

Gerhard Schnitter

Wie möchte ich alt werden?

Erfrischende Perspektiven
für die reifen Jahre

SCM

Hänssler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänsler 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.



© 2020 SCM Hänsler in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-haenssler.de · E-Mail: info@scm-haenssler.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:
Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Weiter wurden verwendet:

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

Hoffnung für alle® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel (HFA).

Umschlaggestaltung: Jens Vogelsang, Vogelsang Design, Aachen (www.vogelsangdesign.de)

Titelbild: adobe.com, © rosinka79

Autorenfoto: Rahel Täubert

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-6008-7

Bestell-Nr. 396.008

INHALT

Zur Einstimmung	7
1. Ich möchte dankbar sein	15
2. Ich möchte versöhnt leben	25
3. Ich möchte befreit und unbelastet leben	35
4. Ich möchte mich tragen lassen	45
5. Ich möchte mich geistlich gesund ernähren ...	53
6. Ich möchte beten können	67
7. Ich möchte erneuert werden	79
8. Ich möchte singend alt werden	93
9. Ich möchte fröhlich bleiben	103
10. Ich möchte ermutigen können	117
11. Ich möchte einladen	125
12. Ich möchte zielorientiert leben	135
Nachklang	151
Anmerkungen	155

1. ICH MÖCHTE DANKBAR SEIN

Der erste Mensch, den ich bewusst als alten Mann wahrgenommen habe, war mein Großvater. Mein Vater war nach dem Zweiten Weltkrieg nicht mehr aus russischer Gefangenschaft heimgekehrt. Danach übernahm der Großvater zwar nicht, wie man vielleicht annehmen könnte, die Vaterrolle. Das wäre auch gar nicht möglich gewesen, weil die Großeltern woanders wohnten. Trotzdem hinterließ er bei den gelegentlichen Besuchen prägende Eindrücke. Die Erinnerung an ihn und sein Leben gibt mir die erste Antwort auf die Frage, wie ich alt werden möchte: Ich möchte dankbar sein.

Mein Großvater war für mich ein interessanter Mensch. Das lag zum großen Teil daran, dass er gern und oft – für uns Kinder auch manchmal zu oft und zu

ausführlich – aus seinem Leben erzählte. Einige seiner Geschichten wiederholte er gelegentlich, etwa die aus der Zeit seiner Tätigkeit als Diakon in Einrichtungen für Suchtkranke und Obdachlose. Da hatte er Gottes Führungen erfahren. Und seine Erlebnisse im Ersten Weltkrieg gaben Einblicke in eine vergangene Zeit, die ich damals noch nicht begreifen konnte.

Besonders eine Geschichte hat mich beeindruckt: Der Großvater hatte als Soldat dafür gebetet, dass er gern die Pferde seiner Kompanie versorgen würde. Er war als Bauernsohn aufgewachsen und der Umgang mit Pferden machte ihm immer große Freude. Tatsächlich wurde ihm die Verantwortung für die Pferde übertragen. Wenig später konnte er wegen dieser Aufgabe nicht an einem Gefecht teilnehmen. Es war ein Gefecht, bei dem alle seine Kameraden sofort oder später in der Gefangenschaft ums Leben kamen. Er sah darin Gottes Bewahrung für ihn. – Die Erzählung hat mich natürlich beeindruckt und wiederholt hat der Großvater in seinen Gebeten Gott dafür gedankt. Dadurch wurden auch wir Kinder immer wieder daran erinnert. Gedankt hat er auch, wenn er in der Familie zu Tisch betete. Seine Tischgebete waren meistens sehr lang. Für Kinder waren sie viel zu lang, weil er nicht nur für das Essen dankte, sondern eben auch für viele

andere Wohltaten Gottes. Doch ahnten wir trotz kindlicher Ungeduld und Hunger schon damals, was für ihn das Wichtigste im Leben war.

Meine Großeltern väterlicherseits wurden beide ziemlich alt – der Großvater fast 90 und die Großmutter sogar 93 Jahre. Wer sie in ihrem Alter traf, begegnete ausgeglicheneren und zufriedeneren Menschen. Ihr Ruhestand war allerdings eine Geschichte von Enttäuschungen und Entbehrungen. Sie hatten sich ein nettes Haus im Sudentenland gekauft. Durch die Nachkriegsereignisse verloren sie aber ihren gesamten Besitz. Als Vertriebene und Flüchtlinge kamen sie bei ihren Kindern, meinen Tanten, unter. Über ihren Verlust hörte ich sie nie klagen. Wie war das möglich? Erst viel später entdeckte ich den Grund dafür: Jesus war ihr Lebensinhalt. Den hatten sie bei allem, was ihnen genommen wurde, nicht verloren. Durch ihr Leben haben sie sogar für andere reflektiert, dass ihnen die Freude über die Vergebung und ein fröhliches Herz wertvoller waren als ein schönes Haus oder materielle Sicherheit. Ihre Gewohnheit, immer wieder dankbar auf das Wirken Gottes in ihrem Leben zu schauen, hat ihnen auch körperlich erkennbar gutgetan. Gutgetan hat ihnen auch das Lesen. Es hat ihnen geholfen, geistig fit zu bleiben. Sie nahmen sich bis ins höchste Alter viel

Zeit für Bücher. Die Bibel, Andachtsbücher, Berichte aus der Mission und Biografien lagen bei ihnen immer griffbereit.

Mein Großvater kannte sicher den 103. Psalm, der dazu auffordert, nicht zu vergessen, was Gott uns Gutes getan hat: *Lobe den Herrn meine Seele und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat: der dir alle deine Sünde vergibt und heilet alle deine Gebrechen* (Verse 2-3). Aus diesem »Vergiss nicht« höre ich heraus, dass man das Danken auch üben oder trainieren muss. Eltern erinnern ja auch ihre Kinder daran, sich zu bedanken, wenn sie fragen: »Hast du auch schön Danke gesagt?« oder: »Na, wie sagt man?«.

Für mich ist es eine gute Übung zum Danken, wenn ich mir morgens in der Stille mit Stichworten notiere, für welche Ereignisse vom Vortag ich dankbar sein kann. Ich versuche auch, das Danken mit den Psalmen zu üben! Die Psalmen verwenden ein großartiges und reichhaltiges Vokabular. Das hilft mir, Worte zu finden, um meinen persönlichen Dank an Gott auszudrücken und dabei nicht immer die gleichen Sätze zu wiederholen. Psalm 107 etwa ist so ein »Lehrpsalm«. Er erklärt, wie Menschen durch das Erzählen von Gottes Taten (so wie mein Großvater) zum Danken geführt werden.

Danken ist aber manchmal auch mühsam. Wahrscheinlich wird deshalb in Psalm 116,17 das Danken als Opfer bezeichnet: *Wer Dank opfert, der preist mich*. Aber schon der übernächste Psalm 118 quillt wieder über mit einer Aufzählung von Anlässen, an die wir uns beim Danken erinnern können. Die Überschrift und der Refrain dieses Psalms werden oft als Tischgebet benutzt: *Danket dem Herrn, denn er ist freundlich und seine Güte währet ewig*.

»Dank-Training« lag offenbar auch dem Apostel Paulus sehr am Herzen. In seinen Briefen an die Gemeinden erinnert er wiederholt ans Danken: *Seid reichlich dankbar* (Kolosser 2,7), *Seid dankbar in allen Dingen* (1. Thessalonicher 5,18) oder *Sagt Dank allezeit für alles Gott, dem Vater...* (Epheser 5,20).

Neben den Psalmen finde ich wunderbare Anregungen zum Danken in Liedern, etwa in dem berühmt gewordenen Danke-Lied: *Danke für diesen guten Morgen... Danke, dass ich dein Wort verstehe... Danke, dass deinen Geist du gibst... Danke, für meine Arbeitsstelle...* Morgenlieder sind häufig inspirierende Danklieder. Natürlich helfen auch alle Lieder, die den Schöpfer loben wie *Geh aus, mein Herz, und suche Freud* oder *Freuet euch der schönen Erde*, um den eigenen Dank auszudrücken.

Wie schon gesagt, konnte ich bei meinen Großeltern sehen, dass das Danken positive Auswirkungen auf ihr Leben und ihre Psyche hatte. Der Komponist Ludwig Senfl (1490–1543) beschreibt diese Wirkung in einem Kanon so: *Jeder, der dankt, bekommt ein frohes Herz*. Er sagt damit, dass eine dankbare Lebenseinstellung die Abwehrkräfte der Seele stärkt. Unzufriedenheit dagegen kann das seelische und körperliche Immunsystem zerstören. Danken lenkt den Blick hin zu Gott. Danken stimuliert auch das Denken. Wenn ich dankbar nachdenke, lerne ich zu staunen. Und umgekehrt: Wenn ich staune, werde ich dankbar. Je mehr ich über Gottes Wunder staune und über sein Wirken in meinem Leben nachdenke, umso dankbarer werde ich. Die Erfahrung, dass das Danken uns verändert, formuliert Heino Tangermann (1910–1988) in dem Lied *Vergiss nicht zu danken* so: *Im Danken kommt Neues ins Leben hinein, ein Wünschen, das nie du gekannt...*¹ Dagegen macht Undankbarkeit unzufrieden, eng und mürrisch.

Ich möchte auch das Danken anderen Menschen gegenüber trainieren. Vieles nehme ich viel zu oft als selbstverständlich an. Doch mit dem Dank für eine Aufmerksamkeit, für eine Einladung, für einen Anruf, für einen Gruß, für eine Hilfe oder für ein Gespräch werden

menschliche Beziehungen gepflegt und geölt. Danken ist also ein rundum wertvolles Lebenselixier, das uns bis ins Alter kostenlos zur Verfügung steht. Ich möchte es gern einnehmen und dabei die Freude erleben, die diese Medizin bei mir und in meiner Umgebung auslösen kann. Danken wirkt ansteckend. Dankbare Menschen regen auch andere zum Danken an. Dagegen können mürrische Nörgler ihren Mitmenschen alles vermiesen.

Im Danken liegt aber noch eine weitere und tiefere Dimension verborgen: Wenn ich für etwas danke, nehme ich es dadurch an. Es gehört nun mir. Dazu fiel mir eine Begebenheit mit der bekannten holländischen Evangelistin Corrie ten Boom (1892–1983) ein. Sie war in Stuttgart bei Freunden von uns zu Gast und hatte während ihrer Vorbereitung auf den Abend die Gastgeberin um einen Kaffee gebeten. Als ihr die Tasse gebracht wurde, sagte sie: »Danke.« Dann fügte sie hinzu: »Es wäre ja dumm von mir, wenn ich jetzt sagen würde: Bitte, gib mir einen Kaffee.« Was sie damit meinte, war, dass manche Christen immer und immer wieder um etwas bitten, was ihnen eigentlich schon längst von Gott geschenkt wurde. – Der japanische Sänger und ehemalige Buddhist Yukio Imanaka begann vor jeder Aufnahme, die wir mit ihm im Evangeliums-Rundfunk gemacht haben, unser

gemeinsames Gebet mit dem Satz: »Herr Jesus Christus, hab Dank für deine Gnade.« – So wie er möchte ich vor allem und immer wieder für die Gnade danken, dass ich Gottes Kind sein darf. Er hat mir damit grundsätzlich alles geschenkt: Er ist mein Vater. Er ist mein guter Hirte. Er hat mir vergeben. Er tröstet mich. Er ist mir gnädig. – Danke!

Wenn Danken heißt, dass ich damit etwas annehme, dann kann ich Psalm 23 in der Stille auch so beten: »Danke, Herr, dass du mein Hirte bist. Danke, dass mir nichts mangeln wird. Danke, dass du mich auf einer grünen Aue weidest. Danke, dass du mich zum frischen Wasser führst und meine Seele erquickst...« Anstatt meine Probleme unruhig hin und her zu wälzen, möchte ich dafür dankbar sein, dass mein Herr sich mir zuwendet und mich beschenkt.

(Refrain) Ich danke dir, Herr, denn du bist freundlich;
und deine Gnade und Wahrheit sind ewig,
und du bist treu, bleibst immer bei mir.
Herr, hab Dank dafür. Mein Gott, ich dank dir.

1. Hab Dank für mein Leben. Du hast mich gemacht,
mich so, wie ich bin, geplant und erdacht.
Hab Dank, Vater, dass du mich führst und bewahrst,
mit deiner Liebe nicht sparst.

2. Hab Dank für das Wort, mit dem du zu mir sprichst,
das niemals vergeht und das du nie brichst.
Es leuchtet mir auch noch am dunkelsten Ort;
ich lebe von deinem Wort.

3. Hab Dank, dass du mir alle Sünde vergibst,
die Schulden begleichst, weil du mich so liebst.
Du hast dich geopfert, bezahlt und vollbracht:
dem Tod entrissen die Macht. ²