

# Älterwerden mit Zuversicht

Peter Dyckhoff beschreibt das Altern als Weg zur Alterslosigkeit – „und das ist Gott“

**Wie das Älterwerden voller Dankbarkeit und Gottvertrauen gelingen kann, beschreibt Peter Dyckhoff (85) in seinem neuen Buch. Lebensnah und einfühlsam gibt der Priester und Autor Ratschläge und Denkanstöße für diesen Weg. Abgerundet wird das Werk durch eine Bild- und Bibelbetrachtung der Darstellung des Herrn, welche die Kirche am 2. Februar festlich begeht. Wir veröffentlichen einen Auszug aus diesem Buch:**

Es ist bekannt, dass beim Menschen ab dem 30. Lebensjahr eine Degeneration einsetzt. Das Gewebe und die Organe des Menschen verändern sich durch Abnutzung und Verschleiß. Diesen Vorgang bezeichnen wir mit Altern. Da es mit dem unweigerlichen Fortschreiten der Zeit kein Stehenbleiben gibt, tritt folgerichtig eine Veränderung ein. Der Prozess des Alterns sollte von uns zu unserem Vorteil genutzt werden.

Der menschliche Geist oder das eigentliche Wesen des Menschen, die Seele, hat die ihr eingestiftete Sehnsucht, Gott, dem Ugrund der Schöpfung, immer näher zu kommen und ihm immer ähnlicher zu werden. Die Seele, der höchste und wichtigste Aspekt des Lebens, verändert sich auf der Grundlage des Unveränderlichen. Wir unterscheiden also den veränderlichen Aspekt des Lebens und den unveränderlichen Aspekt des Lebens. Den göttlichen, unveränderlichen Bereich des Lebens erfahren wir im immer tiefer werdenden Ruhegebet, in der Ganzhingabe an Gott, der uns in den Sakramenten entgegenkommt. Aus dieser Kraft gestalten wir unser Leben. Den sich ändernden Bereich des Lebens erleben wir ständig an uns selbst und im gesamten Bereich der Schöpfung.

## Auf die Unsterblichkeit zu

Unsere Gedanken und unsere Gefühle sind in Bewegung wie auch die sich voneinander unterscheidenden Zustände des Wachens, Schlafens und Träumens. Sie sind niemals dieselben. Der Zweck der Veränderung besteht darin, sich nicht durch alles, was sich verändert, ausschließlich bewegen zu lassen, sondern inmitten der Veränderung das Unveränderte, Ewige, Gott, zu erfahren und in ihm die göttliche Ruhe. Die Veränderung bringt oftmals Druck oder auch



▲ Rembrandts letztes Bild „Simeon mit dem Christuskind“ (1669) zielt den Umschlag des Buches und ist ihm zur Betrachtung auch als Postkarte beigegeben. Foto: privat

Schmerz mit sich, wenn man zum Beispiel an das Loslassen denkt, was im Gebet der Hingabe eingeübt wird. Nur durch Veränderung ist Wachstum möglich, in das wir alle mit hineingenommen sind.

Durch einen gesunden Lebensrhythmus wird mir nach und nach bewusst, wie die Veränderung auf die Unveränderlichkeit zugeht, das heißt, sie nähert sich der Unsterblichkeit. Diese Erfahrung im Alter machen zu dürfen, ist eine große Gnade. Die Veränderung bewegt sich in Richtung des Nichtsterblichen. Man darf sogar sagen: Der Sterblichkeit wird geholfen, unsterblich zu werden.

Durch die Bejahung der Veränderung und durch das Loslassen von dem, was sie mit sich bringt, wächst in uns immer mehr das Bewusstsein der Gegenwart Gottes. Unser Gebet, der Empfang der Sakramente

und eine gottgewollte Lebensweise helfen unserer Sterblichkeit, unsterblich zu werden. Im Älterwerden bewegen wir uns in Richtung des Ältesten, des Ewigen, und das ist Gott. Durch sein Leben, seine Lehre, sein Leiden und seinen Tod und seine Auferstehung weist uns Jesus Christus diesen Weg zum Vater, den er uns vorausgegangen ist.

Altern – älter und älter werden – bedeutet nichts anderes, als auf den Ältesten hin zu wachsen. Wir bewegen uns von der Sterblichkeit in die Unsterblichkeit und von der Gottferne in die Gegenwart Gottes.

Wir können das Altern auch mit einem galoppierenden Pferd vergleichen, auf dessen Rücken wir auf ein Ziel zureiten. Auf der Veränderung und der ihr zugrunde liegenden Unveränderlichkeit reiten wir auf dieser Ruhe dem Unendlichen entgegen. Im Alter beobachten wir oftmals,

dass dieses Reiten ganz von selbst zu einem Galoppieren wird.

Die Veränderung, die dem Altern zugrunde liegt, können wir nicht aufhalten. Es liegt ja in unserem eigenen Interesse – die Sehnsucht der Seele drängt uns förmlich –, den ewigen göttlichen Bereich nicht nur zu berühren, sondern auch einmal ganz in ihm zu Hause zu sein. Das Altern zu bremsen, ist unmöglich. Wenn wir dem Willen und der Liebe Gottes folgen, reiten wir ganz von selbst und unaufhörlich unserem Ziel entgegen. Erst wenn wir am Ziel angekommen sind, kommt jegliche Bewegung auf das Ziel hin zur Ruhe. Durch das Altern wächst der Mensch mehr und mehr, bis er das Älteste, und das ist Gott, erreicht hat. Mit diesem Wissen dürfte das Altern für viele Menschen keine schreckliche Entwicklung mehr sein.

## Ein kostbares Geschenk

Von diesem Gesichtspunkt aus betrachtet – wir altern, um dem Ältesten, Gott, immer ähnlicher zu werden –, ist das Altern ein kostbares Geschenk. Der äußere Mensch verfällt, wo hingegen der innere Mensch, seine Seele, sich mehr und mehr entfaltet. Durch diese Transformation wird der „Teufel“ des Alterns in einen „Engel“ verwandelt.

Das Altern hat den Zweck, uns zur Alterslosigkeit, und das ist Gott, zu bringen. Wir erfahren dann bei Ihm ein Leben, das den Alterungsprozess überschritten hat. Die Alterslosigkeit wird nur erlangt durch das Altern, das die Alterslosigkeit anregt, sich zu entfalten. Wenn wir den Prozess nicht in dieser Weise erfassen, bleibt die Angst, die sich in einem furchtbaren Schrecken vor dem Altern ausdrückt. Das Altern hat den Zweck, uns zur Alterslosigkeit zu bringen, dahin, wo alle Bewegung endet und unsere Seele Erfüllung bei Gott findet. Es ist nicht das Altern, was zu einem Gespenst wird, sondern das Fehlen des Wissens um die Zusammenhänge. Der Tiger, der auf uns zuspringt, löst in uns eine große Angst aus. Was fehlt? Es fehlen uns der Mut und die Handhabe, die wir beherrschen sollten, um auf seinem Rücken durch den Urwald zu unserem Ziel zu reiten.

## Buchinformation:

Peter Dyckhoff, Älterwerden mit Zuversicht, 176 Seiten, ISBN 978-3-451-37839-3, 16 Euro.