

Christina Scheffbuch-Schwalfenberg
Armin Schwalfenberg

Leben gestalten

Reflexionen, Impulse
und juristischer Rat

SCM Hänssler

Inhalt

Vorwort	5
Einleitung	7
Kapitel 1:	
Der Countdown läuft	9
Kapitel 2:	
Wer bin ich?	21
Kapitel 3:	
Was soll aus mir werden?	40
Kapitel 4:	
Blick zurück im Zorn	50
Kapitel 5:	
Welche Spuren will ich hinterlassen?	66
Kapitel 6:	
Vom »eigentlich müsste man« zum »was hindert mich«	83
Kapitel 7:	
Mit »halb vollem Glas« leben lernen	95
Kapitel 8:	
Gut altern – eine reife Leistung	107
Kapitel 9:	
Mit warmen Händen geben	119

Kapitel 10:	
Anderen hilflos ausgeliefert?	148
Kapitel 11:	
Zukunft gestalten – über den Tod hinaus	166
Kapitel 12:	
Sind noch Fragen offen?	192
Kapitel 13:	
Jetzt geht's los	203
Nachwort	207
Stichwortverzeichnis	208
Anmerkungen	208

Vorwort

»Man müsste noch mal zwanzig sein ...«, so trällert ein Schlager von anno dazumal. Man könnte ihn vergessen, würde er heute nicht in allen Tonlagen und Stimmungen wiederholt. »Noch mal zwanzig sein ...« – ach ja, damals lachte das Glück. Damals war man körperlich fit und voller Tatendrang. Und wie blühte die Liebe! Wenn doch heute nur alles so wäre wie früher! Doch die Gegenwart, das Älterwerden – ein einziger Niedergang, der wehmütig stimmt. Das Heute kann dem Vergangenen nicht das Wasser reichen. Schade!

Gegen diese Damals-Sehnsucht gehen die Eheleute Christina Scheffbuch-Schwalfenberg und Armin Schwalfenberg in diesem Buch kräftig an. Sie zeigen den Wert und die Chancen auf, die in der zweiten Lebenshälfte beschlossen liegen. Von wegen Niedergang und Abbruch! Aus unterschiedlichen Blickwinkeln entfalten beide Autoren, welche Horizonte sich uns auftun, wenn wir Gottes Perspektiven für unsere gesamte Lebensstrecke bedenken. Sie helfen damit allen, die zu diesem Buch greifen, zu ihrer zweiten Lebenshälfte ein bewusstes Ja zu sagen und die Möglichkeiten zu entdecken, die jeder neue Tag eröffnet. Die Chancen wollen genutzt sein, die Gott in diese Lebensphase hineinlegt. Wer sich dagegen nostalgisch ans Gestern verliert, verpasst das Heute und verschläft das Morgen.

Wie die zweite Lebenshälfte gestaltet werden kann, wird in diesem Buch ausführlich dargelegt. Seine Spannweite reicht von geistreichen Denkanstößen über seelsorgerliche Fragen bis hin zu juristischen Problemfeldern. Lebendige

Beispiele und praktische Impulse zur Alltagsgestaltung machen das Buch zu einer höchst anregenden Lektüre.

*Dr. Christoph Morgner,
Kassel*

Kapitel 5: Welche Spuren will ich hinterlassen?

Wir Menschen wollen Spuren hinterlassen! Das Schlimmste scheint uns das zu sein, wenn Menschen, die wir lieben, uns vergessen. Wenn der Eindruck entsteht, es sei, als hätten wir nie gelebt. Wie jene tragische Geschichte, die wir ähnlich immer wieder in den Zeitungen lesen können. Man fand den verstorbenen älteren Herrn erst nach 5 Monaten in seiner Wohnung auf. Keiner schien ihn zu vermissen. Keiner hatte sich je nach seinem Verbleib erkundigt. Sein Leben hinterließ praktisch keine Spur. Das ist wirklich bestürzend. Wenn wir von solchen Dingen lesen oder hören, fragen wir uns aufgeschreckt: In was für einer Gesellschaft leben wir eigentlich? Denn das gehört als tiefe Sehnsucht zu uns: Wir wollen als einzigartige Person wahrgenommen, geliebt und vermisst werden. Wir wollen etwas Bleibendes von uns hinterlassen, eine Spur, die an unser Dasein erinnert. Wir tragen dieses tiefe Bedürfnis nach dem Unsterblichsein in uns. Wir wollen unseren Kindern wichtige Überzeugungen, Grundsätze und Traditionen vermitteln. Wir setzen uns für diese Werte und wichtigen Dinge ein. Oft arbeiten wir hart, wir setzen uns mit den verschiedenen Lebensthemen intensiv auseinander und tun sozusagen alles dafür, unvergessen zu sein und es auch zu bleiben. Wir bauen Häuser, gründen Vereine und Stiftungen, engagieren uns auf vielen Ebenen: politisch, gemeindlich, überwiegend und meist auch noch ehrenamtlich.

Die Frage, die nun in der Lebensmitte aufsteigt, ist: Lohnt es denn überhaupt, sich abzurackern, und für welche Ziele eigentlich? Für das Eigenheim etwa? Bringt es denn Erfül-

lung, sich für die Familie, für die Kinder oder doch letztlich nur für die Banken und Lebensversicherungen abzustrampeln? Will ich das? Ist es meinen Einsatz wert, mich für Gemeinde und Vereine abzumühen? Hinterlässt mein Engagement Spuren?

Was bleibt von mir und meinen Aktivitäten? Was bleibt von mir, von meinem Leben, wenn ich alt und gebrechlich werde und nichts mehr leisten kann?

Was macht mich aus? Ist es das, was ich mitnehmen kann, eines fernen Tages, wenn ich ins Pflegeheim muss?

Ein paar Fotoalben, einen Sessel, ein Tischchen, ein Sideboard mit Büchern, einige Bilder... Erschreckend wenig. Und dieses wenige ist dann auch noch schnell entsorgt, wenn der betreffende Mensch stirbt.

Was bleibt von mir, wenn ich gestorben bin? Wie werden sich die Menschen an mich erinnern? Welche Spuren werde ich hinterlassen?

Das betrifft zum einen meinen Hausstand und alles, was ich besitze.

Aber darüber hinaus gilt die Frage: Was bleibt von mir in der Erinnerung anderer, wenn ich nicht mehr da bin?

Da ist mir ein Ehepaar vor Augen, sparsame, fleißige Leute. Sehr genügsam für sich selbst. Sie haben lebenslang viel für gute Zwecke gespendet und dafür eher bei sich selbst geknausert. Auch für die Kinder und Enkel haben sie Ersparnes auf die Seite gelegt. Nach ihrem Tod ist es für diese gedacht. Doch wie erleben die Kinder und Enkel sie heute? Welchen Raum nimmt die Sache Geld ein? Werden sie den Enkeln als warmherzige, großzügige Menschen in Erinnerung bleiben? Oder vielmehr nur als solche, die sich

kaum bescheidene Alltagsfreuden gönnten und bei allem stets zur Mäßigung mahnten. Vielleicht würden ja so einige von uns erschrecken, wenn sie wüssten, was tatsächlich von ihnen in Erinnerung bleibt, obwohl sie es doch immer nur gut meinten.

Wir hinterfragen nicht gern das eigene Image. Wir haben alle so ein Lieblingsbild, das wir von uns aufgebaut haben. Gerne legen wir uns die Dinge zurecht und schönen auch mal die Erinnerungen an unsere Vorgehensweisen. Wir reden uns ein, dass wir doch alles ganz gut und mit bestem Wissen und Gewissen bewältigt haben. Aber die Frage bleibt: Welche Spuren hinterlassen wir?

Welche Erinnerung bleibt von mir, wenn ich gestorben bin?

Ich möchte entdecken, was das einmalige Bild, das sich

Gerade die Menschen hinterlassen Spuren in unserem Leben, die sich selbst nicht in den Mittelpunkt stellten.

Gott von mir gemacht hat, ist. Mein unverwechselbares Wesen. Oft ist unsere tiefe Erschöpfung ein Zeichen dafür, dass wir nicht unserer eigentlichen Bestimmung

folgten, sondern uns in eine Form pressen ließen, die nicht für uns stimmt. Wie schnell lassen wir uns in ein Korsett binden, das aus den Erwartungen der anderen besteht. Oder ich orientiere mich an dem, was andere alles schaffen und auf die Beine stellen. Auch wenn ich meine: Ich kann doch nichts Besonderes! Ich kann keine großen Werke oder Spuren hinterlassen.

Was wird man von mir erzählen und was von dem, was mir wichtig war, wird wohl sichtbar? Was aus meinem Leben hat Bestand und trägt weiter Früchte? Jeder Mensch hat

die Aufgabe in dieser Welt, seine unverwechselbaren Lebensspuren hineinzulegen. Es ist meine ureigene Entscheidung, ob ich mein unverwechselbares Leben bewusst und ausgesöhnt lebe und andere damit zum Leben einlade.

Es fällt auf, dass viele der Menschen, die uns faszinieren und Spuren hinterlassen haben, trotz großer Verschiedenheit eines gemeinsam haben:

Es war nicht ihr Ziel, selbst groß herauszukommen. Sie lebten eine lebendige, fröhliche und intensive Beziehung zu ihrem Herrn, Jesus Christus. Ihm wollten sie von ganzem Herzen dienen.

Ihm stellten sie sich ganz zur Verfügung und investierten ihr Leben in die Menschen.

Wie beispielsweise Sabine Ball. Als junge, lebenshungrige Frau nach dem Krieg in die USA auswandert, hatte sie einen Millionär geheiratet und an seiner Seite ein glamouröses Leben geführt. Nach ihrer Scheidung stürzte sie zunächst in ein tiefes Loch. Ihr wurde schmerzlich bewusst, dass Geld ihren inneren Hunger nach Sinn und Geborgenheit nicht stillen konnte. Auf ihrer Sinnsuche begegnete sie jungen Christen und las die Bibel. Sie vertraute ihr Leben Jesus Christus an und es veränderte sich. Sie öffnete ihr Herz für bedürftige Menschen um sie herum.

Als sie, inzwischen Mitte sechzig, eines Tages in ihre deutsche Heimat reiste und ihre Stadt Dresden aufsuchte, fiel ihr die Trostlosigkeit in den Augen der Menschen und besonders der jungen Leute auf und drang ihr ins Herz. Sie betete: Herr, gibt es denn niemand, der sich um die Kinder und Jugendlichen kümmert? Hier müss-

te dringend jemand eine Arbeit anfangen. Da war es ihr, als ob Gott sagte: Sei du doch dieser Jemand!

So begann sie, mit ihren Ersparnissen ein Haus zu kaufen und zu einem Jugendcafé ausbauen zu lassen. Inzwischen ist aus dieser einen Sache eine blühende Jugendarbeit in verschiedenen sozialen Brennpunkten Dresdens entstanden. Viele Jugendliche haben dort eine Anlaufstelle für ihre Probleme und Nöte und auf ganz verschiedene Weisen praktische Hilfe erfahren.

Die Frage nach dem, was als Lebensspur bleibt, schieben wir gerne weit von uns weg. Und genau das macht uns in der Lebensmitte Probleme. Wir können uns jetzt nicht länger einreden, noch unendlich viel Zeit vor uns zu haben. Wir spüren immer deutlicher, wie uns die Zeit durch die Finger rinnt. Wenn ich Spuren hinterlassen will, muss ich heute damit beginnen. Jetzt kann ich noch ganz bewusst und willentlich entscheiden, welche Prioritäten ich setzen will. Was später einmal meine Nachkommen über meine Spuren aussagen werden, ist eine andere Geschichte.

Neue Schritte wagen

- Wie kann ich heute damit beginnen, gute Spuren zu hinterlassen?
- Was bedeutet es dabei konkret für mich, als Jesus-Nachfolger in seine Fußstapfen zu treten?

Wenn wir unseren derzeitigen Standort mit einem Bild aus den Jahreszeiten vergleichen, stehen wir in der zweiten Lebenshälfte im (frühen oder späteren) »Herbst des Lebens.«

Der Herbst steht vor allem für die Zeit der Reife und des Erntens. Viele Früchte und Gemüsesorten werden im Herbst geerntet. Die Sonne scheint nun milder und erhellt mit ihren Strahlen die bunten Blätter der Bäume. Der Herbst des Lebens ist kein Abstieg, keine Katastrophe, sondern bedeutsame Zeit. Der vielgeliebte Sommer beispielsweise steht nicht nur für Sonnenschein und laue Nächte.

Der Sommer ist die Hoch-Zeit in der Landwirtschaft. Viele arbeitsintensive Monate, Tage und Wochen, in denen kein Raum für Stille und Einkehr, für Muße und Freizeit da ist. Nein, Sommer ist die Zeit, in der der Boden bearbeitet wird, die Zeit der Bewässerung und der Düngung. Dazwischen muss auf Beseitigung von Unkraut und Ungeziefer geachtet werden. Doch in all diesen langen Monaten geschieht unmerklich aber stetig das Wachstum und Reifen der Frucht. Am Ende dieses Prozesses steht die Ernte und damit die eine Frage, die den Landwirt die gesamte Zeit beschäftigt, bei allem Arbeiten, die Frage nach dem Ertrag.

In der Lebensmitte wollen wir als eine Möglichkeit der Zwischenbilanz fragen: Was sind denn die Früchte meines Lebens?

Kann man in meinem Leben Früchte erkennen?

Geht es dabei wieder einmal um »das liebe Geld«, um Ersparnisse und Erträge, die ich erwirtschaftet habe?

Nein, Früchte meines Lebens, meint im übertragenen Sinn weitaus mehr.

Die Bibel spricht an einigen Stellen vom Fruchtbringen.

Schauen wir uns einmal an, was Jesus seinen Nachfolgern dazu sagt (Johannes 15,1 ff.):

»Ich bin der wahre Weinstock und mein Vater ist der Weingärtner. Er schneidet jede Rebe ab,

die keine Frucht bringt, und beschneidet auch die Reben, die bereits Früchte tragen, damit sie noch mehr Frucht bringen.... Bleibt in mir, und ich werde in euch bleiben. Denn eine Rebe kann keine Frucht tragen, wenn sie vom Weinstock abgetrennt wird, und auch ihr könnt nicht, wenn ihr von mir getrennt seid, Frucht hervorbringen.... Darin wird mein Vater verherrlicht, dass ihr viel Frucht hervorbringt und meine Jünger werdet.»

Beim Fruchtbringen geht es Jesus nicht um unsere Leistungsfähigkeit, ums »Lospowern« – daran denken wir meist sofort –, sondern um die innere Nähe und Verbindung zu ihm.

Für ihn scheint es das Normalste von der Welt zu sein, dass wir Frucht bringen. In diesem anschaulichen Bildwort, vom Weinstock und den Reben, wird uns das auch schnell deutlich. So ist doch im Grunde völlig einsichtig, dass die Rebe des Weinstocks dazu da ist, Frucht zu bringen! Es ist nachvollziehbar, dass genau das ihre eigentliche Bestimmung ist! Es entzieht sich unserem Wissen, wie es genau geschieht. Das Geheimnis, wie die Frucht entsteht und wachsen kann, liegt eben nicht in einer erlernbaren Methode, sondern ausschließlich in der unmittelbaren Verbindung zum Weinstock. Aus diesem Grund sagt Jesus ganz schlicht: Bleibt in mir und ich in euch!

Ein praktisches Vorbild, wie so ein Leben aussehen kann, liefert uns Bruder Lorenz, ein Ordensmann, der als Küchenchef in seinem Kloster arbeitete¹:

»Sobald ich nun in der Küche allein war, pflegte ich zuerst alles, was notwendig und meines Amtes war, zu versehen und dann die Zeit, die mir übrig blieb, zur Übung des Gebets anzuwenden.

Zum Anfang meiner Geschäfte sagte ich mit einem kindlichen Vertrauen zu Gott: »Mein Gott, weil du bei mir bist und ich meinen Verstand auf diese äußerlichen Dinge wenden soll, so bitte ich dich, mir die Gnade zu erweisen, dass ich auch bei dir bleiben und dir Gesellschaft leisten möge.« So pflegte ich mitten unter der Arbeit in dem vertraulichen Gespräch mit Ihm fortzufahren, Ihm meine kleinen Dienste zu aufzuopfern und Ihn um Seine Gnade anzurufen. Wenn dann die Arbeit zu Ende war, untersuchte ich, auf welche Weise ich sie getan hatte. Fand ich etwas Gutes darin, so dankte ich Gott dafür; bemerkte ich aber Fehler darin, so bat ich Ihn um Vergebung. Ohne mutlos zu werden darüber, brachte ich mein Gemüt wieder in seine Aufrichtigkeit und fing wieder an, bei dem Herrn zu bleiben, gerade wie wenn ich nicht von Ihm gewichen wäre.«

Welche Spuren ich hinterlasse und welche Frucht mein Leben hervorbringt, hängt davon ab, wovon mein Leben geprägt wird. Der lebensverändernde Prozess, der durch die enge Verbindung zu Jesus Christus in unserem Alltag abläuft, wird im Neuen Testament ebenfalls »Frucht bringen« genannt. So fordert Paulus im Brief an die Galater, die Gemeinde zu diesem neuen Leben heraus. Er beschreibt sehr eindrücklich die unterschiedlichen Früchte (Galater 5,19-21a.22.25):

Welche Spur ich hinterlasse, hängt davon ab, wovon mein Leben geprägt wird.

»Wenn ihr den Neigungen eurer sündigen Natur folgt, wird euer Leben die entsprechenden Fol-

gen zeigen: Unzucht, unreine Gedanken, Vergnügungssucht, Götzendienst, Zauberei, Feindschaften, Streit, Eifersucht, Zorn, selbstsüchtiger Ehrgeiz, Spaltungen, selbstgerechte Abgrenzung gegen andere Gruppen, Neid, Trunkenheit, ausschweifender Lebenswandel und dergleichen mehr. Wenn dagegen der Heilige Geist unser Leben beherrscht, wird er ganz andere Frucht in uns wachsen lassen: Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue... Wenn wir jetzt durch den heiligen Geist leben, dann sollten wir auch alle Bereiche unseres Lebens von ihm bestimmen lassen.«

Früchte entstehen ganz unaufgeregt und unauffällig bei einer gesunden Rebe am Weinstock. Sie entstehen quasi ohne eigene Anstrengung. Wachstum braucht jedoch in jedem Fall Zeit, und Wachstum wird begünstigt durch gute Pflege. Die alleinige Grundvoraussetzung ist die intakte Verbindung zum Weinstock.

Bleibt in mir! Wie einfach das klingt. Was könnte das konkret für mein Leben bedeuten?

Raum zum Innehalten

- Wo erlebe ich das Einssein mit Jesus besonders deutlich in meinem Alltag? (z.B. im Gebet, in der Meditation eines Bibelverses, im Gottesdienst, im Staunen über Gottes Schöpfung, in einer Bildbetrachtung, in der Stille vor ihm ...)
- Wann habe ich es das letzte Mal erlebt? Wie kann ich mehr dieser Gelegenheiten schaffen?

- Kann ich in meinem Leben die Frucht (wie sie in Galater 5,20 beschrieben wird) erkennen, vielleicht sogar eine Zunahme an Geduld, Freundlichkeit und Selbstbeherrschung?
- Wo wächst neue Sehnsucht in mir nach diesen Früchten?

»Für unser Leben ist nur EINES wichtig, dass es ganz fest in der Hand unseres Gottes ruht und von ihm geführt und gestaltet wird.« – So formulierte der Seelsorger und Pfarrer Johannes Busch es als Leitsatz.

Unser Leben ganz fest in der Hand unseres Gottes, das heißt doch: Alles, was ich unternehme und tue, mache ich nicht im Alleingang, sondern im Gespräch mit Jesus. Ich beziehe ihn in meine noch »unreifen« Überlegungen oder konkreten Planungen ein. Ich frage ihn zuerst um Rat, wenn die Situation mir über den Kopf wächst und ich nicht mehr weiterweiß. Ich bitte ihn um Geduld, Liebe und Weisheit im Umgang mit Menschen, besonders mit den Menschen, mit denen ich Schwierigkeiten habe. Ich bitte ihn um Vergebung, wenn ich mich verrannt, getäuscht oder schuldig gemacht habe. Und bitte dann um Trost und Mut, um die Dinge wieder in Ordnung zu bringen.

Neue Schritte wagen

- In welchem Lebensbereich will Jesus bei mir eine Veränderung einleiten, damit ich mehr Frucht bringen kann?
- Welcher konkrete Schritt ist dabei für mich dran?