

Ideensammlung als work in progress

Gespräche über das Alter drehen sich häufig um Beschwerden, Widrigkeiten, Einschränkungen und Krankheitsgeschichten.

Ohne Zweifel ist Altern herausfordernd.

Aber schafft es nicht auch neue Gelegenheiten? Neue Perspektiven und Einsichten?

Folgende Anregungen entstanden in Gesprächen mit Freunden und mit Literatur.

Die Auswahl ist natürlich subjektiv und unabgeschlossen.

Gerne sind neue Ideen und Präzisierungen der alten willkommen.

Inhalt

SELBST GESTALTBARES	3
Freiheit	3
Rückschau.....	3
Öffnung.....	3
Dasein.....	3
Abschied	4
Schmerzen	4
Beziehungen.....	4
Urteile.....	4
Resümee.....	4
LITERARISCHE STIMMEN	5
Rose Ausländer, Wirf deine Angst.....	5
Bert Brecht, Vergnügungen.....	5
Martin Buber, Alt sein	6
Herr Dings aus Ort, Wir werden alt.....	6
Karlfried Graf Dürckheim, Altwerden.....	7
Meister Eckhart, Die wichtigste Stunde	8
Erich Fried, Aufhebung.....	9
Johann Wolfgang von Goethe, Die Natur – Fragment	9
Karoline von Günderode, Alles wandelt und vergehet.....	10
Hermann Hesse, Man kann alles begreifen.....	10
Nanea Hoffman, Keiner von uns kommt hier lebend raus.....	10
Hugo von Hofmannsthal, Reifer werden.....	10
Karl Jaspers, Wenn ich verzage	11
Franz Kafka, Herrlichkeit des Lebens.....	11
Mascha Kaléko, Rezept.....	11
Ludwig Marcuse, Die Zeit heilt nicht alles.....	12
Nam June Paik, When too perfect.....	12
Rainer Maria Rilke, Vergangenheiten.....	12
Rainer Maria Rilke, Ich glaube an das Alter.....	13
Albert Schweitzer, Du bist so jung wie Deine Zuversicht	13
Roger Willemsen, Beschleunigen	13
Irvin Yalom, Trauern	13

SELBST GESTALTbares

Freiheit

- Sich von kollektiven Erwartungen im Denken und Handeln befreien:
zB. von Fraktions- und Gruppenzwängen, Uniformen, Routinen;
Standards in Körperpflege, Kleidung, Benehmen, Geschwindigkeit;
wie man vorzugehen hat, mit wem „man“ und worüber „man“ redet usw.
Aber dabei nicht übertreiben.
- So den eigenen Rhythmus und das, was wirklich zu einem passt, finden.
- Abwerfen, was nicht passt.
- Aufhören damit, in irgendeiner Sache perfekt sein zu wollen.
- Etwas tun, was ich mich bisher nie getraut habe zu tun.

Rückschau

- Sich mit seiner Vergangenheit und seiner Begrenzung versöhnen.
- Bitterkeit verflüssigen.
- Alte Geschichten aus neuer Perspektive betrachten.
- Erinnerungen wie Schätze heben.
- Möglichst vergeben: anderen und vor allem sich selbst.
- Täglich Dankbarkeit üben.

Öffnung

- Jüngeren nicht dreinreden, aber Halt geben.
- Sich für Vielschichtiges, ja Unbegreifliches öffnen.
- Nicht exklusiv, sondern inklusiv leben.
- Integrativ wirken.

Dasein

- Die Restlaufzeit (auch Restliegezeit) nutzen, um sich selbst in Ordnung zu bringen.
- Schätzen und genießen, was (noch) ist und was geht.
- Sich erlauben anzukommen.
- Nachschmecken und dankbar sein.
- Dinge ein 2. Mal tun: Bücher ein 2. Mal lesen, Filme wiederholt sehen.
- Zeit verstreichen lassen.
- Mögliche Langeweile sacht antippen: es genießen, einfach da zu sein.
- Sich mit Langsamkeit anfreunden.

Abschied

- Abschiede akzeptieren.
- Solange er (noch) geht: Ausmisten.
- Zur rechten Zeit trauern: also Liebe und Wertschätzung fühlen und ausdrücken.
- Lernen, der Endlichkeit der Dinge zuzustimmen.
- Die Kostbarkeit der Endlichkeit spüren.
- Den Tod sachlich nehmen.
- Vorbei ist vorbei.
- Nicht vorbei ist nicht vorbei.

Schmerzen

- Schmerzen ernst, aber nicht zu ernst nehmen, sie weder über- noch untertreiben.
- Einschränkungen klar von Problemen unterscheiden:
Probleme sind prinzipiell lösbar.
Einschränkungen rufen nach einem neuen Lebensstil.
- Klagen dosieren.

Beziehungen

- Liebe und Verständnis wachsen lassen.
- Sich von Schwarz-Weiß-Denken und Pessimismus nicht verführen lassen.
- Menschen die Gelegenheit geben, Gutes zu tun.
- Freundschaften pflegen.
- Geduld ist eine Vollendungsform von Liebe.
- Humor und Gelassenheit pflegen.
- Sich selbst aufs Korn nehmen.
- Sich selber überraschen.
- Jeden Tag etwas lernen, über etwas staunen oder zu jemandem freundlich sein.

Urteile

- Besonders vor (Moral-)Urteilen den Kontext und die Begrenztheit der eigenen Perspektive beachten.
- Weniger schnell urteilen (besser schweigen, Perspektiven wechseln und nachdenken).
- Mehr sich einfühlen und fremde Bedürfnisse verstehen.
- Mehrdeutigkeit willkommen heißen: Ambiguitätstoleranz üben.

Resümee

- Altern dürfen ist – dank moderner Medizin und im Vergleich zu unseren Vorfahren - ein unverdientes Geschenk.

LITERARISCHE STIMMEN

Rose Ausländer, *Wirf deine Angst*

Wirf deine Angst

in die Luft

Bald

ist deine Zeit um

bald

wächst der Himmel

unter dem Gras

fallen deine Träume

ins Nirgends

Noch

duftet die Nelke

singt die Drossel

noch darfst du lieben

Worte verschenken

noch bist du da

Sei was du bist

Gib was du hast

Rose Ausländer (1901-1988) deutsch- und englischsprachige Lyrikerin. Lebte in Österreich-Ungarn, Rumänien, den USA, Österreich und Deutschland.

Bert Brecht, *Vergnügungen*

Der erste Blick aus dem Fenster am Morgen

Das wiedergefundene alte Buch

Begeisterte Gesichter

Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten

Die Zeitung

Der Hund

Die Dialektik

Duschen, Schwimmen

Alte Musik

Bequeme Schuhe

Bertolt Brecht (auch **Bert Brecht**; 1898-1956), deutscher Dramatiker, Librettist und Lyriker. Begründer des epischen bzw. „dialektischen Theaters“.

Martin Buber, Alt sein

*Alt sein ist ja ein herrliches Ding,
wenn man nicht verlernt hat,
was Anfangen heißt.*

Martin Mordechai Buber (1878-1965), österreichisch-israelischer jüdischer Religionsphilosoph.
Bekannt für seine Arbeiten zur Dialogphilosophie und zum Chassidismus.

Herr Dings aus Ort, Wir werden alt

Wir werden alt!

Unser Gesicht und der Körper verändern sich!

Das ist absolut okay und normal.

*Der Alltag und das Leben ist nun mal nicht gefiltert und wir werden alle alt - auch mit Botox,
Hyaluron und OPs.*

*Und wisst ihr was - nein, altern bedeutet nicht direkt,
weniger attraktiv oder gar hässlich zu sein.*

*Dieses Streben nach Perfektion und der ewigen Jugend ist zerstörerisch
- denn sie existiert nicht.*

Sowas zerstört unsere Selbstwahrnehmung.

Dieses Überstilisieren der Jugend ist unfassbar ungesund.

Also hört bitte auf damit!

Gestattet euch und all den Anderen

die Schönheit und Natürlichkeit sogenannter Makel.

Gesteht euch und allen zu, zu altern.

Im besten Fall feiern wir dieses Privileg,

ohne uns vorzumachen, es sei hässlich.

Ihr alle seid schön,

*wenn ihr die Schönheit der nun mal nicht existierenden Perfektion
und den Zauber des Alterns erkennt.*

Quelle: X (Herr Dings aus Ort. 🇩🇪 Don't count on me, | engineer, Autor, Diplomat, Philanthrop | mein
❤️ ist vergeben | Gründer & Vorstand von @schutzwohnung

Karlfried Graf Dürckheim, Altwerden

*Der Sinn des Alters hängt ebenso wie seine Würde
nicht mehr an einem nach außen, in die Welt hineinwirkenden Tun,
sondern an der Transparenz für das uns innewohnende göttliche Sein,
das als ein inneres Licht, als überweltliche Kraft, Weisheit und Güte hervorleuchtet.
Die Frucht gereifter Menschlichkeit ist der Segen einer Strahlung,
die ohne alles Tun, jenseits von Tun oder Nicht-Tun, von einem Menschen ausgeht.*

*Im tiefsten Sinn sein Leben vollenden kann nur,
wer bis zum Ende im Zunehmen und Reifen bleibt.
Umgekehrt: Wo immer wir stehenbleiben und am Gewordenen,
insbesondere auch an gewissen Vorstellungen haften,
die wir uns einmal von unserem Leben und seinem Sinn gemacht haben,
verschließen wir uns dem,
was in uns und durch uns aus unserem tiefsten Wesen heraus ans Licht will.*

*Verhärtet gegen die Sehnsucht unseres eigenen Herzens
geraten wir notgedrungen in heillose Angst
und beschließen unser Leben bitter und ohne Hoffnung.
Wo aber der alternde Mensch sein Altwerden annimmt
und bis zum Ende sich zu wandeln bereit ist,
da kann er erfahren,
dass gerade das Nachlassen seiner natürlichen Kräfte
einem Übernatürlichen in ihm das Hervorkommen erleichtert.
Er kann spüren, wie - wo er loslässt und sich dreingibt -
ein anderes, größeres Leben ihn von innen her anspricht
und ihn, wenn er zu hören lernt,
mit einem völlig neuen Lebensklang beglückt.*

*Wo das Herz sich löst von allem, woran es hängt,
beginnt eine Fülle und Kraft sich bemerkbar zu machen,
die nicht von dieser Welt ist.
Es ist ein Geheimnis,
das ganz unabhängig von Armut, Anfälligkeit und Einsamkeit
Reichtum, Halt und Geborgenheit gibt.*

*Voller Verwunderung kann dann die Umwelt erleben,
wie die oder der Alte sich in eigenartiger Weise verändert und aufhellt.
Statt hart, bitter und verschlossen zu werden,
sich und anderen zur Last,
wird sie oder er immer gelöster, wird gelassen, heiter und gütig.
Was kommt darin zum Ausdruck?
Dass der Mensch seine in seinem irdischen Ursprung wurzelnde Weltnatur
- die notwendig unter dem Eingehen ihres kleinen Lebens leidet - überwächst
und aus dem Innwerden seiner überweltlichen Wesensnatur,
die seinen himmlischen Ursprung bezeugt und nun ans Licht tritt,*

*ein neuer Mensch wird,
beglückend für ihn und für andere.
In solchem Bezeugen des uns innewohnenden göttlichen Seins
vollendet das Alter sich in gereifter Menschlichkeit
und bringt segenspendende Frucht,
die nun absichtslos und so ganz ohne Mühen abfällt
wie ein gereifter Apfel vom Baum.
Diese Frucht ist das verborgene Werk des inneren Weges.*

*Der alternde Mensch lebt auf den Tod zu.
In der Weise, wie er das nimmt, bekundet sich seine Reife.
Die Nähe des Todes bekundet das Nahen des Lebens,
aus dem wir kommen und in das wir wieder eingehen,
und das uns auch Zeit dieses Lebens niemals entließ.
Aber was uns zeitlebens meist nur im Unbewussten bewegte,
sucht im Alter immer mehr ins Bewusstsein zu treten.
Und in der rechten Weise altert der Mensch,
der diese Bewusstwerdung zulässt.
Am Ende leuchtet dann immer mehr der Sinn seiner irdischen Form auf,
das Medium zu sein,
das auch noch im Widerspruch zum Sein dieses zum Sprechen bringt.*

Karlfried Graf Dürckheim (1896-1988), in der NS-Zeit Professor für Psychologie und Diplomat. Nach dem Krieg Psychotherapeut, Zen-Lehrer, Begründer der Initiatischen Therapie. Quelle: Karlfried Graf Dürckheim, Vom doppelten Ursprung des Menschen. Herder Freiburg 1973. Kapitel Altwerden)

[Meister Eckhart, Die wichtigste Stunde](#)

*Die wichtigste Stunde
ist immer die Gegenwart,
der bedeutendste Mensch
immer der,
der dir gerade gegenübersteht,
und das notwendigste Werk
ist immer die Liebe.*

Meister Eckhart (auch **Eckhart von Hochheim**, um 1260-1328), deutscher Dominikaner, Prediger, umstrittener Mystiker, Theologe und Philosoph.

Erich Fried, *Aufhebung*

*Sein Unglück
ausatmen können
tief ausatmen,
so dass man wieder
einatmen kann
Und vielleicht auch sein Unglück
sagen können in Worten
in wirklichen Worten
die zusammenhängen
und Sinn haben
und die man selbst noch
verstehen kann
und die vielleicht sogar
irgendwer sonst versteht
oder verstehen könnte
Und weinen können
Das wäre schon
fast wieder
Glück*

Erich Fried (1921-1988), österreichischer Lyriker, Übersetzer und Essayist, lebte ab 1938 in London im Exil.

Johann Wolfgang von Goethe, *Die Natur – Fragment*

Natur!

*Wir sind von ihr umgeben und umschlungen – unvermögend, aus ihr herauszutreten,
und unvermögend tiefer in sie hineinzukommen.*

*Ungebeten und ungewarnt nimmt sie uns in den Kreislauf ihres Tanzes auf
und treibt sich mit uns fort, bis wir ermüdet sind und ihrem Arme entfallen.*

*Sie schafft ewig neue Gestalten; was da ist war noch nie, was war kommt nicht wieder –
Alles ist neu und doch immer das Alte.*

*Wir leben mitten in ihr und sind ihr fremde. Sie spricht unaufhörlich mit uns und verrät uns ihr
Geheimnis nicht. Wir wirken beständig auf sie und haben doch keine Gewalt über sie.*

*Sie scheint alles auf Individualität angelegt zu haben und macht sich nichts aus den
Individuen. Sie baut immer und zerstört immer und ihre Werkstätte ist unzugänglich. ...*

Leben ist ihre schönste Erfindung, und der Tod ist ihr Kunstgriff, viel Leben zu haben. ...

*Sie hat keine Sprache noch Rede, aber sie schafft Zungen und Herzen, durch die sie fühlt und
spricht.*

Ihre Krone ist die Liebe. Nur durch sie kommt man ihr nahe.

Johann Wolfgang von Goethe: Werke (Hamburger Ausgabe in 14 Bänden), Band 13.

Naturwissenschaftliche Schriften I, 11. durchgesehene Auflage, München 1994, S. 45-47

Karoline von Günderrode, Alles wandelt und vergehet

*Alles wandelt und vergehet,
Morgen sinkt was heute stehet;
Was jetzt schön und herrlich steigt,
Bald sich hin zum Staube neiget;
Dauer ist nicht zu erwerben,
Wandeln ist unsterblich Sterben.*

Karoline von Günderrode, (1780-1806), deutsche Dichterin der Romantik: „Sappho der Romantik“. Freitod mit 26 aus unglücklicher Liebe.

Hermann Hesse, Man kann alles begreifen

*Man kann alles begreifen,
wenn man es ins Licht rückt.*

Hermann Karl Hesse (auch **Emil Sinclair**, 1877-1962), deutsch-schweizerischer Schriftsteller, Dichter und Maler. Prosawerke: Siddhartha, Der Steppenwolf, Demian, Das Glasperlenspiel, Narziß und Goldmund. 1946 Nobelpreis für Literatur, 1954 Orden Pour le Mérite für Wissenschaften und Künste.

Nanea Hoffman, Keiner von uns kommt hier lebend raus

*Keiner von uns kommt hier lebend raus,
also hört bitte auf, euch wie eine Nebensache zu behandeln.
Esst leckeres Essen.
Spaziert in der Sonne.
Springt ins Meer.
Sagt die Wahrheit, die ihr in euren Herzen wie verborgene Schätze tragt.
Seid albern.
Seid freundlich.
Seid komisch.
Es bleibt keine Zeit für etwas anderes.*

Nanea Hoffman, Gründerin von <https://sweatpantsandcoffee.com/> und eines Blogs für psychische Gesundheit, Absolventin der University of Hawaii, Schriftstellerin.

Hugo von Hofmannsthal, Reifer werden

Reifer werden heißt, schärfer trennen und inniger verbinden.

Hugo Laurenz August Hofmann, Edler von Hofmannsthal (genannt Hugo von Hofmannsthal; 1874-1929) war ein österreichischer Dramatiker, Lyriker und Librettist.

Karl Jaspers, Wenn ich verzage

*Wenn ich verzage angesichts des Äußersten, so lehrt die Vernunft:
Es ist nicht mutig, Urteile über Ende und unausweichlichen Untergang zu fällen.
Mutig ist es, im Wissen und Nichtwissen zu tun, was möglich ist,
und die Hoffnung nicht aufzugeben, solange man lebt.*

Karl Theodor Jaspers (1883-1969) war ein deutscher Psychiater und Philosoph. Aus: **Karl Jaspers**, Die Atombombe und die Zukunft des Menschen. Erstausgabe München 1958

Franz Kafka, Herrlichkeit des Lebens

*Es ist sehr gut denkbar,
dass die Herrlichkeit des Lebens um jeden und immer in ihrer ganzen Fülle bereit liegt,
aber verhängt, in der Tiefe, unsichtbar, sehr weit.
Aber sie liegt dort, nicht feindselig, nicht widerwillig, nicht taub.
Ruft man sie mit dem richtigen Wort, beim richtigen Namen, dann kommt sie.
Das ist das Wesen der Zauberei, die nicht schafft, sondern ruft.*

Franz Kafka (1883-1924) in Prag lebender deutschsprachiger Schriftsteller. Seine Werke werden zum Kanon der Weltliteratur gezählt. Seine Art der Schilderung von unergründlich bedrohlichen und absurden Situationen führte zur Bildung des Adjektivs „kafkaesk“.

Mascha Kaléko, Rezept

*Jage die Ängste fort
und die Angst vor den Ängsten.
Für die paar Jahre
wird wohl alles noch reichen.
Das Brot im Kasten
und der Anzug im Schrank.*

*Sage nicht mein,
es ist dir alles geliehen.
Lebe auf Zeit und sieh,
wie wenig du brauchst.
Richte dich ein.
Und halte den Koffer bereit.*

*Es ist wahr, was sie sagen,
was kommen muss, kommt.
Geh dem Leid nicht entgegen.
Und ist es da,
sieh ihm still ins Gesicht.
Es ist vergänglich wie Glück.*

*Erwarte nichts.
Und hüte besorgt dein Geheimnis.
Auch der Bruder verrät,
geht es um dich oder ihn.
Den eignen Schatten nimm
zum Weggefährten.*

*Feg deine Stube wohl.
Und tausche den Gruß mit dem Nachbarn.
Flicke heiter den Zaun
und auch die Glocke am Tor.
Die Wunde in dir halte wach
unter dem Dach im Einstweilen.*

*Zerrei deine Pläne. Sei klug
und halte dich an Wunder.
Sie sind lang schon verzeichnet
im großen Plan.
Jage die Ängste fort
und die Angst vor den Ängsten.*

Mascha Kaléko (1907-1975), deutschsprachige Dichterin russisch-jüdischer Herkunft. Wurde häufig mit ihren männlichen Kollegen verglichen: „weiblicher Ringelnetz“, „weiblicher Kästner“.

Ludwig Marcuse, *Die Zeit heilt nicht alles*

*Die Zeit heilt nicht alles;
aber sie rückt vielleicht
das Unheilbare aus dem Mittelpunkt.*

Ludwig Marcuse (1894-1971), deutscher Philosoph und Schriftsteller.

Nam June Paik, *When too perfect*

*When too perfect
lieber Gott böse*

Nam June Paik (1932-2006), aus Korea stammender US-amerikanischer Komponist und bildender Künstler, gilt als Begründer der Video- und Medienkunst.

Rainer Maria Rilke, *Vergangenheiten*

*Vergangenheiten sind dir eingepflanzt,
um sich aus dir, wie Gärten, zu erheben.*

Rainer Maria Rilke, *Ich glaube an das Alter*

*Ich glaube an das Alter, lieber Freund,
Arbeiten und Altwerden,
das ist es, was das Leben von uns erwartet.
Und dann eines Tages alt sein
und noch lange nicht alles verstehen, nein,
aber anfangen, aber lieben, aber ahnen,
aber zusammenhängen mit Fernem und Unsagbarem,
bis in die Sterne hinein.*

Rainer Maria Rilke (1875-1926), österreichischer Lyriker deutscher und französischer Sprache.

Albert Schweitzer, *Du bist so jung wie Deine Zuversicht*

*Du bist so jung wie deine Zuversicht,
so alt wie deine Zweifel,
so jung wie deine Hoffnung,
so alt wie deine Verzagtheit.*

Albert Schweitzer (1875 –1965), deutsch-französischer Arzt, Theologe, Musiker und Kulturphilosoph, Friedensnobelpreis 1952.

Roger Willemsen, *Beschleunigen*

Wir beschleunigen das Leben in der Angst,
wir könnten es verpassen.
Und indem wir es beschleunigen,
verpassen wir es. ...
Das Leben kann man nicht verlängern,
nur verdichten.

Roger Willemsen (1955-2016), deutscher Publizist, Fernsehmoderator und Filmproduzent.

Irvin Yalom, *Trauern*

*Trauern ist der Preis,
den wir zahlen,
wenn wir den Mut haben,
andere zu lieben.*

Irvin David Yalom (*1931), US-amerikanischer Psychoanalytiker, Psychotherapeut, Psychiater und Schriftsteller.