

Prälat Mag. Maximilian Fürnsinn  
Propst des Stiftes Herzogenburg  
Herzogenburg, September 2017



Beitrag in der Zeitschrift „Endlich Frei-Zeit“ 09/2017 des NÖ Seniorenbundes

## „Das „Älter Werden“

In einer kleinen Runde haben wir über das „Älter Werden“ geredet. Es waren ein paar „Alte“ und einige aus der „Lebensmitte“ dabei. Einige Aussagen habe ich mir gemerkt:

- Die älteste Gesprächsteilnehmerin hatte zum Altwerden einen durchaus positiven Zugang. Sie findet das Hineinwachsen in eine neue Altersstufe durchaus spannend. Es entwickeln sich neue Ausblicke und Rückblicke. Der Blick nach „innen“ wird wichtiger – das Äußere verliert an Gewicht. Sie erzählt auch von ihrem glücklichen Leben, das ihr Alter stabil macht. Sie muss nicht ständig Versäumtem nachträumen.
- Ein älterer Herr gab einige gute Tipps über das Altwerden. Für ihn ist es falsch, möglichst lang auf jung zu machen. Aber zugleich warnt er, sich gehen zu lassen und das Alter nur zu erleiden. Man muss diesen Lebensabschnitt bewusst annehmen. Alter bedeutet nicht nur Verlust, sondern man gewinnt vieles. Ebenso schenkt einem das Alter mehr Ruhe und auch Abstand zum alltäglichen Stress. Freilich wird einem auch die Vergänglichkeit bewusst und die Zeit fliegt nur so dahin. Allerdings soll man sich eine gewisse Neugier bewahren. Das hält jung. Es gehört aber auch die Einstellung dazu, dass man nicht mehr alles haben kann. Es gilt „abschiedlich“ und dankbar zu leben.
- In der Gesprächsrunde war auch eine Frau in der Lebensmitte, die mit Älteren oft zu tun hat. Sie habe von älteren Menschen sehr viel gelernt. Sie erzählt auch positiv von ihren Großeltern, zu denen sie immer gehen konnte, die sie verstanden und geliebt haben, Von ihnen hat sie Vertrauen und Sicherheit erfahren. Aus ihrem Statement hat man gespürt, dass sie diese Erfahrungen mit den Großeltern als Ansporn für ihr späteres Leben verstanden hat. Das möchte auch sei einmal weiter geben.
- Eine relativ junge Gesprächsteilnehmerin sieht ältere Menschen differenzierter – bisweilen auch kritisch. Sie meint: älter werden heißt nicht unbedingt auch weiser zu werden. Sie macht

Besuchsdienste bei Älteren und findet die tausenden Geschichten – ob überwältigend schön oder tief traurig – spannend. Ein wichtiges Bedürfnis spürt sie bei allen Älteren: das Bedürfnis nach Wertschätzung: Nicht für große Taten, sondern für sich als Mensch.

Das sind ein paar Aussagen über das „Älter-Werden“, und zwar von Menschen verschiedener Generationen.

Ich lade Sie, liebe Leser und Leserinnen, herzlich ein, über Ihre Sicht auf das Älterwerden ein paar Zeilen zu formulieren. Das lässt Ihre Einstellung zum Alter reifen und führt sie vielleicht zu einer gewissen Altersweisheit.

Dazu wünsche ich Ihnen: Gott segne Sie!

+Maximilian Fürnsinn  
Propst des Stiftes Herzogenburg