

Konrad Pfaff

Das Abenteuer einer Selbstfindung

Unser Alter braucht das Abenteuer einer Selbstfindung. Bei unserer Selbstentfaltung können wir uns von manchen religiösen, spirituellen Fremden und Vorbildern helfen lassen.

Jedoch muß ich schon durch meine Anstrengungen in Freuden Ich-Selbst wirklich werden, weil dies meine Berufung als Gotteskind ist.

Dass uns Gott ins Herz sehen kann, glauben wir. Dass er unser Ich-Selbst in der Herzhöhle erkennt auch. Doch wir schauen uns selbst, unser eigen Herz nur in gebrochenem Spiegel, verschoben, ver-rückt, verzerrt. Wir sind nicht gefeit vor selbsttrügerischer Hybris und nicht vor panischen Ängsten.

Die Erregung eines warmen Herzens bis zuletzt bewahren ist doch der Wunsch und die göttliche Basis der Weisheit. Darum bietet Gott einen Vorschlag oder gar ein Geschenk für jeden, der Zeit hat – oder fast gar keine hat – in diesem Hause an! Da er uns liebt, muntert er uns auf: Lege dir ein neues Hobby zu, ein ganz besonderes und besonders nützliches, - das Hobby des Selbsterkennens, der in Glaube und Hoffnung gestärkt ist, - der Selbstliebe, der durch Nächsten-Gottesliebe lebendig wird, - und der Selbsterfahrung! Das ist mal was Neues, was Außergewöhnliches!

Versuchen wir es mal, sich genauer anzugucken, sich zu beobachten, mit sich selbst auszukommen, bei sich einzukehren, sich selbst zu lieben! Dazu ein paar Anmerkungen:

Ich brauche gerade im Alter ein neues Fahrzeug meiner Lebensreise. Ich muß nicht aufhören, aktiv, lebendig, einfühlsam zu sein, muß nicht schlapp machen oder passiv werden, erst recht nicht mich nur noch anpassen und mich kleinkriegen lassen. Nein, ich kann Leben neu anfangen, neu mir Wünsche eingestehen, neu Aufgaben, Herausforderungen angehen! Das größte Geschenk, das du dir selber schaffen und machen kannst, dir selber und vielleicht auch anderen, ist:

Laß Licht, Luft und Geist in den Leben hinein! Das heißt nichts anderes als: zeig, dass du den Bewußtsein leuchten läßt und alle Ecken des Daseins ausleuchtest und dir vom Leben das schenken läßt, was du brauchst und ihm gelegentlich die Zähne zu zeigen oder dankend zu loben! Für uns und unser Leben gibt es nichts Wichtigeres und Bedeutsameres, als uns ins

eigene göttliche Licht zu stellen, uns selbst zu erfahren und selbst zu entfalten! Diese moderne Geisteshaltung der Moral und Religion ist die älteste Form jeder Menschlichkeit, die der Selbst-Aneignung und der Selbsterkenntnis!

Wenn ich weiß, wer ich bin, was ich fühle, denke und will, kann ich erst meine sozialen Pflichten und Rollen erfüllen oder sie auch verlassen, kann Masken ablegen und annehmen, kann ich das Leben zu spielen beginnen. Wenn ich mich geortet habe, vermag ich, die Leichtigkeit des Seins zu spielen! Ich habe mich entschlossen, meine Lebensphase ernst zu nehmen. Es tut uns allen gut, ernst genommen zu werden. Darum dürfen wir auch das eigene Leben ernst nehmen.

Symptome wie Verschleiß und Vergeblichkeit, aber auch Zwänge der Passivität und des Patientseins, der Stigmatisierung und des Rollenzwangs sind nicht nur Symptome des Alters, sondern auch des Entfremdeten überhaupt, dies gilt für Jugendliche und auch für Erwachsene. Die illusionären schmalen Hoffnungen auf externe Wunder, die Vorstellung, es käme Rettung ohne mein Dazutun, verbinden sich mit der inneren Müdigkeit, von der Hemingway sprach, und gegen die Henry Miller so menschlich anging mit seinem Hunger nach Zeit und Leben. Er überwand Enge, weil er von Liebe träumte. Er träumte nicht stellvertretend für uns, sondern poetisch vorbildhaft, dass wir alle zu träumen beginnen, da Traum, Gefühl und Wunsch nicht für eine Altersphase des Menschen vorbehalten ist, sondern für alle wesentlich wird! Veralten ist etwas anderes als Altern. Wenn wir uns durch enges Gedächtnis, durch Herrschaft von Gewohnheit und Erinnerung zu bewahren trachten, erstarren uns Körper und Glieder, Seele und Geist durch jene Folgsamkeit, mit der wir in Paaren zur Schlachtbank der Kriege, der Verfolgungen getrieben werden, - als leichte, verführbare Objekte, die noch keine Subjekte geworden sind, weil sie sich das Hobby des Selbsterlebens nicht zugelegt haben.

Jeder Mensch lebt im „Schneckenhaus“ seiner Beziehungen, seiner Freundschaften und Bekanntschaften seines Alltags, die ihm einen Sicherheitsgrad hohen Ausmaßes garantieren. Er bewegt sich befriedigend und lustbetont in diesem Umkreis des halbwegs Gewissen, Voraussehbaren und Gewohnten. Er hält sich an allerlei Geländern fest, weil er an den Rändern dieser Felder leicht in Angst vor dem Fremden geriete, das für ihn schnell eine Drohgebärde annehme.

Der Mensch trägt seine eigene kleine Welt mit sich, in sich, an sich. Es befriedigt und befriedet ihn, darin zu leben, zu erzählen, Kenntnisse und Erinnerungen auszutauschen. Er lebt in der stetigen Bestätigung der Gemeinsamkeiten und produziert zu den vielen vorhandenen Gemeinsamkeiten einige neu hinzu. Dieser Zugewinn an neuen Bekanntschaften, Beziehun-

gen und Gemeinsamkeiten geschieht nur zaghaft und entbehrt nicht der Angst und des ungläubigen Fragens, ist jedoch sehr wichtig und gewissermaßen das eine Zeugnis dafür, dass er des Neuen noch fähig ist.

Und ob ich noch gebraucht werde? Ach, diese schlimme Frage nach meinem Gebrauchswert! Unnütz war ich oft – und als Taugenichts – wenn ich es war – lebte ich gar nicht schlecht. Ob ich noch gebraucht werde? In der Firma nicht mehr, die Arbeit geht ohne mich, die Kinder sind groß, die Beziehung zur Frau läuft recht und schlecht von allein. Ob ich gebraucht werde, heißt oft: ob ich mich wohl selbst für mich gebrauchen kann? Das aber ist nicht eine Frage des Alters. Mit Ausnahme der frühen Kindheit, da sie ganz natürlich ist, gilt sie für alle Lebensphasen. Ob ich mich selber „brauchen“ kann, oder ob ich vor Langeweile umkomme, hängt davon ab, ob ich nur die anderen fordern lasse, oder ob ich mich selbst fordere, ob ich bei mir entdecken kann, wie viele meiner Fähigkeiten noch ein- und umgesetzt werden können. Denn die Entdeckung meines Potentials hängt mit Glauben und Hoffen zusammen.

Tatsachen sind oft bitter und hart. Der Weg, sie zu verändern, geht nur über unsere Einstellungen. Tatsachen meines Daseins zu verändern heißt, zuerst ihre Bedeutung für mich zu ändern.

Was sind Tatsachen? Tatsachen werden durch Tun hervorgebracht: sie sind unser Handeln aus dem Bewußtsein. Das, was andere tun, was ich tue, das, was mir angetan wird, das was ich anderen antue, das, was ich an mir, mit mir, mit anderen tue, das alles bildet eine oft harte Realität! Sinne und Gefühle sind an der Konstitution der Tatsachen und ihrer Bedeutung für mich vordringlich beteiligt. So merke ich sie und sei bauen meine Situation.

Wenn ich Sinne und Gefühle einstelle, umstelle und verstelle, ändert sich mein Zugang zu den Tatsachen und zur Lebenssituation. Ich gebe nun eine andere Antwort darauf.

Jede Veränderung geht über meine Einstellung, d. h. über meine Gefühle und Gedanken, die meist eine zerbrechliche Einheit bilden.

Es gibt nur eine Wirklichkeit, zu der ich mich einstelle, der ich mich stelle. Keine Realität zwingt wirklich und eindeutig. Der „Sachzwang“ verliert Bedeutung durch meine Bedeutungsherstellung, durch meinen Sinn. Es gibt keinen Sachzwang. Ich bin Herrin und Herr jeder Lebenslage.

Jede Einstellungsform, mit der ich mich auf mich selbst oder etwas anderes beziehe und zu der mein Ich positiv oder negativ Stellung nimmt, ist die des Vertrauens und Mißtrauens, des Mutes und der Ermutigung, der Bejahung und der Verneinung, die ich selbst vornehme. So

sprechen wir von Selbstvertrauen, Selbstannahme und Selbstverneinung zu Recht und wir erleben uns als Gotteskinder, die die zweite Schöpfung bauen.

Glaubt bitte nicht den, sie achten euch wenig, versichern sich aber allzu schnell eures Gehorsams und eurer Liebe, den verordneten geistlichen und pädagogischen und sozialen Herren, denen die Macht haben und um euretwillen Sorge tragen. Unter ihnen sind auch gute Menschen, jedoch viele.....

Glaubt bitte nicht der Werbung, auch wenn sie sich „ehrlich“ zum Betrügen und Verdienen bekennt! Sie will euch erobern und ausplündern, verführen, verdrehen, verachten.

Glaubt nicht den Politikern! Sie haben das „alte Eisen“ schon immer dahin geworfen, wo es „die Ehre hat“, als traditionelles Stimmvieh für sie zu funktionieren

Glaubt auch nicht den Lehrern, Therapeuten und Ärzten, die entweder immer etwas finden oder immer nichts finden und so hilfreich sind, weil sie am Ende verdienen.

Aber wie sollen wir uns denn selbst glauben bei all dem geforderten Unglauben und Mißtrauen? Wir dürfen uns selber auch nur sehr vorsichtig glauben und uns oft als Selbstbetrüger entdecken

Bleib erschütterbar, nimm teil und widersteh! Der Erschütterte lebt an einer geheimnisvollen Energiequelle, auch wenn Wissenschaften, Kirchen Weltanschauungen ihm dieses nicht sagen und erklären. Ich lebe bewußt nur, wenn ich erschütterbar bin. Ich begann zu denken, weil ich erschüttert worden bin. Erschüttert durch Grenzen, Behinderungen, Durcheinander, lebe ich in Teilhabe an anderen Leben.

Die Pole verbinden, die Widersprüche vereinen (Cues: „Coincidentig oppositorum“) – darauf kommt es an – denn Gott verbindet alles in ihm und wir sollen es ihm gleichtun: Ein- und Ausatmen, Eindruck und Ausdruck, Erinnern und Vergessen, Sichern und Schweben, Loslassen und Zupacken, Beziehen und Entziehen, Ordnen und Entordnen, in Schmerzen haben können, sich freuen und trauern können, darin liegt der Weg der Intensivierung des Lebens!

Mut veranlaßt mich, meinen „einzigartigen Charakter“ zu durchbrechen im kommunikativen Ausdruck mit mir und anderen. Ich erlaube mir, meinen Innendruck zu projizieren und loszuwerden in mannigfachem Ausdruck in vielerlei „Sprachen“.

Je mehr Gefühle, Leidenschaften, Erschütterungen ich bewußt und reflexiv erlebe, um so mehr Energie mobilisiere ich, denn ich gelange zu den Kraftquellen des Lebens. Beseelung für's verwelkende Fleisch. Begeisterung für's verwelkende Fleisch. In den Falten der Haut

und der Eingeweiden geistere ich noch müden Herzens herum. Ich bewahre die Nacht mitten im Schlaf, der reicht und meine Vitalität garantiert. Ich schmecke Lust von nebenan in mir.

Altes Leben heißt, sich mit hartem Messen aus der Zeit sein eigen Stück ausschneiden, heißt: mit dem Diamanten ritzen die Grenzen des Raumes, den ich ausfüllen darf und kann, heißt: mit der Schere zerschneiden, den vorgefundenen Faden und seine Enden neu knüpfen, heißt: den Himmel an sich reißen in Ge- und Verboten Gottes, heißt: einen Menschen wahlverwandt, Weggenosse, Freund und Freundin.

Schrecklich ist's so:

Es passiert nichts: ich bin alt.

Es passiert gar nichts: ich bin sehr alt

Es passiert nichts und es wiederholt sich alles: Ich bin älter schon.

Es fließt alles, was nicht passiert: die alten Tage fallen ins Nichts und ich laufe nur ab.

Gut ist oft

Der widersinnige Kampf ums Leben gegen Blattfall und Welksein.

Widerspenstiger Kampf: Tapferkeit vor dem Nichts, Mut für verhindertes Sein, Schwäche-
stärke verliebter Anwandlungen, des Aufbegehrens, nur in Mikromillimeter meßbar im mole-
kularem Geschehen, Begehren die entfernte Einsicht in sich selber und in dem Nächsten, dem
ich Obhut gegen soll.

Bin ich alt – oder nicht? Und wenn ich alt bin, bin ich lebendig und geistvoll genießend?

Behend und flink im Kopf! Mutig noch im Kopf.

Anmutig im Gefallen

Jeden Fall auszubalancieren schafft einen Tanz besonderer Anmut.

Geradewegs zu gehen, mit nicht geraden Gliedern, ist Kunst der besonderen Art.

Freude in sehr kleinen Geschehen finden und Selbstgefälligkeit verträgt sich nicht, so laß ich
Eitelkeit sein.

Die Luft genießen, die Lungen gefüllt, der Bauch eingezogen bringt Lust im Liegen und Ge-
hen. Der Sehnsucht Ungewißheit erfüllt das Herz eine Weile. Eine Weile fühl ich mich vom
Leben beschwingt, eine Weile dank ich Gott!

Sollten alte Menschen helfen? Soll ihnen geholfen werden?

Beide Fragen sind eindeutig mit „ja“ zu beantworten. Doch können wir die Personen zu den Fragen austauschen. Sollen Kinder, sollen Arme, sollen Alkoholiker... usw. helfen? Die Antwort ist in unserem Verständnis immer „ja“. Die Überlegung ist nicht, wer wem helfen soll, sie zielt vielmehr auf die Bereitschaft zu helfen und sich helfen zu lassen. Sie zielt auf die Fähigkeit, Hilfe an- und aufzunehmen, sie zu entdecken. Blockierungen zu reflektieren und ihre Quelle für sich fruchtbar zu machen in dieser einzig guten Hilfe zur Selbsthilfe. Unsere Frage heißt, ob alles, was als Hilfe bezeichnet wird, auch Hilfe ist, und gleichzeitig vieles, was üblicherweise nicht dem Begriff zugeordnet wird, nicht Hilfe bedeutet.

Hilfe und Helfen ist Suchen, Finden, Entdecken, Verändern von Sichtweisen, Steine im Brot zu verwandeln und Brot als Steine zu erkennen, da wo mein Herz kalt und lieblos bleibt. Hilfe und Helfen ist Bitten und Ringen, ist Schmerz-zufügen und –erleiden, Wunden-verbinden und selbst die eigenen lecken, ist, sich öffnen und verschließen, ohne herzlos zu werden, ohne sich gefühlsmäßig überwältigen zu lassen. Es heißt nicht, alle Hindernisse aus dem Weg zu räumen oder Anstrengungen und einen Selbstkampf zu ersparen, heißt nicht, jeden Schlag abzuwehren und aufzufangen. Hilfe und Helfen ist, die Selbstmacht reflektieren und daran glauben, dass in jedem Lebensalter, jeder Lebensform, in jedem Fehler und in jeder Schwäche Impulse verborgen liegen, die, wenn sie nicht gleich verworfen werden, - Erde, Sand, Bauteil für ein besseres Selbst werden können. Hilfe ist Lieben und Lieben ist Helfen. Hilflosigkeit gehört dazu, Verwirrung und Leidenschaft auch. Bedenke immer neu den Lob und den Dank beim Helfen und Geholfenbekommen, übe Selbsterkenntnis: Eigentümlich bist du für andere, unerträglich bist du, unerträglich hilflos! Last nur noch, fern der Verbundenheit. Ein Hohn dein Lachen, ein Spott dein Lächeln. Jeder Alte ein Hiob, der eine gröblich im Widerspruch, der andere verwelkt im Resignieren. Du kannst solchen Entwicklungen Einhalt gebieten.

Die Zeit spalten, Holz hacken, Erde umgraben, den Raum nicht spüren, Rand und Grenze gewahren, einhalten, die Hände waschen, ohne zu benützen, ungerührt atmen, einkaufen, verpacken, gewohnt, ungewohnt, ausziehen, anziehen, Kleidung suchen, Schuhe finden, keinen Blick haben, keine Spur finden. Alt und in ertrunken im Gewohnheitsmeer. Trägheit und Umständlichkeit schläfern uns im Alter ein. Wer sich bewegt, wer läuft, wer was tut, setzt Spuren in Zeit, in Raum und Fluß. Wer spürt den Atem, wer schmeckt den Kaffee, wer leckt den Honig, - kräftigt sein Fleisch. Wer Anteil nimmt, wer spricht, wer antwortet, nimmt sich eines anderen an; - bringt sein verwelkendes Fleisch zum Eros, dem Gott, der auch mit den Alten sein Erbarmen hat. Denn wir können nicht wissen, wann die Seligkeit einbricht, wir können nicht ahnen, was ein gelebtes Hier und Jetzt Himmlisches bietet und welche Erfüllung.