

ANSELM GRÜN

Gelukkig ouder worden

Aanvaarden, loslaten
en je verzoenen



Anselm Grün

GELUKKIG OUDER WORDEN

*Aanvaarden, loslaten
en je verzoenen*

Vijfde druk

 ten have

Inhoud

Inleiding 7

De zin van het ouder worden 16

Aanvaarding van de eigen existentie 30

 Zich verzoenen met het verleden 40

 Aanvaarding van de eigen grenzen 44

 Leren omgaan met eenzaamheid 47

Loslaten 56

 Loslaten van het bezit 65

 Loslaten van de gezondheid 67

 Loslaten van de relaties 69

 Loslaten van de seksualiteit 73

 Loslaten van de macht 75

 Loslaten van het ego 78

Vruchtbaarheid 83

Samen oud worden 96

Deugden van de ouderdom 109

Beheerstheid 111

Volharding 114

Zachtmoedigheid 118

Vrijheid 121

Dankbaarheid 124

Liefde 127

Omgaan met angst en depressie 129

De weg van het zwijgen 142

Boven zichzelf uitstijgen 154

Zich voorbereiden op het sterven 168

Tot besluit 184

Literatuur 189

De zin van het ouder worden

Voor ik de kunst van het ouder worden beschrijf, wil ik eerst nadenken over de zin van het ouder worden. Want als de ouder wordende mens niet begrijpt wat de zin van het ouder worden is, zal hij verbitterd naar de jongeren kijken. Want dan benijdt hij ‘de jeugd hun jong zijn, hun toekomst, hun plannen en verwachtingen en probeert het hun te vergallen – al was het maar doordat hij alles verwerpt wat nieuw is en het oude verheerlijkt’ (Guardini, 1986, p. 91).

Ouder worden is niet slechts een fenomeen dat ons aan de buitenkant treft. Het heeft ook een innerlijke zin. En pas als we die zin verstaan, zullen we op een goede manier ons ouder worden kunnen aanvaarden. Jung vergelijkt het leven met de weg van de zon:

De zin van de morgen is ongetwijfeld de ontwikkeling van het individu, zijn zich settelen en voortplanten in de wereld buiten hem, en de zorg voor nakomelingschap (Jung, 1967, p. 456).

Maar de levensmiddag kan niet alleen maar een verlengstuk van de morgen zijn. Zoals de zon haar stralen mindert om zichzelf te verlichten, zo moet ook de ouder wordende mens zich naar binnen wenden, inkeren tot zichzelf, om de rijkdom van zijn eigen innerlijk te ontdekken.

Bij veel volken zijn de ouderen 'de hoeders van de mysteriën en wetten' (Jung, 1967, p. 456). Zij drukken hun stempel op de cultuur van een volk. Op een goede manier oud worden kan evenwel alleen degene die bewust heeft geleefd en de beker van zijn leven tot over de rand heeft gevuld. Wie al in zijn jeugd niet werkelijk leeft, zal daartoe ook niet bij het ouder worden in staat zijn. Want er blijft te veel liggen wat niet geleefd is.

*Zo gaan ze de fase van het ouder worden in met een on-
vervuld perspectief dat hun blik onwillekeurig achter-
waarts richt (Jung, 1967, p. 457).*

Ze zijn steeds weer bezig met hun verleden, worden gierig, lichtgeraakt, verbitterd en gunnen de jongeren hun leven niet. Ja, ze proberen zelfs 'eeuwig jong te blijven, een beklagenswaardig surrogaat voor het tot klaarheid komen van het zelf, maar een onvermijdelijk gevolg van de waanidee dat de tweede levenshelft zou moeten worden bepaald door de principia van de eerste' (Jung, 1967, p. 455).

De zin van het ouder worden bestaat volgens Jung dan ook hierin dat we het afnemen van de lichamelijke en geestelijke vermogens aanvaarden en de blik naar binnen richten. In de ziel ligt de rijkdom van de mens. De oudere leeftijd nodigt ons uit om de blik naar binnen te richten en daar de schat aan herinneringen en de innerlijke rijkdom te ontdekken die in de vele beelden en ervaringen tot uitdrukking komt.

Ook de dichter Hermann Hesse, die bij een leerling van Jung in therapie is geweest en veel van het gedachtegoed van de Zwitserse therapeut in zijn poëzie heeft verwerkt, spreekt van de bijzondere waarde van de oudere leeftijd:

Het ouder worden is immers niet alleen maar een achteruitgaan en aftakelen, het heeft, als elke levensfase, zijn eigen waarde, zijn eigen bekoring, zijn eigen wijsheid, zijn eigen droefheid, en in tijden van een cultuur die in zekere mate een bloei kende, heeft men met recht voor de oudere leeftijd een zekere eerbied opgebracht, die vandaag door de jeugd wordt opgeëist. Wij zullen dat de jeugd niet meer kwalijk nemen, maar we willen ons evenmin laten aanpraten dat de ouderdom van geen waarde is (Hesse, p. 54).

Om de waarde en de zin van het ouder worden te beleven, is het volgens Hesse noodzakelijk om het eigen ouder worden en alles wat dat met zich meebrengt, te aanvaarden en daar vrede mee te hebben:

Zonder dit ja, zonder de overgave aan wat de natuur van ons verlangt, gaat voor ons de waarde en de zin van onze dagen – hoe oud of jong we ook mogen zijn – verloren, en plegen we bedrog jegens het leven’ (Hesse, p. 69).

Ook de katholieke theoloog Romano Guardini heeft zich met het ouder worden beziggehouden en hij kent daaraan een tweevoudige zin toe. De *eerste* zin is dat de oudere mens de samenhang van het leven ziet. Hij ‘beseft hoe daarin de verschillende vormen van aanleg en prestaties, de winsten en verliezen, vreugden en verdriet wederzijds door elkaar bepaald worden en dat zo dat wonderbare weefsel ontstaat dat wij “een mensenleven” noemen’ (Guardini, 1986, p. 95).

Wie op oudere leeftijd de geheimenis van het leven doorschouwt en zijn leven ziet als een geheel, wordt wijs. De eerste zin – en de eerste taak – van het ouder worden is dan ook wijs te worden.

Wijs komt van ‘weten’, en weten hangt samen met ‘schouwen’, inzicht hebben. De wijze mens ziet dieper, heeft meer inzicht in de basis die zijn leven bijeenhoudt. Voor mij komt dit overzien van alle tegenstellingen tot uitdrukking in het woord van Jezus aan het kruis: ‘Het is volbracht’ (Johannes 19:30). Het is volbracht, geheel voltooid. Veel mensen zijn bang dat ze aan het eind van hun leven voor een puinhoop komen te staan. Ze zijn bang voor hun eigen kwetsbaar-

heid en broosheid. Jezus volbrengt aan het kruis alles wat hij heeft geleefd. Zijn dood is geen mislukken, maar een samenvoegen van alles wat hij in wezen heeft betekend. Zijn dood is de voleinding van de liefde. Ja, de liefde is uiteindelijk datgene wat onze eigen broosheid en kwetsbaarheid bijeenvoegt en de torso van het leven voltooit.

De *tweede* zin van het ouder worden bestaat voor Guardini daarin dat de oudere mens op een bijzondere manier dichtter bij de Eeuwige, het eeuwige staat. In het perspectief op het eeuwige – op God en Zijn Rijk – wordt al het aardse gerelativeerd.

De dingen en gebeurlijkheden van het concrete leven van alledag verliezen hun prioriteit. De agressieve manier waarop ze beslag leggen op iemands gedachtewereld, op de ontvankelijkheid van het hart, neemt af. Veel dat eerst van de grootste betekenis leek, wordt voor hem onbelangrijk; andere zaken, die hij als onbeduidend had beschouwd, worden nu veel sterker als belangrijk en verrijkend ervaren (Guardini, 1986, p. 97).

Guardini denkt bij het dichtter bij het eeuwige zijn niet aan een vertrouwd raken met het sterven, maar aan het vermogen om ons leven open te stellen voor het eeuwige dat onvergankelijk is en dat alles verduurt wat aan verandering onderhevig is.

Voor Guardini hangt een gelukkige beleving van het ouder worden niet slechts af van de individu – van zijn acceptatie van het ouder worden en van zijn inzicht in de zin ervan – maar ook van de samenleving en haar instelling ten opzichte van de ouderdom. De samenleving moet de ouder wordende mens ook de ruimte bieden waarin hij op een goede manier oud kan worden. Als we alleen maar zorgelijk en verwijtend over de vergrijzende samenleving spreken, maken we het de ouderen moeilijk om hun ouder worden te accepteren en daarin een eigen zin te zien.

Veel hangt, ook in sociologische en culturele zin, af van de vraag of wordt ingezien welke betekenis de ouder wordende mens in samenhang met het geheel heeft (Guardini, 1986, p. 99).

Guardini waarschuwt voor het infantilisme dat alleen het leven van jonge mensen als waardevol beschouwt. In een dergelijke houding moet de oudere leeftijd noodzakelijkerwijs slechts als afvalproduct worden beschouwd. In zo'n sfeer kan de wijsheid van de oudere leeftijd niet gedijen. Het gaat er niet slechts om het leven van ouderen langs medische weg te verlengen en te verlichten. We moeten ook de waarde en de zin van de ouderdom opnieuw leren ontdekken. Dan worden de ouderen tot een zegen voor onze samenleving.

In de discussies in de media gaat het dikwijls alleen maar om de financiële en psychologische belasting die de vergrijzing voor de samenleving met zich meebrengt, maar niet om de zin die het ouder worden in zich draagt. Juist het ouder worden en de constructieve benadering van het ouder worden zouden ons de weg kunnen wijzen hoe we hier en nu al op een gelukkige manier kunnen leven – en niet pas als we zelf oud geworden zijn.

De Bijbel heeft een hoge dunk van de ouderdom en zijn wijsheid. Ik zou dit aan de hand van enkele gedachten uit het evangelie van Lucas over de zin en de betekenis van het ouder worden willen toelichten. Lucas vertelt in het begin van zijn evangelie over vier oude mensen. In deze vier gestalten wordt iets zichtbaar van de zin van de ouderdom. De ouderen staan op een bijzondere manier dicht bij het heilige. Ze hebben een antenne voor Gods bemoeienis met de mens. En ze verwijzen ons naar wat ons werkelijk helpt en beter maakt. Ze kennen de geheimenis van Jezus Christus en worden zijn eerste getuigen. Ze laten ons zien hoe ook wij op een gelukkige manier kunnen leven.

Daar zijn allereerst *Zacharias en Elisabeth*. Zacharias zegt van zichzelf dat hij een oude man is en dat ook zijn vrouw op gevorderde leeftijd is. Aan hen belooft de engel dat ze een kind zullen krijgen en dat hun leven zo vrucht zal dragen, maar dat de weg die tot deze vruchtbaarheid leidt door

een crisis zal gaan. Zacharias wordt aanvankelijk stom, omdat hij niet in de belofte van de engel gelooft. Als er in de ouderdom plaats moet zijn voor iets nieuws, is daarvoor dikwijls een fase van stom zijn noodzakelijk, zodat God in de oudere mens kan werken en zijn leven kan veranderen. En de oude mens moet in het zwijgen leren geloven in de vrucht die God hem in zijn ouderdom heeft beloofd.

Zacharias en Elisabeth vertellen al hun vrienden en familieleden dat God hun barmhartigheid heeft betoond. En Zacharias wordt vervuld met de Heilige Geest. Hij wijst niet alleen op de vrucht die hem in zijn ouderdom wordt geschonken, maar in een profetische rede beschrijft hij veeleer heel het helende en verlossende werken van God jegens zijn volk. Deze oude man heeft ons een wonderbaar lied geschonken, dat de Kerk in zijn dagelijkse morgenlof heeft opgenomen. Zacharias schouwt dieper. Hij ontwaart in het gebeuren dat hem en zijn vrouw overkomt het werken van God – dat evenwel niet alleen hem geldt, maar het hele volk. Hij prijst God: ‘Hij heeft zich om zijn volk bekommerd en het verlost’ (Lucas 1:68). De oude man ziet al vóór de geboorte van Jezus wat God in dit kind zal bewerken voor alle mensen:

Dankzij de liefdevolle barmhartigheid van onze God zal het stralende licht uit de hemel over ons opgaan en verschijnen aan allen die leven in duisternis en verkeren in de schaduw van de dood, zodat we onze voeten kunnen zetten op de weg van de vrede’ (Lucas 1:78v).

Lucas begint zijn verhaal over de kinderjaren van Jezus met Zacharias en Elisabeth. Hij eindigt dat verhaal met twee andere oude mensen: met *Simeon en Hanna*. Hij schildert hen als een beeld van wijsheid, zoals dat juist voor oude mensen typerend is. Ze vervullen wat het Oude Testament over de oude wijze heeft geschreven: ‘Bij bejaarden is wijsheid, lengte van dagen betekent verstand’ (Job 12:12). De beide oude mensen, man en vrouw, herkennen in hun wijsheid de geheimenis van Jezus Christus. Ook zij schouwen dieper en ze verkondigen wat ze gezien hebben aan het hele volk. Zo worden ze de eerste verkondigers van de Goede Boodschap over Jezus Christus. De engelen hebben de herders de geboorte van Jezus verkondigd. De herders reageerden doordat ze nagingen wat er in Bethlehem gebeurd was. Ze vertelden de ouders wat de engel hun over het kind had gezegd. En ze keerden terug naar hun schapen om daar God te loven. Maar de beide oude mensen werd het voorrecht geschonken om over Jezus in alle openheid en voor het hele volk te spreken en gewag te maken van de geheimenis van zijn wezen.

Daar is allereerst de grijze Simeon. Van hem wordt verteld dat hij rechtvaardig en vroom is en uitziet naar de tijd dat God Israël vertroosting zal schenken. En de Heilige Geest rust op hem. Vier eigenschappen kenmerken deze oude man. Hij is in de eerste plaats rechtvaardig: hij is rechtvaardig naar aard en inborst en hij handelt ook rechtvaardig je-

gens anderen. Verder is hij vroom, dat wil zeggen, hij neemt God serieus en is in heel zijn wezen op God betrokken. In de derde plaats wacht hij op de redding – of zoals het in het Grieks luidt: op de troost, op de vertroosting van Israël. Wie op de troost van Israël wacht, kan getroost oud worden. In Jezus herkent hij de troost van Israël. Wanneer deze oude en wijze man het kind Jezus in zijn armen neemt, ziet hij in hem het licht dat oplicht voor de mensen, en het heil dat in hem de volken ten deel zal vallen. En in de vierde plaats rust de Heilige Geest op hem. Hij is niet slechts wijs, maar hij is vervuld met de heilige, de goddelijke Geest. De Heilige Geest deed hem in het kind het Licht herkennen dat God in de wereld heeft gezonden, en de Redder die zijn volk zal bevrijden.

Dat is wel de belangrijkste taak van oude mensen: wijzen op het licht, dat onder ons schijnt. Oude mensen schouwen dieper. Ze zien het eigenlijke, het wezenlijke. Ze zien het licht, ook als het afgeschermd lijkt te zijn. Simeon ziet het licht in het nietige, kleine kind. En hij ziet in dit kind het werken van God. Wijze ouderen begrijpen het leven. Ze herkennen de samenhang. En ze zien te midden van de brokstukken van ons leven wat heel en compleet is.

Naast Simeon is er Hanna. Ze is een weduwe van vierentachtig jaar. Dat aantal heeft voor Lucas een symbolische betekenis. Hanna is een vrouw die de vier elementen in

zich verenigt, die met beide benen op de grond staat, die het aardse serieus neemt. Maar midden in het aardse staat ze open voor God. Acht is het getal van de transcendentie. Hanna verbindt in zich hemel en aarde. Ze schouwt al op de aarde de hemel. Zeven jaren lang was ze getrouwd. Zeven is het getal van de verandering. De liefde voor haar man heeft haar zelf veranderd in liefde. Nu is ze liefde en brengt deze liefde tot uitdrukking door zich voortdurend in de tempel op te houden en God dag en nacht met vasten en bidden te dienen. Ze vervult het ideaalbeeld van de weduwe zoals dat getekend wordt in de eerste brief van Timoteüs aan de christelijke gemeente:

Een weduwe die helemaal alleen staat, houdt haar hoop op God gevestigd en blijft smeken en bidden, dag en nacht' (1 Timoteüs 5:5).

De weduwe bidt niet voor zichzelf, maar plaatsvervangend voor de gemeente – in het bijzonder voor allen die nauwelijks tijd vinden om te bidden.

Hanna heeft haar hart geheel en al geopend voor God. Deze houding stelt haar in staat om de juiste woorden te vinden die de geheimenis van het kind aangeven. Hanna is profetes. Ze drukt met haar leven iets van God uit, wat alleen door haar onder woorden kan worden gebracht. En ze spreekt tot de mensen die op verlossing wachten. Ze laat de mensen zien hoe ze vrij worden van dwang en drang, van

vele vormen van afhankelijk zijn, en hoe ze op een gelukkige manier kunnen leven.

Deze beide wijze ouden, man en vrouw, herkennen de geheimenis van Jezus en in hem het handelen van God. Ze kijken dankbaar terug op hun leven. De oude Simeon schenkt ons een wonderbaar lied, waarmee de kerk de complete, het nachtgebed, afsluit:

Nu laat u, Heer, uw dienaar in vrede heengaan, zoals u hebt beloofd. Want met eigen ogen heb ik de redding gezien die u bewerkt hebt ten overstaan van alle volken: een licht dat geopenbaard wordt aan de heidenen en dat tot eer strekt van Israël, uw volk' (Lucas 2:29vv).

Simeon is nu met zijn leven tevreden. Hij is bereid om te sterven. Want hij heeft het heil gezien dat zijn leven – met al zijn brokstukken – compleet maakt. En hij heeft het licht gezien dat alles verlicht wat heidens, wat vreemd en onbekend in hem is en dat voor hem de glans van God doet oplichten. Nu kan hij zelf terugtreden. Hij heeft met zijn leven gewezen op het licht dat de mensen verlicht. Hij heeft zijn taak volbracht. Hij heeft het spoor van zijn leven ingegraven in deze wereld. En dat was uiteindelijk een spoor van het licht en de liefde.

Maar Simeon is niet zomaar tevreden met zichzelf, zodat hij nu in vrede kan terugtreden. Hij werpt een blik in

de toekomst en spreekt over Jezus. Hij ziet dat deze Jezus een teken zal worden, dat ‘betwist’ zal worden. En hij beseft ook wat Maria te wachten staat: ‘En zelf zult u als door een zwaard doorstoken worden’ (Lucas 2:35). Simeon ontwerpt niet een ‘wereld van heil’. Hij ziet wat er gaat komen – de kansen, maar ook de crises. Hij laat ons zien dat het leven niet zonder meer een leven van voorspoed en geluk is. We moeten ons daar veeleer voor inzetten. Onze levensweg wordt steeds weer doorkruist – door andere mensen, door onvoorziene zaken of noodlottige gebeurtenissen. Dat is vaak pijnlijk. Maar juist langs deze weg geschiedt het heil. Juist zo worden we ‘heel’ en compleet.

De evangelist Lucas beschrijft in Simeon en Hanna twee oude mensen die wijs geworden zijn en daardoor voor anderen tot zegen worden. Ze hebben een belangrijke taak voor de mensen. Ze wijzen hun niet slechts de weg tot het heil en het licht. Ze zijn ook voorbeelden die laten zien hoe het leven goed kan zijn om te leven. Als Simeon het kind en de ouders zegent, wordt dit duidelijk: de zin van de ouderdom is om tot zegen voor de anderen te worden. Van oude mensen die wijs geworden zijn, gaat een zegen voor de mensen uit. Ze verwijzen met hun zijn naar God, die ons leven zegent en – op tal van verschillende manieren – vruchtbaar maakt.

De vraag is hoe we tot die wijsheid kunnen geraken, die ons in de ouderdom tot een zegen voor onze omgeving laat worden. Want het is immers een ervaringsfeit dat er niet alleen wijze ouderen zijn, maar ook ontevreden, verbitterde mensen die hun bestaansrecht ontlenen aan het feit dat ze menen anderen te kunnen tiranniseren.

Wat helpt ons om zodanig ouder te worden dat we wijs worden, vrede vinden, en zo tot zegen worden voor anderen? Het woord voor wijs luidt in het Latijn 'sapiens'. Het komt van het werkwoord 'sapere' dat 'smaken, proeven' betekent. Wijs is dan ook de mens die zichzelf kan proeven en derhalve een goede smaak, een goede reuk achterlaat bij anderen die hem ontmoeten. Hij beleeft genoeg aan zijn leven en is met zichzelf in harmonie. Daarom gaat er van hem een 'geur' van vrede en vrijheid uit, van beheerstheid en blijmoedigheid.

In het volgende hoofdstuk beschrijf ik hoe we deze wijsheid kunnen bereiken. Daarbij zal ik steeds weer verwijzen naar Bijbelse teksten. Ook wil ik enkele probleemgebieden aanduiden, waarin de kunst van het ouder worden moet worden geleerd en volgehouden. En ik zal pogen het doel van het ouder worden te beschrijven, dat uiteindelijk toch niets anders is dan op een goede manier sterven in de voleinding in God.