

Das Alter neu erfinden – ein Megatrend und seine Auswirkungen
Interdisziplinärer Kongress
der Reformierten Landeskirche Aargau
am 5. und 6. November 2010 in Aarau

Referat 4, Psychologie

«Der Horizont ist weiter, als du sehen kannst –
von der Kunst des Älterwerdens»

Julia Onken



Sehr geehrte Damen, liebe Frauen, Schwestern, geschätzte Herren

Der Titel des Referates ist ja sehr breit gefasst: «Der Horizont ist weiter, als du sehen kannst – von der Kunst des Alterwerdens». Nun, sie haben heute bereits viele wichtige Impulse erhalten und haben wahrscheinlich schon längst für sich ausgemacht, dass der Horizont wirklich weiter ist, als man sehen kann. Ich möchte ihnen meine Überlegungen zu diesem Thema vorstellen und darauf hinweisen, dass ich mich von Zitaten und literarischen Texten inspirieren lasse und deshalb das Eine oder Andere verwende. Wenn sie diese Zitate nachlesen möchten, dann können sie dies auf meiner Website tun unter den Vorträgen und dem heutigen Datum.

Wenn wir ans Alter denken, das haben wir ja heute schon gehört, dann werden viele Bilder, Vorstellungen und Klischees in uns wach. Man spricht von körperlicher Einbusse, von den Funktionen welche nicht mehr so wollen, wie wir uns das wünschen, und vor allem auch, dass die gesellschaftliche Wertschätzung auf der Strecke bleibt. Man spricht von der Kosten- / Nutzenrechnung, ob sich eine Operation wohl noch lohnt usw., sie kennen ja alle diese Diskussionen. Aber sie kennen zweifellos auch den Gegenimpuls, eine innere Stimme, die uns sagt: «Nein, eigentlich ist es so nicht». Und auch der Titel dieses Kongresses, «das Alter neu erfinden», lädt dazu ein, diese Bilder zu hinterfragen.

Auf der anderen Seite gibt es allerdings einige Hinweise, denen wir durchaus zustimmen müssen, wenn es z.B. um körperliche Gelenkigkeit geht oder um die gefürchtete Vergesslichkeit. Zudem wird man im Aelterwerden mit einer wichtigen Tatsache konfrontiert: es ist ein Unterschied, ob wir in einem weiblichen oder männlichen Körper altern. Während die älteren Herren an Attraktivität oft gewinnen – ein älterer Herr, grau meliert, 65-jährig ist ein durchaus für das andere Geschlecht eine ernst zunehmende Option. Es gibt viele Frauen, welche gerade den älteren Herrn schätzen, vor allem diejenigen, welche vielleicht ein Nachholbedürfnis haben, da der Vater sie zu wenig beantwortet hat. Und wenn dann so ein älterer Herr kommt, da kann er schon punkten. Hingegen bei uns, liebe Frauen – ich sage ihnen gewiss nichts Neues – ab 55 ist es nicht mehr so ganz einfach einen Partner zu finden. Denn, der 60-Jährige möchte keine 55-Jährige, der möchte eine 40-Jährige. Die Herren wollen jüngere Frauen und es sei ihnen auch gegönnt.

Ich muss ihnen da auch ein Bekenntnis machen: Ich habe kürzlich mit einem Mann gearbeitet, der kam zu mir in die Psychotherapie. Obwohl ich eigentlich keine neuen Klienten mehr annehme, hat man mir in meinem Sekretariat dringend geraten, eine Ausnahme zu machen. Irgendwann liess ich mich erweichen und begann mit ihm die Therapie. Er hat mir bereits am Telefon verkündet, dass sich seine Frau von ihm trennen will, aber dies unter allen Umständen zu verhindern sei, denn: «Sie ist so schön. Ich kann mich von dieser wunderschönen Frau nicht trennen, ich werde nie mehr so eine schöne Frau bekommen.» Worauf ich dachte, na Bürschchen, komm mal vorbei. Aber als er dann kam und so vor mir sass, in seinem ganzen Manager Habitus, innerlich so karg, verarmt, seelisch analphabetisch, vereinsamt und völlig verschrumpelt, da habe ich gedacht: Gott sei Dank lässt sich dieser Mann wenigstens von einer Frau verzaubern. Seit diesem Erlebnis denke ich, wenn ich Männer beobachte, die sich von einer attraktiven Frau angezogen fühlen: Gut so, wenn sonst der ganze Gefühlsbereich ausgetrocknet ist, dann lass dich wenigstens von einer Frau verzaubern. So gesehen, ist es vielleicht auch richtig, dass Männer bis hinauf ins hohe Alter diese Oasen zur Verfügung haben.

Es gibt ja vielfältige Möglichkeiten, dem Alter den Kampf anzusagen, ein neuer Wirtschaftszweig entwickelt sich, von der Anti-Aging-Bewegung bis zu medizinisch und chirurgischen Massnahmen. Ich aber gehe davon aus, dass es vor allem darum geht, neue Denkräume zu erobern. Auch halte ich wenig davon, irgendwie politischen Forderungen zu Gunsten der Älteren zu stellen. Ich bin davon überzeugt, dass wir neue Trampelpfade in unserem eigenen Hirn anlegen sollten, wo wir uns auf neue Gedankengänge und Überlegungen einlassen. Letztlich steht es doch in unserer freien Willensentscheidung, ob wir den dümmsten Klischees folgen wollen, die eingebunden sind in eine begrenzte Weltsicht. Der Verzicht über den eigenen Schüsselrand oder über den eigenen Schrebergarten hinaus zu blicken ist schliesslich freiwillig, da gilt nur: Mein Haus, meine Frau, mein Hund, mein Mann, meine Waschmaschine und was es sonst noch alles für Dinge gibt. In der kleinen Welt dieser Lebensbezüge muss man allerdings einräumen, dass es da empfindliche Einbussen gibt.

Wenn man aber auf die Klugen hört, die Denker und Dichter also, dann stellt man fest, die Welt hört nicht am Gartentor auf. Im Gegenteil: dort beginnt sie. Dann sollte man sich einem Reiseführer anvertrauen und ein bisschen in der Literatur herumsuchen. Vladimir Nabokov ist der Autor der Lolita, bei uns Feministinnen nicht unbedingt sehr beliebt, aber er hat etwas sehr schönes gesagt: «Und sollte ich hundert Jahre alt werden, wird meine Seele nicht aufhören kurze Hosen zu tragen». Das ist doch erstaunlich. Jetzt spricht dieser Mann von der Seele und spricht davon, dass er die Seele ohne weiteres in kurze Hosen stecken wird. Nun, das ist ein Begriff, ich denke in diesen Kreisen hier wohl kein Problem, in anderen Kreisen muss man ein bisschen darum herum reden, es gäbe da irgendetwas was man nicht benennen könnte usw.

Aber ich möchte jetzt versuchen, diesen Ausspruch mit einer Erfahrung, die sie wohl alle bereits einmal – sehr geehrte Damen und Herren - erlebt haben, zu verknüpfen. Sie schauen in den Spiegel und sie sind etwas erschüttert, weil sie plötzlich denken: Also so habe ich mir das ja nun doch nicht vorgestellt. Das soll ich sein? Und ich muss ihnen gestehen, auch ich habe diese leidhafte Erfahrung machen müssen. Ich sass in einem Fernsehstudio in einem Interview, da wurde ein Film eingespielt, während dessen schaute ich mich um und sah auf den Monitor und dachte für den Bruchteil einer Sekunde: Wo kommt denn jetzt diese alte Frau her. Das hat mich dann sehr dazu veranlasst darüber nachzudenken und auch mit anderen Menschen darüber zu sprechen. Ich habe das von vielen bestätigt bekommen. Nämlich: dass das, was ich sehe, nicht mit dem übereinstimmt, wie ich mich fühle. Denn innerlich da fühlt es sich vielleicht schneeflockenleicht an, frühlingshaft, schwungvoll, jungmädchenhaft. Und wenn ich da hineinschauen sehe ich eine alte Frau. Ist da wohl der Schöpfungsintelligenz irgendein Fehler unterlaufen? Haben die vergessen dies irgendwie zu koordinieren? Oder, was ist hier los? Nun, ich meinerseits denke immer, wenn man solche Dinge entdeckt, dass es sich lohnt, sich nicht über die Schöpfungsintelligenz zu stellen, sondern zu fragen, will das mir etwas sagen? Irgendwann dachte ich: Vielleicht ist es ja auch eine hilfreiche Lektion, mich an etwas zu erinnern. Ich sehe, dass es eine äussere Realität gibt, und die ist der Vergangenheit unterworfen. Und es gibt eine innere Realität und die ist unvergänglich, die ist ewig. Die läuft irgendwie in eine ganz andere Richtung. Ja, und jetzt muss man sich die Frage stellen: In welche Aktie will ich zukünftig investieren? In die, welche vergänglich ist, die immer weniger wird oder in die, die ewig ist? Albert Camus sagt an einer Stelle: «Im tiefsten Winter erkannte ich, dass in mir ein unbesiegbarer Sommer wohnt.»

Wenn man lernt sich an diese Perspektiven zu gewöhnen, dann merkt man, dass es da wohl um etwas geht, was sich auf einer ganz anderen Ebene abspielt als auf der zellular- / materiellen. Das heisst: Wenn ich über den Gartenzaun hinausblicke, wenn ich mich befreie von diesen alltäglichen Lebensbereichen, wo es um zellular- / materielle Dinge geht, dann ist es tatsächlich so, dass eine neue Welt aufgeht und die ist in mir und die ist unvergänglich. Das bedeutet, ich erschliesse eine neue innere Welt, ich entdecke ganz neue Denkräume und letztlich bin ich den Wundern des Lebens auf der Spur.

Wenn man sich in jungen Jahren erlauben kann, einfach so in den Tag hinein zu leben und sich darüber zu freuen, so denke ich, wenn Schatten länger werden tauchen immer wieder die Fragen auf: woher, wohin, wozu. Und mit diesen Fragen steige ich über den Schrebergarten hinaus. Mit diesen Fragen sprengte ich ein Denkgefängnis auf und wenn wir Frauen zum Beispiel beginnen, unsere Identität nicht mehr über unsere körperliche Attraktivität abzuleiten, die sich darauf beschränkt, «ich gefalle also bin ich», oder «ich werde begehrt also bin ich», sondern darüber, was ich innerlich zu geben habe, dann entsteht ein neuer Reichtum. Wenn wir das Potential dieser neuen Denkräume in uns entdecken und wenn wir begreifen, dass Erfahrungswissen so etwas wie ein Kapital darstellt, kann ich gar nicht mehr mit Jugendlichkeit konkurrieren wollen, sondern dann freue ich mich über junge Menschen. Aber ich komme nicht auf die Idee, dass ich da in eine Konkurrenz treten möchte. Dann versuche ich, meine innere Balance zu halten. Dann werfe ich die innere Balance in die Waagschale. Denn, wenn ältere Menschen anfangen zu denken, dann ist die Weisheit nicht mehr fern. Wenn ältere Menschen anfangen ihr Erfahrungspotential aus sich heraus zu destillieren – und noch nie in der ganzen Menschheitsgeschichte hatten wir so ein grosses Kapital von so viel älteren Menschen – entsteht ein neuer Reichtum. Ich denke da an einen Ältestenrat. Es wäre dringend an der Zeit, dass

Ältestenräte gegründet würden, die sich zu aktuellen und politischen Themen äussern, aus ihrer langjährigen Erfahrungssicht heraus. Ich denke an Mentoring. Die Erfahrungen, die ältere Menschen in sich tragen, sollen nicht vor sich hin kompostieren, sondern sollte nutzbar gemacht werden, um alles wieder in die Welt einzubringen.

Nun kann ich mir vorstellen, dass vielleicht die einen oder anderen denken: Die hat gut reden, aber in unserer heutigen Gesellschaft bin ich ja mit diesem Denken alleine. Da lohnt es sich, sich von einem Gedicht von Ingrid Olbricht begleiten und sich von diesen Worten stärken zu lassen:

*«Gegen den Wind gestemmt gehe ich weiter.
Mit kleinen Schritten gegen den Wind,
treibt mir schneeüberlebtes Laub vor die Füsse ins Gesicht,
Einsamkeit und Silberblitzen
aber, gegen den Wind gestemmt gehe ich weiter.»*

Das ist eine Lebenshaltung. Und wenn sie sich gegen den Wind stemmen, und sie sind mit dem Regenschirm unterwegs, dann werden sie anderen Menschen begegnen, die ebenfalls unterwegs sind. Und dann kann man sich allenfalls zu zweit unter einen Regenschirm stellen, gegen die Kraft des Gegenwindes ankämpfen und gemeinsam einen Weg gehen. Vielleicht hat es jetzt auch Menschen hier die davon keinesfalls begeistert sind und denken: Ja, also so ein grauer Altersclub – und dann gehen die vielleicht noch wandern und dergleichen – da sehe ich mich überhaupt nicht. Denn ich fühle mich noch nicht zu den farblosen und beige Gekleideten dazugehörig, ich bin unternehmungslustig, will leben, Spass haben und ich will die Welt geniessen. Ich will einen Partner haben, ich will Sex haben. Sex soll doch glücklich machen, nicht wahr? Sex macht glücklich. Oder nicht?

Erika Pluhar, eine sehr attraktive Schauspielerin in jungen Jahren, die ihre Weiblichkeit eifrig bewirtschaftet hatte und manchen Herrn erotisch stimuliert hat, ist älter geworden. Mit dem Älterwerden hat sie aufgehört zu stimulieren und ist immer klüger geworden und inzwischen muss man sagen, dass aus ihr eine Philosophin geworden ist. Sie hat ein Lied getextet, daraus möchte ich ihnen den Text, zusammengefasst, vorlesen:

*«Was heisst das nur. Ich werde alt?
Was heisst das nur, wie soll man es verstehen?
Ich kann wohl meine Hände altern sehen,
doch schön ist das Berühren mehr denn je.
Mein Körper ist mir Freund
und meine Haut geniesst den Wind wie eh und je.
Und all das, was ein reifer Mensch nicht mehr zu fühlen hat,
das fühl ich, mehr denn je.
Mein Haar wird langsam grau,
doch weht der Wind mir ins Gesicht wie eh und je,
und all das, was ein reifer Mensch nicht mehr zu denken hat,
das denk ich mehr denn je.
Was heisst das nun? Ich werde alt?
Was heisst das nur, wie soll ich es empfinden?
Ich kann den Morgenhimmel in mir finden
und Frühlingsstürme mehr den je.»*

Hier gesellt sich noch eine andere Melodie dazu. Die Melodie der Sinnlichkeit, auch der Sexualität. Das ist immer wieder ein grosses Thema bei Paaren, die zusammen älter werden. Wenn Paare in die Jahre kommen gibt es eben neue Themen, die es zu bearbeiten gilt. Nun werden wir ja stets in den

Medien darauf aufmerksam gemacht, dass Sex glücklich mache. Die operative Tätigkeit an der sexuellen Front sollte mindestens 2,4-mal pro Woche stattfinden um dem Durchschnittswert zu entsprechen. Da muss man jetzt einfach das eigene Denken einschalten und sich innerlich assoziativ auf die Reise machen. Und vielleicht tauchen da plötzlich aus dem tiefen Urgrund des Unbewussten Worte auf, die wir kennen? Haben wir nicht irgendeinmal davon gehört, dass alles seine Zeit habe? Und vielleicht wäre es sogar anwendbar auf die Sexualität? Vielleicht verändert sich das ebenso. Vielleicht muss man sagen: Ja, irgendwie verändert sich etwas, oder irgendwie fällt mir die Sexualität sogar aus der Erinnerung und ich denke erst wieder daran, wenn ich eine Statistik lese.

Als ich jung war, hatte ich jeweils die Aufgabe, meine Mutter mit dem Auto von A nach B zu fahren. Da ich ständig in irgendwelchen Liebesabenteuern verstrickt war, wollte ich sie möglichst rasch am Ziel absetzen. Sie nervte mich ziemlich, da sie mich unentwegt auf die Schönheit der Natur aufmerksam machen wollte: «Schau mal die schönen Forsythien da drüben». Und ich habe immer gesagt: «Ja also jaa, jetzt rechts oder links.» «Ja und schau mal wie schön die blühenden Blume usw.». Ich habe immer gedacht, die Frau hat einen Knall. Jetzt redet sie dauernd von den Forsythien und ich wollte sie doch so schnell als möglich an den Ort bringen damit ich wieder frei bin und sie spricht immer von den Forsythien. Aber wissen sie, vor einigen Jahren bin ich mit meinem Partner durch die Landschaft gefahren und plötzlich hörte ich mich sagen: «Hast du die schönen Forsythien gesehen?» Und dann hörte ich meine Mutter in der Erinnerung und dann verstand ich sie plötzlich. Da habe ich angefangen nachzudenken und habe gemerkt, dass die Interessengebiete sich langsam verschieben und dass ganz neue Themen eine Bedeutung bekommen. Dann ist mir aufgefallen: Wenn wir Kinder sind, dann haben wir eine breit gefächerte sinnliche Wahrnehmungspalette. Denken sie daran, mit wie viel Freude und Wonne sind wir barfuss über eine Wiese gesprungen oder haben dem Vogelgezwitscher lauschten, wie haben wir es genossen den Teig mit dem kleinen Finger aus der Schüssel zu pulen oder über ein Katzenfell zu etreicheln. Da waren wir offen mit unseren ganzen Sinneskanälen und haben alles vollumfänglich geniessen können. Mit dem Einbruch des Erwachsenwerdens, mit dem Einbruch der Sexualität kann es sein, dass sich dieser Kanal ein bisschen verengt und man dann alles, mehr oder weniger über die Zärtlichkeit, oder bei den Männern über die Sexualität abhandelt. Dann sind einem die Vogelstimmen, Forsythien und die Teigreste und das Katzenfell nicht mehr wichtig, sondern da stehen andere Themen im Vordergrund. Aber im Älterwerden kann man erleben, dass sich plötzlich dieses Zusammengefügte wieder ein bisschen ausweitet. Wir sehen nun plötzlich wieder die Blumen und den Sonnenuntergang und lassen uns begeistern von irgendeiner kulturellen Veranstaltung. Wenn dann Grosseltern mit ihren Grosskindern zusammen sind, sind sie in etwa auf der gleichen Stufe, was ihre sinnliche Wahrnehmungsfähigkeit betrifft. Dann können die Grosseltern das unheimlich geniessen, mit einer Affengeduld, mit den Enkeln etwas zu unternehmen. Ich kann mich gut daran erinnern als meine Kinder klein waren, wollten sie immer an einem Weiher sitzen und auf die Molche warten, was für mich nicht in Frage kam. Inzwischen sitze ich stundenlang mit meinen Enkelinnen und kann nicht genug davon bekommen. Das heisst also, sehr geehrte Damen und Herren, dass sich hier etwas verschiebt und wir auch wieder etwas zurückgewinnen, nämlich die Fähigkeit, mit sämtlichen Sinnen wahrzunehmen. Spätestens da sollten einem diese Worte im Ohr klingeln: Wenn wir nicht werden wie die Kinder, kommen wir nicht ins Himmelreich. Ich denke, das Himmelreich ist das, wenn wir uns wieder öffnen können für diese grossartige sinnliche Möglichkeit und wenn Paare dieses begriffen haben, dass es jetzt nicht mehr um die operative sexuelle Ausübung geht, die kann selbstverständlich auch eine Rolle spielen aber sie hat vielleicht nicht mehr diese Bedeutung – sondern dass es jetzt darum geht, seelische Intimität miteinander zu leben.

Mir hat kürzlich ein Paar erzählt, welches schon viele Jahre verheiratet ist, dass sie sich noch nie so nahe waren wie jetzt in dieser Zeit. Sie haben herausgefunden, dass wenn sie nachts im Bett liegen, bei geöffneten Fenstern und sie gemeinsam dem rascheln der Blätter lauschen, ein Gefühl einer beinahe unbeschreiblichen Intimität und Nähe erleben.

Auch diesbezüglich hat mir meine Mutter nachgeholfen ohne dass sie es wusste. Als sie im Altersheim war, hat sie sich verliebt. Ich wurde dann einmal auf die Direktion gerufen und wurde darum gebeten meiner Mutter beizubringen, dass das hier nicht ginge. Das habe ich natürlich nicht gemacht. Im Gegenteil, ich habe gesagt: Ich lege grossen Wert darauf, dass diese beiden Menschen das, was sie

verbindet, auch leben können. Wenn man weiss, dass meine Mutter etwas gehbehindert war und der Mann im Rollstuhl sass, waren sie zusammen ein tolles Team. Als dann meine Mutter starb und wir diesen Mann sofort in unserer Trauergemeinde aufgenommen haben – er gehörte irgendwie dazu – und er sehr traurig war und folgenden Satz sagte: «Das waren die schönsten Stunden, die ich je mit einer Frau verbracht habe», bin ich nachdenklich geworden und wollte wissen, was war denn so schön? Er hat es mir dann gesagt. Irgendwelche sexuellen Aktivitäten waren rein körperlich gar nicht möglich. Aber sie waren sich nah. Er sagte: «Wir haben uns unser ganzes Leben erzählen können und der andere hat zugehört. Das war das Paradies und ich habe das noch nie so erlebt und ich war noch nie einem Menschen so nah wie dieser Frau.» Das hat mich sehr bewegt als ich das gehört habe. Da wirken doch Nachhilfeseinare für Ältere, damit sie sexuell fit bleiben, sehr armselig. Ich denke und ich hoffe, sie verstehen mich nicht falsch, ich habe nichts gegen die Ausübung von Sexualität, auch im Alterwerden nicht, aber wenn es darauf fokussiert bleibt, verlieren wir das, was das Alterwerden zu bieten hat: Das Erschliessen des inneren Reichtums. Letztlich könnte man sagen: Die Transzendenz.

Denn nun geht es zu lernen, über die eigene Begrenzung hinaus zu denken. Da gibt es viele Möglichkeiten. Ich höre immer wieder von Paaren, wie sie Fragen beunruhigen: Wir haben es eigentlich sehr gut zusammen aber irgendetwas stimmt nicht mehr, denn wir haben keine Lust mehr auf Sexualität. Wir haben im Deutschen nur dieses eine Wort «Liebe» und damit meinen wir Geschlechterliebe, Freundschaftslove, Partnerliebe, Mutterliebe. Nehmen wir aber die griechischen Begriffe dazu, Eros, Philia und Agape, dann wird es sehr viel einfacher zu verstehen, was damit gemeint ist. Der Religionsphilosoph Herman Weideler hat diese drei Begriffe auf die Metapher eines Berges übertragen und hat es so formuliert: Unten am Fusse kann man ohne weiteres Eros, also sexuelle Aktivität ansiedeln. Im Mittelfeld ist Philia, Freundschaftslove, wir sind uns wohl gesonnen, wir sind füreinander da. Das ist die uneigennützigste Form der Liebe. Oben auf der Bergspitze dann die Agape, die allumfassende Liebe, die niemanden ausschliesst und alle Lebewesen liebend einschliesst, also ein Zustand den man wohl erst kurz vor der Heiligkeit erreicht, aber ich nehme an, dass es hier wohl für die meisten noch etwas dauern wird. Will man den Berg besteigen ist es nicht schlecht, wenn man auf der Eros-Ebene Schwung holt um gestärkt und vitalisiert in die oberen Bereiche vorzudringen. Wenn nun Paare, welche schon einige Zeit zusammen sind, unten auf der Erosebene herumkurven, kann es sein, dass sie sich so viel Schwung geholt haben, und sich deshalb bereits im Mittelfeld befinden – das heisst in der Philiaebene angekommen sind. Wir haben im Französischen den schönen Ausdruck: Faire l'amour, Liebe machen. Es gibt Menschen, die müssen nicht mehr Liebe machen, denn sie sind liebend geworden. Wenn man in diesem freundschaftlichen Miteinander lebt, dann ist unter Umständen die Lust – unten am Berge herum zu kurven – ein bisschen abhanden gekommen. Das ist ja aber nicht so tragisch, denn schliesslich fühlen sich diese Menschen ohnehin liebend verbunden..

Ich fasse zusammen: Älter werden und alles was dazu gehört und uns begleitet fordert uns heraus, über die eigenen Grenzen hinaus zu denken, damit wir dem Menschsein immer ein Stück näher kommen. Vielleicht könnten wir auf diese Art und Weise den Heimweg zu uns selbst finden, vor allem dann, wenn wir uns in der Hektik der Alltagsbewältigung ein bisschen aus den Augen verloren haben oder gar auf der Flucht vor uns selbst waren. So ist dieser Prozess durchaus als eine Hinwendung zu sich selbst zu verstehen.

Falls sie jetzt denken sollten, ich proklamiere eine neue Wellnessveranstaltung oder irgendeinen Egotrip, dann haben sie sich getäuscht. Ich meine es in einem viel umfassenderen Sinn. Dazu ein schöner Text von Nilus, einem jungen Mönch.: «Vor allem erkenne dich selbst, denn nichts ist schwieriger als sich selbst zu erkennen, nichts mühevoller, nichts verlangt mehr Arbeit. Doch wenn du dich selbst erkannt hast, dann wirst du auch Gott erkennen können.» So schliesst sich der Kreis wieder. Das heisst: Wenn ich diese Signaturen des Alterwerdens ernst nehme und ihnen folge und nicht gegen sie ankämpfe, sondern versuche, sie in ihrer Bedeutung und Sinnhaftigkeit zu entschlüsseln, dann lande ich bei mir. Und wenn ich versuche, mir näher zu kommen, kann ich auch dem Göttlichen näher kommen.

Ich möchte jetzt meine Überlegungen noch praktisch zusammen fassbar machen. Ich glaube es ist wichtig, dass wir zunächst einmal mit uns selbst einen Vertrag abschliessen: »Ich will meiner

Entwicklung bis zu meinem letzten Atemzug die Treue halten. Ich will nicht vorzeitig das Handtuch werfen. Ich will nicht aufhören, mich für die Welt zu interessieren, ich will mitdenken in dieser Welt und mein ganzes Erfahrungskapital einbringen.» Falls wir Enkel haben, dann ist das Interesse, welches wir ihnen entgegenbringen, Humus für die junge Seele. Denn nichts beflügelt mehr, als wenn sich andere für einen interessieren. Zweitens: lernen, Frieden mit sich finden. Die eigene Geschichte im Rückblick verstehen lernen. Wir haben über die Erzählkaffees gehört. Das ist zum Beispiel eine Möglichkeit, dass man lernt über die eigene Geschichte nachzudenken und sie zu erzählen oder sie auch zu Papier zu bringen. Nicht mehr die Energie verschwenden mit Sätzen: Ach hätte ich doch anders gehandelt, hätte ich doch nicht diesen Mann geheiratet oder diese Frau, dann ginge es mir heute auch besser. Ich denke, das bringt gar nichts. Sich mit der eigenen Geschichte versöhnen, lernen ja zu sich zu sagen, ja zu sich, zu seinem eigenen Leben. Einverstanden zu sein mit den ganzen Aufgaben und Herausforderungen, mit dem was sich in dem Gefühl so gut zeigt, wenn es sich so aufgeräumt anfühlt. Mascha Kaléko hat es in ihrem Gedicht: «sozusagen grundlos vergnügt» sehr schön zusammen gefasst:

*«In mir ist alles aufgeräumt und heiter.
Die Diele ist geputzt, das Feuer ist geschürt.
An solchem Tag erklettert man die Leiter
die von der Erde in den Himmel führt.
Da kann der Mensch, wie es ihm vorgeschrieben,
weil er sich selber liebt, den Nächsten lieben.»*

Mit einer solchen Grundhaltung schaffen wir die beste Voraussetzung auf andere Menschen zuzugehen, nicht in eine Bitterkeit hineinzugeraten, in ein Hadern, sondern wenn ich einverstanden bin mit mir, versöhne ich mich mit meinem Leben.

Und sollten wir gelegentlich ins Grübeln geraten und vorwurfsvoll solche Gedanken vor uns herschieben wie: Weil meine Eltern so viel falsch gemacht haben usw. geht es mir heute nicht so gut – dann ist es wichtig, zu lernen umzudenken und sich zu sagen: jetzt nehme ich mein Leben selbst in die Hand, denn es ist nie zu spät, auch im Alter eine glückliche Jugend nachzuholen. Und das geht so, indem wir uns selbst Fragen stellen: Wie hätte ich es denn gerne gehabt, damals in meiner Kindheit? Mit dieser Frage werfe ich meinem Hirn wie einem Hund einen fantastischen Knochen hin. Dann werden sich meine Gedanken damit beschäftigen und ich beginne, ein völlig neues Bild zu pinseln, nämlich Bilder von Menschen, wie ich sie mir gewünscht hätte, dass sie mich begleiten. Wenn ich solche Bilder in meinem Kopf trage, werde ich automatisch versuchen, mich mit solchen Menschen umgeben, weil sie genau mit diesen Eigenschaften ausgerüstet sind, die mir gut tun. Zum dritten: Ich persönlich empfinde das Leben als ein grosses Geschenk. Ich denke gerade für uns Frauen ist es wichtig, uns darüber im Klaren zu sein und endlich aufzuhören körperliche Mängellisten zu führen, was unsere Figur betrifft, herumzurrennen und unentwegt darüber zureden, was anders sein sollte. Die einen wollen grösser sein, die anderen kleiner, die einen wollen einen grösseren Busen oder aber einen kleineren Busen haben, die Wimpern sollten länger sein, die Haare voluminöser etc.. Die meisten Frauen haben bis hinauf ins hohe Alter eine lange Liste, die sich kaum verändert, die beginnt mit zwanzig und endet dann mit 95. Das heisst, einfach mal Schluss zu machen um Raum in sich zu erhalten für das Gefühl von Dankbarkeit. Vielleicht kann man sich ein bisschen nachhelfen mit der Vorstellung, dass sich doch Götter und Göttinnen schon einiges überlegt hatten, vielleicht haben sie auch solche Kongresse durchgeführt und haben darüber nachgedacht, wie man die Menschen konstruieren müsste, dass sie so autonom leben könnten. In Anbetracht des grossen Wurfes, der ihnen gelungen ist, hört sich das weibliche Gejammer über Cellulitis wie eine Beleidigung gegenüber der Schöpfungsintelligenz an. Falls Cellulitis ein Thema sein sollte, lohnt es sich, sich mit ihr zu befreunden:»Wenn du jetzt schon mal da bist, dann wollen wir es gut miteinander haben, ich weiss allerdings nicht, warum du gekommen bist aber es wird schon einen Sinn haben.» Wenn wir das Alterwerden so angehen, dann erhält es eine völlig andere Dimension.

Dann landen wir bei den wichtigsten Fragen, die lauten: Woher, Wohin, Wozu? Und vielleicht erahnen wir dann gelegentlich so etwas wie eine Antwort. Ich schliesse meine Überlegungen mit einem Text von Rainer Maria Rilke:

*«Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehen.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.
Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausendelang;
und ich weiss noch nicht, bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein grosser Gesang.»*

Ich danke ihnen.