

16.07.2026 | 06:50 Uhr

Worte auf den Weg / Worte für den Tag | Radio 3

Ein Beitrag von

Frank Städler

Spiegel

Am Morgen im Bad meide ich den Blick in den Spiegel. Ich denke, ich weiß schon, wie ich aussehe, Kaum ein Übergang ist schleichender, unmerklicher und langsamer geschähe, als der des Älterwerdens. Erst einmal Kaffee und Frühstück, dann sehen wir weiter. Aber dann beim Zähneputzen und Rasieren kann ich dem Spiegel nicht ausweichen. Wer ist es, der mich da anschaut? Bin ich noch derselbe?

Im Allgemeinen denke ich nicht viel darüber nach. Doch neulich brauchte ich ein Passfoto für den neuen Führerschein. Ich nahm meinen alten Führerschein zur Hand und erschrak, denn ich hatte mich kaum wiedererkannt. Auch ein Polizist, der mich anhielt, würde mich nicht erkennen. Meine Haare sind grau und nicht mehr schwarz.

Im Psalm 71 heißt es. Auch im Alter, Gott, verlass mich nicht, und wenn ich grau werde... In 24 kunstvoll gesetzten Versen beschreibt dieses Gebet, wie ein Mensch, der an der Schwelle zum Alter steht, um Gottes Beistand bittet. Verlass mich nicht, wenn ich grau werde!

Hier geht es nicht um das Färben der Haare, die etwas Frische in die äußere Erscheinung bringt; ein altes Mittel, um die Krise am Übergang zum Alter etwas zu kaschieren. Hier geht es insgesamt um den Wunsch, nicht nur in der Zeit der Jugend und der kräftigen Taten behütet und gesegnet zu sein, sondern auch im Alter, wenn die Spannkraft nachlässt und die Ausdauer sich verringert.

Die erste Frage ist, ob ich mir mein reales Alter eingestehen kann. Kann ich mich ansehen und annehmen mit meinen Spuren des Lebens, die sich in meinem Gesicht in meinem Körper und in meiner Seele eingegraben haben? Kann ich mir am Morgen sagen: Du siehst zwar nicht mehr aus wie damals, aber du bist immer noch ein Klasse Typ?

Ach Gott, auf dich habe ich seit meiner Jugend vertraut, verlass mich nicht, wenn ich grau werde. Danke!

Auch im Alter, Gott verlass mich nicht, und wenn ich grau werde... Psalm 71,18a