

# Die Morgenandacht

---

Montag bis Samstag, 5.55 Uhr (NDR Info) und 7.50 Uhr (NDR Kultur)

**18. bis 23. März 2024: "Gedanken über das Alter"**

**Von Silvia Mustert, Pastorin in Hannover**

Manche sehnen sich nach ihrem Ruhestand, andere fürchten ihn. Die einen nörgeln, die anderen stehen unverdrossen für ihre Werte ein. Einige beginnen etwas ganz Neues, andere schaffen letzte großartige Werke. Silvia Mustert über die vielfältigen Formen des Alters.



**Silvia Mustert**

Redaktion  
Radiopastor Marco Voigt

Evangelische Kirche im NDR  
Redaktion Kiel  
Gartenstraße 20, 24103 Kiel  
Tel. (0431) 55 77 96 10  
[www.ndr.de/kirche](http://www.ndr.de/kirche)

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung der Ev. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

### **Montag, 18. März 2024**

"Tagescreme gegen hängende Konturen": So steht es auf meiner neuen Gesichtscreme. Jeden Morgen ärgere ich mich darüber. Als ich sie gekauft habe, habe ich diesen Aufdruck gar nicht gesehen. "Gegen hängende Konturen" - kann man das nicht charmanter formulieren? Was für eine Gemeinheit, mich jeden Morgen damit zu konfrontieren. Ich sehe ja selbst die kleinen Falten, die nicht mehr zu leugnen sind. Die grauen Haare, die immer mehr werden. Und ja, auch die Konturen, bei denen die Erdanziehungskraft immer stärker wirkt. Aber meine Creme muss mir das nicht auch noch signalisieren. Sie war schließlich teuer und könnte ein bisschen freundlicher zu mir sein. Ich werde in diesem Jahr 60. Und ich fühle, ich werde älter. Nicht nur wegen der Falten und der grauen Haare. Ich werde langsamer. Ich bin nicht mehr so belastbar. Auch mit Bewegung und gesunder Ernährung ist es nicht aufzuhalten: hier ein Zipperlein, da ein knacksendes Knie. Mit all den anderen Babyboomern komme ich langsam in die Jahre. "Darum werden wir nicht müde; sondern wenn auch unser äußerer Mensch verfällt, so wird doch der innere von Tag zu Tag erneuert." (2 Kor 4,16) heißt es in der Bibel. Das ist ähnlich uncharmant wie bei meiner Gesichtscreme. Der äußere Mensch verfällt, aber der innere wird von Tag zu Tag erneuert. Ein schwacher Trost auf den ersten Blick. Ich denke an eine Schwester in einem Kloster, das ich einmal im Jahr besuche. Sie gehört dort zur Kommunität. Sie ist älter als ich. Hat mehr graue Haare. Das Leben hat ihr manche Falte beschert. Auch das Leben in einer Ordensgemeinschaft. Aber sie ist eine schöne Frau. Ob sie das in jungen Jahren auch war, weiß ich nicht. Aber jetzt, mit über 60, strahlt sie von innen. Sie ist schnell im Denken und ihre klugen Augen blitzen. Täglich trifft sie sich mit Gott. Sie liest, sie betet und pflegt diese Beziehung. Ich habe den Eindruck, sie lässt sich jeden Tag von innen erneuern und beschenken. Mit Kraft. Mit Zuversicht. Und mit viel Fröhlichkeit. Hängende Konturen sind für sie kein Thema. Sie zu erleben macht mir Mut.

### **Dienstag, 19. März 2024**

Als mein Vater 66 Jahre alt wurde, räumte er die Sessel im Wohnzimmer zur Seite, drehte den Kassettenrekorder lauter und tanzte mit meiner Mutter zu Udo Jürgens: "Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an." Hätten wir Kinder damals gewusst, dass er noch 21 Jahre richtig schöne Lebenszeit vor sich hat, hätten wir noch ausgelassener mit den beiden getanzt. Wir werden älter als die Generationen vor uns. Wobei, auch früher schon starteten Menschen im Alter noch einmal so richtig durch. Michelangelo hat mit 71 die Bauleitung des Petersdoms in Rom übernommen. Oder Goethe. Er schrieb mit 82 seinen Faust II. Und Pablo Casals, einer der bedeutendsten Cellisten des 20. Jahrhunderts, übte auch als Neunzigjähriger noch täglich vier bis fünf Stunden Cello. Auf die Frage "Wozu?", antwortet er: "Weil ich den Eindruck habe, ich mache Fortschritte." Nicht jeder ist ein Casals, Michelangelo oder Goethe. Und nicht immer ist das Alter federleicht und unbekümmert. Aber trotzdem ist das Älterwerden mehr als nur Last. Mit 66 Jahren beginnt eine kostbare Zeit. Jahre, in denen Denken und Danken eng zusammengehören. Wir sind noch fit genug, um Neues zu planen. "Ich will unbedingt noch nach Mexiko", erzählt eine Freundin mir und ihre Augen leuchten. Und gleichzeitig ziehen wir schon das ein oder andere Mal Bilanz. "Lobe den Herrn, meine Seele. Und vergiss nicht, was er Dir Gutes getan hat." Dieser Psalmvers ist für diese Bilanz ein gutes Motto. Er richtet unseren Blick zuerst auf das Gute. Und erst dann lässt er die Gedanken zu dem wandern, was nicht gelungen ist. Denn bei allem, womit ich das Leben bis jetzt vergiftet habe - es ist noch Zeit, es anders zu machen. Noch einmal auf Menschen zugehen. Sagen, was gesagt werden muss. Um Verzeihung bitten. Ich bin nicht mein eigener Richter. Und andere sind es auch nicht. Mein Richter ist einer, der nicht nur gerecht, sondern auch barmherzig ist und weiter Gutes für mich will. Er lässt mich noch mal anfangen, auch mit 66 Jahren.

### **Mittwoch, 20. März 2024**

Sie heißt Yelena Osipova und ist 79 Jahre alt. Sie ist Künstlerin und Aktivistin und geht seit über 20 Jahren in Russland auf die Straße. Sie demonstriert gegen Krieg und Atomkraft. Ihre selbstgemalten Plakate gleichen kleinen Kunstwerken. Sie hat sie immer dabei. Vor zwei Jahren erschien auf Twitter ein Video, das ihre Verhaftung bei einer Demonstration gegen den Ukraine-Krieg zeigte. "Soldaten, lasst die Waffen fallen und ihr werdet echte Helden sein", stand auf dem Plakat, das sie hochhielt. Uniformierte nahmen es ihr aus der Hand. Yelena Osipova ließ sich ruhig abführen. Sie ist schon oft verhaftet worden. Und sie hat Krieg erlebt, sie weiß, wogegen sie demonstriert. Das Bild dieser kleinen, zerbrechlich wirkenden Person zwischen schwer bewaffneten Männern hat sich mir eingeprägt. Sie ist eine von vielen Alten, deren Gesichter in Berichten auftauchen, die das Fernsehen uns zeigt. Die Gesichter der Seniorinnen, die mit ihren Enkeln und Urenkeln aus Kriegsgebieten fliehen. Die "Omas und Opas gegen rechts", die stundenlang in eiskaltem Wind auf Kundgebungen stehen. Die Seniorinnen und Senioren, die einstehen für ein demokratisches Land, für Klimaschutz, für eine bessere Welt. "Vor einem grauen Haupt sollst du aufstehen" steht in der Bibel, "und die Alten ehren und sollst dich fürchten vor deinem Gott". Es steht in dem Kapitel, wo auch das Gebot der Nächstenliebe seinen Ursprung hat (3. Mose 19,32). Wenn ich die Gesichter der alten Menschen sehe, bekommt dieses Gebot eine bewegende Aktualität. Und es korrigiert schlagartig ein Bild, das sich beim Stichwort "Alt" schnell in unseren Köpfen breitmacht. Menschen sind nicht vorrangig alt. Sie sind vor allem lebenserfahren, oft weise und unglaublich zäh, wenn es nötig ist. Sie sind mutig und haben Werte, für die sie einstehen. Von ihnen können wir lernen, wie man mit Bedrohungen, die dieses Leben für uns bereithält, umgehen kann.

### **Donnerstag, 21. März 2024**

"Meine neuen Kontaktdaten: Im Ruhestand" lese ich auf einer Karte. Nur diese fünf Worte. Ein Freund verabschiedet sich aus dem Berufsleben. Und schickt diese Karte - mit einem Smiley. "Meine neuen Kontaktdaten: Im Ruhestand." Bis ins 19. Jahrhundert hinein war der Ruhestand in West- und Mitteleuropa nicht bekannt. Erst unter Otto von Bismarck wurde 1889 ein Gesetz zur Invaliditäts- und Alterssicherung verabschiedet. Heute ist die Zeit zwischen dem Ende der Erwerbsarbeit und dem Tod ganz selbstverständlich eine eigene Lebensphase. Die einen erwarten den Ruhestand sehnsüchtig. Wenn es doch erst so weit wäre! Ausschlafen ohne Wecker, tun und lassen, was man will. Zeit für Hund und Katze, für Haus und Wohnmobil. Endlich keine Verpflichtungen mehr. Endlich Zeit für das, "was ich schon lange machen wollte". Anderen macht der Gedanke an den Ruhestand eher Angst. So viele werden direkt nach dem Beginn des Ruhestandes krank. Und für viele reicht die Rente nicht zu einem guten Leben. Ruhestand bedeutet eben auch: Weg aus der vertrauten Dienstgemeinschaft. Weg aus der Struktur, die ein Arbeitstag hat. Weg aus der Anerkennung, die man durch den Beruf bekommen hat. Ruhestand ist ein bedeutender Abschied und verlockender Aufbruch zugleich. Ich nehme Abschied von einer langen Phase meines Lebens, weil eine andere auf mich wartet und ruft: Hallo, hier bin ich, wie wär's mit uns?! Der biblische Gott ist ein Gott im Zelt, in der Wolke und im Leuchten des Angesichts. Er ist in Bewegung. Deshalb glaube ich, dass er auch ein Gott unserer Abschiede und Aufbrüche ist. Er umgibt uns mit seinem Wort. "In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden." Unverbrüchlich ist die Verbindung, die Gott mit mir eingeht. Sie hält und ich kann mich auf sie verlassen. Wovon ich mich auch verabschiede, wohin ich auch aufbreche, immer gilt: Gott bleibt mir erhalten.

### **Freitag, 22. März 2024**

An meiner Bürotür hing lange eine Karte: "Wenn ich alt bin, werde ich nur nörgeln. Das wird ein Spaß." Allein diese Vorstellung hat mir schon ein Lächeln entlockt.

Denn es ist mein fester Vorsatz: Ich möchte keine nörgelnde Alte werden. Unsere Lebenserfahrung sträubt sich oft gegen eine zuversichtliche Fröhlichkeit. Doch es geht um eine Haltung. Psychologen warnen davor, sich den negativen Gefühlen zu ergeben und ihnen die Regie zu überlassen. Wer ständig nörgelt, nimmt irgendwann nur noch das Schlechte und Ängstigende wahr. Die schönen Seiten des Lebens werden ungleich kleiner, bis sie ganz verschwinden. Das ist nicht hilfreich. Ganz besonders nicht, wenn man älter wird. Eine Erzählung in der Apostelgeschichte der Bibel lässt mich hoffen. Berichtet wird von einer Pilgerreise des Finanzministers der äthiopischen Königin. Auf der Rückreise von Jerusalem entscheidet er sich, Christ zu werden und sich taufen zu lassen. Die Geschichte mündet in den schlichten Schluss-Satz: Er zog aber seine Straße fröhlich. (Apg. 8,39) Glaube, der fröhlich macht. Dafür sprechen eine ganze Reihe biblischer Sätze, in denen von Freude die Rede ist. Die Psalmen schlagen immer wieder diesen Ton an. Im Römerbrief werden wir aufgefordert: Seid fröhlich in Hoffnung! Paul Gerhardt lässt uns singen: Fröhlich soll mein Herze springen. Zu gern wüsste ich, wie die biblische Erzählung von dem fröhlichen Finanzminister weitergegangen ist. Sie endet leider genau da, wo es interessant geworden wäre. Wie mag es ihm ergangen sein? Auch er ist älter geworden. Ob sein Glaube ihn getragen und ihm seine Fröhlichkeit bewahrt hat? Das hoffe ich. Auch für mich. Ich möchte keine nörgelnde Alte werden. Deshalb mag ich einen Gedanken von Fulbert Steffensky ganz besonders. Der Theologe hat in einem Interview zu seinem 90. Geburtstag gesagt: "Alt werden heißt, Stück für Stück abzugeben von den alten "Künsten": vom Wandern, vom Radfahren und vom Schwimmen. Mein Wunsch wäre, dass ich das in Heiterkeit tun kann."

### **Samstag, 23. März 2024**

Es ist die schönste Geschichte vom Altwerden, die ich kenne. Ein alter Mann und ein Baby begegnen sich. Simeon und Jesus. Als Jesus nach der Beschneidung als Säugling von seinen Eltern nach Jerusalem zum Tempel gebracht wird, um dort ein Opfer darzubringen, treffen sie auf den alten Mann. Simeon ist durch den Heiligen Geist zugesagt worden, dass er den "Trost Israels" sehen werde, so heißt es in der Bibel. Er ist alt geworden seit diesem Versprechen. Und mit ihm seine Hoffnung, alt und reif. Aber er wartet unbeirrt auf Gottes befreiende Idee und Kraft, den Messias. Immer wieder zieht es ihn hin zum Tempel. Er geht nicht aus Pflichtgefühl, auch nicht aus Lust und Laune. Eine tiefe Gewissheit leitet ihn. Und es geschieht. Eine Lebenssehnsucht geht in Erfüllung. Rembrandt hat diesen Moment gemalt. Ein Greis mit einem langen Bart hält ein Kind auf seinen ausgebreiteten Armen. Beinahe so, als wolle er es jemand anderem übergeben; ein Gotteskind für die Welt. Das warme Licht erleuchtet das Gesicht des alten Mannes und liegt warm über dem Kind. Es ist das letzte Bild, das Rembrandt malte, bevor er mit 63 Jahren starb. Im Laufe seines Lebens hatte er dieses Motiv von Jesus und Simeon schon oft mit Pinsel oder Feder skizziert. Doch erst zum Ende seines Lebens, als er bereits verwitwet und verarmt ist, schafft er dieses Bild. Es ist sein letztes Werk, sein Finale. "Herr, nun lässt du deinen Diener in Frieden fahren, wie du gesagt hast. Denn meine Augen haben deinen Heiland gesehen" (Lk. 2,29f), so lässt die biblische Erzählung Simeon sagen. Es könnten auch Rembrandts Worte sein. Wo das Leben beginnt und wo es endet, da zeigt sich Gott auf besondere Weise. Die Sehnsucht nicht verdrängen, die Hoffnung nicht aufgeben, das Wünschen nicht verlernen, ein Leben lang. Das lerne ich von diesen Alten. Den Weisen. Von den Da-geht-noch-was-Menschen, die fest daran glauben, dass Gott sich uns selbst in die Arme legt und diese Welt überrascht und beschenkt.