor war ich zu ihrem 60. in die USA geflogen. Wir kennen uns seit 1983. Eine wunderbare, lebenslange Freundschaft.

Meine Freundin Almut war mit ihren Töchtern und deren Partnern gekommen. Elke und Friederike kamen aus Berlin, Stefanie, Tina und Hanna aus Hannover, Annette aus Amsterdam, andere aus Leipzig, Limburg und sogar Wien. Einige mit Partner, andere allein. Es ist ein Zeichen für eine enge Verbindung, wenn Menschen so lange Wege für ein Fest auf sich nehmen, einzelne sogar auch nur für eine Nacht! Dadurch, dass das Fest auf mehrere Tage »gestreckt« war, konnte ich den meisten Gästen auch etwas länger begegnen. Wie schön, dass auch die Usedomer Nachbarn mit dabei waren, und es war gut zu sehen, wie leicht sich alle miteinander verständigt haben. Da gab es keinerlei Berührungsprobleme zwischen Ost und West! In einer benachbarten Pension waren die meisten untergebracht und haben das gemeinsame Frühstück gleich genutzt, um neue Kontakte zu knüpfen. Janice Love wurde gut integriert, alle haben für sie so gut wie möglich das Schulenglisch zusammengesucht.

Nach der Begrüßung kam das Büfett, das die Inselküche wunderbar arrangiert hatte. Anschließend haben meine vier Töchter eine Rede gehalten. Sie haben 60 lustige Begegnungen mit mir zusammengestellt, jede von ihnen hat zwei davon vorgetragen. Zum Beispiel die Geschichte, als ich auf die Idee kam, schnell

einen Teppich für unseren langen Hausflur im Pfarrhaus zu kaufen, obwohl eigentlich gar keine Zeit dafür war. Zack, zack, wurde alles ausgemessen, und wir sausten los. Am Ende lagen jahrelang viel zu kurze Teppichabschnitte im Flur, über die unsere Besucher immer wieder gestolpert sind – weil das Ausmessen doch etwas zu schnell über die Bühne gegangen war und nichts passte. Ich hatte das alles längst vergessen und musste lachen, als Sarah die Geschichte nun zum Besten gab. Bei aller Freude an den lustigen Begebenheiten, die die vier zusammengetragen hatten, spiegelte sich in den Beiträgen meiner Töchter vor allem Dankbarkeit und Wertschätzung. Das war für mich sehr, sehr anrührend. Ich war den Tränen nahe.

Diese vier jungen Frauen stehen jetzt mitten im Leben, bei mir ist langsam eine Art Rückzug angesagt. Und ich genieße die Zeit des Zusammenseins: Die Enkelkinder stromern in Haus und Garten herum, die Schwiegersöhne sind mit dabei – das ist ein ganz großes Glück, für das ich dankbar bin. Und dass wir im Rückblick über viele Begebenheiten miteinander lachen können, ist wunderbar. Meine Töchter haben die 60 Erinnerungen in Kurzform aufgeschrieben und gerahmt. Das Bild hängt jetzt in der Usedomer Küche, und wenn ich daran vorbeigehe, schaue ich manchmal darauf und muss schmunzeln. Etwa darüber, dass ich Bilder garantiert schief aufhänge oder meine Töchter die Lederhosen, die ich gern trage, eher gewöhnungsbedürftig finden ...

Bei einem Gottesdienst ein paar Wochen zuvor hatte

ich in der Sakristei Mundorgeln gesehen. Kleine rote Heftchen, mit denen wir früher viele evangelische Jugendfreizeiten gestaltet haben. Ein paar Tage später dachte ich beim Joggen: Das wäre doch was für den Geburtstag! Also habe ich der Kirchengemeinde geschrieben, ob ich die Hefte ausleihen dürfte – Zusage! Ich bin in Hannover hingradelt, habe sie geholt und den Gitarristen Werner Hucks gefragt, ob es unter seinem Niveau sei, solche Lieder mit der Gitarre zu begleiten. Nein, schrieb er, sehr gerne, auch seine Frau Esther würde sich beteiligen. Und so haben wir auf meinem Fest gemeinsam gesungen: »Bolle reiste jüngst zu Pfingsten«. Und »Ein Mann, der sich Kolumbus nennt« – Janice Love hat sich bei der Übersetzung schlapp gelacht. Und meine Freundin Annette schrieb ins Gästebuch, ich müsse ihr hoch anrechnen, dass sie das mitgemacht hat! Ein befreundeter Pastor hat noch einmal seinen Kabarettbeitrag »Der Besuch der Landesbischöfin« zum Besten gegeben. Ein lustiges Stück, das die Vorbereitungen eines Dorfes auf den Besuch beschreibt, inklusive Umleitungsbeschilderung, damit die Bischöfin länger braucht, um in der Kirche betende Menschen vorzufinden – denn »sie liebt durchbetete Räume«. Das war einmal ein Vortragstitel in meiner Bischöfinnenzeit, und ich konnte mit den anderen herzlich darüber lachen.

Anschließend wurde getanzt zu Musik aus den 70ern, die mein Freund Andreas zusammengestellt hatte. Dazu haben wir damals im Stadtallendorfer Kirchendiskokeller getanzt. Und es funktionierte immer

noch. Kurz vor Mitternacht hat er mich zu einem kleinen Karaokeauftritt überredet. Das habe ich zum allerersten Mal gemacht, aber es war wirklich lustig. Und Schlag zwölf haben alle mit einem von ihm gedichteten Geburtstagslied gratuliert. Ich hatte selten so viel Spaß! Um 2 Uhr morgens war ich im Bett und dachte – wunderbar, danke schön.

Es ist großartig, wenn so ein Fest gelingt. Mir ist bewusst, dass das nicht so leicht ist. So viele haben selbstverständlich geholfen! Niemand hat darauf gewartet, bedient zu werden, alle haben sich beteiligt. Es gab keinen Streit, auch das ist ja wichtig. Und wir hatten Zeit, das Fest in den folgenden Tagen ausklingen zu lassen. Nach und nach habe ich mich von meinen Gästen am Haus oder am kleinen Bahnsteig verabschiedet. Langsam haben wir Garten und Schuppen wieder aufgeräumt. Schließlich reisten auch die Töchter mit ihren Familien ab, das Haus wurde Tag für Tag leerer. Ich war dankbar, als alle heil nach Hause gekommen sind. Ganz in Ruhe habe ich dann die Geschenke ausgepackt und mich auch nach und nach für die besonderen Gedanken bedankt, die oft damit verknüpft waren.

Ich tausche ungern ein Geschenk um. Das ist immer wie eine Zurückweisung, finde ich. Da trifft ein Anhänger vielleicht nicht ganz meinen Geschmack – aber er ist ja eine Erinnerung an die Person, die ihn geschenkt hat. Da schenkt mir jemand Rotwein, obwohl ich den nicht trinke – aber es ist eine liebevoll gemeinte Geste. Das Alter macht uns vielleicht milder. Ich weiß aber noch genau, wie es mich doch etwas verletzt hat,

wenn jemand mein Geschenk umtauschen wollte. Du denkst dir ja etwas dabei, wenn du es aussuchst. Und genau darauf kommt es an! Ein Geschenk ist nicht einfach ein Wertgegenstand, eine Sache, sondern eine Verbindung. Zu meiner Konfirmation hat mir die Patentante ein Armband aus Gold geschenkt mit dem Spruch: »Kann man in Notzeiten umsetzen! « Für eine 14-Jährige war es unpassend, ich habe es nie getragen. Aber ich habe es später meiner ältesten Tochter Sarah zu ihrer Konfirmation weitergegeben und ihr die Geschichte erzählt. Geschenke zeigen Verbindungen, sie erzählen von Beziehung!

Viele haben mir auch Pflanzen für den Usedomer Garten geschenkt. Ich habe sie eingepflanzt und hoffe, sie gedeihen, auch wenn ich nicht ständig dort bin. Denn auch sie schaffen Verbindungen und erinnern mich an das Fest, das wir miteinander gefeiert haben.

Zwei besondere Geschenke lassen das Fest nachklingen. Das eine ist ein Buch, das meine Tochter Lea gestaltet hat. Sie hat alle geladenen Gäste gebeten, dieselben Fragen zu beantworten: Wo hast du Margot kennengelernt, was schätzt du an ihr? etc. Dazu konnten Fotos eingesandt werden. Ich blättere gern darin, es sind kostbare Erinnerungen. Und alle haben sich in das Gästebuch meines Ferienhauses eingetragen, mal lustig, mal ernst, dazu habe ich ein Foto geklebt, auf dem alle zu sehen sind.

Besonders schön fand ich, dass das Team des Verlags, in dem auch dieses Buch erscheint, mir ein ganzes Büchlein, handschriftlich gestaltet mit Versen und mit Poesie,

geschenkt hat. Zum einen war ich berührt, weil handschriftlich übermittelte Zeilen, Texte, Briefe heute sehr, sehr besonders sind. Das bringt eine persönliche Note mit sich, die verloren geht in der Computerzeit.

Auf jeden Fall will ich jetzt im Ruhestand wieder mehr handschriftlich schreiben. Und: Poesie hat mein Leben immer begleitet. Sie fasziniert mich, weil ich wahrnehme, wie lange an so einem Text zu arbeiten ist, damit er »klingt«. Und wenn er den richtigen Klang hat, dann kann er dich begleiten. Es gibt, wie ein Band betitelt ist, den mir meine Nachbarn in Hannover zum Geburtstag geschenkt haben, »Gedichte, die glücklich machen«. Eines der handschriftlich übermittelten Gedichte stammt von Henri Nouwen:

*Geburtstage ...  
erinnern uns an das, was wichtig ist  
und zählt.  
Nicht, was wir tun  
und geleistet haben,  
was wir besitzen  
oder welche wichtigen Leute wir kennen,  
sondern das, was wir sind  
hier und jetzt;  
Grund genug,  
uns darüber zu freuen.  
Danken wir an unserem Geburtstag  
Für das Geschenk des Lebens.*

Besser könnte ich es nicht ausdrücken ...

Mein Herz ist voller Erinnerungen, es gab so viele schöne Momente und Begegnungen an diesen Tagen. Ich weiß, dass ich Glück hatte mit diesem Geburtstag, der fröhlichen Stimmung, dem sonnigen Wetter, all den Gästen, die mein Leben begleitet und mitgefeiert haben. Eine Woche nach dem Geburtstag habe ich den Anfang dieses Buches neu geschrieben, weil ich denke: Lasst uns das Leben feiern, wenn wir älter werden! Für mich war es schlicht ein sehr glücklicher Zeitpunkt, zurückzublicken, auch auf mein Berufsleben. Und es war eine wunderbare Möglichkeit, die Menschen, die ich mag und liebe, um mich zu haben. Es war wie eine kleine Momentaufnahme des eigenen Lebens.

Mein momentanes Lebensgefühl ist, dass gerade jetzt eine ganz neue Form der Freiheit entsteht. Ich kann entscheiden, was ich tun möchte, wie ich leben will. Niemand muss gerade von mir versorgt werden, es gibt auch keine beruflichen Verpflichtungen mehr. Wenn ich jetzt lese, schreibe, eine Predigt vorbereite, kann ich das in einem ganz eigenen Rhythmus tun. Noch bin ich auch gesund genug, mein Leben frei von irgendwelchen Zwängen oder Einschränkungen zu gestalten. Ein guter Zeitpunkt zu feiern also. Mit 70 kann das alles schon ganz anders aussehen. Das wurde mir besonders bewusst, nachdem meine Zwillingsonkel im April ihren 85. Geburtstag gefeiert haben. Wir haben gesagt: Wir sehen uns zu meinem 60. auf Usedom! Dann kam eine Krebsdiagnose, und einer von beiden konnte nicht wie geplant mit dem anderen einen Ur-

laub auf der Insel verbringen. Das Leben ist verletzlich, das wird uns bewusster, je älter wir werden.

Es ist interessant, dass eine Einladung zu einem solchen Geburtstag besondere Reaktionen hervorruft. Das gilt offenbar ganz besonders für den 60. Runde Geburtstage fordern uns ja jedes Mal dazu auf, zurückzublicken auf das, was war. Und gleichzeitig auch nach vorne zu schauen – was kommt jetzt, was ist dran? Ich erinnere mich an den 30. einer Freundin, die an dem Tag Schwarz trug, weil sie meinte, nun sei es mit der Jugend endgültig vorbei. Darüber kann sie heute auch selbst lachen. Aber mit 60, ja da bist du dann auch tatsächlich schon alt. »Da waren zwei ältere Damen dabei«, sagte meine Tochter neulich. »Wie alt?«, habe ich gefragt. »Na, ungefähr so wie du«, war die Antwort. Huch, dachte ich, dann bin ich jetzt also eine ältere Dame. Ein merkwürdiges Gefühl ...

»Ich will tanzen an meinem 60.«, sagt eine Freundin und überlegt schon mit Vorfreude, wo das stattfinden soll. Auch sie will ein Fest feiern und freut sich darauf. Denn wann können wir schon noch einmal ausgelassen tanzen mit 60? Dabei macht das so viel Spaß! Ein anderer hat Angst vor der 60 – irgendwie ist sein runder Geburtstag für ihn ein unangenehmes Datum. »Nein, das feiere ich nicht, da gibt es doch wirklich nichts zu feiern«, sagt eine andere. »Ab jetzt feiere ich immer nur den 59.! « Ersteres kommt mir eher traurig vor, Letzteres irgendwie absurd. Natürlich wird im anbrechenden siebten Lebensjahrzehnt nicht alles großartig sein. Aber

es stimmt auch, dass wir heute, zumindest in Deutschland, in der Regel nicht so abgearbeitet sind wie Generationen vor uns. Auch die Gesundheitsversorgung hat sich verbessert, viele ernähren sich gesund. Bei einem Besuch im Sprengelmuseum Hannover haben meine Freundin Elke und ich ein Bild von Otto Dix betrachtet, auf dem er 1924 seine Eltern gemalt hat: »Die Eltern des Künstlers II«. Die Mutter war damals 61 und wirkt sehr alt, schlicht abgearbeitet. Wir hatten beide das Gefühl, jünger auszusehen, vielleicht auch, weil das Leben für uns rein körperlich weniger hart war. Das Frauenleben ist leichter geworden im Zeitalter von Staubsauger, Waschmaschine und Geschirrspüler. Aber trotzdem: Du bist nicht mehr jung, wenn du 60 bist, der Tatsache schaust du am besten klar ins Auge. Es ist Unfug, wenn Leute sagen: »60 ist das neue 40« – das zeigt schlicht die Panik vor dem Altsein.

Persönlich kann ich sagen, dass ich sehr gespannt bin auf die Lebensphase, die jetzt gerade beginnt. Ja, ich weiß, die Kräfte lassen nach, da kann sich niemand herumschummeln. Vor einiger Zeit bin ich mit meiner jüngsten Tochter joggen gegangen. Wenn ich sehe, wie leichtfüßig sie eine lange Treppe hochspurtet, während ich froh bin, es anschließend noch nach Hause zu schaffen, muss ich lachen. Denn Altsein und Glückhchsein schließen sich nicht aus. Jedenfalls bin ich so ausgeglichen und glücklich wie selten zuvor im Leben. Das Leben meint es gut mit mir. Ich bin noch gesund, aber mir bewusst, dass das sehr schnell anders sein kann, das erlebe ich in meinem Umfeld durchaus. »Die Einschlüge

rücken näher«, wie es so treffend heißt. Aber ich freue mich schlicht am Moment und an der Freiheit, die ich in den letzten Monaten für mich gewonnen habe. In diesem Jahr bin ich zum erstmöglichen Zeitpunkt in den Ruhestand gegangen. Immer habe ich sehr viel gearbeitet, war oft unterwegs. Freie Zeit war für mich ein kostbares Gut. Jetzt noch einige Jahre in Freiheit gestalten zu können, das empfinde ich als Geschenk.

Wenn du sehr jung bist, steht dein Leben ständig unter der Prämisse von Schule und Ausbildung bzw. Studium. Die Grundschule abschließen, es aufs Gymnasium schaffen, Abitur machen. Das war eine anstrengende Lebensphase, vor allem, weil ich einen weiten Schulweg hatte. Um 7:07 Uhr ging der Zug von Stadtallendorf nach Marburg. Zum Bahnhof musste um 6:45 Uhr mit dem Fahrrad losgeradelt werden. In Marburg nahm ich den Bus bis zum Wilhelmsplatz, von dort waren es noch ein paar Minuten zu Fuß bis zur Schule. Und zurück hatte ich immer die Hoffnung, den Eilzug um 13:20 Uhr zu erreichen – in der Regel war das unmöglich, weil die sechste Stunde erst um 13:10 Uhr endete. Dann wurde es der Bummelzug um 14:30 Uhr, der in Cölbe, Bürgeln, Anzefahr und Kirchhain hielt. Bis ich nach Hause kam, war es fast halb vier. Nach dem Erledigen der Hausaufgaben war der Tag für mich im Grunde vorbei. Als ich Jahre später selbst Mutter geworden war, konnten meine Kinder, während ich Landesbischöfin in Hannover war, um fünf vor acht morgens das Haus verlassen, weil das Gymnasium direkt um die Ecke lag. Darum habe ich sie beneidet ...

Nach der Schule kam das Studium. Viele sehen dies im Rückblick als die freieste Zeit ihres Lebens an. Das habe ich nicht so empfunden. Ich habe in den Semesterferien gearbeitet, um das Studium zu finanzieren, intensiv Hebräisch und Griechisch gebüffelt, an Studienreisen nach Israel und China sowie an einem Industriepraktikum teilgenommen. Im achten Semester habe ich geheiratet, im zehnten ein Kind bekommen und im zwölften pünktlich das Examen absolviert. Da blieb wenig Zeit für anderes. Es folgte das Vikariat. Parallel dazu war ein kleines Kind zu versorgen; ein Balanceakt. Und dann kam die Phase, in der mein Mann und ich unser Berufsleben und die Bedürfnisse von vier kleinen Kindern in Einklang zu bringen hatten. Ein intensives, dichtes Leben. Nachdem, Jahre später, die Kinder nach und nach aus dem Haus gegangen waren, stand der Beruf ganz und gar im Vordergrund.

Insofern: Das Beste kommt zum Schluss, kann ich im Moment aus vollem Herzen sagen. Ich habe schon in den letzten Wochen vor dem Ruhestand genossen, dass mein Leben nicht mehr so durchgetaktet war. Nicht mehr morgens um kurz nach sieben zum Bahnhof aufbrechen, von 10 bis 13 Uhr eine Sitzung in Kassel; danach weiter zu einem Termin nach Frankfurt, wo abends ein Vortrag auf dem Programm steht. Zwischendurch eine Brezel oder ein belegtes Brötchen. Spätabends zum Flughafen und von dort aus weiter ... Auf einmal gibt es Tage, an denen kein Wecker klingelt und die ganz ohne Termine daherkommen. Ich habe wieder die Ruhe gefunden, einen Nachmittag mit ei-

nem guten Buch auf dem Sofa zu verbringen. Anfang des Jahres habe ich einige freie Tage in Berlin genossen, mit Theater- und Kabarettbesuchen. Und neulich habe ich tatsächlich einen Termin vergessen – das ist mir nie passiert, als ich ein durchgetaktetes Leben geführt habe.

Spontan kann ich Astrid anrufen, und wir verabreden uns zu einem Kinobesuch. Mein Enkelsohn hat Geburtstag, und ich fahre schlicht hin und habe Zeit mit ihm und seinen Eltern. Oder ich bin zufällig in der Nähe einer anderen Tochter, genieße es, Zeit mit ihr und meinen Enkeltöchtern zu verbringen. Wir verspielen voller Freude einen Nachmittag im Garten. Mein Lebensrhythmus ändert sich gerade auf äußerst angenehme Weise.

Kürzlich schrieb mir eine Frau: »Neun Monate nach dem Tod meines sehr geliebten, alten und kranken Vaters wurde ich 50 Jahre. Eigentlich nur eine Zahl. In Ihrem Buch ›Sehnsucht nach Leben‹ habe ich genau die Themen gefunden, die mich zutiefst bewegen. Wie ist es möglich, dass wir in der Mitte des Lebens so stark durcheinandergewirbelt werden? Und geht das vorbei?«

Ich fand das sehr bewegend und ja, ich denke, diese Phase des Durcheinandergewirbeltwerdens geht vorbei. Mit 50 habe ich mich ähnlich gefühlt. In dieser Zeit schrieb ich ein Buch mit dem Titel »In der Mitte des Lebens«, in dem ich die Spannungen dieses Lebensalters aufgezeigt habe. Die Kinder gehen aus dem Haus, die eigenen Eltern benötigen Unterstützung, werden irgendwann pflegebedürftig und sterben.

Häufig ist es auch eine Zeit der Beziehungskrisen, der »Midlife-Krise«, und es stehen Entscheidungen an: Durchhalten oder noch einmal ganz neu anfangen? Beruflich ist auch die Frage: Bleibt alles so, will ich dies noch – oder starte ich neu durch? Krankheiten treffen uns selbst oder Freunde. Persönlich hatte ich das Gefühl, es entsteht fast eine Unruhe wie in Zeiten der Pubertät, weil geklärt werden muss, wohin die Reise geht. Auch weil die eigene Endlichkeit sehr deutlich in den Blick tritt.

Zum 60. Geburtstag habe ich den Eindruck, ist es ruhiger geworden. Die grundsätzlichen Lebensentscheidungen sind getroffen, die Kinder in einer selbstständigen Lebensphase. Meine Eltern sind inzwischen beide verstorben, ihre ganze Generation ist abgetreten. Mit meinen Schwestern habe ich ein gutes Verhältnis, wir teilen bewusst die Kindheitserinnerungen, auch wenn sie manchmal auf interessante Weise unterschiedlich sind. »Die Alten« – das ist jetzt meine Generation. Viele wollen das nicht wahrhaben, viele sind auch noch sehr fit. Aber Krankheitsdiagnosen der schweren Art nehmen im engeren Umfeld zu. Und immer öfter sterben Menschen meiner Generation, auch Menschen, mit denen ich eine lange Strecke meines Lebens geteilt habe. Deshalb will ich das Altwerden nicht einfach schönreden. Es macht nicht unbedingt Spaß, zu erleben, dass manches schwerer fällt als früher, diese und jene Beschwerden auftreten und die Falten tiefer werden.

Aber wo auch immer wir gerade stehen, wie es uns geht: Es ist oftmals eine Frage der Perspektive, wie wir

die eigene Lage beurteilen. Malen wir uns die Situation rosarot, statt sie realistisch zu betrachten? Oder ist für uns scheinbar alles düster – ohne einen einzigen Lichtblick? Denken wir den ganzen Tag daran, dass es mit dem schmerzenden Knie schlimmer werden könnte, oder freuen wir uns, dass ausgedehnte Spaziergänge noch möglich sind? Eine Frau sagte neulich, ihr Mann habe ihnen den ganzen Urlaub verdorben, weil er befürchtete, Kopfschmerzen zu bekommen – dabei hatte er gar keine! Ein Bild zeigt das gut: Manche sehen, wenn sie eine große weiße Fläche betrachten, mitten darin vor allem den einen schwarzen Fleck. Auf den konzentrieren sie sich dann, so wird er vor dem inneren Auge größer und größer. Irgendwann kommt es ihnen so vor, als ob alles nur noch grau ist. Andere entdecken zwar ebenso den dunklen Punkt in ihrem Leben, fokussieren sich aber auf die im Vergleich große weiße Fläche.

Wenn wir unseren Blick dankbar auf die guten Dinge und all das Helle in unserem Leben konzentrieren, dann gibt es, trotz mancher dunkler Momente, die das Alter zwangsläufig mit sich bringt, schöne Perspektiven. Es geht doch darum, das Leben auch dann anzunehmen, wenn es nicht perfekt ist. In allen schweren Phasen die guten nicht zu vergessen, dankbar zu sein, was wir erleben dürfen – auch noch im Alter. Meine älteste Schwester sagt, sie könne das Leben jetzt viel mehr genießen, weil sie die schönen Momente bewusst auskostet.

Für mich ganz persönlich ist dies auch eine Glaubensfrage. Wer das Leben aus Gottes Hand nimmt, kann auch mit Schwäche umgehen, fühlt sich ermutigt

und gestärkt. In der Bibel wird immer wieder von Menschen erzählt, die sich von Gott getragen fühlen. Aber auch von denen, die des Lebens überdrüssig sind, weil sie krank oder verzweifelt sind, die nicht weiterwissen oder schlicht an ihrer eigenen Kraft zweifeln.

Ich denke an Hagar, die Sklavin Abrahams, die einen Sohn von ihm geboren hat, Ismael. Sarah, seine Ehefrau, erträgt das nicht und zwingt Abraham, Hagar und ihr Kind im wahrsten Sinne des Wortes in die Wüste zu schicken. Bald wird das Wasser knapp, und Hagar hat Angst, ihren Sohn sterben sehen zu müssen. Aber ein Engel spricht zu ihr: »Fürchte dich nicht, denn Gott hat gehört die Stimme des Knaben, der dort liegt. Steh auf, nimm den Knaben und führe ihn an deiner Hand.« (1. Mose 21, 17f.) Hagar wird mit Ismael überleben und in der lebensfeindlichen Wüste einen Ort zum Bleiben finden.

Ich denke beispielsweise auch an die Geschichte des Propheten Elia, der in seinem Leben lange gegen die Königin Isebel gekämpft hat und nun nur noch sterben will. Er setzt sich erschöpft unter einen Wacholderbusch und bittet Gott, ihn von allem zu erlösen. Stattdessen kommt ein Engel, bringt ihm Brot und Wasser und sagt: »Steh auf und iss, denn du hast einen weiten Weg vor dir« (1. Kö 17, 7). Oder denken wir an den Apostel Paulus. Er muss mit Anfeindungen leben, dazu mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Und er schreibt, Gott habe ihm gesagt: »Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.« (2. Kor 12,9)

Wer in unserem Leben die Engel sind, das ist eine wiederkehrende Frage. Aber wenn wir mit 60 zurückblicken, dann hat es doch so manchen Engel gegeben. Nein, »es müssen nicht Männer mit Flügeln sein«, wie Rudolf Otto Wiemer so wunderbar formuliert hat. Es kann ein ermutigendes Wort zur rechten Zeit sein. Es kann ein guter Abend mit Freunden sein, ein Windhauch am Meer, ein herzliches Lachen, ein Arm, der dir um die Schulter gelegt wird, eine tröstende Umarmung – und dann geht das Leben doch weiter, die Schwere fällt wieder ab, du bekommst neuen Mut.

Die Verschiedenheit von Engeln hat wohl kaum ein Maler so wunderbar in Szene gesetzt wie Paul Klee. Mir gefallen seine Engel außerordentlich gut. Der »vergessliche Engel« ist dabei ab 60 wahrscheinlich ein besonders freundlicher Begleiter. Ich mag diese Engel, weil sie tröstlich sind, aber auch humorvoll, liebevoll. Michael Naumann meinte, Paul Klee habe mit diesen Engeln sich und sein Publikum wohl vor der entzauberten, kalten Zivilisation retten wollen, die er im Dessau der Bauhaus-Epoche antraf, ein Mystiker sei er gewesen.<sup>1</sup> Ja, Engelglaube hat es schwer, noch schwerer heute im Zeitalter der Hochtechnologie. Und dennoch behaupten sie sich immer wieder, wo Menschen ihnen begegnen.

In der Bibel wird deutlich, dass Menschen Schwächen haben und Ängste. Ja, die Bibel preist auch die Jugend,

---

1 Vgl. Michael Naumann: Der Gottsucher, in: Die Zeit Nr. 22, 24. Mai 2018.

die Schönheit. Aber es sind weniger die Starken und Schönen, die hervorgehoben werden. Vielmehr zeigen biblische Geschichten, wie Menschen, die schwach sind, die keine Rechte haben und daran oder unter einer schlimmen Krankheit leiden, erleben, dass Gott ihnen Kraft schenkt. Das gefällt mir immer wieder, wie sich in den Schwachen die Kraft Gottes wirksam zeigt. Jesus hat nicht die Elite seines Landes in seine Nachfolge gerufen, sondern Fischer und Huren, Zöllner und Hausfrauen. Ganz normale Menschen also. Sie haben ihm ihr Leben anvertraut. Jesus selbst ist jung gestorben; er hat erfahren, was Leid bedeutet und Sterben. Deshalb können wir uns als Christinnen und Christen ihm anvertrauen, wenn wir leiden und sterben. Aber wir dürfen eben auch glücklich sein, zufrieden und dankbar. Denn Jesus hat ja offenbar das Leben geliebt. Jesus hat die Schönheit der Lilien auf dem Feld beschrieben, er hat gesagt, dass der Sabbat für den Menschen da ist, nicht der Mensch für den Sabbat. Es heißt, er habe auf einer Hochzeit Wasser in Wein verwandelt – eine Geschichte übrigens, die die Firma Evonik zu einer Anzeige im Programmheft des Katholikentages veranlasst hat nach dem Motto: Wenn einer das kann, stellen wir ihn sofort ein.

»Ich bin gekommen, damit sie das Leben und volle Genüge haben«, sagt Jesus im Johannesevangelium (10,10). Damit ist eben nicht nur das Leben in Gottes zukünftiger Welt gemeint, sondern schon das Leben in dieser Welt. Es geht nicht um die Hoffnung auf Wohl-

stand, Reichtum, Ruhm, sondern um ein Leben in voller Genüge – mit allem, was es braucht, damit es genug ist. Mir gefällt dieses Wort gut. Denn »genügsam« sein bedeutet ja nicht, unter schlechten Bedingungen und weltabgewandt zu leben, sondern sich an dem zu freuen, was möglich ist. Volle Genüge ist auch eine Hoffnung für die Welt: Mögen alle Menschen Nahrung und Obdach haben, Zugang zu Bildung und Gesundheitsversorgung. Genug zum Leben. Wer darum weiß, wie gut es um ihn steht, lebt dankbar.

Um ein Leben in christlicher Haltung zu leben, braucht es keinen Rückzug aus der Welt. Mir hat immer eingeleuchtet, dass Luther keinen Sinn im Klosterleben sah. Warum sollten sich Menschen aus der Welt zurückziehen, um Gott zu gefallen? Warum meinen Mönche, die auf dem Berg Athos leben, weg von der Welt, ohne dass Frauen den Berg betreten dürfen, sie seien irgendwie besser vor Gott? Was für ein Hochmut! Luther hat gerade durch die Befürwortung der Eheschließung ehemaliger Mönche und Nonnen symbolisch klargestellt: Es geht um ein Leben mitten in dieser Welt mit allen Höhen und Tiefen, mit all unseren Schwächen, die darin sichtbar werden und die von Gott so gewollt sind. Denn Gott hat ja diese Welt geschaffen, das glauben wir. Warum soll dann ein Rückzug aus der Welt Sinn machen?

Wenn ich längere Zeit auf Usedom bin, so wie jetzt beim Schreiben dieses Buches, kann ich den Rück-

zugsgedanken nachempfinden. Warum Nachrichten schauen, Radio hören, im Internet lesen, was die Welt umtreibt, wenn hier alles so friedlich ist? Ich kann Tag für Tag leben, die größte Aufregung ist, zum Lebensmittelladen zu radeln, um einzukaufen. Ansonsten genügen Garten, Wald, Strand, eine absolute Idylle.

Aber es gibt den Garten Eden nicht auf Erden! Und es ist auch arg selbstgenügsam, sich dem Tosen der Welt einfach zu entziehen, zu Luthers Zeiten wie heute, finde ich. Dabei ist mir bewusst, dass ich die ganze Welt nicht ändern kann. Doch ich kann sie bewusst wahrnehmen, mir eine Meinung bilden, mich einmischen – das ist die Freiheit der Demokratie, die uns auch verpflichtet, für sie einzutreten. Das ist gerade sehr akut notwendig in unserem Land. Und es ist die Freiheit eines Christenmenschen, der sich innerlich unabhängig fühlen darf.

Ich bin dankbar für das Leben, das war. Ich freue mich an dem Leben, das ist. Mir ist bewusst, dass ich inzwischen alt bin und sicher nicht nur Leichtigkeit auf dem Weg vor mir liegt. Aber ich freue mich darauf! Und ich bin überzeugt, dass ich nicht aufhören werde, mitzudenken, mich hier und da einzumischen, zumindest im Kleinen, im Alltag der Welt. Gott hat uns doch auch einen wachen Geist gegeben, damit wir ihn nutzen und uns engagieren!

Auf jeden Fall möchte ich Sie ermutigen, es sich nicht grausen zu lassen vor dem Älterwerden. Viele von uns sind noch ziemlich fit. Und auch wer es nicht mehr ist,

kann noch viel erleben, sich einbringen in die Gesellschaft, Neues tun und denken. Das sind doch schöne Aussichten! Vielleicht ist sie das ja, die beste Zeit im Leben. L'Chaim – auf das Leben!



## 2. Von der Erfahrung, alt zu werden

**W**ann hatte ich eigentlich das erste Mal das Gefühl, alt zu sein? Ein Freund sagte: »Als mir ein jüngerer Mann einen Sitzplatz in der S-Bahn angeboten hat!« Bei mir selbst war es ein Telefonat mit meinem Enkel auf FaceTime. Er war krank und zur Abwechslung oder auch Unterhaltung sollte ich ihm »Bruder Jakob« vorsingen, das mag er so gerne. Ich habe mein Gesicht gesehen – die Kameraoptik ist da ziemlich brutal. Jede Falte ist tief zu erkennen, das Gesicht ist nicht mehr straff, da siehst du echt alt aus. Und meine Stimme beim Singen war unverkennbar die Stimme einer alten Frau. Oje! Ich fand meine Stimme bislang eigentlich immer ganz gut. Nicht zu hoch beim Predigen – und auch wenn ich keine Gesangsausbildung hatte, konnte ich ganz gut singen – fand ich. Aber jetzt hat meine Stimme schlicht den Klang einer älteren Frau. Nicht mehr so fest, nicht mehr so klar. Eine Frau in einem Kirchenchor sagte mir vor Jahren: Wir wissen ja, wir klingen nicht so gut wie die Jungen. Das habe ich damals nicht richtig verstanden. Jetzt weiß ich, was sie meinte.

Ein Indiz, dass wir alt werden, ist es auch, wenn wir uns dabei ertappen, dass wir immer öfter in der Zeitung Traueranzeigen lesen. Früher habe ich mich manchmal über meine Mutter lustig gemacht, wenn sie in der *Oberhessischen Presse* solche Anzeigen las. Heute ertappe ich mich dabei, dass ich das Gleiche tue – und mich die Geburtsjahrgänge der Verstorbenen nachdenklich machen. Denn immer öfter ist mein Jahrgang dabei; Menschen, die Ende der 50er geboren wurden – und auch einige jüngere. Immer weniger Menschen schalten ja Traueranzeigen – weil sie meinen, der Tod des Vaters interessiert eh keinen. Und wie selten gibt es dabei noch einen wunderbaren Bibelvers zu lesen, den sich der Verstorbene oder seine Verwandten ausgesucht haben. Was ist das doch für eine schöne Tradition! Stattdessen muss »Der kleine Prinz« von Saint-Exupéry herhalten. Die gute alte Trauerkultur hatte auch etwas Verlässliches, ich plädiere für Traueranzeigen!

Auch Hände sind ein untrügliches Zeichen für ein gelebtes Leben. Das geht mir oft nach, wenn ich am Ende eines Gottesdienstes an der Kirchentür viele Hände geschüttelt habe. Die tiefen Furchen in den Händen eines Bauarbeiters, der zu jeder Jahreszeit im Freien gearbeitet hat. Oder die feingliedrigen, flinken Finger einer Näherin. Wie sehen Hände aus, die ein Leben lang im Haushalt zugepackt haben?

Meiner jüngsten Tochter habe ich neulich meine Hände gezeigt. Die Adern treten hervor, ein paar Altersflecken habe ich, und zwei Finger lassen sich nicht

mehr so wirklich gerade biegen. Spontan sagte sie: »So sahen die Hände von Großmutter auch aus!« Und ja, ich erinnere mich natürlich auch daran. Kurz bevor meine Mutter starb, saß ich lange an ihrem Bett. In ihren kurzen Wachphasen habe ich ihre Hände gestreichelt. Es waren schöne Hände, das hatte ich früher gar nicht so wahrgenommen. Aber eben auch Hände, die von einem langen Leben gezeichnet waren.

Ich weiß, dass heute Handchirurgen manches wieder richten und korrigieren können. Es lässt sich fast alles machen: Pigmentflecken werden weggeätzt, Adern verödet, Falten mit Eigenfett unterspritzt und die Haut gestrafft. Der Popstar Madonna, Jahrgang 1958 wie ich, hat ein paar Jahre lang Handschuhe getragen, weil sich an den Händen noch ihr Alter erkennen ließ. Der Rest ihres Körpers war durchoperiert und sah 15 Jahre jünger aus. Dann aber kam die Hand-OP.

Einerseits kann ich das durchaus verstehen. Es ist eine Versuchung, finde ich, das Alter »entfernen« zu lassen. Und ich verurteile auch keine Frau, die das tut. Allerdings sieht »jung gemacht« nicht immer jung aus. Die Journalistin Petra Gerster schrieb zu ihrem 50. Geburtstag, ohne Maßnahmen gegen Falten könne sie in ihrem Beruf nicht bestehen. Das kann ich nachvollziehen. Heute aber wirkt ihr Gesicht oft wächsern, leblos irgendwie, weil alles so gestrafft ist. Aber andererseits: Wie sollen denn Kinder lernen, was Alter bedeutet? Und wie sollen wir glaubhaft machen, dass das Alter eine eigene Würde hat, dass es eine wertvolle Zeit ist. Alle wollen alt werden – aber niemand will alt

aussehen. Oft wurden Fotos von mir per Photoshop einfach verändert, »weil man das heute so macht«. Gut, manchmal ist es nett, wenn ein bisschen retuschiert wird, das gebe ich zu. Aber auf einem Porträt habe ich mich selbst fast nicht wiedererkannt, so wächsern glatt kam mein Gesicht daher.

Gemeinsam mit meiner ältesten Tochter Sarah habe ich für das Magazin *Chrismon* Anfang 2018 ein Gespräch geführt. Es ging um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, um Mutter- und Tochtersein in der Generationenabfolge. Für den Magazintitel wurde ein Foto gemacht, auf dem wir beide fröhlich in die Kamera blicken. Wir sehen uns ähnlich. Aber dieses Gerede: »Sie sehen aus wie die ältere Schwester«, passt bei uns überhaupt nicht. Der Altersunterschied von 23 Jahren ist selbstverständlich sichtbar, und das ist auch gut so. Die Beziehung zwischen Müttern und Töchtern ist zudem etwas ganz anderes als die zwischen Geschwistern.

Im Gespräch mit den *Chrismon*-Redakteurinnen habe ich damals auch erklärt, dass ich die Einschätzung von Simone de Beauvoir für völlig falsch halte, es gäbe eine Eifersucht der Mutter auf die Tochter, weil die eine merkt, dass sie alt wird, und die andere ist jung und schön.

Ich sehe Bilder von mir von vor 30 Jahren und denke: Ja, so jung war ich damals. Aber will ich das alles wirklich noch mal erleben? Eher nicht. Ich freue mich an meinen Töchtern, die jetzt jung sind. Aber ich sehe auch, welchem Druck sie ausgesetzt sind mit den An-

forderungen im Beruf und als Mütter kleiner Kinder. Das Gefühl kenne ich gut, eine ständige Anspannung, allen Pflichten gerecht zu werden. Da genieße ich den jetzigen Lebensabschnitt doch sehr. Ob ich 90 Jahre alt werden will, das weiß ich nicht. Das wären ja noch einmal volle 30 Jahre! Ist das eigentlich erstrebenswert? »Unser Leben währet siebzig Jahre und wenn's hoch kommt, so sind's achtzig Jahre« (Ps 90, 10), heißt es in der Bibel. Vielleicht ist das ja auch heute ein gutes Maß der Dinge. Auf jeden Fall weiß die Bibel etwas davon, dass uns im Alter die Zeit stetig schneller zu vergehen scheint: »denn es fährt schnell dahin, als fliegen wir davon« (Ps 90, 10). Dieses Bewusstsein wächst beim Älterwerden, das erlebe ich auch so. Die Zeit scheint immer schneller zu vergehen.

Denn auch das ist die Realität: Du triffst einen Freund wieder, den du lange nicht gesehen hast, und denkst: Huch, ist der alt geworden! Aber der nächste Gedanke ist: Wenn er, dann ja auch ich! Manchmal fühlen wir uns selbst noch jung und sehen das eigene Alter nicht so, wie die anderen es von außen wahrnehmen. Auch wenn wir heute älter werden, weil der medizinische Fortschritt und unser hoher Lebensstandard in Westeuropa manches möglich machen. Auch wenn die 60-Jährigen heute zum Teil die 90-Jährigen pflegen können, gilt: Wer 60 ist, hat nicht die Konstitution eines 40-Jährigen – da muss sich niemand etwas vormachen. Udo Jürgens hat wunderbar gesungen: »Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an«, das stimmt natürlich nicht. Doch wenn es weitergeht: »Mit 66 Jahren, da hat

man Spaß daran«, kann ich ihm durchaus zustimmen. Die Freude am Leben muss nicht vergehen, bloß weil du über 60 bist, vielleicht wird sie in diesem Lebensabschnitt sogar intensiver, ja freier und bewusster!

Aber natürlich hängt das Altwerden auch sehr von den unterschiedlichen Lebenssituationen ab. Dass unsere Gesellschaft insgesamt älter wird, zeichnet sich bereits seit Jahrzehnten deutlich ab. Die Prognosen lauten, dass im Jahr 2060 rund 10 Millionen Menschen in unserem Land unter 20 Jahre alt sein werden, aber 22 Millionen älter als 65<sup>2</sup>. Damit das nicht zu einem seltsamen Szenario wird, werden die Arbeitszeiten verlängert, es wird von den »Potenzialen des Alters« gesprochen. Wenn die Menschen aber bis 70 erwerbstätig sein sollen, ist das schlicht auch eine Form der Rentenkürzung.

Auch die Unternehmen fassen die Alten inzwischen als interessante Zielgruppe ins Auge Sie werden jetzt »best agers« genannt oder auch »silver agers«. Es ist eine ganze Industrie entstanden, die die neuen Alten unterhalten will von Kreuzfahrten bis zu Theaterprogrammen. Und in vielen Angeboten wird versprochen, alles dafür zu tun, damit sie eben nicht alt aussehen oder sich alt fühlen. Sogar das *ZEITmagazin* hat dem Thema Alter eine ganze Ausgabe gewidmet – unter dem ermutigenden Titel »Ein Blick auf die letzten Lebensjahre«<sup>3</sup>. Erst dachte ich: Wie unpassend, alt werden

---

2 Vgl. Stephan Lessenich: Neue Verteilungskämpfe. Über die alternde Gesellschaft und ihre jungen Alten, in: *Zeitzeichen* 2/2017, S. 22 ff.

3 *ZEITmagazin* Nr. 6, 2. Februar 2017.

heißt doch nicht nur sterben müssen. Aber es ist dann ganz vergnüglich zu lesen von denen, die alt sind und sich damit auseinandersetzen. Sogar über Heiner Geißler, inzwischen verstorben, konnte ich lachen, obwohl ich ihn zeitweise früher eher nervig fand. Er wird zitiert mit dem Satz: »Von hundert Leuten sterben hundert« – und recht hat er ja!

Es gibt sehr verschiedene Weisen, alt zu werden, alt zu sein. »Die Alten« sind ein Klischee. Natürlich ist ein Mensch mit 60 anders alt als mit 70 oder 80 oder gar 90. Aber alt ist er auch. Selbstverständlich ist es etwas anderes, mit etlichen körperlichen Belastungen kämpfen zu müssen, als gesund zu sein. Aber körperliche Einschränkungen gibt es bei allen Menschen, wenn sie alt werden.

Interessant finde ich, dass Soziologen zwei verschiedene Typen von Menschen beschreiben: die einen, die alles tun, um ihre Lebenszeit aktiv zu gestalten, die sich gerne verändern, offen für Neues sind. Und die anderen, die versuchen, alles festzuhalten, was sie haben, und sich möglichst nicht zu verändern. Das, so stellt der bekannte Soziologe Stephan Lessenich fest, hängt mit den sozialen Bedingungen zusammen. Menschen mit einem relativ hohen Haushaltsnettoeinkommen und guter Bildung sehen den Wandel und die Veränderung in der Regel als notwendig an. Und die ärmeren, weniger gebildeten Rentnerhaushalte tendieren zu einem Festhalten an Bewährtem.<sup>4</sup> Ich finde wichtig, dass ich

---

4 Vgl. Stephan Lessenich: Neue Verteilungskämpfe. Über die alternde Gesellschaft und ihre jungen Alten, in: *Zeitzeichen* 2/2017, S. 22ff.

mir das auch selbst immer wieder klarmache: Mein Altwerden ist ziemlich privilegiert. Ich gehöre zu denen, die ihr Leben gerne verändern, die »Schöne Aussichten« haben auf das Alter. Und weil ich – zurzeit jedenfalls! – gesund bin, kann ich planen, was ich tun werde.

Frauen in Deutschland hatten 2015 im Durchschnitt 762 Euro Rente im Monat. Da sieht der »silver ager«-Lebensabend ganz anders aus, als es in den bunten Zeitschriften und Magazinen so gerne beschrieben wird. Viele müssen gegenüber früher deutliche Abstriche in Kauf nehmen, an allen Ecken und Enden sparen, um überhaupt klarzukommen. Noch schwieriger ist die Situation von Alleinerziehenden, die lange Zeit wegen der Kinder wenig oder nichts verdienen konnten. Ihre Rente ist besonders mager und das Risiko von Altersarmut hoch. Es ist gut, dass dieses Problem inzwischen ein wenig abgefedert wird, beispielsweise durch die Mütterrente. Nur bedeuten 30 Euro mehr im Monat für Frauen, die vor 1992 mehr als drei Kinder geboren haben, nicht wirklich eine substanzielle Veränderung der Situation. Wir sind weit entfernt von einer guten Versorgung aller älteren Menschen, auch bei uns. Altwerden sieht ganz verschieden aus in Deutschland, in der Welt insgesamt. Die schönen Bilder, die uns die Werbung zeigt, nach dem Motto: »Alle trinken Champagner auf der Aida«, sind schlicht eine Illusion! Schön, wenn Menschen sich solche Reisen leisten können. Realität aber ist, dass viele Menschen arm sind, wenn sie alt werden. Wer einmal eine Einrichtung der Tafel besucht hat, kann ein Lied davon singen. Viele ältere

Menschen stehen dort Schlange. Für sie ist Altwerden deshalb bitter. Sie kommen kaum über die Runden, auch wenn sie ein Leben lang gearbeitet haben. Armut bedeutet dann vor allem Ausgrenzung.

Als ich mit 16 in den USA war, habe ich zum ersten Mal solche Altersarmut bewusst gesehen. Etwa bei einem Mann, der über 70 war und im Supermarkt die Waren in Plastiktüten packte. Gleichzeitig hat mich überrascht, wie farbenfroh sich damals alte Amerikaner gekleidet haben. Zu dieser Zeit herrschte in Deutschland bei älteren Damen doch eher eine Mischung aus Grau und Beige vor samt der ewig gleichen Dauerwelle. Dass sich das heute geändert hat, gefällt mir. Manchmal geht vor mir auf der Straße eine Frau mit Jeans, Sneakers und Sweatshirt. Erst wenn sie sich umdreht und ihr Gesicht zu sehen ist, ahnst du, wie alt sie ist. Die Art, wie sich so jemand kleidet, drückt ja nicht unbedingt Jugendwahn aus, sondern Lebensfreude. Wenn Menschen das Leben im Alter genießen, ist das großartig, finde ich. Meine Tochter Hanna hat mich letztes Jahr zu Sneakers überredet, ich fand das erst komisch, aber habe sie dann gar nicht mehr ausziehen wollen, so bequem läuft es sich damit. Lustig fand ich, als mir nach einem Gottesdienst in Heidelberg eine ältere Dame einen Brief in die Hand drückte. Ich habe ihn auf der Zugfahrt nach Hause gelesen. Mein Kleid bei der Talkshow von Markus Lanz sei unziemlich kurz gewesen, und ich hätte die Beine auf eine Weise übereinandergeschlagen, die inakzeptabel sei für eine ehemalige Bischöfin. Ich musste darüber

lachen. Solche Anfragen kenne ich eher aus meiner Jugend! Und im Übrigen war das Kleid absolut lang genug, mir jedenfalls hat es gefallen. Älterwerden gibt auch die Freiheit, sich unabhängig zu machen von dem, was »die Leute« so denken und meinen, kommentieren zu müssen.

Sosehr Altwerden heute also nicht heißt, dass Menschen über 60 abgehalftert sind, nicht mehr am Leben teilhaben, so wichtig ist es doch auch, zu akzeptieren, nicht mehr jung zu sein. Um diese Balance geht es, denke ich. Gero von Randow schrieb in *Die Zeit*: »Sechzig eignet sich auch deshalb als Zäsur, weil es in diesem Alter allmählich peinlich wird, sich adoleszent zu geben. Jeans und Sneaker sind ja noch okay, Hoodies von mir aus auch. Aber angesichts mancher Altersgenossen stellt sich mir der Eindruck ein, sie wollten die Zeit zwischen Tretroller und Rollator auf null verringern.«<sup>5</sup> Das ist ein lustiges Bild. Und es bestätigt sich immer wieder. Wir waren kürzlich in einem Hotel auf Madeira. Im Februar ist das wirklich eine Rentnerinsel. Es gibt keinen Strand, der Eltern mit Kleinkindern anlockt, und Schulkinder hatten keine Ferien. Alles ist also auf die Älteren eingestellt. Meinen Enkeln habe ich ein T-Shirt mitgebracht, auf dem steht: »Only my Grandma understands me«. So etwas gibt es wirklich nur auf einer Rentnerinsel zu kaufen. Und da sind sie dann, die älteren Männer, die ein Fußball-T-Shirt tragen, die älteren Frauen, die sich im knappen

---

5 Gero von Randow: »Ab 60 wird es peinlich ...«, in: *Die Zeit* Nr. 47, 16. November 2017, S. 74.

Bikini im Liegestuhl räkeln. Manches davon wirkt sehr gewollt als Signal: Ich bin noch jung. Andererseits: Warum sollten sie das nicht tun? Mir geht es darum, dass wir Alten das Alter nicht leugnen sollten. Als wäre das Leben dann nicht mehr lebenswert. Warum können wir nur so schwer dazu stehen, dass wir schwächer werden, dass die Leistungsfähigkeit abnimmt?

Im April 2018 haben wir einen ZDF-Gottesdienst aus dem Johannesstift in Spandau gesendet. Es sollte um das Altern in Würde gehen. In der Predigt habe ich einen Bewohner des Johannesstifts zitiert: »Ich war Maschinenbauer, gehörte zur mittleren Führungsebene meines Unternehmens. Oh, ich war ein junger Gott auf der Tanzfläche. Ich war Ehemann, Angler, Laubenpieper, Saunagänger. Was bin ich heute? Altes Eisen ...« Ja, so fühlen sich viele. Nutzlos, eine Last für andere. Was sind wir für eine Gesellschaft, die keinen Wert im Alter sieht und keine Würde bei den Alten? Die sie nur noch als Last empfindet?

Aber es geht nicht nur um »die Gesellschaft«. Der Maschinenbauer empfindet sich ja offensichtlich selbst als »altes Eisen«. Können wir uns ganz persönlich noch wertschätzen, wenn wir nicht mehr so leistungsfähig sind? Das ist doch eine entscheidende Frage mit Blick auf unsere Zukunft! Ein Mann sagte mir einmal: »Bevor mir jemand den Hintern abwischen muss, erschieße ich mich lieber!« Warum nur fällt uns das so schwer, auf andere angewiesen zu sein?

Ich bin gerade umgezogen und habe darauf geachtet, dass die neue Wohnung »barrierefrei« ist, damit ich

später auch mit einem Rollator oder Rollstuhl dort zu-  
rechtkommen könnte. Die Reaktion der anderen: Sie  
sind doch so fit, das haben Sie doch noch nicht nötig.  
Aber doch! Mir ist sehr bewusst, dass ich älter werde  
und Einschränkungen anstehen. Und ich hoffe, dass  
ich dann mein Leben nicht als weniger lebenswert  
empfinde, dass ich mich nicht schäme, wenn ich die  
Hilfe anderer benötige, obwohl ich sehr genau weiß,  
wie schwer es mir jetzt schon fällt, um Hilfe zu bitten.  
Warum ist das nur so? Ich selbst helfe anderen gern,  
wenn ich gebraucht werde. Warum kann ich nicht ak-  
zeptieren, dass andere auch mir gern helfen würden,  
dass es ihnen keine Umstände macht.

Da ich seit einigen Jahren kein Auto mehr habe, bin  
ich auf der Insel Usedom manchmal auf Hilfe ange-  
wiesen. Als ich eine Nachbarin bat, mir ein Paket vom  
Postamt im anderen Ort mitzubringen, habe ich fünf-  
mal gesagt, wie unangenehm es mir sei, sie darum zu  
bitten. Sie hat gelacht: »Hör doch auf, das mache ich  
gern!«

Und es hörte sich ehrlich an! Vielleicht gehört es zu  
den Lektionen des Altwerdens, zu lernen, Hilfe ein-  
fach anzunehmen. Darin muss ich mich selbst auf je-  
den Fall auch noch üben ....

Im Idealfall ist unser Leben doch ein Kreislauf. Da  
gibt es die Anfangs- und Endzeit, in der wir Unter-  
stützung brauchen, als Säuglinge, als Kinder, als Alte.  
Zu Anfang müssen wir von anderen lernen, selbststän-  
dig zu sein, zu essen, zu laufen, zu lesen. Auch im  
Alter sind wir oftmals nicht mehr in der Lage, alles

alleine zu regeln, und benötigen den Beistand anderer. Und dann ist da eine lange Zeit, in der wir selbst andere unterstützen können, weil wir viel Lebenskraft, Gesundheit und Energie haben. Wenn wir das alles als Kreislauf von Nehmen und Geben sehen, können wir lernen, damit umzugehen und Schwäche nicht als peinlich oder gar als Kränkung unseres Selbstbewusstseins zu verstehen.

Solange wir jünger sind, können wir aber auch lernen von den Alten – das verändert die Einstellung! Im Spandauer Johannesstift gibt es ein Projekt mit dem Namen *Erna* – Erzählende Nachbarschaft. Menschen, die im Umfeld wohnen, kommen zu Besuch, und die Alten, die dort wohnen, erzählen aus ihrem Leben. Eine ältere Frau sagte: »Manchmal, wenn ich durch den Garten laufe, dann möchte ich einen Handstand machen! Am Apfelbaum! Und dann fällt mir wieder ein, dass ich eine alte Frau bin ... Na ja, aber die Schaukel meiner Enkel, die kann ich noch benutzen. Kindchen, ich sag Ihnen eins – machen Sie jede Menge Handstand, solange Sie können!«

Das finde ich lebensfroh. Handstand konnte ich noch nie. Aber ich schaukele auch sehr gern. Im Usedomer Garten habe ich deshalb eine große Schaukel, die auch Erwachsene nutzen können. Schaukeln ist wie eine Ermutigung, sich am Leben zu freuen. Und es kann auch eine Ermutigung sein, das Leben mit den Einschränkungen, die das Alter mit sich bringt, wertzuschätzen. Vielleicht können wir unsere Einstellung ja auch noch ändern. Auch das gibt es, zum Glück!