

Versöhnung / Dankbarkeit

Zur Würde des Alters

... ich versöhne mich mit meinem Lebenslauf, meinem Schicksal, meiner Berufswahl, meiner Partnerwahl ... und all dem, was gewesen ist. Ich versöhne mich aber auch mit meinen nicht erreichten Zielen und Sehnsüchten und sage Ja!

Vergebung macht frei

Einem Menschen vergeben heißt nicht, das,
was er getan hat, für ungeschehen erachten,
nicht wahrhaben wollen oder schlicht vergessen.
Vergeben kann unter Umständen bedeuten, gerade nicht zu vergessen.
Vergeben heißt: die Vergangenheit eines Menschen,
keinen Einwand dagegen sein zu lassen, dass ich ihn annehme.
Vergebung heißt nicht, das Ja zu einer vergangenen Schuld,
wohl aber das Ja zu einem Menschen mit seiner vergangenen Schuld.

Otto Pesch

Wir brauchen nur ein wenig genauer hinzuschauen, dann finden wir in den verborgenen Falten unseres Lebens vergessene oder ungeahnte Schätze, die wir bislang wegen mangelnder Zeit oder Aufmerksamkeit nicht gewürdigt haben. Es sind die Geschenke des Lebens – einige scheinbar banal, andere besonders. Wenn wir zerstreut sind, übersehen wir sie; doch wenn wir sie bemerken, werden wir zu glücklicheren Menschen.

*Auszug aus einem Interview mit Anselm Grün,
Mönch der Benediktinerabtei Münsterschwarzach:*

„Der Mensch wird von allein alt. Aber ob sein Altern gelingt, hängt von ihm ab“, haben Sie geschrieben. Was kann man, was muss man tun, wenn Altern gelingen soll?

Man muss sich aussöhnen mit sich selbst und der eigenen Geschichte. Dazu gehört auch das Betrauern dessen, was nicht erreicht wurde im Leben, das Betrauern der eigenen Begrenztheit und Unvollkommenheit. Dann kann man loslassen - Macht, Kraft, Einfluss. Und man kann dann eine neue Dankbarkeit entwickeln. Danken kommt von Denken. Wer richtig denkt, wird dankbar.

Es gilt, zu entdecken, was in einem Leben gelungen ist
und noch gelingen kann, trotz allem ...
Es gilt, noch einmal Augenblicke des Glücks zu erinnern
und die möglichen Augenblicke des Glücks vorwegzunehmen,
trotz allem ...
Nicht allein mit dem Kopf, vorrangig mit dem Herzen.
Und dann geschieht mitunter das Wunder.
Die Fesseln des Unglücks lösen sich.
Sie lösen sich, weil einer veranlaßt wurde,
mitunter auch sein Glück wahrzunehmen.

V. Frankl

Nimm dir ein Buch

Eines mit leeren Seiten.
Setz dich an einen stillen Ort.
Erinnere dich.
Sonntag. Montag. Dienstag. Mittwoch. Donnerstag. Freitag. Samstag.
Wofür bist du dankbar?
Schreib es auf! Schlag das Buch erst zu, wenn fünf Dinge auf der Seite stehen.
Schreib. Jede Woche, ein Jahr.

Dein Leben ist schön!