

„Mehr als alles  
andere behüte dein Herz,  
denn daraus quillt  
das Leben!“

Sprüche 4,23 | freie Übersetzung

# Herz-Erweiterung



Das Ende der Berufstätigkeit in Sichtweite, will **Christiane Rösel** ehrlich betrachten, wie sich das eigene Leben bisher entwickelt hat, die Weichen neu stellen – und Heimat finden.

**V**or einiger Zeit waren wir bei einem Hausflohmarkt. In allen Räumen eines alten Hauses veranstalteten die Kinder und Enkel einen Flohmarkt mit den Dingen, die sie nicht brauchten. Es fühlte sich merkwürdig an. Einige Räume sahen so aus, als ob die Bewohner gerade erst gegangen seien: Da lag noch die Seife in der Dusche und der Bademantel hing an der Tür. Mein Mann meinte zu mir: „So sieht es aus – was vom Leben übrigbleibt!“

Durch verschiedene Erfahrungen und Begegnungen steht mir deutlich vor Augen: „Am Ende des Lebens, auf der letzten Wegstrecke, kommt raus, was drinsteckt.“ Ob man will oder nicht, da fallen die Hüllen der Höflichkeit. Unser Herz wird sichtbar – vermutlich sichtbarer als jemals zuvor. Für andere. Auch für uns selbst? Was macht mein Leben aus? Wie ist es um mein Herz bestellt? Worum kreisen meine Gedanken? Kann ich heute etwas dafür tun, wie es morgen aussieht?

Was bleibt am Ende eines Lebens an Sehnsucht und Schmerz, aber auch an Möglichkeiten und Spielräumen? Und wann werden die Weichen dafür gestellt? Ohne eine Expertin zu sein, würde ich spontan sagen: Immer, wenn ich es merke, dann ist es Zeit, Weichen zu stellen und den Kurs zu ändern. Und es bleibt die Herausforderung, „mein Haus zu bestellen“. Mich zu versöhnen mit dem, was ich nicht leben konnte. Aber auch, soweit es mir möglich ist, mit den Menschen, die mir etwas schuldig geblieben sind. Und vor allem mit denen, denen ich etwas schulde.

Das Vaterunser ist mir in letzter Zeit zu einem fast täglichen Begleiter geworden, vor allem auch wegen dieser Zeile: „Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern!“ Versöhnt zu sein, darin liegt ein wichtiger Schlüssel. Deshalb will ich auf mein Herz achten: „Mehr als alles bewache dein Herz, denn in ihm entspringen die Quellen des Lebens!“ (Sprüche 4,23 | Übersetzung von Hans Walter Wolff). Aber noch weitere Schritte sind mir wichtig geworden.

## Was ist geworden?

„Du Gott unserer mühsamen Jahre, der du uns so weit gebracht hast“ – was für eine Aussage! Wie geerdet rea-

listisch – und auch ziemlich ernüchtert. Ich weiß gar nicht mehr, wo ich den Satz gelesen habe, aber er löst etwas aus in meinem Herzen. Zunächst die Frage: Dürfen wir so mit Gott reden? Ist das nicht reichlich undankbar? Ich glaube nicht und habe für mich beschlossen, Gott gegenüber nichts zurückzuhalten.

„Gott unserer mühsamen Jahre!“ So habe ich mein Leben an manchen Stellen erlebt. Für mich ist es Teil der ehrlichen Auseinandersetzung mit meiner Geschichte, Dinge beim Namen zu nennen. Das, was gelungen ist und worüber ich mich freue. Die Situationen, Menschen und Möglichkeiten, für die ich so dankbar bin. Aber da gibt es auch Schwieriges, Mühsames – aufgeladen durch andere, durch Herausforderungen, die das Leben mit sich gebracht hat.

Schwieriger einzugestehen ist für mich, wo ich es mir durch meinen Ehrgeiz und hemmungslosen Perfektionismus selbst schwer gemacht habe – obwohl es anders möglich gewesen wäre. „Möglich gewesen wäre“, dieser Konjunktiv ist tückisch und führt eigentlich nicht weiter. Was aber dann? Beide Teile der Anrede sind ja ein wichtiger Teil der Wahrheit: „Du Gott unserer mühsamen Jahre – der du uns so weit gebracht hast.“

Wenn ich zurückschaue in die 1960er Jahre sind es vor allem die vielen Krankheitszeiten und zwei lange „Kinder-Verschickungs-Kuren“, die mir manche Urängste beschert haben. Bis heute kann ich keinen Essig riechen – aber wer kommt schon auf die Idee, dass es gut ist, damit zu gurgeln? Schulzeit und Ausbildung waren für mich über weite Strecken keine „Orte für Lustgewinn“. →

Ich habe mich oft verausgabt. Und wenn Anstrengung und Müdigkeit das dominierende Lebensgefühl ist, läuft da nicht etwas schief?

Manches ist mir nicht so schwergefallen, aber Mathematik war immer schrecklich. Ich hatte das Gefühl, dass ich einfach zu blöd dafür bin. „Lehrjahre sind keine Herrenjahre“, sagt das Sprichwort. Das kann ich nur bestätigen.

### Offenheit erleichtert

In der überregionalen Arbeit mit Kindern und Teenagern habe ich mich stark verausgabt. In der Familienphase hatte ich den Ehrgeiz, eine gute Mutter zu sein, und bin heftig an meine Grenzen gestoßen. Und auch wenn ich spätere Lebensphasen beschreibe, fällt mir auf, wie oft das Wort „anstrengend“ in meiner Schilderung vorkommt!

Warum ich Ihnen das erzähle? Um sichtbar zu machen, wo meine Kämpfe lagen und liegen. Aber auch, weil von außen betrachtet manches vielleicht so leicht und locker wirkt. Da hilft es, wenn wir einander erzählen, was uns herausfordert und Kraft kostet. Vielleicht hilft es Ihnen auch, das Mühsame in Ihrem Leben konkret zu benennen. Ich mache die Erfahrung: Was ich ausspreche oder sogar aufschreibe, kommt ans Licht und verliert damit etwas von seiner Macht, die mich sonst unbewusst behaftet und festhält.

Ich habe mich oft müde gelaufen. Und wenn Anstrengung und Müdesein das dominierende Lebensgefühl ist, läuft da nicht etwas schief? Diese Erkenntnis ist ernüchternd, hilft mir gerade aber für den Endspurt meiner Erwerbstätigkeit: Was ist jetzt dran? Kann ich mit den Entdeckungen aus meiner Geschichte die Weichen entsprechend stellen? Noch einmal umlernen? Denn auch diese Frage bewegt mich manchmal im Gespräch mit anderen: Welches Bild vermittele ich? Und will ich das? Wo wünsche ich mir an dieser Stelle vielleicht eine konkrete Herz-Erweiterung?

Aber da ist ja auch der andere Teil des Zitats, der mich zutiefst dankbar macht: „... der du uns so weit gebracht hast!“ Manches ist gelungen, durfte „werden“ – und das erlebe ich als ein großes Geschenk. Miteinander durchzuhalten als Paar schon über 35 Jahre ist ja alles andere als selbstverständlich und neben aller „Beziehungsarbeit“ vor allem Gnade. Ein altes Lied kommt mir dabei in den Sinn:

*Bis hierher hat mich Gott gebracht  
durch seine große Güte,  
bis hierher hat er Tag und Nacht  
bewahrt Herz und Gemüte,  
bis hierher hat er mich geleit',  
bis hierher hat er mich erfreut,  
bis hierher mir geholfen.*

In die Phase der Mobilisation nach meiner Knie-OP und Reha schrieb mir eine Freundin und Begleiterin: „Geh liebevoll mit dir um!“ – Wieso fällt mir das eigentlich so schwer? Und was würde sich ändern, wenn ich „unter diesem Vorzeichen“ unterwegs wäre? Würde ich am Schluss vielleicht nicht weniger arbeiten – aber würde es sich völlig anders anfühlen?

Welche Schritte helfen mir auf diesem Weg der Veränderung?

### Ein Zuhause finden in meinem Herzen

Neulich meinte meine Freundin Irene zu mir: „Eigentlich suche ich noch nach einem Ort, wo ich wirklich zu Hause bin. Eine Berghütte, ein Wohnmobil – vielleicht auch ein Schrebergarten. So einen Sehnsuchtsort, um daheim zu sein!“

Wo bin ich zu Hause? Welche Orte und Menschen brauche ich dafür? Nach 22 Jahren in Marburg sind mein Mann und ich 2014 an den Fuß der Schwäbischen Alb gezogen. Und das, obwohl ich mir immer geschworen hatte: „Südlich von Frankfurt am Main gehe ich nicht hin! Da verstehe ich doch niemanden mehr – und vermutlich können auch die Leute dort nichts mit mir anfangen. Wir

sind uns einfach zu fremd.“ Doch genau so ist es gekommen. Und – um das vorwegzunehmen – es ist gut geworden, obwohl ich das oft nicht für möglich gehalten hätte.

Inzwischen frage ich mich manchmal: Will ich eigentlich irgendwann zurück in den Norden? Wäre dort alles (noch) besser? Vieles tut mir im Norden gut, keine Frage: Die Art der Menschen, die mir vertraut ist. Ich weiß, woran ich bin. Die vertraute Sprache. Aber auch so scheinbar banale Dinge wie Nordseescholle, Krabben und norddeutscher Butterkuchen. Heimat kann man schmecken, riechen, hören. Das löst etwas aus und ist nicht zu unterschätzen.

## Gottes Einladung

Diese Sehnsucht nach einem Ort, einem Zuhause, will ich zulassen und mich auf den Weg machen. Doch wo ist dieser Ort? Schnell kommt uns über die Lippen, dass wir bei Gott zu Hause sind. Aber wie zeigt sich das? Wie fühlt es sich an? Der Prolog des Johannes-Evangeliums sagt: „Das Wort ward Fleisch und wohnte unter uns“ (Johannes 1,14 | LU). Gott wurde Mensch, wohnte unter uns – und er machte und macht sich mit uns auf die Reise durch die Zeit. Mehrmals ist in den Evangelien von „wohnen“ die Rede. Die ersten Jünger fragen Jesus: „Rabbi, wo wohnst du?“ Und Jesus lädt sie ein, mit ihm zu kommen (vgl. Johannes 1,38-39 | BB).

Die Gemeinschaft mit Jesus bedeutet, für immer mit ihm verbunden zu sein: Wir, Sie und ich, sind sein bevorzugter Wohnort: „Wer mich liebt, wird sich nach meinem Wort richten. Mein Vater wird ihn lieben, und wir werden zu ihm kommen und für immer bei ihm bleiben“ (Johannes 14,23 | BB). Ich lese das, kann aber nicht so richtig fassen, was es bedeutet. Doch wie kann ich mit diesen Worten, besser noch: von diesen Worten, leben?

Ich merke, dass mein Heimweh in den vergangenen Monaten hier eine Spur ist. Die Autorin Daniela (Jele) Mailänder hat in ihrem Buch „Herzheimat – Dort ankommen, wo Gott auf mich wartet“ ihre persönliche Suche nach Heimat beschrieben: Daran wurde ich bei meiner eigenen „Spurensuche“ erinnert. Und ja, um dort anzukommen, ist auch ein Umzug nötig. Es bedeutet, spirituell, geistlich umzuziehen – raus aus dem Haus der Angst und hinein in das Haus der Liebe. An den Ort, wo Gott schon immer auf mich wartet. →



## Neugierig auf das, was kommt

Christiane Rösel's Artikel ist ein gekürzter Auszug aus ihrem Buch „Neugierig auf das, was kommt. Inspiriert älter werden“ (SCM Hänssler).

Dr. Markus Müller, Mitglied des Lebenslauf-Beirats und Initiator der „Initiative ProAging“ zu diesem Buch: „„Kommt da noch etwas?“, fragt die Podcasterin, Lebensermüdigterin und ‚Reise-führerin durch den Dschungel des Älterwerdens‘. Ihre Stärke: tiefeschürfende Fragen und horizon-terweiternde Inspirationen. Lassen Sie sich Stich-worte wie ‚Leben mit neugieriger Nase‘, ‚Omas for future‘ oder ‚Leichter lernen mit einem Au-genzwinkern‘ auf der Zunge zergehen!“

Die Autorin steht auch für Vorträge und Lesun-gen zur Verfügung ([www.christianeroesel.de](http://www.christianeroesel.de)) – zum Beispiel am 18. April um 19:30 Uhr im SCM-Shop in Holzgerlingen.

## Vorwärtsleben – der Podcast für Babyboomer

In der zweiten Staffel ihres Podcasts ([www.vorwaertsleben.com](http://www.vorwaertsleben.com)) sprechen Christiane Rösel und René Winkler mit folgenden Personen: Christa und Wilf Gasser wollen die „Wir-Sexualität“ stärken. Die Unternehmerin Elisabeth Schirmer kommt an die Grenzen ihrer Leistungs-fähigkeit und Berufstätigkeit. Dr. Samuel Pfeifer schaut als Arzt aufs Älterwerden und wird vom Leben herausgefordert. Silvia Hess-Pauli hat „Je-sus im Herzen und den Großvater in den Kno-chen“. Barbara Rügger: im dritten Drittel seine Passion finden. Irmgard Schaffenberger und Dr. Eckhard Hagedorn – „Alters-WG: Oder waren wir wahnsinnig, so etwas zu wagen?“

Manchmal bin ich so an meine Angst gebunden, ha-be mich so an sie gewöhnt, dass ich die Stimme der Liebe überhöre. Aber jedes Jahr wieder ist besonders die Ad-vents- und Weihnachtszeit für mich eine Einladung, die-ser Liebe Gottes meine Ohren und mein Herz zu öffnen. Und immer wieder zu entdecken, dass der Ort, an dem ich wirklich zu Hause bin, meine Beziehung zu Jesus ist.

## Heimat ist Beziehung

Aber noch etwas habe ich in den letzten Jahren ge-lernt: Heimat ist Beziehung! Hans-Joachim Eckstein schreibt: „Heimat ist nicht da, wo ich gerade bin, son-dern dort, wo ich hingehöre. Mein Zuhause ist nicht, wo ich zufällig wohne, sondern wo ich der sein kann, der ich bin, sein soll und will. Geborgenheit und Gewissheit fin-de ich nicht bei denen, die zufällig in meiner Nähe sind, sondern die stehen mir nahe, bei denen ich willkommen und als ich selbst angenommen bin.“

Es gibt nicht viele Menschen, von denen ich das so sa-gen würde. Aber unsere Freunde Thom und Christa sind für uns zu „einem solchen Ort“ geworden. Wenn wir bei ihnen in Zürich sind und im sechsten Stock vom Balkon über die Stadt hinweg bis zum Uetliberg schauen, dann ist es wie nach Hause kommen. Hier darf ich die sein, die ich bin. Was für ein Geschenk, eine solche Freundschaft leben zu können. Das gehört zu den freundlichen Zugaben Gottes in meinem Leben. Könnte Herz-Erwei-terung bedeuten, mein Leben noch mal neu für andere Menschen zu öffnen? 



Christiane Rösel ist Referentin und Autorin. Sie arbeitet für den Evangelischen Gemeinschaftsverband Württemberg – die Apis.