

**Im Herbst**

„Verwirf mich nicht in meinem Alter, verlass mich nicht, wenn ich schwach werde“ (Ps 71,9).

Die Tageslosung vom Mittwoch regt meine Gedanken an. Es ist Herbst. Die Natur gibt noch einmal ein herrliches Farbenspiel. Doch es ist klar: Nach bunt kommt braun, nach braun kommt Matsch. Dann werden die Bäume und Sträucher kahl sein. Es sieht aus, als wäre kein Leben mehr in ihnen. Dazu kommen kurze Tage mit Nebel, Regen, vielleicht der erste Schnee. So ist der Lauf des Jahres. Wir kennen ihn und haben so unsere Jahreszeiten - die, die wir genießen und die, die wir nicht mögen.

Ich halte inne, und mache mir über die eigene Vergänglichkeit Gedanken. Mit zunehmenden Alter beobachte ich das Altwerden bewusster.

Ich sehe Menschen, die gerade die Rente erreicht haben. Sie freuen sich über ihren neuen Lebensrhythmus, genießen Zeit mit den Enkeln oder verreisen, alles schöne Dinge, wozu bisher die Zeit gefehlt hat. Aber ich sehe auch Probleme, die das Alter mit sich bringt. Vieles, das so leicht von der Hand ging, funktioniert irgendwann nicht mehr. Das Autofahren muss aufgegeben werden, und auf einmal fällt selbst das Aufstehen schwer. Menschen brauchen Hilfe im Haushalt oder bei der persönlichen Pflege. Vieles kostet Geld, wohl dem, der welches hat. Staatliche Hilfen können in Anspruch genommen werden, reichen aber oft alleine nicht aus. Altwerden ist nichts für Feiglinge – aber nicht neu!

Die Herausforderungen des Altwerdens sind Teil der Schöpfung Gottes. Wie der Zyklus der Jahreszeiten Jahr für Jahr Wachstum, Blüte, Ernte und Vergänglichkeit hervorbringt, ist dieser Lebenszyklus allen Menschen, zu allen Zeiten bereits in die Wiege gelegt. Altwerden ist keine Krankheit, Altwerden ist die Erfüllung eines Lebens.

Wir sind heute also nicht die Einzigen, die alt werden. Es beruhigt zu sehen, dass zu allen Zeiten, Menschen im Alter Hilfe brauchten und auch bekamen. Diese Erkenntnis wurde bereits in den Psalmen aufgeschrieben und überliefert (z.B. Ps 71). Ich bin dankbar, das zu wissen.

Noch geht es mir gut, fühle ich mich stark, aber es wird mir bei meinen Gedanken zum Altwerden wichtig, die Nöte und Sorgen in meinem Umfeld zu erkennen. Wo kann ich tätig werden, um mit kleinen Hilfen ältere Menschen und ihre Familien zu unterstützen? Die Stärke eines früheren generationenübergreifenden Familienverbands ist heute kaum noch vorhanden, daher ist mehr denn je Hilfe gefragt. Mehr denn je müssen wir uns alle unserer sozialen Verantwortung bewusstwerden. Mehr denn je brauchen ältere Menschen unsere Hilfe. Hierbei wird durch unser Tun die Fürsorge Gottes in dieser Welt sichtbar, indem wir uns zu denen senden lassen, die uns brauchen. Es ist das Erkennungszeichen der Nachfolge Jesu, dass wir Menschen begegnen und Gottes Liebe weitergeben (Joh 13,34).

Ich weiß, auch in meinem Leben kommen irgendwann Herbst und Winter, aber auch für diesen Lebensabschnitt vertraue ich auf meinen Gott.

Elke Heckmann