

WOLFGANG KRASKA

.. ERFÜLLT
ÄLTER WERDEN
AN **GOTTES SEITE**



SCM
Hänssler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2022 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: www.scm-haenssler.de · E-Mail: info@scm-haenssler.de

Liedzitat auf Seite 13 von Udo Jürgens/Wolfgang Hofer aus der Single:
Mit 66 Jahren, Ariola 1978.

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse
folgender Ausgabe entnommen:

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Des Weiteren wurden verwendet:

Gute Nachricht Bibel, durchgesehene Neuauflage, © 2018 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (GNB)

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002/2006/2017 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen. (NLB)

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (Lut.1984)

Lektorat: Dr. Ulrike Schilling

Umschlaggestaltung: Jan Henkel, www.janhenkel.com

Titelbild: narvikk, istockphoto.com

Autorenfoto: © Wolfgang Kraska

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-6067-4

Bestell-Nr. 396.067

INHALT

Alt wird man doch von selbst, oder?	
Vom Sinn, Anliegen und Nutzen dieses Buches	7

Teil 1 | **Pläne – Fragen – Hoffnungen:**

Die Gestaltung des Alters	13
1 Das Alter willkommen heißen	13
2 Wir lassen alles auf uns zukommen!	20
3 Achtung vor dem Alter – wieso eigentlich?	24
4 Was bleibt von den Mühen des Lebens?	30
5 Wunderbar, dass Sie so begabt sind	37
6 Alter schützt vor Anfechtung nicht	42

Teil 2 | **Sünde – Zweifel – Heilsgewissheit:**

Das Fundament des Alters	49
7 Zweifel – unangenehm, aber normal	49
8 Nur Gottes Gnade zählt am Ende	58
9 Jesus Christus und das Buch über ihn – die Bibel	65
10 Wenn das Gewissen uns verklagt	75
11 Geklärte Fragen oder geklärte Beziehung?	81

Teil 3 | **Schmerzen – Sorgen – Einsamkeit:**

Die Last des Alters	89
12 Vorbereitungen für den großen Umzug	89
13 Die Einschlüge rücken näher	96
14 Vorsorge treffen	102
15 Am Tropf der Fürsorge Gottes	111
16 Ein geistlicher Notfallkoffer für den Ernstfall	118

Teil 4 | **Besserwisser – Vorbilder – Lernende:**

Das Miteinander im Alter	129
17 Alte mit den Jungen?	129
18 Förderer der nächsten Generation	137
19 Als Paar miteinander alt werden	145
20 Eltern, Kinder und Enkel	153
21 Alte Freunde und neue Bekannte	162
22 Seniorenkreis? Die sind mir zu alt	171

Teil 5 | **Älter – alt – ewig:**

Die Zukunftshoffnung im Alter	181
23 Was erwartet uns, wenn wir sterben?	181
24 Auferstehung – mehr als ein Wunschtraum?	191
25 Ein letztes Mal umziehen	200
26 Werden wir uns wiedersehen?	206
27 Im Wartesaal der Auferstehung	213
28 Endlich am Ziel!	218

Teil 1

PLÄNE – FRAGEN – HOFFNUNGEN: DIE GESTALTUNG DES ALTERS

1 Das Alter willkommen heißen

Es war kaum anders zu erwarten. Als ich 66 Jahre alt wurde und meinen Geburtstag feierte, bekam ich von einem Freund eine Musikdatei mit dem bekannten Song von Udo Jürgens zugeschickt: »Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an. Mit 66 Jahren, da hat man Spaß daran. Mit 66 Jahren, da kommt man erst in Schuss. Mit 66 ist noch lang noch nicht Schluss.« Ich mag das Lied, vor allem wegen der positiven, lebensbejahenden Aussage. Das gilt, obwohl ich nicht zu den Männern gehöre, die Udo Jürgens in den Strophen seines Liedes karikiert: der heiße Typ, der sich die Haare föhnt und ein Motorrad kauft, um im Lederdress mit 110 PS durch die Gegend zu fegen. Ich bin ich, und ich will auf eine mir gemäße Weise alt werden und das Leben gestalten und genießen. Aber ich will – darin bin ich mir mit Udo Jürgens einig – das Alter positiv sehen.

Mein neuer Weggefährte

Zu einem mir gemäßen Weg gehört, dass ich mich mit dem Alter auseinandersetze und es willkommen heiße. Ich bin nämlich

überzeugt, dass das Gelingen des Alters ganz entscheidend davon abhängt, dass man es nicht als Feind oder Bedrohung abwehrt, sondern sich ihm als neuem Weggefährten und Freund zuwendet. Deshalb will ich die Tatsache, dass ich inzwischen im Ruhestand bin, nicht ignorieren, als bliebe im Wesentlichen alles wie bisher. Das ist einfach nicht wahr. Aber noch weniger möchte ich mich vom Älterwerden einschüchtern und deprimieren lassen.

Lassen Sie es mich mit einem Bild beschreiben. Das Alter und ich, wir werden von nun an wie zwei Wanderer gemeinsam unterwegs sein. Am Anfang werde ich selbst noch die Strecken vorgeben, aber im Laufe der Zeit kann sich das zunehmend ändern. Auf jeden Fall gilt: Ich bin niemals mehr ohne meinen Begleiter unterwegs. Da ist es gut, den anderen zu kennen und ihn einschätzen zu können. Denn wie ich die Wanderung erlebe, wird mehr und mehr von ihm abhängen. Weil aber das Alter Gottes Zeit ist, glaube ich, dass es letztlich Gott selbst ist, der mich im Alter begleiten wird. Was kann mir Besseres passieren? Deshalb möchte ich das Alter willkommen heißen und eine möglichst gute Zeit mit ihm verleben. Das Alter soll mein Wanderfreund, ja mehr noch, mein Wanderbruder sein. Und das gerade bei den schwierigen Etappen. Also: Brechen wir auf!

Was heißt hier »nur Bürokräm«?

Die erste Lektion, die ich auf meiner Wanderung mit Beginn des Ruhestands zu lernen hatte, lautete: aufräumen – loslassen – frei werden. Auf meinem Schreibtisch stand ein Stempelhalter für 10 Stempel. Er hatte es tatsächlich geschafft, am Ende meiner Dienstzeit mit umzuziehen, und nun tat er so, als habe er Anspruch auf den Platz, den er belegt. Ein Stempel fehlte bereits: das runde Dienstsiegel, mit dem ich gelegentlich Urkunden beglaubigt und auf offiziellen Schriftstücken deren und meine Wichtigkeit bestätigt hatte. Die anderen waren private und dienstliche Adressstem-

pel – aber die Angaben stimmten seit meinem Umzug gar nicht mehr. Zwei Drehstempel mit Datumsangaben waren auch dabei. Ich merkte, dass das späteste einstellbare Datum lange vorüber war. Keine Frage, jetzt war die Stunde der endgültigen Trennung gekommen. Vieles hatte ausgedient und gehörte jetzt – auch wenn es wehtat – in den Müll.

Es sind ja nur alte Büroutensilien und unglaublich viel Krempel, der sich im Laufe der Jahre in den Schränken, im Keller und auf dem Dachboden angesammelt hat. Doch beim Anschauen erlebe ich immer wieder, dass sich mit den Gegenständen Geschichten, Erinnerungen und Emotionen verbinden. Deshalb geht das Aufräumen nicht so schnell, wie ich gedacht hatte. Manchmal halte ich inne und hänge meinen Gedanken nach. Und manchmal weine ich sogar. Vielleicht bin ich ja ein besonders sentimentaler Hund. Aber in jedem Fall gilt: Solch ein grundlegendes Aufräumen ist immer auch ein Stück Trauerarbeit. Das Abschiednehmen kostet Kraft und tut manchmal weh. Ich merke, es geht nicht um irgendwelche Sachen. Ich bin dabei, mein Leben aufzuräumen. Was aus meiner Vergangenheit hat wirklich bleibende Bedeutung? Und spannender noch: Was ist in Zukunft für meine Frau und mich eigentlich noch hilfreich und wichtig? Mir scheint, eine erste spezifische Aufgabe des Alters besteht darin, aufzuräumen und loszulassen.

Loslassen

Diese Aufgabe wird nicht theoretisch am Schreibtisch und auch nicht in der Stillen Zeit gelöst. Das Leben und mit ihm Gott selbst legen uns die Lektionen zu seiner Zeit vor. Wer hätte nicht schon einige Zeit vor der Pensionierung immer wieder einmal feststellen müssen, dass er schneller müde wird, anfälliger für Krankheiten und langsamer im Denken geworden ist? Wer hätte im Laufe der Jahre nicht auch Enttäuschungen und Rückschläge hinnehmen

müssen? Bei meiner Frau und mir waren das schwere Erkrankungen und der Tod unseres jüngsten Kindes. Unserem Leben hat das die Leichtigkeit, aber auch die Oberflächlichkeit genommen, als ginge alles immer nur fröhlich weiter.

Solche Erfahrungen lassen einen ganz neu fragen nach dem, was wirklich trägt und zählt. Was bleibt denn, wenn wir jene andere Welt betreten, in die wir nichts mit hinübernehmen können aus dieser Zeit: keine Titel und Diplome, keine Leistungen und Verdienste, keine Guthaben und Erfolge. Niemanden, wirklich niemanden interessiert dann noch, was uns so wichtig war, und Gott wohl auch nicht, wie wir noch sehen werden (1. Korinther 3,11–17). Ich frage mich manchmal, ob es nicht Gottes Weisheit ist, die uns im Alter ein paar Trainingseinheiten zur Vorbereitung auf seine neue Welt verordnet. Ist es wirklich nur negativ, wenn das Altwerden einen Menschen nötigt loszulassen?

Aufräumen

Aber nicht nur Schönes und Liebgewordenes gilt es loszulassen. Auch das Dunkle und Belastende soll zurückbleiben. Im Alter haben wir in der Regel mehr Zeit. Gleichzeitig geschieht weniger Neues. Das kann dazu führen, dass die Vergangenheit wieder sehr lebendig wird. Lange Zeit verdrängte Erlebnisse melden sich wieder zu Wort. Manchmal ist das mit negativen Gefühlen verbunden. Menschen von damals werden wieder wichtig, gerade auch solche, die vermeintlich oder tatsächlich an uns schuldig geworden sind und versagt haben: Eltern, Lehrer, Partner, oder auch die Gesellschaft, die Umstände ... Da kann sich das Gefühl einschleichen: Ich bin unfair behandelt worden, ich habe noch Rechnungen offen, die ich nun einfordern werde. Oder ich werde wegen meiner Ohnmachtsgefühle verbittert und griesgrämig und bin für andere nur schwer zu ertragen.

Vielleicht bricht aber auch eigene Schuld wieder auf. Immer wieder kreisen die Gedanken darum, und alle Versuche, sich selbst davon freizusprechen, wollen einfach nicht gelingen. Wie will ich damit umgehen? Was kann ich im Gespräch mit Gott und mithilfe eines Seelsorgers aufarbeiten und zu einem guten Ende bringen? Noch ist Zeit dazu. Oder richtiger: Jetzt ist die Zeit dazu. Gerade jetzt! Jetzt habe ich genug Abstand, um die Dinge noch einmal anzuschauen und eine Neubewertung vorzunehmen. Jetzt habe ich vielleicht die Lebenserfahrung, Zusammenhänge zu verstehen und nachzuvollziehen, was die Beteiligten damals bewegt hat. In einem längeren Glaubensleben könnte Gott mich auch so geprägt haben, dass ich jetzt vergeben und barmherzig sein kann.

Sicher gehört zum Aufräumen auch, eine vorläufige Lebensbilanz zu ziehen: Was ist aus mir geworden? Was hätte ich gerne erreicht, und was davon habe ich tatsächlich geschafft? Was bleibt unter dem Strich? Was war mein Leben? – Wer darüber nachdenkt, entdeckt natürlich auch, wo er seine Ziele verfehlt, entscheidende Chancen verpasst hat oder auch einfach nur zu kurz gekommen ist im Vergleich zu anderen. Auch darüber dürfen und sollten wir unbedingt mit Gott reden, um Heilung für unsere Wunden zu erbitten und zu erfahren.

Lebenssatt wie Abraham

Von Abraham heißt es, dass er »alt und lebenssatt« starb (1. Mose 25,8). Mir gefällt das altmodische Wort gut. »Lebenssatt« ist etwas anderes, als das Leben satt zu haben, als lebensmüde zu sein. Nehmen wir das Bild ruhig wörtlich: Das Leben ist wie ein gutes Essen. Ich habe zugelangt, es hat geschmeckt, und nun bin ich satt. Da ist zwar noch mehr auf dem Tisch, aber es reizt nicht mehr. Ich will es nicht gierig auch noch in mich hineinstopfen. Übertragen heißt das: Ich habe gelebt. Es war alles in allem in Ordnung,

vielleicht sogar gut und schön, wenn auch nicht immer leicht. Ich danke Gott dafür, aber nun ist es genug und ich bin bereit aufzustehen und in Gottes andere Welt zu gehen.

Das Gegenteil einer solchen Haltung wäre der ungebremste Lebenshunger bis zum letzten Augenblick, die Lebensgier. Wer so stirbt, muss den Eindruck haben, ihm werde alles genommen. Er fühlt sich vom Tisch weggerissen: Oh Jammer, was bleibt mir noch? Was soll nun aus mir werden? – Ich denke, um einmal »lebensatt« wie Abraham sterben zu können, darf man sich den beschriebenen Herausforderungen nicht entziehen, sondern muss sich ihnen stellen.

Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde: ... pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit.

Prediger 3,1.2b

ZUM NACHDENKEN UND ZUM GESPRÄCH

Klärung

- Wie leicht oder schwer fällt es Ihnen, etwas wegzuwerfen, was früher einmal Wert und Bedeutung für Sie hatte? Warum ist das so?
- Haben Sie mit dem inneren Aufräumen Ihres Lebens bereits begonnen? Wie weit sind Sie in diesem Prozess vorangekommen?

Vergewisserung

- Was löst der Gedanke, aufzuräumen, loszulassen und Abschied zu nehmen bei Ihnen aus? Denken Sie, dass Sie diesbezüglich mutig und auf einem guten Weg sind?

- Welche Lebensthemen müssen Sie noch einmal angehen, um unbeschwert alt werden zu können?
- Was wollen Sie sich konkret für die nächste Zeit vornehmen?

Hoffnung

- Wie real ist für Sie die Vorstellung, dass Gott Sie auch im Alter begleiten wird?
- Können Sie die Lebensphase des Alters als Freund und Weggefährte willkommen heißen? Oder empfinden Sie das Alter vor allem als Feind und Bedrohung?
- Versuchen Sie, Ihre Situation auf der folgenden Skala zu bewerten. Wenn die Aussage im linken Kasten uneingeschränkt zutrifft, markieren Sie die 1. Trifft hingegen die Aussage im rechten Kasten genau Ihre Situation, kreuzen Sie die 10 an. Und wenn Sie – was meistens der Fall ist – irgendwo dazwischen liegen, wählen Sie den Wert, der Ihre Situation am besten beschreibt.

Ich empfinde das Altwerden als brutale Bedrohung, die mir die Kehle zuschnürt.					Ich freue mich auf die vor mir liegenden Jahre und vertraue darauf, dass sie richtig gut werden.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Gibt es etwas, was Sie aufgrund Ihrer Einsichten mit Gott besprechen wollen?

2 Wir lassen alles auf uns zukommen!

Ist es wirklich nötig, sich so bewusst und konkret mit dem Altwerden auseinanderzusetzen? Reicht es nicht, oder ist es vielleicht nicht sogar besser, abzuwarten und alles auf sich zukommen zu lassen? Für mich persönlich wäre das kein guter Weg. Ich möchte mein Alter nicht passiv erleben und erleiden. Vielmehr wünsche ich mir, auch in den späten Jahren so weit wie möglich aktiv zu entscheiden und zu gestalten.

Wie kann das gelingen? Wie kann ich mich darauf vorbereiten, und was kann ich dazu beitragen? Anstatt alles »noch wie früher« machen zu wollen, sollten wir überlegen: Was ist jetzt dran und wo gilt es, neues Land einzunehmen? Wo kann ich gerade jetzt und nur jetzt ein Segen für andere sein? Welche Chancen gibt es, die ich bisher nicht hatte? Aber auch: Welchen schmerzhaften Lektionen darf ich mich einfach nicht entziehen? Und selbstverständlich dürfen wir dann auch fragen: Was kann und sollte weiterlaufen wie bisher, damit ich emotional hinreichend stabil bleibe?

Glaubenszuversicht oder Verantwortungslosigkeit?

Aber geht das überhaupt im Blick auf das Alter? Gehört zu dieser Phase nicht ganz wesentlich die Passivität gemäß dem Wort Jesu an Petrus: *Als du jünger warst, gürtetest du dich selbst und gingst, wo du hinwolltest; wenn du aber alt bist, wirst du deine Hände ausstrecken und ein anderer wird dich gürtend und führen, wo du nicht hinwillst* (Johannes 21,18). – Ja, ich stelle mich diesem Wort, zumal es zum Predigttext bei meiner Verabschiedung gehört hat. Und doch denke ich, dass Gottes Führung im Alter nicht anders vor sich geht als

im übrigen Leben. Wir sind keine Marionetten, deren Leben von Gott ferngesteuert wird und die ohnehin nichts selber entscheiden können. Vielmehr sind wir als lebendige Menschen unterwegs, die Freiräume zur Gestaltung haben und Verantwortung wahrnehmen müssen. Immer im Gespräch mit Gott und in der Rückbindung an ihn, der das letzte Wort spricht.

Insofern hat es mich nie überzeugt, wenn alte Menschen sich weigerten, rechtzeitig die Frage zu stellen, welche Wohnung und Versorgung für sie im Alter angemessen sind. Begründungen wie »Wir überlassen das alles dem Herrn« oder »Wir nehmen alles aus des Herrn Hand« empfand ich selten als besonders geistlich. Nach meiner Einschätzung waren sie meist weniger aus einem tiefen Glauben als vielmehr aus der Angst vor Veränderung und Entscheidungen geboren.

Ich gebe zu, diese Einschätzung ist wahrscheinlich auch ein Stück weit Typsache. Ich selbst bin nicht gerne das Opfer von Prozessen, die von außen auf mich zukommen. Ich habe die Dinge gerne im Griff. Ich agiere lieber im Vorfeld, als einfach nur zu reagieren. Allerdings beanspruche ich für mich, dass auch diese Prozesse im Glauben, im Dialog mit Gott und unter der Führung des Heiligen Geistes geschehen. Ich denke, darauf kommt es an, wie immer wir von Natur aus – und somit von unserem Schöpfer – gestrickt sind. Selbstverständlich muss sich nicht alles von heute auf morgen total ändern. Aber ich darf mich auch nicht der Tatsache verschließen, dass Gott mich mit der Lebensphase des Alters nun einmal in einen starken Veränderungsprozess gestellt hat, den ich mit seiner Hilfe gestalten soll.

Frei werden für Neues

Wo das Loslassen und Aufräumen angepackt werden, entstehen Freiräume für Neues. Dabei darf die Frage nicht lauten: Was kann ich weiterhin tun wie bisher? Wie weit kann ich das Altwerden ignorie-

ren? Vielmehr muss sie lauten: Was kann ich gerade jetzt tun? Wie kann ich als alt gewordener Mensch im Heute leben, anstatt nur der Vergangenheit nachzutruern? Dankbares Erinnern ist sicher etwas ganz Wichtiges und Wertvolles. Aber vielleicht hat Jesus mit mir noch Neues vor, gerade jetzt. Mein Weg wird für mich deshalb von zwei Bibelworten begrenzt: *Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat* (Psalm 103, 2). Auf der anderen Seite gilt aber auch das Wort von Jesus: *Wer die Hand an den Pflug legt und sieht zurück, der ist nicht geschickt für das Reich Gottes* (Lukas 9,62). Selbstverständlich kann und will uns Gott auch in Zukunft gebrauchen. Das bekannte Gleichnis von den anvertrauten Pfunden (Matthäus 25,14–30) gilt ja auch für Senioren. Dabei werde ich allerdings akzeptieren müssen, dass mir keine Zentner, sondern vielleicht nur noch ein paar Kilo oder Gramm anvertraut sind. Aber aus denen will ich etwas machen und sie keineswegs vergraben.

Hauptsache gesegnet

Die Lebensumstände im Alter sind sehr unterschiedlich. Politiker von Konrad Adenauer bis Joe Biden haben der Welt vorgeführt, welche Energie manche alten Menschen noch haben. Aber das ist nicht die Regel – und wir sollten diese Erwartung auch nicht an uns selbst haben. Es geht im zitierten Gleichnis nicht um Leistung, sondern immer nur um den treuen Umgang mit dem, was Gott uns jeweils anvertraut hat. Das bedeutet für den einen, noch mal so richtig durchzustarten und Verantwortung zu übernehmen, jetzt, wo er die Freiräume dafür hat. Für den anderen beinhaltet es ein paar kleine, begrenzte Aktivitäten hier und da. Und bei einem dritten wird es sich auf das treue Gebet im still gewordenen Kämmerlein beschränken. Immer geht es um das eine, wie Jesus über das urteilt, was ich aus dem mir Anvertrauten gemacht habe.