

Thomas Frings

# ENDLICH ALT!

Ein spiritueller Reisebegleiter

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Verlag Herder  
Satz: Daniel Förster, Belgern  
Herstellung: GGP media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-39559-8  
ISBN E-Book 978-3-451-83059-4

**für Susanne Custodis**  
**(1911–2001)**

Es verwirrt mich immer öfter,  
dass ich im selben Jahr geboren wurde wie alte Menschen

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>1. Kapitel: Das letzte Drittel</b> .....	15
Der 60. Geburtstag – nur eine Zahl? .....	15
Verdrängen oder annehmen .....	20
Ein bisschen alt? Phasen des Älterwerdens .....	22
Risiken und Nebenwirkungen .....	24
Lust machen aufs Älterwerden .....	26
Zum Weiterdenken .....	27
<b>2. Kapitel: Den Jahren mehr Leben geben – Zeit für eine Bestandsaufnahme</b> .....	29
Unsere Jahre sind begrenzt .....	30
Entscheidungen neu gewichten .....	32
Zeit, sich am Leben zu freuen .....	35
Der goldene Schlüssel .....	38
Was trägt wirklich? .....	39
Fehlerfreundlich bleiben .....	40
Zum Weiterdenken .....	42
<b>3. Kapitel: Älterwerden – Was kann ich, was will ich, was muss ich?</b> .....	43
Wir werden anders alt .....	44
Was kann ich ... ..	45
Was will ich ... ..	46
Was muss ich? .....	49

Freude am Loslassen .....	50
Die neue Lebensphase annehmen .....	58
Lebemeister statt Lehrmeister .....	61
Schluss mit höher, schneller, weiter .....	65
Warum allein nicht einsam bedeutet .....	71
Ein neuer Blick auf das Alter .....	75
Zum Weiterdenken .....	83

#### **4. Kapitel: Spiritualität: Woraus und woraufhin lebe ich?** .....

Die Weisheit des dritten Königs .....	88
Die Sehnsucht nach Sinn .....	90
Spiritualität kennt viele Formen .....	93
Wozu brauchen wir noch die Kirchen? .....	98
Die Kraft der Zeichen .....	101
Beten – mehr als Worte .....	103
Heilige Räume .....	105
Zeichen weitergeben .....	107
Zum Weiterdenken .....	109

#### **5. Kapitel: Tod und Sterben: Wie will ich aus dem Leben gehen?** .....

Sterbequote: 100 Prozent .....	112
Für die letzte Stunde gibt es keine Generalprobe .....	115
Was bleibt von mir? .....	118
Gedanken zur Sterbehilfe .....	124
Wie soll meine Beerdigung aussehen? .....	132
Die letzte Stufe .....	135
Zum Weiterdenken .....	138

#### **6. Kapitel: Wie wurde ich der, der ich bin? Auf das Leben zurückblicken** .....

Dankeschön .....	153
Anmerkungen .....	155

# VORWORT

Wenn ich meine Hände nach dem Waschen in einen elektrischen Händetrockner halte, werden sie durch einen warmen Luftstrom mit über 300 km/h in 10 Sekunden getrocknet. Während dieses Vorgangs sehe ich, wie die Haut auf den Handrücken flattert, und jedes Mal denke ich: Ich bin alt!

Wann ist ein Mensch alt? Diese Frage lässt sich weder mit einer Jahreszahl noch der des Geburtsjahrgangs beantworten, und das liegt nicht nur daran, dass jedes Lebensalter stets einen längeren Lebensabschnitt umfasst. An manchen Tagen, vielleicht nach einem langen Arbeitstag oder einer durchzechten Nacht, fühlen sich junge Menschen verdammt alt, und manch alter Mensch fühlt sich an einem ausgeschlafenen Morgen oder nach einer ausgedehnten Wanderung wieder jung. Auf einer Afrikareise mit einem Freund, der damals Anfang zwanzig war, wurde er immer wieder nach seinem Alter gefragt, denn viele hielten ihn für einen alten Menschen allein aufgrund seiner hellblonden Haare. In den Augen der Menschen wirkten sie wie graues Haar, das alte Menschen auszeichnet.

Der damals 69-jährige niederländische Motivationstrainer Emile Ratelband (geb. 1949) verklagte 2018 die Gemeinde

Arnhem, sein Geburtsjahr standesamtlich von 1949 auf 1969 zu ändern, denn dies entspräche seinem körperlichen Zustand. Da man den Namen und das Geschlecht ändern könne, müsse dies auch für das Alter gelten. Mit einem höheren Alter werde er diskriminiert, wenn es um Jobs gehe, einen Kredit bei der Bank oder um Kontakte bei Dating-Plattformen. Das Gericht in Arnhem lehnte jedoch ab. Sein Geburtsdatum dürfe er nicht offiziell ändern, fügte jedoch hinzu: »Herr Ratelband hat die Freiheit, sich 20 Jahre jünger als sein wirkliches Alter zu fühlen und sich entsprechend zu verhalten.«

In jeder Lebensphase ist das Alter an ein Gefühl gebunden, nicht nur in der letzten. Sobald Kinder mit ihren Fingern anfangen zu zählen und zeigen können, wie alt sie sind, wollen sie auf jeden Fall eins: älter und größer werden. Wer fünf Jahre ist, wird bald sechs, und mit sechs Jahren ist man fast schon sieben. Ein Kind will damit zum Ausdruck bringen: Bald bin ich groß und ich freue mich jeden Tag darüber, dass ich älter werde.

Auf den Lebensabschnitt, in dem man älter sein will, als man ist, folgt, wen wundert es, die Zeit des Lebens, in der man genauso alt sein will, wie man ist. Man lebt nicht in der Zukunft, sondern ganz und gar in der Gegenwart. Der Körper signalisiert einem, dass man kein Kind mehr ist, und der Jugendliche schließt daraus, oft fälschlicherweise, dass er erwachsen sei. In der Pubertät liegen Wunsch und Wirklichkeit weit auseinander, entwickelt sich der Körper doch schneller als der Geist, was jedoch meist nur die Umwelt bemerkt. Für die Pubertierenden ist dies die Zeit im Leben, in der Erwachsene

schwierig werden, denn es ist die Phase, in der sie sich dem Rest der Welt überlegen fühlen. Zum Glück endet die Pubertät nach wenigen Jahren und der daraus hervorgehende Mensch nimmt wieder teil an der normalen Kommunikation. Körper und Geist haben wieder zueinander gefunden. Der junge Erwachsene will in den dann kommenden Jahren seines Lebens weder älter sein, als er ist, noch jünger. So wie es ist, findet er es gerade gut.

Kinder wollen älter sein, als sie sind, junge Menschen empfinden ihr Alter als ideal und es liegt auf der Hand, welches Lebensgefühl sich bei vielen Menschen danach einstellt. Irgendwann kommt der Moment im Leben, an dem ein unterschätztes Alter zum gern gehörten Kompliment wird und ein überschätztes einem den ganzen Tag versauen kann. Als junger Mann wurde ich in Geschäften noch sehr lange vom Personal geduzt, da ich jünger aussah, als ich es war. Was mich zunächst ärgerte, hat mich einige Jahre später gefreut und ich freue mich auch heute noch, wenn ich für jünger gehalten werde, als ich es bin.

Das Lebensalter ist also weniger eine Frage des Datums oder einer Zahl, sondern viel öfter eine Frage des Gefühls. Es gibt das chronologische Alter, das biologische, das gefühlte und das juristische, wie es im Ausweis steht. Die Menschen meiner Umgebung, mit denen ich kontinuierlich gealtert bin, kommen mir immer jünger vor als diejenigen, deren Alterungsprozess ich nicht miterlebt habe. Was sehen wir auf einem aktuellen Foto von uns und was sieht da jemand, der uns nicht von früher kennt? Wir wissen doch noch, wie wir

aussahen, als wir jünger waren, und scheinen dies irgendwie immer noch mitzusehen, wenn wir aktuelle Aufnahmen von uns betrachten.

Ist die Aussage »Man ist nur so alt, wie man sich fühlt« also vielleicht die treffendste Definition, wenn es ums Alter geht? Zumindest ist sie eine der beliebtesten. Diejenigen, die diesen Satz zitieren, werden seine Aussage sicher bestätigen. Schaut man jedoch darauf, wer ihn sagt, wird er verräterisch. Weder Kinder noch junge Menschen haben eine Idee davon, wie sich eine größere Anzahl an Lebensjahren anfühlt. Die eine Gruppe hat derer noch zu wenig und wünscht sich deswegen mehr und die andere hat gerade genug, um sich damit wohlzufühlen. Ob deshalb jemand schon alt ist, wenn er sagt »Man ist nur so alt, wie man sich fühlt« sei dahingestellt. Eins lässt sich jedoch konstatieren: Man ist garantiert nicht mehr jung, wenn man diesen Satz auf sich bezieht, denn weder Kindern noch jungen Menschen würde er über die Lippen kommen. Man wird alt, wenn es einem gefällt, für jünger gehalten zu werden, und das eigene Alter mehr am Gefühl festmacht als an einem Datum.

Ich stehe wieder vor dem elektrischen Händetrockner, sehe, wie meine Haut flattert, und denke mir: Möglicherweise ist man nur so alt, wie man sich fühlt, sicher aber so alt, wie man sich anfühlt. Der schmale Spalt des Händetrockners lässt es nicht zu, die Hände zu Fäusten zu ballen und so dem Flattern der Haut Einhalt zu gebieten. Doch auch, wenn ich meine Hände herausgezogen habe, werde ich sie nicht zu Fäusten ballen und jedem eins damit überziehen, der mich für

alt hält, denn ich bin es, auch wenn ich unter den Alten noch der Junge bin! Es sind meine Hände und es ist meine Haut und sie erzählen von den Lebensjahren, die wir zusammen verbracht haben.

Das, was ich auf den kommenden Seiten mit diesen Händen schreibe, ist geprägt von der Geschichte meines Lebens und kann deswegen nur persönlich sein. Es ist geprägt durch mein Geschlecht und meine Herkunft, durch meine Fähigkeiten und Erfahrungen, die gefällten Entscheidungen und auch den ein oder anderen Schicksalsschlag. Jeder wird mit seiner Lebensgeschichte diese Texte lesen, einiges anders sehen und muss sogar manche Frage, die das Leben stellt, anders beantworten. Dieses Buch will ein Reisebegleiter sein durch das letzte Lebensdrittel. Es ist persönlich gehalten. Meine Fragen, Gedanken und Antworten sind im besten Falle Anregungen zu eigenen Fragen, Gedanken und Antworten.

*Thomas Frings*



## 1. KAPITEL

---

# DAS LETZTE DRITTEL

### Der 60. Geburtstag - nur eine Zahl?

Geboren wurde ich 1960 an einem Dienstag und der sechzigste Geburtstag, der auf einen Sonntag fiel, sollte groß gefeiert werden. Das Kölner Brauhaus um die Ecke war schon reserviert und die Gästeliste wurde lang und länger. Doch dann machte die Coronapandemie mir einen Strich durch die Rechnung und alles musste abgesagt werden. Dennoch erreichten mich zahlreiche Glückwünsche. Eine, ich muss es leider sagen, unerfreulich große Zahl der Wünsche war versehen mit einem versteckten Bedauern, einem überspielten Mitleid, mit einem Unterton, der den bevorstehenden Abgang des Lebens überönen sollte. All das verbarg sich hinter der kleinen und sicher gut gemeinten Bemerkung: »Es ist nur eine Zahl.« Jede dieser Bemerkungen rief in mir einen energischen Widerspruch hervor, denn ich will doch hoffen, dass sechzig Lebensjahre

nicht »nur eine Zahl« sind. Wie traurig wäre das denn? In dieser Zeitspanne hat immerhin mein Leben stattgefunden und rückblickend darf ich sagen: Das meiste war gut!

Wenn ich im Folgenden resümierend davon berichte, dann kann es nur eine kleine Schnittmenge geben mit dem Leben anderer Menschen. Geschlecht, Herkunft, Begabungen, Umstände, Gesundheit, Zufälle, sie alle unterscheiden uns und alles zusammen ergibt ein Leben, Ihr Leben und hier mein Leben. Gleichzeitig gehören wir aber auch zu einem Kulturkreis und darin zu einer Gruppe, sind Mann oder Frau oder divers, haben eine vergleichbare Herkunftsfamilie, gemeinsame Interessen, ähnliche Begabungen und teilen neben aller Individualität auch Gemeinsames. Mit den Menschen meines Geburtsjahrgangs gehöre ich zu den Babyboomern, über die inzwischen immer mehr geschrieben wird, denn wir sind nicht nur ein historisches Phänomen, sondern hinsichtlich der Rentenentwicklung anscheinend auch eine gesellschaftliche Herausforderung.

Meine Kindheit verlebte ich als Junge in einer westdeutschen Kleinstadt. Meine Herkunftsfamilie lässt sich am besten beschreiben mit: konservativ, katholisch, bürgerlich. Allein diese Begriffe, Junge, konservativ, katholisch, bürgerlich, Westdeutschland, lassen erahnen, um welches Milieu und die darin vorherrschenden Konventionen es sich handelte. Aber das Leben kennt auch in jungen Jahren nicht nur Milieu und Konventionen. Jenseits von alledem fand sich nur wenige Meter vom Elternhaus entfernt in einem großen Wald die ganze

Freiheit, die man sich als Kind nur wünschen kann. Bäume, Höhlen, Hütten und Wasser boten ein unerschöpfliches Reservoir für das tägliche Abenteuer zu jeder Jahreszeit. Um 18 Uhr aß die Familie, bestehend aus Vater, Mutter, Bruder und Schwester, zu Abend und dann musste ich auf jeden Fall zu Hause sein. Erst viele Jahre später lernte ich diese Vorteile einer damals traditionellen Familie, in der der Vater das Geld verdiente und die Mutter den Haushalt machte, zu schätzen – es war immer jemand da und ich bin nie in ein leeres Haus gekommen –, ohne heute deren Nachteile zu übersehen, die besonders zu Lasten der Frauen und Mädchen gingen. Es brauchte jedoch auch Jahrzehnte, um Erziehungsmuster zu erkennen und ungefragt Übernommenes zu hinterfragen und zu überwinden. »Wenn du in der Schule vom Lehrer ein paar hinter die Ohren bekommst und wir erfahren davon, dann bekommst du zu Hause gleich noch ein paar hinterher.« So hieß es, bevor ich meine Schullaufbahn begann. Die Autorität des Lehrkörpers wurde von meinen Eltern nie hinterfragt, sondern stets unterstützt. Zwischen diesen Autoritäten saß ich als Kind und versuchte, unbeschadet meinen Weg zu finden.

»Die Jungs müssen Abitur machen, dann steht ihnen die Welt offen. Wenn du das schaffst, kannst du natürlich auch Abitur machen, aber für dich ist das nicht so wichtig, denn du wirst ja einmal geheiratet und dann sorgt dein Mann für dich.« Den Satz bekam unsere Schwester zu hören. Beide Aussagen sind beispielhaft und charakteristisch für eine bestimmte Zeit und Weltsicht für den Teil der Gesellschaft, in dem ich groß geworden bin.

Eine Gesellschaft, die eine menschenverachtende Diktatur erlebt und einen traumatischen Krieg überlebt hatte, brachte Väter, Mütter, Lehrerinnen und Lehrer hervor, die ich als Kind und Jugendlicher oft nicht verstehen konnte. Sie erzählten von ihren Erfahrungen, die für sie zutiefst prägend waren, die ich aber nicht teilen konnte. Dafür fehlte es mir einfach an Lebensjahren und eigenen Erfahrungen. Die eigene Meinung galt wenig im Vergleich mit der Meinung der Erwachsenen.

Meine »Kriegserinnerungen« bestanden aus Trümmergrundstücken. In jeder Straße gab es einige und eines der letzten war das Nachbargrundstück, das erst bebaut wurde, als ich 1980 das Elternhaus zum Studium verließ. Der Wald, in dem wir spielten, war übersät mit Bombentrichtern. Mit diesen und den Häuserruinen verbanden wir Kinder jedoch keinen Schrecken, sondern es waren die absolut tollsten Orte, um Abenteuer zu erleben, besser als jeder Spielplatz. Nur fünfzehn Jahre nach Kriegsende geboren, kam mir sein Schreckensszenario erst näher mit fortschreitendem Alter, trotz der wachsenden zeitlichen Distanz zum Ereignis selbst. Das Verstehen ist eben nicht allein gebunden an die Komponente der zeitlichen Nähe. Erst durch die eigene Lebenserfahrung taucht man ein in selbst weiter zurückliegende Ereignisse. In der Jugend war für mich der Zweite Weltkrieg, trotz zeitlicher Nähe, emotional weiter weg, als es heute der Erste Weltkrieg ist.

Je höher man auf den Berg des Lebens steigt, desto weiter wird der Horizont. Je höher man steigt, desto mehr entfernt man sich räumlich. Selbst zeitlich weiter zurückliegende

Ereignisse rücken mit den Jahren jetzt nicht nur in das Blickfeld, sondern man beginnt sie zu verstehen. Das ist paradox. Die wachsende zeitliche Distanz wird überwunden durch die wachsenden Erfahrungen, die man im Leben gemacht hat. Der Überfall Russlands auf die Ukraine 2022 führte bei meiner Mutter zu einer Retraumatisierung. Angesichts zerbombter Häuser und flüchtender Menschen erinnerte sie sich an die zahllosen Bombennächte im Keller und die eigene Flucht. Verstehen kann ich das inzwischen und doch bleibt es ein Unterschied, ob man etwas nur theoretisch durchdacht oder persönlich erlebt hat. In dem Falle helfen auch nicht die Lebensjahre. Nicht anders ergeht es einem Patensohn, wenn ich ihm vom Fall der Mauer 1989 erzähle. So wie ich den Krieg nur aus dem Buch sowie von Trümmergrundstücken und Bombenrichtern als Spielplätze kenne, kennt er die Teilung Deutschlands nur aus Büchern und von Besuchen am Mauerstreifen. So leben wir Menschen mit unseren unterschiedlichen Erfahrungen in derselben Gegenwart.

Hier breche ich den biografischen Teil ab und füge ihn am Ende als letztes Kapitel an. Unsere Biografie hat einen nicht unerheblichen Einfluss auf unser Verständnis vom Leben und unser Verhalten zu diesem soll hier aber nicht zu viel Raum einnehmen. Es steht also jedem frei, diesen Teil schon jetzt zu lesen oder zum Schluss. Eins sollten Sie jedoch wissen, weil es für das Verständnis mancher Aussagen im Folgenden wichtig ist: Ich bin katholischer Priester, unverheiratet, habe keine Kinder und lebe als Single.

