

ANSELM GRÜN
Die Jahre umarmen





Inhalt

Die Jahre liebevoll umarmen	7
Dankbarer Rückblick	11
Gelassenheit und Freiheit	25
Weisheit und Demut	33
Dankbarer Ausblick	47
Lebensspuren – Spuren der Hoffnung für die Zukunft	53
Literatur	57



Die Jahre liebevoll umarmen

Das Buch »Die hohe Kunst des Älterwerdens« habe ich verfasst, als ich 62 Jahre alt war. Jetzt konnte ich achtzehn Jahre lang testen, ob das, was ich geschrieben habe, stimmt und ob es so lebbar ist. Auch mit 80 Jahren kann ich bestätigen, dass die drei Schritte *Annehmen – Loslassen – Fruchtbringen* für das Gelingen des Alters entscheidend sind. Aber in diesen achtzehn Jahren habe ich auch gespürt, dass es leichter ist, über das Älterwerden zu schreiben, als es zu leben. Dennoch hat mir das Schreiben damals geholfen, mein

Älterwerden nicht als Verlust, sondern als Gewinn zu verstehen. Natürlich weiß ich, dass das Altsein auch von Krankheiten geprägt sein kann. Dann geht es darum, spirituell mit meiner Krankheit umzugehen. Doch noch fühle ich mich gesund. Und so bin ich dankbar für mein Leben, so, wie es jetzt ist.

In diesem kleinen Buch möchte ich einige Gedanken aufschreiben, die mir heute mit 80 Jahren wichtig geworden sind. In diesem Alter verschieben sich die Akzente, auch wenn die Einsicht in die großen Linien des Älterwerdens gleich bleibt. Die Sichtweise auf das Leben wandelt sich. Doch von dieser Sichtweise hängt es ab, ob ich gerne alt bin oder ob ich mich als Opfer des Älterwerdens fühle. Dann würde das Altwerden zu einer Last, über die ich ständig jammere. Ich habe mich dafür entschieden, mit der Brille der Dankbarkeit auf mein Leben zu schauen und mein Leben liebevoll zu umarmen.

Mit diesem Buch möchte ich auch den Lesern und Leserinnen etwas von der Hoffnung vermitteln, die mich mein Leben lang geprägt hat und die gerade jetzt im Alter immer stärker wird. Es ist jene Haltung, von der der erste Petrusbrief erzählt: Die ersten

Christen strahlten offensichtlich eine Hoffnung aus, die die Menschen ihrer Umgebung neugierig machten (vgl. 1 Petrus 3,15).

So möchte dieses Buch den Lesern und Leserinnen Hoffnung schenken, dass ihr Leben, ganz gleich in welchem Alter und in welchem Gesundheitszustand sie gerade sind, wertvoll ist, dass sie mit ihrem Leben eine wertvolle Spur in diese Welt eingraben können. Mein Wunsch ist es, den Menschen die Angst vor dem Alter zu nehmen und ihr Altsein mit der Hoffnung zu erfüllen, die mich prägt. Von dieser Hoffnung sagt Paulus, dass sie nicht zugrunde gehen kann (vgl. Römer 5,5).

In meinem Alter prägt mich mitten in unserer schwierigen Zeit die Hoffnung, dass auch heute in der Kirche neue Aufbrüche möglich sind, dass auch in unserer Gesellschaft und in der weiten Welt Wege zur Versöhnung und zum Frieden möglich sind. Und es prägt mich die Hoffnung, dass ich auch im Alter etwas in dieser Welt bewegen kann. Ich kann die Welt nicht retten, aber ich kann sie dort, wo ich lebe, mitgestalten. Meine Hoffnung geht aber auch über diese Welt hinaus. Ganz gleich, ob ich in diesem Le-

ben meine Ziele verwirklichen kann oder nicht, im Tod wird meine Hoffnung über alle Maßen und über alle Vorstellungen hinaus erfüllt werden. Von dieser Hoffnung geprägt lebe ich jetzt im Augenblick. Und sie schenkt mir Gelassenheit und Zuversicht.



Dankbarer Rückblick

Mit 62 Jahren habe ich vor allem nach vorne geschaut und mir überlegt, was mich im Alter erwartet. Jetzt nehme ich bei mir wahr, dass ich gerne auch zurückschaue. Wenn ich im Urlaub mit meinen Geschwistern zusammen bin, erzählen wir uns, wie wir als Kinder unsere Eltern erlebt haben, was wir von ihnen gelernt haben, was sie geprägt hat. Wir sind dankbar für unsere Eltern, die immer für uns da waren. Natürlich hatten auch sie ihre Schattenseiten. Aber im Alter urteilen wir nicht mehr. Vielmehr verstehen wir

unsere Eltern und achten sie für ihre Lebensleistung. Sie haben den Zweiten Weltkrieg durchgestanden. Als ich im Januar 1945 geboren wurde, war mein Vater für den »Volkssturm« verpflichtet worden. Wir hatten keinen Kontakt zu ihm, wussten nicht, ob er lebt oder gefallen war, es gab keine Möglichkeit, telefonisch in Verbindung zu bleiben. Er ist dann über 80 Kilometer zu Fuß nach Junkershausen zurückgelaufen, wo wir während des Krieges wohnten, und er kam gerade rechtzeitig zur Erstkommunion meiner ältesten Schwester. An diesem Tag zogen die Amerikaner ins Dorf ein.

Ein halbes Jahr später konnten meine Eltern mit uns Kindern wieder nach Lochham bei München zurückkehren. Dort verlebte ich eine glückliche Kindheit, auch wenn die Nachkriegszeit reich an Entbehungen war. Wenn wir Geschwister miteinander über diese Zeit sprechen, bewundern wir unsere Mutter, die trotz der äußeren Not immer bemüht war, uns gutes Essen zu kochen. Beliebt waren bei uns geröstete Haferflocken. Meine Mutter meinte, was für die Pferde gut sei, sei auch für die Kinder gut. Die in Butter gerösteten Haferflocken sind auch heute noch bei den Großnichten und Großneffen sehr beliebt.

Mein Vater war schon 46 Jahre alt, als ich geboren wurde. Aber er spielte mit uns Kindern und ging am Sonntag mit uns spazieren. Dabei blieb er immer wieder stehen, um uns auf die Schönheit der Natur hinzuweisen, dass sie Gottes Herrlichkeit verkünde. Die tiefe Frömmigkeit unserer Eltern hat uns geprägt, sodass die Teilnahme am Gottesdienst für uns keine lästige Pflicht war, sondern uns Geborgenheit schenkte und ein Gespür für das Geheimnis. Nur die Teilnahme am Rosenkranz, der jeden Samstagnachmittag stattfand, war bei uns Kindern nicht beliebt. Und so tricksten wir unseren Vater, der mit uns gerne dorthin gegangen wäre, damit aus, dass wir den Fernseher so laut stellten, dass wir die Glocken, die zur Andacht riefen, überhörten. Unsere Mutter unterstützte uns dabei, denn sie ging auch nicht so gerne in den Rosenkranz. Doch im Alter betete sie jeden Tag zwei Rosenkränze für uns Kinder und Enkelkinder. Das hat uns das Vertrauen geschenkt, dass wir von Gottes Segen begleitet werden. Wenn wir heute über das Beten unserer Mutter für ihre Kinder sprechen, dann sind wir voller Dankbarkeit. Es war ihre Art und Weise, für uns zu sorgen und zugleich darauf zu vertrauen, dass jeder von uns seinen eigenen Weg findet und dass es ein guter Weg ist.

Als Kinder gingen wir täglich zur Eucharistie und ministrierten auch werktags oft, denn die Kirche stand gleich neben unserem Haus, sodass der Mesner gerade in den Ferien häufig bei uns anrief, wenn er für die drei Messen, die am Werktag täglich gefeiert wurden, Ministranten benötigte. Die großen liturgischen Feiern von Weihnachten und vor allem von der Karwoche und Ostern haben uns tief geprägt. Das hat einfach zu uns gehört. Da brauchten die Eltern keinen Druck auszuüben. Es war für uns selbstverständlich, die Gottesdienste mitzufeiern. Der Rückblick auf meine Kindheit erfüllt mich mit Dankbarkeit. Dort habe ich tiefe Wurzeln bekommen und einen Glauben gefunden, der auch in schwierigen Zeiten trägt.

Mit 80 Jahren nehme ich mir jedoch auch öfter einmal Zeit, meine ganze Lebensgeschichte dankbar anzuschauen. Bei Führungsseminaren lade ich die Teilnehmer immer ein, sich zu erinnern, was sie als Kinder leidenschaftlich gerne gespielt haben und was ihre Vorstellungen vom Leben waren. Dann kommen die Teilnehmer mit ihren eigenen Quellen in Berührung. Viele geraten in einen Burn-out, weil sie sich fremde Bilder und Erwartungen übergestülpt haben. Sie meinen, als Führungskraft müssten sie vor al-

lem durchsetzungsfähig, entscheidungsfreudig und konfliktfähig sein. Doch die fremden Bilder überfordern sie oft und rauben ihnen ihre Energie. Wenn wir unsere Arbeit mit den Bildern verbinden, die in der Kindheit auftauchen, dann fließt unser Arbeiten, ohne dass es uns Energie raubt.

Wenn ich in meine Kindheit zurückblicke, hatte ich immer neue Ideen, etwas zu basteln oder zu bauen. So habe ich eine Bank gezimmert, die allerdings nicht lange gehalten hat. Mit sieben Jahren habe ich einen Fischteich gebaut, obwohl ich keine Ahnung vom Mauern hatte. Dieses Ausprobieren und das Vertrauen, dass ich etwas wagen darf, hat mich in meiner Arbeit in der Verwaltung des Klosters, aber auch in meiner Kursarbeit und in meinem Schreiben immer geprägt. Daher habe ich gerade bei Geldanlagen mehr gewagt als viele andere Cellerare. Das war manchmal mit Risiken verbunden. Doch wenn ich heute zurückschaue, war es eben auch sehr erfolgreich. Menschen, die als Kinder eher ängstlich waren, würde ich meine Art und Weise, mit Geld umzugehen, nicht raten. Aber für mich hat es gestimmt. Es hat mir keine Angst gemacht. Ich bin es eher spielerisch angegangen. Genauso spielerisch habe ich meine Kursarbeit und

meine Vorträge verstanden. Ich habe einfach etwas ausprobiert. Das hat mir Spaß gemacht und macht es mir heute noch. Wenn mir dann bei aller Kreativität doch Bedenken kommen, ob diese Übung von den Kursteilnehmern wirklich angenommen wird, dann hilft mir das Wort Jesu: »Steh auf, nimm dein Bett und geh!« Dann nehme ich meine Zweifel und Bedenken unter den Arm und gehe einfach los, mache das, wozu es mich gerade drängt, und lasse mich nicht von den Zweifeln lähmen. Ich lasse mich nicht aufs Bett fesseln, sondern nehme es unter den Arm und gehe los, um das zu tun, was in mir gerade als Idee entstanden ist.

Gerne erinnere ich mich an die Schulzeit, die ich ab dem zehnten Lebensjahr in den drei Internaten der Abtei Münsterschwarzach verlebte. Dort habe ich viel von meinen Lehrern gelernt, die damals alle Mönche der Abtei waren. Die klare Tagesordnung half mir, diszipliniert zu lernen und zu arbeiten. Das prägt mich heute noch bei der Arbeit. Im Internat habe ich vor allem gelernt, wie man lernt, nicht so sehr, was. Auf das Wie kommt es an. Man braucht zudem einen guten Rhythmus für das Lernen. Wer im Rhythmus arbeitet – davon ist auch der berühmte Psychiater und