

Müller, Loslassen und weitergehen

Description

Wunibald Müller

gehen



Patmos 2017

Der Theologe und Psychotherapeut gewährt darin einen intimen und hilfreichen Einblick in die eigenen Versuche, das Leben nach dem Übergang in den Ruhestand weitergehen zu lassen: Wie gelingen die äußerlichen und innerlichen Abschiede, die nötig sind, um neu beginnen zu können? Wie sich der eigenen Vergänglichkeit stellen und die gewonnene Zeit bewusst und achtsam gestalten?

Es ist ein sehr persönliches Buch. Das merkt man an vielen Stellen – insbesondere wenn er aus seinem Tagebuch zitiert – und macht für mich einen Teil des Reizes aus. Es hebt sich damit nämlich wohltuend von Ratgebern ab, es bietet keine Checklisten für die Schritte in den Ruhestand. Das empfinde ich als sehr wohltuend. Er schreibt darüber, wie er nach 25 Jahren als Leiter des Recollectio Hauses seinen Ruhestand vorbereitet und wie es ihm ergangen ist. Viele persönliche Erfahrungen fließen damit ein und sollen die Leser zum eigenen Reflektieren anregen. Für ihn bringt die neue Lebenssituation die Chance mit sich, zu einer neuen Lebenshaltung zu finden. Mit dem Ruhestand kann nämlich auch etwas ganz Neues beginnen, wenn man sich für den Neubeginn Zeit lässt. Dazu gehört für den Autor auch Abschied zu nehmen von dem was nicht mehr ist. Am Ende eines jeden Kapitels gibt der Autor unter der Überschrift – Was ich Ihnen an die Hand geben möchte – Hinweise und Empfehlungen. Dieses sind auch solche spiritueller Art, wenn er schreibt, dass er sich jetzt vorgenommen hat, sich im Ruhestand bewusst eine Stunde Zeit für die Begegnung mit Gott nehmen möchte. Für den Übergang in den Ruhestand empfiehlt er ein – nicht einfach weitermachen wie bisher, auf der anderen Seite auch nicht einfach nichts mehr zu tun –. Und er kommt zu dem Fazit, dass ich nicht festhalten soll an etwas was nicht mehr ist, statt mich dem zu öffnen was noch ist. Für mich Sätze zum Überdenken.



Schließlich möchte ich mit einem Ratschlag, der meiner Meinung nach nicht nur für den Ruhestand gilt: Das ist das Leben. Das einzige, das du hast. Das eigentliche Leben kommt nicht erst morgen.

Ein lesenswertes und zum Verschenken gut geeignetes Buch.

Jürgen Doellmann

Category

1. Buchbesprechungen

Tags

1. Lebenshilfe

Date Created

6. März 2017

Author

doellmann-3854