

## **Glaube und Dankbarkeit im Alter**

Viele Menschen sind dankbar über das erreichte Alter. Bei einer vor über 10 Jahren stattgefundenen Umfrage gaben 62% der 70- bis 85-Jährigen an, mit ihrem Leben hoch zufrieden zu sein. Dieser hohe Zufriedenheitswert zeigt, dass die Menschen gesundheitliche Einschränkungen und Verluste akzeptieren und in ihr Leben integrieren können. Außerdem sind sie sich dessen bewusst, dass frühere Generationen es häufig schwerer hatten, früher erkrankten und verstarben. Wem aber sollen und können sie dafür dankbar sein? Der Wissenschaft, die immer neue Erfolge in der Bekämpfung der Krankheiten erzielt, oder den Ärzten, die den heutigen Menschen auf Grund dieser Erfolge und ihrer guten Ausbildung lange am Leben erhalten können, oder der guten Betreuung in der Familie oder im Altersheim? Oder vielleicht doch einem ganz Anderen, nämlich Gott ihrem Schöpfer, der sie schon als Kind behütet und beschützt hat.



**Älteres Ehepaar auf der Parkbank**

Freude und Dankbarkeit über das Erreichen eines hohen Alters sind schon ein biblisches Thema. Das Alte Testament beschreibt das Alter als Segen und Verheißung: Im 2. Buch Mose, im Vers 23, Kapitel 26 lesen wir: „In deinem Land wird es keine Frau geben, die eine Fehlgeburt hat oder kinderlos bleibt. Ich lasse dich die volle Zahl deiner Lebensstage erreichen.“ Und bei Jesaja steht: „Ich will über Jerusalem jubeln und mich freuen über mein Volk. Nie mehr hört man dort lautes Weinen und lautes Klagen. Dort gibt es keinen Säugling mehr, der nur wenige Tage lebt, und keinen Greis, der nicht das volle Alter erreicht; wer als Hundertjähriger stirbt, gilt noch als jung, und wer nicht hundert Jahre alt wird, gilt als verflucht.“ Die Lebenszeit gilt demnach als Verheißung, sie soll nicht vorzeitig zerstört werden. Wo das gelingt wird es als Segen empfunden, so wie die Fruchtbarkeit des Landes, der Felder und des Viehs ein Segen sind. Anfang und Ende als Segen aus Gottes Hand.

Das Alter nimmt also im AT eine besondere Stelle ein. Aber hat das Alter nicht auch andere Seiten? Viele Menschen sind bewusst dankbar, dass sie ein so langes Leben leben dürfen. Doch dürfen wir nicht die körperlichen Gebrechen, die sich bei jedem mehr und mehr in zunehmendem Alter einstellen, verschweigen. Sie können das Alter ganz schön hart machen. Und wie ist es mit den Gebrechen im Inneren des Menschen, in der Seele? Kann da nicht auch so manches sich verändern? Wir denken nicht mehr wie in jungen Jahren, wir fühlen nicht mehr wie mit 20. Vielleicht sind wir reifer, vielleicht sind wir aber auch unsicherer, weil wir das Leben und das Verhalten der Gesellschaft in der jetzigen Zeit nicht mehr verstehen, es auch nicht mehr einordnen können. Wie geht es uns mit unserer Kirche, mit unserer Gemeinde, mit unserem Glauben? Hat sich da im Laufe der Zeit nicht ungeheuer viel verändert? Der ältere Mensch kommt aus einer Zeit, in der man der Kirche und ihren Aussagen noch großen Respekt entgegen gebracht hat. Der Apostel Paulus schreibt im 1. Korintherbrief „Als ich ein Kind war, redete ich wie ein Kind, dachte wie ein Kind und urteilte wie ein Kind ...“ (1 Kor 13,11). Wir dürfen hinzufügen: „und ich glaubte wie ein Kind.“ Ja, wir glaubten ausnahmslos alles, was Eltern und Erzieher von „Gott und der Welt“ erzählten. Zweifel gab es nicht. Aber auf die Idee darüber zu sprechen, mal anderer Meinung zu sein, das gab es auch nicht. Das hätte bedeutet, sich selbst aus der vertrauten Gemeinschaft der Gläubigen auszuschließen.

Pater Franz Richardt ist geistlicher Direktor im Haus Ohrbeck. Das ist ein Bildungsort mit franziskanischer Weltoffenheit im Bistum Osnabrück. Dieser Pater, der oft Senioren im Altersheim besucht, berichtet in einem Interview vom Glauben im Alter, wie er sich verändert, was ihn ausmacht, was ihn prägt. Oft hört er den Satz: „Je älter ich werde, desto schwerer fällt mir das Glauben.“ Dagegen antworten viele auf die Frage: „Gibt es auch positive Seiten des Älterwerdens?“ „Ja. Das Älterwerden bietet so viele Chancen, die man in der Jugend und im mittleren Alter nicht hat. Ich denke an die Worte meines Mitbruders, der sagt: „Ich frage mich nicht, was ich nicht mehr kann, sondern ich frage mich, was ich erst jetzt kann – und das ist ganz viel.“ Ich merke zum Beispiel, dass ältere Menschen eine tiefe Dankbarkeit empfinden, auch und gerade dann, wenn das Leben nicht immer einfach war. Im Gespräch höre ich dann hin und wieder: „Wenn ich zurückblicke, kann ich eigentlich nur dankbar sein, dass ich das alles geschafft habe!“ Ein Zweites: Ich habe viel gelernt und verstehe das Leben jetzt ein bisschen besser. Gerade auch das, was nicht gut war oder was ich nicht gut gemacht habe, hat mich vorangebracht. Und ein Drittes: Ich verstehe die Zusammenhänge des Lebens vielleicht besser und kann sie auf den Punkt bringen.“

### **Dankgebet aus dem Evangelischen Gesangbuch**

Heute, mein Gott, will ich dir danken, für die bisherige Lebenszeit mit allem, was sie mir gebracht hat. Ich danke dir für die kleinen Freuden des Alltags, für jeden Baum, für jeden Strauch, für den Gesang der Vögel in den Zweigen, für die Menschen, die mir begegnen, und die zu mir gehören. Es ist noch so viel, was mein Leben reich macht. Erhalte mir, Herr, ein waches Bewusstsein für den Reichtum meiner Tage. Ich will nicht klagen über das, was mich beschwert, freuen will ich mich, dass ich deiner Treue gewiss sein darf und deiner Vergebung. Hilf mir, Herr, dass ich den Menschen meiner Umgebung mit offenen Augen begegne. Ich weiß nicht, wie viel Zeit du mir noch zumessen wirst. Darum will ich dir danken, Gott, für jeden Tag und jede Stunde, die du mich leben lässt. Amen.

**Theresia Hauser**, (*Langjährige Frauenseelsorgerin, Mitglied der Gemeinsamen Synode der Bistümer in der Bundesrepublik Deutschland, die von 1971 bis 1975 in Würzburg stattfand*) die sich ihr Leben lang für Mädchen und Frauen eingesetzt und an der Entwicklung der Kirche mitgewirkt und die mit 95 Jahren verstorben ist, hat im Alter folgende Zeilen verfasst:

Wenn ich morgens erwache liegt nun mancher Tag vor mir ohne Termine, Druck oder Zwang. Anders wohne ich jetzt in der Zeit im Haus, im Garten, in mir, nicht mehr auf Rädern täglich im Bus und im Auto, nicht das Geschiebe, Gerangel zum Arbeitsplatz am Morgen. Versöhnt bin ich mit meinen Tagen, da ich aufatme zu mir, zu allem, was ich liebe, was mich freut zu dir, meinem Gott, atme ich auf. Während ich arbeite hör ich den Amseln zu. Sehe sie trinken an der Schale mit Wasser. An Sonnentagen im Garten picken



die Spatzen Brosamen vom Boden, vom Tisch. Sie erinnern mich: Du sorgst für sie, bekleidest Lilien, alle anderen Blumen auch. Sie sind, um zu sein. Herr, ich danke dir für mein Leben, jetzt ohne Acht-Stunden-Tag, das nötige Brot auf dem Tisch und darüber hinaus: Grund genug für Dank.

### **Lesung aus dem ersten Brief des Apostels Petrus (1 Petr 5, 5-11)**

Sodann, ihr Jüngeren: ordnet euch den Ältesten unter! Alle aber begegnet einander in Demut! Denn Gott tritt den Stolzen entgegen, den Demütigen aber schenkt er seine Gnade. Beugt euch also in Demut unter die mächtige Hand Gottes, damit er euch erhöht, wenn die Zeit gekommen ist. Werft alle eure Sorge auf ihn, denn er kümmert sich um euch. Seid nüchtern und wachsam! Euer Widersacher, der Teufel, geht wie ein brüllender Löwe umher und sucht,

wen er verschlingen kann. Leistet ihm Widerstand in der Kraft des Glaubens! Wisst, dass eure Brüder in der ganzen Welt die gleichen Leiden ertragen müssen! Der Gott aller Gnade aber, der euch in (der Gemeinschaft mit) Christus zu seiner ewigen Herrlichkeit berufen hat, wird euch, die ihr kurze Zeit leiden müsst, wieder aufrichten, stärken, kräftigen und auf festen Grund stellen. Sein ist die Macht in Ewigkeit. Amen.

### **Einige Gedanken zur Lesung:**

Alt werden ist nicht so einfach wie so allgemein oft gedacht wird. Neben den körperlichen Gebrechen nehmen die Sorgen mit zunehmendem Alter nicht einfach so ab. Es werden andere Sorgen sein als die, die uns in jungen Jahren bedrückt haben. Aber sie ängstigen uns nicht weniger. In dieser Situation dürfen wir auf Petrus hören, der im 1. Brief schreibt: „Alle aber begegnet einander in Demut. Beugt euch also in Demut unter die mächtige Hand Gottes, damit er euch erhöht, wenn die Zeit gekommen ist. Werft alle eure Sorge auf ihn, denn er kümmert sich um euch.“ Ja, Gott der uns schon von Jugend an begleitet hat, er lässt uns auch im Alter nicht im Stich, er lässt uns nicht fallen. Er ist bei uns und mit uns, auch dann, wenn wir meinen von Gott und der Welt verlassen zu sein. Je älter wir werden um so mehr dürfen wir unser Leben in die Hand Gottes legen.

So dürfen wir uns dann auch an die weiteren Worte halten, die wir ebenfalls im 1. Petrusbrief lesen: „Der Gott aller Gnade aber, der euch in (der Gemeinschaft mit) Christus zu seiner ewigen Herrlichkeit berufen hat, wird euch, die ihr kurze Zeit leiden müsst, wieder aufrichten, stärken, kräftigen und auf festen Grund stellen. Sein ist die Macht in Ewigkeit. Amen.“ Vertrauen wir darauf, auch im hohen Alter.

### **Lasset uns beten:**

Wir danken dir, allmächtiger, gnädiger Gott, für das Wunder deiner Schöpfung: für die Schönheit und die Würde eines Sonnenaufgangs, für die Harmonie in den unermesslichen



Weiten des Weltalls, für die faszinierende Ordnung in den Kräften des Himmels, für den Bauplan dieser Welt, der bis in die kleinsten Zellen und Atome deine Handschrift trägt. Wir danken dir, großer Gott, für das Wunder des Lebens: für das Wachsen der Natur nach einem kalten Winter, für die Vielfalt der Blumen und Pflanzen, für das Duften der Blumen und das Singen der Vögel. Wir danken dir für die Vielfalt der Tiere, die du geschaffen hast: für den Segen unserer Haustiere, für die Ordnung und den Fleiß in der Welt der Bienen oder Ameisen, für die Fürsorge der Vögel für ihre Jun-

gen. Vater im Himmel, du bist nicht kleinlich gewesen mit deiner Schöpfung. Deine ganze Liebe und deine ganze Fülle hast du hineingelegt. Danke, dass du uns dieses Wunderwerk anvertraut hast. Danke, dass du auch uns Menschen so wunderbar geschaffen hast – und uns dazu eingesetzt hast, deine Schöpfung zu verwalten. Lass uns sorgsam mit deiner Schöpfung umgehen. Und schenke uns auch in diesem Jahr alles, was wir zum Leben nötig haben. Amen.

### **Einige biblische Aussagen über das Alter:**

**Jes. 46, 3-4:** Hört auf mich, ihr vom Haus Jakob, und ihr alle, die vom Haus Israel noch übrig sind, die mir aufgebürdet sind vom Mutterleib an, die von mir getragen wurden, seit sie den Schoß ihrer Mutter verließen. Ich bleibe derselbe, so alt ihr auch werdet, bis ihr grau werdet, will ich euch tragen. Ich habe es getan und ich werde euch weiterhin tragen, ich werde euch schleppen und retten

**Psalms 92, 14-16:** Gepflanzt im Haus des Herrn, gedeihen sie in den Vorhöfen unseres Gottes. Sie tragen Frucht noch im Alter und bleiben voll Saft und Frische; sie verkünden: Gerecht



ist der Herr; mein Fels ist er, an ihm ist kein Unrecht

**Psalm 71, 17-18:** Gott, du hast mich gelehrt von Jugend auf und noch heute verkünde ich dein wunderbares Walten. Auch wenn ich alt und grau bin, o Gott, verlass mich nicht, damit ich von deinem machtvollen Arm der Nachwelt künde, den kommenden Geschlechtern von deiner Stärke

**Psalm 90, 10-12:** Unser Leben währt siebzig Jahre, /und wenn es hoch kommt, sind es achtzig. Das Beste daran ist nur Mühsal und Beschwer, /rasch geht es vorbei, wir fliegen dahin. Wer kennt die Gewalt deines Zornes /und fürchtet sich vor deinem Grimm? Unsre Tage zu zählen, lehre uns! / Dann gewinnen wir ein weises Herz.

### **Richtig beten:**

Die wichtigste Voraussetzung beten zu können lautet „leben zu können“, d. h. dem Leben lebenswerte Seiten abzugewinnen. Auch wenn das Leben von Zeit zu Zeit voller Mühsal, Bitterkeit und Enttäuschung war, so ist es doch wert darüber nachzudenken, denn auch die guten Seiten gab es. Erst wenn wir aufmerksam sind für unser eigenes Leben, aber auch für das Leben der Anderen, kann Beten gelingen. Erst wenn wir wieder über unser Dasein staunen und Freude darüber empfinden ist beten nicht nur möglich, sondern es kommt von ganz allein. Denn wir empfinden Dankbarkeit und Dankbarkeit ist immer ein persönliches Gebet. So wollen wir beten: „**Vater unser.....**“



### **Seligpreisungen eines alten Menschen:**

Selig, die Verständnis zeigen für meinen stolpernden Fuß und meine lahrende Hand. Selig, die begreifen, dass mein Ohr sich anstrengen muss, um alles aufzunehmen, was man zu mir spricht. Selig, die zu wissen scheinen, dass mein Auge trüb und meine Gedanken träge geworden sind. Selig, die niemals sagen: „Diese Geschichte haben Sie mir heute schon zweimal erzählt.“ Selig, die es verstehen, Erinnerungen an frühere Zeiten in mir wachzurufen. Selig, die mich erfahren lassen, dass ich geliebt, geachtet und nicht allein gelassen bin. Selig, die in ihrer Güte die Tage erleichtern, die mir noch bleiben auf dem Weg in die ewige Heimat. Was Menschen und Dinge wert sind, kann man erst beurteilen, wenn sie alt geworden. (*Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach*)

### **Segen:**

Gott segne die Jahre deines Lebens. Gott schaue auf die Jahre der Fülle und die Jahre der Not. Gott tanze mit der Freude deiner Jugend. Gott lächle über Blüten deines Humors. Gott weine mit dir in deiner Trauer und Verlassenheit. Gott hege und bewahre deine Träume und Hoffnungen. Gott streichle sanft über deine faltigen Wangen. Gott höre deinen Phantasien leise zu. Gott nehme dich liebevoll in die Arme. (*Hanne Strack*)

**So segne Sie der allmächtige Gott, der Vater, der Sohn  
und der Heilige Geist. Amen.**

*Peter Weber*