

Wie man beim Altern sicher scheitert

Prof. Dr. Uwe Böschmeyer · Mittwoch den 12. April 2017



Vom ersten Tag an werden wir älter. In Kindheit und Jugend scheint älter werden ein Gewinn zu sein, weil wir, durchpulst vom Glück der Entfaltung, gelockt von tausend Hoffnungen, das Leben vor uns sehen, als wäre es die Ewigkeit, ein Land ohne Grenze. Doch irgendwann wird für viele das Älter werden zum Problem, wenn mit dem Ablauf der Zeit nicht mehr so viele Jahre bleiben, und sich konkrete Nöte und Einschränkungen einstellen: Krankheiten, Einsamkeit, Gefühle der Wertlosigkeit, des Angewiesenseins auf andere, Angst vor Sterben und Tod etc. Muss das immer so sein? Manchmal ja, manchmal nicht, wenn wir uns vorbereiten auf das, was kommt, wenn wir heute so leben, dass wir auch in den späteren Jahren davon Gewinn haben werden.

„Man braucht ein ganzes Leben, um jung zu werden“, lautet der Titel eines Büchleins (2), weil Alter nicht nur älter werden bedeutet, sondern immer auch Erneuerung, Entwicklung, Wandlung bedeuten kann. Wie mich dieser Satz begeistert!

Aber - ist das eine reale Möglichkeit ? Nein! werden viele sagen. Ich setze dagegen ein deutliches Ja! Ich selbst bin 78 Jahre alt, habe Krebs und fühle mich trotzdem jünger als vor zehn Jahren. Zugegeben, unser Körper altert, meiner selbstverständlich auch. Und auch unser Geist altert, aber auf eine ganz besondere Weise.

Was ist oder bedeutet Altern oder Alter? In der „Philosophischen Hausapotheke“ (3) las ich den ermutigenden Satz:

„Alter ist vor allem Ansichtssache. Es gibt schließlich immer wieder ausgesprochen glückliche neunzigjährige, woraus folgt, dass selbst hohes Alter nicht zwingend zu Verdruss führt, während es andererseits eine Menge außerordentlich unglückliche

junge Menschen gibt.“

Aber: Alt werden in dieser Zeit?

In keiner Zeit haben Menschen so vielfältige Veränderungen erfahren wie in dieser. Die Veränderungen beglücken und bedrücken uns (technologische Entwicklung, Internationalisierung des Lebens, Umbrüche in der Wirtschafts- und Arbeitswelt, Veränderung der Gesellschaft in eine Informationsgesellschaft, Pluralismus von Weltanschauungen). Diese Entwicklungen lösen tiefgreifende Fragen aus, etwa diese:

- Wo führt „das alles“ hin?
- Worauf kann ich mich noch verlassen?
- Was muss ich tun, um in dieser Welt noch zurechtzukommen?
- Wonach kann, soll und darf ich mich richten? Gibt es Wegweiser fürs Leben, und wenn ja, welche gelten?
- Welche Werte führen zu einem sinnvollen Leben?

Denken Sie etwa an die technologische Entwicklung. Ein Beispiel: Mittelpunkt der großen Computermesse 2016 in Hannover – man nennt sie CeBIT – waren nicht die bekannten Polit- und Showstars die auffälligsten Besucher, sondern Peppers und Nao. Peppers ist ein 1,20 m großer Roboter, ausgestattet mit einem hohen Maß an künstlicher Intelligenz. Er spricht 20 Sprachen, kann sogar, wird gesagt, den Gesichtsausdruck seines menschlichen Gegenübers deuten. Peppers kann noch viel mehr, so zum Beispiel Senioren betreuen. Spätestens bei der Information, „Peppers“ könne den Gesichtsausdruck eines Menschen deuten, spüre ich meine Nackenhaare: Wieso kann der „deuten“? Und was macht der mit seinen „Erkenntnissen“? Ein Roboter kann doch auch keinen Menschen ersetzen, keine Beziehung begründen! Er hat doch kein Herz! Alte Menschen brauchen doch menschliche Berührungen! Ihnen behilflich sein – das schon. Aber ersetzen? Wie wird diese Entwicklung weitergehen?

Während ich diese Zeilen schreibe, empfinde ich einen beunruhigenden Abstand zu den Menschen der jüngeren Generation, die „so etwas“ und vieles andere mehr entwickeln können. Zugleich sagt mir mein Verstand, ich sei eben alt und verstehe die Jungen nicht mehr. Doch da wehrt sich etwas in mir, – und was sich da wehrt, baut mich wieder auf! ... Und was ist das? Der Gedanke, dass Leben lebendige Geschichte und Geschichte nur durch Veränderungen möglich ist. Dass alles darauf ankommt, ob wir, also auch ich, die Zumutungen, zu denen die Geschichte herausfordert, annehmen oder nicht, ob wir sie abwehren oder uns dafür entscheiden, sie gestalten, mitgestalten zu wollen. Darüber hinaus könnte es ja sein, dass in vielen Neuerungen Möglichkeiten verborgen wären, die unser Leben erleichtern könnten. Und das ist bereits heute der Fall! Ich denke an die weltweite Vernetzung durch das Internet. Die begeistert mich. Ich schreibe einen Brief in Salzburg, wenige Sekunden später liest mein Freund ihn in Melbourne. Oder: Es freut mich, dass ich beim Schreiben eines Buches mühelos einen Abschnitt von Seite 94 auf Seite 24 übertragen kann. Und auch das erweckt in mir Bewunderung und Dankbarkeit: dass die moderne Pharmazie für mich und andere ein Medikament entwickelt hat, das Leben verlängert.

Schließlich, und dieser Gedanke befriedigt mich zutiefst: Als älter werdender oder alter Mensch muss ich nicht auf jede Neuigkeit reagieren. Nein, ich muss nicht wissen, was im Computer „Excel“ bedeutet“ oder „Browser“. Ich kann, wenn nötig, andere fragen. Ich muss mir auch heute nicht ausmalen, wie ich in Zukunft mit meinem Roboter XLV einsam Zwiesprache halte.

Und - dieser Gedanke macht mich wieder hellwach - was auf uns zukommt, könnte ja auch hochinteressant werden!

Zwei grundlegende Voraussetzungen für ein gelingendes Leben, auch im Alter

Erstens: Jede Zeit hat ihre eigene Art und ihren eigenen Wert. Keine Zeit ist mit einer anderen vergleichbar. Darum ist jede Zeit gleich wert-voll, voll von Leben - wenn wir sie annehmen als Zeit für uns zum Leben. Keine Zeit ist „besser“ als die andere. Keine birgt mehr Glück in sich und keine mehr Unglück, weil nicht primär die Zeit, sondern die Einstellung zu ihr darüber entscheidet, wer wir sind und wie wir leben.

Zweitens: Der Geist altert auf seine ganz eigene, besondere Art. Gleich ein Beispiel: Ich denke an eine 80jährige Dame, die mich bei meinem Ja zum Leben mühelos unterstützen würde. Ich lernte sie in einer Seniorenakademie kennen. Ich sehe sie wieder vor mir. Ihren Namen habe ich vergessen, ihre Erscheinung nicht: Ihre blitzenden Augen und den gütigen Charme auf ihrem Gesicht, ihre trotzig-ehrliche Ehrlichkeit und ihre befreiende Bescheidenheit, ihren Wissensdurst und die fast waghalsige Lust, mit der sie Klarheit in ihr Familienleben brachte. Sie hörte nicht auf, innerlich zu wachsen, sich auszuformen, rund zu werden. Und nun kommt mir auch wieder ihr Tanz im großen Park in Erinnerung, dieser Tanz mit dem Wind und der Freude, mit der Leichtigkeit und dem Leben.

Weil der Geist nicht unmittelbar an den Körper gebunden ist, altert er auf seine ganz eigene Art und findet dabei in jeder neuen Lebensphase neue Ausdrucksformen. Die relative Unkenntnis dieser Tatsache ist bedauerlich und führt dazu, dass manche Verhaltensweisen des alternden oder alten Menschen einseitig negativ missdeutet werden. Zweifellos verringern sich die Leistungen der Sinneswahrnehmungen. Der eine Mensch zum Beispiel sieht, der andere hört nicht mehr so gut. Das Nachlassen der Sinneswahrnehmungen hat zur Folge, dass die „Bilder“, die der alte Mensch von der Welt gewinnt, blasser und unvollständiger werden, zugleich aber erscheinen sie ihm durchsichtiger, er sieht sie konzentrierter. So entdeckt man bei Alterswerken bedeutender Maler zwar weniger Einzelheiten, dafür aber kommt das Wesentliche und Wichtige eindeutiger und klarer zum Ausdruck.

Die Bedeutung der 2. Lebenshälfte

Ich stimme C.G. Jung zu: Die zweite Lebenshälfte ist anders als die erste. Wenn die zweite Lebenshälfte beginnt -, wenn die Ziele der jungen Jahre mehr oder weniger verwirklicht worden sind -, wenn die Aufmerksamkeit über viele Jahre der Entwicklung von Familie, Freundschaft, Beruf und dem weiteren Umfeld galt, sollte man sich mehr als bisher dem Inneren zuwenden. Dann nämlich drängen sich andere Fragen auf als in der ersten Lebenshälfte, im Verstoßenen oder ganz offen:

Wo stehe ich heute?

Haben sich meine Erwartungen eines erfolgreichen und/oder glücklichen Lebens verwirklicht, wie ich es mir vor zwanzig Jahren vorgestellt habe?

- Was habe ich versäumt?
- Kann ich das Versäumte nachholen?
- Was war und ist noch immer sinnvoll?

- Was habe ich bisher erreicht, und worum soll es in den nächsten Jahren gehen?

Was ich persönlich vor allem fürchte? Dass ich in den letzten Abendstunden meines Lebens einmal sagen müsste:

- Ich habe mein Leben nicht wirklich gewollt.
- Ich habe mein Leben nicht wirklich gesucht.
- Ich habe mein Leben nicht wirklich geliebt.
- Ich habe mein Leben nicht wirklich angenommen.
- Ich habe zu viel ungelebtes Leben zurückgelassen.

Und immer wieder geht die Sonne auf

Ich weiß es noch genau: Es war an meinem 60. Geburtstag. Mein Befinden nach dem Aufwachen war keineswegs festlich. Als ich mich im Bad dem Spiegel aussetzte, erschrak ich. In der Tat: Ich bin 60! Ja, so sehe ich aus. Kein Zweifel! Doch plötzlich - ich muss ein Gesicht gemacht haben wie jener Herr auf dem Umschlag von Paul Watzlawicks „Anleitung zum Unglücklichsein“ - überkam mich ein großes, befreiendes Lachen.

Ich schaute noch einmal in den Spiegel und sah nun einen Mann, der offensichtlich etwas zu begreifen begann. Schnurstracks machte ich mich auf den Weg (ich trug noch immer meinen Schlafanzug), setzte mich ans Klavier, hämmerte Udo Jürgens' berühmten Song „Und immer immer wieder geht die Sonne auf ...“ in die Tasten und sang dazu laut und begeistert. Die Wirkung war fabelhaft. Wie vom Winde verweht waren meine Sorgen. Und ich begriff: Ich kann tatsächlich beim Altern scheitern, aber ich muss nicht beim Altern scheitern. In meinem Buch habe ich über 20 Möglichkeiten des Scheiterns beschrieben - und wie man es verhindern kann. Einige will ich davon andeuten.

1. Achten Sie Ihren Körper, aber beobachten sie ihn nicht ständig!

Es ist ja verständlich, manchmal sogar notwendig, dass wir unseren Körper beachten, vor allem dann, wenn wir krank werden oder bereits sind. Aber Vorsicht! Übertreiben Sie das Achtgeben nicht. Notieren Sie nicht jedes Wehwehchen. Es könnte sonst dazu kommen, dass Sie das Gesunde in Ihnen, von dem Sie hoffentlich reichlich haben, aus dem Blick verlieren.

Da kommt mir eine Erinnerung, die mich noch heute amüsiert. Damals jedoch litt ich sehr! Ich war etwa 15 Jahre alt. Als Fahrschüler kam ich an jedem Tag an einem Krankenhaus vorbei. Nun war in jener Zeit viel von Blinddarmentzündungen und Blinddarmoperationen die Rede. Und immer dann, wenn wir mit dem Bus in Sichtweite eines Krankenhauses gerieten, schmerzte in meinem Bauch die Region, in der ich den Sitz des Blinddarms vermutete. Hatten wir dieses bedrohliche Haus hinter uns gelassen, war der Schmerz verschwunden. Das Leben hatte mich wieder!

Je mehr ich mich mit meinem Schmerz oder meiner Krankheit befasste, je mehr meine Gedanken um sie kreisen, desto mehr entfernte ich mich von den Kräften in mir, die darauf warten, leben zu können. Bedenken Sie: Gedanken sind Energien, Mächte, Kräfte, so oder so, ob störende/zerstörende oder lebensfördernde. Deshalb haben sie einen enormen Einfluss auf unsere Stimmungen, Empfindungen, Gefühle, auf unseren gesamten Organismus, auf unser Handeln. Die dominierenden Gedanken haben magnetischen Charakter, sie ziehen magnetisch

alle gleichen Dinge an. Und das bedeutet: Das, woran wir am meisten denken, worauf wir unsere größte Aufmerksamkeit richten, gestaltet primär unser Leben.

2. Achten Sie Ihre Seele, aber beobachten Sie sie nicht ständig!

Zu den schwierigsten, doch wichtigsten Aufgaben im Leben gehört nach meiner Erfahrung die Verabschiedung von und die Versöhnung mit einer verletzenden Vergangenheit. Diese Aufgabe ist deshalb so wichtig, weil wir nur dann geistesgegenwärtig sind und frei leben können, wenn wir die schmerzhaften Erinnerungsfesseln abgestreift haben. Denn mögen die Ereignisse von damals längst „Schnee von gestern“ sein – die damit verbundenen Gefühle sind es keinesfalls, bis wir das, was war, noch einmal angesehen und aus heutiger Sicht dazu Stellung genommen haben. Und, wenn´s geht, sich damit versöhnen, dass auch die schweren Stunden zu unserem Leben gehören.

Sich versöhnen auch mit denen, die uns „das“ angetan haben? Ja, wenn´s geht. Jedenfalls ist Versöhnung eine der zentralen Voraussetzungen für einen guten weiteren Verlauf auf dem Weg ins Alter. Sie schafft der Seele Frieden. Es ist jedoch eine Illusion zu meinen, wir könnten allem, was uns einmal geschmerzt oder weh getan hat, auf den Grund gehen. Die Seele ist tief wie das Meer. Deshalb ist es weise, die Reste eines vergangenen Problems ruhen zu lassen und sie aus einem größeren Abstand zu betrachten. Zu viele Menschen habe ich im Lauf der Jahre erlebt, die das Schwere in ihrem Leben nicht loslassen wollten oder konnten – und unglücklich blieben.

Wie könnte Versöhnung mit der Vergangenheit bei alternden Menschen aussehen? Vorerst 3 Dinge, die mir wichtig erscheinen:

- Mich darauf besinnen, was der Groll in mir selbst anrichtet
- Mich darauf besinnen, dass kein Mensch nur ein Engel und nur ein Teufel ist, ich auch nicht
- Die Sehnsucht nach Frieden zulassen – und sich vergegenwärtigen, dass es Größeres gibt als Recht und Gerechtigkeit: Frieden, Güte, Liebe

3. Vergessen Sie nicht, dass Sie Geist haben!

Was ist Geist? Das Besondere im Menschen, das spezifisch Menschliche. Ein Beispiel aus der Vielfalt des Geistigen: Sie hören Ihre Lieblingsmusik. Sie sind tief berührt. Es ist, als hörten Sie Klänge aus einer anderen Welt. Es ist der Geist in Ihnen, der Sie über die Schönheit der Musik staunen lässt, der Ihr Lebensgefühl verändert, der Sie auf andere, vielleicht „tiefere“ Gedanken bringt, vielleicht auf solche, die nicht nur zu Ihnen, sondern zum Menschsein überhaupt gehören, etwa diese: Woher komme ich? Wohin gehe ich? Was ist meine persönliche Aufgabe in meinem Leben? Was ist das für eine Welt jenseits dessen, was ich denken, sehen oder verstehen kann? Die moderne Physik sagt uns zum Beispiel, dass es über die Dimensionen Raum und Zeit hinaus weitere Dimensionen gebe. Darüber möchte ich mehr wissen! Denn mehr zu wissen führt manchmal auch zu mehr Weisheit.

So frage ich weiter: Ist die Welt sich selbst überlassen? Gibt es vielleicht einen Regisseur? Etwa Gott? Und wenn es einen Gott gibt – wer oder was ist das? Und wenn es keinen Gott gibt? Seit vielen Monaten geht mir der Satz des britischen Schriftstellers und Atheisten Julian Barnes nicht aus dem Kopf: „Ich glaube nicht an Gott, aber ich vermisse ihn.“

Und weil ich im sogenannten christlichen Abendland groß geworden bin, frage ich, wer denn

dieser uns heute so fremd gewordene Christus sei?

4. Sie sollten nicht irgendwann sagen müssen: Mein Leben war nichts als Arbeit

Ich habe so manchen Menschen sagen hören: „Mein Leben war nichts als Arbeit.“ Nichts als Arbeit? frage ich dann zurück. Oft lautet die Antwort: „Nun ja, es gab das eine oder andere Fest. Wenn die Fußballweltmeisterschaft stattfand, habe ich mir freigenommen. Aber sonst? Ich weiß nicht ...“ Nichts als Arbeit? Also keine Muße. keine Hobbies. Keine Konzerte. Kein Theater. Keine Wanderungen. Keine Zeit für all das und noch viel mehr? Kommt da keine Sehnsucht nach alledem und noch viel mehr auf? frage ich dann. Ach, wie würde ich mich mit Ihnen freuen, wenn Sie das folgende Gedicht eines unbekanntenen Autors zu Herzen nehmen würden:

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte,
dann würde ich im nächsten Leben versuchen, mehr Fehler zu machen.
Ich würde nicht mehr so perfekt sein wollen,
ich würde mich mehr entspannen.
Ich wäre ein bisschen verrückter, als ich es gewesen bin,
ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen.
Ich würde nicht so gesund leben.
Ich würde mehr riskieren, würde mehr reisen, Sonnenuntergänge betrachten,
mehr bergsteigen,
mehr in Flüssen schwimmen.
Ich war einer dieser klugen Menschen,
die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten;
freilich hatte ich auch Momente der Freude,
aber wenn ich noch einmal anfangen könnte,
würde ich versuchen, nur noch gute Augenblicke zu haben.
Falls du es noch nicht weißt,
aus diesen besteht nämlich das Leben; nur aus Augenblicken;
vergiss nicht den jetzigen.

Wenn ich noch einmal leben könnte,
würde ich von Frühlingsbeginn an bis in den Spätherbst hinein barfuß gehen.
Und ich würde mehr mit Kindern spielen, wenn ich das Leben noch vor mir hätte.
Aber sehen Sie ... ich bin 85 Jahre alt und ich weiß, dass ich bald sterben werde.

Aber Sie, liebe Leser, die Sie noch nicht 85 Jahre alt sind?

„Niemand hat je auf dem Sterbebett gesagt: ´Ich wünschte, ich hätte mehr Zeit im Büro gehabt.`“

5. Sie sollten nicht irgendwann sagen müssen: Ich bin nun mal nicht dazu gekommen

Vor einiger Zeit hörte ich den Song „Ich hab´ noch Sand in den Schuhen von Hawaii“. Und im Nu war sie wieder da, meine alte Sehnsucht nach Hawaii. In den fünfziger Jahren des letzten Jahrhunderts bezauberten Lieder aus der Südsee mein junges Herz, vor allem die von Hawaii: „Träumen von der Südsee“, „Wenn die Südsee rauscht, Luana“, „Dort auf Hawaii, da leuchten Sterne“ und viele andere Lieder. Sie gehörten für mich zum besonders beliebten Repertoire

meiner Tage am Klavier. Und ich sang sie voll Inbrunst mit! Deshalb wurde mein Wunsch, Hawaii zu erleben, stärker und stärker. Als ich jung war, hatte ich dafür kein Geld. In späteren Jahren behauptete ich, keine Zeit zu haben. Und als ich in späteren Jahren vielleicht mit meinem Schwiegersohn, einem passionierten Kameramann, die „Perle der Südsee“ hätte anfliegen können, war ich noch immer viel zu beschäftigt, um „so etwas“ zu machen. Hawaii wird mich also nicht sehen - und ich die schöne Insel auch nicht.

Als Junge hätte ich wenigstens gern eine Hawaii-Gitarre gehabt, doch meine Mutter schlug mir stattdessen eine Reise mit ihr vor - zum Rhein. Fortan spielte ich Hawaii-Musik auf einem Akkordeon. Heute spüre ich deutlich - amüsieren Sie sich gern über mich! -, dass es im Zusammenhang meines Lebens eine „Stelle“ gibt, die grau aussieht -, dass etwas fehlt, was ich zu gern gehabt hätte und nicht mehr haben werde, weil meine Krankheit solche Unternehmungen nicht zulässt. Vorbei! Aber nicht vergessen.

Und Sie, meine Damen und Herrn? Was schieben Sie schon lange vor sich her, obwohl das nicht schicksalhaft notwendig ist? Eine Reise in die USA? Den Kauf eines großen breitkrämpigen Hutes, eines sündhaft teuren Kleides? Einmal mit Ihrem Sohn gemeinsam in Ihrer Vereinsmannschaft Fußball zu spielen? Spanisch zu lernen? Den Besuch zu Ihrer Sie ablehnenden Tochter zu wagen? Mit Ihrer Enkelin ins Kino zu gehen. Oder ... oder? Einmal endet der Applaus. Einmal ist der Vorhang gefallen. Einmal gibt es keine Gelegenheit mehr, etwas, was Sie so gern hätten tun wollen, Wirklichkeit werden zu lassen.

Viele „Träume“ lassen sich nicht leben, weil die Barrieren vor ihnen tatsächlich zu hoch sind. Aber einige! Oder einen! Denn wer keinen seiner Träume gelebt hat, wird vielleicht arm sterben. Irgendwann einmal die pure Lust, das Ungewöhnliche, das ganz Große (das für andere gänzlich unbedeutend sein kann) zu leben - das wäre doch gar nicht so schlecht! Das würde den Weg ins Alter gewiss erleichtern.

6. Sagen Sie nie: „Nach mir die Sintflut!“ Oder: Welche Spuren möchte ich einmal hinterlassen?

Sie gehören auch zu jenen Menschen, die diesen kühnen Satz sagen: „Nach mir die Sintflut!?“ Sie meinen also, mit dem Tode sei „alles aus“? Und was danach komme, sei Ihnen „wurscht“? Vielleicht haben Sie, was das Ende des Lebens betrifft, recht, vielleicht auch nicht. Das weiß niemand. Wichtiger in diesem Zusammenhang ist mir die Frage, ob Ihnen tatsächlich „egal“ ist, was Sie hinterlassen, wenn alles „vorbei“ ist? Denn wenn Sie tatsächlich so denken, wird sich Ihre Einstellung, vermute ich, bereits hier und jetzt auf Ihr Leben auswirken.

Es gibt Spuren in der Seele, denen man gern folgt, weil sie gute Erinnerungen wachrufen. Erinnerungen zum Beispiel an aufrichtige, humorvolle oder weise Menschen. Ob es Ihnen wirklich „egal“ ist, wie sich Ihr Leben auf andere auswirken wird? Ob Menschen Sie nach Ihrem Tod vergessen oder ob jemand zum Beispiel den schlichten Satz sagt: „Gut, dass es ihn oder sie gegeben hat.“ Also, welche Spuren möchten Sie hinterlassen, ob nun mit dem Tode „alles aus“ ist oder nicht?

Und da ist noch etwas: Es geht nicht nur darum, wie andere nach dem Tod über Sie oder mich reden. Es geht auch darum, was wir hinterlassen werden, das „die Welt“ wärmer, liebenswerter und menschlicher macht. Denn was „die Welt“ ausmacht, wird - davon bin ich überzeugt - von jedem einzelnen Menschen mitbestimmt. Das ist so!

Während des Schreibens kam mir die Frage, welche für mich wichtige Spur meine Mutter in mir hinterlassen hat. Ich brauchte nicht lange zu überlegen: Die Hoffnung. Meine Mutter hatte kein glückliches Leben, aber sie vermittelte mir in schwierigen Situationen oft das Gefühl: „Es“ wird schon gut gehen-, „das kriegen wir schon hin“. Diese Spur hat mein Leben mehr bestimmt als jene gar nicht so schönen Spuren, die ich auch nicht vergessen habe. Von dieser kommt meine Hoffnung für die vielen Menschen, denen ich im Lauf meines langen Lebens begegnete.

7. „Das Leben kommt in Augenblicken und mehr bekommen wir nie zu sehen.“

Vieles, was wir haben und behalten möchten, geht wieder verloren: Geld und Geltung, Jugend und Liebe, Partner und Freunde, Gesundheit und Schönheit und vieles andere mehr. Vieles um uns herum verändert sich. Das jedoch, was uns gewiss bleiben könnte, ist die jedem Menschen gegebene Freiheit, sich den Wandlungen und Veränderungen gegenüber offen zu verhalten und offen zu bleiben gegenüber dem, was uns das Leben bringt.

Warum ist das so wichtig? Weil wir in der Zeit leben und nicht über den Rand des Hier und Jetzt hinaus unser Leben verstehen können, weil nicht nur wir selbst unser Leben bestimmen, sondern auch unsere Mit-Welt darauf Einfluss nimmt, wie es uns geht und was aus uns wird – und das keineswegs immer nur im Schlechten, auch im Guten, vor allem dann, wenn wir einer möglichen Entwicklung eine Chance geben.

Wo etwas werden soll, entstehen Wirbel. Das ist in der Natur so, das ist im menschlichen Leben so. Wachstum ist Bewegung. Und wenn es in uns selbst und um uns herumwirbelt, sind vielleicht jene Kräfte am Werk, die unsere eigentliche Persönlichkeit herausbilden wollen. Sollte deshalb jemand unter uns sein, der dazu neigt, angstvoll in die Zukunft zu sehen und sich damit die Sicht für mögliches Glück zu verstellen, dann gebe ich ihm gern den Satz eines alten Mannes weiter, der für mich ganz kostbar geworden ist. Er stammt aus einer alten chinesischen Geschichte:

Ob etwas, was uns begegnet –
ein Unglück ist oder ein Segen, weiß ich nicht,
weil ich nicht weiß, was folgen wird.
Das Leben kommt in Augenblicken,
und mehr bekommen wir nie zu sehen.

Offen bleiben wofür?

- Offen bleiben für das, was aus den Kindern wird, auch dann, wenn sie gegenwärtig nur im Strom der Zeit zu schwimmen scheinen. Denn niemand von uns weiß, welche Erfahrungen sie brauchen, wenn sie einmal erwachsen sind.
- Offenbleiben, wenn die Krise der mittleren Jahre all das hinweg zu spülen scheint, was wir uns vom Leben erdacht oder erträumt haben. Denn niemand von uns weiß, ob die Krise sich zur Gefährdung oder zur Chance entwickeln wird, so dass wir tiefer noch als bisher mit dem Leben verbunden werden.
- Offen bleiben auch mit Blick auf die späteren Jahre, wenn die Zeit abnimmt und die graue Sorge zunimmt. Denn niemand von uns weiß, ob die Tage, die uns dann verbleiben, Tage der Leere oder der Fülle sein werden.
- Sich den Wandlungen und Veränderungen gegenüber offen zu verhalten, das heißt

auch, loszulassen, zum Beispiel: den Hader, den Groll, die Wut, die Bitterkeit angesichts der Verletzungen aus alter Zeit -denn solange ich dies alles nicht loslasse, wird die mögliche Lust am gegenwärtigen Leben durch die Last des vergangenen niedergehalten.

- bestimmte Vorstellungen, wie mein Leben hätte verlaufen soll oder langgehegte Träume, auch die, die - vielleicht - erfüllbar gewesen wären -, denn solange ich sie nicht loslasse, übersehe ich das Glück, das sich hier und heute zeigen möchte.
- die Ansprüche und Forderungen, es solle gerecht zugehen in der Welt - denn solange ich diese Ansprüche und Forderungen nicht loslasse, verlange ich eine Weltordnung, die es nun mal nicht gibt.
- schließlich auch den tiefsten aller Wünsche, nicht sterben zu müssen. Denn wenn ich diesen Wunsch nicht loslasse, versäume ich es, das Gold in der mir geschenkten Zeit zu finden.
- Offen bleiben auch für die Entwicklung des Landes und der Welt, in dem und in der wir leben. Denn Leben ist Geschichte, und niemand weiß, wie sie in Wirklichkeit verlaufen wird, und - vielleicht - gibt es ja auch einen, der sie von einem höheren Standort aus lenkt. Dies und vieles andere mehr loszulassen bedeutet: ins Leben einzuwilligen, wie es nun einmal ist, offen für das zu sein, was das Leben an sinnstiftenden Neuerungen für uns bereithält.

8. Was ich den alternden Menschen sagen möchte, deren bisheriges Leben so ganz anders verlief als sie es sich vorgestellt hatten.

Mag sein, dass Sie in Ihrer Ehe nie wirklich glücklich geworden sind -, dass Sie kein Kind bekommen konnten -, dass sich Ihr „Großer“ nicht mit Ihnen versöhnen wollte -, dass Sie behindert sind -, dass Sie beruflich wenig Glück haben -, dass Sie finanziell auf keinen grünen Zweig kommen -, dass Ihre Freunde kommen - und gehen -, dass Sie von Ihrer Umgebung nicht ausreichend wertgeschätzt werden -, dass Sie einfach kein heiterer Mensch sind -, dass die innere Dunkelheit Sie immer wieder einholt -, dass Sie, wie Sie sagen, zu viele Fehler gemacht haben -, dass Sie gegen Ihre immer wieder aufwallende Wut nichts machen -, dass Sie sich für neurotisch halten -, dass Sie sich insgeheim einen „Angsthasen“ oder „lebensuntüchtig nennen“ -, dass Sie sich „auf der ganzen Linie“ für einen Versager halten - und so weiter.

Vielleicht sagen Sie auch, Sie seien doch schon zu alt, um etwas oder sich selbst so ändern zu können, wie Sie es eigentlich müssten. Wer aber sagt denn, dass Sie es sollten oder müssten? Aber Sie könnten - auch als alter Mensch - anders leben als bisher.

Worauf kommt es an? Es kommt nicht primär auf meine Vergangenheit oder meine Gegenwart an, nicht auf das, was war oder auf das, was heute innerlich oder äußerlich mein Leben zu bestimmen scheint. Sondern: Es kommt primär darauf, ob ich leben will, ob ich Ja sage, was immer auf mich zukommt. Ob ich bereit bin, immer wieder selbst der Entscheidende in meinem eigenen Leben zu sein. Dass ich, was immer mir widerfährt, „Herr im eigenen Haus“, „Chefin in meinem eigenen Leben“ bleibe. Wenn ich mich fürs Leben entscheide, für mein eigenes und das Leben überhaupt, dann werde ich die Erfahrung machen, dass es sich zu leben lohnt. Wenn ich dagegen mich gegen das Leben entscheide, dann werde ich die Erfahrung machen, dass sich das Leben in der Tat nicht lohnt.

9. Fixieren Sie sich nicht auf den Gedanken, das Sterben sei furchtbar!

Ich möchte Sie auf das kostbare Buch der Französin Christiane Singer hinweisen „Alles ist Leben. Letzte Fragmente einer langen Reise“ (4)

Es ist ein Tagebuch über die letzten sechs Monate ihres Lebens. Sie begann es, nachdem sie die Diagnose Krebs begonnen hatte. Gern möchte ich Ihnen daraus einige Sätze wiedergeben:

- Jeder Tag – ein guter Tag!
Eine Krankheit ist in mir. Das ist eine Tatsache. Meine Arbeit wird nun darin bestehen, darauf zu achten, dass ICH nicht in der Krankheit bin (14).
- Ständig bieten sich wundervolle Momente, in denen ich auf so tiefe Art ergriffen werde, wie ich es bisher nicht kannte (21).
- Die wirklich Lebenden sind ohne Alter. Nur die lebenden Toten zählen die Jahre... Und diejenigen, die in der Krankheit ein Scheitern oder eine Katastrophe sehen, haben noch nicht zu leben begonnen (27).
- Und doch habe ich jedes Mal, wenn eine schwerwiegende Nachricht endgültig bei mir ankommt... das Gefühl, dass ich mit ihr wachse, ja: dass ich wachse ...(65).
- Seid nicht enttäuscht, dass der Tod scheinbar gesiegt hat; das ist nur der äußere Schein. Die Wahrheit ist: Alles ist LEBEN, ich trete aus dem Leben heraus und trete in das Leben ein (73).

10. Schieben Sie den Gedanken an den Tod nicht beiseite

Was ist sicher? Zweierlei:

Zum einen: Wenn einmal das Boot anlegen wird, um mich herüberzuholen ans andere Ufer des Flusses, dann werde ich wissen, dass die Zeit an meinem Ufer endgültig ausgelaufen ist. Dann wird mir noch einmal bewusstwerden, dass mein Leben eine Wanderung war, mit einem Beginn und einem Ende. Dann werde ich vielleicht endlich begreifen, dass ich mir zu wenig Zeit nahm, meine Tage zu füllen mit Freiheit, mit Freude, mit Wärme, mit Sinn. Wenn einmal das Boot anlegen wird, um mich herauszufahren aus der Zeit, dann werde ich – wehmütiger vielleicht als je zuvor – dieses jetzt so oft verachtete Leben lieben.

Zum anderen: Wer an das Leben denkt und nicht auch an den Tod, wer an den Tod denkt und nicht auch an das Leben, kennt beide nicht und kommt mit beiden nicht zurecht. Deshalb ist es wichtig, so weit wie möglich sich aufs Leben einzulassen und die Gedanken an den Tod zuzulassen. Die Zeit aber des Lebens kann man so füllen, dass auch die Zeit vor dem Tod nicht angstvoll sein muss. Dazu einige Anregungen:

- Lernen, immer mehr in der Zeit zu leben und sich vergegenwärtigen, dass die Sterne einmal ohne mich leuchten –
- nicht einseitig leben und allem, was in uns leben will, zu seinem Recht verhelfen: zum Beispiel der Arbeit und dem Schlaf, dem Spiel und dem Lesen, dem Warten und dem Sich-Freuen, dem Lachen und dem Weinen –
- sich darum bemühen, „Fehler“, die schon oft das Leben beschwert haben, nicht ständig zu wiederholen –
- sein größtes Problem einzusehen und zu verändern versuchen –
- sich irgendwann mit denen versöhnen, mit denen wir keinen Frieden haben, so weit wie möglich die Sorge „entsorgen“ und darauf vertrauen, dass das Leben immer mehr ist als die Probleme, die es mit sich bringt –

- den Humor ganz wichtig nehmen! -
- nach dem Ausschau halten, was wirklich wichtig ist -
- das Problematische nicht übersehen, dann aber den Blick auf das Richtige, was das Leben liebenswert macht. Und vor allem:
- Du darfst keinen Tag verlassen, ohne bemerkt zu haben, dass ein anderer deinen Blick gesucht hat,
- keinen Tag verlassen, ohne einmal einen Menschen angelächelt zu haben, ohne dich einmal über dich selbst gefreut zu haben,
- keinen Tag verlassen, ohne über etwas Konkretes gestaunt zu haben,
- keinen Tag verlassen, ohne einmal neugierig gewesen zu sein,
- keinen Tag verlassen, ohne einmal geglaubt, geliebt, gehofft zu haben.

2 Ursula Gräfe (Hg.): Man braucht ein ganzes Leben, um jung zu werden, Berlin 2010

3 Aljoscha A. Schwarz/ Ronald Schweppe: Die philosophische Hausapotheke, München 1999

4 München 2008



Dieser Artikel wurde verfasst von Prof. Dr. Uwe Böschmeyer

Prof. Dr. Uwe Böschmeyer wurde 1939 geboren. Er studierte evangelische Theologie und widmete sich Studien in Philosophie und Psychologie. 1975 erwarb er bei Prof. Viktor Frankl in Wien sein Zertifikat in Logotherapie und Existenzanalyse und wurde von ihm 1982 auch zur Lehre autorisiert. 1982 gründete er das „Hamburger Institut für Existenzanalyse und Logotherapie“. 2000 erhielt er das „Europäische Zertifikat für Psychotherapie“ (ECP). 2006 wurde er Rektor der Europäischen Akademie für Wertorientierte Persönlichkeitsbildung in Salzburg, 2007 in die österreichische Psychotherapeutenliste aufgenommen.

Schwerpunkte seiner Arbeit sind die existenzanalytische Logotherapie und die von ihm entwickelten Konzepte Wertorientierte Persönlichkeitsbildung und Wertimagination.

Uwe Böschmeyer lebt in Salzburg.

[Share](#)[Tweet](#)[Share](#)

» [Homepage | Prof. Dr. Uwe Böschmeyer](#)

