

## „Die Kunst des Alters“



Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer!

„**Die Kunst des Alters**“ - heißt unser neues Jahresthema.

Ja, es ist eine Kunst, das Alter anzunehmen mit seinen Annehmlichkeiten, aber auch mit seinen Begrenzungen und Beschwerden und daraus das Beste zu machen.

Solche zwei Menschen, die das fertig bringen ... solche „Alterskünstler“ sind für mich **Simeon** und **Hanna**. Sie geben mir **drei Anregungen**, wie wir das Alter gut gestalten - oder mit anderen Worten - wie wir **das Alter kunstvoll leben** können:

### *1. Durch die Türen gehen, die im Alter noch offen stehen.*

Simeon und Hanna sind alt - „hochbetagt“ - wie das Evangelium sagt. Ihr Alter schränkt ihre Lebensmöglichkeiten ein. Mit 84 Jahren - so alt ist Hanna - geht man keine weiten Wege mehr. Aber es reicht noch, um den Weg zum Tempel zu gehen. Das ist Simeon und Hanna noch möglich - und das tun sie auch.

Schon das Unterwegssein durch die Straßen Jerusalems hin zum Tempel ... die Begegnung mit den Menschen, die sie dabei treffen, - wird ihnen gut getan haben.

Und dann im Tempel. In dieser Atmosphäre, die von Gesang und Beten und Weihrauchduft durchdrungen ist, - da fühlen sie sich zu Hause ... da finden sie Ruhe und Zeit,

- um **nachzudenken** über die vergangenen Jahre ...

- um zu **danken** für ein langes, geschenktes Leben ...

- und gewiss auch um vor Gott ihr Leid zu **klagen** ...

Das Verweilen vor Gott ... die Freude über seine Gegenwart im Tempel gibt ihrem Leben Erfüllung.

Diese beiden alt gewordenen Menschen nehmen ihr Leben an, wie es geworden ist und **gestalten es**: Sie sitzen nicht untätig zu Hause herum. Sie bleiben beweglich - körperlich, aber auch geistig.

Das zählt für mich zur Kunst des Alters:

**Die Möglichkeiten, die mir jetzt im Alter noch gegeben sind, ergreifen und ausschöpfen.**

Das Schlimmste ist, wenn einer unternehmungslas daheim sitzen bleibt ... wenn er sich einfach gehen lässt und seine Tage vertrödelt. Dann wird alles leer und hoffnungslos.

▷ Unser Leben ist wie ein Haus mit vielen Türen. Mit zunehmendem Alter verschließen sich uns manche Türen. Die Kunst des Alters ist jetzt: Nicht nur diese verschlossenen Türen zu sehen, sondern auch die Türen, die noch offen stehen und die sich vielleicht sogar neu auftun.

**Das können für jeden andere Türen sein.**

► Für den einen ist es die Zeit, die er jetzt seinen Enkeln oder Urenkeln schenken kann. Die Eltern stehen oft unter der Doppelbelastung von Beruf und Haushalt im Stress. Es bleibt zu wenig Zeit für die Kinder. Welch ein Glück für ein Kind, wenn jetzt Opa und Oma da sind ... wenn die sich Zeit nehmen, um miteinander zu spielen ... zu erzählen ... zusammen zu schmuse oder einfach nur Quatsch zu machen!

**Die Türen sehen, die noch offen stehen!**

► Für einen anderen ist es ein Hobby, das er neu entdeckt oder aus früheren Jahren wieder neu aufgreift.

Ich hatte eine Tante, die hat im Alter angefangen, Kerzen zu verzieren. Dann hat sie sie verschenkt und so anderen Freude bereitet.

● **Die Türen sehen, die noch offen stehen ...**

● **die Chancen, die ich jetzt noch habe, ergreifen und das Beste daraus machen, - das gehört für mich zur Kunst des Alters.**

Sie alle, die Sie jetzt hier vor mir sitzen, sind solche „Alterskünstler“.

Sie haben in der Seniorenarbeit eine offene Türe entdeckt und Sie sind hindurch gegangen. Sie haben sich im Katholischen Senioren-Forum engagiert und vielleicht auch noch in anderen Bereichen. Sie sind der beste Beweis, dass man auch im Alter noch beweglich bleiben kann ... dass man entsprechend seiner Möglichkeiten aktiv sein und dadurch sein eigenes Leben und das Leben anderer bereichern kann. Das ist gar nicht hoch genug anzuerkennen.

Deshalb soll Ihnen durch diesen Neujahrsempfang **Dank und Anerkennung** ausgesprochen werden für Ihr Engagement in der Seniorenarbeit des Dekanats und in Ihren Heimatpfarreien.

Wir sind Ihnen dankbar:

- die Vorstandschaft des Senioren-Forums ....
- Ihre Pfarrer (*ich spreche jetzt auch für sie*) ....
- vor allem aber auch die Menschen, für die Sie sich einsetzen.

Ich kann mir gut vorstellen:

Nicht nur andere - auch **Sie selbst** empfinden heute Dankbarkeit, dass Ihnen diese Beweglichkeit und dieser Einsatz für Ihre Mitmenschen in Ihrem Alter noch möglich ist.

Nehmen Sie den **Dank an Gott** in diesen Gottesdienst mit herein.

Jedenfalls wünsche Ihnen zum neuen Jahr, dass Ihnen Ihre Vitalität und Unternehmungslust bewahrt bleibt. Wenn Sie diese „Kunst des Alters“ beherrschen, dann wird Ihr Leben nie langweilig und öde verlaufen. Es wird bewegt und spannend bleiben.

## ***2. Sich am Kleinen freuen***

**Die Möglichkeiten des Alters ergreifen und ausschöpfen**, - das ist der erste Impuls, den ich von Simeon und Hanna für die Gestaltung meines Alters erhalte.

Der zweite heißt: **Sich am Kleinen freuen**.

Simeon und Hanna können in ihrem betagten Alter keine großen Bäume mehr ausreißen. Die Zeiten großer Pläne sind vorbei. Aber eine Kunst haben sie sich bewahrt:

**den Blick für das Kleine und die Freude am Kleinen.**

Es ist nur ein kleines Kind, das die Eltern in den Tempel bringen. Es ist nicht ihr eigenes Kind oder ihr eigener Enkel. Und dennoch empfinden die beiden über diese Kind eine ganz tiefe Freude.

Weil sie gläubige Menschen sind, besitzen sie eine besondere Fähigkeit:

Sie sehen nicht nur mit den Augen im Kopf, - sie sehen auch mit den Augen des Glaubens. Dieses kleine Kind wird für sie durchsichtig auf Gott hin.

So wie die Sonne durch ein Fenster scheint und den dunklen Raum erleuchtet, so scheint für sie in diesem kleinen Kind die Liebe Gottes auf. Und in ihrem Leben wird es hell. Deshalb sprechen sie von einem „**Licht**“, das in diesem Jesus erschienen ist ... von „**Heil**“ und „**Erlösung**“ für die Welt.

Im Kleinen sehen sie Gott am Werk.

Das macht sie so glücklich, dass sie anfangen, Gott für dieses kleine Kind zu preisen.

**Sich am Kleinen freuen können**, - das zählt mich zur Kunst des Alters.

Das Leben bietet uns in unseren alten Tagen so viele kleine „Geschenke“ an.

Es ist eine Kunst, sie wahrzunehmen ... sie zu genießen ... und sich an ihnen zu freuen.

Oder ist es etwa nicht ein Geschenk,

- dass ich heute morgen mit klarem Kopf und gesund aufstehen konnte ...
- dass mir meine kleine Enkelin gestern dieses wunderschöne Blumenbild gemalt hat ...
- dass mir der alte Herr nach dem Seniorentreff für den unterhaltsamen Nachmittag gedankt hat ...?

Solche kleinen Geschenke sind wie bunte Blumen auf meiner Lebenswiese. Ich darf nur nicht blind an ihnen vorbei laufen. Damit ich mich an ihnen freuen kann, muss ich sie **wahrnehmen**.

Das ist ja eine Gefahr des älteren Menschen: Das Schöne zu übersehen und nur das Negative zu schauen ... zu sagen „früher war alles besser!“ - obwohl das gar nicht stimmt. Gegen solchen Pessimismus hilft die Kunst, **sich am Kleinen zu freuen**.

Wenn ich diese Kunst noch nicht so recht beherrsche, dann kann ich sie **einüben**:

▷ Es wäre keine schlechte Übung, sich manchmal am Ende des Tages eine Kerze anzuzünden ... still zu werden ... und sich drei Dinge zu überlegen, für die ich heute dankbar sein kann.

Ich bin überzeugt: Gott gibt mir oft in den kleinen Freuden des Alltags ... in den schlichten Aufmerksamkeiten anderer ... in kurzen Glücksmomenten einen zarten Hinweis, dass er da ist ... dass er es gut mit mir meint ... dass er ein erfülltes Leben für mich will.

Ja, es gibt sie: die „kleinen Blumen am Weg“. Sie bringen Farbe in mein Leben. Sie machen froh und dankbar. Dankbarkeit aber bewahrt vor Griesgram und Verbitterung.

**Die kleinen Geschenke des Lebens wahrnehmen ...**

**sich daran freuen und dafür dankbar sein, - das zählt für mich zur Kunst des Alters.**

### **3. Die Sehnsucht wach halten**

Und schließlich geben mir Simeon und Hanna noch einen dritten Impuls:

Er heißt: **In mir die Sehnsucht wach halten, dass ich noch etwas zu erwarten habe.**

In Simeon und Hanna lebt eine ganz große Sehnsucht. Sie leben in Erwartung des Messias ... des Erlösers. Diese Erwartung macht ihr Leben spannend und hoffnungsvoll.

Es ist eine große Versuchung, im Alter alle Erwartungen aufzugeben und keine Sehnsucht mehr zu haben. Simeon und Hanna unterliegen dieser Versuchung nicht. Sie halten ihre Sehnsucht auf Gott wach. Und sie sind glücklich, als sich in diesem kleinen Kind ihre Sehnsucht erfüllt ... als in diesem Jesus Gott in ihr Leben eintritt.

Darf ich das nicht auch von diesen beiden alten Menschen lernen:

• **Die Sehnsucht wach halten und von Gott noch etwas für mein Leben erwarten.**

• Darauf vertrauen: **Gott hält auch für mich noch etwas ganz Großes bereit.**

Solches Vertrauen lässt mich über den Horizont dieses irdischen Lebens hinaus schauen.

Ich sehe, dass ich Zukunft habe ... dass sich mein Leben nicht im Diesseits erschöpft ... dass ich erwartet werde - von einem liebenden ... einem barmherzigen Gott.

Diese Aussicht gibt mir für meine alten Tage eine ganze Portion **Gelassenheit**.

Sie lässt mich zuversichtlich leben ... voller Spannung auf das, was kommt.

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Katholischen Senioren-Forum!

Das neue Jahr liegt noch so unverbraucht vor uns.

Es wird ein gelungenes Jahr werden, wenn wir uns in diese dreifache Kunst einüben:

• durch die **offenen Türen** gehen, die sich uns im Alter noch auftun ...

• die **kleinen Geschenke** des Lebens wahrnehmen und sie dankbar genießen ...

• die **Sehnsucht nach mehr** in uns wach halten: die Sehnsucht nach Gott.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie diese Kunst des Alters immer wieder neu lernen und sie auch vermitteln können an die Menschen, die Ihnen in Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit begegnen.

Ja, es ist wahr: **Alt zu werden - ist ein Geschenk.**

**Zufrieden alt zu werden - das ist eine Kunst.**