

PD Dr. Angela Rinn  
SWR 2 – Wort zum Tag  
22.10.2018

## Lichtvolle Herbstgedanken

Manche Herbstgedichte verbreiten eine düstere Stimmung – dabei hat der Herbst auch seine schönen Seiten!

„Seltsam, im Nebel zu wandern“, „wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben“ – Wer sich auf Herbstgedichte einlässt, gewinnt leicht den Eindruck, dass es von nun stetig abwärts geht - sowohl mit dem Jahr als auch mit der Lebensfreude. „Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr“ – irgendwie scheint es, als ob das Leben im Herbst alle Karten ausgespielt und kein As mehr im Ärmel hätte. Sicher: Die Sonne scheint weniger in diesen Herbstzeiten, morgens legt sich noch häufig Nebel über die Erde und das fördert bei manchen Menschen die Niedergeschlagenheit. Doch ich mag dem Herbst und dem Nebel auch schöne Seiten abzugewinnen. Das Licht ist weicher in diesen Zeiten, die bunten Farben der Blätter tragen das Ihre dazu bei, dass der Herbst alles andere als ständig grau daherkommt. An vielen Tagen in diesem Oktober ist er mir tatsächlich als Goldener Herbst begegnet. Auch mit dem Nebel kann ich mich anfreunden – wenn ich einmal vom Autofahren absehe, da schätze ich ihn gar nicht und finde ihn gefährlich. In der Dichtung wird der Nebel manchmal zum Nebelmantel, den sich Berge oder Prinzessinnen oder Zwerge umlegen. Der Nebel schützt dann diejenigen, die er wie ein Mantel umhüllt. Manchmal möchte ich mich gerne in einen Nebelmantel hüllen. Meine verletzlichen Seiten will ich nicht einem unbarmherzig harten Licht ausgesetzt sehen. Im Nebel sind sie geschützt. Schließlich verwehrt der Nebel den Zugriff des Lichts, er reflektiert und blendet diejenigen, die versuchen, ihn mit dem Scheinwerfer zu durchdringen. Im Nebel muss man sich behutsam vorantasten, so wie bei einem Menschen, dessen Vertrauen man gewinnen will. Diesen behutsamen Umgang miteinander kann der Herbst mit seinen Nebeltagen lehren.

In der poetischen Sprache der Schöpfungsgeschichte sind die Menschen sogar aus Nebel gemacht, denn Gott erschafft den Menschen aus Erde, den der Frühnebel gefeuchtet hat. Vielleicht liegt es ja an diesen nebligen Anteilen meines Menschseins, dass ich den Nebel im Herbst so mag. Beim Spaziergehen im Nebel hat es für mich seinen Reiz, dass sich die Gestalten von Menschen nur langsam aus dem Dunst lösen und die Gesichter erst im letzten Moment erkennbar sind. Mich erinnert das daran, dass wir Menschen füreinander geheimnisvoll sind und bleiben, dass wir einander vielleicht erst dann wirklich erkennen, wenn wir uns ganz nah kommen. Wenn wir einander lieben können.

Pfarrerin Angela Rinn, Mainz, Evangelische Kirche

PD Dr. Angela Rinn  
SWR 2 – Wort zum Tag  
23.10.2018

## Herbstzeiten

Im Herbst des Lebens sind die meisten Menschen zufrieden mit ihrem Leben.

Viele Menschen haben Angst vor dem Herbst ihres Lebens.

Dabei sprechen die Zahlen eine ermutigende Sprache. Der Kabarettist und Mediziner Eckart von Hirschhausen berichtet, dass der Durchschnittsdeutsche mit 70 zufriedener ist als mit 35. Die meisten Menschen scheinen dem Herbst des Lebens offenbar schöne Seiten abgewinnen zu können, obwohl ihre Knochen nicht mehr die jüngsten sind. Das könnte möglicherweise daran liegen, dass diejenigen, die heute 70 und älter sind, in den Trümmern des Nachkriegsdeutschlands aufgewachsen sind und sich ein Gefühl dafür bewahrt haben, dass es uns heute im Vergleich zu damals wirklich sehr viel besser geht. Trotz allem, was einem Sorgen bereiten kann: Noch nie hatten wir in Deutschland eine so lange Friedenszeit. Noch nie lebten wir so sicher und auch so abgesichert. Jeder Mensch, auch wenn er alt und krank ist, hat in Deutschland das Recht auf eine medizinische Versorgung auf sehr hohem Niveau. Davon können andere Länder nur träumen.

Älterwerden hat durchaus etwas für sich.

Mir geht es schon heute so, dass ich vieles entspannter sehe als mit 35 Jahren. Ich muss z.B. mein Kind nicht mehr erziehen, sondern kann es einfach genießen, wenn er zu Besuch kommt. Ich muss mir beruflich nichts mehr beweisen und weiß ziemlich genau, was mir im Leben Freude macht. Ich bin sehr viel selbstbestimmter als früher. Die glücklichen 70jährigen sind ja auch befreit von der zeitlichen Einschränkung des Arbeitslebens. Wenn sie arbeiten, dann im Rahmen eines ehrenamtlichen Engagements. Und gerade Ehrenamt vermittelt Lebenssinn und steigert damit das Wohlbefinden. Meine Hoffnung im Blick auf mein Alter ist daher: Altweibersommer haben auch ihre schönen Seiten!

Bei Geburtstagsbesuchen in meiner Gemeinde begegnen mir natürlich auch Menschen, die ihre Last mit dem Alter zu tragen haben. Wenn die Finanzen knapp werden, der geliebte Partner gestorben ist oder die beste Freundin, dann ist das schwer. Ich habe von diesen Menschen gelernt: Ein wesentlicher Faktor, um im Alter trotzdem glücklich zu sein, ist der Humor. „Altwerden ist eben nichts für Feiglinge“ hat mir ein alter Herr mit einem Schmunzeln erzählt. Das Schöne dabei: Humor ist altersresistent. Sogar Menschen, die an Demenz leiden, können noch Humor haben. Die Fähigkeit, das Leben, vor allem jedoch sich selbst, mit Humor betrachten zu können, ist sicher ein Garant für Alterszufriedenheit. Ich meine, Humor ist ein ganz großes Gottesgeschenk! Todernt ist unser Leben auch im Altweibersommer nicht – Gott sei Dank!

Pfarrerin Angela Rinn, Mainz, Evangelische Kirche

PD Dr. Angela Rinn  
SWR 2 – Wort zum Tag  
24.10.2018

### Herbstmild

Das Herbstlicht ist ein mildes Licht und regt dazu an, selbst Milde walten zu lassen.

Im Herbst fällt das Licht durch die Bäume wie aus einer anderen, freundlichen Welt. Ich mag das warme Licht des Herbstes. Es ist nicht so unbarmherzig wie ein sehr heller Sommertag, der jede Falte ausleuchtet. Ein wenig unentschieden wirken diese herbstlichen Tage. So wie Wechselwähler vor dem Wahlzettel. Bin ich noch Sommer oder ist hier schon der Vorgeschmack des Winters? Das milde Licht des Herbstes erinnert mich daran, dass man das Leben so ansehen kann: Herbst-milde. Und dass man dabei auch ein bisschen unentschieden sein kann, wie der Herbst selbst. Es fällt schwerer, jemanden zu verurteilen, wenn man weiß, dass das Leben nicht immer klar und einfach ist. Manche Leute nennen diese Haltung auch altersmilde. Vielleicht, weil manche weisen alten Menschen so milde sind. Gute Großväter und Großmütter, die wissen, dass ihre Enkel diese besondere, liebevolle Nachsicht brauchen. Leider ist der Umgang von Menschen untereinander selten von dieser Milde gekennzeichnet.

Besonders vor Wahlen wird der Ton rau. Bei allem Verständnis für notwendige harte politische Auseinandersetzungen, so wichtig es ist, klar Stellung zu beziehen: Der politische Gegner ist kein Feind, sondern bleibt Mensch. Es ist so wichtig, dass wir da auf unsere Sprache achten. Es ist brandgefährlich, wenn Menschen nicht mehr als Menschen bezeichnet werden. Mag sein, dass Wahlkampfzeiten keine Zeiten der Milde sein können. Eine Schwester der Milde, die Weisheit, ist aber ein wichtiger politischer Ratgeber.

Herbstmild zu sein hat tatsächlich viel mit Weisheit zu tun. Schließlich lehrt die Psychologie, dass das, was Menschen am schärfsten verurteilen, am lautesten beschimpfen, auf eigene, verborgene Ecken hinweist. Weise Menschen kennen auch ihre eigenen Abgründe. Die Weisheit lehrt dann auch, wann ich die Abgründe anderer milde ertragen und wann ich entschieden dagegen Position beziehen muss. Ich selbst schätze es, wenn andere nachsichtig mit mir umgehen, das bedeutet nicht, dass sie mich kritiklos hinnehmen. Manchmal kann ich andere nur um Vergebung bitten. Und darauf hoffen, dass sie mir gewährt wird. „Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“ bedeutet nicht, dass man Anspruch auf diese Vergebung hat.

Das Licht im Herbst ist mild, dem Auge angenehm dringt es durch die Blätter des Waldes. Es tut einfach gut, Herbst-milde zu sein und Herbstmilde zu erleben.

Pfarrerin Angela Rinn, Mainz, Evangelische Kirche