

Ruth Heil

Mit **40** fängt Frau an zu leben

Tipps von Frau zu Frau

SCM Hänssler

Inhalt

Vorwort	5
KAPITEL 1	
Die Lebensphase nach 40	7
KAPITEL 2	
Als Ehepaar in eine neue Lebensphase	49
KAPITEL 3	
Abgrenzen und Loslassen lernen	71
KAPITEL 4	
Erlebnisse von anderen Frauen über 40	93
KAPITEL 5	
Blockaden auf dem Weg zur Reife	111
KAPITEL 6	
Hilfen für den neuen Weg	121
KAPITEL 7	
Die neue Lebensphase bejahen	169
Nachwort	195

Es ist ein dunkler Kreislauf, den ich nicht richtig durchbrechen kann.

Als wir noch kleine Kinder hatten, freute ich mich über jede Nacht, die ohne Störung verlief. Und das war höchst selten. »Wenn ich einmal älter bin«, dachte ich, »werde ich allen Schlaf nachholen«.

Aber so einfach ist das nicht. Die Aufgaben, die vor mir liegen, gehen nicht mehr so leicht von der Hand wie früher. Ich brauche länger. Der Schlaf holt mich ein, dann wieder liege ich wach. Und wenn ich aufstehen soll, sind die Glieder schwer wie Blei. Mein Körper hat seine eigenen Grenzen und lässt sich nicht in allem von mir bestimmen. Ich muss lernen, mich neu auf ihn einzustellen, auf seine Bedürfnisse zu hören, mit seiner Begrenztheit umzugehen.

Tagebuch vor dem Einschlafen

Während ich früher mit Anspannung auf den wiederkehrenden Schlaf wartete, ohne dass er sich einstellen wollte, nutze ich die Zeit jetzt zum Gebet. Es gibt so viel zu beten. Ich trage meine Kinder einzeln vor Gottes Thron, lasse mich vom Vater im Himmel für meine Aufgabe stärken. Ich flehe zu ihm, wie die Witwe im Gleichnis den ungerechten Richter bedrängte. Es ist, als habe Gott mir eine besondere Gebetszeit bereitet, in der ich ohne Störung mit ihm Umgang haben darf. Zwar entgleiten mir manchmal die Gedanken. Aber ich kann sie immer neu zurückholen und wieder von vorne beginnen.

Das Gespräch mit meinem Mann geht mir nach. »Unser Kontostand sieht momentan nicht sehr rosig aus«, informierte er mich. Ich erinnerte ihn daran, wie Gott für die Blumen auf dem Feld sorgt. Und wie er uns auffordert, uns nicht um diese vergänglichen Dinge den Kopf zu verbrecheln, sondern vielmehr sein Reich vor Augen zu haben (Mt 6,33). »Mach dir doch keine Sorgen«, sagte ich noch heute Morgen aufmunternd zu meinem Mann, »Gott hat so oft geholfen, sollte er es dieses Mal nicht wieder tun?«

Aber nun kommen mir auch düstere Gedanken. Wie sollte das praktisch aussehen, da unser Konto seit langem stark überzogen und vorerst keine Besserung abzusehen ist? Ich merke, wie solche Dinge mich stärker belasten als früher und dass ich das Vertrauen in Gott neu lernen muss.

Auch das gehört zum Älterwerden.

Eigentlich habe ich viele gute Erfahrungen mit Gott hinter mir, und ich sollte ihm umso mehr Vertrauen entgegenbringen. Stattdessen stellt sich die Begleiterin Sorge als ständiger Gast und behauptet sogar, es ginge ihr nur um mein Wohl.

»Raus mit dir«, rief ich, als mir bewusst wurde, dass sie mich schon wieder, fast vertraut, begrüßte.

»Du bist weder erwünscht noch willkommen! Mein Leben gehört Jesus, und er sorgt für mich. Du aber machst mir nur Angst. Und das hilft mir keinen Schritt weiter.«

Jesus, ich preise dich, dass du da bist und dass dir alle Gewalt im Himmel und auf Erden gegeben ist« (Mt 28,18).

Am Morgen wache ich auf. Zwar fühle ich mich körperlich erschöpft, aber innerlich gestärkt und dankbar.

»Belaste dich niemals gleichzeitig mit mehr als einer Art von Sorgen. Manche Menschen bürden sich deren drei auf: die vergangenen, die gegenwärtigen und diejenigen, die sie auf sich zukommen sehen«, sagt Edward E. Hale.

»Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr das alles bedürft«, lehrt uns Jesus in Mt 6,32, »darum sorget nicht.«

Herbsttage

Aus meinem Tagebuch:

Draußen ist es Herbst geworden. Rau weht der Wind und fegt die Blätter von den Bäumen. Manchmal ist es regnerisch und kalt. Ich habe die Winterjacke aus dem Keller geholt, um mich vor der Kälte zu schützen.

Manchmal setze ich mich diesem Wind aus, gehe draußen ein wenig spazieren, oft ganz allein, weil niemand mich begleiten will. Und das genieße ich. Dann lasse ich mich so richtig schütteln und den

Wind an meinen Kleidern zerren. Diese ungemütliche Behandlung tut meinem Inneren gut. Es ist fast, als mache es sich mit diesem Wetter eins, als fühle es sich verstanden.

Ja, so geht es mir. Ich fühle mich oft geschüttelt von Emotionen, manchmal nicht fähig, das Leben zu meistern, hilflos den vielen Pflichten gegenüber, ausgelaugt und abgelebt wie die Blätter, die von den Bäumen fallen. Ist es Leben oder schon ein Vorgeschmack des Sterbens?

Aber es gibt auch diese wunderschönen, strahlenden Herbsttage, bei denen die Sonne einen nochmals zum Schwitzen bringen kann in der warmen Kleidung. Diese Tage, an denen sie wie pures Gold durch die Blätter schimmert. Und wenn ich durch den Wald gehe und die Blätter unter meinen Füßen rascheln, kommt jene Vorahnung an die Ewigkeit in mir auf, die mein Herz hüpfen lässt. Dieses beglückende Gefühl, durch das Laub zu rascheln und alles unter den Füßen zu haben. Und über mir den Himmel hell und klar – und keine Dunkelheit, die den Blick trübt! Dieser Wald wird sterben und doch wieder im Frühjahr grüne Knospen treiben und auferstehen in alter Pracht.

Wie töricht, beim Vergehen stehen zu bleiben und zu trauern, als gäbe es keine Hoffnung! Aber eine Tatsache ist es, dass der Leib sterben muss. Dieses Sterben und Vergehen macht Angst. Und dieser Leib nimmt ab, wird älter, anfälliger, schwerfälliger, einsamer. All das gehört auch zu meinem Menschsein.

Ich muss ihn neu annehmen, diesen Leib mit seiner Schwachheit, diese Seele mit ihrer Zerbrechlichkeit. Ich muss ihnen einen Schutzraum gönnen und sie nicht ständig überfordern. Ich muss mich um sie kümmern, ohne dass sie Mittelpunkt meines Lebens werden. Denn der Geist ist mehr als Seele und Leib.

Seele und Leib nehmen ab, damit mein Denken sich nicht nur nach Irdischem ausrichtet. Durch meine begrenzte Kraft muss ich mehr Pausen einlegen und nachdenken ...

Jung sein – alt sein

Jung sein heißt »in« sein. Mode wird von jungen Menschen vorgeführt, die eine makellose Figur haben. Unsere Zeit schiebt den Körper vor. Wer die richtigen Maße hat – oder die richtigen Noten – macht das Geschäft. Die Werte, die ein Mensch dabei vertritt, sind unwichtig.

Was habe ich davon übernommen, ohne bewusst darüber nachzudenken?

Womit beschäftige ich mich? Was ist mir wichtig?

Ich spüre, dass ich nicht ganz frei bin von dem, was andere über mich denken. Je unsicherer ich mich an manchen Tagen in meiner Haut fühle, umso weniger finde ich etwas zum Anziehen. Kleidung ist für viele Frauen ihre zweite Haut. Weil die innerste Haut an manchen Tagen nicht stimmt, findet man nichts. Tief drinnen identifizieren wir uns anscheinend mit der Kleidung.

Wenn es mir nicht so gut geht, wähle ich, ohne nachzudenken, dunklere Kleidung. Fühle ich mich aber gut, suche ich möglicherweise nach passendem Schmuck. Ich schmücke mich aus Freude darüber, dass ich da sein darf.

Die dunklere Kleidung drückt Schmerz aus. Nicht umsonst tragen ältere Menschen oft eher dunkle Kleidung, und geht man schwarz gekleidet auf eine Beerdigung. Das Leben hört auf zu leuchten, verliert an Bedeutung, trauert.

Todesanzeigen kommen ins Haus, viel mehr als früher. Es nimmt zu, dass ich Abschied nehmen muss von Menschen, die mir im Lauf des Lebens lieb geworden sind.

Mir fällt ein, was eine alte Dame mir einmal sagte, während sie eine Todesanzeige in der Hand hielt: »Auf der Erde nimmt der Kreis meiner Freunde immer mehr ab. Dafür nimmt die Anzahl derer, die schon dort droben (sie wies mit dem Finger zum Himmel) auf mich warten, zu«.

Älter werden heißt: Über das Ziel nachdenken. Wer ein Ziel hat, hat Hoffnung. Doch mit dem Voranschreiten der Jahre wird deutlich, dass jedes menschliche Ziel irgendwann erreicht wird oder unerreichbar bleibt. Und dass, auch wenn es erreicht wurde, die Leere danach bleibt.

Die alten Menschen ehrte man in früheren Zeiten wegen ihrer Weisheit. Sie hatten menschliche Ziele ausgeträumt. Und sie wussten, was wirklich zählt in diesem Leben.

Letztlich ist es die Liebe, die bleibt. Die Liebe, die verbunden ist mit Geduld, Langmut und Treue und der Barmherzigkeit der Vergebung. Diese Liebe hat einen Namen. Sie heißt Jesus. Er

verzweifelt nicht an unserem menschlichen Versagen. Er fängt immer neu mit uns an.

Müssen wir älter werden, um weise zu sein? Ich meine ja! Wir werden automatisch älter, aber leider nicht gleichzeitig weiser. Es ist ein Lernprozess im Lauf unseres Lebens, dem wir uns immer neu stellen müssen.

Nach einem Vortrag kam eine Frau auf mich zu. Als sie mich begrüßte, erschrak ich. Ihr Gesicht war durch eine halbseitige Lähmung entstellt. Während sie sprach, bewegte sich nur ein Teil ihres Mundes. Es tat mir weh, sie anzuschauen. Diese Frau berichtete mir in kurzen Worten, wie Jesus sie nach dieser furchtbaren Lähmung neu in ihrem Inneren angerührt hatte. Während sie redete, war in ihren Augen ein solcher Glanz, dass ich die Herrlichkeit Gottes in ihr entdeckte. »Was ist größere Schönheit als diese?«, dachte ich.

Je älter ich werde, umso jünger empfinde ich andere

Je älter ich werde, umso jünger empfinde ich andere Menschen. Dieser Tage las ich die Todesanzeige einer achtunddreißigjährigen Frau. Mann und Kinder standen als Trauernde darunter. Ohne dass ich es selbst wahrnahm, traten mir Tränen in die Augen. »Wie wird es in dieser Familie ohne Mutter weitergehen?« dachte ich nach. »Aber Mama, du weinst ja«, sprach mich eines unserer Kinder an.

»Ach weißt du, ich las gerade die Todesanzeige einer jungen Frau«, erklärte ich. »Wie alt war sie?« wollte mein Junge wissen. »Erst achtunddreißig«, erwiderte ich. »Was, schon so alt?«, sagte mein Sohn.

Das Leben geht in einem solchen Tempo vorüber, dass ich einfach nicht fassen kann, wie schnell ein Jahr vorüber ist. Je mehr Pflichten, umso heftiger empfinde ich das Voranschreiten. Manchmal kommt es mir wie ein Wettlauf vor, bei dem ich immerzu verliere.

Ich war noch ein Kind, als ich meine Mutter danach fragte, wann endlich wieder Weihnachten kommen würde. Sie lachte, weil ich so ungeduldig war, und entgegnete: »Warte es nur ab, es geht immer schneller. Zum Schluss fragst du nicht mehr: Wann kommt endlich Weihnachten, sondern: Ist wirklich schon wieder Dezember? Das Jahr hat doch gerade erst begonnen«.

Diese Aussage bewegte mich so sehr, dass ich mir vornahm, dies selber später einmal nachzuprüfen. Das war doch nicht möglich, dachte ich bei mir selbst, dass für Mutter dauernd Weihnachten vor der Tür stand, während ich sehnsüchtig darauf wartete. So unterschiedlich konnten Menschen doch nicht dieselbe Zeit empfinden! Und Mutter, die eher darunter stöhnte, dass schon wieder die Schenkerei begann, litt, während ich mich darauf freute. War das nicht alles verkehrt?

Heute stellen unsere Kleinen dieselben Fragen, und ich antworte wie meine Mutter damals.

Ich fühlte mich nie »mittelalt« !

Eigentlich fühlte ich mich nie »mittelalt«. Bevor ich 40 Jahre alt war, konnte ich kaum begreifen, dass ich nicht mehr zur Jugend gehörte. Ich fühlte mich einfach nicht alt – vielleicht nur gelegentlich, wenn ich sehr müde war. Noch mit 40 ließ ich mir in unserem Haus einen eigens starken Balken in die Decke einziehen, damit nicht nur die Kinder, sondern auch ich schaukeln konnte. Ich wiegte mich darauf wie ein übermütiges Kind und konnte nicht weit genug hinauffliegen.

Was hat sich in mir verändert? Ich spüre die Last des Lebens besonders mit dem Älterwerden unserer inzwischen erwachsenen Kinder.

Aber die Probleme hören mit dem Älterwerden der Kinder nicht auf. Die einen finden nicht richtig ihren Weg. Die anderen sind Nesthocker und fühlen sich bei Rundumversorgung eigentlich immer noch ganz wohl. Wieder andere haben Partnerschaftsprobleme, und man leidet mit.