

WAARDIG oud worden

Veel ouderen in de westerse wereld willen het liefst voor altijd jong blijven, want dan tel je mee. Maar in veel andere culturen wordt juist de ouderdom gerespecteerd. Het is boeiend om te ontdekken waar die verschillen vandaan komen. Hoe waarderen wij ouderen en ouderdom?

Het is een gevleugelde uitspraak in ons land: iedereen wil ouder worden, maar niemand wil het zijn. Want de jeugd heeft de toekomst en ouderen zijn verleden tijd. Ze worden soms zelfs gezien als overbodig en onbruikbaar. De oude dag betekent een achteruitgaande gezondheid, in veel gevallen een dalend inkomen en dus ook het verlies van status. In ons land wordt de oudere generatie ook als een sociaal en politiek probleem ervaren: ze kosten de maatschappij veel geld. En de oudere zelf worstelt op zijn beurt met eenzaamheid. Sommigen vinden hun leven zinloos. Maar is dat terecht?

Oud en wijs?

In bijbelse tijden is het heel anders. In

de culturen van het Oude en Nieuwe Testament staan ouderen in hoog aanzien. Mozes zegt: *Vraag uw vader ernaar, hij zal het vertellen; vraag de oudsten en zij zullen verhalen.* Ouderen bezitten de kennis die het volk nodig heeft om te kunnen leven. De ouderdom wordt geprezen, maar evenzeer wordt gesproken over de realiteit van de fysieke aftakeling. Niettemin wordt een lang leven gezien als een bewijs van zegen: Abraham stierf in vrede in hoge ouderdom. Ook wordt nadrukkelijk gezegd dat het nageslacht voor de ouderen moet zorgen: wie zorgt, krijgt de belofte van een lang leven. Eerbied voor de oudere mens is zelfs verbonden met het eerbied hebben voor God zelf (Lev. 19: 32; 1 Tim. 5:1). Ouderen worden vaak aangeduid als wij-

zen. Maar ouderen zijn niet vanzelfsprekend wijs: een jongere die God vreest, is wijzer dan een oudere. Geloofswijsheid staat boven levenservaring.

Koud en warm klimaat

Ook vandaag zijn er tegenstellingen in de manier waarop mensen in verschillende culturen met ouderen omgaan. Je kunt spreken over culturen met een 'warm' of een 'koud' klimaat. In warmklimaatculturen wegen het gevoel en persoonlijke relaties zwaarder en is het belangrijk dat je deel uitmaakt van een gezin, een familie, een stam of een dorp: 'Ik hoor ergens bij, dus ik besta.'

Dit betekent dat er voor elkaar gezorgd wordt en niemand er alleen voor staat. Alles is relationeel. Er wordt veel belang



**Nooit eerder
heeft men
deze kijk op
leeftijd gehad!**

gehecht aan het grotere familieverband: het is gebruikelijk dat meerdere generaties onder één dak wonen. De ouderen helpen met het zorgen voor de kleinkinderen, terwijl de broodwinners werken. Ouderen zijn hierdoor tot hun laatste dagen geïntegreerd in de samenleving. Het deel van Europa waar wij wonen is een koudklimaatregio, waarin ieder voor zichzelf zorgt en het liefst onafhankelijk is. Mensen stellen prijs op hun privacy. Denken en taakgerichtheid zijn erg belangrijk. In deze individualistische cultuur is efficiëntie belangrijker dan zorgen

dat iemand zich welkom voelt en dat er goed voor elkaar gezorgd wordt.

Als je maar werkt

In onze cultuur zijn we vooral bezig om zo lang mogelijk jong te blijven. Dat is uniek in de menselijke geschiedenis: nooit eerder heeft men deze kijk op leeftijd gehad! De waarde van de mens wordt tegenwoordig vooral gemeten aan wat hij kan bijdragen aan de samenleving in de vorm van (betaald) werk. Pensionering betekent verlies van sociale relaties en van betekenis. Daardoor kunnen

ouderen overvallen worden door een gevoel van uitstoting en onthechting. *Alt werden ist nicht schwer, alt sein dagegen sehr*, verzuchtte mijn vader dikwijls tijdens de laatste jaren van zijn leven. Dit had niet alleen te maken met het verlies van lichamelijke kracht, maar ook met het feit dat hij niet meer in alles mee kon doen zoals hij dat altijd zo graag had gedaan. Mensen die niet meer werken, kunnen angstig en depressief worden doordat ze hun waarde niet meer kunnen ontlenen aan werk en inzet. Maar dat verdriet kan helpen een nieuwe grondslag te vinden: >

Wie Gods werk doet, gaat nooit met pensioen

er moet gerouwd kunnen worden over het verlies. En er is tijd voor nodig om te leren dat onze waarde niet in de prestatie ligt, maar in het zijn.

Aanvaarden

In de ouderdom blijkt of iemand zichzelf werkelijk heeft aanvaard. Veel mensen hebben vrede met zichzelf zolang ze succes hebben, nog nodig zijn, zolang mensen nog van hen houden en zolang ze nog in het middelpunt van de belangstelling staan. Maar als dit wegvalt, kunnen ze bitter worden en zelfgericht. Ze hebben hun bestaan gebaseerd op erkenning en daaraan hun gevoel van eigenwaarde ontleend. Ons leven is pas in balans als we vrede kunnen hebben met het proces van ouder worden en de gevolgen die dat heeft. En we zijn pas dan in staat onszelf te aanvaarden, als we ons fundament vinden in onze aanvaarding door God.

Geluk

Ouder worden betekent ook: aanvaarding van de eigen grenzen. Je kunt niet meer zo goed presteren, maar dat hoeft ook niet. De grootste vijand van levensgeluk is binnen in ons, in de manier waarop wij de omstandigheden of verlies tegemoet treden (of kwijnend ondergaan). Niet wat ons in dit leven overkomt, is het belangrijkste, maar de manier waarop wij op de gebeurtenissen reageren is beslissend voor ons geluk. Ons lichaam ondergaat ingrijpende veranderingen die tot ziekte en isolement kunnen leiden. Maar hoe we die achteruitgang ervaren hangt af van hoe we naar de toekomst kijken. Ons leven eindigt niet in de dood, maar andersom: we gaan vanuit dit tijdelijke bestaan naar het echte leven! We zijn



niet op weg naar het einde, maar naar de voleinding, naar de vervulling.

Geen afgang maar opgang

Wanneer we onszelf kunnen aanvaarden en los durven laten wat achter ons ligt, komt er ruimte voor nieuw leven. Psalm 92 spreekt over het 'geplant zijn in het huis van Heer': we hebben onze 'wortels' in God. Voor het 'bloeien' zijn het *doen* nodig, het zich *inzetten*, maar ook het in staat zijn om op latere leeftijd de eenzaamheid, de stilte en de rust te kunnen aanvaarden - het kunnen *zijn*. Wanneer we de kunst van het ouder worden oefenen, worden we een zegen voor anderen. Het leven van de oudere is geen neergang of afgang. In de Bijbel is het hele leven één grote opgang naar Gods woonplaats. Wat je als oudere nodig hebt, is een besef dat je een schat bent voor de samenleving: je kunt een bron van zegen zijn.

Nooit met pensioen

Onze tijd heeft als voordeel dat de gemiddelde levensduur met tientallen ja-

ren is gestegen: de *gewonnen jaren*. Mensen werken langer door. Het ontwikkelingsniveau en de kwaliteit van leven stijgt. Het is vaak mogelijk tot op hoge leeftijd nieuwe dingen te leren, fit te blijven en iets te betekenen voor anderen.

Wijsheid, bedachtzaamheid en inzicht zijn deugden die de Bijbel benoemt. Ouderen kunnen een mentor zijn die anderen begeleiden in hun leerproces. Door het *gebed* zijn ouderen een belangrijke bron van zegen voor de gemeenschap. Mijn vader richtte op zijn 91^e jaar nog een gebedsgroep op zodat er gebeden werd voor vervolgde christenen.

Vele gelovige mannen en vrouwen kregen op hoge leeftijd nog een speciale opdracht van God. We zijn nooit afgeschreven voor de roeping om God en elkaar te dienen en daarbij gaan mensen niet met pensioen. Ouderen zijn nog steeds beelddraggers van hun Schepper. Ook wanneer de oudere niet meer in staat is iets te doen, is hij of zij van onschatbare waarde voor God. ●