

4.7.24

„Anders älter werden unter Gottes Segen“

Liebe Anwesende,

vor kurzer Zeit waren meine Frau und ich in einem netten Restaurant essen. In unserer Nähe saß ein älteres Ehepaar. Die Eheleute schwiegen sich nicht an, wie man das nicht selten beobachten kann, sondern hatten einander viel zu erzählen. Als sie später aufbrachen, verabschiedeten sich beide sehr freundlich von uns, obwohl wir sie gar nicht kannten. Die Frau war zwar mit einem Rollator unterwegs, aber ihre Freude am Leben war deutlich spürbar. Nebenbei erwähnte sie ihr Alter, 99 Jahre.

Ich erzähle das als positives Beispiel dafür, wie aktiv man sein Leben noch im Alter gestalten kann. Dagegen findet man bereits in der Babyboomer-Generation Menschen, die sich schrittweise aus dem Leben zurückziehen und dabei auch vereinsamen.

Während die durchschnittliche Lebenserwartung in D um 1800 nur 35 Jahre betrug, 1960 44 bzw. 48 Jahre, stieg sie 2023 auf 78 bzw. 83 Jahre. Deshalb bedarf es heute einer intensiveren Auseinandersetzung mit dem Älterwerden.

Älter zu werden ist nicht nur traumhaft, das wissen wir aus eigener Erfahrung. Im 12. Kapitel des Buchs Prediger heißt es: *Denk an deinen Schöpfer in der Jugend, ehe die bösen Tage sich nahen, da du wirst sagen: Sie gefallen mir nicht! ...Wenn die Hüter des Hauses zittern, weil es so wenige geworden sind...*

Bis heute empfinden nicht wenige das Alter eher als Bedrohung, fürchten sich vor Passivität, Schmerzen und Kontrollverlust. Alt werden ist eben nichts für Feiglinge! Allerdings zeigen Studien, dass negative Gefühle gegenüber dem eigenen Altern dazu beitragen, dass der Körper tatsächlich schneller abbaut!

Heute sind wir allerdings wesentlich freier in der Gestaltung unseres Lebens. Altern ist ein Prozess, in dem es eigene Gestaltungsspielräume gibt, die wir nutzen sollten. Dabei wollen die meisten Menschen gerne alt werden, aber keiner will alt sein! Denn das passt wenig zu den Idealen unserer Zeit: Schönheit, Fitness, Kraft, Gesundheit und Jugendwahn.

Unsere Gesellschaft muss umdenken lernen und berücksichtigen, dass die 18 Millionen Babyboomer einen großen Teil unserer Gesellschaft repräsentieren. Das Ignorieren von Menschen über 55 ließe unsere Gesellschaft verarmen, besonders dann, wenn sie meint auf die Kompetenz und die Erfahrung dieser Gruppe verzichten zu können.

In Psalm 92 geht es um das Aufblühen im Alter. „Die gepflanzt sind im Hause des Herrn werden in den Vorhöfen unseres Gottes grünen. Und wenn sie auch alt werden, werden sie dennoch blühen, fruchtbar und frisch sein, dass sie verkündigen, wie es der Herr recht macht; er ist mein Fels und kein Unrecht ist an ihm.“ Welch schönes Bild, auch später noch ein blühender und fruchtbarer Baum zu sein. Das bedingt gute Wurzeln und die Beantwortung der Fragen, wie und wo ich eingepflanzt bin.

Wir sind überzeugt, dass der Glaube an Jesus und die christliche Gemeinschaft einen guten Wurzelgrund und meinem Leben Halt bieten. Früchte des Alters können Dankbarkeit und Gelassenheit werden. Gerade wegen mancher leidvollen Erfahrung die Gewissheit zu haben, dass ein Weg hindurchführt. Die Welt braucht nicht nur die Erfahrung der Menschen über 55, sondern auch ihre Ermutigung und ihren aktiven Einsatz für die Gesellschaft. Menschen, die wie Abraham Gottes Segen erfahren haben und bereit sind, auch für andere ein Segen zu sein! (1. Mo. 12,2)

Die Bibel fordert uns direkt auf, nicht die Hände in den Schoß zu legen und zu resignieren. Paulus schreibt im Brief an die Epheser: *Achtet also sorgfältig darauf, wie ihr euer Leben führt: Nicht voller Dummheit, sondern voller Weisheit. Macht das Beste aus eurer Zeit, gerade weil es schlimme Tage sind. Aus diesem Grund sollt ihr nicht unverständig sein, sondern begreifen, was der Wille des Herrn ist. (Eph 5,15 ff – Basisbibel)*

Resignation kann zu einer Einbahnstraße werden, die in Einsamkeit mündet. Selbst die Hälfte der 16 – 30Jährigen fühlt sich einsam. Auch bei uns Babyboomern ein heikles Thema. Einsamkeit ist keine Krankheit, aber sie macht krank. Laut WHO kann sie sogar töten. Prophylaktisch sollten wir deshalb frühzeitig Beziehungen aufbauen. Menschen, die mehr Austausch und positive Beziehungen haben, geht es insgesamt besser. Daniela Jopp, Psychologieprofessorin, führt aus: Wir wissen aus Studien, wer einsam ist, stirbt früher. Die statistischen Auswirkungen von Einsamkeit auf die Lebensspanne sind vergleichbar mit Rauchen oder Übergewicht. (Chrismon 7/2024). Die Bibel sagt deutlich: Es ist nicht gut, dass der Mensch alleine sei! (1. Mo 2,18)

Wenn christliche Gemeinden dem Weg Jesu folgen, offen und einladend sind, können sie eine wichtige Hilfe für ein aktives Leben und ein Weg aus der Einsamkeit sein. Sie gehen auf Menschen zu und fragen nach ihren Bedürfnissen. Beispiele unserer Angebote sind: Gottesdienste in unterschiedlichen Formen, Oase mit gemeinsamem Essen, Kirchenchor, Klönkaffee, Gymnastikgruppe, Bibel teilen, Hauskreise, Frauenhilfe, Männerdienst, Gemeindefreizeiten und zurzeit auch Public-Viewing bei Deutschlandspielen.

Insofern gibt es viele Anknüpfungspunkte zwischen ID 55 und der Kirchengemeinde. Eine Zusammenarbeit könnte gute Früchte tragen.

In der Gewissheit, dass wo der Glaube ist, auch Lachen ist, beende ich meine Andacht mit einem Witz:

Ein regelmäßiger Kirchgänger meint nach dem Gottesdienst: Eine schöne Predigt war das. Heute hatte ich zum ersten Mal das Gefühl, dass der Pfarrer mich NICHT persönlich meint.