

Nicht Anti-Aging, sondern Pro-Aging!

Was die Bibel über das Älterwerden sagt - von Altersforscher Dr. M. Müller



Ist das Gotteswort, die Bibel, nicht etwas Faszinierendes? Der Eine oder die Andere wird sagen: Ja, das ist so. Das Irritierende allerdings: Frage ich Älterwerdende an das Evangelium glaubende Menschen in meinem Umfeld, was denn dieses Wort Gottes zum allgegenwärtigen Thema Alter, Altern oder Älterwerden sagt, begegnet mir nicht selten ein unsicherer, fragender Blick.

Ich selber hatte die vergangenen zwölf Jahre das Vorrecht, hauptberuflich mit alten, sehr alten und sterbenden Menschen arbeiten und leben zu dürfen. Diese Zeit war für mich so etwas wie eine Hochschule - die zweite Hochschule, nachdem ich als junger Mensch Behindertenpädagogik studiert hatte.

Natürlich ist das Älterwerden kein Kinderspiel. Das wissen wir. Ich würde eher sagen: Es ist die Meisterprüfung des Lebens. Für mich war es genau aus diesem Grund logisch, viel Fachliteratur medizinischer, psychologischer, pädagogischer und soziologischer Natur zu Rate zu ziehen. Mindestens so logisch war es aber auch, in der Bibel Ausschau zu halten nach möglicher Hilfe zum Älterwerden. Was sagt es, dieses Gotteswort, zum Thema Älterwerden? Welches Bild vom Alter vermittelt mir die Bibel? Welche Hinweise gibt sie mir, um die „Meisterprüfung“ zu bestehen?

Heute würde ich sagen: Die Bibel sagt nahezu unendlich viel zum aktuell in der Gesellschaft viel diskutierten Älterwerden.

Darf ich Sie deshalb auf eine kleine Entdeckungsreise mitnehmen? Als Erstes frage ich natürlich: Was aus der

Bibel geht Ihnen als Leser und Leserin durch den Kopf, wenn Sie an Alter und Älterwerden denken? Vielleicht täusche ich mich, wenn ich annehme, dass viele Menschen hier kein allzu großes Wissen aufweisen. Sollten Ihnen zehn oder zwölf Verheißungen oder Erzählungen in den Sinn kommen, gratuliere ich Ihnen. Meine Einschätzung: Sie liegen über dem Durchschnitt der Bibelkenner. Ob Sie trotzdem weiterlesen wollen? Ich lade Sie ein.

Mir hat es in den vergangenen Jahren sehr geholfen, sechs Ebenen zu unterscheiden, auf denen die Bibel Aussagen zum Alter macht. Ich nenne diese sechs Ebenen und gebe danach Beispiele. Dabei werde ich nicht müde zu sagen, dass die Bibel ein sehr realistisches Buch ist. Weder färbt sie schön noch malt sie schwarz. Gerne nenne ich auch Beispiele von Menschen in der Bibel, bei denen sichtbar wird, dass Älterwerden auch misslingen kann.

Am Ende ziehe ich ein kleines Fazit. Die sechs Ebenen sind: 1. Kernaussagen, 2. Aufforderungen, 3. Verheißungen, 4. Gebete, 5. Erzählungen und 6. Indirekte Hinweise.

Ebene 1: Kernaussagen

Einen ersten Hinweis finden wir in Psalm 90. Mose malt uns im einzigen von ihm verfassten Psalm die Begrenztheit und Vergänglichkeit unseres Lebens vor Augen: „Unser Leben dauert 70 Jahre und wenn es hochkommt, 80“. Es scheint, dass die Jahre jenseits von achtzig pures Geschenk sind. Ein Hinweis, um schlicht dankbar zu werden.

Zweiter Hinweis: Alles Ding hat seine Zeit. Davon ist die Rede in Prediger 3. Wir entdecken zahllose Gegensatzpaare, die alle ihre Zeit haben: etwa: Geboren werden und Sterben, Lachen und Weinen, Klagen und Tanzen.

Dies mündet ein in den Vers 11: Gott hat „alles vortrefflich gemacht, auch die Ewigkeit hat er den Menschen ins Herz gelegt“. Die Ewigkeit erstirbt im älterwerdenden Herzen nicht. Sie bleibt, wie immer das konkrete Älterwerden aussieht.

Dritter Hinweis, jetzt aus dem Neuen Testament: Es gibt einen äußeren und einen inneren Menschen. Diesen Unterschied macht Paulus in 2. Kor. 4, 16. Illusionslos hält er fest: Der äußere Mensch verfällt. Der innere Mensch jedoch, so die Hoffnungsspur, wird von Tag zu Tag erneuert. Die Schlussfolgerung: Deshalb werden wir nicht müde (andere Übersetzung: nicht mutlos).

SchließlicheinviertelHinweis:Erkenntnis genügt. Die Väter - Johannes meint in seinem 1. Brief (2, 12-14) bestimmt auch die Mütter - haben ein scheinbar einziges, zwei Mal genanntes Grundmerkmal: „Sie haben den erkannt, der von Anfang an ist“. Ob der altgewordene Johannes meint, dass dieses Merkmal bei alten Menschen tatsächlich reicht? Sie müssten also nicht alles beurteilen oder wissen. Könnte es sein, dass sich deshalb Enkelkinder so gerne auf die Knie ihrer Großväter und Großmütter setzen? Und könnte es sein, dass es deshalb die so beeindruckende Bewegung unzähliger Grossmütter gibt

Ebene 2: Aufforderungen

Ich begnüge mich hier mit zwei Beispielen: Ist es nicht eine mutmachende Aufforderung, wenn uns der Prediger zuruft: «Denk an deinen Schöpfer in den Tagen deiner Jugend, und zwar bevor die Tage und Jahre kommen, von denen du sagen wirst: Sie gefallen mir nicht!» (Prediger 12, 1)? Ich meine, dies heißt, dass wir nie zu früh damit anfangen können, uns darüber Gedanken zu machen, in welcher Weise wir alt werden wollen.

Nicht weniger troststiftend ist die Aufforderung, die wir im Hebräerbrief lesen (13, 7): „Auf ihr Ende schauet!“ Das Tröstliche: Es kommt nicht so sehr darauf an, was wir im Laufe unseres Lebens alles erreicht oder nicht erreicht haben. Sehr viel entscheidender ist es, wie unser Ende aussieht. In der Fachliteratur finden wir Hinweise darauf, dass bis zu 70 % der Art, wie wir sterben, von Entscheidungen unsererseits abhängen. Deshalb: Achte früh darauf, wie dein Ende sein soll. Spannend ist die Frage natürlich, was ich tun kann, dass mein Ende etwas Gutes wird.

Ebene 3: Verheißungen

Die vielleicht erstaunlichste Verheißung im Hinblick auf unser Älterwerden findet sich in Psalm 92, 15: „... und wenn sie auch alt werden, werden sie dennoch blühen, fruchtbar und frisch sein.“ Staunen Sie mit mir über das, was Gott sich vorstellt, ihm vorschwebt und er scheinbar für möglich hält! Ich merke, wie mich so etwas in ein ganz anderes, neues Denken über das Alter hineinnimmt.

Jung wie ein Adler, auch wenn wir alt sind. Im Psalm 103 formuliert David die bekannten Verse rund um das Lob Gottes: „Lobe den HERRN, meine Seele ...“. Einer der Gründe: Er sättigt „dein Alter mit Gutem, dass du wieder jung wirst wie ein Adler“. Ob wir so etwas nachvollziehen können? Es ist wie der Frühling im Herbst des Lebens.

Gerne nenne ich einige wenige weitere Verheißungen, weil ich glaube, dass es gut ist, sie im Älterwerden vor Augen zu haben:

- Wir sind Getragene. Jesaja (46,3-4). „Hört mir zu, ihr ... alle: Auch bis in euer Alter will ich euch tragen“, bis ihr grau werdet, will ich Euch tragen und retten“.

- Wir haben Zukunft. Der Zimmermannssohn Jesus, der als solcher eine Ahnung vom Hausbau haben dürfte, baut uns eine (himmlische) Wohnung. Der Grund: Er will, dass wir auch da sind, wo er ist (Joh. 14, 2-3). Dies wird unser letzter Umzug sein. Ob es eine Einzimmer-, Dreizimmer- oder Zwölfzimmerwohnung sein wird, wissen wir nicht. Wir dürfen gespannt sein.

- Und dann: „Wir werden ihn sehen, wie er ist“. Darauf ist mit Sicherheit der alte Johannes ausgerichtet. Und er nimmt uns mit hinein in diese Hoffnung, nicht nur an ihn, den Gekreuzigten und Auferstandenen, zu glauben, sondern ihn eines Tages zu sehen (1. Joh. 3, 2).

- Schließlich: Haben Sie gewusst, dass Gott eines Tages „alle Tränen von ihren Augen abwischen wird“, dass „der Tod nicht mehr sein wird“, dass „Leid, Geschrei und Schmerz ein Ende haben werden“ (so in Off. 21, 4)?

Ob uns das Verheißene in eine Verankerung in der Zukunft mitnehmen darf? Eine vertiefte Beheimatung in diesem Verheißenen täte mit Sicherheit gerade uns älteren Menschen sehr gut. Nicht die Gegenwart ist das Entscheidende, sondern das Kommende.

Ebene 4: Gebete

Es ist verblüffend, wie Menschen in ihrem Gebet Kraft für ihr Älterwerden schöpfen. Eine kleine Auswahl ermutigender Beispiele:

Psalm 31. David, von allen Seiten bedroht, betet in aller Schlichtheit (V. 15-16): „Ich aber, HERR, hoffe auf dich und spreche: Du bist mein Gott! Meine Zeit steht in deinen Händen“

Psalm 71: Der gleiche David betet, wohl selber alt geworden: „Verwirf mich nicht

in den Tagen des Alters. Verlass mich nicht, wenn meine Kraft abnimmt!“ (V.9 und 18) Bei zahllosen weiteren Menschen erleben wir mit, wie sie im Alter beten. Zwei alte, besonders betende Menschen sind mit Sicherheit Zacharias mit seinem Lobgesang (Luk. 1, 67-79) und der nun zuversichtlich sterben dürfende Simon (Luk. 2, 28-32).

Ebene 5: Erzählungen

Hier nun fehlen uns definitiv und buchstäblich die Worte (und der Platz). Kennen Sie beispielsweise den Barsillai? Oder Sara und Abraham? Oder Kaleb? Oder Eli? Oder Samuel im hohen Alter? Oder Naemi? Oder Elisabeth? Oder Hanna? Oder ...? Es lohnt sich, ihre Biographien genauer anzuschauen. Bestimmt erkennen wir Dinge, die uns locken, unser eigenes Älterwerden zu überprüfen und neu zu bedenken. Ich lade Sie ein, das eine oder andere Beispiel nachzulesen.

Wie angekündigt nenne ich gerne auch Beispiele, die zeigen, dass Älterwerden auch - ich wähle einen krassen Ausdruck - misslingen kann. Zu diesen Menschen könnte, obwohl er im Neuen Testament als Vorbild genannt wird, Noah gehören. Nachdem er Unbeschreibliches geglaubt und getan hat, verwahrlost er im dritten Drittel seines Lebens buchstäblich. Unrühmlich sind seine Alkoholgeschichten im Alter.

Weitere Beispiele: Mirjam, die im Alter gegen ihren Bruder rebelliert, oder Saul, der sich nicht anders zu helfen weiß, als seinem Leben aktiv ein Ende zu setzen, oder Salomo, der sich auf zahllose Frauen (und ihre Götzen) einlässt, oder Hiskia mit seinen fatalen Bündnissen, oder Judas, der trotz viel Lebenserfahrung Jesus verrät.

Ebene 6: Indirekte Hinweise

Hier geht es um Autoren der Bibel und wie sich ihr Älterwerden in Formulierungen,

Worten und Gedanken ausdrückt. Interessant, dass Paulus, aber auch Johannes oder Petrus im Alter Begriffe und Leitgedanken verwenden, die wir von ihnen nicht kennen, als sie jünger waren.

Von Paulus erfahren wir im Jahr 60, dass er sich als „alter Mann“ bezeichnet (Philemon 9). Alle Briefe, die er um diese Zeit und später schreibt, schreibt er folgerichtig als „alter Mann“. Was fällt deshalb auf, etwa im 1. und 2. Timotheusbrief oder im Titusbrief? Hier einige früher nicht verwendete Formulierungen: „Gesunde Lehre“ bzw. „heilsame Lehre“ oder „gesunde Worte“ (1. Tim. 1, 10 und 6, 3; 2. Tim. 4, 3; Tit. 1, 9 und 2, 1). Dann: „Stark in der Gnade“ (2. Tim. 2, 1). Oder: Sich „mit den Worten des Glaubens nähren“ (1. Tim. 4, 6). Dann: Das „Erscheinen von Jesus liebhaben“ (2. Tim. 4, 8). Schließlich: Im Glauben „gesund sein“ (Titus 1, 13). Ob unser eigener Glaube auch solche und ähnliche Merkmale aufweist, wenn wir älter werden? Ich kann es nur hoffen.

Bei Petrus, dem früheren Draufgänger, fällt nicht zuletzt auf, wie er etwa von der Herrlichkeit Jesu spricht. Zudem spricht er die Adressaten seiner Briefleser mindestens sechs Mal mit „Ihr Geliebte“ an, und Hoffnung ist interessanterweise Fundament allen Denkens (1. Petr. 1, 3-4). Petrus verändert sich in seinem Glauben und Denken, und seine Jesusbeziehung reift und vertieft sich.

Johannes wiederum stellt nicht das Wissen, sondern das „Sehen“ in den Vordergrund („Das Wort des Lebens sehen“; 1. Joh. 1, 1). „Bleibt“ ist die meist genannte Aufforderung in seinen drei Briefen, die er, der wohl schon mit 14 oder 15 Jünger von Jesus war, mit rund 75 Jahren schreibt.

Fazit

Es ist betrüblich, wenn wir, die wir jeden Tag 24 Stunden älter werden, nicht mutig die Bibelauf die Zentralfrage des mündigen Älterwerdens befragen. Ich lade Sie ein, unübertreffliche Schätze auszugraben, Perlen zu finden und biblische Juwelen zu pflegen. Sie leiten uns nicht nur im Glauben an, sondern im sehr konkreten Leben. Möchten Sie nicht in einer solchen Art älter werden, dass Jüngere sagen: Wenn Alter so ist, dann werde ich gerne älter? Ich verzichte deshalb auf die altbekannten Programme des Anti-Agings und lasse mich mitnehmen auf den Weg des JA-Menschen, der im Dafür und dem „Pro-Aging“ zuhause ist. Die Bibel leitet uns hervorragend dazu an. Welch ein Vorrecht, die Bibel kennen zu dürfen.

Dr. Markus Müller

Markus Müller ist der Initiator der Schweizer Initiative Pro Aging. Er hat Behindertenpädagogik studiert und war in mehreren christlichen Werken tätig. Er hat drei Bücher zum Thema geschrieben und hält Referate.

Hinweise zur Vertiefung:

- Initiative PRO AGING (www.initiative-pro-aging.ch). Hier finden sich eine Reihe von Zeitschriftenartikeln, u. a. auch zu den besonders herausfordernden Themen wie Demenz und Sterbehilfe.
- „Wenn der Glaube älter wird“. Dreiteilige Artikelserie in „Lebenslauf“ 6/2023 und 1+2/2024.
- Das Buch in 2. Auflage: „Ein JA-Mensch werden. Lebensverändernder Aufbruch in einer unperfekten Welt“. Verlag mosaicstones, 2025, 348 Seiten
- Das soeben erschienene Buch „Alter neu denken - wie dein Denken dein Älterwerden bestimmt. Ein Hoffnungsmacherbuch“. Verlag mosaicstones, 2026, 271 Seiten