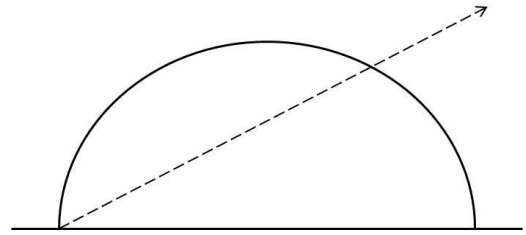


1. Persönlichkeitswachstum

Während die körperliche Leistungsfähigkeit ab der Lebensmitte bis hin zum Lebensende abnimmt (Bogen), kann die geistige Lebendigkeit in neue Dimensionen vordringen (gestrichelte Linie). Der Schnittpunkt beider Linien ist natürlich individuell verschieden. Das Alter bietet bei geistiger Gesundheit die einzigartige Chance, eine große Spanne des Lebens zu überblicken.



Dabei lassen sich einzelne Ereignisse und Widerfahrnisse in ihrem großen Zusammenhang betrachten. Ihr bisher verschlossener Sinn wird aus dieser Alters-Perspektive plötzlich erkennbar. Das Alter bietet nicht nur die *Möglichkeit*, mehr Sinn in der Lebensgeschichte zu entdecken, auch das *Bedürfnis* nach dem Verstehen der eigenen Lebensgeschichte und Identität wird stärker. Wie bin ich zu dem geworden, der ich heute bin? Die Sinnerfassungskapazität¹ wächst und die Weisheit des Alters entsteht.

2. Glaubensreifung

Das Bedürfnis nach Verstehen zieht auch in den persönlichen Glauben ein. Der katholische Theologe Eugen Biser fasst die Entwicklung nicht nur innerhalb der Theologie, sondern auch seine eigene Glaubensentwicklung als 91-jähriger zusammen: „Ich sehe eine Wende vom Gehorsams- und Autoritätsglauben zum Verstehensglauben.“²

Wer am Anfang des Glaubens steht, bedarf der Belehrung und Orientierung, um einen Lebensstil und eine Persönlichkeit nach Gottes Wort zu entwickeln. Dazu gibt es in unserem Bund Freier evangelischer Gemeinden viele Programme und Angebote. Glaubensanfänger finden die nötige Unterstützung. Hier liegt auch der strategische Schwerpunkt des Bundes. Jüngstes Beispiel ist die Gründung des Institutes für Evangelisation.³ Glaubensgrundkurse, Alpha-Kurse u. ä. sowie der ganze Bereich der Kinder-, Teenager- und Jugendarbeit gehört dazu. Da sind wir als Bund gut und breit aufgestellt. Der im Glauben gereifte Christ hat dies schon alles „drauf“. Glaubensstil und Form spiritueller Begleitung ändern sich deshalb, müssen sich ändern. „Schwarzbrotpiritualität“ (Fulbert Steffensky) ist gefragt. Wo aber wird sie angeboten und von wem?

3. Weniges glauben, aber das umso fester

Der ehemalige Abt der Benediktinerabtei Münsterschwarzach, Fidelis Rupert, schreibt: „Wenn wir im Alter immer noch glauben, dann wohl deshalb, weil wir ‚etwas erfahren‘ haben. Vielleicht ist uns so manch frühere Sicherheit gegenüber konkreten Glaubenswahrheiten abhandengekommen, aber die Erfahrung, dass wir unserem Gott vertrauen und uns ihm anvertrauen können“, wie Kurt Marti formuliert ...‘Je älter ich werde, desto weniger glaube ich, aber das umso fester.’⁴ ... das trägt uns und kann uns niemand nehmen. ... Das, was dann geblieben ist, ist eigentlich nicht ein Weniger, sondern ein Mehr, etwas, in dem man feststehen und gegründet sein kann. Es geht dann nicht mehr um die Quantität des Geglaubten, sondern um die Qualität, die erfahrene Tiefe.“⁵ Nicht die Menge des Wissens ist entscheidend, sondern die Tragfähigkeit des Geglaubten. Das Geglaubte ist durch die Erfahrung nun mit der eigenen Identität verwachsen. Die „Schau Gottes“ ist in Erfahrung gekleidet. Mose wünschte einmal Gott zu schauen. Dieser gewährt ihm allerdings nur einen „Rückblick“ (2. Mose 33,11). Der vertiefende Glaube sieht auf die Spuren Gottes im Leben. Gerade dieser Einblick gewinnt im Alter an Bedeutung.

¹ Hilarion G. Petzold, *Integrative Therapie*, Bd. II/2, S. 489f, Paderborn 1993.

² *Theologie der Zukunft*, S. 102.

³ Rundbrief vom 14.08.2019: „Das Institut für Evangelisation nimmt zusehends Fahrt auf. Pastor Arndt Schnepfer und sein Team haben eine Reihe Ideen und erarbeiten Konzepte, wie Evangelisation wieder stärker in den Fokus der örtlichen Gemeindegemeinschaften kommt. ...Evangelisation und Gemeindegemeinschaften waren und sind fester Bestandteil der Bundesarbeit. Sehr dankbar sind wir dafür, dass seitens der Inland-Mission neue Gemeindegemeinschaften gestartet wurden.“

⁴ Fidelis Ruppert, *Älter werden – weiterwachsen*, Münsterschwarzach ²2015, S. 120.

⁵ Ebd. S. 124.

Älter werden und weiter wachsen

Zur Spiritualität im Alter

4. Ein Glaube, der nach innen wächst

Eugen Biser definiert Profil und Wesen des christlichen Glaubens wie folgt: „Das Christentum ist keine asketische und moralische, sondern eine therapeutische und mystische Religion.“⁶ Paulus beschreibt sein Verständnis einer Christumystik in Galater 2,19f: „*Ich bin mit Christus gekreuzigt. Ich lebe, doch nun nicht ich, sondern Christus lebt in mir. Denn was ich jetzt lebe im Fleisch, das lebe ich im Glauben an den Sohn Gottes, der mich geliebt hat und sich selbst für mich dahingegeben.*“

Jesus führte diesen Sachverhalt mit dem Bild vom Weinstock und den Reben ein und gibt ihm eine zentrale Bedeutung für die Beziehung zwischen sich und den Seinen (Johannes 15, 5-8). Innerlichkeit, die mystische Verbundenheit mit Gott hat natürlich für jede geistliche Wachstumsstufe eine hohe Bedeutung. Für den reifen Glauben nimmt diese jedoch m. E. zu.

5. Konkretionen

- Bibelmeditation

So wie der Beginn des Glaubens in dem Ruf Gottes gründet (1. Mose 12,1), so wird auch das Leben im Glauben durch Gottes Reden und Hören auf ihn gestaltet. Deshalb steht Hören auf die Botschaft des schriftlichen Zeugnisses von Gottes Handeln in der Geschichte im Zentrum evangelischer Spiritualität: betendes Nachsinnen über biblische Worte, Texte, Abschnitte.

- Gebet

Beispiel „Jesusgebet“: Die geläufigste Formel des Jesusgebets lautet: „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!“ oder einfacher „Jesus Christus“. Diese Formel wird immer wiederholt und an den Atem angelehnt. Mit dieser Art zu beten sollte ein Beter langsam beginnen, ein- oder zweimal täglich 5 bis 15 Minuten. Im Laufe der Jahre kann die Gebetszeit auf eine halbe Stunde verlängert werden. Hilfreich sind *regelmäßige* Zeiten. Die Anrufung sollte soweit wie nur möglich *ununterbrochen, regelmäßig und rhythmisch, ruhig und beständig* sein. Beim inneren Sprechen des Herzenswortes kann sich dann ein innerer Raum öffnen, in den ich inmitten täglicher Verrichtungen eintrete.

- Gottesdienst

„Was freikirchlichen Gottesdiensten fehlt, sind Zeiten der Stille. Es ist nie still. Nicht vor und nicht nach dem Gottesdienst, zwischendrin schon gar nicht. Räume der Stille machen einen Gottesdienst spirituell bedeutsamer. Zum Beispiel nach der Predigt, die Möglichkeit zur persönlichen Besinnung zu geben. ... Es wird in freikirchlichen Gottesdiensten viel zerquatscht. Manchmal auch durch zu umfangreiche Einführungen, Erklärungen und Erläuterungen. Das sind zum Teil menschliche Brücken, die mehr in die Zerstreuung führen als in die Zentrierung. Auch sollten freikirchliche Gottesdienste offener werden für Rituale, die der Seele Halt geben, für Symbolhandlungen, Salbungen, sinnlich Erfahrbares.“⁷ Ideal erscheint mir hier eine Mischung aus Aktionalem, Interaktivem und Innehalten.

- Andacht

Passions- und Adventsandachten: Die Teilnehmenden werden am Anfang begrüßt und über den Inhalt informiert (sofern nicht schon in der Einladung geschehen). Dann werden die einzelnen Elemente (Lieder, Musik, Texte, Gebete) präsentiert. Die Teilnehmer/-innen müssen nichts machen, vor allem nicht mitmachen. Sie werden bedient und überlassen sich dem Programm.

- Besinnungstage/Besinnungswochenende

- Anregung: „Innehalten und Hinhören“ – Einübung in die Praxis christlicher Spiritualität (EFG Karlsruhe 2017)
- Anregung: Gemeinsames Wochenende einer Gemeindegruppe im Kloster

⁶http://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&ved=2ahUKEwiNxaTC6I7kAhWOMewKHeZbB3AQFjAEegQICRAC&url=http%3A%2F%2Fwww.stiftung.de%2Ffileadmin%2Fuser_upload%2Fveranstaltungen%2FHelfta%2F5_Helfta_Schlemmer_17072010.pdf&usq=AOvVaw3TOWbhehyuQ-BHyibhS2T2. (19.9.2019). So auch in: Eugen Biser/Richard Heinzmann, *Theologie der Zukunft*, Darmstadt 2005, S. 38: „Im Grund ist alles mit der These gesagt, daß das Christentum keine asketische, sondern eine therapeutische Religion ist.“ und S. 39: „Das Christentum...ist keine moralische, sondern eine mystische Religion.“

⁷ Akademie im Gespräch, *Christliche Spiritualität*, Evangelisch-Freikirchliche Akademie Elstal, S. 7.