

Im Alter ist alles wie immer – nur ganz anders

Erkenntnisse beim Eintritt in den Ruhestand Erkundigungen auf neuem Terrain

Diese Erkenntnisse habe ich nicht gesucht, sondern sie haben mich gefunden. Ich habe sie lediglich im Zeitraum eines guten halben Jahres gleich aufgeschrieben. Wenn ich das nicht getan habe, waren sie schnell vergessen. So gibt es in Wirklichkeit weit mehr wichtige Erkenntnisse, als ich sie hier notiert habe. Die Welt ist voll davon.

Ich gebe meine Aufschriebe nun so ungefiltert wieder, wie ich sie notiert habe – meist sehr schnell und unreflektiert in ein Notizbuch geschrieben. Ich behalte auch die ursprüngliche Reihenfolge bei. Es wird deutlich, dass manches sehr plötzlich und unvermittelt auftaucht und einzelne Erkenntnisse zusammenhanglos dastehen. Andere kommen immer wieder, sind wie ein roter Faden. Ich sehe daran, dass es einige Hauptthemen gibt, die ich verfolgen muss.

Die Erkenntnisse sind nicht zu Ende, sie entwickeln sich fort. Manche vertiefen sich, andere kommen dazu. Einige Erkenntnisse werden unwichtig oder sehen nach einiger Zeit sogar naiv oder lächerlich aus, weil sie von der Entwicklung des Lebens überholt wurden. Alle Erkenntnis ist eben Stückwerk und hat oft ein kurzes Verfallsdatum. Aber trotzdem sind diese Feststellungen als momentaner Befund wichtig. Sie beschreiben eine Zäsur, den jetzigen Augenblick meines Weges. Sie sind ein Schritt, der getan werden muss, damit der nächste erfolgen kann. Aber ich weiß: Bei jedem neuen Schritt lasse ich etwas hinter mir. Ich werde unaufhaltsam älter, die Umstände meines Lebens verändern sich also. Entsprechend verändert sich auch meine Wahrnehmung. Ich bin gespannt, wie sich meine Alterserkenntnisse entwickeln und wo ich letztlich herauskommen werde. Wie wird es sein – ganz zum Schluss?

Mein Vorhaben: Ich will nicht nur aufmerksam sein, sondern wahrnehmen: Was geschieht?

Nicht: Was brauche ich? Sondern: Wer braucht mich?

Den Körper beachten: Er gibt mir meine Grenzen vor.

Neugierig und offen sein für alles, was sich ereignet.

Die Zeichen am Weg wahrnehmen und verstehen: die kurze Begegnung, das Gespräch.

Wesentliche Dinge von unwesentlichen unterscheiden.

Dem Gefühl, ich schaffe es nicht, nachspüren: Warum habe ich Angst vor Kontrollverlust?

Was ich tue, bewusst tun, langsam tun. Nicht mehr alles machen.

Die neue Lebensgrundlage: Ich muss mir nichts mehr beweisen. Ich kann ehrlich sein. Ich wünsche mir Mut zur Wahrheit – meiner eigenen Wahrheit.

Keine Scheu vor Widerspruch, nicht mehr angepasst sein.

Nicht viele Worte machen. Das war eigentlich auch mein ganz ursprünglicher Ansatz: Die Worte Gottes aussprechen.

Wege gehen mit dem Bewusstsein: Was liegt hinter mir? Der Schritt geht nach vorn und lässt zurück.

Der Schmerz verbindet mit der Erde. Er hilft, wachsam zu sein.

Wachsam sein, gegenwärtig, aufmerksam, nicht schon wieder woanders.

Meine Blase verbindet mich mit dem Hier und Jetzt: sie zeigt, was jetzt dringend ist.

Ich bin mir sicher: Ich komme ans Ziel. Ich muss nicht die Kontrolle haben. Warum will ich Kontrolle? Weil ich Angst vor Unsicherheit habe. Aber warum ist Unsicherheit schlimm?

Bei jeder sich bietenden Gelegenheit die inneren Vorräte auffüllen – das bedeutet: Jede Gelegenheit nutzen, um aufzutanken.

Wenn ich alles verplant habe, habe ich keinen Spielraum mehr für Unvorhergesehenes. Ich weiß ja nicht, was noch kommt.

Ich nehme mir vor: Ich will nicht mehr so stark problemorientiert sein: fröhlicher, lockerer, kreativer, zuversichtlicher.

Ich muss nichts mehr selber machen. Das, was ich unter allen Umständen will, ist zu viel, erzeugt Druck. Stattdessen: abwarten, loslassen. Es geht darum, dass Gott handelt. Er teilt mir die Aufgaben zu. Er schenkt den Erfolg, das Gelingen.

Früher war der Heilige Geist in meinem Leben eine schöne Zusatzleistung, etwas ganz Besonderes. Heute bin ich vollkommen auf den Heiligen Geist angewiesen, die Kraft Gottes – in allem.

Ich brauche mehr Zeit für meinen Körper: Er will beachtet werden. Ich brauche mehr Geduld mit mir selbst.

Das Wichtigste in meinem Leben ist nicht das, was ich erreicht habe, sind nicht meine Erfolge oder die Anerkennung anderer – sondern meine Beziehung zu Gott, das intensive, wachsende Verhältnis zu ihm, seine Nähe. Das, was er über mich sagt.

Der Heilige Geist ist die Kraft Gottes. Er will tun, was Gott will. Er soll in meinem Leben zum Zug kommen.

Ich will lernen, nicht mehr so stark fremdbestimmt zu sein. Ich will mein eigenes Tempo leben. Auf den richtigen Zeitpunkt kommt es an. Gott gibt den Zeitpunkt vor, ich warte.

Wenn die Zeit zum Aufbruch gekommen ist, dann ist es ganz klar und ganz einfach. Das Problem ist das „zu früh“, der falsche Zeitpunkt, das Drängen und Wollen (oder Nichtwollen).

Im Alter kommt das ganze Leben auf den Prüfstand: Was hat Bestand?

Gott setzt an meiner Stärke an, um mir meine Grenzen zu zeigen. Bei mir sind es die Füße, die den Dienst verweigern und mein Durchhaltevermögen bis zum Äußersten beanspruchen.

Ich muss das Abenteuer nicht mehr suchen. Es ereignet sich, ich muss nur offen und bereit dafür sein.

Wenn der Leib der Tempel des Heiligen Geistes ist, dann ist jede Körperpflege Tempeldienst.

Ich will mir keine Sorgen mehr machen. Ich will nicht mit dem Schlimmsten rechnen (ich schaffe es nicht, ich werde abgelehnt, die Sohlen lösen sich während eines langen Weges von den Schuhen). Ich will dagegen von den Früchten meines Lebens essen, sie wachsen noch.

Ich werde meine Altersfinanzierung noch einmal durchrechnen – und dann gebe ich die Sorgen auf.

Weites Land bedeutet nicht grenzenloses Land. Gott verschiebt die Grenzen meines Lebens zwar – aber sie bleiben. Ich schaue nur immer wieder hinüber: Auch dort ist Gott. Gott ist grenzenlos – ich nicht.

Im Ruhestand sollen berufliche und private Termine nicht auseinanderfallen. Sie sollen mehr eine Einheit bilden: nicht Berufliches hier und Privates dort. Wie geht das?

Wichtiger als alles andere ist das Lob Gottes, ihn zu ehren über seiner Schönheit und Größe. Ich bin froh, dass ich immer wieder wandern kann und auch meine Fußprobleme mich nicht hindern konnten, unterwegs zu sein. Der Ertrag jeder Wanderung war wichtiger als die Schmerzen im Fuß.

Ich will das jetzt Notwendige tun und dabei Geduld haben.

Jetzt im Ruhestand will ich nicht mehr für mich arbeiten und für meinen Verdienst (obwohl das nötig ist) – sondern für Gott. Der Nachschlag soll ihm gehören.

Ich will ein neues Lied singen – nicht die alte Grundmelodie meines Lebens weiterführen. Sie kann höchstens das Ostinato bilden für eine neue, andere Weise: Dank, Freude, Lob.

Es geht jetzt nicht mehr um das, was andere wollen, und die Termine, die sie mir setzen, sondern um das, was ich will. Ich übernehme die Verantwortung für meine Zeit, meine Schwerpunkte, meine Pläne.

Ich will keiner noch so schwierigen Situation ausweichen, sondern aus jeder Lage etwas Besonderes machen.

Ich will mir immer wieder bewusst machen: Es könnte das letzte Mal sein.

Ich muss heute nichts erledigen. Ein guter Tag ist einer, an dem ich nicht auf die Notwendigkeiten, sondern auf die Gelegenheiten eingehen kann.

Altes vergeht mit Macht und Neues entsteht. Altes stirbt und Neues wird geboren. Ich achte auf das Neue. Ich will mehr auf das schauen, was ich bekomme, und nicht so sehr auf das, was ich nicht mehr habe.

Ich bin ein Gast auf Erden. Ich kann sie nicht verändern, sondern nur verwalten. Zu denken, alles sei machbar, ist ein Fehler. Ich muss mich anpassen und das gestalten, was ich bekomme. Das ist nicht viel – aber für mich ist es genug.

Früher habe ich gesagt: Wir schreiben Geschichte. Welche Anmaßung! Wir sind lediglich Teil einer größeren Geschichte und fügen uns in übergeordnete Abläufe und Zusammenhänge ein – mehr nicht.

Irgendwann werde ich vielleicht akzeptieren müssen, dass etwas mit mir passiert, was ich nicht will, weil es nicht mehr anders geht und ich nicht mehr selbstständig agieren kann. Auch wenn das für mich im Augenblick unvorstellbar und erschreckend ist: Dann muss ich kapitulieren. Das will ich tun – auch wenn es mir unendlich schwerfällt. Ich muss das jetzt schon einüben: dass nicht mehr alles so geht, wie ich es mir denke – weil meine Freiheit Grenzen hat.

Ich will mit dem einverstanden sein, was geschieht.

Ich nehme mir vor: an Gott festzuhalten, bis zum Ende: „Ich lasse dich nicht, du segnest mich denn!“ Ich glaube, dass ich jeden Tag innerlich erneuert werde – auch wenn ich äußerlich schwächer werde (2. Korinther 4,16).

Herausforderungen lassen ungeahnte Kräfte und Möglichkeiten wachsen – vor allem im Alter. Ich will ihnen nicht ausweichen, sondern sie annehmen.

Die wirkliche Stärke kommt von innen und sie zeigt sich dann besonders, wenn ich äußerlich am Ende bin.

Das Leben ist zu kurz, um es zu vergeuden – besonders im Alter. Jetzt kommt es darauf an, bewusst zu leben, die Tage mit Leben zu füllen, das Leben wahrzunehmen.

Ich will mit Gott leben und mein Leben aus seiner Hand nehmen. Ich will Gottes Leben in meinem Alltag entdecken.

Ich wollte alles immer ganz perfekt planen und habe mich dabei gewaltig unter Druck gesetzt. Immer einen Schritt voraus, immer den Überblick behalten. Diese Zeiten sind vorbei! Ich kann loslassen und mich einlassen und sehen, wie es trotzdem geht: Ich komme nicht mehr zu spät, ich versäume nichts mehr. Es läuft richtig!

Im Rückblick erkenne ich: Wo es anders lief, als ich es wollte, lief es meistens besser. Gott war der Planer. Dabei habe ich mich manchmal Gott widersetzt und mich selbst durchgesetzt. Dabei habe ich mich angestrengt – und doch weniger erreicht.

Das Jetzt, Hier und Heute ist im Alter wichtiger – es könnte kein Morgen mehr geben. Was ich tun will, sollte ich möglichst sofort tun.

Wenn die Anstrengung verschwindet, ist die Gefahr, albern zu werden, nichts mehr so ernst zu nehmen. Denn alles verliert an Bedeutung. Entweder ich werde zu einem weisen Alten – oder zum Kasper. Ich will das Erste.

Auch im Alter gilt es, den bisherigen Kurs beizubehalten. Das, was bisher wichtig war, soll auch weiterhin wichtig sein. Noch mehr: Das Eigentliche meines Lebens soll sich durchsetzen! Ich darf mich jetzt nicht durch vieles, durch neue Möglichkeiten ablenken lassen. „Der Herr wird meine Sache hinausführen“ (Psalm 138,8).

Ich nehme mir vor: Kein Humor zulasten anderer, wo sich mein Gegenüber nicht ernst genommen fühlt – wo es nur um Wortspielereien oder alberne Verballhornung geht. Ich will mich eher selbst auf den Arm nehmen.

Ich höre, wie Gott sagt: „Dein Gejammer kümmert mich nicht. Du nimmst dich zu wichtig und machst dir selbst das Leben schwer.“

Ich muss heute nicht zu allem etwas sagen – auch trotz meiner Erfahrungen, Erkenntnisse oder Erlebnisse nicht. Ich darf schweigen – und mich an dem freuen, was andere sagen.

Im Alter nimmt das Gefühl zu, zu kurz zu kommen, Ungerechtigkeit zu erleiden, nicht gesehen zu werden. Was soll's? Ich habe doch alles gehabt.

Ich will den Gedanken aufgeben, das Leben müsste ausgewogen sein. Sonst wäre nur das Gefühl der Ungerechtigkeit in mir stark. Was war, ist vorbei. Es gibt keine Ansprüche an die Vergangenheit.

Jeder Tag soll mir einen neuen guten Gedanken schenken. Dann war es ein guter Tag und ich bin zufrieden.

Ich will nicht mehr ziehen und schieben, sondern lediglich anstoßen – und dann loslassen. Die Sache muss von selbst in Bewegung kommen.

Gott soll den Schlusspunkt setzen. Dann ist es gut. Sein Schlusspunkt zeigt: Nun darf ich loslassen.

Ich will die kleinen Dinge sehen und wahrnehmen – und schätzen als Zeichen der Gegenwart Gottes.

Im Alter bin ich vorausschauender. Das liegt an der Erfahrung. Allerdings muss nicht alles so gehen wie früher. Aber ich kenne die Bedingungen, die dazu führen, dass es so kommt, wie ich denke.

„Wir bringen unsere Jahre zu wie ein Geschwätz“ (Psalm 90). Jahre sind vorübergegangen, als wären sie nicht gewesen. Ich will substanzvoll sein und Wichtiges reden.

Ich will nicht zurück in die alte Sklaverei und die frühere Zeit auch nicht verklären. Jesus hat meine Hände vom Tragekorb frei gemacht (Psalm 81,7). Ich lerne mehr und mehr, ihm zu vertrauen.

Ich will bereit sein, wenn Gott möchte, dass ich etwas tun soll – auch wenn das ganz neu und ungewohnt für mich ist.

Ich will darauf warten, bis Gott das „Go!“ gibt – auch wenn ich das Gefühl habe, dass mir die Zeit davonrennt. Es ist Gottes Zeit.

Wenn Gott das „Go!“ gibt, liegt das nicht an meiner Erfahrung oder meiner Erkenntnis. Ich bin in meiner Schwachheit abhängig von ihm – mehr denn je. Ich schaue auf Jesus und nicht auf mich.

Ich kann mich nicht vor allen Unwägbarkeiten bewahren. Es gibt nicht die absolute Kontrolle und Sicherheit.

Ich will den Gotteserfahrungen nicht ausweichen. Das heißt: unklare Situationen aushalten, abwarten und nicht weggehen.

Es geht im Alter nicht mehr um Ausweitung, sondern darum, mit dem klug umzugehen, was ich habe.

Es ist tatsächlich so, dass mein Herz nichts anders begehrt, als noch etwas bewirken zu können. Dazu wünsche ich mir Frieden und Gelassenheit in Gott, ein großes Vertrauen in ihn – in jedem Augenblick.

Ich muss nicht alles tun, sondern nur das, was Gott mir zuteilt – und dann auch die Kraft und die Möglichkeit dazu gibt.

Ich habe viele Jahre meines Lebens dienend verbracht. Nur wenige Jahre hatte ich Leitungsverantwortung. Dann war ich als Berater wieder unterstützend tätig. Ist es nicht berechtigt, wenn ich mich nun noch ein wenig gestaltend betätigen möchte?

Meine Aufgabe ist: sehen und wahrnehmen. Aushalten und stehen bleiben. Wachsamkeit! Analyse, beobachten, feststellen. Reden: ermahnen!

Was sich mir als Hindernis in den Weg stellt, ist keine Beeinträchtigung – sondern ein Teil meines Lebens.

Mehr denn je kommt es jetzt nicht auf Quantität an – sondern auf Qualität: Nicht die vielen Worte, sondern die wahren Worte sind wichtig.

Vieles ist jetzt im Alter nicht mehr wichtig. Aber ich erkenne nun, dass es noch nie wichtig war. Das erschreckt mich.

Die Entwicklungen beschleunigen sich im Alter. Sie bekommen ihre Eigendynamik und machen sich selbstständig. Ich werde immer mehr zum passiven Spielball der Vorgänge. Ich will aber Herr meiner selbst bleiben!

Jetzt ist es höchste Zeit, in eine unmittelbare Beziehung zu Gott zu kommen. Ich will nicht über den Dingen stehen – oder neben ihnen –, sondern in ihnen, denn Gott ist in allem: „In ihm leben, weben und sind wir“ (Apostelgeschichte 17,28).

Heute wird mir klar, dass ich früher vieles getan habe, um wichtig zu sein, mir meine Bedeutung zu beweisen – oder zumindest um nicht im Loch der Bedeutungslosigkeit zu versinken. Was ist, wenn ich nun nichts mehr tue? Bin ich dann bedeutungslos? Was mache ich mit dem Loch, das sich nun auftut? Aushalten und zulassen! Ich spüre, wie die Bedeutungslosigkeit bedeutend ist. Hier passiert Entscheidendes.

Je älter ich werde, desto „reparaturanfälliger“ werde ich. Es ist doch klar, dass der Verschleiß zunimmt und immer mehr Ersatzteile nötig werden. Beim Auto ist das selbstverständlich. Nur wir Menschen haben unsere Probleme mit dem, was nicht mehr funktioniert, und denken, es muss alles so laufen wie immer. (Heute ist mir unvermittelt ein Zahn abgebrochen.)

Das gute Leben ist im Alter kein Leben ohne körperliche Beeinträchtigungen, sondern ein Erleben innerer – psychischer – Gesundheit – durch Zufriedenheit und Dankbarkeit. In der Jugend war der Körper fit und ohne Einschränkungen, aber die Psyche machte Probleme. Im Alter ist das umgekehrt.

Im Alter sind weniger Reize nötig. Die wenigen werden intensiver wahrgenommen und müssen verarbeitet werden. Dazu brauche ich Zeit.

Ich will nicht auf die Beeinträchtigungen schauen, sondern auf das, was noch geht – ohne die Beeinträchtigungen zu ignorieren.

Ich will lernen, mir durch Beeinträchtigungen das Schöne nicht verderben zu lassen: Das Schöne stark bewerten, die Beeinträchtigungen nicht so stark bewerten.

Wie gelingt es mir, die Abgründe, die sich nun auftun, mit vielen guten Erfahrungen zu füllen?

Ruhige Momente müssen gepflegt und so lange es geht erhalten werden. Sie sind einmalig und kommen nicht wieder.

Nicht die Umstände sind schlecht, sondern was ich aus ihnen mache.

Im Alter bin ich nicht mehr in jedem Fall Herr der Lage. War ich das jemals? Ich stelle fest: Es macht auch gar nichts aus.

Ich kann die Fehler der Vergangenheit als Grenzerfahrungen verstehen, die meinen Horizont weiten.

Weil das Leben gefährdet ist, gebe ich es in Gottes Hand. Im Alter wird es deutlicher, wie verletzlich das Leben schon immer war. Ich begreife, wie kostbar das Leben ist.

Ich will jetzt nicht ausweichen, wenn es schwierig wird, sondern Strategien finden, damit umzugehen.

Ich will nicht mein Alter als Entschuldigung oder Begründung anführen für das, was ich tue oder nicht mehr tue. Was ich will und kann, ist unabhängig von meinem Alter – zumindest für die anderen.

In Kontakten will ich mich auf das Wichtige konzentrieren – ohne das Unwichtige zu vernachlässigen. Auch was ohne Belang ist, kann in einer Beziehung wichtig sein – wie ein Bindemittel.

Je weniger ich tun kann und je mehr meine Kräfte abnehmen, desto mehr will ich ein Beter sein.

Gott ist der Beständige in meinem Leben: Er ist immer der Gleiche. Er war bei mir an jedem Tag von vor meiner Geburt an. Er ist auch noch heute bei mir. Mein ganzes Leben ist in seiner Hand!

In jeder Minute meines Lebens war Gott gegenwärtig. Es gab keinen Augenblick ohne ihn.

Alles, was in meinem Leben war, geschah in Gottes Gegenwart – auch das Seltsame, Dumme, Abwegige, Verwerfliche.

Ich darf mit dem zufrieden sein, was war – ich muss mein Leben nicht negativ beurteilen. Ich kann heute zufrieden sein – auch mit dem, was mich unzufrieden macht.

Ich gebe die Kontrolle auf: Ich muss nicht mehr alles im Griff haben. Das war das Anstrengende meines Lebens.

Gott hat mir dieses Leben gegeben, mich erhalten und beschützt, mich in seine Freiheit geführt – er hat nun auch einen berechtigten Anspruch auf mich.

Ich will mich im Alter nicht schonen und nicht zurückhalten, sondern tun, was Jesus mir aufträgt. Das darf mich etwas kosten.

Ich muss nicht mehr in allem vorne sein und über alles Bescheid wissen. Es darf so sein, wie es ist.

Was ich in meinem Leben versäumt habe, wird Gott ersetzen. Was ich falsch gemacht habe, wird er zurechtbringen. Zuletzt ist alles gut und vollkommen.

Ich will auch im Alter bis an meine Grenzen gehen – aber nicht mehr wie früher darüber hinaus.

Immer wieder lege ich meine Vergangenheit in die Hand Gottes. Vor allem dann, wenn ich frei sein will, um voranzugehen.

Früher wollte ich das Schlimmste verhüten. Heute kann ich ihm ins Auge sehen und stelle dabei fest, dass es gar nicht so schlimm ist, wie ich dachte.

Ich will mich nicht über die verpassten Gelegenheiten ärgern, sondern nach neuen Ausschau halten.

Ich lasse die Kontrolle los. Die Dinge laufen sowieso so, wie sie wollen – ob ich sie kontrolliere oder nicht.

Das, was ich von Gott bekommen habe und durch ihn bin, geht mir auch im Alter nicht verloren. Meine Berufung bleibt – ja, sie erneuert sich immer wieder. Nur das Eigene nimmt ab und geht letztlich zugrunde.

Was ich im Alter verliere, erschüttert mich nicht. Es war sowieso nur geliehen. Was bleibt, ist das, was ich bin: meine Berufung. Diese wird mir nicht genommen – auch wenn ich sie einmal nicht mehr ausführen kann.

Wenn es mir schlecht geht, will ich nicht klagen, sondern das zum Anlass nehmen, mich neu Gott zuzuwenden und mich ihm völliger auszuliefern.

Ich muss nicht mehr alles in der Hand haben. Ich will lernen, mich auf das einzustellen, was geschieht.

Wo ich Hilfe in Anspruch nehmen sollte, will ich nicht den starken, autarken Helden spielen.

Als alter Mensch bin ich in der Gefahr, mich allzu sehr um meine Befindlichkeit zu kümmern und dabei um mich selbst zu kreisen. Ich will offen sein für die Anliegen und Bedürfnisse anderer.

Das Leben ist ein Dauerlauf. Die letzten Meter sind entscheidend. Sie sind auch die anstrengendsten. Ich will nicht nachlassen, sondern mein Ziel erreichen.

Jeder Tag ist ein Geschenk von Gott. Mit jedem Tag wird mein Leben reicher.

Ich will lieber nichts sagen als eine dumme Bemerkung machen, einen flachen Witz reißen oder einen überflüssigen Kommentar abgeben. Auch wenn das vielleicht dumm aussieht. Ich will meinen Altersvorteil anderen gegenüber niemals ausspielen.

Heute, im Alter, fragt mich Jesus erneut, ob ich ihm nachfolgen will. Ich sage Ja wie damals, als ich 16 Jahre alt war – aber behutsamer, vorsichtiger und mit großer Überzeugung.

Jeder Tag signalisiert mir etwas ganz Besonderes, aber es geht nicht mehr um mich! Ich will an jedem Tag herausfinden, um was es wirklich geht: Gottes Reich und seine Gerechtigkeit.

Ich will jetzt im Alter stillhalten, endlich stillhalten – und Gott machen lassen, was er will.

Ich bin meistens meine Wege zielbewusst in eine Richtung gegangen. Heute wähle ich auch ab und zu eine andere Richtung – und bin erstaunt, wie anders der Weg auf einmal aussieht, als wäre ich ihn noch nie gegangen.

Ich will auch vertraute Dinge mit neuen Augen sehen – und staunen lernen, so als wäre alles ganz neu und ursprünglich.

Wer hilft mir, wenn ich mit meinen Möglichkeiten an meine Grenzen komme? Wenn meine eigenen Möglichkeiten erschöpft sind, brauche ich Hilfe von außen: Gott hilft mir. Ich will stärker werden im Vertrauen und Hoffen auf ihn.

Es tut mir gut, wenn ich kritisiert werde. Ich möchte bis ins hohe Alter Korrektur und Ratschläge annehmen und lernen.

Wenn ich einen Wunsch frei hätte, würde ich erbitten: Weisheit, Kraft, Geduld. Bei Gott habe ich jederzeit alle Wünsche frei.

Wenn mir Schuld bewusst wird – aktuelle oder frühere, will ich sie bekennen und beseitigen. Keine Altlasten sollen mein Leben schwerer machen, als es ist.

Humor macht schwierige Tage erträglicher. Echter Humor macht sich nicht lustig über die Schwierigkeiten (das wäre Sarkasmus), sondern freut sich an vielen unauffälligen Kleinigkeiten.

Die Angst vor der ungewissen Zukunft ist mein ständiger Begleiter. Ich nehme sie an, denn sie lässt mich lebendig sein. In meiner Angst meldet sich das Leben: Ich lebe noch!

Jeder Augenblick ist ein Abschied, ich will mir das immer wieder bewusst machen – ohne depressiv zu werden. Ich will lernen loszulassen. Das Gute ist: Ich bekomme Freiheit!

Ich muss nicht immer das letzte Wort haben – aber auch nicht immer das erste. Auch wenn ich viel zu sagen hätte, möchte ich lernen, anderen denn Vortritt zu lassen: auch sie sollen das Ihre sagen dürfen.

Wenn mir ein Missgeschick passiert, will ich mich nicht ärgern oder anderen dafür die Schuld in die Schuhe schieben, sondern der Erste sein, der darüber lacht.

Drei Dinge nehme ich mir vor:

1. Ich will nicht über das jammern, was nicht mehr geht, sondern mich über das freuen, was noch möglich ist.
2. Ich will es recht machen. Das wird mir gelingen, wenn ich mit vertrauensvollem Herzen bei Gott bin und alles von ihm erwarte.
3. Ich will handlungsfähig bleiben bis zum Schluss – tun, was mir Gott ermöglicht, aufmerksam sein für das, was ich tun kann.

Manchmal kommt es mir so vor, als wäre die Tür zu Gottes Thronsaal bereits einen Spalt geöffnet und ich könnte hindurchsehen, so als strahlte bereits Gottes Herrlichkeit in mein altes Leben: Er ist der Anfänger und Vollender, der da ist und der da war und der da kommt – der ewige Gott.

Wenn Ewigkeitsluft mich umweht, geht es mir gut – egal, wie meine Umstände sind.

Heute kann ich Unfertiges stehen lassen, ich muss nicht perfekt sein – ich weiß: Ich bin nicht vollkommen. Das entlastet mich!

Je älter ich werde, desto weniger Menschen gibt es, die mir vorangehen und zeigen, wo es langgeht. Ich muss zuletzt meinen Weg selber finden.

Ich habe nicht immer recht, auch wenn ich zutiefst davon überzeugt bin.

Ich will meine Aufmerksamkeit nicht auf das richten, was vergeht, sondern auf das, was bleibt.

Ich komme nicht zu kurz und nicht zu spät. Ich muss mich nicht vordrängeln, um das zu raffen, von dem ich denke, dass es mir zusteht.

Ich gehe den Beeinträchtigungen im Alter nicht aus dem Weg, ich lasse sie zu und nehme sie nicht so ernst.

Nichts ist vollkommen, aber alles ist kostbar. Ich will jeden Augenblick als eine ganz besondere Gelegenheit betrachten.

Der Rückbau des Lebens zu mehr Einfachheit und Übersichtlichkeit schenkt mir eine riesengroße Freiheit.

Ich muss mich nicht mehr verändern. Ich darf sein, wer ich bin. Wer bin ich eigentlich? Diese Frage stellt sich immer deutlicher.

Manchmal sieht es so aus, als ob mein Weg in die Enge führt und beschwerlicher wird. Aber in Wirklichkeit führt er in eine grenzenlose Weite und unbegrenzte Freiheit.

Im Alter lebe ich, stärker als je, in zwei Welten: der zerfallende Leib und die herrliche Ewigkeit. Das Erste vergeht, das Zweite kommt.

Es kommt nicht darauf an, was ich in meinem Leben alles für Gott getan habe, sondern dass ich treu bei ihm bleibe bis zum Ende.

Die kostbarsten Momente meines Lebens erkenne ich erst im Rückblick. Heute stelle ich fest: Ich hätte bei ihnen länger verweilen sollen.

Die kostbarsten Momente sind die Geschenke Gottes: Was habe ich mit ihnen gemacht? Heute stelle ich fest: Ich habe sie teilweise nicht einmal ausgepackt. Das kann ich nun nachholen.

Während ich früher mehr auf meine Arbeit konzentriert war, nehme ich mich heute selbst mehr wahr. Es ist gut, sich selbst und seine Arbeit in eine Beziehung zueinander zu bringen. Wenn das gelingt, erlebe ich Zufriedenheit.

Im Alter wird das Leben intensiver – so wie es am Anfang war. Das Ende ist wie der Anfang, der Bogen schließt sich.

Heute ärgert mich nicht so sehr, was ich in meinem Leben falsch gemacht habe, sondern vor allem das, was ich versäumt habe. Was ich falsch gemacht habe, ist vorbei – aber das Versäumte ist noch gegenwärtig, denn es hat nie stattgefunden.

Was war, ist zu einem Teil meines Lebens geworden. Es gehört zu mir.

Meine Mutter sagte zu mir kurz vor ihrem Tod: „So habe ich mir das Alter nicht vorgestellt!“ Ich denke: Wir werden im Alter mit anderen, unbekanntem Bereichen unseres Lebens konfrontiert. Vielleicht solchen, die wir bisher verdrängt und vermieden haben.

Das Alter bedeutet eine Ausweitung unserer Erfahrungsbereiche – und eine Vertiefung. Ich erfahre Weite – oder auch eine Korrektur der bisherigen Sicht. Ich finde neue Zugänge zu mir und zum Leben: Es gibt noch mehr, als ich bisher für möglich hielt. Ich will schon heute bereit sein für das andere Leben.

Im Sterben komme ich Gott näher. Auch die, die jemand im Sterbeprozess begleiten, spüren, dass sich eine ganz neue, andere Welt öffnet.

Das ganze Leben ist eine Vorbereitung für das Alter. Nun zeigt sich, was man gelernt hat – und wer man ist.

Ich will zufrieden sein mit dem, was ich getan und erreicht habe, und nicht neidvoll auf die schauen, die nun meine Arbeit tun.

Ich bewerte nicht, was die Jungen heute tun. Ich habe es anders gemacht. Aber heute sind andere Zeiten.

Ich will mir keine Sorgen machen und nicht fragen, was morgen wird. Geduldig lebe ich im Heute. Meine Zukunft liegt vollkommen in Gottes Hand.

Am Ende meines Lebens zählt nicht, was ich getan habe, sondern was ich war: Welche Bedeutung hatte ich für andere Menschen?

Ich möchte, dass man sich an fröhliche, gute, ermutigende Momente mit mir erinnert. Jetzt ist die letzte Gelegenheit dazu.

Im Rückblick auf mein Leben stelle ich fest, dass alles – auch die vielen Umwege und Abbrüche – mir letztlich zum Besten diene. Das will ich nun auch für mein Alter festhalten: „Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen“ (Römer 8,28). Ich will Zufriedenheit ausstrahlen und andere ermutigen.

Einen großen Wunsch habe ich: Dass ich so lange lebe, bis ich fertig bin. Bis alles gesagt ist, was gesagt werden muss, und die Worte zur Ruhe gefunden haben. Bis Gottes Verheißungen komplett erfüllt sind und ich bis zum Letzten tun konnte, was ich tun sollte. Bis dann der große Frieden einkehrt – in mir und um mich herum – und ich im Frieden Gottes meine Straße fröhlich ziehen kann.

Ich bin mir sicher: Nach meinem Tod wird mein Leben vollendet. Gott wird seinen Teil dazu tun, dass dann alles komplett wird. Mit dem Tod ist nicht alles aus, die Ewigkeit gehört zum Leben dazu.

Ich will es zulassen und aushalten, dass andere nun wichtiger sind und meine Arbeit tun – anders als ich.

Was hat in meinem Leben Bestand? Nicht die großen Vorträge, die wichtigen Seminare, die komplexen Beratungen – sondern die einfache, kleine Begegnung, das persönliche Wort der Ermutigung, die Zuwendung zu einem Menschen mit einem befreienden Impuls.

Es ist gut, dass ich keinen Zugriff auf die Ewigkeit habe. Ich würde sie sonst für mich vereinnahmen, planen, was kommen wird, organisieren, wie es für mich passend wäre. Die Ewigkeit ist Gottes Ressort. Ich habe nicht einmal einen Einblick.

Wenn ich sagen kann: Ich habe getan, was ich tun konnte, dann ist es genug. Alles andere kann ich getrost Gott überlassen.

Ich muss keine Angst vor der Zukunft haben: Der Gott, der mich in der Vergangenheit ein Leben lang so gut geleitet und versorgt hat, wird auch weiterhin bei mir sein.

Ich mache mir klar: Dass ich in meinem Leben in einzelnen Punkten recht hatte, bedeutet nicht, dass ich immer recht hatte. Ich habe allen Grund, bescheiden zu werden und mich realistisch zu sehen.

Jetzt im Alter will ich lernen, was es heißt: weniger von mir und mehr von Gott. Immer wenn es mir zu viel wird und ich ungeduldig werde, entlarve ich die Götzen, die sich an Gottes Stelle setzen, und schaue allein auf Gott.

Jetzt, wenn ich an meine Grenzen stoße, will ich lernen, ganz auf Gott zu vertrauen.

In Zeiten von Stillstand ziehe ich mich auf mich selbst zurück und übe, geduldig zu sein. Ich lerne zu warten, zu harren und zu hoffen. Ich schaue von mir weg und über mich hinaus.

Im Alter lösen sich die Kausalitäten auf: Nichts ist die Folge von dem, was ich erreichen will, nichts hat seine Begründung in meinem Handeln – alles ist Gnade.

Heute sehe ich den ganzen Segen Gottes in meinem Leben: Alles war Gnade, alles ein Geschenk. Gott hat meine Wünsche ernst genommen und mir in seiner Freundlichkeit gegeben, was ich mir ersehnte: seine Fülle – mehr, als ich mir vorstellen konnte.

Wie mein ganzes Leben, so ist auch mein Lebensende in Gottes Hand.

Ich muss mir keine Sorgen mehr machen, denn ich kann nichts mehr tun. Was geschieht, kommt von Gott – es ist Gottes Sache. Ich gebe ihm mein Leben.

Wenn ich heute mein Leben betrachte mit allem Auf und Ab, Guten und Schlechten, bleibt zuletzt tiefe Dankbarkeit für alles. Diese Dankbarkeit gibt mir Hoffnung, Mut und Kraft für die Zukunft: Alles wird gut!

Nun weiß ich es: Ich bin nie fertig – ich werde nie fertig sein, auch an meinem Ende nicht. Es wird immer etwas offen bleiben und etliches unerledigt. Daran werde ich in der Ewigkeit anknüpfen – oder es bleibt offen, weil es dann nicht mehr wichtig ist.

Ich bin fertig, wenn ich in Gottes Armen ankomme. Dann ist alles erledigt, dann ist sonst nichts mehr wichtig. Jetzt bin ich endgültig am Ziel.

Wie lautet das Fazit meiner ersten Erkundungen im neuen Land des Alters? Gott verspricht mir keine Ruhe im Ruhestand. Aber er zeigt mir, dass er bei mir ist mit seinem Frieden. Dieser Friede durchdringt immer mehr alle Bereiche meiner Vergangenheit. Was war, kommt zur Ruhe. Die Ruhe weitet sich aus bis hin zum himmlischen Frieden in Gottes Ewigkeit.