

WOLFGANG KRASKA

A photograph of three elderly people in a park. In the center, a man with a white beard and grey hair, wearing a grey t-shirt, stands next to a bicycle. He is holding a silver water bottle. To his left, a woman with red hair, wearing a white top and a blue vest, has a pink blood pressure cuff on her arm. To his right, a woman with grey hair, wearing a dark blue jacket over a red top, is smiling. They are all looking towards the right. The background is a lush green park with trees and sunlight filtering through the leaves.

.. ERFÜLLT  
ÄLTER WERDEN  
AN GOTTES SEITE

WOLFGANG KRASKA



.. ERFÜLLT  
ÄLTER WERDEN  
AN GOTTES SEITE

**e** SCM  
Hänssler



# Stimmen zu diesem Buch

»Schon viele Bücher übers Älterwerden hatte ich in der Hand, aber noch nie eins mit einem solchen Themenspektrum. Und das in einem Stil, wie er für Wolfgang Kraska typisch ist: tiefgründig, herausfordernd und dabei so konkret, dass man einer persönlichen Stellungnahme kaum ausweichen kann.«

## **PETER STRAUCH**

ehemaliger Präses des Bundes FeG und erster Vorsitzender der Evangelischen Allianz Deutschland

»Ich bin begeistert von diesem lebensnahen Buch über das Altwerden. Ehrlich, offen und selbstkritisch werden viele Facetten des Älterwerdens beleuchtet. Ein Buch, das ermutigt, die letzten Lebensjahre bewusst zu gestalten und zu genießen.«

## **DANIELA KNAUZ**

Mitglied im geschäftsführenden Vorstand der Evangelischen Allianz Deutschland und Leiterin des Arbeitsbereich Ältere Generationen in der Vereinigung Evangelischer Freikirchen

WOLFGANG KRASKA

**ERFÜLLT  
ÄLTER WERDEN  
AN GOTTES SEITE**

---

**SCM**  
Hänsler

# 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.

**ISBN 978-3-7751-7548-7 (E-Book)**

ISBN 978-3-7751-6067-4 (lieferbare Buchausgabe)

Datenkonvertierung E-Book: CPI books GmbH, Leck

© der deutschen Ausgabe 2022

SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH

Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de); E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto: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](http://www.janhenkel.com)

[Titelbild](#): narvikk, istockphoto.com

[Autorenfoto](#): © Wolfgang Kraska

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Für Dorothea  
zum  
– Kann das denn wahr sein? –  
70. Geburtstag

Einen Menschen lieben,  
heißt einwilligen,  
mit ihm alt zu werden.

*Albert Camus*  
*1913–1960*

»Es kommt nicht darauf an,  
dem Leben mehr Jahre zu geben,  
sondern den Jahren mehr Leben.«

*Alexis Carrel*

[\[ Zum Inhaltsverzeichnis \]](#)

## Über den Autor



**WOLFGANG KRASKA** (Jg. 1952) lebt in Rheinstetten bei Karlsruhe. Nach 42 Jahren als Pastor arbeitet er im Ruhestand als Referent, Buchautor sowie Verfasser von Zeitschriftenartikeln und SWR-Andachten. Außerdem engagiert er sich ehrenamtlich in seiner letzten Gemeinde, der FeG Karlsruhe. In der Freizeit unternimmt er gerne Wanderungen und Radtouren.

# INHALT

## Über den Autor

Alt wird man doch von selbst, oder?

Vom Sinn, Anliegen und Nutzen dieses Buches

## **Teil 1 | Pläne – Fragen – Hoffnungen: Die Gestaltung des Alters**

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

## **Teil 2 | Sünde – Zweifel – Heilsgewissheit: Das Fundament des Alters**

- 7 Zweifel – unangenehm, aber normal
- 8 Nur Gottes Gnade zählt am Ende
- 9 Jesus Christus und das Buch über ihn – die Bibel
- 10 Wenn das Gewissen uns verklagt
- 11 Geklärte Fragen oder geklärte Beziehung?

## **Teil 3 | Schmerzen – Sorgen – Einsamkeit: Die Last des Alters**

- 12 Vorbereitungen für den großen Umzug
- 13 Die Einschläge rücken näher
- 14 Vorsorge treffen

- 15 [Am Tropf der Fürsorge Gottes](#)
- 16 [Ein geistlicher Notfallkoffer für den Ernstfall](#)

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

##### **Das Miteinander im Alter**

- 17 [Alte mit den Jungen?](#)
- 18 [Förderer der nächsten Generation](#)
- 19 [Als Paar miteinander alt werden](#)
- 20 [Eltern, Kinder und Enkel](#)
- 21 [Alte Freunde und neue Bekannte](#)
- 22 [Seniorenkreis? Die sind mir zu alt](#)

#### **Teil 5 | Älter – alt – ewig:**

##### **Die Zukunftshoffnung im Alter**

- 23 [Was erwartet uns, wenn wir sterben?](#)
- 24 [Auferstehung – mehr als ein Wunschtraum?](#)
- 25 [Ein letztes Mal umziehen](#)
- 26 [Werden wir uns wiedersehen?](#)
- 27 [Im Wartesaal der Auferstehung](#)
- 28 [Endlich am Ziel!](#)

# ALT WIRD MAN DOCH VON SELBST, ODER? VOM SINN, ANLIEGEN UND NUTZEN DIESES BUCHES

## **Erfüllt**

Älter werden wir seit unserer Geburt. Doch ehe wir uns versehen, ist der Prozess so weit fortgeschritten, dass wir zur Gruppe der Senioren gehören. Unfassbar! Wo sind nur all die Jahre geblieben? Wie viel Zeit bleibt mir jetzt noch? Und wie mache ich das Beste daraus? Gerade weil die Zeit so kostbar ist, möchte ich mir nicht nur irgendwie die Zeit vertreiben oder mein Leben mit irgendwelchen Aktivitäten anfüllen. Ich möchte mein Alter erfüllt erleben.

Beachten wir: Das Wort ist ein Passiv. Wir werden erfüllt. Erfüllung kommt von außen, ist ein Geschenk – Gottes Geschenk. Ich verstehe darunter, dass ich mit meiner Vergangenheit versöhnt bin, die Gegenwart mit Gottes Hilfe und an Gottes Seite gestalte und eine tragfähige Hoffnung habe, die über den Tod hinausgeht. Wie kann das konkret werden?

## **Älter werden**

Obwohl Erfüllung von außen kommt, fällt uns ein erfülltes Alter nicht einfach in den Schoß. Ganz bewusst ist im Buchtitel vom *Älterwerden* und nicht vom *Ältersein* die Rede. Das ganze Leben ist ein Prozess. Wir können uns auch im Alter nicht einfach auf dem Erreichten ausruhen in der Hoffnung, dass jetzt alles so bleibt. Ob es

uns gefällt oder nicht: Unser Leben wird sich weiterhin verändern und uns herausfordern. Wir finden uns in immer neuen Situationen vor, die es verantwortlich zu gestalten gilt. Das nimmt uns Gott nicht ab, so wenig wie er es in früheren Jahren getan hat. Insbesondere die Herausforderung zu lernen hört niemals auf. Wir lernen unser ganzes Leben lang, mit neuen Situationen und Aufgaben umzugehen. Deswegen ist das Älterwerden ein anspruchsvoller Prozess, der unsere ganze Aufmerksamkeit erfordert, wenn wir nicht einfach vor uns hin dümpeln wollen.

### **An Gottes Seite**

Das Gute ist: Wir müssen nicht alleine alt werden, sondern Gott ist mit uns unterwegs. Und das nicht weniger als in unseren besten Jahren, in denen wir vielleicht vital und voller Tatendrang waren. Das Alter ist nicht die Restlaufzeit, sondern es hat einen eigenen Wert und eine besondere Bedeutung. Es ist Teil des Planes Gottes mit uns Menschen: Geboren werden hat seine Zeit. – Bauen hat seine Zeit. – Abbrechen hat seine Zeit. – Sterben hat seine Zeit. Diese und viele ähnliche Aussagen lesen wir in Prediger 3. Aber was ist Gottes spezifische Absicht mit uns im Alter? Was hat Gott in diesen Jahren mit uns vor? Was sollen wir lernen, aufarbeiten und neu entdecken? Um solche Fragen wird es im Buch gehen.

### **Ein Glaubensbuch**

Die beschriebenen Aspekte haben zum Titel dieses Buches geführt: »Erfüllt älter werden an Gottes Seite«. Ich verstehe es als ein Glaubensbuch – vorrangig für Senioren, aber auch für alle, die es einmal werden. Dabei verfolge ich drei Ziele, die ich für wichtig halte: Klärung für den Verstand, Vergewisserung für die Seele und Hoffnung aufgrund des Glaubens. Das ist es, was jeder von uns

gerade im Alter braucht. Ich will Ihnen an dieser Stelle etwas Persönliches verraten: Ich habe dieses Buch in erster Linie für mich selbst geschrieben. Ich bin es, der Klärung, Vergewisserung und Hoffnung braucht. Das Schreiben hilft mir, mir meine Fragen bewusst zu machen, tragfähige Antworten zu finden und die Hoffnungsperspektive der Bibel neu zu entdecken. Ich freue mich, wenn es Ihnen ähnlich geht und Sie sich mit mir gemeinsam auf den Weg machen wollen. Als Hilfe dazu finden Sie am Ende der einzelnen Kapitel Fragen und Anregungen im Hinblick auf Ihre persönliche Situation.

### **Klärung für den Verstand**

Wenn der Glaube auch in schwierigen Zeiten tragen soll, braucht er eine verlässliche Grundlage. Vielleicht haben Sie sich nie näher damit beschäftigt – dann ist es ganz wichtig, es jetzt zu tun. Aber auch langjährige, bewusste Christen hatten während ihrer aktiven Berufsphase oft nicht die Zeit und die innere Ruhe, biblische Grundfragen zu Ende zu denken. Doch jetzt, wo sie älter werden, stellen sich die Fragen mit neuer Dringlichkeit: Bin ich nur mitgelaufen, weil ich im christlichen Umfeld groß geworden bin und mich dort wohlfühlt habe? Wie lässt sich das, was ich selbstverständlich übernommen habe, von der Bibel her begründen? Die Klärung der eigenen Grundlage ist deshalb ein wichtiger Aspekt im Buch.

### **Vergewisserung für die Seele**

Es geht aber nicht nur um Klarheit im Denken und Wissen. Manche Wahrheiten, an die ich immer geglaubt habe, können im Laufe der Jahre in Vergessenheit geraten oder auch fragwürdig werden. Bin ich wirklich Gottes geliebtes Kind, oder ist das nur ein

Wunschdenken? Meine Erfahrungen der letzten Monate fühlen sich so gar nicht nach Gottes Liebe an. Warum lässt Gott mich so hängen? Habe ich etwas falsch gemacht, oder ist alles am Ende nur eine große Illusion, ein kollektiver Selbstbetrug? Wird Gott wirklich bei mir sein, wenn mein Leben noch schwieriger wird und die Tage kommen, die mir nicht gefallen? Mein Herz ist unruhig und braucht neue Gewissheit. Die eigene Vergewisserung ist das zweite Anliegen des Buches.

### **Hoffnung aufgrund des Glaubens**

Bei aller Dringlichkeit, theologische Fragen von der Bibel her zu klären und persönlich Gewissheit darüber zu bekommen, geht es letztlich doch noch um etwas anderes: um eine lebendige Hoffnung, mit der ich leben und sterben kann. Ich will meinen Weg gemeinsam mit Gott gehen und jeden Tag aus seiner Hand nehmen. Sein Heiliger Geist soll mir immer wieder neu die Augen für seine Liebe und Gegenwart öffnen. Und am Ende darf ich mich auf Gottes neue Welt freuen. Aber ich bin ein Mensch mit Zweifeln und Anfechtungen und brauche deshalb auch immer wieder den Zuspruch von außen und von anderen, damit meine Hoffnung lebendig bleibt. Auch dazu will das Buch beitragen.

### **Was erwartet Sie in den folgenden Kapiteln?**

Unter der Überschrift »Pläne – Fragen – Hoffnungen« werden wir uns zunächst der Gestaltung des Alters zuwenden. Dazu gehört auch die Frage, was aus biblischer Sicht eigentlich die Würde des Alters ausmacht. Gottes Wort erspart uns nicht die Einsicht, dass sich vieles, was wir uns als selbstverständlich vorgestellt und zurechtgelegt haben, als nicht tragfähig erweist. Das führt dann im zweiten Hauptteil zu den Fundamenten des Glaubens: »Sünde –

Zweifel – Heilsgewissheit«. Es geht darum, sich die Grundlagen des Glaubens noch einmal klarzumachen. Schließlich soll auch die Last des Alters nicht verheimlicht werden. Der dritte Teil ist deshalb überschrieben mit »Schmerzen – Sorgen – Einsamkeit«. Wie kann man damit umgehen, und kann man sich vielleicht sogar innerlich darauf vorbereiten? Ein wichtiges Thema ist auch das Miteinander im Alter. Die Frage ist nicht nur, wie wir als Senioren mit den Jüngeren klarkommen, sondern auch, was andere mit uns erleben und wie wir angenehme Zeitgenossen bleiben können. Im Privaten, aber auch in der Gemeinde. Deshalb trägt der vierte Teil die Überschrift »Besserwisser – Vorbilder – Lernende«. Nachdem wir all diese Fragen bedacht haben, soll zum Schluss im fünften Teil die Zukunftshoffnung im Alter besonders thematisiert werden. »Älter – alt – ewig« ist ein Wortspiel, das ich noch erläutern werde. Dahinter verbirgt sich die zentrale Frage: Was mache ich, wenn ich tot bin? Was kann ich aus der Bibel eigentlich über das wissen, was mich nach dem Sterben erwartet?

### **Allein oder im Austausch mit anderen**

Wichtige und spannende Fragen erwarten Sie also beim Lesen. Vielleicht kennen oder finden Sie ja auch Gleichgesinnte, mit denen Sie sich über das Gelesene austauschen können. Es wird den Gewinn voraussichtlich noch einmal erhöhen. Das Buch eignet sich auch sehr gut zum Durcharbeiten in einer Seniorengruppe oder im Hauskreis. Dazu können Sie auch die Anregungen zum eigenen Nachdenken am Ende der Kapitel verwenden.

Wie auch immer Sie das Buch nutzen, ich wünsche Ihnen von Herzen, dass es Ihnen Gewinn bringt und Gott Sie beim Lesen segnet.

*Wolfgang Kraska*

## 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 Adressstempel –

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