

DOROTHEA STOCKMAR

**REIFEN SIE
SCHON
ODER ALTERN
SIE NOCH?**

VOM WOLLEN ZUM LASSEN

INHALT

VORWORT	6
----------------------	---

I DAS ALTER DER ANDEREN

Wann gilt ein Mensch als gereift?	8
Auf die Sicht kommt es an	9
Sixty-four and more	10
Mal sehen was noch kommt	12

II REIFEN IST SCHÖN. ALTERN AUCH.

Mit oder ohne Falten	14
Quellen der Hoffnung	15
In wachsenden Ringen	17
So lange wir reifen	18
Schöner Lebensabend	20

III VON DER NATUR LERNEN

Blüte des Lebens	22
Die Farben der Reife	23
Rosenzeiten - Dornenzeiten	24
Den Irrtum willkommen heißen	26

IV ALLES HAT SEINE ZEIT

Reifung und Selbstwerdung in Märchen	28
Im Dornröschenschlaf	30
In aller Offenheit	33
Was wäre wenn?	34

V WEGE ZUR REIFE

Ankommen	36
Leben lernen	37
Damit unser Leben ein Ziel hat	39
Hana ni naru	40
Leichtes Spiel	41

INHALT

VI WEG VOM MÜSSEN, HIN ZUM WOLLEN

Zeit der Abschiede	47
Unterwegs zu sich selbst	48
Von wegen altes Eisen	50
Take the World in a Love embrace	51

VII UNGEAHNTTE MÖGLICHKEITEN

Reifen wie Äpfel	53
Den Dingen ihren Lauf lassen	54
Was sind wir uns wert?	57
Agilando	58
Sich ins Zeug werfen	60

VIII REIFEN DURCH KUNST

Zwischen Himmel und Erde	63
Vom Leben gezeichnet	64
Mehr Sein als Schein	66

IX VERBINDENDES

Abbild des Lebens	69
Teil eines Geheimnisses	70
Dem Altern ein Haus bauen.....	72

X WARUM NICHT GLEICH SO?

Im Flow	75
Mit allen Sinnen	76
Humorvoll	77
Gemeinsam reifen	78

XI EIN NEUES ZEIT-ALTER?

Mitfühlend	80
Durch die Zeit getragen	81
Mit Freude begrüßt	82
Schönheit des Alterns	84

ANHANG

Dank, über die Autorin, Quellen, Impressum	87
--	----

VORWORT

Will you still need me, will you still feed me when I'm 64« sangen die Beatles vor mehr als 50 Jahren. Was würden sie heute singen, da der Anteil der über 60 Jährigen stetig zugenommen hat und sich der Eintritt ins Rentenalter kontinuierlich verschiebt?

Wer zunehmend von älteren Menschen umgeben ist, wird nicht umhin kommen, sich mit dem eigenen Älterwerden auseinanderzusetzen.

»Reifen ist schön«, sagte die Drehbuchautorin und Regisseurin Angelika Brötzmann, und fügte hinzu »ich hoffe nur wir können das Reifen dem Welken immer schön vorantragen«.

Altern ist ein natürlicher, fortschreitender Veränderungsprozess, der, wenn man Glück hat, ohne Schwierigkeiten verläuft. Bei der französischen Schriftstellerin und Philosophin Simone de Beauvoir fiel die Blüte des Lebens mit der Reife des Alters zusammen.

Was können wir von der Natur über das Altern lernen? Je tiefer ein Baum verwurzelt ist, desto eher hält er dem Sturm stand. Alles was kommt wird einmal vergehen. Was steigt muss fallen. Die Welle, die sich auftürmt wird einst wieder zurückgeworfen. Was heute entsteht wird sich in ferner oder naher Zukunft auflösen.

Älter werden wir von allein, reifer nicht unbedingt. Nicht jeder der alt wird, wird zwangsläufig reif.

VORWORT

Die Tragödie des Alterns ist,
nicht mehr alles zu können,
was man will.

Der Trost des Alterns ist,
nicht mehr zu wollen,
was man nicht mehr tun kann.
Es ist ein Weg weg vom Müssen,
hin zum Wollen.

Befreit von Vorstellungen,
die uns all zu leicht
die Sicht auf das verstellen,
was noch vor uns,
was in uns liegt.

Menschen mit *65 plus* können sich heute freuen, mehr Energie, mehr Selbstbewusstsein und mehr Tatkraft zu verspüren als Generationen zuvor. Die Unabhängigkeit von faltenloser Schönheit macht sie frei von Anspruchsdenken. Mit Offenheit und Entdeckungslust können sie einem neuen *Zeit-Alter* entgegen blicken. Einem Alter, das mit etwas sehr Wertvollen angereichert ist: Der Möglichkeit zur Reifung.

WEGE

ZUR REIFE

ANKOMMEN

Wie wollen wir den Rest unseres Lebens verbringen? Was erachten wir als sinnvoll im Angesicht schwindender Kräfte? Sinnhaftigkeit im Alter, kann es so etwas überhaupt geben? Und wenn ja, welcher Sinn ist es, den wir am meisten ersehnen?

Die Zeit der Reife, in der wir wurden wie wir sind, haben wir bereits hinter uns gelassen. Nun geht es darum zu ergründen, auf welcher Ebene wir noch wachsen und reifen möchten.

Wozu müssen wir das überhaupt, reifen? Will ich es? Wollen Sie es? Wollen es die anderen? Die in den Fitness-Studios, die uns weiß machen wollen, dass immer noch was geht?

Das mit den beruflichen Wunschvorstellungen hat geklappt. Ein paar tolle Reisen, auch die große Kreuzfahrt haben wir noch hinbekommen. Ja, und dann die vielen Feiern nicht zu vergessen.

Wir befinden uns in einer Lebensphase, in der wir beharrlich nach unserer Zukunft fragen und dabei stets die Vergangenheit im Blick haben. Eine Zeit, in der zum ersten Mal das Bedürfnis entsteht, aufzurechnen, zu vergleichen, ob das Leben mit all seinen Möglichkeiten überhaupt unseren Erwartungen entspricht.

WEGE ZUR REIFE

Es ist die Zeit, das Leben ein bisschen zu ordnen. Entschlüsse zu fassen, gegen oder für Beziehungen, von denen wir wissen, dass sie uns noch immer nicht gleichgültig geworden sind. Wir sollten jetzt wissen was und mit wem wir noch etwas unternehmen möchten. Privat, beruflich, politisch. Die Erwartungen sind noch immer hoch. Denn wir wollen schließlich auch im Alter den Ansprüchen gerecht werden. Den eigenen, versteht sich. Nicht denen unserer Eltern. Die gehören in eine andere Zeit.

Wir wollen, das ist klar, auch im Alter noch einmal glücklich sein. Schließlich stehen wir ja noch mittendrin im Leben und können selbst entscheiden, wann die Zeit des endgültigen Rückzugs gekommen ist. Später werden wir das Leben von seinem Ende her verstehen. Aber nicht jetzt. Schließlich ist unsere Reifung noch nicht abgeschlossen.

LEBEN LERNEN

Im fortgeschrittenen Alter werden Jahreszeiten oft intensiver wahrgenommen. Details können ausgekostet werden. Die Dinge dürfen rund laufen und das Eigene gewinnt an Kontur. Mit 60 Jahren hat man nicht nur 20 Jahre länger auf dieser Erde verbracht als die 40-Jährigen, man hat eine unbestimmte Zukunft, die man einst als zeitlos empfand, gegen eine endliche eingetauscht.

Die Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross fragt in ihrem Buch: »Das Rad des Lebens«:

UNGEAHRTE MÖGLICH- KEITEN

REIFEN WIE ÄPFEL

Das Alter kann einen Menschen wundervoll befreien. Wenn Ziele der Jugend nicht mehr begehrenswert erscheinen, vieles als erledigt angenommen wird. Enttäuschungen längst die Täuschungen aus Jugendzeiten begraben haben, dann kann das Alter als eine geschenkte Zeit wahrgenommen werden. Befreit von *Vor-Stellungen*, die uns schon damals die Sicht auf das verstellten, was einst vor uns und vielleicht auch in uns lag.

Im Zuge dieser Sinnfindung im Alter brauchen wir neue Selbst- und Sinnbilder. Reife könnte ein Symbol dafür sein. Denn Reife ist mehr als Marktreife. Reife ist Ausdruck gewandelter Werte wie: Innere Ruhe, Gelassenheit, Selbstbewusstsein, Zufriedenheit, Echtheit, Lebenslust und Weisheit. Ein großes Glück für einen gereiften Menschen ist es, Muße und Zeit zur Reife geschenkt zu bekommen.

Der englische Schriftsteller und Literaturkritiker H.D. Lawrence nahm dem Alter seinen Stachel. Das folgende Zitat wird ihm zugeschrieben:

Es sollte schön sein, alt zu werden,
voll des Friedens, der aus Erfahrung stammt,
und voll der Falten reifer Erfüllung.

Das faltenreiche Lächeln eines Menschen, kann als folge eines Lebens angesehen werden, das in vollen Zügen gelebt wurde. Befreit von Schönheits- und Jugendwahn und all den kosmetischen Folterkammern, die uns weiß machen wollen, dass das Alter eine Frage des Stils ist.

Wie fühlt es sich an, wenn wir den Machbarkeitswahn mit aufgedrängtem Bild vom tatkräftigen, temporeichen, noch alles anpackenden ewig jungen Alten aufgeben? Furchtlos leben, unbeirrt von all dem Unfrieden, der uns umgibt? Frieden sollte von alten Menschen ausgehen, sie sollten reifen wie Äpfel. Duften wie welkende Blätter im warmen Unterholz und lernen, sich der Natur anheim zu geben. Anstatt dem Alter auszuweichen, könnten sie das Leben feiern wie ein Fest nach reicher Ernte. Muße zu ihrem Pflichtprogramm erklären und so, Tag für Tag, jeden Entwicklungsschritt auskosten.

Vielleicht sollten auch wir, anstelle Pflichterfüllung, die Muße neu für uns entdecken und Falten in unserem Gesicht wie Lebenslinien betrachten. Befreit vom Müssen, hin zum Wollen.

VERBINDENDES

ABBILD DES LEBENS

»Ein Baum ist ein Abbild des Lebens«, sagen die Indianer, um die Verwobenheit des Menschen mit der Natur zu umschreiben. Der Baum wächst, obwohl er sein Blätterkleid abwirft. Er heilt sich, indem er sich dem Wandel der Jahreszeiten anpasst. In wachsenden Ringen strebt er, mehr oder weniger tief verwurzelt, mit seinen ausladenden Ästen dem Himmel entgegen. Ein Baum spiegelt uns Wachsen und Vergehen. In einer Baumbetrachtung können wir dem nachspüren und uns folgende Fragen stellen:

Bin ich gut verwurzelt?
 Welches sind meine Kraftquellen?
 Was gibt mir Halt?

In welche Richtung möchte ich wachsen?
 Wie viel Nähe zu anderen Pflanzen
 lasse ich zu? Gibt es etwas, was mich an
 meinem Wachstum hindert?

Bekomme ich genügend Licht?
 Wie gehe ich mit dem Wechsel der
 Jahreszeiten um?
 Wann habe ich das letzte Mal geblüht?

Stehe ich im Schatten eines anderen Baumes?
 Habe ich einen guten Freund und Gärtner,
 der sich um mich kümmert?
 Gibt es etwas in meinem Leben, das ich
 noch nicht zur Entfaltung gebracht habe?

Kann ich loslassen?
 Habe ich das Gefühl in meinen Samen
 und Früchten weiter zu leben?
 Wie möchte ich alt werden?

TEIL EINES GEHEIMNISSES

Vieles in unserem Leben ist kompliziert geworden, weil wir es uns nicht immer leicht gemacht haben. Manches gelingt uns erst durch die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen.

Kennen Sie jemanden, der alles, aber auch alles selber machen möchte? Vom selbst gebackenen Brot, über handgefertigte Kleider und Schuhe, bis hin zum Generieren des eigenen Stromes. Es gibt immer mehr Menschen, die das anstreben, aber selbst die sind zu gewissen Zeiten auf andere angewiesen.

Ob sie Auto fahren, auf die Bahn umsteigen oder zu Fuß gehen. Das Auto haben andere für sie gebaut. Das gleiche gilt für das Fahrrad. Und selbst, wenn sie zu Fuß gehen, sind sie auf Wege angewiesen, die jemand für sie angelegt hat.

Es gibt eine Erzählung, die unseren Lebensweg »weg vom Wollen hin zum Lassen« bildhaft umschreibt: Ein breiter Strom wollte sich durch die Wüste zum Meer schlängeln. Doch so unentwegt er auch fließen mochte, seine Wasser wurden aufgesogen und versandeten. Doch plötzlich vernahm der Strom eine Stimme aus der Wüste, die ihn mit den Worten ansprach:

»Du musst dem Wind erlauben,
 dich zu deinem Bestimmungsort
 hinüber zu tragen.«

VERBINDENDES

»Aber wie soll das zugehen?«

»Indem du dich von ihm aufnehmen lässt.«

»Aber dann kann ich nicht der
selbe Fluss bleiben, der ich jetzt bin?«

»In keinem Fall kannst du bleiben,
was du bist«, flüsterte die
geheimnisvolle Stimme.

»Was wahrhaft wesentlich an dir ist,
wird fortgetragen und bildet
wieder einen Strom.«³⁷

Und der Fluss ließ seinen Dunst aufstiegen in die Arme des Windes, der ihn willkommen hieß, sachte und leicht aufwärts trug und ihn, sobald sie den Gipfel des Gebirges erreicht hatten, wieder sanft herabfallen ließ. Schöner und frischer als je zuvor. Wer möchte nicht die Obhut einer tragenden Kraft erfahren, wenn er auf Hilfe angewiesen ist?

Hilde Domin hat ihr Vertrauen auf wundersame Hilfe in einem Gedicht zum Ausdruck gebracht.

Nicht müde werden,
sondern dem Wunder leise
wie ein Vogel
die Hand hinhalten³⁸

Sich für dieses Wunder zu öffnen, setzt sicherlich eine gehörige Portion Demut voraus. Eine Ergebenheit, die zum Ausdruck bringt, dass wir uns als Teil eines größeren Ganzen erleben dürfen, das uns hält und trägt, auch und gerade in unseren schweren Zeiten.

DEM ALTERN EIN HAUS BAUEN

Altern braucht ein Haus
für die Einkehr und die Suche
für den Durchbruch
und den Übergang
zu einer sinnerfüllten Zeit
Reifung

Die Erfahrung des Alterns kann in den eigenen vier Wänden als zunehmend betrüblich empfunden werden. Allzu leicht entwickelt sich aus einem Ort des Lebens ein Ort des Lebewohls.

Deshalb kann es sinnvoll sein, dem Altern ein Haus zu bauen, und sei es nur in Gedanken, einem Bild oder einer geführten Reise. Ein Haus, in dem Verlorenes in Dankbarkeit, Einsamkeit in wohltuende Stille und Wut in neuen Lebensmut verwandelt werden kann.

Wie könnte so ein Haus als Musterhaus des Alterns aussehen? Sicher nicht eintönig und schon gar nicht nach irgendwelchen Vorgaben gestaltet. Statt Einbauschränken stelle ich mir leicht verstellbare Möbel vor, die sich ohne Mühe von einer Ecke in die andere verschieben lassen. In Räumen in denen alles seinen Platz findet. Die Hoffungslosigkeit und die Leere genauso wie die Liebe und Dankbarkeit. Wer im Besitz eines solchen Hauses ist, trägt den Schlüssel zu Wandlung und Reifung bereits bei sich.

Je weiter der Spiel-Raum ist, den wir dem Altern geben, desto größer kann auch der Raum für Reifung werden. In einer geführten Reise haben Sie nun die Möglichkeiten sich diese Räume zu erschließen.

