

## Monatswort der Seelsorgenden / August 2025

«Alt sein – nicht einfach, aber bedeutsam.»



Im Jahr 2018 waren meine Frau und ich in Guatemala zu Gast bei einer Familie. Im Zentrum des Hauses: die Grossmutter. Sie kochte, sie sang, sie hörte zu und bestimmte den Rhythmus des Tages. Kinder, Enkel, Schwiegertöchter – sie alle scharten sich um sie. Ein starkes Bild. Und ein Kontrast zu dem, was viele alte Menschen bei uns erleben.

"Alt werden will jeder, alt sein niemand." So schreibt Elke Heidenreich in ihrem Buch "Altern". Und sie trifft damit einen Nerv. Ja, wir alle wollen alt werden – gesund, unabhängig, möglichst lange. Aber alt sein – mit Einschränkungen, mit Verlusten, mit dem, was nicht mehr geht – das ist etwas anderes. Und viele schrecken davor zurück.

Das Alter verändert den Alltag. Der Körper macht nicht mehr mit wie früher. Entscheidungen brauchen mehr Zeit. Die Kräfte lassen nach. Freundinnen und Verwandte sterben. Beziehungen gehen verloren. Und die Welt? Sie wird schneller, lauter, ungeduldiger – während man selbst langsamer wird. Alt sein ist selten bequem. Es verlangt, sich auf neue Grenzen einzulassen – innerlich wie äusserlich.

Und doch: Wer alt ist, hat vieles im Leben gelernt. Vor allem, mit dem Unvermeidlichen umzugehen. Mit dem, was sich nicht kontrollieren lässt. Mit dem, was vergeht. Mit der Endlichkeit des Lebens. In einer Gesellschaft, die Schnelligkeit, Selbstverwirklichung und Effizienz

hochhält, wirkt das Alter manchmal wie ein Fremdkörper. Dabei liegt gerade darin eine wichtige Gegenbewegung: Alte Menschen haben Erfahrungen, für die es keine App gibt. Sie haben gelernt, loszulassen. Und das, was bleibt, neu zu ordnen.

Ich erinnere mich an einen Tag, der bei mir beruflich und privat dicht getaktet war – ein voller Kalender, kaum Luft zwischen den Terminen. Ich hatte noch kurz zuvor überlegt, ob ich den Besuch verschieben könnte, dann betrat ich doch das Zimmer dieser älteren Frau in einem Pflegezentrum. Ihre Bewegungen waren langsam. Ihre Sprache bedächtig. Wenn ich ihr gerecht werden wollte, musste ich langsamer werden – mit ihr atmen, mit ihr sprechen. Ich setzte mich, hörte zu, sagte wenig. Als ich das Zimmer verliess, war die Hektik von mir abgefallen. Diese einfache Begegnung hat mich entschleunigt. Nicht, weil die Frau etwas Besonderes gesagt hätte – sondern weil sie mit ihrer Präsenz einen anderen Takt vorgab. Diese Frau hat mir gezeigt, dass Langsamkeit keine Schwäche sein muss. Sie ist ein anderer Rhythmus – und manchmal der ehrlichere.

Alt sein heisst nicht nur verzichten. Es kann auch heissen: Sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Wer nicht mehr alles muss, kann manches lassen. Und vielleicht gerade dadurch wiederentdecken, worauf es wirklich ankommt: Beziehungen, Erinnerungen, Fragen an Gott. Und manchmal auch: Frieden schliessen – mit sich selbst und mit dem Leben.

In der Weisheit indigener, nordamerikanischer Völker heisst es: "Das Wissen der Alten ist wie die Wurzeln eines Baumes – ohne sie gibt es kein Wachstum." Ohne Wurzeln keine Tiefe. Ohne das Alte verliert das Neue seine Richtung. Wir täten gut daran, von unseren Alten zu lernen.

Alt sein ist nicht immer leicht. Aber es kann eine Zeit der Klarheit sein. Eine Zeit der Reife. Eine Zeit, in der man anderen etwas zu geben hat – und in der man auch empfangen darf.

Das Alter ist nicht nur eine Zumutung. Es ist auch ein Geschenk. Vielleicht nicht an jedem Tag, aber an vielen – und oft gerade dort, wo man es kaum erwartet.

Herzliche Grüsse



Diakon Volker Schmitt  
Katholischer Seelsorger