

Neues Leben im Alter

## **Gemeindenachmittag September 2017**

### **Altwerden als Herausforderung zu Reife und Vollendung Die Schule des Herbstes**

Als Rahmen:

Farben des Herbstes – „Leuchtendes Ährengold“ – Ernte  
Übergänge gestalten.

Aus den herabfallenden Blättern wird Schutz vor dem Frost und Nahrung für die kommende Generation.

Herbstlieder und Herbstgedichte

Nun wird es unübersehbar Herbst, Zeit für den Blick auf den Ertrag.  
Das gilt auch für die Herbstzeit im Leben. Zugleich nehmen die Kräfte und  
Möglichkeiten ab. Der Tod rückt näher. Doch der Glaube kann zur großen Kraft  
werden.

#### **Von Stefan Seidel\***

„Werden Sie bloß nie so alt“, sagte einmal eine hochbetagte Frau, die ich im  
Altersheim besuchte, zu mir. Mit einer abfälligen Handbewegung deutete sie an, dass  
es nicht mehr so weit her sei mit der Lebensqualität. Der körperliche Verfall setzte ihr  
zu, das Angewiesensein auf Hilfe, das notvolle Überstehen der Tage und Nächte in  
Krankheit und Schwäche.

Ich versuche, ihre Not zu erahnen. Ich erinnere mich an die ernsten Worte meines  
Großvaters über das Altsein: „Es gilt, Abschied zu nehmen von manchen  
Gewohnheiten, auch Freiheiten.“

Für ihn gehörte es zur Aufgabe des Alters, sich in Tapferkeit und Geduld zu üben.  
Mittlerweile befassen sich ganze Wissenschaften mit dem Alter – von der Medizin bis  
zur Psychologie. Das Alter gilt als eigenständige Lebensphase, die immer länger  
währt, immer mehr Chancen, aber auch Herausforderungen birgt.

Eine Lebensaufgabe steht dabei im Vordergrund: Das gelebte Leben zu bejahen und  
sich anzunehmen als der, der man geworden ist, so beschrieb es einmal der  
Psychologe Erik Erikson. Mein Großvater sprach von der „Sichtung des Lebens“, die  
im Alter beginnen könne, das Einkehren in Erinnerungen. Es gehe darum, die Frucht  
der Jahre anzuschauen.

Dabei sollte auch das Schmerzliche eingestanden werden. Das, was versäumt  
wurde, was uneingelöst blieb. Für die Schweizer Psychologin Verena Kast geht es in  
der Lebensphase des Alters darum, „sich mit dem Leben zu versöhnen“. Dazu helfe  
ein Lebensrückblick – das Erzählen der eigenen Lebensgeschichten. Die positiven  
Erfahrungen sollten darin gewürdigt und nacherlebt werden. Und die negativen  
Erfahrungen sollten gnädig angesehen werden, damit man sie ins Leben

einschließen kann – wie der Bernstein das Fossil. Doch ist so etwas aus eigener Kraft überhaupt möglich?

Mehr als in anderen Lebensphasen spielt der Glaube im Alter eine wichtige Rolle. „Religiöse Ressourcen können für das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Lebenszufriedenheit im Verlauf des Lebens insgesamt und im höheren Alter besonders eine positive Rolle spielen“, erklärt der Berliner Theologe Lars Charbonnier.

### **Kandidatur zum ewigen Leben**

Die Bibel jedenfalls steckt voller tröstlicher Sätze. Da verkündet Jesaja das Gotteswort: „Ich will euch tragen, bis ihr grau werdet.“ Und da ist die Verheißung, zu blühen und frisch zu sein, auch wenn man alt wird – sofern man „gepflanzt ist im Hause des Herrn“ (Psalm 92).

Die Wege des Alters führen nicht mehr so sehr in die Ferne und Weite, vielmehr ins Innere. Nicht mehr mit äußeren Mitteln, mit Kraft und Leistung können Dinge bewegt werden. Wohl aber mit gefalteten Händen.

„Allein den Betern kann es noch  
gelingen / Das Schwert ob unsern  
Häuptern aufzuhalten“, dichtete  
Reinhold Schneider und spricht  
von der Kraft des Glaubens, Berge  
zu versetzen.

Auch der Tod wird im Alter zu einem drängenden Thema. Er steht vor der Tür. Er kommt näher – auch in Gestalt von Todesanzeigen, in denen das eigene Geburtsjahr immer häufiger auftaucht. Es kommt zum Ernstfall des Glaubens. Vertraue ich wirklich auf die Botschaft Christi, mit ihm zu leben, auch wenn ich sterbe? Für meinen Großvater war es wichtig, das Altwerden nicht als Kandidatur zum Tode zu verstehen, sondern als Kandidatur zum Ewigen Leben.

Das Sterben wurde ihm zum Heimgehen, weil er darauf vertraute, erwartet zu werden. Auch kraft seines Glaubens an Christus, den Auferstandenen, konnte er mir einen Satz mit auf den Lebensweg geben, der so ganz anders klingt als der eingangs zitierte Satz.

**„Hab’ keine Angst vor dem Altwerden. Es eröffnen sich Wege und Räume.  
Auch hier gilt: Gottes Kraft ist in den Schwachen mächtig.“**