

„Was schenkst du mir da?“ –
„Unser ganzes Leben!“

7 Wochen *JA* sagen



LIEBES PAAR,

„Mit dir könnt ich mir vorstellen, alt zu werden!“ Vielleicht habt ihr das zueinander gesagt (oder gedacht), als für euch klar war, dass ihr zusammenbleiben wollt. Das heißt, alle Entwicklungen und Veränderungen einzuschließen, die das Leben mit sich bringen kann. Auch das Älterwerden. Ganz schön mutig!

Es beginnt schleichend mit den ersten grauen Haaren. Doch in der Rushhour des Lebens, beruflich und familiär oft am Anschlag, werden meist nicht allzu viele Gedanken darauf verwendet. Und auf einmal fragt man sich bei einem kritischen Blick in den Spiegel: Sind die „besten Jahre“ vorbei?

Älter werden fordert heraus

Mir als Frau fällt es nicht so leicht, mit all den körperlichen Veränderungen klar zu kommen, die das Älterwerden so mit sich bringt. Es ist ja nicht nur das Aussehen, sondern auch die körperliche Verfassung: weniger Kraft und Vitalität, alle möglichen „Zipperlein“ und vielleicht sogar ernste Erkrankungen.

Das ist die eine Seite. Es gibt auch eine andere. Studien zufolge erleben viele Menschen in ihren 60ern glückliche Jahre. Sie sind angekommen in ihrem Leben und oft auch in ihrer Partnerschaft. „Wir haben uns zurechtgeruckelt“, so hat es ein Bekannter neulich ausgedrückt. Mit dem Ruhestand tun sich neue Freiräume auf. Und wer Enkelkinder hat, kann das Zusammensein mit ihnen genießen, ohne ständig die Last der Verantwortung für sie zu tragen.

Altwerden ist für jeden eine persönliche Herausforderung. Doch wir können uns als Paar dabei gegenseitig unterstützen. Wenn wir uns zeigen: „ich mag dich immer noch und ich bin bei dir, wenn du Hilfe brauchst“, können wir das Altern eher annehmen. **Altern ist ein Ausdruck gelebten Lebens.** In den Falten der Haut haben sich unsere Erlebnisse eingeschrieben. Die Sonne, die wir genossen und die Arbeit, die wir geleistet haben. Wie die Jahresringe bei einem Baum, so ist unsere gemeinsame Geschichte gewachsen. Gute Jahre und herausfordernde, vielleicht auch schwierige Jahre. Manches, auf das wir stolz sein können, und Sorgen, die wir miteinander geteilt haben.

So sind wir miteinander älter und zugleich auch reifer geworden. Nicht perfekt. Unser Leben bleibt fragmentarisch. Positiv gesprochen: Es ist noch offen. Ich vertraue, dass es schlussendlich von Gott „rund“ gemacht wird. Das erlebe ich als befreiend.

Text als Audio-Datei:



JA!
zu den Falten

IM JAHRESKREIS DES LEBENS

Ein blühender Baum im Frühling ist wunderschön. Der Baum, der im Herbst Früchte trägt, ebenso. Und wenn er dann alles loslassen muss – die Früchte und die Blätter, so tritt seine innere Struktur zu Tage. Ein Baum im Wechsel der Jahreszeiten ist ein Gleichnis für den Prozess des Lebens. **Alle Veränderungen haben ihre Bedeutung** und bergen ihren eigenen Reichtum. Das gilt für unser individuelles Leben und auch für unsere älter werdende Beziehung.

Entdeckt eure „Früchte“! Das, was durch euch „in die Welt“ gekommen ist. Vielleicht Kinder, oder das, was ihr miteinander aufgebaut habt. Die Werte, die euer Leben und eure Beziehung geprägt haben. Und auch das Lebensnetz, das ihr zu anderen Menschen geknüpft habt.

Das alles wirkt - auch über euch hinaus.

Mechthild Alber



*Zusammen gewachsen
Jahresringe
aus üppigen und aus kargen Zeiten
eingeschrieben in unseren Herzen –
unser Lebensbaum
tief verwurzelt in der Erde
und ausgestreckt zum Himmel.
In seinem Schatten
ist Platz für viele.*

Anregung

Mögt ihr einen guten Wein? Oder Whiskey? Lange müssen sie im Fass reifen, bis sie ihren vollen Geschmack entfalten können. Gönnst euch ein Glas und betrachtet das Bild der Baumscheibe. Welche Gedanken und Erinnerungen kommen euch? Was schätzt ihr an eurer jetzigen Lebens- und Beziehungsphase? Was wünscht ihr euch für die Zukunft?

Eure Beziehung ist auch für andere wichtig. Was sind eure „Früchte“? Geht gemeinsam auf Entdeckungsreise.

Spirituell tiefer eintauchen?

Auf unserer Website werdet ihr fündig!

www.7wochenaktion.de/impulse



Wie gefällt euch die 7-Wochen-Aktion?

Über Anregungen und Kritik freuen wir uns sehr:
info@akf-bonn.de | Herausgeberin: AKF e.V. | ©2025