Alice Chapin

Kleines Buch großer biblischer Verheißungen

für Senioren

ISBN 978-3-905290-86-8

Little Book of Big Bible Promises – for Seniors, German

Copyright © 2001 by Alice Chapin
German edition © 2017 by Verlag arteMedia with permission of Tyndale House Publishers, Inc.
All rights reserved.

© 2017 by Verlag arteMedia, Lenzburg
www.arte-media.ch

Aus dem Amerikanischen übersetzt und mit deutschsprachigen Zitaten ergänzt von Barbara M. Trebing.

Bibelzitate, sofern nicht anders angegeben, wurden der Luther-Übersetzung entnommen:
Lutherbibel, **revidiert 2017**,
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Wo „Hfa" angegeben ist, wurden die Bibelzitate der Übersetzung »Hoffnung für alle« entnommen:
»Hoffnung für alle«, Brunnen Verlag Basel,
©1986, 1996, 2002 by International Bible Society.

Umschlaggestaltung: Stefanie Thoms unter Verwendung einer Fotografie von pixabay.com.
Grafiken im Layout: Jutta Undeutsch, JU Design unter Verwendung einer Fotografie von pixabay.com.
Druck: Pustet, Regensburg.
Printed in Germany

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.

Jesaja 46,4

Kein Weiser hat sich je gewünscht,
jünger zu sein.

Jonathan Swift (1667–1745)

INHALT

Einleitung 6

- Wer alt werden will, muss das Leben lieben 9
- Die Angst im Griff 27
- Weiss Gott, dass es mich gibt? 47
- Wenn Krankheiten kommen 63
- Mut in dunklen Stunden 81
- Sorgen über das viele Böse in der Welt 103
- Herr, die Jahre laufen mir davon 119
- Wenn ich allein und einsam bin 139
- Herr, manchmal habe ich einfach keine Lust mehr 155
- Müde und erschöpft 175
- Privileg und Preis des Alterns 193
- Trauerzeiten 211
- Mit Dankbarkeit alt werden 229
- Ich sorge mich um meine Lieben 245
- Wir sind Grosseltern! 263
- Alte Liebe 281
- Langsam, aber stetig! 297

Quellennachweise 314

Einleitung

»Die Zeit ist ein Zirkus«, sagte der verstorbene amerikanische Schriftsteller Ben Hecht. »Ständig muss man packen und weiterziehen.«

Wer von uns hat wohl je damit gerechnet, einmal fünfundfünfzig oder sechzig oder noch älter zu werden? Wenn wir jung sind, glauben wir fast alle, das Alter sei nur etwas für die anderen, aber doch nicht für uns. Doch dann passiert es auch uns und wir sind völlig verblüfft, weil wir diesen Weg noch nie zuvor gegangen sind.

Dass wir älter werden, gehört zu Gottes Plan. Für manche sind es goldene Jahre. Sie freuen sich an den Enkelkindern; an der Weisheit, die mit der Lebenserfahrung kommt; an der Zeit, die sie nun für Dinge haben, die sie schon lange tun wollten, und sind voller Zuversicht. Andere leiden darunter, dass Gesundheit und Kräfte abnehmen, der Körper sich verändert, der Partner oder liebe Freunde sterben, es in der Familie zu Spannungen oder Scheidungen kommt, sie als Ältere nicht mehr geachtet werden oder einfach an der erstaunlichen,

aber unabänderlichen Tatsache, dass die verbleibenden Jahre nun wirklich sehr begrenzt sind. Was in der Welt geschieht, die Unmoral und die Probleme, mit denen wir uns durch die sich immer schneller verändernden Technologien konfrontiert sehen, hinterlassen ein Gefühl der Ohnmacht. Wir zweifeln an uns selbst und fühlen uns irgendwie »abgehängt«.

Aber unser Vater im Himmel gibt niemanden auf, egal wie alt er ist. Ganz gleich, in welcher Situation, in welcher Altersphase wir uns befinden oder was wir gerade brauchen, seine Liebe und Leitung, wie sie in der Bibel verheißen sind, sind immer für uns da. In seinem Wort finden wir Unterstützung und Hoffnung für unser Leben und Trost und Mut für die Veränderungen und Prüfungen, die mit fortschreitendem Alter auf uns zukommen.

Wir haben viele der biblischen Verheißungen in dieses kleine Büchlein hineingepackt, die besonders auf die Bedürfnisse von Menschen eingehen, die sich in der zweiten Lebensphase befinden. Es will Hilfe bieten, auf Bibelworte hinweisen, die helfen, Probleme zu lösen – oder auch der Freude Ausdruck zu geben. Die

Bibelabschnitte sind jeweils vollständig abgedruckt, sodass man sie nicht erst nachschlagen muss. Sie wurden sorgfältig ausgewählt und wollen Sie da abholen, wo Sie sind, Gedankenanstöße geben und Trost spenden. Sie sprechen in die unterschiedlichsten Situationen und Stimmungen hinein. Das Nachdenken über Gottes Verheißungen kann Schleier lüften, Mut machen und selbst mitten in der Krise Zuversicht schenken.

Es ist mein Wunsch und meine Hoffnung, dass Sie beginnen, Gott für all die Zusagen zu danken, die er uns in der Bibel macht und die uns auch in unserem Alltag helfen, und dass Sie immer mehr dem Einen vertrauen, von dem Sie in diesem Büchlein lesen.

Alice Chapin

Wer alt werden will, muss das Leben lieben

Tag 1

Gedankenanstoß

Es ist nie zu spät

Und wenn sie auch alt werden,
werden sie dennoch blühen,
fruchtbar und frisch sein.

Psalm 92,15

Zum Nachdenken

Ist uns schon einmal aufgefallen, dass viele der Menschen, die in der Bibel vorkommen und zu ihrer Weisheit beigetragen haben, sich schon in fortgeschrittenem Alter befanden? Dasselbe gilt für unzählige weitere, die im Lauf der Geschichte am Bau von Gottes Reich beteiligt waren. Michelangelo war siebzig Jahre alt, als er die Arbeiten an der Decke des Petersdoms in Rom beendete.

Zum Mitnehmen

Du stehst am Platz, den Gott dir gab,
dem Platz, den er dir zugedacht;
dort nur bleibt er dein Schild und Stab,
dort gibt er Frucht, dort wirkt er Macht.
Will er dich segnen, sucht er dich
nicht in der ganzen weiten Welt:
Er sucht dich nur an deinem Platz,
dem Platz, wo er dich hingestellt.

Hedwig von Redern (1866–1935)

Tag 2

Gedankenanstoß

Ausgereift

Man sagt, Weisheit sei bei
den Alten zu finden
und ein langes Leben bringe Erfahrung.

Hiob 12,12 (Hfa)

Zum Nachdenken

Für die Hebräer war das Leben vollkommen, wenn es voll an Tagen, Reichtum und Ehre war. Das Alter galt als Zeichen der Gunst. Immer, wenn ein Volk ungeistlich wird, dreht es die Reihenfolge um; es verlangt nicht nach Alter, sondern nach Jugend. Diese Umkehr im modernen Leben unserer Tage ist ein Zeichen des Abfalls, nicht des Fortschritts.

Oswald Chambers (1874–1917)

Zum Mitnehmen

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, im nächsten Leben, würde ich versuchen, mehr Fehler zu machen.

Ich würde nicht so perfekt sein wollen, ich würde mich mehr entspannen.

Ich wäre ein bisschen verrückter, als ich es gewesen bin, ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen.

Ich würde nicht so gesund leben.

Ich würde mehr riskieren, würde mehr reisen, Sonnenuntergänge betrachten, mehr bergsteigen, mehr in Flüssen schwimmen.

Ich war einer dieser klugen Menschen, die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachte; freilich hatte ich auch Momente der Freude, aber wenn ich noch einmal anfangen könnte, würde ich versuchen, nur mehr gute Augenblicke zu haben.

Falls du es noch nicht weißt, aus diesen besteht nämlich das Leben; nur aus Augenblicken; vergiss nicht den jetzigen.

Wenn ich noch einmal leben könnte, würde ich von Frühlingsbeginn an bis in den Spätherbst hinein barfuß gehen. Und ich würde mehr mit Kindern spielen, wenn ich das Leben noch vor mir hätte.

Aber sehen Sie ... ich bin 85 Jahre alt und weiß, dass ich bald sterben werde.

Jorge Luis Borges (1899–1986)

Tag 3

Gedankenanstoß

Der Geliebte des HERRN
wird sicher wohnen;
allezeit wird Er die Hand über ihm halten.

5. Mose 33,12

Zum Nachdenken

Mir tun die Menschen leid, die nicht älter werden wollen. Ich freue mich über meine Jahre. Sie bereichern mich. Wenn Gott zu mir sagen würde: »Du kannst nochmal von vorn beginnen und darfst deine Jugend zurückhaben«, würde ich ihm antworten: »Wenn du nichts dagegen hast, möchte ich lieber weiter alt werden.« Ich möchte den Seelenfrieden, die innere Ruhe, die Weisheit, die ich durch die schönen und bitteren und unerklärlichen Erfahrungen des Lebens gewonnen habe, nicht

missen. Dies sind die besten Jahre meines Lebens – die schönsten und sorglosesten. Der Weg wird heller, die Vögel zwitschern süßer, der Wind weht sanfter, die Sonne strahlt heller als je zuvor ... Der äußere Mensch nimmt ab, aber der innere wird Tag für Tag erneuert.

Henry Durbanville

Zum Mitnehmen

Harlan Sanders war bereits im Ruhestand, als er seine Firma Kentucky Fried Chicken gründete. Als Goethe den Faust beendete, war er über achtzig. Albert Einstein, Albert Schweitzer und Thomas Edison waren bis ans Ende ihres Lebens aktiv. Eugenia Price schrieb bis kurz vor ihrem Tod mit neunundsiebzig preisgekrönte Romane. Was erwartet Gott wohl von dir in deinen goldenen Jahren?

Etwas zum Schmunzeln für das ältere Herz

Auf die Frage, ob das Älterwerden auch Vorteile habe, erwiderte ein Siebzigjähriger mit hinterhältigem Grinsen: »Oh ja, je älter ich werde, desto weniger Konkurrenz gibt es.«

Tag 4

Gedankenanstoß

Ich kann Gott in jeder Lebensphase loben

Jünglinge und Jungfrauen,
Alte mit den Jungen!
Die sollen loben den Namen des HERRN;
denn sein Name allein ist hoch.

Psalm 148,12–13

Zum Nachdenken

Als Senioren können wir vieles, was wir früher konnten, nicht mehr tun, auch im Dienst für den Herrn. Aber da ist auch noch vieles, was wir können: Wir können Gott loben, wir können für andere Fürbitte tun oder wir können Gott bitten, uns zu zeigen, wie wir ihm dienen können. Gott möchte, dass wir offen sind und bereit, die Möglichkeiten wahrzunehmen, die er uns auch heute noch schenkt.

Zum Mitnehmen

Der Jugend wird oft der Vorwurf gemacht, sie glaube, dass die Welt mit ihr erst anfange. Aber das Alter glaubt noch öfter, dass mit ihm die Welt aufhöre.

Friedrich Hebbel (1813–1863)

Tag 5

Gedankenanstoß

Wen stören Falten, graue Haare oder schwankende Schritte?

Gott hat alles schön gemacht zu seiner Zeit, auch hat er die Ewigkeit in ihr Herz gelegt.

Prediger 3,11

Zum Nachdenken

Wenn ich in den Spiegel schaue, lächelt kein schönes Gesicht zurück. Ich muss es lernen, mich so anzunehmen, wie Gott mich in seiner Gnade gemacht hat – und bei ihm, der mich erschaffen hat, werde ich Ruhe und Schönheit finden. »Graues Haar ist ein würdevoller Schmuck – angemessen für alle, die Gottes Geboten folgen.« (Sprüche 16,31, Hfa)

Zum Mitnehmen

Niemand kann dir Minderwertigkeitsgefühle einreden, wenn du es nicht willst.

Eleanor Roosevelt (1884–1962)

Tag 6

Gedankenanstoß

Unser Leben währet siebzig Jahre, und wenn's hoch kommt, so sind's achtzig Jahre ... Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden ... Fülle uns frühe mit deiner Gnade, so wollen wir rühmen und fröhlich sein unser Leben lang.

Psalm 90,10.12.14

Zum Nachdenken

Das Vertrauen auf Gott muss jeden Tag neu eingeübt werden.

Clive Staples Lewis (1898–1963)

Zum Mitnehmen

Vor fünfundzwanzig Jahren hatte ich Angst vor dem Alter. »Wie soll man da noch glücklich sein«, redete ich mir ein. Aber jetzt bin ich alt und sehe das ganz anders. Gott hat mich nicht verlassen. Ich bin für ihn nicht unsichtbar geworden. Sicher, körperlich bin ich nicht mehr so robust wie früher, und ich habe auch schon ein bisschen Arthritis. Aber ich habe gelernt, dass ich mehr bin als nur meine Beschwerden. Gott hat das schon immer gewusst! Ich bin mir seiner Gegenwart und seiner Verheißungen noch nie so deutlich bewusst gewesen, egal, wo ich hingehe. Er ist vor mir, neben mir, über mir, unter mir und in mir. Damit ich das schreiben konnte, musste ich es erst erleben. Erleben braucht Zeit, manchmal viele, viele Jahre. Aus Informationen wird, je älter wir werden, Weisheit.

eine Großmutter

Tag 7

Gedankenanstoß

Genauer hinsehen

Wie sich ein Vater über Kinder erbarmt, so erbarmt sich der Herr über die, die ihn fürchten. Denn er weiß, was für ein Gebilde wir sind; er gedenkt daran, dass wir Staub sind. Ein Mensch ist in seinem Leben wie Gras, er blüht wie eine Blume auf dem Felde; wenn der Wind darüber geht, so ist sie nimmer da, und ihre Stätte kennet sie nicht mehr. Die Gnade aber des HERRN währt von Ewigkeit zu Ewigkeit über denen, die ihn fürchten.

Psalm 103,13–17

Zum Nachdenken

Vater, egal wo ich hinsehe, diese Welt scheint nur für die Jugend gemacht. Da ist nur noch wenig Respekt für die Älteren, für unsere Erfahrung und Weisheit. Manchmal komme ich mir vergessen und abgeschoben vor, wie ein kaputter Teller, der in den Müll wandern soll. Ich bin froh, dass du mich nicht verlässt, dass du mich nicht vergisst. Du hast meinen Namen in dein Herz geschrieben. Du hältst mich fest in deiner Hand.

Zum Mitnehmen

Wir schaden uns selbst, wenn wir versuchen, uns jünger zu machen, als wir sind. Wir verleugnen damit die Erfahrungen, die wir in unserem Leben bereits gewonnen haben.

Renata Adler (geboren 1938)

Zur Wiederholung

Mit dem Alter ist es wie mit allen anderen Dingen – um dabei erfolgreich zu sein, muss man jung anfangen.

Fred Astaire (1899–1987)

Die Angst im Griff