Älter werden

Zuversicht statt Frust

Geburtstagsfeier
Quelle: Envato/ josecarloscerdeno
Vor jedem runden Geburtstag geraten Menschen in Panik. Das Gefühl, alt zu werden und etwas verpasst zu haben, macht ihnen zu schaffen. Doch älter werden birgt auch die Chance, Frieden zu schliessen mit Gott und sich selbst.

Älter werden gilt heutzutage als ein Makel und viele empfinden es als eine Last. Alle wollen jung bleiben und sich krampfhaft gegen den Lauf der Zeit stellen. Dabei ist es gar nicht schlimm, älter zu werden, wenn man seine Lebensphase annehmen kann und einen Ausblick findet auf das, was noch kommt. Wir haben ein paar Tipps, wie man zuversichtlich und fröhlich älter werden kann.

Wenn der Rückblick schmerzhaft ist

Machen Sie sich bewusst, dass es im Leben immer Dinge gibt, die man bedauert. Hören Sie heute auf, sich mit anderen Menschen zu vergleichen. Betrachten Sie

die Situationen Ihres Lebens, die Sie bedauern und die schmerzhaft sind. Lassen Sie den Schmerz zu und betrachten Sie ihn genau. Und dann geben Sie ihn an Jesus ab: «Jesus, ich gebe Dir meine Trauer darüber, dass diese Beziehung gescheitert ist…; dass ich nicht den Mut hatte, diese Entscheidung zu treffen…; dass es anders gekommen ist, als ich mir das gewünscht habe…; bitte nimm meinen Schmerz und heile meine Seele.»

Wann immer das Bedauern in Ihnen hochkriecht, erinnern Sie sich daran, dass Gott Ihr Leben in seiner Hand hält. Dass er Sie sieht und Sie liebt. Dass er einen guten Weg für Sie hat. Um sich ganz an Jesus festhalten zu können, müssen Sie alles andere loslassen.

Wenn man sich alt fühlt

Wenn Sie staunen, welches Alter Sie inzwischen erreicht haben, dann seien Sie nicht frustriert, sondern dankbar. Sie haben all diese Jahre ja auch gelebt und erlebt. Erinnern Sie sich an die vielen schönen Momente, Urlaube, Freundschaften, an die vielen Dinge, die Sie erreicht haben und seien Sie dankbar dafür!

«Alles hat seine Zeit» – so steht es in der Bibel in Prediger, Kapitel 3, Vers 1. Freuen Sie sich auf die Lebensphase, die jetzt ansteht. Sie wird sicher anders als alles, was davor war, aber das muss ja nicht negativ sein. Geniessen Sie die Vorzüge, die Sie jetzt haben: finanzielle Unabhängigkeit, Lebenserfahrung, Freiheiten…

Übrigens ist es für viele Dinge nie zu spät. Eine Bekannte hat, als die Kinder aus dem Haus waren, angefangen, Medizin zu studieren und arbeitet jetzt als Ärztin. Eine andere hat sich mit 60 einen Traum erfüllt und ein Café eröffnet… Wagen Sie es, Ihre Träume in die Realität umzusetzen.

Wenn man plötzlich alt aussieht

Jetzt leben Sie schon so lange und lassen sich immer noch durch Äusserlichkeiten stressen? Eigentlich müssten Sie doch wissen, dass Vergleiche nichts bringen und dieser ständige Zwang, die perfekte Figur zu haben und noch besser auszusehen, Sie noch nie glücklich gemacht hat. Gott hat einen ganz anderen Blick auf Sie. Er findet Sie schön, so wie Sie sind. In der Bibel werden die Anzeichen, dass man nicht mehr blutjung ist, ganz anders gewertet. Graues Haar wird zum Beispiel als eine «Krone der Weisheit» beschrieben (Sprüche, Kapitel 20, Vers 29).

Ja, unsere Gesellschaft hat einen seltsamen Jugendwahn. Aber lassen Sie sich davon nicht vereinnahmen. Sie müssen und können nicht mehr aussehen wie mit zwanzig. Bitten Sie Gott, dass er Ihnen zeigt, was er über Sie und Ihre Falten und Ihren Körper denkt. Dass er Ihnen hilft, ein Ja zu sich zu finden, auch wenn Sie ganz anders aussehen als früher.

Wenn einem bewusst wird, wie endlich das Leben ist

Es ist wahr: Eines Tages muss jeder von uns sterben. Und je älter wir werden, desto näher rückt dieser Tag. Aber der Tod ist nicht das Ende! Jesus hat gesagt: «Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, der wird leben, selbst wenn er stirbt.» (Johannesevangelium, Kapitel 11, Vers 25). Je älter Sie werden, desto näher kommen Sie dem Besten und Herrlichsten, was Sie je erlebt haben. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob bei Gott ein Platz für Sie bereit ist, dann kümmern Sie sich darum. Fangen Sie an, Gott zu suchen. Er wartet darauf und will sich gerne finden lassen.

Wenn man Angst vor dem Alter hat

Die Vorstellung, eines Tages nicht mehr durchzublicken oder sehr krank zu werden, ist beängstigend. Aber vertrauen Sie darauf, dass Gott Sie niemals loslässt. In Jesaja, Kapitel 46, Vers 4 verspricht Gott: «Ich bleibe derselbe; ich werde euch tragen bis ins hohe Alter, bis ihr grau werdet. Ich, der Herr, habe es bisher getan, und ich werde euch auch in Zukunft tragen und retten.»

Dieser Beitrag erschien im September 2016 auf Jesus.ch.

Zum Thema:
Den Glauben entdecken
«Überlebenstipps»: Wie der Glaube im Alter stark bleibt
Älter werden: Wie man mehr als nur Jahre dazugewinnt

Datum: 19.08.2025
Autor: Miriam Hinrichs
Quelle: Jesus.ch

Tags
Ratgeber
Leben als Christ
Christen in der Gesellschaft

Bibel