



# **Unser Alter – ein Plus an Erfahrung und an Zuversicht**

**Brief von  
Erzbischof Dr. Robert Zollitsch  
an die Älteren**

# Unser Alter – ein Plus an Erfahrung und an Zuversicht

Brief von  
Erzbischof Dr. Robert Zollitsch  
an die Älteren



Bischofsstab von Erzbischof Dr. Robert Zollitsch

Im Zentrum der Krümme steht das Kreuz, dessen Mitte als eine Rose gestaltet ist. Die Rose verweist auf den bischöflichen Wahlspruch „in fidei communionem“ – „in der Gemeinschaft des Glaubens“. Wie die einzelnen Blütenblätter gemeinsam die Blüte bilden, so sind die Gläubigen in Christus verbunden und dazu berufen, miteinander Kirche, Gemeinschaft des Glaubens zu sein.

## **Liebe Schwestern, liebe Brüder!**

Solidarität verbindet, auch die Solidarität des Alters. So übermittle ich Ihnen meine herzlichen Grüße und guten Wünsche als einer, der wie Sie im heutigen Sprachgebrauch der Werbebranche mit einem Plus versehen wird: 50plus – und bei mir sind es dann schon 70plus! Was hat uns dieses Plus zu sagen? Ist es mehr als nur eine Werbe- oder Altersgruppe?

Ja, denn dieses Plus hat für uns eine tiefere Bedeutung. Es ist ein Mehr an Lebenserfahrung, ein Plus an Erinnerungen.

### **Es ist ein Plus, weil wir viel erlebt haben.**

Wer heute zur älteren Generation gehört, hat viele Jahrzehnte des letzten Jahrhunderts durchschritten und dabei unglaublich viele Veränderungen und Umbrüche in Politik, Gesellschaft, Technik und auch in der Kirche miterlebt. Jetzt im Alter kommen uns unsere Lebensgeschichten wieder vor Augen, die in die Zeitgeschichte hinein verwoben sind. Ich erinnere mich an die harten Jahre der Nachkriegszeit und an das Aufatmen, als es spürbar bergauf ging. Wie oft haben Sie, liebe Schwestern und Brüder, in Ihrem Leben schon erfahren, was es heißt, loszulassen oder sogar loslassen zu müssen, aufzubrechen mit vielen Unsicherheiten und Fragen! Diese Erfahrungen zu machen, war nicht immer einfach, und manchmal

schmerzt auch noch die Erinnerung daran. Doch vieles wird lebendig und es macht froh, es in der Erinnerung nochmal erleben zu dürfen.

In einer afrikanischen Sprache heißt das Wort für ‚danken‘ wörtlich übersetzt ‚rückwärtsschauen‘: Beides gehört zusammen. Wer inne hält, zurückschaut und überdenkt, wie alles verlaufen ist, wird dankbar. Denn das Danken hat seinen Ausgangspunkt in meinem Nachdenken über die Welt und über mein Leben. Dankbarkeit ist Denkarbeit. ‚Danken‘ hat viel mit ‚denken‘ zu tun, mit ‚daran denken‘. Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens, in dem alle guten Dinge aufgehoben sind. Sie ist die Tugend des Alters, Weisheit und Reife aufgrund vielfältiger Erfahrung. **Ich wünsche Ihnen, dass Sie dankbar, und nicht bitter, auf Ihr Leben schauen dürfen und Ihr Leben als Geschenk erkennen und annehmen können.**



Auch ich selbst möchte Ihnen in der Rückschau über die vergangenen Jahrzehnte an erster Stelle **danken**. Dafür, dass Sie Ihren Kindern und Enkelkindern, Ihren Nachbarn, Freunden und Kollegen Zeugen des christlichen Glaubens waren und sind. Ihr Lebenszeugnis hat manchen Samen bei anderen gelegt. Sie haben das kostbare Geschenk unseres Glaubens, das auch wir aus den Händen unserer Eltern empfangen haben, weitergetragen. Nicht immer verläuft alles so, wie wir uns das vorstellen. Unsere Arbeit und Mühe dürfen wir in Gottes Hände legen. Wir dürfen aussäen, Gott schenkt das Wachstum. Mit seinem Heiligen Geist wächst und gedeiht, was wir angelegt haben. Wir dürfen aus der Hand geben, was wir geplant haben, und uns Gott anvertrauen. Das Vertrauen in den Herrn beruhigt und entlastet. In die Hände, aus denen wir unser Leben geschenkt bekommen haben, dürfen wir unsere Arbeit, unsere Sorgen und Mühen zurückgeben. **Wir vertrauen: Wie Gott unser Leben lang uns begleitet hat, wird er auch für die sorgen, die uns am Herzen liegen.**

Liebe Schwestern und Brüder, unsere Lebenswege sind unterschiedlich verlaufen – ebenso verschieden verlaufen die Wege unseres Lebens in dieser Phase des Alters. Manche von uns sind voller Tatkraft; einige haben Krankheiten zu tragen. Für uns alle gilt es auch jetzt im Alter,

innezuhalten und zu fragen: Was will Gott mir sagen? Wohin führt er mich? In einem Alter, in dem viele – und auch ich – an den Ruhestand zu denken beginnen, hat man mir eine neue Aufgabe angetragen: Ich bin zum Erzbischof von Freiburg gewählt worden, und fünf Jahre später zum Vorsitzenden der Deutschen Bischofskonferenz. Ich habe mich um keines dieser Ämter beworben – doch ich habe mich der Herausforderung gestellt und die Aufgabe, die mir übertragen wurde, zu meiner Lieblingsaufgabe gemacht. **Ich wünsche Ihnen, dass auch Sie Ihre persönliche Herausforderung des Alters entdecken und zu Ihrer Lieblingsbeschäftigung machen können – im Bewusstsein: Gott geht mit mir.**

Es ist eine Aufgabe – und ein Alter – bei dem ich manchmal meine Grenzen spüre. Ich merke: Es geht nicht mehr so wie vor fünf oder zehn Jahren. Das Wort des Apostels Paulus an die Gemeinde in Korinth wird mir immer deutlicher bewusst: „Diesen Schatz tragen wir in zerbrechlichen Gefäßen; so wird deutlich, dass das Übermaß der Kraft von Gott und nicht von uns kommt“ (2 Kor 4,7).

Unser Körper, das „zerbrechliche Gefäß“, erinnert uns immer wieder daran, dass wir nicht mehr die Jüngsten sind und manches abbauen und loslassen müssen – auch sind viele von uns auf Unterstützung, Betreuung und Pflege angewiesen. Andererseits spüren wir Lebendigkeit und Kraft tief

in unserem Innern. **Ich wünsche Ihnen, dass Sie das Älterwerden in dieser Spannung annehmen können mit all seinen Begrenzungen und auch mit seinen Möglichkeiten.**



Im Rückblick auf unser Leben erkennen wir oft: Ich bin nicht allein gegangen. Gottes Segen begleitet mich. „Bei *deinem* Namen habe ich dich gerufen. Du gehörst mir“, (Jes 43,1) sagt Gott jedem und jeder von uns. Diese Zusage gilt unser Leben lang, in guten wie in bösen Tagen, in der Jugend, so wie jetzt im Alter. Gott schätzt den Lebensweg jedes

Einzelnen und kennt unsere Sorgen und Freuden. Die Begabungen und Fähigkeiten, die wir im Laufe unseres Lebens entfalten konnten, fordert Gott neu heraus. Ganz so, wie es Abraham und seiner Frau Sarah ergangen ist, die im hohen Alter noch einmal die Zumutung und die Verheißung trifft: „Zieh weg aus deinem Land... in das Land, das ich dir zeigen werde. ... Ein Segen sollst du sein“ (Gen 12,1f). So heißt Altsein heute nicht nur, auf sein Leben zurückblicken zu können, sondern auch mit Hoffnung und Zuversicht in die Zukunft zu gehen und jeden Tag und jede Begegnung als kostbare Geschenke anzunehmen und zu gestalten. Es ist eine Herausforderung, auch im Alter das Gespür für Gottes Anruf wach zu halten und zu erkennen, wo er uns neue Wege weist. Viele von uns erleben, dass sie wegziehen müssen aus ihrem Haus, aus der Umgebung, die ihnen jahrzehntelang Heimat war. Auch hier kann ein Anruf Gottes liegen – an uns, wie an Abraham. In jedem Aufbruch liegt eine Chance – und vor allem liegt in jedem Aufbruch das Versprechen Gottes, dass er mit uns geht und uns seine Kraft gibt.

**Unser Glaube macht Mut**, zu den Herausforderungen und Möglichkeiten des Alters JA zu sagen und das Leben auch im hohen Alter als sinnvoll zu begreifen – auch ohne Leistung erbringen zu müssen. Wir dürfen uns beschenken lassen. Wir müssen nicht sofort aufspringen

und uns aktiv einbringen. Wir haben in unserem Leben viel geleistet. Wir dürfen jetzt auch einmal in Ruhe und Gelassenheit sitzen bleiben. Gott hat jede und jeden Einzelnen von uns in seine Hand eingeschrieben. Seine Augen ruhen auf seinen geliebten Kindern.



**Es ist ein Plus,  
weil wir viel für die Gemeinschaft  
des Glaubens tun können.**

Auch selbst wenn wir Eltern und Großeltern sind, Rentner, Männer und Frauen, die viel erlebt und geleistet haben: Kinder Gottes bleiben wir ewig. Um ihm dafür zu danken, versammeln wir uns zur gemeinsamen Feier unseres Glaubens. So schreibt der Apostel Paulus an die Gemeinde in Rom: „Ich sehne mich danach, euch zu sehen; ich möchte euch geistliche Gaben vermitteln, damit ihr dadurch gestärkt werdet, oder besser: damit wir, wenn ich bei euch bin, miteinander Zuspruch empfangen durch euren und meinen Glauben“ (Röm 1,11-12). In der Gemeinschaft des Glaubens erfahren wir Nähe und Stütze. Ich selber zehre oft von der Kraft, die die Gemeinschaft schenkt. **Deshalb bitte ich Sie: Ziehen Sie sich nicht zurück, sondern machen Sie sich und andere darauf aufmerksam, wenn Sie sich übersehen, übergangen oder gar abgeschoben fühlen.** Das darf nicht sein. Das „soziale Netz“ unserer Gemeinden und Seelsorgeeinheiten können wir nur *gemeinsam* lebendig und tragfähig halten.

Was wären unsere Gemeinden ohne die vielen Seniorinnen und Senioren, die sich hier unermüdlich engagieren? Es ist unser Auftrag als Kirche, Kontakte zu halten und Beziehungen zu

stiften – Beziehungen älterer Menschen untereinander; Beziehungen zwischen Alt und Jung; Beziehungen auch zu den Gemeindemitgliedern, die ihre Wohnung nicht mehr verlassen können oder die in einem Heim wohnen. **Ich danke allen herzlich, die sich dafür einsetzen, dass ältere Menschen spüren: Wir gehören zum Netzwerk der Gemeinde dazu.**

Ich möchte Sie, liebe Schwestern und Brüder, **ermutigen**, sich auch dort zum Gebet zusammenzufinden, wo nicht mehr täglich die Heilige Messe gefeiert wird. Gemeinsam die Laudes oder die Vesper zu beten, das Stundengebet, das wie ein Pulsschlag die Kirche seit Jahrhunderten trägt, oder sich zum Rosenkranzgebet zu versammeln, führt Sie als Kinder Gottes zusammen. Dort, wo sonntags keine Heilige Messe gefeiert werden kann, dürfen gerade ältere Menschen Fahrgemeinschaften einfordern. Viele von Ihnen trifft es schwer, dass Sie nicht mehr die Kraft haben, zur Heiligen Messe zu gehen. Ich ermutige Sie, die Krankenkommunion zu erbitten. Hier erleben wir als Gemeinschaft des Glaubens in ganz besonderer Weise, dass unsere Gemeinschaft weit über die zum Gottesdienst Versammelten hinausreicht. Die Krankenkommunion ist ein Dienst, der eine Gemeinde stärkt und das Allerheiligste zu den Menschen bringt.

**Es ist ein Plus,  
weil wir viel weitergeben können.**

Schwestern und Brüder, wir ‚Menschen mit einem Plus‘ sind gesendet, unser Plus in die Gemeinschaft einzubringen. Sicherlich gehören dazu das Zeugnis einer langen Lebens- und Glaubensgeschichte und das Meistern vieler Krisen; ebenso die Sorge um andere Menschen im tatkräftigen Handeln und im fürbittenden Gebet. Sicherlich können Ältere einander und auch den Jüngeren Mut machen, ihren Lebensweg im Vertrauen auf Gottes Geleit zu finden und zu gehen. Hoffentlich können wir Älteren ein Zeugnis der Hoffnung geben, die über die eigene Lebensgrenze hinaus reicht.

Ich denke an den greisen Simeon und die betagte Hanna. Sie begegnen Jesus mit Maria und Josef im Tempel (vgl. Lk 2,21-40). Aus ihrer reichen Lebenserfahrung heraus erkennen sie noch besser als die jungen Eltern, welch Geschenk sie erhalten haben. Und sie begleiten den Weg der jungen Familie und tragen das neue Leben im Gebet mit. Dom Helder Camara, der ehemalige Bischof von Recife in Brasilien, hat diesen kostbaren Dienst auf den Punkt gebracht: „Mit gefalteten Händen kann man weit mehr bewirken als mit tätigen Händen.“

**Es ist ein Plus,  
weil wir den Weg nach oben gehen.**

Ich will Sie zum Schluss einladen, in einem Bild Ihre Erfahrungen des Älterwerdens wiederzu-

finden: **Das Älterwerden ist ein Weg bergauf.** Ich wandere gerne in den Bergen. Da gibt es Wege bergauf und bergab. Da gibt es Gipfel mit herrlichem Rundblick – und Wege durch enge, dunkle Schluchten. Da gibt es breite bequeme Wege, aber auch beschwerliche Pfade und so manchen Holzweg. Aber den Lebensweg will ich vor allem mit einem Weg bergauf vergleichen. Er ist anstrengend, es gibt manchen Stolperstein. Ich muss sorgfältig meine Schritte setzen und auf den Weg achten – und kann dabei manche kostbare Kleinigkeit am Wegrand entdecken und eine schöne Blume, einen Käfer, einen Schmetterling bestaunen. Ich sollte nicht zu viel Ballast mitschleppen – aber das Lebensnotwendige dabei haben. Entscheidend ist, dass ich weiß, wo mein Ziel ist. Gut, wenn ich einen Kompass oder eine Wanderkarte dabei habe und wenn ich auf Wegweiser achte. Doch sie können mir das Gehen nicht abnehmen und auch nicht die Entscheidung an einer Wegkreuzung.

Wer kennt nicht die Erfahrung, dass die Nebel des Tales hinter einem liegen und der Himmel immer klarer wird? Könnte das nicht auch eine Erfahrung des Alters sein: Die Nebel lichten sich, ich sehe klarer, was wichtig ist und was nicht, was gut ist und was nicht. Je höher ich komme, umso mehr liegen der Lärm und die Hektik des Tales hinter mir. Könnte es nicht eine Gnade des Alters sein, innerlich ruhiger und gelassener zu werden?

Dann die Erfahrung, dass der Horizont immer weiter wird und die Aussicht immer beeindruckender. Könnte es nicht eine Erfahrung des Alters sein: Einen weiten Horizont haben und einen Blick für die großen Zusammenhänge des Lebens?



Liebe Schwestern, liebe Brüder, auf vielen Gipfeln steht ein Kreuz. Es ist ein Zeichen unseres Glaubens. Es steht für Schmerzen, Tod, Trauer. Es steht für den Kreuzweg Jesu und für unsere Kreuzwege; für die Erfahrung, die Last nicht mehr tragen zu können und unter den Anforderungen zusammenzubrechen. Aber das Kreuz ist uns auch und vor allem ein Zeichen der Hoffnung und des Vertrauens: Jesus hat das Kreuz für uns getragen, damit wir unter unserem Leben nicht



zusammenbrechen. Dieses Getragensein aus dem Glauben erleben wir auch im menschlichen Miteinander. Es gibt auch für uns Menschen wie Simon von Cyrene, die die Last ein Stückweit abnehmen; wie die Frauen, die nicht davonlaufen, sondern dabeibleiben und mitleiden, auch wenn sie nicht viel tun können; wie Veronika, die ein Tuch reicht und einen kostbaren Moment des Verschnaufens ermöglicht. Und wahrscheinlich sind wir auch für viele andere diejenigen, die wie Simon und Veronika am Wegrand mitleiden.

Das Kreuz ist uns Hoffnungszeichen, denn wir vertrauen darauf, dass das Ende des Weges nicht der Tod ist, sondern die Vollendung in Gott. Ja, dass wir darauf bauen dürfen, dass uns diese Vollendung eines Tages geschenkt werden wird, wenn wir unseren Weg zu Ende gegangen sind.

Wir sind miteinander unterwegs, es geht bergauf, das Gipfelkreuz ist schon in Sicht! Mit diesem Bild erbitte ich für Sie Gottes Segen.

Freiburg im Breisgau, am Fest des heiligen Martin, den 11. November 2009

Ihr

✠ *Robert Zollitsch*  
Erzbischof

Guter Gott,  
mache uns Mut,  
unser Altwerden anzunehmen.  
Schenke uns Gelassenheit,  
loszulassen und mit Grenzen zu leben.  
Öffne unsere Augen und unser Herz  
für unsere Begabungen und Möglichkeiten,  
für unsere Berufung und unsere Sendung.

Lass uns Brücken bauen,  
Brücken des Vertrauens,  
der Liebe und der Hoffnung.

Lass uns verbunden bleiben  
miteinander und mit Dir.  
Lass uns verbunden sein mit denen,  
die uns vorausgegangen sind  
und mit denen, die nach uns kommen werden.

Und wenn es Abend wird in unserem Leben:  
Bleibe bei uns mit Deinem Segen,  
führe uns hinaus in die Weite,  
mache unsere Finsternis hell  
und schenke uns die Vollendung  
all unseres Bemühens.

So segne und behüte uns der dreifaltige Gott,  
der Vater – der Sohn – und der Heilige Geist.

Amen.

Bildnachweise:

S. 1, 3, 6, 8: Erzbischöfliches Ordinariat

S. 12: privat

Herausgeber:

Erzbischöfliches Ordinariat · Schoferstraße 2 · 79098 Freiburg

Bestelladresse:

Erzb. Seelsorgeamt, Referat Technik/Vertrieb

Postfach 449 · 79004 Freiburg

Telefon: 0761/5144 - 115 · Fax: 0761/5144 - 76115

vertrieb@seelsorgeamt-freiburg.de

Bestell-Nr. 03161009

