

Konrad Pfaff

## Altern – ein modernes Experiment

ZUR ALTEN-KULTURARBEIT

ZUM ZIEL DER SELBSTERKENNTNIS



EINLEITUNGEN,  
DIE UNS EINE DIAGNOSE DES ZEITALTERS  
IN NEUER LEBENS PRAKTISCHER ABSICHT  
ERMÖGLICHEN

## 1. EINLEITUNG

DEN FALLEN UND IRRWEGEN DER ERKENNTNIS  
KANNST DU DURCH REFLEXION, LERNEN UND ZWEIFEL  
MEHR UND MEHR AUSWEICHEN.

### EINLEITUNGSVERSUCHE: FÜNF SCHRITTE

1. Der Weg – unklar ob er ein Weg ist  
Evolution – Revolution – Implosion
2. Die zweite Geburt des Individuums  
Keine Fehl-, keine Miss-, sondern Spätgeburt  
aus den Fängen der Autorität und des Kollektivs
3. Der Zentralismus des Ego  
heilig und böse – eine Brücke weiter zum Selbst
4. Sehnsucht, Verzweiflung, Anfang
5. Leidenschaft und Kraft  
als Hilfe zum intensiven Leben und Aufbau einer eigenen Welt

„Was nicht in mein System, meinen Horizont, meine Perspektive passt, gibt es nicht.“

Diese dumm-herrische, naive Annahme ist stärker verbreitet, als wir denken, doch nicht nur bei Dummköpfen, Naiven und Ignoranten, sondern in gradueller Verschiebung unter anderen Färbungen, sowohl bei Gebildeten, Intellektuellen, Spezialisten, Managern, Militärs als auch bei Kirchenleuten.

Ja, dies ist auch die Devise kultureller Großmächte, sowie der Systeme der Religionen, Ideologien, Wissenschaften, Technologien und Künste.

Das ist die uralte Verwechslung der Landkarte im Kopf mit der Realität außen und innen, die zimal erkannt, getötet und begraben wurde und noch öfter auferstanden ist. Der ego-ethnozentrische Mensch, der sich für die Mitte der Welt hält und sich als Maß aller Dinge in Einzigartigkeit ansieht und davon Sicherheit, Festigkeit und Zielstrebigkeit gewinnt, ist der Träger der Identifizierung von Realität und der Erkenntnisse und Zeichen der Landkarte im Kopf. Er sagt: das ist halt so und er kennt keine Zweifel, und Religionen und Wissenschaften haben es nicht vermocht, ihn aus dieser schlampigen Naivität ganz zu lösen.

Es geht nicht um die sogenannte unfassbare Wirklichkeit, sondern um das Modell der Erkenntnis, einer selbtherrlichen Erkenntnis der Wissenschaft. In dieser selbtherrlichen Verteidigung des Modells einer Erkenntnis, hat sie die Tradition und das Erbe der mächtigen Religion angetreten. Beiden und vielen anderen Ideologien wie Vorurteilssystemen geht es um das Dogma oder Vorurteile, die über die Wirklichkeit gesprochen sind und nicht um diese selbst: Wer so vorgeht und seine Erkenntnisse deckungsgleich an Stelle der Realität (was das auch sei) setzt, und diese dann unerbittlich verteidigt, weiß sehr genau, dass er /sie damit erst in realiter die herrschende Realität inszeniert.

Das Erkenntnismodell, zum Selbstzweck geworden, wird zum Instrument jener Wirklichkeit, die zuerst zu erfassen wäre. Es produziert und projiziert die Modell-Landkarte, um zu einer Produktion von Realität zu kommen, die dann der bestimmende Kontext der Handlungen wird. Diese Inszenierung geschieht aufgrund der Umdefinition von Realität, die dann die Individuen zum passenden Verhalten veranlasst. Im Grunde ist dieser Vorgang der Inszenierung eines wissenschaftlichen Modells, sei es noch so komplex und systematisch, nichts als die Identifizierung von Landkarte und Realität im naiven Realismus.

Wissenschaften, insbesondere Human- und Sozialwissenschaften, versuchen (und es ist in der Fachperspektive als Modell berechtigt) jeden Schritt, den das Individuum fühlt, denkt und tut, vorher schon aus ihrem hypothetischen Ansatz und nachher aus dem empirischen Befund als vom System in Bereichen, Institutionen der Gesellschaft und aller sozialen Wirtschaft, Technik und Kultur konditioniert,

bestimmt und vernetzt zu erklären. So ist es auf dieser Erklärungsebene: es erklärt und im Sinne der Erklärenden und der Machtvollkommenheit ihres Modells. So sind sie Wortführer der wahren Erkenntnisse und, solange sie im Modellbereich bleiben, völlig zu Recht.

Die Verwechslung der Landkarte im Gehirn mit der Wirklichkeit außerhalb und/oder ihre Identischerklärung ist die verbreitete Geste der Wahr-, Recht- und Machthaber und sofern wir daran teilnehmen, auch unsere. Für jeden Autor besteht die Gefahr dieser Geste in vermehrtem Sinne.

*„Um arbeiten zu können, muss man voraussetzen, dass die Welt nicht so ist, wie sie sein soll, und dass man sie ändern kann.“*

*Vilém Flusser, Gesten, Versuch einer Phänomenologie, Bollmann-Verlag, Düsseldorf 1993, S. 15*

In dem Sinne an diese Arbeit!

Im Alter gilt noch immer,  
aus dem Leben ein Kunstwerk zu machen

Oft wird der Mensch von der Welt übermächtig, vom Alltag verzerrt, von Weltgeschichte geschunden, von Gesellschaftsfunktionen gezwungen. Wie kann er lernen Herr zu werden? Wie kann er sich zum Teil entziehen? Wie kann er sie und sich verstellen? Wie kann er dem tödlichen Ernst ausweichen?

z.B. indem er Theater spielt

Unser Theater und alle Künste laufen parallel zum Leben, zum Alltag und zu unserer Geschichte.

Aus welchem Grunde schuf und schafft sich der Mensch in allen Zeiten und Räumen Stegreifspiele, Schauspiele, Tragödien, Komödien, Grottesken, Maskeraden, Tanzspiele, Pantomime, Marionettenspiel, Ritualspiele, Oratorien, Opern und Musicals?

Was treibt ihn an, seine Welt zu verdoppeln, zu spiegeln, zu simulieren und zu reflektieren?

Was hat er von dieser Imagination und Fiktion, von dieser Darstellung und von Bewegungsausdruck?

Wie kann ich aus den Strömen, Versteinerungen, Konserven, Gossen, Bächen, Spülsteinen der Sprache etwas gewinnen und lernen, um meine Sprache zu gewinnen? Die Aneignung der vielen Sprachen der Kunst, der Zeiten, Räume und Kulturen, der Stile, Muster und Schulen, der depravierten Tagessprache, der einfachen Sprache ohne Präntention, der genügsamen Sprache, lässt mich aus allem immer wieder nur meine Aneignung gewinnen und gerinnen und das nur, wenn ich weiß und will, was ich mit Sprache und Ausdruck will und schaffen kann!

*„Und gerade Lyrik (ja auch Kultur insgesamt) muss zweifellos etwas sein, was man ohne weiteres auf den Gebrauchswert untersuchen können muss ...*

*Alle großen Gedichte haben den Wert von Dokumenten. In ihnen ist die Sprechweise des Verfassers enthalten, eines wichtigen Menschen.“*

*B. Brecht*

... von dem wir lernen können und der uns darin behilflich sein kann, dass wir eine eigene Erlebens- und Sprechweise auch erlangen. Dann aber ist er, sein Gedicht oder Bild, sein Film oder sein Projekt ein Gebrauchswert für uns geworden. Jede Kultur – auch die heutige – wird fruchtbar für uns, wenn wir sie gebrauchen, nutzen, lebendig aufnehmen und sie uns aneignen können. Eine Kultur, in der das nicht mehr geschieht, stirbt; sie existiert nicht!

Mitten in der Mosaik-Angebotskultur, berieselt von unnötigen Nachrichten, besudelt von unwichtigen Informationen, durch unnutze Aussagen, und nochmals überflutet von Milliarden „bits“, von Billionen Bildern, von Millionen und Aber-



millionen Spiegelungen, Verdrehungen, Verdoppelungen und Reflexen hören wir dies:

*„Ich habe mich oft gefragt und keine Antwort gefunden, woher das Sanfte und das Gute kommt, weiß es auch heute nicht und muss nun gehen.“*

*Gottfried Benn*

*„Aber ich wollte nichts anderes als: die Gelegenheit Deiner Kunst, ein Gedicht zu schreiben, dessen Inbrunst Dir in die Wangen steigt. Es handelt sich darum, Dich zu entflammen, nicht Dich zu lehren.“*

*Jean Genet, Le Funam-bule, Der Seiltänzer, Ein Gedicht 1963*

*Man spricht von Humor jetzt oft und viel  
und denkt dabei nur an ein leeres Spiel,  
mancher kursiert als Humorist,  
der nichts weiter als ein Spaßmacher ist,  
nichts ahnt von dem inneren Widerspruch,  
von dem Zickzack, dem tiefen Bruch,  
der durch das ganze Weltall dringt,  
dass man immer fürchtet: es zerspringt ...*

*Fr. Th. Vischer*

*„Der Mensch ist ein wohnendes, aber nicht notwendigerweise ein ‚beheimatetes‘ Wesen.*

*Heimaten sind Wohnungen, in denen die Gewohnheiten zu geheimen Codes verschlüsselt wurden. Man hat dort die Gewohnheiten geheiligt. Der Beheimatete ist in ein Netz gesprungen, das ihn an die Menschen und Dinge der Heimat geheimnisvoll bindet.“*

*Vilém Flusser*

## ALLER ALTENKULTUR INS STAMMBUCH:

Die Sprache und alle Symbole, Zeichen und Spiegel, sind des Lebens letzte Chance der Verstärkung. Aber oft verstellen die vielen Spiegel, Sprachen, Worte und Bilder uns, und wir kommen nicht zum Leben.

Fluch ist es, sich zu spiegeln, ohne zu sein! Das aber kann Kultur passieren: sie ist nicht meine Aufgipfelung, sondern mein kenntnisreiches Hindernis des Lebens.

Welche Hilfsfunktion hat der Kulturkonsum, haben Kulturarbeit und Kulturkreativität? Sie können der letzte und feinste Versuch des Genusses sein, häufiger jedoch sind sie das Grab des emphatischen Genusses.

Was sonst als Genuss? Gibt die Kultur uns Orientierung auf dem Weg, gibt sie uns bessere Verstehenskraft, unterstützt sie den Eros der Teilhabe in uns: öffnet sie uns den Horizont und das Auge für das Liebenswerte?

Hilft es uns konkret in Zeiten der Not, Zeilen aus einer großen Dichtung aufzusagen, sagen wir sie nur auf in der Not und helfen sie einem anderen zu Nutz- und Sinnvollem?

Was ist „sozial“ an der Kulturarbeit? Das, was nicht „Kultur“ ist, verbindet, verknüpft. Dass Kultur ergreift, erschüttert, macht mich hilflos, hilfsbereit und offen der Selbsthilfe.

#### IM KUNSTWERK MEINES LEBENS

#### KANN UND WIRD ALLES ZUSAMMENKOMMEN

ES GIBT DIE KUNSTGESTALT DES SCHEITERNS WIE DES GELINGENS,  
DES KAMPFES WIE DES WACHSENS, DES ZERRISSENEN WIE DES VEREINTEN.

Die Kunst zersetzt das eingespielte Realitätsverständnis. Die Welt der Zeichen und Bedeutungen, die sie konstruiert, ist nicht die, auf die wir uns geeinigt und in der wir uns eingerichtet haben. Die individuelle oder kollektive künstlerische Erfindung geht auf Mitteilungen aus, die mit dem akzeptierten Alltagsleben nicht zusammenstimmen. Sie infiziert unsere Annahmen von dem, was wirklich oder selbstverständlich ist, mit Zweifel, Unruhe, und wer weiß, vielleicht trägt sie eines Tages, in ferner Zukunft, dazu bei, eben jenen Zustand umzuwälzen, den auch nur anzutasten sie ursprünglich nicht die Macht zu haben schien.

Worum es gehen soll:

die Form zu gewinnen, da ich Ideen habe,  
die Gestalt zu erringen, da ich Gegenstände und Themen habe,  
den Ausdruck zu finden, da ich Impulse und Gefühle habe,  
Verhältniszahlen, Maße, Strukturen zu entdecken,  
denn Ziel und Motiv habe ich ja.

WAS SOLLEN KULTUR, THEATER, KUNST UND WISSENSCHAFT,  
WENN SIE NICHT VOM MENSCHEN „GETAN“ UND GENOSSEN WERDEN  
UND WENN ER SICH NICHT VON IHNEN ERSCHÜTTERN LÄSST?

Was soll all der Betrieb einer Repräsentationskultur, an der nicht einmal ein Pro-  
mille der Bevölkerung teilnimmt und welches zudem nicht einmal recht weiß, wa-  
rum und weshalb?

Jede hohe Kunst wächst ausschließlich auf dem Humusboden aller Künste und  
menschlichen Ausdrucksformen, aller Kultiviertheit in Alltag und Festlichkeit.

Jede große Dichtung wächst aus unseren Worten und Gesprächen und auch aus  
unser aller Geschwätz.

Jedes geniale Theater wächst aus der Basis der Spieler, der Phantasten und Dar-  
steller, ja aus uns allen.

Was heißt schon Seniorenkulturarbeit, Altensozialkultur, Seniorentheater usw.?  
Es heißt zuerst: hier und jetzt; das ist die Basis des Theaters und der Kultur!

*„Ich weiß nicht, was Dich entzündet,  
Dich erleuchtet, Dich verzehrt,  
es ist vielleicht ein grauenhaftes Elend – innen und außen -,  
das Dich zum Tanzen veranlaßt.“  
Jean Genet*

In der Imagination leben Kinder, Künstler, Träumer und Erfinder und manchmal  
alte Menschen. Die Imagination lerne ich mehr und mehr, weil ich weiß, dass ich  
mehr als die einwertige Realität bin. Ich spiele, stelle dar, drücke aus, setze dieses  
neu entdeckte Mehrsein des Menschen in Szene.

Abwesenheitssurrogate gibt es viele. Das „Eingehen“, so dass es Abwesenheit  
wird, ist ihre Grundlage. Abwesenheit entsteht heute insbesondere durch Selbstur-  
sächlichkeit.

Erlebensmäßig ist es subjektiv so: Nicht ein transzendenter Gott schenkt uns Ab-  
wesenheit von der Welt, sondern eine weltimmanente Göttlichkeit in uns selbst, in  
einem jeden und überall.

Unser Alter braucht das Abenteuer einer Selbstfindung. Bei unserer Selbstentfaltung kann ich mir von manchen religiösen, spirituellen Freunden 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, auch, dass er unser Ich-Selbst erkennt. Doch wir schauen uns selbst, unser eigenes Herz nur in gebrochenem Spiegel, verschoben, verrückt, verzerrt. Wir sind nicht gefeit vor selbsttrügerischer Hybris und nicht vor panischen Ängsten.

Die Erregung eines warmen Herzens bis zuletzt zu bewahren ist 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, dessen, der in Glaube und Hoffnung gestärkt ist, - der in Selbstliebe und der durch Nächsten-Gottesliebe lebendig wird - und das der Selbsterfahrung! Das ist einmal etwas Neues, Außergewöhnliches!

Versuchen wir, uns genauer anzugucken, zu beobachten, mit uns selbst auszukommen, bei uns einzukehren und uns 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, ich muss nicht schlapp machen oder passiv werden, erst recht nicht mich nur noch anpassen und mich klein-kriegen lassen. Nein, ich kann Leben neu anfangen, mir neu Wünsche eingestehen, neu Aufgaben und Herausforderungen angehen! Das größte Geschenk, das ich mir selbst schaffen und vielleicht auch anderen machen kann, ist: Licht, Luft und Geist in das Leben hineinzulassen! Das heißt nichts anderes als: zu zeigen, dass ich das Bewusstsein leuchten lasse und alle Ecken des Daseins ausleuchte und mir vom Leben das schenken lasse, was ich brauche und ihm gelegentlich die Zähne zeige oder es dankend lobe!

Für uns und unser Leben gibt es nichts Wichtigeres und Bedeutsameres, als uns ins eigene göttliche Licht zu stellen, uns selber 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, dann kann ich beginnen, das Leben zu spielen. 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 begännen, da Traum, Gefühl und Wunsch nicht für eine Altersphase des Menschen vorbehalten sind, sondern für alle wesentlich werden!

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 und der Verfolgungen getrieben werden, als leicht 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 der 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 annähme.

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, Beziehungen und Gemeinsamkeiten geschieht nur zaghaft und entbehrt nicht der Angst und des ungläubigen Fragens, ist jedoch sehr wichtig und gewissermaßen das einzige 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 denn 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? Tat-Sachen 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 sie 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 Entmutigung, 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 denen, die euch wenig achten, sich aber allzu schnell eures Gehorsams und eurer Liebe versichern, den verordneten geistlichen und pädagogischen und sozialen Herren, denen, die Macht haben und um euretwillen Sorge tragen. Glaubt bitte nicht der Werbung, auch wenn sie sich „ehrlich“ zum Betrügen und Verdienen bekennt! Sie will euch erobern und ausplündern, verführen, verdrehen und 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 müssen 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 wurde. Erschüttert durch Grenzen, Behinderungen, Durcheinander, lebe ich in Teilhabe an anderen Leben.

Die Pole verbinden, die Widersprüche vereinen (Nicolaus von Cues: *coincidentia oppositorum*) – darauf kommt es an – denn Gott verbindet alles in sich und wir sollen es ihm gleich tun: Ein- und Ausatmen, Eindruck und Ausdruck, Erinnern und Vergessen, Sichern und Schweben, Loslassen und Zupacken, Beziehen und Entziehen, Ordnen und Entordnen, in Schmerzen sein zu können und sich freuen und trauern zu 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 und Begeisterung für das verwelkende Fleisch! In den Falten der Haut und der Eingeweide geistere ich noch müden Herzens herum. Ich bewahre die Nacht mitten im Schlaf, der meine Vitalität garantiert. Ich schmecke Lust in mir.

Altes Leben heißt, sich mit hartem Messer sein eigenes Stück aus der Zeit herauszuschneiden, heißt, mit dem Diamanten die Grenzen des Raumes, den ich ausfüllen darf und kann, herauszuritzen, heißt, mit der Schere, den vorgefundenen Fäden und seine Enden zerschneiden und neu zu knüpfen, und es heißt, den Himmel an sich zu reißen in Ge- und Verboten Gottes, heißt, einen Menschen wahlverwandt zu nennen und ihm Weggenosse, Freund oder Freundin zu sein.

Schrecklich ist:

Es passiert nichts: ich bin alt.

Es passiert gar nichts: ich bin sehr alt.

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

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 verhandeltes Sein, Schwäche-Stärke verliebter Anwendungen, des Aufbegehrens, nur in Mikromillimetern messbar im molekularem Geschehen, des Begehrens der entfernten Einsicht in sich selbst und im Nächsten, dem ich Obhut geben soll.

Bin ich alt oder nicht? Und wenn alt, bin ich lebendig und geistvoll genießend, behände 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 besonderer Art. Freude in sehr kleinem Geschehen zu finden und Selbstgefälligkeit vertragen sich nicht, so hüte ich mich vor Eitelkeit.

Die Luft zu genießen, die Lungen gefüllt, den Bauch eingezogen, das bringt Lust im Liegen und Gehen. Die Ungewissheit der Sehnsucht erfüllt das Herz eine Weile lang, dann fühle ich mich vom Leben beschwingt und danke 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 in 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 zu verbinden und selbst die eigenen zu 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 mir Anstrengungen und einen Selbstkampf zu ersparen, heißt nicht, jeden Schlag abzuwehren und aufzufangen. Hilfe und Helfen heißt, die Selbstmacht zu



reflektieren und daran zu 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 das Lob und den Dank beim Helfen und beim Hilfe annehmen und 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, ungerührt atmen, einkaufen, verpacken, gewohnt, ungewohnt, ausziehen, anziehen, Kleidung suchen, Schuhe finden, keinen Blick haben, keine Spur finden, alt und ertrunken im Gewohnheitsmeer. Trägheit und Umständlichkeit schläfern uns im Alter ein. Wer sich bewegt, wer läuft, wer etwas tut, setzt Spuren in Zeit, in Raum und Fluss. Wer den Atem spürt, den Kaffee schmeckt, den Honig leckt, kräftigt sein Fleisch. Wer Anteil nimmt, wer spricht, wer antwortet, nimmt sich eines anderen an, bringt sein verwelkendes Fleisch Eros, dem Gott, der auch mit den Alten sein Erbarmen hat, dar. Denn wir können nicht wissen, wann die Seligkeit einbricht, wir können nicht ahnen, was ein gelebtes Hier und Jetzt Himmlisches bietet und welche Erfüllung.

## ALTERN, ÄLTERWERDEN, GREIS WERDEN IST SEHR VERSCHIEDEN IN DER QUALITÄT

*„Der Ablauf aller Tage und all das subjektive, objektive Altern sämtlicher Dinge ist mir nicht so schmerzlich, weil ich ihn fühle, sondern ihn bedenke; bedacht selbst schmerzt er nicht, er schreckt mich nur!“*

*Fernando. Pessoa, Faust, S. 133*

Ich muss mich dem aussetzen, das Dunkle annehmen, sonst wird die Sonne nicht wirklich in mir scheinen. Die Flucht ins Positive ist die Ausflucht aus der Bedrängnis und macht mich krank.

Ich muss jetzt reden. Ich bin eingeladen, euch etwas zu sagen. Doch ich bin bedrückt und genervt, weil ich weiß, wie ich es und ihr alle es schwer habt und wie wir es uns auch noch schwer machen, uns irgendwo, irgendwie verständlich zu machen und vorzudringen in die Welt des anderen.

Das ist dasselbe Problem, das ihr mit den alten Menschen habt und haben werdet. Ich selbst bin schon ziemlich alt und will doch anderen Menschen begegnen. So entscheidet es sich in der Begegnung beim Altsein, ob es genug Jungsein in sich spürt und ob Jungsein genug Reife in sich haben kann.

So merke ich oft und relativ schnell, dass es nicht auf dieses oder jenes Alter oder jene soziale Stellung oder diesen oder jenen Bildungsgrad oder jene Aktionalität ankommt. Im Gespräch, in der Begegnung kommt es bei Jung und Alt auf Offenheit, Begeisterung, Neugier, Verliebtheit ins Leben, auf die Freude im Herzen an, auf die gelassene Fürsorglichkeit, auf Geltenlassen, Achten, auf eine wahre Ehrfurcht vor dem Du.

Diese Merkmale sind recht ähnlich verteilt in den Altersklassen, sozialen Schichten und Nationen.

Wenn die Straßen und Geschäfte von älteren Menschen überflutet werden, wenn zu bestimmten Zeiten mehr alte Touristen an Stränden, in Hotels und Restaurants in aller Welt sind, wenn Busse, Straßenbahnen, U-Bahnen, Eisenbahnen von Sitze heischenden älteren Leuten beherrscht werden, ist ihre Masse einfach der Grund, dass sie nicht mehr geehrt, anerkannt, bevorzugt und höflich behandelt werden. Sie sind zum massenhaften Objekt geworden. Es ist eine neue Situation: jeder fünfte der Bevölkerung ist alt und heischt nach Rücksichtnahme, Hege, Pflege und Hilfe. Das ist eine gesellschaftliche Aufgabe geworden. Sie sind nicht mehr die Ausnahme, die Träger von Tradition, Weisheit und Moral. Sie sind es, die etwas komisch angeschaut werden, weil sie mit der Zeit, dem Fortschritt, der neuen

Technik und dem Leben insgesamt nicht mitkommen. Sie bekommen Anerkennung und Achtung nicht mehr geschenkt, wir alle ja auch nicht. Wir - sie auch - müssen etwas vorzeigen. Alt und Jung müssen etwas vorzeigen.

Beurteilungen, Bewertungen, Definitionen der Altersphasen, aller Phasen, brechen immer mehr zusammen. Wir merken, dass das, worauf es ankommt, recht ähnlich verteilt ist in Jugend, Erwachsenenalter und im alten Alter. Und was für Phänomene sind das? Ach, zum Beispiel Unwirschheit, Ärgerlichkeit, Miesmacherei, Schwarzseherei, mit langer Miene herumgehen, gekränkt, beleidigt sein, alles behindern lassen, Trägheit und Gewohnheit regieren lassen, alles vom anderen erwarten und immer auf andere warten, Undankbarkeit, Tadelsüchtigkeit, Herrschsucht, Rechthaberei usw. usw.

Was soll eigentlich ein junger Mensch, der frei und lustvoll leben will, für den Alten sein? Na ja, hilfreich, pflegebereit usw., in erster Linie soll er doch für die Alten Ermöglicher sein, dass sie wieder lebendig werden, dass sie lachen können und Geduld in Schmerzen haben und Dankbarkeit gegenüber den Mitmenschen.

Junge Menschen sind oft beflügelt im Leben, in der Liebe; sie mögen die kleinen Flügel der Alten bitte nicht stützen, abschneiden, sie arm und traurig und passiv machen.

Den anderen und das Du und dich selbst genau anschauen, statt dich auf Vorurteile, Besserwisserei, stereotype Allgemeinbegriffe zu verlassen.

Das ist die Seele des Lebens: begegne offen, frei, neugierig, freundlich dem anderen Menschen. Wenn er dir sehr fremd erscheint, nähere dich ihm vorsichtig und steige über deine Vorurteile hinweg, nicht nur einmal, sondern täglich, dutzendmal und beginne, dich an seinem Anderssein zu freuen!

Das ist eine Kunst, Lebenskunst, unvoreingenommen auf einen anderen zuzugehen. Seinem Gefühl zu folgen, sein Tun zu prüfen und wenn es sein muss, zu korrigieren. Ein jedes Aufeinandertreffen, in welchen Sozialräumen auch immer, ist die Balance einer Wechselseitigkeit. Auch jetzt passiert alles wechselseitig. Ihr schaut mich man, fragt euch, was ich denn will oder was ich daherrede und ich schaue euch an, wie hübsch ihr dasitzt, und ich hoffe auf eure Neugier.

So prüfen wir uns ein wenig gegenseitig und wollen einen kleinen Gewinn voneinander haben. Und ein bisschen positiv denken, d. h. mit Wohlwollen wohlge-  
mut.

Jede Begegnung braucht wechselseitigen Kredit. Ich gebe euch Kredit und ihr mir. Nachher bekommt ihr eine ganze Sammlung von Kreditkarten des Vertrauens, der Hoffnungen und der Freundlichkeit von den Alten und ihr selbst teilt sie

auch ihnen aus. Also bitte: Ich brauche nur etwas blauen Himmel im Herzen und schon vertreibe ich die Wolken außen und die Sonne scheint. Das ist Höhepunkt für Jung und Alt.

Durch den andauernden Prozess gesellschaftlicher Individualisierung, der den Menschen vereinzelt, aus den traditionellen Gruppierungen reißt, werden die alten gesellschaftlichen Klassifizierungen in Schicht, Generation, Berufs-, Alters- und ökonomischer Stellung und Gruppe immer mehr differenziert und aufgelöst. Herkunft und Sozialisation treffen den Individualisierungsprozess ebenfalls. Dieser Prozess bringt Schwäche und Stärke des Einzelnen hervor, so dass er immer entscheidender wird für Fortkommen und Entfaltung des Einzelnen. Diese Differenzierung bringt auch das jeweilige Ich stärker ins Spiel. Das Ich-Selbst wird wichtiger, das Ego zur sozialen Kraft.

Aus diesen beherrschenden gesellschaftlichen Trends können wir eine wichtige Schlussfolgerung – wichtig auch für alle soziale Arbeit, für Kinder-, Jugend- und Altenarbeit ziehen: Wir müssen den Einzelnen genauer anschauen und müssen mehr denn je auf die Differenzen und Differenzierungen achten, wenn die Arbeit, Beziehung und Organisation erfolgreich sein sollen. Die alten Definitionen, die alten Stereotype von Gruppen, Klassen und Altersbeschreibungen sind nicht mehr im selben Maße gültig. Viele Urteile, Beurteilungen, „sichere Vorurteile“ treffen auf immer mehr Einzelne nicht mehr zu. Ob sich das positiv oder negativ auswirkt, ist eine andere Frage. Auf jeden Fall wird es komplizierter und fordert zur genaueren Beobachtung und Erkenntnis auf.

Das trifft für uns insbesondere bei der Altenarbeit zu. Es geht bis ins Körperliche und in die Physiologie, das Nervenkostüm, den Bewegungsapparat, von den Gefühlen und Reflexionen, Interessen und Lernarten gar nicht zu sprechen. Es spricht sich langsam herum, dass wir den alten Kollektivbegriffen, die stets sagten: so sind die, so sind die Alten, das ist ihr Charakterstikum, nicht mehr trauen können. Die Komplexität des Bildes der Alten wird immer größer. Dadurch werden auch die alten Soll-Sätze, Werte und Normen immer weniger nutzbar. Auch Wissenschaft, Gerontologie und Geragogik nehmen diese Entwicklung erst langsam zur Kenntnis. Alte „Phasen des Lebens“, Beschreibungen, Phasenwerte und Identitätsbausteine und Aufgaben bringen oft keine Erkenntnisse brauchbarer Art. Es will von uns auch nicht mehr all dies über einen Kamm geschoren werden. Keiner will einfach definiert sein durch Alter, Schicht, Kultur und Ethnie. So ist es auch mit den Alten mehr und mehr. Die bedeutenden Ereignisse des Lebens werden nicht mehr wie vorgeschrieben erlebt, die Gefühle und Gedanken richten sich nicht mehr ganz und gar danach, was „man“ erfährt.

Die Reise, die Fahrt bejahe, denn du bist ihr „Roter Faden“. Reise erdhafte wie herzlich! Sinnbild des Weges wird von deinen Sinnen, lebendig real als Weg deiner Selbstwahrnehmung, Selbstbegründung und Selbsterfahrung in der Angst der Selbsterkenntnis.

Worauf es im Altersalltag oft ankommt, ist, manchmal zu erkennen, dass ich mich unwohl fühle, dass ich unleidlich bin, dass ich wehleidig bin, dass ich gewohnten Abläufen nicht enttrinnen kann, dass ich Erwartungen von Krankheit, Missgestimmtheit, Mürrischheit, Ärgerlichkeit, nicht aus dem Weg gehen kann.

Der schwebend-konzentrierte Zustand, den jemand in Arbeit, Liebe und in allen Tätigkeiten erreichen kann, erhält jung und kraftvoll. Fast versunkene Konzentration, selbstvergessene Achtsamkeit, sowie eine trunkene Nüchternheit sind notwendig, in das Tun, in das Werk, in die Sinne fließend. An ihren Früchten werdet ihr sie erkennen, die Alten wie die Jungen. Es gibt kaum einen anderen Weg.

Wir müssen unsere Bescheidenheit, Bravheit, Unterwürfigkeit, Verschämtheit öfter vergessen und den Raum, den wir uns wünschen, ganz einnehmen, die Zeit ausfüllen und uns ausbreiten und uns die Umwelt aneignen. Übe sorglose Unbescheidenheit, genieße auch Kleinigkeiten und verbünde dich mit deinen Gefühlen, Einstellungen, um sie zu prüfen und anzueignen oder/und zu verändern. Wo du bist, sei einigermaßen ganz, trauere nicht über das, wo du nicht bist und was du nicht bist. Sitz nicht am Rande eines Sessels, hau dich hinein, fülle ihn aus!

Die Reflexion deines inneren Alls und des äußeren Alls ist ein Fühlenden, das uns übermütig, überirdisch sein lässt – der neuen Spiritualität, dem Gott dieser Erde vertrauend, den Engeln guter Atmosphäre und dem göttlichen Kern in uns. Das ist der spirituelle Weg für Denkende, Zweifelnde und verzweifelnd Suchende, die dem Unheil widerstehen. Du musst immer dazwischen sein. Lass dich nicht aus, erkenne, liebe, glaube nie so, als seiest du abwesend, stets bist du in alles, was du tust, eingebunden. Lerne immer an der Form des Selbsterlernens und der Selbstreflexion. Höre dich ganz ein, sei im Hören anwesend. Denke dich selbst in die Gedanken hinein. Erkenne die Erde und dich selbst in einem Zug! Fühle nicht, ohne selbst erschüttert zu sein. Rieche so, dass du dich riechen kannst. Ertaste die Welt in deinem Herzen. Spüre in allem dich selbst mit. Nur durch dich selbst kommst du Gott näher.

Nur durch dich leben Grün, Landschaft, Felder und Wolken. Du selbst bist der Sinnggeber von allem. Gott gab dir diese Fähigkeit, nutze sie, du findest keinen Sinn, den du nicht machst. Gott gab dir dein Selbst, so finde damit jeglichen Sinn.

Du bist die Perspektive deiner Orientierung. Deine einzigartige individuelle Situation ist aufgehoben in einer einzigartigen kollektiven Welt. Dein Ego wächst aus der Solidarität in eine weitere und größere hinein.

Weisheit ist die Reflexion des Gefühls der Verbundenheit. Liebe ist Teilhabe am Lebendigen. Glaube ist der mutige Kampf wider die Sinnlosigkeit des Daseins.

Du kommst zu deinem eigenen Lebenssinn im Durchgang und Erleben des Absurden und Sinnfernen. Deine Sinnlichkeit führt dich aus dem Sinnlosen. Vergiss dein Fleisch nicht, denn seine Vergänglichkeit führt dich zum Sinn. Danke deinem Kopf, denn er führt dich aus dem Kessel des Sinnlosen in die Schwermut des Sinnfernen und in den Mut der Sinnerfassung.

Was im Alter am schwersten fällt, ist offenbar die Gegenwärtigkeit, ganz in der Gegenwart seiner selbst und seiner Mitmenschen zu leben, ist stets gefährdet durch die Flucht in die Vergangenheit. Seine Gegenwärtigkeit nimmt Schaden sowohl durch Vergessen als auch durch Erinnern. Der ältere Mensch glaubt nicht ans Jetzt. Er meint, er hätte „damals“ gelebt, und seine Gegenwart sei jetzt zu dünn und zu schmal geworden, um ihn zu halten. Sein Spürsinn gilt nur einer Vergangenheit, weder der Gegenwart noch einer Zukunft.

Wenn es heute schon kaum die Weisheit des Alters gibt, wenn es die Gelassenheit und Askese des Alters nicht gibt und wenn es die nutzbare Erfahrung als Überlieferung nicht gibt, wenn es die Torheit des Alters nicht gibt und allzu viel Ordnungssinn und moralinsaure Masken, wie soll es dann einen Altershumor, den Alterswitz und -spott geben, wie erscheint dann die Altersveräppelung, die Altendeppenironie? Wie, wann, wo?

Im Ernst des Alterns lache, lächle, bevor du vermoderst! Etwas ist schon dran, aus der Brache nochmals ein Fruchtefeld werden zu lassen und dann erst zu enden. Ist es nicht deshalb schwierig zu sterben, weil man nicht leben durfte und konnte? Der Tod fürchtet nur das Lebendige. Wir aber – unlebendig und erstarrt – fürchten den Tod. Es gibt viele alte Menschen, die warten, warten, erwarten, dass man ihnen Gutes tut, hilft, sie unterhält, mit ihnen spricht. Andere mögen doch kommen, anfangen und sich kümmern. Es gibt einige alte Menschen, die warten nicht, die erwarten nicht, die wünschen ihr Leben und Herz anderen mitzuteilen, andere teilhaben zu lassen, anderen zu helfen, initiativ zu werden und sich spontan zu erfreuen.

Na ja, der eine Teil der älteren Generation ist tablettensüchtig, der andere depressiv, der dritte ist griesgrämig, wehleidig bis zum geht nicht mehr, die vierte (50 %) versessen auf all das, was auch die jüngeren Erwachsenen konsumieren, die fünfte Hälfte der Generation trinkt und fühlt sich benachteiligt und ungerecht behandelt, die letzte Hälfte ist aktiv-süchtig, stressig, ohne Zeit und Muße. Die Kompensation der Dummheit geschieht am leichtesten durch den Hinweis auf das Alter. Das hilft. Das ist der altbackenen Doofheit Rechtfertigung. Niemand erwartet von den Alten noch etwas. Also: sie gewähren lassen, laufen lassen, sie bemitleiden, bejammern, ihnen Mitgefühl, Rücksichtnahme und recht geben, sie abservieren und ihnen alles durchgehen lassen und sie abschieben, ihnen nachsagen,

dass sie auf die Nerven gehen durch Rechthaberei und all ihre Langweiligkeit und Umständlichkeit.

Zum Alter sprechen, heißt Jugend sagen. Zur Jugend reden, heißt Alter erhoffen. Das *tua res agitur* ist für Alt und Jung gefordert, den „Kairos“ haben Junge und Alte gleich. Wer alt ist, möchte jung sein. Wer jung ist, möchte alt werden.

Die Herausforderung, das Glücken, die Meisterung, das Leben und Lernen mit offenem Horizont, der Mut und die Vereinigung der Widersprüche, der große Atem und das weite Herz sind Lebensbestände für Jung und Alt. Niemand ist durch Flucht entschuldigt. Allen ist die Sprache des Herzens gegeben.

Eine Weile Gegenwart, eine Weile Horizont, ungewohnt verweilend im herbstlichen Laub, das Leben, Tod und Brache vereint. Dem Brachesein zugewandt, ist Zukunft Blättergeraschel, Windgeläufe, Blätter gerissen, zerstoßen, kraftloses Wunderwerk. Doch uns ist verwehrt, der Natur Bestandteil zu sein. Von Ferne den Kreislauf sehend, ängstigen wir uns zu Tode, anders als Blatt und Frucht vermag Alter, das nicht leben kann, schon gar nicht zu sterben.

Wenn das Alter sich doch erbrechen könnte, es wäre fast ein Aufbruch. Die Angst vor dem Bruchstück, die Flucht vor dem Fleisch, verwelkendes Fleisch als der Vergänglichkeit Siegel: Angst, unausgesöhnt zu sterben, ist furchtbar, unverzeihlich, Verliebtseinsangst, Gefängnisucht, sich einzurichten in gewohntem Mist oder altem Lametta.

Die Angst vor der Absurdität des Alterns, Lebensangst vor dem Tod, Alter in Frieden begehrt, aufbegehrend, sehnsüchtig stark.

Was auffällt im Alter ist das krampfhaftes Festhalten an dem, was als Leben definiert wird. Krampfhafter Erhalt der Gesundheit, krampfhafter Konsum, krampfhaft aktiv, reisebereit zu sein, sowie Mitmachkrampf und Dabeiseinskrampf. Krampf in alle Richtungen, bis zuletzt Habenwollen, Geiz, Enge, Starre, Festhalten, Wahn und Todesangst.

## GRUNDLAGEN, GRUNDBEGRIFFE UND GRUNDMUSTER GRUND FÜR DAS INTENSIVE DASEIN IM ALTER

### EINFÜHRENDE GRUNDBEGRIFFE:

Bewusstsein, Reflexion, Denken, Emotion, Leidenschaft, Handeln, Werk- und Kommunikationshandeln, Ausdrucksverhalten, Antrieb, Impuls, Motivation, Triebstruktur, Unbewusstes, Ich, Selbst, Über-Ich, Norm, Moral, Ideologie, Meinung, Vorurteil, Phantasie, Realitätsprinzip, Lustprinzip, Gedächtnis, Lernen, Bedeutung lernen, Bedeutung, Wertsystem, Sinne, Sinnlichkeit, Sinn, Körperlichkeit, Bewegung, Atem, Geist, Rationalität, instrumentelles Denken.

Das Grundthema des Verhältnisses von Sinnlichkeit und Geist ist mein eigenes und so will ich es euch nahe bringen: intellektuell, gefühlsmäßig und sinnlich. Die beste Vermittlung ist die sinnlich-anschauliche, sie ist auch die Schwierigste. Ich helfe mir mit der Sprache, mit guten Gefühls-Anreden. Meine Schwierigkeit ist die Pädagogik-Didaktik, weil ich sie nicht mag. Oft weiß ich nicht, was ich euch zutrauen darf, was Frustration mit sich bringt und was zu sehr aus dem Gewohnten herausreißt. Und dann bei diesem Thema! Da bedarf es vor allem des Mutes und der Begeisterung, und die sind in der Uni rar.

### EINFÜHRENDE GRUNDTHEMATIK – REFLEXION UND SINNLICHKEIT

Sinne – Bewusstsein – Erkennen – Gefühl – Ich-Zentrierung – sinnlicher Ausdruck – Sinnesorgane und sinnlicher Ausdruck.

Die Bejahung meiner Körperlichkeit – Zeit und Raum – Realität, Gesellschaft

Geist wird alles, was Bedeutung gewinnt!

Sinnengewinn durch alle Geistfunktionen der Sinne, Gefühle, Hilfsorgane des Körpers, Denken, Entscheiden, Wille, Erkennen, Wissen, Rezeption und Produktion.

Darum bin ich oft mit mir, mit uns und der Seminararbeit unzufrieden und seufzte schon seit vier Jahrzehnten. Einiges tut dann noch meine Ungeduld und Kleingläubigkeit dazu. Trotzdem werde ich immer wieder überrascht und belohnt durch gute reife Zusammenarbeit und Ergebnisse, die mich selbst aufrichten und ermutigen.

### DIE VERKNÜPFUNG DER SINNE UND SINNLICHKEIT MIT BEWUßTHEIT IST GESTGEWINN, SELBSTGEWINN

Geist wird real nur durch seine Verfleischung, Verkörperung.

Wechselseitigkeit der Beziehung zwischen Pflanzlichkeit, Animalität und selbstbestimmtem Geist. Zeit und Raumkonstellationen und Veränderungen im Relationsgefüge.



SINNEN SINNLICHKEIT IN DER BEZIEHUNG, LIEBE:

Film,  
Sinnesschule,  
Ohr-Klangschule,  
Gesang, Musik,  
Lese-Rezitations-Sinnlichkeit,  
Theater-Szenerie, Sinnesausdruck,  
Skulptur, Installation, Raumverhältnis,  
Lachen und Weinen,  
Sinnliche Fotografie.

DEN SINNLICHEN AUSDRUCK ÜBEN:

Zeichnen, Malen, Sprechen, Schreiben,  
Werken, Handarbeit, Weben,  
Schauspielern, Rezitieren, Spielen, Darstellen,  
Erzählen, Erklären,  
Kochen, Essen und Trinken.

AUSDRUCK DES SCHMERZES, AUSDRUCK DER LUST:

Zärtlichkeit, Ritual,  
Tradition, Gewohnheit,  
Erinnern, von sich erzählen.

Ich sehe Situationen.  
Ich rieche, ich ertaste.  
Narratio der Sinne,  
Lyrische Texte konkret,  
Fleisch der Sprache,  
Spiel, Sport, Leibesübung.

WENN DER GEIST FEHLT, BLEIBT „MARIONETTENTHEATER“

Wo das Fleisch fehlt, bleibt „Marionettenmechanik“.  
Wo das Fleisch schwach wird, rettet der Geist.  
Wo der Geist schwach wird, hilft das Fleisch.

Imagination, Phantasie, Möglichkeitsraum  
Traum, Wunschtraum

Die Sinne und das Gehäuse der Zivilisation  
Bewusstsein der Zivilisation  
der eigenen und fremden

Alles Gehäuse ist Ausdruck

TRÄGER VON KULTUR, GESELLSCHAFT, GESCHICHTE, ÜBERLIEFERUNG  
IST DER MENSCH:

Biologische Basis,  
psychische Struktur,  
Geist-Mechanik.

Die „Bewusstseinsmaschine“ des Individuums,  
Kollektivität und Solidarität: Gemeinschaft,  
die Subjektivität der Person,  
die Selbstfrage und Selbstbestimmung,

EVOLUTION MENSCHLICHER DETERMINATION:

genetische Programmierung,  
sozio-kultur-historisch-bewusste Sozialisation,  
die Bestimmung durch sich selbst, durch Aufklärung, Erkenntnis, Selbstbestimmung, Transzendierung der beiden ersten Determinationsformen und ihre paradoxe Überformung, Transzendierung der bisherigen Identitätskategorien, Rollen, Iche, Geschlecht, Nation, Sprache, Kultur, Funktionen usw.

GEFÄHRDUNGEN DER SINNE UND SINNLICHKEIT UND DES SINNS

d. h. der Erfahrung, der Erlebnisfähigkeit, des Realitätszusammenstoßes, der Mensch mit nur vermittelten Medienkontakten zur Welt. Der Mensch mit Infos, ohne sinnliches Empfangen im primären Sinn, gerät in Abstraktion und kann nicht zum Konkreten kommen. Der Umgang mit Abbildern.

BESCHÄFTIGUNG DER SINNE, DES VERSTANDES

Ohne an der ersten Realität anzukommen,  
die dichte Kumulation des Vermittelten, des Abziehbildes  
Symbol, Kunst, Schrift als Vorbereiter  
Der Mensch im Spinnennetz der Medien  
Eine neue virtuelle Welt, auch sinnlich, auch real, auch verständlich.

#### DER ARBEITSGESELLSCHAFT IST DIE ARBEIT AUSGEGANGEN

Der Erlebnisgesellschaft das Erlebnis,  
der Erfahrungswissenschaft die Erfahrung.  
Der Informationsgesellschaft dient die Info nicht zum Handeln.  
Der Bildungsgesellschaft ist der existentielle Betreff der Bildung  
längst ausgegangen.  
Der Reichtumsgesellschaft geht das Geld aus.  
Zauber, Götter, Charisma und Leichtigkeit gehen uns aus.

Wir werden (wieder) schwerfällig, tierisch ernst, wichtigtuerisch, unverständlich und fallen zurück in das alte schwarze Loch des Ego-Ethnozentrismus. Wir erreichen in aller gewonnen Weite den Horizont mit dem Durchmesser 0, Fortschritt, Wachstum, Erd-, und Weltherrschaft überfordern uns. Wir sind oft am Ende. Doch es bleiben Einzelne, sie erfahren die Weisheiten, sie erschrecken nicht, sie vergessen die Zukunft nicht.

#### WENN DIE SINNE UNS ABSTERBEN

Wenn die Gefühle uns absterben,  
wenn uns die Leidenschaften absterben,  
wenn uns Körper und Gliedmaßen absterben,  
wenn das Gehirn versagt,  
wenn Stoffwechsel, Kreislauf, Blut, Herz versagen,  
wenn Imagination und Phantasie absterben,  
uns der Wille erlischt, der Sinn verloren geht.

#### DER MENSCH OHNE REZEPTION, AUFNAHME, EMPFÄNGLICHKEIT, OFFENHEIT, PRÄGSAMKEIT UND SENSIBILITÄT STIRBT.

Der Mensch ohne Bewusstsein steht auf der dunklen Stufe des Seins und weiß nicht, was alles Leben ausmacht, dieser Mensch ohne Erbauung, Erkenntnis, Erfahrung, Erschaffung seiner Welt. Der Aufbau des Lebens geht von unten nach oben. Wir müssen nur zugestehen, dass manchmal das Leben Sprünge macht oder sich von oben aufbaut.

#### NIMMT UNSERE SINNLICHE ERLEBNISFÄHIGKEIT IM LAUFE DES ALTERNS AB?

Wird sinnliche Rezeption von der Kindheit an immer schwächer? Ist das Zentralnervensystem, das Gehirn und Bewusstsein eine Dämpfung sinnlichen Erlebens? Sind einfache Völker und Zeitalter empfänglicher und sinn- und sinnfähiger? Verblasst unsere Sinnlichkeit im Zeitalter der Rationalität, der Abstraktion und Analyse?

Sinn gilt nicht für morgen.  
Ist er für heute und jetzt,  
dann ist er Sinn für morgen.

#### EINE SINNENSTARKE SPRACHE

Sinnstarke Bilder, sinnliche Träume, Ahnungen. Sinnlichkeitserfüllte Imagination, Farben, Klänge, Düfte, Lust und Schmerz, Gefühle, die an die Nieren gehen, Rhythmus, Bewegung, blutvolle, glutvolle Leidenschaft.

Die Entsinnlichung unserer Arbeit. Entsinnlichung der Liebe, Isolation der Sinnlichkeit, Nischendasein des Fleisches, gedämpfte Erlebnisse im Rahmen sekundärer Vermittlungen, subtile Kannberührungen.

#### SINNLICHKEIT DER STIMME, BETONUNG DER KÖRPERLICHKEIT, HANDHABUNG DER BEWEGUNG

Sinn gewinne ich in der Situation der Inkarnierung.  
Altwerden ist die einzige Art, lange zu leben.

Geschriebene und ungeschriebene Kriterien

Das Wörtchen: „noch“

Das Wörtchen: „aber“

ALT = gewachsen, all – ein Welt-All, Welt-Alter, Lebenszeit – „Gewachsen“ – „Alt als Schimpfwort“ – immer „Menschwerdung“, alt-jung auswechselbar und recht aktiv.

„Moment des Altwerdens“, Vergänglichkeit und Abnutzung.

Dem „Alter“ unterschieben!

Aufmerksamkeitserhöhung im Alter. Stabilitätserhöhung – Gelassenheitsgewinn – mehr Differenzierung in der Sprache, Reduktionen des Alters.

Alter ist kein Grund

zum Vertrotteln und zur Trägheit,

kein Grund, zum Trauerkloß

und zum Lebensverneiner zu werden

noch dem Verfall und Verlust entgegen zu gleiten.

Vorstellung vom Alter in der Perspektive vom achtsamen Umgang mit mir und anderen.

Auch Vorurteile können Anlass zu Einsichten und Selbsterkennen sein!

Hinschauen und Verändern

Umgang mit dem Körper, Achtung und Achtsamkeit im Lebenslauf und auch mit mir.

Altern ist Wandel, doch sehr differenziert und plastisch.

Lernbegeisterung, Kompetenzbegeisterung  
Werdegangbegeisterung, Neugierbegeisterung  
Entdeckerfreude, Staunen erwecken  
Bejahungsspaß

UNS SAGEN, DASS ES GUT IST

Erstarrung ist die Todsünde des Alters. Ausfälle und ihre Versprechungen, Ausfälle, Negationen gelten für die Gesellschaft und Ökonomie.

Falten der Haut entfalten die Liebe.  
Gefährdung entsteht durch Defizitgedanken.

Das Negative ist günstiger für Gesellschaft, Ökonomie, Kultur und Wissenschaft.  
Der weite Raum des Positiven ist in erster Linie nützlich für das moderne Subjekt.

Freundlich zu mir zu werden, Annahme, Akzeptierung, Neues Aufnehmen, Hilfe anzunehmen lernen

Einsamkeit,  
Tod,  
Gott,  
Freiheit,  
Unabhängigkeit

NEUE SINNFINDUNGEN, ALTE WERTE LOSLASSEN! ICH

Ich gestehe mir das Geschenk des Alters zu.  
Auseinandersetzung - Ineinandersetzung  
Gar keine Probleme zu haben ist eine mehrdeutige Aussage.

Nachlässigkeit im Alter, Uneinsichtigkeit und Rechthaberei.  
Dagegen sind humorvoller Umgang, Toleranz und Weite zu setzen.

Wenn wir in den wichtigsten Umgangsformen, die wir uns gegenüber aufwenden, anfangen, störrisch, unzufrieden, ressentimentgeladen und selbstverneinend zu sein, beginnen wir Alten, uns nicht mehr zu mögen, uns zu verneinen, nicht zu vertrauen, zu glauben und zu hoffen.

ER LIEBT SICH NICHT, ALSO TUT ER NICHTS

Heute lernen, nicht über das Gestern klagen, hoffen morgen.

Die Voraussetzung allen Wachsens, Genießens und Lernens ist es, gut und freundlich zu sich selbst zu sein, tolerant, liebevoll und wohlwollend, Frieden schließend mit mir selbst.

Fast alles im Leben hängt von meinem Lernanfang ab. Lernen ist das einzige menschliche Wachsen, das letztlich Zukunft schafft.

Alles hängt von der Selbstliebe ab. Sie ist der Humusboden aller Bemühungen

Kränkung ist wie durch die Macht des Seins und des Lebens beleidigt zu sein. Gekränkt sein heißt meist, als beleidigte Leberwurst herumzulaufen.

Gefühle umzuwandeln ist emotionale Hausarbeit.

Gefühle umzuwandeln bedeutet eine Vertiefung der Gefühle.

Gefühle sind eigentlich nie fertig, sondern harren unserer Umwandlungsprozesse.

Geschenk – Danksagung – Aneignung und Freude.

GRENZSITUATIONEN EXISTENTIELLER ART

VERLANGEN ENTZIFFERUNG ALLER CHIFFREN!

Praxis verlangt Bescheidenheit. Lernen wir daraus, hoffen wir, dass 100 von 100 lernen, offen zu sein und die Angebote annehmen. Gerechwerden ist mehr als alle Gerechtigkeit: Um dir, mir, dem Ersten und der Zweiten gerecht zu werden, musst du dem Wachsen, dem Lernen gerecht werden und dem Atem der Liebe.

Chiffren des Ausdrucks, Chiffren der Worte und Träume und der Ahnungen können wir nur entziffern, wenn wir unsere Welt und Vorstellung nicht absolut setzen! Im Grunde ist es etwas Bekanntes, Gelerntes, wenn wir immer zu verstehen suchen.

WÜRDIGENDES WAHRNEHMEN:

Gewahren und Gewährsein spielen!

Sich würdigend wahrnehmen

und die Entzifferung der Sprachen,

der Alten, Greise und Geschwächten entziffern.

Ich brauche Gefühle  
und entzünde sie im Alter

Man schätzt, dass mehr als ein Viertel der Bevölkerung regelmäßig unter Einsamkeit leidet. Die große Mehrheit der Betroffenen sind Frauen. Es ist typisch für Männer, dass sie Gefühle der Einsamkeit nicht zugeben wollen. In 100 Millionen Ehen und Paaren leiden möglicherweise 20-40 Millionen Frauen unter Einsamkeit zu zweit, Männer nicht ganz so viele.

Zärtlichkeit als Siegel der Akzeptierung und einer Bejahung ist das Instrument, Angst, Risikoverneinung, Selbstverneinung in der Einsamkeit zu zweit im ersten kleinen Schritt zu bekämpfen. Es bedarf noch nicht einer vollen, reifen Liebe, es genügt die verwirrende, verliebte Zärtlichkeit, um Hoffnung auf Besserung dieser Situation in die Beziehung zu bringen.

Liebe hat stets eine Basis, nämlich die zärtliche Liebe zum Kinde, die prägenitale Form der Zärtlichkeit, die nichts will, jedoch warme Bejahung schenkt. Die genitale Liebe im reifen Sexus darf auf dieser aufbauen, diese nie verlieren und stets in ihre Gestalt einhüllen. Jede Liebes-Evolution zerstört nicht vorhergehende Formen, sondern hebt sie auf und birgt sie. Und wenn in einer post-genitalen Phase Liebe im Alter eine neue Form gewinnt, trägt sie in sich beide Phasen der Liebes-Entwicklung. So darf nichts verloren gehen und verschüttet werden, soll Liebe den Sinn des Lebens, die Göttlichkeit selber, entbergen.

Der einzig verlässliche und alltäglich begehbare Weg zum Sinn des Lebens ist der Aufbau und die Aufrechterhaltung von Intimität, Verbundenheit, Teilhabe, Liebe zwischen den Menschen.

„Ihre Chancen stehen nicht besonders gut. Ihre Beziehung bestand bisher aus schlechter Kommunikation, emotionalem Missbrauch und fehlender Intimität, ganz abgesehen von ihrer Neigung, um jeden Preis Frieden zu halten.“

Die Chancen werden schnell steigen, wenn sie die eigene persönliche Wahrheit und den selbststeigenen Weg suchen, wenn die Hoffnung auf sich selbst und ganz und gar auf sich selbst nicht verloren geht, drittens, wenn sie die Liebesbeziehung so aufbauen, dass Lust und Genuss die Basis bilden, dass Verliebtheit und Zärtlichkeit immer neu evoziert werden dürfen und wenn sie nicht meinen, dass Sexualität, Sicherheit, Geltung, Geborgenheit ein und alles sein können.

Ein Paradoxon kommt auf uns alle zu: Einsamkeit führt dazu, dass Menschen sich zu sehr auf andere verlassen. Dagegen braucht dann jeder ein „Programm für Selbstvertrauen“, das fünf Schritte umfasst:

Kapitulation

Rückzug

Neubewertung

Wiederauftauchen

Entdeckung

Ich kapituliere und anerkenne, akzeptiere die Realität der Beziehung.



Ich ziehe mich zurück, gewinne Distanz, mache Pause.

Ich fange an, meine Wünsche zu suchen, auszusprechen und mache eine Neubewertung.

Ich tauche aus diesen Schritten des Rückzuges wieder auf, um zu handeln, zu reden und die Zärtlichkeit der Bejahung zu gewinnen.

Ich entdecke neue Ansätze für die Zukunft und merke sie mir.

„Jill – oder ich, du, er sie, es – starb langsam in ihrem Inneren und wusste nicht, was sie dagegen tun konnte.“

Ablenkungen befriedigen die inneren Bedürfnisse nicht. Ein Gefühl der Leere durchdringt einsame Menschen, sie verkriechen sich und brechen unter der Last der Einsamkeit zusammen:

„In festen Händen“, aber einsam.

Alleinsein ist integrativer Lebensbestandteil und änderbar. Die Einsamkeit – allein oder zu zweit – oder in Gruppen und Massen umfasst Gefühle von Isolation und Verlassenheit, von Angst und Depression, die sich den alltäglichen Heilmitteln des Lebens gegenüber als widerstandsfähig erweisen.

Verlust des Kontaktes zu deinem „Machtzentrum“. Das Machtzentrum des Gehirns ist das Herz von Selbstverantwortung und Selbstvertrauen, von Selbstkontrolle und Selbstdisziplin. Dies gilt es aufzubauen und laufend zu stärken. Ich entdecke, dass mein Selbst machtvoll ist. Dadurch transformiere ich Leben. Die Quelle aller Kraft ist das gefundene, erkannte, machtvolle Selbst.

Einsamkeit als unheimlicher Kummer der Seele, ist eine Botschaft unserer Psyche, die uns sagt, dass wir mehr „Spiritualität“ in unserem Leben brauchen.

Spirituelles Wohlbefinden, Selbstgenuss, Selbstmacht werden durch diese Botschaft eingefordert. Was jedoch meint dieses Wort, sagt diese Sprache?

Wenn wir von Spiritualität sprechen, dürfen wir an drei Formen, die oft verknüpft und in verschiedenen Mischungsverhältnissen verbunden sind, erinnern:

„Sinnliche Spiritualität“:

Zärtlichkeit hat eine libidinöse, erotische Energie.

„Öko-soziale Spiritualität“:

Teilhabe, Teilnahme und Verbundenheit mit Erde und Mensch haben Solidarisierungs-Energie.

„Bewusst-geistige Spiritualität“:

Versunkene Aufmerksamkeit, zielstrebige Konzentration.

Sie ist Erkenntnis-, Arbeits-, Lernenergie.

Alle drei weisen auf die Macht des Liebesverlangens, der Liebesverbundenheit und Liebesverwandlung hin.

„Wenn Laura (oder ich, du, wir) mit Kevin, (unserem Partner), zusammen war, gewöhnte sie sich an, ihren eigenen Gefühlen auszuweichen, sich von ihren Bedürfnissen und Wünschen zu trennen.“

So bringen wir uns oft bei, unsere persönlichen gefühlsmäßigen Wünsche und alle Reaktionen in einem Zusammensein nicht einfließen zu lassen. Das ist die bekannteste Selbstunterdrückung der Seele.

Alleinsein kann von außen „geheilt“ werden, aber die Einsamkeit wird mich verfolgen, bis ich mich aus mir selbst heraus heile. Diese Selbstheilung weist in jeder Beziehung Kennzeichen und Schritte auf wie

Gefühlsintensivierung, Gefühlsoffenbarung, Gefühlssinnlichkeit als Zärtlichkeit  
ein gutes Maß an Überlegung,  
ein gutes Maß an Risikofreude,  
Bejahung der ganzen Intimität,  
auch in körperlicher Sprache, Phantasie  
in Lustgewinn und –vermehrung,  
durch Lusterzeugung beim Partner,  
Vielfalt der sexuellen Muster,  
Offenbarung in Sprachen,  
das genussvolle Erleben des Augenblicks,  
verknüpft mit Experimenten  
der Wiederholung und Dauer.

Das System der modernen, hochtechnologischen Zivilisation und die Berührungsanst hängen zusammen. Reflexion der Technik, Macht über die Natur schaffen in uns einen Zustand, von dem wir meinen, keine Berührung zu brauchen, weder im geistigen noch im körperlichen Sinn.

Wir halten uns für „unfehlbar“ und autark, wir werden von Wahrheit, die in uns steckt, immer mehr entfremdet und sind von der materiellen Welt, dem sozialen Alltag und seiner glatten Ideologie und Funktionalität um uns herum nicht verzaubert, sondern nur fixiert bis zur Erstarrung.

Sind wir der Meinung, dass wir einsam sind. Weil unsere Partner sich in einer bestimmten Weise verhalten, haben wir den Kontakt zu unserem heilenden Machtzentrum des Selbst verloren, denn wir machen uns abhängig von Feindseligkeiten:

Von isolierendem Verhalten des Partners,  
der Weigerung zu reden,  
vom gebieterischen Verhalten des anderen,  
von käuflich-kaufendem Verhalten aller,  
von ständiger Kritik und Nörgelei,  
von Ablehnung durch Freunde,  
davon, dem anderen die Schuld zu geben,  
von falscher Reue,  
von Zurückweisungen der Liebe,  
von isolierendem Verhalten anderer Familienmitglieder.

Eine sanfte Berührung ist das stärkste sofort wirksame Heilmittel bei Einsamkeit.  
Zärtlichkeitsentzug ist schlimm, sexueller Missbrauch verschärft die Krise.

Die Meinung vieler isolierender Männer lautet: „Gefühle lohnen sich nicht“. Sie sagen: Gefühle stehen nur im Weg. Eigentlich sind sie völlig nutzlos. Eine Beziehung, bei der nicht beide Partner Gefühle miteinander teilen, ist wie ein schönes Auto ohne Benzin.

Vom Verhalten und Tun her gesehen (von außen!) erkennen wir eine emotional leere Beziehung am Fehlen oder an großem Mangel an Zärtlichkeit. Zärtlichkeit ist die eindeutigste, wärmende, hoffende Form von Zuwendung, die nicht unterdrückend, besitzergreifend ist.

Zusammenstoß der alten gelernten, gewohnten Regeln mit neuen Wünschen ist der immer neue Anfang eines Weges über Krisen, Konflikte, Unsicherheiten, Rollendiffusität, Skepsis in Richtung eines Neuaufbaus des Selbst.

Im alten, gelernten Regelkanon, im alten Musterkatalog der Erziehung und auch des familiären Zusammenlebens wurde Zärtlichkeit nicht genannt, wurden Zärtlichkeit und Gefühl angstvoll gemieden, da sie angeblich Risiken des Tabuverstoßes und der allgemeinen Entsicherung enthielten. Zärtlichkeit war das Tor zur Sünde und die Waffe des Verführers. Zärtlichkeit war die gefährliche wortlose Bejahung und Stärkung des anderen, also verboten. Sanktionierung und Sachlichkeit traten an ihre Stelle.

Machtlosigkeit, Unfähigkeit, Verantwortung für das eigene Leben aufzunehmen, Ergebenheit gegenüber Gewohnheiten, keine Wahlmöglichkeit zu haben, Glaube an die Auslieferung, an den Zufall. Der Abschied davon, dass einer immer nur reagieren darf, kann, will, zermürbt jedes Herz einer Beziehung, birgt Angst vor Berührung, Angst vor Risiko in sich.

Es gibt viele Menschen, die möchten stets Bedürfnisse oder die angenommenen Bedürfnisse anderer erfüllen und glauben auch, dass sie das könnten. Aber wenn es darum geht, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen, sind sie hilflos.

Symptome der Einsamkeit zu zweit sind:

Bitterkeit und Schuldzuweisung,

Drogenmissbrauch, Gewichtsmissbrauch,

Angst, Angst vor dem Alleinsein,

Depression und Friedensstiftung,

sexuelle Unbedachtheit,

Zärtlichkeitsmangel,

körperliche Leiden,

übergroßer Ehrgeiz – Workaholismus,

zwanghaftes Verhalten (z. B. ist saubere Umgebung kein

Mittel, um das Innere in Ordnung zu bringen.)

All zu viel zu sorgen, zu verantworten, für die Familie zu arbeiten

ist kein geeigneter Weg, Liebe auszudrücken.

Schuldzuweisung an den anderen zeigt: du kontrollierst meine Gefühle und mir geht es erst besser, wenn du dich änderst. Wenn ich meinen Partner für sein Verhalten zur Verantwortung ziehe, sage ich: Wenn du dich nicht liebevoller verhältst, muss ich etwas tun, um meine Isolation zu verringern. Im ersten Fall verliere ich die Kontrolle über mein Leben, im letzteren zeige ich Wahlmöglichkeiten und neue Verhaltensweisen auf.

Wenn ich meinem Partner Schuld zuweise, ist es praktisch unmöglich, die Situation zu ändern. Nicht mein Partner verursacht meine Einsamkeit, sondern ich, d. h. ich gebrauche mein Machtzentrum selbst nicht. Statt Schuldzuweisungsgewohnheitsmuster, an Stelle des immerwährenden Hin- und Hergeschiebes von Schuld, helfen nur zärtliche Aussteigerversuche, Vergessen, neue Konzentration auf kleine Genüsse der Zärtlichkeit.

Der einzig verlässliche Weg für dich und mich zum Sinn des Lebens ist der Aufbau und der Erhalt von Intimität zwischen den Menschen.

Liebe und Intimität können mein Leben nur durch die Tür mit der Anschrift „Liebe zu mir selbst“ betreten.

Mantra: Die Liebe zu mir selbst ist immer bei mir. Ich darf sie nicht verjagen.

„Komplimente annehmen“ ist eine wichtige soziale Vorstufe für die Fähigkeit, Zärtlichkeit anzunehmen und zu geben. Meine Selbstachtung wird zunehmen, wenn ich lerne, Komplimente wohlwollend anzunehmen. Obwohl es narzisstisch scheinen mag, ist es völlig normal und klug, sich selbst regelmäßig Komplimente zu machen. Sich selber Komplimente zu machen merzt die nutzlose Selbstkritik und die ekelhaften Selbstzweifel aus. Wenn ich Komplimente annehme, bestätige ich mein Recht auf Intimität, ein Recht, das ich aufgrund meiner Einsamkeit leicht vergesse.

„Komplimente“ stehen zur „Zärtlichkeit“ ähnlich wie Lächeln zum Lachen. Keines darf ich vergessen, beide muss ich üben, denn sie zeigen nicht nur Wohlbefinden an, sondern den gegenseitigen Versuch der Bejahung, Anerkennung und einer sozialen Friedfertigkeit.

Hilfen zur Zärtlichkeitsbeziehung sind:

Selbstbehauptung, Verstärkung der Selbstoffenbarung, Risikobereitschaft, Erweiterung der wachen inneren toleranten Selbstkontrolle, Abschied von der Ideologie der Käuflichkeit und des Tauschobjektes Liebe.

EIN SATZ REGELN FÜR ZUKÜNFTIGE BEZIEHUNGEN:

- Ich weigere mich, mit einem Mann, einer Frau zusammenzusein, der oder die nicht freundlich zu mir ist. Dazu zählen auch gute Manieren.
- Ich wünsche mir Wärme und Intimität vom Partner. Wenn ich diese nicht bekomme, werde ich ihn darauf ansprechen. Wenn dies nichts nützt, hat er in meinem Leben nichts zu suchen.
- Ich habe manchmal einfach nur das Bedürfnis nach Zärtlichkeit, ohne gleich mit einem Partner zu schlafen.
- Ich wünsche, dass meine Zeit des Alleinseins respektiert wird.
- Ich wünsche, dass mein Partner meine Bedürfnisse und Gefühle wahrnimmt.

#### MANTRA:

- Noch nie hat es solch einen Geist gegeben, wie den, der in mir steckt, den Geist des eigenen Selbst.
- Wenn ich seine Weisheit überprüfe, finde ich (meine) Wahrheit.
- Wenn ich auf seine Macht achte, habe ich Mut und Hoffnung;
- wenn ich seine Schönheit annehme, kenne ich zärtliche Teilhabe und die Liebe.

Die Antworten auf all meine Probleme liegen in mir selbst. Meine Aufgabe ist es, die Informationen zu suchen, die diese Antworten offenbaren. Andere Menschen können mir nur Wissen geben; ich muss meine eigene Wahrheit finden.

Jede menschliche Reaktion auf einen vorgegebenen Satz an Umständen ist anfänglich heilsam. Die heilende Reaktion ist immer gegenwärtig, auch wenn sie bisweilen fehlgeleitet wird.

Der einzig verlässliche Weg zum Sinn des Lebens ist Aufbau und Aufrechterhaltung von Intimität zwischen Menschen. Das ist die einzige realistische Bedeutung des Satzes: Gott ist die Liebe.

#### WIE UND WORIN BEREITEN SICH DIE HERAUSFORDERUNGEN DES ALTERS FÜR UNS?

Alle sind sich einig: Altern und Alter ist eine Herausforderung, ist eine Chance, ist ein Geschenk. Dabei ist das eine recht einseitige Sicht: denn die südliche Hemisphäre kennt weder Problem noch Geschenk des Alters. Drei von vier Menschen werden nicht älter als 50. Und auch den Kindern der Länder dieser Welt, die am meisten von Elend, Hunger, Armut und Krieg betroffen sind, sind die Alten fremd.

Unsere Herausforderung ist die der Geschichte, Gesellschaft, Politik und die der Ökonomie und Finanzpolitik. Wir jedoch beschäftigen uns mit der subjektiv persönlichen Herausforderung, mit der Herausforderung, die uns persönlich trifft und die von uns Antwort heischt.

Wie müssen und dürfen wir mit dem Geschenk des Alters umgehen? Welche Bedingungen gibt es dabei, die wir erfüllen müssen, um auf den Weg zu kommen? Es geht in diesem Vortrag um „Gesundheit“, doch fällt das Wort nicht und doch ist die Rede von der Basis aller Gesundheit, von der vital-seelisch-geistigen Energie.

Werden die Alten wahrgenommen? Nehmen die Senioren die Jungen und Erwachsenen genug wahr? Die Generation der 60-90-jährigen haben geholfen, Deutschland zu zerstören und aufzubauen. So zwiespältig ist auch die innere Lage der Senioren, ihr Engagement ist eine Vernetzung auf allen Ebenen von Alt und Jung. Lernen ist die Umsetzungsform.

Sicher lassen wir nach in manchen Dingen. Wir lassen nach in unwichtigem und wichtigem Tun. Wer lässt schon nicht nach? Mein Nachlassen im Alter ist ein Platzmachen für Neues. Ich fühle einige Behinderungen, dafür tausche ich neue Möglichkeiten ein.

Lasst euch nicht in eine Ecke drängen. Der Platz für Senioren im Ring ist nicht die Ecke, in der er angeschlagen steht. Vielleicht muss der Einzelne der Gesellschaft beweisen, dass er zu ihr gehört, erst recht geistig. Vielleicht beweist dies auch unser „Theaterspiel“, aber nicht uns, nicht uns, wir können es spüren. Uns brauchen wir nichts zu beweisen.

Wer mitspielt im Leben, hat Chancen im Spiel. Ein Spiel hat Regeln und ich muss die Grundbedingungen erfüllen. Darum geht's!

Chance? Du hast eine! Du hast keine Chance.

Chance ist nicht Zwang, ist nicht mechanische Realität, ist nicht Schicksal, ist nicht einfach Soll. Chance entsteht aus einem Unwirklichen der Realität. Sie ist die Möglichkeitsform in der Wirklichkeit. Sie signalisiert, dass ich etwas Realität zu erfinden habe – zusätzlich. So ist eine „Chance“ ein „Signal“, eine „Möglichkeit“ oder eine „Aufforderung“. Chance ist nichts, ist etwas Unwirkliches, wenn ich sie nicht nutze, d.h. etwas tue. Sie weist mich auf etwas, was ich tun und auch lassen kann. Sie ist die Freiheit im Lebensspiel.

Was ist eine „Herausforderung“? Sie ist genau so eine Unwirklichkeit wie eine Chance. Für den einen ist die Situation, in der er steht, eine normal-alltägliche, für den anderen eine gefährliche, vor der er fliehen möchte, für den nächsten ist sie angsterfüllte Forderung, Erwartung der anderen. Wer sie gut lesen kann, dem ist sie Herausforderung, der er sich stellen kann. Er liest in den Situationen Zeichen, die ihn auffordern zu kämpfen, zu bestehen. Um etwas Gutes zu tun, bedarf es der Herausforderung. Sie ist ein Anruf, ein Anruf der Gesellschaft, der Not, der Liebe oder Gottes. Ein Mensch, der nichts hinnehmen will und sich nichts gefallen lassen will, fühlt sich herausgefordert.

Es ist ein zweischneidiges Schwert. Du merkst etwas, du schaust genau hin, du fühlst dich angeregt, angerührt. Damit gerätst du in ein Tun, einen Kampf, in eine Nötigung zur Aktivität. Du kannst dich nicht mehr gehen lassen, du verabschiedest deine Trägheit, deine Überanpassung und Überbequemlichkeit. Das schöne Geschenk des modernen Zeitalters an den privilegierten nördlichen Teil der Menschheit, ist ein Geschenk der Herausforderung, ein Geschenk, durch das du aufgefordert wirst, etwas dazu zu tun! Im Grunde haben deshalb viele Menschen auch regelrechte Angst vor diesem Geschenk des hohen Alters, das eine versteckte Herausforderung ist. Sie möchten sich drücken, nichts tun und weglaufen.

## ERNEUERUNG IM ALTER

Psychosomatik des alten Fleisches. Vitalität der jungen Psyche. Körperlichkeit und Atemgenuss. Erneuerung von Es, Ich, Überich, Beseelung durch Lust.

Lust des Begehrens und Aufbegehrens

Altern ist aufreizend.

Warum entfaltet es so wenig Reiz?

Altern nervt, Alte nerven,

warum nicht sensibel?

An zweierlei können wir unsere Erneuerungsschritte messen:

an den Gefühlen und ihrem Bedeutungscharakter

an der Fähigkeit der Anstrengung

In jedem Fall geht es um Kraftgewinn.

Mut ist Gefühl und die zentrale Form von Kraftgewinn: Lebensmut, Fühlmut, Leidmut, Freudmut, Erkenntnismut, Lernmut, Liebesmut.

Mut ist oft ausschlaggebender als Erkenntnis, Glaube und Denken. Mut stammt aus der besten Quelle der Energien in uns:

im „Es“ gebraut

im „Ich“ gezapft

im „Über-Ich“ getrunken

im „Selbst“ berauscht!

„Ein langes Leben ist besonders vorteilhaft für den, der schwer von Begriff ist.“

Wer hilft, hilft sich selbst. Wer sich engagiert, lebt gesund!

## SOLL DEM ALTEN GEHOLFEN WERDEN?

Erneuernde Wege hängen von der Fähigkeit ab, sich aus der auferlegten Welt zurückzuziehen und den Möglichkeitsraum aufzusuchen, d. h. einen Spielraum zu gewinnen, eine virtuelle Zeit zu erleben.

Pausen sind das belebende Nichts in Arbeit, Liebe, Freizeit. Pausen sind Atem in der Atemlosigkeit.

Pausen stärken,

Hast zerstreut,

Hetze schwächt.



Müßiggang stärkt und ist nicht aller Laster Anfang. Aller Laster Anfang sind gehetzte Arbeit, unachtsames Leben, Pflichterfüllung um jeden Preis, Opfer und Opferungsbereitschaft, Gehorsam und Disziplin ohne das eigene Selbst zu befragen. Eine besondere Kunst der Stärkung und Hoffnung des Vertrauglaubens für die Erneuerung des Lebens ist das Aushalten des Festes des Brachliegens. Sei doch ruhig gelegentlich „Brache“ und du wirst von deiner Natur belohnt. Der Trost des Lebens ist, dass wir vertrauen dürfen, dass sich Kräfte erneuern, verstärken und vermehren.

Ich bin hie und da in der Brache,  
versunken in die Energienatur,  
vergehend im Kraftbrodel des Mutterbodens der Erde.  
Eine oft schwere Kunst der Spiritualität,  
diese konzentrierte Muße und Ruhe des Erwachens,  
der Erneuerung und des Erhoffens.

Noch eigenartiger ist der Energiegewinn durch meine Anstrengung, durch Aktivitätstlust, durch das „Sich in die Bresche schlagen“, durch Kampf. Ich gewinne dabei immer mehr lebendige Kraft als Energie zu verbrauchen.

Es gibt nichts Schöneres als „Bewegung, Beweglichkeit, Bewegtheit“ und das ist der Grund innerer Reise zu dir selbst. Verlassen musst du dich, distanzieren musst du dich, spalte dich in deine Doppel- und Dreifachperson und übe dich im Gespräch ohne Angst, ohne Flucht und Bluff.

Ich bin der Kern des Dialogs. Ich bin das Du geworden. Ich spüre mich im Wir.

Den eigenen Rhythmus finden, die eigene Struktur suchen, sich nicht schrecken lassen von Eigenwilligkeit, Eigensinnigkeit, Eigentümlichkeit, Eigenartigkeit, Eigen-(sehn)sucht, Eigentümlichkeit, sondern darauf bestehen. Jeder Sucher findet genug, wenn er sich und seinem besten, tiefsten Selbst treu bleibt.

Aus Angst verschließen wir uns und versuchen uns abzusichern und erstarren leicht. Wir sind Gewohnheiten, Ritualen, Institutionen und Abläufen ausgeliefert. Es kommt kein Energieaustausch zustande. Wir nehmen ab an Kräften und töten uns ab. Trägheit beherrscht uns. Da braucht es keine Energie.

Die Angst, im Alter nicht mehr perfekt und ordentlich sein zu können,  
die Angst, im Alter mittellos dazustehen und verarmt zu sein,  
die Angst, sich im Alter nicht mehr selbst helfen zu können,  
die Angst, zu nichts nutze zu sein,  
die Angst, so verquer und übellaunig zu werden  
und alles nur mit Ressentiment zu erleben....

Die Überwindung von Ängsten macht mich offen, frei und erschütterbar. Das ist für das Lernen Voraussetzung und Wirkung. Lernen ist die Anstrengung des Wachsens beim Menschen. Zwischen Erlernen des Neuen und der Überlieferung, der Welt und meiner selbst, wachsen die Kräfte des Körpers, der Seele und des Geistes.

Dafür gilt es jedoch, viele Bedingungen, Regeln und Übungen einzuhalten, sonst lebt sich das Eigensein nicht in uns ein.

Wir brauchen eine Basis von Sicherheit, Ruhe und Geborgenheit. Ein Muster des Lebens, das wir meist „Heimat“, „Zuhause“ nennen, dürfen wir uns schaffen. Wärme und Wohlbefinden brauchen wir immer neu in unserm Alltag.

Wir brauchen Offenheit, Kontakte und Beziehungen. Wir müssen initiativ werden, um sie zu schaffen. Das Risiko des Anfangs, der Ansprache müssen wir auf uns nehmen. Wir geben und bekommen, wir brauchen und werden gebraucht. Das eine sind die sogenannten Tatsachen, das andere sind unsere Einstellungen dazu. In unseren Einstellungen wurden wir korrumpiert und werden käuflich, wenn wir nicht unsere Einstellungen reinigen und sie uns zu eigen machen in intensiven Formen der Erschütterung, in Akzeptanz und Widerstand, Schmerz und Teilhabe. Wer sich so öffnet, gewinnt Energie, Mut und Lust.

VORAUSSETZUNG, BEDINGUNG UND EINE HERAUSFORDERUNG:  
HEIMAT, WOHLBEFINDEN, WÄRME UND BERGUNG.

Heimat ist immer von mir gefühlt, gedacht und gemacht, ist nicht nur Sicherheit, nicht nur eine gewisse Gewohnheit und auch nicht nur eine Begegnung. Sie ist der einzige Ort, von dem aus wir mit Kraft die Fremde aufsuchen können. Alle Abwechslung, Abenteuer, neuen Aufgaben erschaffen wir aus dieser lieb gewordenen Heimat; später brauchen wir noch zwei, drei dazu. Wir alle brauchen noch mehr heimatliche Räume als nur Vaterhaus und Muttersprache. Das Schönste aber ist, dass wir uns - ich dir und du mir - Heimat sein und wir einander Heimat schaffen können.

Der Mensch lebt nicht von Pflicht, Verantwortung und Mühe, er lebt aus den warmen Beziehungen, die er sich schafft, die er geschenkt bekommt und die mit den Dingen, Sachen, Naturen seine soziale und kulturelle Heimat bilden. Ein Stück dieses heimatlichen Kosmos möchten auch die Räume unserer Kliniken, Verwaltungen und Universitäten bilden.

Von allein ist nichts unsere Heimat. Wir müssen sie erfüllen und erfüllen. Kein Haus, kein Ort, keine Landschaft, keine Familie ist dir Heimat, alles ist kalt. Der Mensch schafft aus der Kälte Wärme und aus den Dingen liebevolle Bedeutung. Ich und die Meinen schaffen sich Heimat. Sie ist in mir, klein, warm und kraftspendend.

Der Glaube zieht den starken Beistand aller Kräfte des Universums an.

Die Angst, ohne Heimat, ohne Freunde, Partner und hilfsbereite Nachbarn zu bleiben und sich dann nicht helfen zu können, grassiert. Viele sind überfordert, da sie Antwort auf die Veränderungen geben müssten: Sich selber zu verwandeln und zu erneuern, neu auszurichten, auszuweiten, Schritte auf neue sympathische Menschen einzuleiten, Umlernen, neues Interesse gewinnen und sich wandeln zu neuer Teilhabe und Neugier und Liebe.

Der Konsum verzehrt mich,  
der Genuss stärkt mich

Die Zerstreung der Energie geschieht in den Formen der Unachtsamkeit, dekonzentriert in Habenformen. Der Genuss ist aber eine Erschütterungsform anstrengender Art - und verschafft Kraft. Diese Erfahrung muss jeder gewinnen und diese Unterscheidung des Geistes auch: Wir leben in der sonderbaren Lage, dass die Alten nicht mehr Erfahrung haben als die Jünglinge. Wir alle sind Neulinge, weil alles neu ist.

In der Selbstbestimmung,  
der Selbstkontrolle  
und Selbstverantwortung,  
der Selbsttreue,  
dem Selbstvertrauen  
und der Selbsterfahrung  
liegt Kraftgewinn

In der Fremdbestimmung  
Und Fremddenkung,  
der Fremdkontrolle  
und der Fremdautorität  
wird Kraft nur genommen,  
Energie verpufft.

„Man kann im Leben weit fortschreiten, ohne zu altern. Der Fortschritt im reifen Alter besteht darin, dass man auf seine ersten Schritte zurückkommt und erkennt, wo man betrogen war. Die Desillusion ist im hohen Alter eine große Entdeckung.“

*Joubert (1754-1823) in „Die französischen Moralisten“ 2. Bd.*

*Galliani, Rivarbl, Joubert, Jouffroy, her. u. übers. v. Fritz Schalk dtv 6027 Mü. 1974*

Es gibt Wunder im Alter:

Atemlust, Herbstfarbigkeit,  
Anstrengung, der Bewegungen,  
täglichen Wäsche, tägliches Frisieren, kosmetische Pflege,  
Fingernägel schneiden, Reinigungen des Fleisches,  
Pflege, Hege des Gaumens,  
Kaffeetrinken, Essen, gut und schlecht und besser,  
ein Wort sagen laut, Gespräche führen mit sich leise,  
angestrengt anderen zuhören, antworten.  
Sich der Bilder: Flut, Sturm, Wüste zu erinnern,  
Wahn und aller Fata Morgana, Rinnsal Leben,  
fürs Leben so reich oft, - noch lebendig!

Darauf kommt es an: auf dein Lächeln, Lachen, Grinsen!

Erschüttertes Leben heißt, Gefühle der Seligkeit und Unseligkeit zuzulassen, auch wenn sie schmerzen. Ich spiegele meine Tiefen, ich schenke ihnen „gewissenhafte Beachtung“.

Erschütterung zeigt sich auch im Lächeln und Lachen, im Gelächter und Grinsen. Und nicht nur behäbig, gemütlich sei der Humor, sondern scharf der Witz und selbstentdeckend die Ironie, selbstkritisch der Spott, und satirisch distanzieren dich von Welt und Ego, bis du in homerisches Hohngelächter und ermutigend ins Belachen deiner selbst und anderer fällst. Veräppele dich doch!

Der leise Humor des „Nicht-Tödlich-Ernst-Nehmens“, der Kleinigkeiten, der Unsinnigkeiten des Daseins verschafft dir Unabhängigkeit und widerspenstige Kraft gegenüber der Welt.

Im Alter scharfzünftig lachen, mitleidsvoll lächeln und sich witzig entziehen – das ist die Erneuerung im Alter. Mir bis zum Tod das Lachen, die Ironie und einen absurden Humor zu bewahren, der die Sinnlosigkeit der Welt klärt, das ist mein leidenschaftlicher Wunsch.

Wenn du den Einflüsterungen nicht glaubst, versuche doch, dir selber zu glauben:

### *Die Alten*

*Am meisten liebe ich die Alten  
die ihren Kaffee selber  
nach eigenem Rezept brauen  
die immer härter werden  
mit wachsendem Muskelschwund  
die sagen:  
wenn ihr unter Altersweisheit  
versteht  
dass man sich abfindet  
sucht euch einen Jüngeren*  
Rainer Malkowski

*Du bist so jung wie deine Zuversicht.  
Albert Schweitzer, Über das Alter*

„Jugend“ ist nicht ein Lebensabschnitt, sie ist ein Geisteszustand, sie ist Schwung des Willens, Regsamkeit der Phantasie, Stärke der Gefühle, Sieg des Mutes über die Feigheit, Triumph der Abenteuerlust über die Trägheit. Niemand wird alt, weil er eine Anzahl Jahre hinter sich gebracht hat; man wird nur alt, wenn man seinen Idealen Lebewohl sagt. Mit den Jahren runzelt die Haut, mit dem Verzicht auf Begeisterung aber runzelt die Seele. Sorgen, Zweifel, Mangel an Selbstvertrauen, Angst und Hoffnungslosigkeit sind wie lange, lange Jahre, die das Haupt zur Erde ziehen und den aufrechten Geist in den Staub beugen.

Ob siebzig oder siebzehn, im Herzen eines jeden Menschen wohnt die Sehnsucht nach dem Wunderbaren, wohnt das erhebende Staunen beim Anblick der ewigen Sterne und der ewigen Gedanken und Dinge, wohnt das furchtlose Wagnis, die unersättliche kindliche Spannung, was der nächste Tag bringen werde, wohnt die ausgelassene Freude und Lebenslust. Du bist so jung wie deine Zuversicht, so alt wie deine Zweifel, so jung wie dein Selbstvertrauen, so alt wie deine Furcht; so jung wie deine Hoffnungen, so alt wie deine Verzagtheit. Solange die Botschaften der Schönheit, Freude, Kühnheit und der Größe des Menschen und des Unendlichen dein Herz erreichen, solange bist du jung.

Erst, wenn die Flügel nach unten hängen und gestutzt sind und das Innere deines Herzens vom Schnee des Pessimismus und vom Eis des Zynismus bedeckt ist, bist du wahrhaft alt geworden, nein, dann bist du veraltet.

Denn wer nicht beflügelt ist, kann sich nur noch verpanzern, und verpanzert sich so sehr, dass er erstickt.

#### ZUSAMMENFASSUNG:

- Bringe Bewusstsein ins eigene Leben, und lass die Träume, Wünsche, Interessen hell und klar werden!
- Es ist besser, du bringst zusammen mit anderen Kontinuität in dein Tun und verfolgst ein Ziel.
- Eine bewegliche, flexible Ordnung hilft zu arbeiten und zu genießen.
- Suche Kontakte in Gruppen, und erlebe auch Konflikte und Krisen bewusster und solidarisch!
- Erlebe neue Aufgaben und Genüsse in neuer Umgebung!
- Plane dein Leben selbst; nur dann kannst du frei werden und Chancen realisieren.
- Gib dem Bewusstsein Raum, dass du vom 60. bis zum 80. Jahr noch ein Viertel deines Lebens lebst.
- Erfahre deine Stärken und Kräfte. Deine Schwächen kennst du. Lass sie einfach manchmal links liegen, und verlass dich auf die inneren Stärken!
- Beim bewussten Beginn einer neuen Lebensphase lernen wir besser, Abschied zu nehmen und neu zu gestalten. Das Abschiednehmen wird natürlicher und das Neubeginnen kraftvoller.
- Lerne, auf eine alte Heimat (die Familie mit Kindern usw., ohne sie zu verlieren) zu verzichten, und gewinne eine neue soziale Heimat hinzu.
- Die Lust am Selbstausdruck in Sport und Spiel, Kunst und Werken aller Art, in Theater, Schreiben oder Fotografieren wird zur Verstärkungsquelle der Gesundheit und des Selbstbewusstseins
- Freu dich an anderen! Erlebe sie als Hilfe! Lass Gespräche, Werkstatt, Spiel, Begegnung und Alltag zur selbstverständlichen und schönen Herausforderung für dich werden!

Redaktion: Beatrix Classen