

Das Alter
bewusst
genießen

Copyright © 2021 by Joyce Meyer

Titel der Originalausgabe: How to Age Without Getting Old

Originalverlag: FaithWords Hachette Book Group, New York, U.S.A.

© Alle Rechte der deutschen Ausgabe bei

Joyce Meyer Ministries GmbH

Postfach 76 10 01

22060 Hamburg

www.joyce-meyer.de

Tel. +49 (0) 40/88 88 4 11 11

Print-ISBN: 978-3-948795-13-9

ePub-ISBN: 978-3-948795-59-7

Bestellungen bitte an die oben stehende Adresse richten.

1. Auflage Mai 2022

Bibelzitate wurden meist folgender Bibelausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 / 2006 / 2017 SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Max-Eyth-Str. 41, 71088 Holzgerlingen

Sonstige verwendete Bibelausgaben:

NGÜ: Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung, ©2011 Genfer Bibelgesellschaft

SLT: Bibeltext der Schlachter, ©2000 Genfer Bibelgesellschaft

Übersetzung: Doris C. Leisering

Lektorat: Esther Keith / Christiane Szameit

Layout: Jannika Helm / Julian Kaspereit

Satz: Satz & Medien Wieser, Aachen

Druck und Verarbeitung: CPI books GmbH

Alle Rechte vorbehalten! Vervielfältigung oder Abschrift, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Inhalt

Einleitung	7
1 Aus Erfahrung lernen – Teil 1	11
2 Aus Erfahrung lernen – Teil 2	22
3 Reifen, nicht rosten	30
4 Langsamer altern	43
5 Zu einem neuen Normalzustand finden	60
6 Kannst du immer tun, was du immer getan hast?	71
7 Ein gesundes Verständnis von Stress	79
8 Geistlich stark bleiben	88
9 In Würde älter werden	99
10 Gottes Willen erkennen	107
11 Ausruhen lernen	116
12 Angst vor dem Unbekannten	127
13 Hör auf deinen Körper	136
14 Es ist nie zu spät, etwas Großes zu tun	144
Zum Schluss	155
Hast du eine Beziehung zu Gott?	156

Einleitung

Kannst du dich noch erinnern? Du warst sehr jung, hast jemanden angeschaut, der über 50 oder 60 Jahre alt war, und hast dir gedacht: »Ist der/die *alt!*« Als Teenager oder Twens können wir uns nicht vorstellen, 75 Jahre alt zu sein. Aber irgendwann wird es wahrscheinlich so sein. Die Jahre vergehen für jeden. Manche Menschen meistern die Veränderungen, die mit dem Älterwerden einhergehen, würdevoll – doch viele tun es nicht. Wenn wir vor dem Altern Angst haben, uns davor sogar graut, oder wir uns weigern, es uns überhaupt einzugestehen, ändert das nichts an der Tatsache, dass es geschieht. Wenn wir uns darüber Sorgen machen oder es ignorieren, wird es jedenfalls nicht leichter, sondern eher schwieriger.

Ich glaube fest daran, dass wir alle Jahre genießen sollten, die Gott uns schenkt. Dazu müssen wir uns auf die späteren Jahre des Lebens vorbereiten. Je früher wir mit dieser Vorbereitung beginnen, desto leichter wird es sein und desto besser werden die Ergebnisse ausfallen.

Ich glaube fest daran, dass wir
alle Jahre genießen sollten,
die Gott uns schenkt.

Als jüngere Erwachsene und auch noch bis in die mittleren Jahre sind wir voller Träume und Pläne für die Zukunft. Wir denken meist nicht übers Älterwerden nach. Aus irgendeinem Grund geben wir uns dem Irrglauben hin, dass wir immer jung bleiben werden. Mein jüngstes Kind ist gerade 40 Jahre alt geworden, und keiner von uns kann glauben, dass unser Nesthäkchen 40 ist! Doch so ist es, und er wird vielleicht feststellen, dass dieses Alter einige kleinere Veränderungen und Anpassungen erfordert.

Es ist verständlich, nicht über das Älterwerden nachdenken zu wollen. Allerdings entstehen Probleme, wenn Menschen nicht bereit sind, die Veränderungen vorzunehmen, die jede neue Lebensphase erfordert, und sie stattdessen unklug mit ihrer Gesundheit und ihrer Zeit umgehen. »Beschäftigtsein« ist die Krankheit des 21. Jahrhunderts und sie verursacht Stress. Ignoriert man Stress zu lange, wird das langfristig oder sogar permanent negative Folgen nach sich ziehen. Es wird sich darauf auswirken, wie wir uns fühlen und was wir im Alter noch in der Lage sind zu tun.

Wir können aus den Erfahrungen derer lernen, die uns vorgegangen sind. Ich hoffe, dieses Buch wird dir einige Lektionen aus meinem Leben vermitteln. Mein Ziel auf diesen Seiten ist es, offen über die Erfahrungen und das Wissen zu sprechen, das ich im Laufe der Jahre in Bezug auf das Älterwerden gesammelt habe. Ich hoffe, mein Buch wird dir helfen, einige der Fehler zu vermeiden, die ich gemacht habe, damit du gut älter werden und das Alter genießen kannst. Wir können nichts daran ändern, dass wir alle zwölf Monate ein Jahr älter werden, aber es gibt *vieles*, was wir tun können, um zu verhindern, dass wir »alt werden«.

Sprich jetzt bitte einmal laut: »Ich werde mich vor den Jahren, die vor mir liegen, nicht fürchten.«

Sprich jetzt bitte einmal laut: »Eines Tages werde ich 75 Jahre alt sein, und dann 80 und vielleicht 90, je nachdem, wie viele Jahre Gott mir schenkt. Ich werde mich vor den Jahren, die vor mir liegen, nicht fürchten.«

Ganz gleich, wie jung du gerade bist: Ich glaube, es ist wichtig, dass du über deine späteren Jahre nachdenkst. Ich möchte dich ermutigen, dich darauf zu freuen und zu glauben, dass das Leben – auch wenn es anders sein wird, wenn du älter bist – immer noch sehr, sehr gut sein kann.

Einleitung

Vielleicht wird dir beim Lesen auffallen, dass ich dieses Buch nicht mit seitenlangen Statistiken über das Älterwerden gefüllt habe. Solltest du dich dafür interessieren, kannst du sie leicht im Internet finden. Ich habe einige von ihnen als sehr negativ empfunden. Ich will nicht davon ausgehen, dass mein Körper und Verstand in einem bestimmten Alter aufhören zu funktionieren, nur weil das von den Experten so vorausgesagt wird. Ich möchte sehen, was Gott mit mir vorhat. Ich glaube, er hat einen individuellen Plan für jeden von uns und für den Verlauf unseres Lebens. Wenn wir seiner Wegweisung folgen, werden wir zur richtigen Zeit an den richtigen Platz gelangen.

Ich will nicht davon ausgehen, dass
mein Körper und Verstand in einem
bestimmten Alter aufhören zu
funktionieren, nur weil das von den
Experten so vorausgesagt wird.

Bevor du weiterliest, möchte ich dich herausfordern, dir selbst eine wichtige Frage zu stellen: Wirst du einfach »alt werden« oder willst du würdevoll, zielgerichtet und weise altern und Gott erlauben, dich in jeder Phase deines Lebens zu gebrauchen? Wenn du das tust, glaube ich, dass deine späteren Jahre absolut wunderbar sein können und du sie von ganzem Herzen genießen kannst.

»Schlüssel zur Freude in jedem Alter:
Lebe einfach.
Gib großzügig.
Empfange liebenswürdig.
Bleib dankbar.«

P. C. F.*

* Alle nachfolgenden Zitate mit Namenskürzel sind Aussagen von Menschen aus Joyce Meyers Bekanntenkreis.

KAPITEL 1

Aus Erfahrung lernen – Teil 1

Erfahrung besitzt eine Schönheit und Weisheit, die man nicht vortäuschen kann.

Amy Grant

Wenn ich dich bitten würde, mir von deinen Lebenserfahrungen zu erzählen, wie würde dieses Gespräch verlaufen? Würdest du mir Geschichten von einer glücklichen Kindheit erzählen, von deinen Träumen und Enttäuschungen oder mir Fotos von deiner Familie zeigen? Würdest du dich an die Herausforderungen erinnern, die du gemeistert hast, und an die Lektionen, die du gelernt hast? Würde ich Dankbarkeit für alles, was Gott in deinem Leben getan hat, heraushören? Würde ich Angst oder Sorge über die vor dir liegenden Tage wahrnehmen oder würde ich Frieden, Glauben und eine positive Einstellung im Hinblick auf die Zukunft heraushören? Die Lebenserfahrungen jedes Menschen sind unterschiedlich und Gott kann sie alle gebrauchen. In diesem und im nächsten Kapitel möchte ich gern von einigen der Erfahrungen berichten, die mich dazu veranlasst haben, dieses Buch zu schreiben.

Eine lange Reise beginnt

Als Kind und Teenager wurde ich regelmäßig von meinem Vater sexuell missbraucht. Ich bin sicher, dass diese belastenden Erfahrungen mir einen Großteil meiner Energie raubten, bevor ich überhaupt die Chance hatte, sie richtig zu nutzen. Jahrelang dachte ich, dass ich diese schreckliche Zeit des Missbrauchs aus eigener Stärke und Entschlossenheit überstanden hatte. Heute

weiß ich, dass es Gott war, der mir die Kraft zum Durchhalten schenkte.

Ich kann mich erinnern, dass es mir im Verlauf meines Lebens immer wieder körperlich schlecht ging. Das Ganze begann etwa im Alter von 18 Jahren. Ich zog von zu Hause aus, als ich volljährig war, und heiratete auch mit 18 – interessanterweise fingen im gleichen Jahr meine gesundheitlichen Probleme an. Meine erste Ehe kann ich nicht anders als schlecht und extrem stressig beschreiben. Zweimal verließ mein Mann mich. Ich musste auch mit seinen zahlreichen außerehelichen Affären, seiner Arbeitslosigkeit und seinen gewohnheitsmäßigen Diebstählen zurechtkommen.

Schon bald suchte ich Ärzte auf und fragte sie, warum ich mich so oft nicht gut fühlte. Sie versuchten mir zu erklären, dass meine körperlichen Symptome stressbedingt waren, aber ich weigerte mich, »Stress« als ernsthafte Diagnose anzunehmen. Der Grund, weshalb auch nur die Erwähnung von Stress, Nervosität oder einem emotionalen Zusammenhang mit meiner körperlichen Verfassung für mich nicht akzeptabel war, lag darin, dass meine Mutter ihr Leben lang Probleme mit Angstzuständen hatte und schließlich einen Nervenzusammenbruch erlitt. Ich dachte, stressanfällig zu sein bedeutete, dass ich schwach sei und das Leben nicht bewältigen könne – und ich wollte nicht, dass irgendjemand mich so wahrnahm.

Mittlerweile vermute ich, dass übermäßiger Stress die Ursache für viele gesundheitliche Probleme ist. Ich selbst habe stressbedingte Krankheiten erlebt und kenne andere Menschen, denen es genauso ging. Auf die Verbindung zwischen Stress und Gesundheit werde ich in diesem Buch noch näher eingehen, doch für den Moment möchte ich einfach sagen, dass die Symptome vieler Krankheiten echt sind, aber ihre eigentliche Ursache – oder zumindest ein starker Einflussfaktor auf viele davon – Stress ist.

Nach meiner Scheidung im Alter von 22 Jahren stand ich mit meinem ersten Kind allein auf der Welt da. Ich hatte nieman-

den, an den ich mich wenden konnte, und lebte in einem Dauerzustand von unterschwelliger Angst und Sorge. Ich konnte meinen Vater um Hilfe bitten, doch ich wusste, dass das noch mehr Missbrauch bedeuten würde – also vermied ich es so lange, wie ich nur irgend konnte.

Mittlerweile vermute ich, dass übermäßiger Stress die Ursache für viele gesundheitliche Probleme ist.

Am Ende musste ich für kurze Zeit zurück in mein Elternhaus ziehen. Während dieser Zeit lernte ich Dave kennen und wir heirateten. Er war schon immer ein geduldiger und liebevoller Mann, aber ich war innerlich so kaputt und meine Seele aufgrund meiner Vergangenheit so verwundet, dass ich nicht wusste, wie ich Dave oder irgendetwas anderes im Leben genießen konnte. Mir war nicht klar, dass all der Stress, den ich durchgemacht hatte, meinen Körper stark strapaziert hatte. Doch weil ich noch jung war und die Energie eines jungen Menschen besaß, machte ich immer weiter, obwohl ich zunehmend mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hatte.

Beschäftigt ohne Ende

Als Dave und ich heirateten, adoptierte er meinen Sohn David, und wir bekamen bald noch zwei Kinder, beides Mädchen. Binnen weniger Jahre hatten wir drei Kinder unter sechs Jahren, lebten in einer kleinen 3-Zimmer-Wohnung und hatten kaum Geld, um über die Runden zu kommen. Als wir beschlossen, unser erstes Haus zu kaufen, brauchte ich eine Arbeitsstelle, um den Kauf zu ermöglichen. Damit kam der Stress einer Vollzeitbeschäftigung noch zu allen anderen Aufgaben, die das Leben als junge Ehefrau und Mutter mit sich brachte, hinzu. Ich trank viel zu viel Kaffee, rauchte eine Schachtel Zigaretten am

Tag, schlief etwa sechs Stunden pro Nacht und regte mich ständig über irgendetwas auf. Obwohl ich es damals nicht wusste, hatte ich auch einen angeborenen Hüftfehler. Mein rechtes Hüftgelenk war länglich statt rund, also passte der Knochen nicht richtig in die Pfanne und verursachte Rückenprobleme, die bereits in meinen Teenagerjahren begonnen hatten. Glücklicherweise wurde das irgendwann durch ein künstliches Hüftgelenk behoben, doch erst im Jahr 2017. Von meinen Teenagerjahren bis Anfang 70 hatte ich Rückenschmerzen und war ständig beim Chiropraktiker zum Einrenken.

Obwohl ich seit meiner Kindheit an Jesus glaubte, fehlte mir jahrelang eine echte Beziehung zu ihm. Doch 1976, als ich 33 Jahre alt war, begann sich das zu ändern. Gott zog mich zu sich und schenkte mir eine Liebe und Leidenschaft für die Beschäftigung mit seinem Wort. Infolgedessen begann ich zu erkennen, dass ich viel Veränderung in meinem Leben brauchte, um die Probleme zu lösen, mit denen ich zu kämpfen hatte. Über einen längeren Zeitraum hinweg empfing ich von Jesus viel Heilung für meine Seele und manche Aspekte meines Lebens verbesserten sich. Allerdings hatte ich immer noch keine Ahnung, was »Ausruhen« bedeutete. Die Worte »Ich kann nicht« konnte ich kaum aussprechen. Ich war zutiefst unsicher und dachte, dass mein Wert von dem abhing, was ich durch harte Arbeit hervorbringen konnte – also arbeitete ich die meiste Zeit.

Als ich 36 Jahre alt war, hatten Dave und ich mittlerweile unser viertes Kind bekommen, und Gott hatte uns in den geistlichen Dienst berufen. Etwas Neues anzufangen, bedeutet meist harte Arbeit, und im geistlichen Dienst ist das nicht anders. Wir begannen mit nichts und über einen Zeitraum von 40 Jahren haben wir durch Gottes Gnade eine internationale christliche Organisation aufgebaut, die auf der ganzen Welt mit Fernsehprogrammen und anderen Medien, Büchern, Konferenzen und Vorträgen tätig ist.

Als sowohl meine Familie als auch unsere Arbeit wuchsen, arbeitete ich nicht nur körperlich, sondern auch innerlich, in-

dem ich mich sorgte, plante, mir Gedanken machte, hin und her überlegte und über die Lehrvorträge nachdachte, die ich vorbereitete. Die meisten von uns können eine gewisse Zeit so leben, doch früher oder später holt es uns ein und das Leben wird immer schwieriger.

Wir können nicht immer wieder
dasselbe tun und andere
Ergebnisse erwarten.

Ich erinnere mich noch, wie ich zum ersten Mal wirklich krank wurde. Ich hatte keine Energie für irgendetwas, doch durch gesunde Ernährung und einige Veränderungen in meinem Lebensstil erholte ich mich relativ schnell. Allerdings lernte ich nichts aus dieser Erfahrung – ich tat einfach weiter, was ich immer getan hatte, und wurde am Ende wieder krank. Wir können nicht immer wieder dasselbe tun und andere Ergebnisse erwarten.

Kopfschmerzen und Hormone

Jenseits der 40 begann ich im Zusammenhang mit hormonellen Veränderungen unter Migräne zu leiden. Diese Phase dauerte etwa zehn Jahre an. Manche Experten sagen, dass ein hormonelles Ungleichgewicht Stress verursachen kann, andere sagen, dass Stress ein hormonelles Ungleichgewicht verursachen kann. So oder so ist Stress etwas, das wir erkennen und bewältigen müssen. Meiner Meinung nach ist übermäßiger Stress eine Ursache für aus dem Gleichgewicht geratene Hormone – oder selbst wenn er nicht *die* Ursache ist, er verstärkt zumindest das Problem.

Es ist sehr wichtig, dass eine Frau bei guter Gesundheit ist, wenn sie in die Wechseljahre kommt. Für die meisten Frauen geschieht das irgendwann zwischen 45 und 55, doch bei

manchen Frauen beginnt es schon in den 30ern oder 40ern und für andere erst mit 60 Jahren. Bei dem, was ich bei meinen Freundinnen beobachtet habe, ist mir aufgefallen, dass manche Frauen gar keine Probleme mit den Wechseljahren haben. Sie bekommen einfach nicht mehr ihre Regel und führen ihr Leben ganz normal weiter. Doch andere haben große Probleme. Hitze-wallungen, Gewichtszunahme, Nachtschweiß, Schlafstö-rungen, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Kopfschmerzen und einfach Unwohlsein sind alles weitverbreitete Symptome. Warum erleben manche Frauen die Wechseljahre als eher unproblematisch, während andere sehr darunter leiden? Ich glaube, ein Grund ist ihr allgemeiner Gesundheitszustand, wenn die Wechseljahre eintreten, und unter wie viel Stress sie stehen.

Warum erleben manche Frauen die Wechseljahre als eher unproblematisch, während andere sehr darunter leiden?

Meine Wechseljahre waren sehr schwierig, weil ich bereits wenig Energie und keine gute Ernährungsweise hatte, als sie begannen. Aufgrund meiner Vergangenheit sowie der harten Arbeit, die unsere Organisation am Anfang erforderte, stand ich außerdem sehr unter Stress. Ich habe ein Nebennierenadenom oder auch eine Nebennierendysplasie (die Nebennieren steuern die Hormone in unserem Körper). Das bedeutet, dass ich einen kleinen gutartigen Tumor in meiner linken Nebenniere habe. Die Ärzte haben mir geraten, diesen nicht entfernen zu lassen, weil es zu riskant ist. Ich habe gelesen, dass manche Ärzte sagen, dass ein Nebennierenadenom keinerlei Probleme verursacht, doch mein Arzt glaubt, dass es die Hormonausschüttung in meinem Körper beeinträchtigt und einige meiner gesundheitlichen Probleme hervorgerufen hat.

Ich besitze eine starke Persönlichkeit und viel Entschlossenheit, also machte ich immer weiter, auch wenn ich mich nicht

gut fühlte. Ein Arzt sagte mir, mein Geist sei stärker als mein Körper. Das heißt, ich besaß die Fähigkeit, immer weiterzumachen, ganz gleich, wie schlecht ich mich fühlte oder wie müde ich war.

Mein Geist war stärker
als mein Körper.

Wie ich mich in jenen Jahren fühlte, kann ich nur so beschreiben: Ich konnte mich nicht entspannen, kämpfte oft mit schrecklichen Kopfschmerzen und war erschöpft. Obwohl mein Arzt auch in jenem Fall sagte, dass es am Stress lag, weigerte ich mich, Medikamente zu nehmen, die mir hätten helfen können. Schließlich war ich stark im Herrn und glaubte an seine heilende Kraft – also trieb ich mich weiter an.

Zwei Gesundheitskrisen in fünf Jahren

1980 wurde mir die Gebärmutter entfernt, weil ich extrem starke Blutungen und Schmerzen hatte. Ungefähr 1985 war ich bei einer regulären Brustuntersuchung im Rahmen meines jährlichen Check-ups und zu meiner großen Überraschung stellte sich heraus, dass ich einen bösartigen Tumor hatte. Glücklicherweise war er nur klein. Allerdings war es ein schnell wachsender, östrogenempfindlicher Tumor, sodass mir die Brust abgenommen werden musste. Das war damals die Behandlung der Wahl. Da die Lymphknoten nicht befallen waren, brauchte ich keine Bestrahlung oder Chemotherapie, wofür ich extrem dankbar war und es auch heute noch bin. Jedes Jahr, wenn ich höre, dass die Mammografie nichts ergeben hat, bin ich sehr dankbar. Mehr als 30 Jahre sind seit jener besonderen Gesundheitskrise vergangen und ich danke Gott für jedes einzelne Jahr.

Durch die Entfernung meiner Gebärmutter kam ich früh in die Wechseljahre und aufgrund meiner Brustkrebserkrankung

konnte ich keine Hormone gegen die Beschwerden nehmen. Dies war eine schwierige Zeit für mich. Doch während jener gesundheitlichen Herausforderungen hielt ich nie lange genug inne, um mich angemessen auszuruhen und meinen Körper heilen zu lassen. Ich versuchte, mich zu entspannen, wenn ich nicht gerade eine Konferenz abhielt, doch selbst wenn ich im Sessel saß oder mich zum Ausruhen hinlegte, blieb ich innerlich beschäftigt. Ich erlaubte meiner Seele (meinem Denken, meinem Willen und meinen Emotionen) nie, zur Ruhe zu kommen. Ich war ständig damit beschäftigt, nachzudenken, zu planen, mir Sorgen zu machen und zu versuchen, Entscheidungen zu treffen.

Ich erlaubte meiner Seele nie, zur Ruhe zu kommen. Ich war ständig damit beschäftigt, nachzudenken, zu planen, mir Sorgen zu machen und zu versuchen, Entscheidungen zu treffen.

Inzwischen war unsere Organisation gewachsen, und wir hatten aufgrund unserer weitreichenden Fernsearbeit sogar in mehreren Ländern außerhalb der USA Büros eröffnet. Wir beschäftigten circa 900 Personen, die ein Gehalt brauchten und erwarteten. Ich sah keine andere Möglichkeit, als weiterzumachen, denn unser Einkommen war von meiner Vortragstätigkeit abhängig. Das dachte ich zumindest. Mein Terminkalender war in dieser Phase so voll, dass ich selten mehr als ein paar Tage am Stück zu Hause war. Ich hatte so lange auf Gelegenheiten gewartet, die Bibel zu lehren, dass ich jede davon als eine Tür betrachtete, die Gott mir geöffnet hatte.

Natürlich stimmt es, dass Gott uns Gelegenheiten schenkt, doch es ist genauso wahr, dass nicht jede Tür, die sich öffnet, notwendigerweise eine ist, durch die wir gehen sollen. Wir müssen weise Entscheidungen treffen, wenn es um das geht, was wir tun oder lassen wollen. In meinem Buch *In Search of*

Wisdom erwähne ich, wie eine meiner Freundinnen hinsichtlich ihrer Aufgaben Weisheit walten lässt:

Einmal fragte ich eine Freundin, die ebenfalls im geistlichen Dienst steht, wie sie entscheidet, welche Anfragen für Vorträge sie annimmt und welche sie ablehnt. Sie erzählte mir, dass sie, bevor sie auf eine Einladung antwortet, jedes Detail dafür durchdenkt und überlegt, welcher Aufwand damit verbunden sein wird. Sie denkt darüber nach, wie lange sie von zu Hause fort sein wird, welche Vorbereitungszeit sie investieren und wie weit sie reisen muss. Obwohl das alles logistische Fragen sind und keine, die mit ihrem Dienst an sich zu tun haben, ist es klug, diese Fragen zu stellen. Wenn wir keine derartigen Fragen stellen, kann es sein, dass wir uns zu etwas verpflichten und uns dann später darüber beklagen und uns davor graut, weil wir die damit verbundenen Details nicht bedacht haben. Es ist immer besser, über eine Verpflichtung zu beten und nachzudenken, bevor man eine Antwort gibt.

Natürlich stimmt es, dass Gott uns Gelegenheiten schenkt, doch es ist genauso wahr, dass nicht jede Tür, die sich öffnet, notwendigerweise eine ist, durch die wir gehen sollen.

Ich wünschte, ich hätte in jener Zeit, als mein Terminkalender zum Bersten voll war, das gewusst, was meine Freundin wusste. Ich war extrem beschäftigt – genau genommen zu beschäftigt –, weil ich noch nicht gelernt hatte, Nein zu sagen. Menschen, die nicht Nein sagen können, enden meist mit übervollen Terminkalendern und leiden unter den Auswirkungen von Stress. Der Hauptgrund, warum viele Menschen sich übernehmen, ist, dass sie es anderen recht machen wollen. Wir müssen allerdings Menschen sein, die Gott gefallen, nicht anderen Menschen.

In jener Zeit ging es mir nicht ständig schlecht, aber auf jeden Fall häufiger, als es hätte sein sollen. Ich liebte es, die Bibel zu lehren, und das ist noch immer so. Ich war voller Träume und Visionen für die Zukunft und sehr leidenschaftlich bei allem, was ich tat. Wenn wir uns für eine Sache begeistern, gibt uns diese Leidenschaft die Entschlossenheit, alles zu tun, was nötig ist, um es zu erreichen. Meine Freude daran, die Bibel lehren und Menschen helfen zu können, war größer als jedes körperliche Unwohlsein. Deshalb ignorierte ich normalerweise, wie ich mich fühlte.

Wir müssen Menschen sein, die
Gott gefallen, nicht anderen
Menschen.

Vielleicht kannst du dich in vielerlei Hinsicht mit meiner Geschichte identifizieren. Ich spreche so offen mit dir über mein Leben hinter den Kulissen, damit du, wenn es dir auch so geht, weißt, dass du nicht allein bist und dass auch du Antworten finden und ein angenehmes, fruchtbares Leben führen kannst.

»Ich möchte jüngere Menschen dazu ermutigen, beim Älterwerden Folgendes nicht zu vergessen:

- Mach die Zeit mit Gott zu einer täglichen Priorität.
- Sorge gut für deinen Körper und liebe dich so, wie Gott dich erschaffen hat.
- Lerne, über dich selbst zu lachen.
- Bete stets, gib Dinge an Gott ab und vertraue ihm.
- Schalte einen Gang zurück und nimm dir Zeit für die kleinen Dinge, denn die Tage vergehen schnell.
- Mache die Mahlzeiten zu etwas Besonderem, wenn deine Familie zusammensitzt und ihr euch über den Tag austauscht.
- Versuche, mit der Technologie auf dem Laufenden zu bleiben, und nutze sie zu deinem Vorteil.
- Vielleicht zwickt und zwackt es hier und dort in deinem Körper, aber denk nicht zu viel darüber nach und belaste andere nicht, indem du dich darüber beklagst. Das gehört zum Alter dazu!«

S. C. H.