

Beredsamkeit

Zwei Dinge sind wichtig für ein gutes Gespräch: ein wertvolles Thema und das Zuhörenkönnen.

Wenn es nur ums Reden ginge, könnte man die Menschen sofort in zwei Gruppen einteilen. Die einen sind jene, die dauernd reden, die andern sagen fast gar nichts. Das Reden und Konversieren kann man nicht lernen. Man hat diese Gabe einfach, oder man hat sie nicht. Menschen, die sehr viel oder sogar allzuviel reden, wissen das gar nicht. Sie folgen lediglich ihrem Drang, sich dauernd mitzuteilen. Menschen, die wenig oder gar nichts sagen, leiden sehr oft darunter und haben in Gesellschaft anderer das Gefühl, sie würden zu wenig ernst genommen. Wer viel redet, ist nicht unbedingt ein Angeber; wer nichts sagt, ist nicht unbedingt ein bescheidener Mensch. Darum sollte man, wenn man älter wird, oft zusammensitzen und ganze Nachmittage miteinander verplaudern, beim Reden aber gewisse Regeln beachten.

Für eine gute Unterhaltung ist nicht nur das Reden wichtig, genau so wichtig ist auch das Zuhörenkönnen. Menschen, die unaufhörlich sprechen und den andern nie zuhören, fallen ja wirklich unangenehm auf. Bei älteren Menschen besteht aber auch die Gefahr, daß sie nicht nur viel, sondern auch ständig dasselbe erzählen. Gewiß, wenn Sie einen lieben Menschen verloren haben, wenn Sie unter einer Krankheit leiden, die vielleicht nicht mehr kuriert werden kann, wenn Sie mit Ihren Kindern oder Enkeln in irgend einer Weise besondere Sorgen haben, dann fühlen Sie sich dauernd veranlaßt, darüber zu sprechen. Man spricht sich dann gewißermassen die Sorgen von der Seele. Und das tut gut. Wenn

Sie aber denselben Menschen immer wieder, jeden Tag und an jeder Zusammenkunft dieselbe Geschichte erzählen, nur weil Sie ein Trostwort hören möchten, nur weil Sie das Mitleid der anderen haben möchten, dann dürfen Sie nicht traurig sein, wenn diese Menschen Ihnen eines Tages nicht mehr zuhören. Schon Matthäus (Kap. 12, 34) sagt: «Wes das Herz voll ist, des geht der Mund über.» Es ist vollkommen verständlich, daß einem gerade schwere Sorgen so auf der Seele liegen, daß man sie immer und bei jeder Gelegenheit von sich wegdiskutieren möchte. Es gibt aber auch die andere Möglichkeit. Nicht etwa, daß man die Sorgen in sich hineinverdrängt und dann überhaupt nichts mehr sagt, sondern, daß man sich mit den Tatsachen eines Tages abfindet und weniger darüber spricht, weniger darüber grübelt, dagegen probiert, in vernünftiger Ruhe darüber hinwegzukommen.

Das In-sich-verschlossen-sein ist der Fehler vieler jüngerer und älterer Menschen. Sagt man über seine Sorgen gar nichts, sondern drängt sie in sich hinein, dann werden sie in der Seele zu einer harten, krustigen Geschichte, die man nie mehr überwinden kann. Man ist dann nicht mehr nur nach außen traurig, sondern auch nach innen. Solche verstockte innere Sorgen sind für die Gesundheit eines Menschen immer sehr schädlich. Es ist deshalb gut, wenn man jemanden kennt, mit dem man sich besprechen kann. Die sogenannten stillen Menschen andererseits möchten sich oft sehr gerne jemandem mitteilen. Sie suchen Freunde, denen sie vertrauen können. Aber sie können mit dem Sprechen nicht selbst beginnen. So muß man beim Zuhören mit der Zeit spüren, ob sie einem

etwas sagen möchten, ob sie ein Problem haben, bei dem man ihnen vielleicht sogar helfen kann. Auf diese Weise kann man sehr viel Gutes tun, viel mehr, als man vielleicht glaubt.

Während eines langen Lebens erfährt man in jedem Fall auch eine Menge Ungerechtigkeiten. Jeder Mensch kann Geschichten erzählen, deren Inhalt ganz eindeutig aufzeigt, daß er einmal ungerecht oder sogar gemein behandelt, daß er belogen oder bestohlen worden ist. Gegen ungerechte Menschen empfinden wir dann auf Jahre hinaus ein Unbehagen. Dieses Unbehagen kann sich aber mit dem Alter noch verstärken, und so kommt es, daß ältere Menschen sehr oft solche Geschichten wieder und wieder erzählen. Zumeist geht es dann gar nicht jene Menschen an, die man kennt, sondern es handelt sich um ihre Väter, ihre Großväter. So werden alte Geschichten und Konflikte über Generationen weitergetragen und stiften dann wieder neues Unheil bei Menschen, die zwar mit dem Beschuldigten nahe verwandt sind, aber mit den Ungerechtigkeiten von damals gar nichts zu tun haben. Deshalb ist es wichtig, hier auch im christlichen Sinne gerecht zu sein und niemanden anzuklagen, nur weil er in jene Familie, Gesellschaft, Firma oder Vereinigung gehört, die uns einmal Unrecht zugefügt hat. Man muß also auch vergessen können. Zur Beredsamkeit gehört aber auch, daß man ein Thema hat. Deshalb ist es richtig, daß man sich die Tagesschau im Fernsehen ansieht, jeden Tag die Zeitung liest, mit offenen Ohren und Augen überall, soweit möglich, dabei ist. Auch das macht das Leben interessant.

Man kann oft ältere Menschen an einem Tisch sitzen

und plaudern sehen, und allein schon Ihre Gesichter verraten, wie glücklich sie darüber sind, sich mitteilen zu können, Neues zu hören; man spürt, hier wird nur Gutes gesagt und nur das Beste gewollt. So sollte es auch sein.

Besuche

Ein Besucher darf sich wie zu Hause fühlen, muß aber auch wissen, wann er wieder gehen soll. Das erhält lange Freundschaften.

Ein Besuch ist immer eine feierliche Sache. Man bereitet sich darauf vor, man kocht etwas Gutes, man macht Ordnung im ganzen Haushalt, denn man will ja schließlich, daß sich der Besucher wohlfühlt und daß er eine geordnete Wohnung vorfindet. So weit, so gut. Der Besucher sollte aber trotzdem nicht einen besonders geschmückten Wohnraum und ein besonders zubereitetes Essen vorfinden. Vielleicht ist das ein wenig die Krankheit in unseren Ländern, daß wir immer dann, wenn Besuch kommt, eigentlich gar nicht so sind wie sonst auch. Nach meiner Meinung sollte der Besucher jederzeit und unangemeldet kommen dürfen und froh empfangen werden. Auch wenn dann nicht unbedingt aufgeräumt ist, auch wenn nicht ein besonders gutes Essen auf dem Tisch steht. Ein Besucher, zu dem man Freundschaft empfindet, wird viel glücklicher sein, wenn er gewissermaßen mitten hinein kommt zu den Menschen, die er aufsucht. Man ist auch nicht ganz ehrlich, wenn man ihm eine ganz andere Wohnung, wenn man ihm eine ganz andere Stimmung vorspiegelt als jene, die man sonst auch



hat, und in der man sonst auch lebt. Man erlebt immer wieder die Angst der Menschen, wenn sie denken: «Ja was sagt dann jener, wenn nicht alles genau so ist, wie es eigentlich sein müßte?»

Ein Besucher, der Ihr Freund ist, wird nicht überall herumerzählen, das und jenes habe in dem Moment, als er kam, nicht geklappt. Er wird, wenn er ein guter Mensch ist, den andern Menschen sagen: «Es war schön da. Ich fühlte mich wirklich zu Hause.» So sollen Sie Ihren Besuch empfangen. Wer dann trotzdem etwas Negatives über Sie erzählt, den würde ich einfach später nicht mehr einladen. Sehr oft ist das Wort: «Ich komme gerne, aber mach bitte keine Umstände» wirklich ernst gemeint, und dann soll man es auch so halten. Es ist auch ganz falsch, wenn man das schöne Geschirr das ganze Jahr im Schrank aufbewahrt und es nur einmal auf den Tisch stellt, wenn Besuch kommt. Will man denn mehr sein, als man wirklich ist? Wieso kauft man schönes Geschirr und braucht es nicht alle Tage, selbst auf die Gefahr hin, daß vielleicht ein Stück in Scherben geht? Ein Haus muß leben. Dann ist man darin glücklich. Ein Besucher muß das auch spüren.

Gute, liebenswürdige und unkomplizierte Menschen, so sagt man, haben viel Besuch, Egoisten machen keine Besuche und werden auch kaum besucht.

Also: erwecken Sie Ihr Haus zu neuem Leben. Machen Sie die Türe weit auf. Man kann immer miteinander viel Schönes erleben und sich gegenseitig Mut und Freude zu neuem Leben geben.

Allerdings sollte man bei einem Besuch auch immer wieder wissen, wann man gehen muß. Das gilt auch für die vermeintlich besten Freunde. Die Chinesen

haben da ein ganz hartes Sprichwort. Es heißt: «Der Besucher ist wie ein Fisch. Nach drei Tagen stinkt er.» Das will bedeuten, daß man selbst bei engsten und liebsten Freunden bei einem Besuch gehen sollte, bevor eine Leere kommt, bevor man sich alles gesagt hat, mit anderen Worten: man soll gehen, wenn es am schönsten ist, dann freut man sich auch gegenseitig wieder auf einen neuen Besuch.

Besuche machen und Besuche empfangen ist, besonders für ältere Leute, eine wunderbare Sache.

Briefe

Briefe sind mehr als nur geschriebene Worte; sie bringen spürbar menschliche Zuneigung zum Ausdruck.

Seit man telefonieren kann, werden nicht mehr so häufig Briefe geschrieben. Ein Telefongespräch geht durch den Draht und verfliegt. Ein Brief ist etwas Bleibendes. Viele Ehepaare bewahren die Briefe auf, die sie sich in der Zeit vor der Trauung geschrieben haben. Diese vielen vergilbten Seiten, die scheinbar unbeachtet in einer ebenso alten Schachtel auf dem Kleiderschrank im Schlafzimmer friedlich ruhen, haben aber einen seltsamen Wert. Wie oft hat man sie beim Frühjahrsputz in der Hand gehalten, leise vor sich hin geschmunzelt und sie dann doch nicht der Kehrlichtabfuhr mitgegeben. Es ist doch schön, Briefe zu schreiben und Briefe zu erhalten.

Irgendeinmal beginnt dann die Zeit, wo man Zeichnungen und Briefe der Kinder und Enkel aufbewahrt. Sie schlafen auch, diese Blätter. Aber sie sind nicht tot. Sie leben. Sie sind unverkäuflich. Sie haben ihren

eigenen Wert und erzählen so viele Dinge, die man mit Worten gar nicht sagen kann.

Es gibt herrliche Freundschaften unter älteren Leuten. Männer und Frauen treffen sich im Alter auf einer menschlichen Ebene, bei der die sinnliche oder erotische Seite keine Rolle mehr spielt. Diese Freundschaften können aber noch viel tiefer sein als Schwärmerereien in der Jugend, wenn man sich jetzt abgeklärt und erfahren auf der ganzen Breite des Lebens begegnet. Wenn man nun das, was man gemeinsam erlebt und durchdenkt, in Briefen niederschreibt, dann können solche Begegnungen noch viel tiefer werden. Große Politiker und Künstler haben Tausende von Briefen hinterlassen. Sie haben ein Bedürfnis, Erlebtes immer wieder niederzuschreiben. Wieso sollen einfache Menschen nicht auch schreiben, ihre Gedanken austauschen, Briefe empfangen, sorgfältig beantworten und so die gemeinsamen Interessen vertiefen. Selbst wenn sich hie und da ein Schreibfehler dazwischenschleichen sollte, macht das überhaupt nichts. Auf den Sinn kommt es an und auf die Gedanken der Freundschaft, die sowieso nur zwischen den Zeilen zu lesen sind.

Bücher

Bücher sind liebenswürdige und gesprächige Freunde. Sie sind aber stumm, solange sie ungelesen im Regal stehen.

Wenn man hart arbeitet und immer in Zeitnot ist, kommt man kaum über die Lektüre einer Zeitung hinaus. In der Freizeit und im Urlaub ist man dann so

müde, daß man die Ruhe und die Muße kaum findet, die es braucht, um ein Buch zu lesen. Vergessen Sie nicht: auch wenn man jahrelang keine Zeit dafür hatte, verlernt man das Lesen nicht. Bücher können Freunde sein, die Langeweile vertreiben und neues Wissen vermitteln. Jetzt haben Sie Zeit. Fangen Sie also damit an, interessante Bücher zu lesen. Sie brauchen nicht gleich viel Geld im Bücherladen auszugeben. Bücher kann man in Bibliotheken für wenig Geld ausleihen. Bücher kann man unter Freunden austauschen, falls man sie dann wieder zurückgibt. Bücher stehen sicher auch im eigenen Heim seit vielen Jahren ungelesen herum. An Büchern fehlt es also nicht.

Was nun aber, wenn man wirklich seit Jahrzehnten, ja seit der Schulzeit kein Buch mehr gelesen hat? Ich weiß ein sicheres Mittel, wie man es wieder lernt. Es ist ganz einfach: besorgen Sie sich ein Buch, das Sie in Ihrer Jugend einmal gelesen haben, das Ihnen damals spannend erschien, dessen Inhalt Sie sogar noch ein wenig kennen. Das kann der alte Robinson sein, Heidi oder Karl May. Diese Bücher gibt es auch heute noch, zumeist sogar als billiges Taschenbuch. Sie müssen ja dem Verkäufer nicht unbedingt sagen, daß es für Sie selbst sei, obwohl das überhaupt keine Schande wäre. Sobald Sie nun zu lesen beginnen, werden Sie wieder in die Welt von damals zurückversetzt. Viele Dinge kommen Ihnen wieder in den Sinn. Es wird spannend. Sie werden mit Garantie schöne und aufregende Stunden erleben, und die Freude am Buch wird Sie wieder erfassen wie damals, als Sie vielleicht kleine Leseratten waren und manches Buch noch heimlich verschlungen. Oder haben Sie diese Zeit wirklich vergessen?

Ein Buch sollte immer griffbereit sein: die Bibel. Man liest dieses Buch der Bücher nicht wie einen Roman, man liest nur ein Kapitel oder ein paar Verse. Immer ist ein Gedanke dabei, der für das tägliche Leben brauchbar, tröstlich und anregend ist.

Also, wenn Sie es nicht schon tun, beginnen Sie wieder zu lesen.

Carfahrten

Unbeschwertes, geselliges Reisen in einem modernen Bus ist ein herrliches Erlebnis, das man noch nach Wochen immer wieder aus der Erinnerung nacherleben kann.

Der Autocar oder der Bus ist ein großartiges Verkehrsmittel. Man setzt sich hinein, es gibt kein Umsteigen, kein langes Warten, man kann damit überall hinfahren, auch wenn man älter geworden ist und vielleicht den Weg über die langen Perrons in den Bahnhöfen nicht mehr so gut schafft. Die heutigen Busse sind zudem wirklich bequem und schön. Die Carunternehmen schreiben regelmäßig Fahrten aus, die man für wenig Geld miterleben kann. Es gibt viele Carunternehmen, deshalb ist auch die Konkurrenz groß. Das gibt den Gästen aber die Sicherheit, daß sie wirklich billig reisen können. Jeder will schließlich den andern unterbieten und sucht sich zudem noch schönere Reiseziele für seine Gäste aus.

Man sollte nicht monatelang warten, bis der Sohn oder der Schwiegersohn einmal Zeit haben für eine Sonntagsausfahrt. Melden Sie sich doch öfters zu Tagesfahrten mit irgendeinem Busunternehmen. Sie

werden neue Gegenden und neue Menschen kennenlernen. Ich kenne viele ältere Leute, die durch solche Ausflüge wieder lebensfroh geworden sind. Da sich immer viele Senioren zu solchen Fahrten melden, wird man garantiert nicht als Einzelgänger behandelt. Vorsicht ist allerdings geboten bei Carfahrten, die von einer Firma zu besonders niedrigen Preisen als Reklamefahrten, inklusiv einem «wertvollen Geschenk» für jeden Teilnehmer ausgeschrieben werden. Wer da mitgeht, wird fast immer zum Kauf eines teuren Artikels überredet. Die mitfahrenden Verkäufer sind schlau, wortgewandt und speziell für solche Werbung ausgebildet. Man kann ihnen fast nicht entgehen. Kommt dann der bestellte Artikel ins Haus, sieht man, daß im Preis für die Küchenmaschine, die Heizdecke oder den Superkochtopf der Preis für die «billige» Reise mehr als einmal inbegriffen ist. Bei einem seriösen Reiseunternehmen ist man aber vor solchen Machenschaften absolut sicher. Gehen Sie also auf die Reise und schauen Sie sich noch ein wenig die Welt an. Sommer oder Winter, man kann in jeder Jahreszeit mit dem Car schöne Tage erleben.

Christentum

Wer nicht mehr sein will als einfach nur Mensch, ist immer auch ein guter Christ.

Das Wort «christlich» muß heute für vieles herhalten, was gar nicht so christlich ist. Das Christentum hat uns viel gebracht, und wir haben so wenig davon verstanden. Nach der christlichen Lehre, aber auch nach jeder Religion, sollte es keinen Krieg mehr geben,

sollten die Menschen sich besser verstehen, sollte jeder dem anderen helfen, sollten alle glücklich sein. Der Alltag beweist uns, daß alles ganz anders ist. Man kann natürlich sagen, das seien die Prüfungen, die der Mensch im Leben durchmachen muß, um sich die ewige Glückseligkeit zu verdienen. Das hat sicher etwas Wahres. Es ist aber noch nicht die ganze Erklärung. Die Menschheit muß einfach auch zugeben, daß zu allen Zeiten in allen Ländern viel Böses, also Unchristliches, passiert. Wir können es nicht ändern. Wir müssen es erleben und wir können nur zusehen. Allerdings können wir auch etwas tun, nämlich Christ sein im Sinne des Wortes, in unserer Familie, in unserem kleinen Kreis. Das oberste Gebot des Christentums ist die Nächstenliebe. Nächstenliebe verlangt große Opfer und Verzicht. Wenn wir etwas tun sollten und wir tun es nicht, dann sagen wir schon bald einmal, wir könnten oder es gehe einfach nicht. Möchten wir, daß ein anderer etwas Gutes tue, und tut er es aus beliebigen Gründen nicht, dann sagen wir, er sei unchristlich. So ungerecht sind wir. Gerade wenn man älter und ruhiger wird, sollte es möglich sein, auch christlich im wahrsten Sinne des Wortes zu werden. Nächstenliebe, das heißt auch Verständnis, heißt auch Verzeihen, wo andere Menschen Fehler machen. Christentum heißt aber auch, mit sich selber hart zu sein, wenn man selber einen Fehler gemacht hat. Jung oder alt, es ist immer schwer, ein guter Christ zu sein. Das Bemühen hört eigentlich gar nie auf. Jeden Tag müssen wir neu versuchen, das zu sein, was dieser Jesus Christus von uns verlangt hat, damit es wenigstens in unserem kleinen Raum ein wenig so wird, wie es auf der ganzen Welt sein könnte. Und schließlich

soll der Christ, je älter er wird, immer klarer sehen, daß Leistung, Erfolg und Aufstieg nicht die bleibenden Werte sind, sondern daß der Glaube an das Gute, an den Allerhöchsten und die Hoffnung auf ihn entscheidend sind. Ein Christ sollte das Leben immer bejahen. Er sollte aus seinem Christsein heraus Optimist sein und so für sich selbst glücklicher werden, zusätzlich aber auch dieses Glück auf die Umgebung ausstrahlen. Wenn der Zweifel an diesem Christentum an uns heran kommt, dann sollte das Vertrauen zu der göttlichen Liebe, die uns trägt, erst recht stärker sein.

Chronisches Leiden

Man kann in jeder Lebenslage viel Schönes erleben und tun. Man muß sich nur Mühe geben, seine Möglichkeiten zu erkennen.

Der Zustand einer Krankheit wird dann chronisch genannt, wenn sie nicht mehr behoben werden kann, wenn der Arzt sie höchstens so in die Schranken weisen kann, daß sie nicht schwerer wird. Kommt also einmal das Wort «chronisch» über die Lippen ihres Hausarztes, dann dürfen Sie nicht gleich verzweifeln. Sie müssen in einem solchen Moment ganz bewußt anfangen, mit dieser Krankheit zu leben, sie zu akzeptieren und sie in alle Überlegungen für Ihre Tätigkeiten einzubauen. Sehr viele Dinge kann man in jedem Fall und bei jeder Krankheit immer noch tun, andere Dinge plötzlich nicht mehr. Nun gibt es natürlich zwei Möglichkeiten. Wenn man nur den Dingen nachtrau-

ert, die man jetzt nicht mehr tun kann oder sogar nie mehr tun kann, dann wird das Leben tatsächlich traurig. Wer aber sofort schaut: «Was kann ich noch tun?» und gleichzeitig den Blick auf Neues richtet, auf Dinge, die er schon lange gern getan hätte, und die er nun trotzdem noch lernen und zur eigenen Freude wie auch zur Freude der Mitmenschen tun kann, der kann auch im Zustand einer Krankheit, die über längere Zeit oder sogar immer bleibt, wieder neuen Lebensmut und neue Kraft gewinnen. Es ist tatsächlich eine Ansichtssache. Einem Kind sagt man doch auch während der ganzen Jugend bei vielen Dingen: «Das kannst du noch nicht!» Das Kind muß sich damit abfinden, und wenn es das nicht tut, bekommt es von uns einen Tadel. Genauso ist es im Krankheitsfall, wenn man aus irgendeinem Grund nun behindert ist für eine ganz bestimmte Tätigkeit. Da sagt der Arzt: «Das geht jetzt nicht für Sie.» Dann soll man das annehmen, aber trotzdem mit neuem Mut jeden Tag ins Leben hinausschauen und neue Dinge erleben. Ein chronisches Leiden bezieht sich also immer nur auf ein bestimmtes Tun und ist nicht eine Absage für die positiven Möglichkeiten des ganzen menschlichen Tuns. Das muß man sich genau überlegen, denn so kann man viele Krankheiten ertragen. Es gibt Menschen, die seit vielen Jahren auf eine Art und Weise krank sind, daß sie jedesmal, wenn wir sie wieder sehen, unser Bedauern herausfordern. Wenn man aber dann sieht, wie glücklich, zufrieden, beschäftigt und voll positiver Haltung diese Kranken sind, dann können wir uns an diesen Menschen ein viel besseres Beispiel nehmen als an gesunden Menschen, die überhaupt nicht wissen, wie gut es ihnen eigentlich geht.