

# Altwerden (3) Gebrechlichkeit akzeptieren

---

Bibeltext Revidierte **Elberfelder Bibel** (Rev. 26) © 1985/1991/2008 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten | Bibeltext der **Neuen Genfer Übersetzung** – Neues Testament und Psalmen  
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft | **Gute Nachricht** Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Ich mag diese Gemeinde. Ich mag es, wie sich in dieser Gemeinde evangelistisches Engagement, Liebe zur Bibel und diakonisches Engagement treffen.

Und ich mag es, dass ihr meine Predigten mögt. Auch solche Reihen wie die, in der wir gerade stecken. Ich meine die Reihe: **Altwerden ist gefährlich.**

Zwei Themen liegen hinter uns:

#1: Keine Kompromisse mit der Sünde – Die Gefahr von „ich bin halt so!“

#2: Komisch werden oder „Ediths“ sind die Ausnahme

Letztes Mal ging es um **Liebe** und um die Gefahr, im Alter mehr komisch und grummelig als lieb zu werden.

Und ich habe euch dazu eine **Liste mit Fragen** ausgeteilt, die man sehr gut auch – ich habe das jedenfalls gemacht - ... sehr gut auch in eine **Gebetsliste** für sich selbst oder die Gemeinde umwandeln kann. (Noch einmal austeilen)

Das Thema heute lautet: **Gebrechlichkeit akzeptieren** – Der Prediger lässt grüßen

Ich habe mich gefragt wofür dieses Jahr im Rückblick steht. Und ich werde 2024 unter die Überschriften Versöhnung und Vergänglichkeit setzen. **Versöhnung**, das war ganz am Anfang. Ich durfte eine sehr langes und schönes Gespräch mit meiner großen Tochter führen, das für uns beide sehr wichtig war. **Vergänglichkeit**, das war der Rest des Jahres. Meine Senk- und Spreizfüße haben endgültig ihren Geist aufgegeben, eine allgemeine Mattigkeit hat mich über Monate hinweg begleitet, nachts halten mich vermehrt Schmerzen im linken Bein wach, ich hatte das erste Mal im Leben Probleme mit der Prostata und jetzt zum Ende zu merke ich, dass meine Augen wieder ein gutes Stück schlechter geworden sind. „2024“ das klingt für mich aktuell wie ein **Verfallsdatum**. Und deshalb ist das **Thema** heute sehr persönlich: Gebrechlichkeit akzeptieren – Der Prediger lässt grüßen.

Für alle, die ihn nicht kennen: Der Prediger ist ein **Buch** aus dem Alten Testament. Geschrieben hat es der König Salomo und inhaltlich ist es eine **poetisch-philosophische Betrachtung des irdischen Lebens**. So ein bisschen: Was kannst du nach dem Sündenfall, diesseits der Ewigkeit noch erwarten? Prediger gehört für mich zu meinen absoluten **Lieblingsbüchern** in der Bibel, weil er so herrlich realistisch ist. Falls ihr ihn studieren wollt, ich habe eine 20teilige Reihe dazu auf Youtube, in der App oder auf Frogwords.de.

So, und was kann ich vom Leben erwarten? Ihr ahnt es schon: **Vergänglichkeit.**

Und deshalb startet Salomo mit einem ganz wichtigen Tipp:

**Prediger 12,1 Und denke an deinen Schöpfer in den Tagen deiner Jugendzeit, bevor die Tage des Übels kommen und die Jahre herannahen, von denen du sagen wirst: Ich habe kein Gefallen an ihnen! –**

Die Idee, man könne sich ja später noch auf dem **Totenbett** bekehren... das ist ein **Mythos**. Es gibt Geschwister, die sich im Alter bekehren. Das ist wahr. Aber sie sind die Ausnahme! Das Alter ist nicht davon geprägt, dass man in **Ruhe** über den Sinn des Lebens nachdenken kann. Das Alter ist eine beschwerliche Zeit. „*Ja, aber da sitzt man doch viel beim Arzt im Wartezimmer, da kann man dann doch in Ruhe über Gott nachdenken!*“ Schön wäre es, aber hast du dir die Leute in den Wartezimmern mal angesehen? Hast du dir mal überlegt, was es mit dir macht, ein Leben lang **ohne Gott in Sünde** zu leben? Was es mit deiner **Sehnsucht** nach Leben, deiner **Liebe** zur Wahrheit, deiner **Bereitschaft** zur Selbstkritik, deiner ganzen **Persönlichkeit** macht, wenn du **Jahrzehnte** in der geistlichen Dunkelheit verbringst? Ich kenne nicht viele Menschen, die jenseits der 60 noch die Kraft hatten, Buße tun und mit Gott quasi von vorne anfangen. Aber ich kenne viele alte Menschen, die mir **versichern**, dass sie jetzt zu alt wären, um sich noch mal tiefer mit Gott zu beschäftigen. Nein, mit 66 Jahren fängt das Leben nicht an, es hört auf. Und es sind Tage des **Übels**, die da auf uns zukommen. Jahre, an denen man kein Gefallen haben wird. Und das trotz aller Hilfsmittel wie Brillen, Blutverdünner, Duschhocker, Gehhilfen und Hörgeräten. Alt-Werden macht keinen Spaß.

Werfen wir also mit Salomo einen realen Blick aufs Altwerden.

**Prediger 12,2: bevor sich verfinstern die Sonne und das Licht, der Mond und die Sterne, und die Wolken nach dem Regen wiederkehren;**

Die Augen werden schwächer und Blase bzw. Darm fangen an zu schwächeln. Grauer Star und Inkontinenz. Das ist das Alter. Du siehst nix mehr und fängst an ein wenig zu müffeln.

**Prediger 12,3a: an dem Tag, wenn die Wächter des Hauses zittern und die starken Männer sich krümmen**

Die Wächter des Hauses sind die Hände, die im Alter zittern. Die starken Männer sind die großen Muskelgruppen im Rücken. Du kannst keine Tasse Kaffee mehr ruhig halten und bekommst einen krummen Rücken. Das ist Alter.

**Prediger 12,3b: und die Müllerinnen müßig gehen, weil sie wenig geworden, wenn sich verfinstern, die durch die Fenster sehen,**

Die *Müllerinnen* sind die Zähne, die ausfallen, und die Augen können sogar ganz erblinden. Das ist Alter. Dritte Zähne und eine gelbe Plakette mit drei schwarzen Punkten.

**Prediger 12,4a: und die Türen zur Straße hin geschlossen werden, während das Geräusch der Mühle dünner wird**

Schwerhörigkeit. Typisch für das Alter. O.k. wir haben heute Hörgeräte... Aber habt ihr euch mal mit Leuten unterhalten, die welche haben? Einfach scheint mir das nicht zu sein...

**Prediger 12,4b: und ansteigt (besser: er steht auf) zur Vogelstimme, und alle Töchter des Gesangs werden gedämpft.**

Das Paradox des Alters. Man hört zwar schlechter, aber man schläft schlechter und wird schon vom Vogelgezwitscher geweckt. Nix mehr hören und schlecht schlafen. Das ist das Alter.

**Prediger 12,5a: Auch vor der Anhöhe fürchtet man sich, und Schrecknisse sind auf dem Weg.**

Schon wenige Treppenstufen können zum Problem werden. Wir wohnen im dritten Stock ohne Fahrstuhl. Es gibt ältere Geschwister, die uns nicht mehr besuchen können. Das ist das Alter.

**Prediger 12,5b: Und der Mandelbaum steht in Blüte,**

Das Haar wird weiß.

**Prediger 12,5c: und die Heuschrecke schleppt sich mühsam dahin,**

Die Zeit der Leichtigkeit ist dahin. Man schaut sich Bilder von früher an und denkt wehmütig zurück... oder man versucht den dreijährigen Enkel zu fangen... wohlgermerkt *versucht*. Das ist das Alter.

**Prediger 12,5d. und die Kaper platzt auf.**

Kapern waren ein Aphrodisiakum, ein Mittel, um sexuelle Lust zu steigern. Wenn die Kaper aufplatzt, dann ist das leider ein Hinweis darauf, dass die Leidenschaft im Alter nachlässt.

**Prediger 12,5e: Denn der Mensch geht hin zu seinem ewigen Haus, und die Klagenden ziehen umher auf der Straße; -**

Am Ende steht das ewige Haus, das Grab, und die Angehörigen heulen.

Zum dritten Mal ein *bevor* in Vers 6. Immer noch geht es um die Aufforderung: Denke an deinen Schöpfer in den Tagen der Jugendzeit...

**Prediger 12,6: bevor die silberne Schnur zerreißt und die goldene Schale zerspringt und der Krug am Quell zerbricht und das Schöpfrad zersprungen in den Brunnen fällt.**

Also bevor du stirbst. Es gibt ein Zuspät. Das Leben hat ein Ende. Und wenn wir bis dahin nicht Gott gefunden haben, dann werden wir ihm im Gericht begegnen, aber das wird kein Spaß sein.

**Prediger 12,7: Und der Staub kehrt zur Erde zurück, so wie er gewesen, und der Geist kehrt zu Gott zurück, der ihn gegeben hat.**

Das ist das Ziel allen Lebens. Alles Leben kommt von Gott und aller Geist kehrt zu

Gott zurück.

**Prediger 12,8: Nichtigkeit der Nichtigkeiten!, spricht der Prediger. Alles ist Nichtigkeit!**

Nichtigkeit beschreibt die **Vergänglichkeit des Lebens**, die Tatsache, dass wir kommen, kurz leben, alt werden, gehen und vergessen werden. Seit dem Sündenfall ist der Tod und damit das **Altern** und das **Krankwerden** und das **Sterben** eine Realität. Wir können uns nicht gegen diese Tatsache stellen. Wir können sie nur akzeptieren und das ist Weisheit.

Sich im Alter danach sehen, dass man herumspringt wie der junge Hirsch aus dem Hohelied und beim Umzug die Waschmaschine allein in den zweiten Stock wuchtet oder aus falschem Stolz keinen Rollator zu verwenden, weil ich nicht will, dass jeder meine Gebrechlichkeit mitbekommt, das ist unweise.

Und deshalb gibt Salomo uns einen ganz einfachen Rat: **Finde Gott in deiner Jugend und lebe für ihn und mit ihm bis zum Schluss. So simpel ist Leben.**

Frage: Was machen wir aber mit dieser Tatsache vom Gebrechlich-Werden? Ich habe euch sieben Punkte mitgebracht:

1. Alles hat seine Zeit (vgl. Prediger 3).

Es ist weise, wenn wir nicht mit aller Macht gegen das Altern ankämpfen – und das ist jetzt kein Plädoyer für schlechte **Ernährung**, wenig **Sport** und **Einsiedlertum!** Wir sollten uns bis ins Alter hinein fit halten, gesund ernähren und Kontakte pflegen... und trotzdem ist es wichtig, Gebrechlichkeit als Teil von Gottes Plan für mein Leben anzunehmen. Solange es gelingt, gern auch mit einer Portion **Humor**. Gott macht keine Fehler. Und wenn wir in der letzten Phase angekommen sind, dann dürfen wir auch dazu stehen.

2. Nutze die jüngeren Geschwister (vgl. 1Korinther 12)

Die Gemeinde soll ein **Organismus** sein. Organismus heißt, dass wir aufeinander achthaben. Und dazu gehört auch so etwas wie eine **generationenübergreifende** Solidarität. Die Gemeinde – und ich meine jetzt mal explizit die jüngeren Geschwister – sind dazu aufgerufen, ältere Geschwister zu unterstützen. Das kann **praktische Unterstützung** sein, das kann aber auch **geistliche Gemeinschaft** sein. Wo ältere Geschwister nicht mehr so flexibel sind, ist es die Aufgabe der jüngeren Geschwister, sie zu **besuchen**, mit ihnen zu **beten** und sie – soweit möglich – aktiv in die Gemeinde zu **integrieren**. Was ich eben gesagt habe ist eine **Bringeschuld** der jüngeren Generation. Sie sollen die Alten im Blick haben... das hat etwas mit Liebe zu tun... aber dieses Gebot hat eine **Kehrseite**. Die Alten müssen das auch wollen und rechtzeitig fördern. Ich kann nicht ein Leben lang in die Gemeinde kommen, mich nicht für die Jungen interessieren, mir keine Mühe machen, sie zu verstehen, und dann im Alter erwarten, dass mich alle besuchen. Das wird nicht passieren. Ich sage das mal ungeschminkt: Wer im Alter Besuch will, der muss das **vorbereiten**. **Baue Beziehungen** zu den jüngeren

Geschwistern, bevor du alt wirst. Sei interessiert, frage nach, sei für sie da, investiere dich in ihr Leben... **Wenn alte Geschwister jammern, dass niemand sie besucht, dann habe ich oft den Eindruck, dass sie selbst daran Schuld sind...**

3. Kaufe die Zeit aus (vgl. Psalm 90)

Die Gebrechlichkeit der Alten beweist allen in der Gemeinde, dass tatsächlich jeder von uns mit einem **Verfallsdatum** herumläuft. Die Alten erinnern uns daran, dass **keiner unendlich Zeit**, um seine Berufung zu leben. Es ist weise, nicht alle Dinge, die man noch für Gott erledigen wollte, „*irgendwann später*“ erledigen zu wollen. Du weißt nicht, wann deine Kräfte nachlassen. Es gibt super **fitte 80jährige** und solche, die mit 70 einschlafen und nicht mehr aufwachen. Deshalb: Kaufe die Zeit aus. Dein Zeit ist womöglich begrenzter als du dir das vorstellst. Die Alten erinnern uns an diese Tatsache.

4. Bleibe dankbar und fröhlich!

Altwerden ist doof. Und ich kann nichts dagegen tun. Aber ich kann entscheiden, **wie ich drauf bin**. Zur **Frucht** des Geistes, also den Charaktermerkmalen eines reifen Christen gehört die **Freude**. Ich fand das immer schon spannend. Aber es ist auch logisch. Wir dürfen uns völlig losgelöst von Dingen wie Inkontinenz, Schwerhörigkeit und Gelenkschmerzen allezeit *im Herrn freuen*.

**Philipper 4,4: Freut euch im Herrn allezeit! Wiederum will ich sagen: Freut euch!**

DAS ist die Weisheit des Alters. Mich an Jesus zu freuen und dankbar (vgl. 1Thessalonicher 5,18) zu sein. Das zahlt übrigens auch auf Punkt 2 ein. Fröhliche und dankbare Alte besucht man gern. Und noch mal: Freude ist eine Frucht des Geistes.

5. Lebe als Vorbild!

Was ich für Freude und Dankbarkeit gesagt habe, das gilt natürlich auch für alle anderen Aspekte eines geistlichen Lebens. Die Alten mögen nicht mehr so schnell laufen können und öfter mal nachfragen, weil sie nicht genau verstanden haben, was der andere gesagt hat, aber sie haben die Erfahrung im Umgang mit **Leid**, mit **Versuchungen**, mit **familiären Nöten**, mit **komplizierten** Situationen auf Arbeit, mit **Kindererziehung**, mit **Gemeindeproblemen**... sie wissen aus eigener, langjähriger Erfahrung, wie man als Christ mit Jesus lebt, wie man betet, wie man hofft und im Glauben dranbleibt und nicht aufgibt.

**Psalm 71,18: Und auch bis zum Alter und bis zum Greisentum verlass mich nicht, Gott, bis ich verkündige deinen Arm der (künftigen) Generation, allen, die da kommen werden, deine Macht.**

Und das Vorbild-Sein betrifft vor allem diesen Punkt:

6. Die Pflege des inneren Menschen.

In 2Korinther 4,16 lesen wir:

**2Korinther 4,16: Deshalb ermatten wir nicht, sondern wenn auch unser äußerer Mensch aufgerieben wird, so wird doch der innere Tag für Tag erneuert.**

Der äußere Mensch verfällt, aber der innere Mensch wird täglich durch Gottes Wort, durch Gebet und durch ein Leben für Gottes Reich erneuert... D.h. so wie der **Körper alt** wird und immer schlechter funktioniert, so soll unsere **Beziehung zum Herrn Jesus** immer **tiefgründiger**, gelassener und inniger werden. Das ist, wofür die Alten stehen sollen: Für eine **gehaltvolle, entspannte**, ein klein wenig **entrückte** Beziehung zum Herrn. Und das tun sie, weil sie etwas verkörpern, was junge Christen in dem Maß einfach noch nicht haben können:

7. Hoffe völlig auf Gottes Gnade! (vgl. 1Petrus 1,13)

Wenn jemand in der Gemeinde für die Hoffnung auf den „Himmel“ steht, dann die Alten. Wir haben verstanden, *dass die Leiden der jetzigen Zeit nicht ins Gewicht fallen gegenüber der Herrlichkeit, die an uns offenbart werden soll.* (Römer 8,18). Jedenfalls hoffe ich, dass wir es verstanden haben!

Und so bleibt mir nur uns allen diese sieben Punkte mitzugeben. Sie sind wichtig, weil Leben lang ist.

Sie sind wichtig, weil wir im Alter ernten, was wir säen. Und das betrifft sowohl unsere Beziehung zum Herrn Jesus als auch zu den jüngeren Geschwistern in der Gemeinde.

AMEN