

Bruce Gordon

Kraft für Heute
Hoffnung für Morgen

*52 Andachten
für Menschen
im besten Alter*

Deutsch von Renate Hübsch

The logo for GerthMedien features the word "Gerth" in a bold, sans-serif font, followed by "Medien" in a lighter, sans-serif font. A thin, curved line arches over the text, starting above the "G" and ending above the "n".

Ich widme dieses Buch meiner Frau Denise.
Wir geben unsere Erfahrungen gemeinsam weiter,
um relevant zu bleiben.
Solange uns Atem gegeben ist ...

Inhalt

Einführung	9
1 Die Vergangenheit loslassen	13
2 Älter werden mit Perspektive	16
3 Der Wert der Reflexion	19
4 Erfahrungen am Kohlenfeuer	21
5 Strategische „Krit-Zeiten“	24
6 Fünf Fallen, die es zu vermeiden gilt	27
7 Und wenn nicht	31
8 Den Kampf mit Ihren Gedanken gewinnen	34
9 Eigenschaften eines Mentors	38
10 Kavanah	42
11 Bet Av	45
12 Standhaftigkeit	48
13 Mit Gott Schritt halten	51
14 Siegreich leben	55
15 Heilmittel gegen Unsicherheit	58
16 Die Angst bekämpfen	61
17 Führen und Folgen	64
18 Ein neues Bild vom Ruhestand	67
19 Gottes Berufung	70
20 Übergangsphasen des Lebens	73
21 Reif sein	77
22 Wie definieren Sie Vermächtnis?	81

23	Gut abschließen	84
24	Sind Ihre Koffer gepackt?	87
25	Übergang in den Ruhestand	91
26	Kreativität und Spiel	94
27	Die Bedeutung von Beziehungen	98
28	Mein Revier	101
29	Das WZF-Prinzip	105
30	Erwachsene Kinder begleiten	109
31	Ihre Rolle in der Kirchengemeinde	112
32	Umgang mit Ängsten	116
33	Sich den drei Riesen stellen	119
34	Ziel und Berufung	123
35	Geben ist leichter als empfangen	126
36	Die Geschichte eines Freundes	130
37	Das Geschenk, Großeltern zu sein	135
38	Herausforderungen in der Betreuung von Angehörigen ..	138
39	Leben in Sichtweite des Himmels	142
40	Der wachsende Wert des Friedens	145
41	Der Wert der Dankbarkeit	149
42	Das Gefühl, nicht dazuzugehören	152
43	Investieren Sie in Ihre Ehe	156
44	Belastende Situationen bewältigen	161
45	Ihr berufliches Vermächtnis	164
46	Fünf Versprechen	168
47	O kommt, lasst uns anbeten	171
48	Kümmert sich Gott wirklich um mich?	174
49	Schlüsselübergabe	177
50	Bezugsrahmen	180
51	Hoffnungsträger	183
52	Weitergehen in die gute Nacht	186

Einführung



Es gibt eine Ansicht, die ich leidenschaftlich vertrete, und sie ist der Grund dafür, dass ich diese wöchentlichen Betrachtungen geschrieben habe: Ich bin fest davon überzeugt, dass Altwerden von Bedeutung ist.

Unsere Gesellschaft hat unser Denken nach und nach so beeinflusst, dass wir glauben, nur die Jugend würde zählen. Wir machen zu viel Wirbel um Jugendlichkeit und beachten das Alter zu wenig. Unser Umfeld vermittelt uns, Älterwerden bedeute, dass man sein Leben genießen müsse und nun endlich die Freiheit habe, das auch zu tun. Die Gesellschaft ignoriert jedoch die Tatsache, dass wir auch in unseren späten Lebensjahren noch einen wichtigen Beitrag für unsere Welt leisten können.

Ich glaube außerdem, dass das Wort Gottes keine Altersbegrenzung kennt. Es gibt viele Beispiele dafür, dass Gott Menschen für große Dinge gebraucht hat, und zwar zu einem Zeitpunkt, den wir bereits als Herbst oder sogar Winter des Lebens bezeichnen würden. Der 99-jährige Abraham ist ein Beispiel dafür, dass jemand seine größte Wirksamkeit erst in fortgeschrittenem Alter entfaltet hat.

Dr. Roger Birkman, der Gründer von *Birkman International*, war mein Mentor, ein enger Vertrauter und Freund. Vor vielen Jahren klingelte an einem Nachmittag im August das Telefon, und Roger war dran. Ich war dem Mann bis dato noch nie

begegnet, aber er hatte meinen Werdegang verfolgt. Während ich diese Worte schreibe, bin ich noch immer tief bewegt, dass Roger – eine internationale Führungspersönlichkeit – auf mich zugekommen ist. Er war damals 78, und er bat mich, ihn zu unterstützen, *Birkman International* in eine neue Entwicklungsphase zu führen. Denn Roger hatte den Eindruck, Gott dränge ihn, mehr zu tun. Mit diesem Anruf begann eine siebzehnjährige Reise, die erst endete, als Gott Roger zu sich rief.

Ich erinnere mich an einen gemeinsamen Aufenthalt in Surabaya, Indonesien, wo wir als Referenten an einem internationalen Kongress teilnahmen. Roger und mich verband unsere Leidenschaft für Ausdauertraining, und an diesem Tag schwitzten wir Seite an Seite auf dem Laufband im Fitnessraum eines fantastischen Hotels mit Ausblick auf die Stadt. Roger legte ein Tempo vor, mit dem ich kaum mithalten konnte. Er sah zu mir rüber und sagte: „Bruce, du hast deine besten Tage noch vor dir. Du musst *zurückschauen*, um eine Perspektive dafür zu gewinnen, was noch *vor* dir liegt. Du musst wahrnehmen, was Gott in deinem Leben schon getan hat und was er noch tun will.“

Ich war bereits deutlich mehr außer Puste als Roger und antwortete: „Roger, das widerspricht allem, was unsere Gesellschaft uns erzählt. Demnach sollten wir beide uns längst zurücklehnen und die Jahre jenseits der 65 genießen.“

Mit seinem berühmt-berüchtigten Blick sah Roger zu mir rüber, ohne seine Schritte zu verlangsamen, und erwiderte: „Bruce, wo um alles in der Welt sind wir? Kannst du dich daran freuen, was Gott gerade in deinem Leben tut? Ich jedenfalls kann es!“

Es gibt viele Beispiele von Männern und Frauen, die erst spät in ihrem Leben ihren größten Einfluss ausgeübt haben. Roger

Birkman ist einer davon, und ich möchte ebenfalls einer werden.

In meiner Beraterpraxis habe ich mich auf Leitungsstrategien in Übergangsphasen spezialisiert. Führungskräfte fragen: „An welcher Stelle ihres Lebenszyklus befindet sich die Organisation, die ich leite?“ Die Antwort darauf ist nicht das Alter der Führungskraft oder wie lange es die Organisation bereits gibt. Wichtig ist vielmehr, sich kontinuierlich darüber Gedanken zu machen, wie Erneuerung aussehen sollte.

Und für uns als Menschen gilt genau das Gleiche. Diese Betrachtungen wollen eine Haltung überwinden, die besagt: Wenn wir erst einmal im Ruhestand sind, sollten wir uns entspannen, ausruhen und Golf spielen – wir haben unseren Beitrag in der Welt ja bereits geleistet. Ganz im Gegenteil: Unsere späteren Jahre sind die beste Zeit, um ein neues, lohnendes Ziel zu finden, unsere Lebensfreude neu zu wecken und eine sinnvolle Mission zu erfüllen.

Es gibt unterschiedliche Ansätze im Blick auf die Frage, wie lange es dauert, um neue Gewohnheiten zu entwickeln. Egal, von welchen Zahlen man ausgeht – ich gebe Ihnen 365 Tage, um die Programmierung, die die Gesellschaft Ihnen verpasst hat, zu verändern. Und ich möchte Ihnen beweisen, dass Ihre besten Tage noch vor Ihnen liegen.

Ich habe diese Andachten auch geschrieben, um Sie anzuspornen und um Ihnen neue Denkanstöße zu geben. Denn mehr als je zuvor muss die Generation 65+ – also wir – für das einstehen, was wir glauben, und ein Beispiel für die sein, die nach uns kommen. Wir sollten durchaus noch überall aktiv mitwirken und nicht nur Zuschauer auf der Tribüne sein.

Während ich dies schreibe, sind wir mitten in der Corona-

Pandemie. Wie wird die Welt nach der Pandemie aussehen? Ich habe gerade einen Artikel darüber geschrieben, welche Fähigkeiten und Führungskompetenzen die „neue Normalität“ in einer Post-Pandemiewelt erfordern wird. Führungskräfte und Influencer werden denen zur Seite stehen müssen, deren Leben völlig auf den Kopf gestellt wurde. Was vor COVID-19 gültige Führungsprinzipien waren, wird grundlegend überdacht werden müssen, wenn Menschen aus Angst, Anspannung, Trauma, Verlust und Trauer in ihren Alltag zurückkehren.

Sie, die Generation 65+, Sie sind in der neuen Zeit, auf die wir zugehen, entscheidend wichtig für die Jüngeren. Sie sind zu Größerem geschaffen! Solange Sie atmen können, können Sie Gott dienen – zielstrebig und mit Elan.

1



Die Vergangenheit loslassen

*Wer mit Christus lebt, wird ein neuer Mensch.
Er ist nicht mehr derselbe, denn sein altes Leben ist vorbei.
Ein neues Leben hat begonnen!*

2. Korinther 5,17

Eine Frau aus der Generation 65+ sagte neulich zu mir, Gott hätte ihr zwar vergeben, aber sie selbst könne sich nie vergeben. Ich fragte zurück: „Nie? Nie ist eine sehr lange Zeit!“

Dieses Nicht-vergeben-Können lag wie ein Strick um den Hals dieser Frau, der sich immer enger zuzog, denn es hielt sie in der Vergangenheit gefangen.

Ich frage mich, wie viele von uns mit ähnlich tiefer Reue leben.

Es gehört zu den Strategien Satans, unsere Aufmerksamkeit auf die Enttäuschungen und das Versagen in der Vergangenheit zu lenken. Auf diese Weise entstehen Fangarme der Scham, die uns umstricken.

Ich möchte keinesfalls Ihre Gefühle, die vielleicht da sind, gering schätzen; aber lassen Sie mich eine andere Perspektive eröffnen und Ihnen vier Schritte zum Sieg in diesem Kampf zeigen – angelehnt an 2. Korinther 1,17. Ich wünsche Ihnen, dass

dieser Vier-Schritte-Prozess die innere Stimme, die Sie quält, zum Schweigen bringt. Denn diese Stimme ist nicht von Gott!

1. Gestehen Sie sich ein, dass Sie sich selbst nicht vergeben haben. Schreiben Sie Einzelheiten der entsprechenden Situation auf.
2. Bitten Sie Gott um Vergebung dafür, dass Sie sich selbst nicht vergeben haben.
3. Lesen Sie Römer 8,1-2. Entscheiden Sie sich bewusst dafür, der Freiheit, die aus der Kraft des Heiligen Geistes erwächst, der in Ihnen lebt, zu glauben und sie anzunehmen.
4. Entscheiden Sie sich dafür, sich selbst zu vergeben. Als äußeres Zeichen dafür schreiben Sie die belastende Situation auf ein Stück Papier und vernichten diesen Zettel anschließend. Jemand hat mir erzählt, er habe das Blatt um einen Stein gewickelt und ins Meer geschleudert.

Fragen:

1. In welchen Bereichen Ihres Lebens haben Sie Mühe, sich selbst zu vergeben?
2. Was hindert Sie daran, sich selbst Vergebung zu gewähren?

3. Gehen Sie die vier genannten Schritte noch einmal durch und machen sich – wenn nötig – in Ihrem Tagebuch Notizen dazu.

4. Vertrauen Sie sich einem Freund oder einer Freundin an, die Ihnen in diesem Prozess helfen kann. Seien Sie umgekehrt für ihn/für sie da, wenn Ihr Freund/Ihre Freundin ähnliche Dinge in seinem/ihrem Leben aufzuarbeiten hat.



2

Älter werden mit Perspektive

*Ich will euer ganzes Leben lang euer Gott sein –
ich werde euch tragen, bis euer Haar vom Alter ergraut.
Ich habe es getan und ich werde euch weiterhin tragen.
Ich werde euch auf meine Schulter laden und euch retten.*

Jesaja 46,4

Neulich war ich im Supermarkt und bekam mit, wie etliche Leute im mittleren Alter sich über einen älteren Herrn aufregten, der nicht sofort verstanden hatte, wie viel er bezahlen musste. Die Leute wurden ziemlich ruppig. Anscheinend ärgerten sie sich darüber, dass dieser Mann sie von ihrem ach so produktiven Leben abhielt.

Heute leben die Menschen nur im Augenblick, und das Leben dreht sich darum, produktiv zu sein. Ältere Menschen werden ausgegrenzt, weil sie in der Gegenwart nicht mehr geschätzt werden. Vor Kurzem las ich etwas über Ageismus. Das ist der Fachbegriff für Altersdiskriminierung. Die Autoren verglichen Ageismus mit Rassismus und legten dar, dass ältere Menschen häufig Diskriminierung erfahren.

Ich habe über diesen älteren Mann nachgedacht, der da an der Kasse seine Mühe hatte, und frage mich, welche Rollen er in

der Vergangenheit wohl innehatte und wie seine Erfahrung sich im Lauf der Zeit gewandelt haben muss. Er ist ein Mensch und verdient Würde und Respekt. Er verdient auch Geduld, weil er nun länger braucht, um zu hören und zu begreifen, was um ihn her vorgeht.

Wenn wir ältere Menschen wirklich wertschätzen und uns für ihr Wohl einsetzen wollen, welche unkonventionellen Gedanken müssen wir denken und welche Schritte gehen?

Hier sind sechs Aspekte, die mir einfallen:

1. Wir müssen neu definieren, was Produktivität bedeutet.
2. Wir müssen nach Gelegenheiten suchen, auf andere Weise produktiv zu sein.
3. Wir brauchen einen Sinn für Selbstwert.
4. Wir müssen in der Lage sein, uns auszudrücken und die Geschichten aus der Vergangenheit zu erzählen. Jüngere Menschen müssen diese Geschichten hören.
5. Wir müssen uns weiterhin Ziele setzen, damit wir einen Sinn im Leben spüren.
6. Wir müssen den Wandel gestalten. Viele Menschen tun sich schwer mit Veränderung. Aber wenn wir älter werden, werden wir mehr und mehr damit konfrontiert.

Ja, älter zu werden bedeutet, dass wir zunehmend Fähigkeiten verlieren. Aber das ist ein natürlicher Prozess und er hat Bedeutung. Gott hat deutlich gemacht, dass Älterwerden Sinn hat und dass er auf unserer Lebensreise immer für uns da ist.

Fragen

1. Warum, glauben Sie, drängt die westliche Kultur ältere Menschen an den Rand der Gesellschaft?
2. Wie würden Sie Ageismus – Altersdiskriminierung – definieren?
3. Wie müssen wir uns anpassen, um für die Älteren in der Gesellschaft gut zu sorgen?
4. Wie würden Sie sinnvolles Älterwerden definieren?