

Zum alten Eisen gehören... „Alter“ einmal anders betrachtet

Die meisten Menschen wünschen sich möglichst lange zu leben. Aber kaum jemand will auch alt sein, mit allem was dazugehört: Wer will schon „zum alten Eisen gehören“ oder im wahrsten Sinne des Wortes „alt aussehen“. Trotzdem spricht der Volksmund auch von den „besten Jahren“ des Lebens und meint das Alter damit.

Jugendlichkeit – eine Frage des Geldes?

Medizin und Industrie haben einen lukrativen Markt entdeckt, auf dem es viel Geld zu verdienen gibt, denn immer mehr Menschen werden immer älter. Das Altern so weit wie möglich zu verhindern, ist ihr höchstes Ziel, als wäre das Alter eine schlimme Krankheit: Anti-Ageing heißt das Zauberwort. Im weltweiten Krieg gegen das Altern in dem die gesamte wohlhabende Welt alliiert ist, werden ständig neue Durchbrüche und Siege berichtet. Gegen Falten wendet man sogenannte Age – Control – Cremes an, oder sie werden unterspritzt. Wenn das nichts mehr nützt, ziehen uns Chirurgen das Fell wieder glatt. Haare und Zähne werden implantiert und schenken uns auch in hohem Alter noch ein jugendliches Lächeln mit Biss. Was man mit der Zeit hängen gelassen hat, wird operativ „geliftet“. Wo immer man etwas nicht mehr hoch und stramm kriegt, können Mediziner nachhelfen. Auch die „moderne“ Naturheilkunde verdient kräftig mit an der Angst vor dem Altern. In einer Gesellschaft des „Jugendwahns“ fühlen sich viele unter Zugzwang, sichtbares und spürbares Altern zu verhindern. Glaubt man der geschickten Werbung, werden Jugendlichkeit und Vitalität zum konsumierbaren Gut:

„Nahrungsergänzungsmittel“ heißt das neue Schlagwort. Kaum zu glauben, dass es 80- und 90- jährige gibt, die gut zu leben scheinen, ohne jedoch ihre Nahrung jemals dauerhaft „sinnvoll“ ergänzt zuhaben mit Grünlippmuschelextrakt, Aloe vera, Mineralien, Vitaminen und anderen „lebenswichtigen“ Stoffen.

Ganzheitliche Therapeuten arbeiten niemals gegen das Alter an. Das wäre hoffnungslos und führt zur Frustration von Behandler und Patient. **Good-Ageing bedeutet gesund und mit Freude alt werden.** Dies gelingt wohl am besten indem wir versuchen unser Alter mit allen Vor- und Nachteilen anzunehmen und nicht dagegen anzukämpfen.

Wann beginnt das Alter?

Oft werden die menschlichen Lebensphasen mit dem Auf- und Niedergang der Sonne verglichen. Demnach bewegen wir uns schon ab der Lebensmitte auf das Alter zu. Der Lebensvormittag ist die Zeit des Aufbaus , des Schaffens, der Arbeit. Wie die Sonne bewegt sich das Leben in dieser Zeit auf einen Höhepunkt zu. In der Lebensmitte nun geht es nicht weiter bergauf, sondern zurück. Mit den „Wechsel-Jahren“ wechselt die Lebensrichtung, es kommt zur

Umkehr, und das fällt oft sehr schwer und führt selbstverständlich zu Krisen, auch Midlife-crisis genannt.

Erntezeit und Loslassen

Der bekannte Arzt und Psychotherapeut Dahlke meint, der Grund für das Bedrohliche der zweiten Lebenshälfte liegt in der Aufforderung, Ballast abzuwerfen: "Materiell orientierten Menschen ist das besonders unangenehm. Ging es bisher um Aufbau, geht es von nun an darum zurückzulassen, was auf dem Heimweg der Seele nur hinderlich sein kann." Doch bevor es zum wirklichen Loslassen am Lebensabend kommt, kommt die Reife- und Erntezeit des Nachmittags zum Tragen und der Genuß, den dieser mit sich bringt: Es geht nicht mehr darum weiter zu leisten und aufzubauen, sondern das Aufgebaute zu genießen. Wer sich von Positionen, Stellungen und Besitz löst, kann umschalten auf Sinnlichkeit und Sinnfindung.

Tugenden des Alters

C.G. Jung meinte, dass die eigentliche Bewußtwerdung eine Wandlung sei, die erst mit der zweiten Lebenshälfte beginne. Der Sinn des Lebensvormittages sei die Entwicklung des Individuums, seine Festsetzung und Fortpflanzung in der äußern Welt und die Sorge für die Nachkommenschaft „Wer solchermaßen das Gesetz des Morgens, also den Naturzweck **ohne Not** in den Lebensnachmittag hinüberschleppt, muß es mit seelischen Einbußen bezahlen... Gelderwerb, soziale Existenz, Familie, Nachkommenschaft sind noch bloße Natur, kein Kultur. Kultur liegt jenseits des Naturzwecks. Könnte also Kultur der Sinn und Zweck der zweiten Lebenshälfte sein? Bei primitiven Stämmen sehen wir zum Beispiel, dass stets die Alten die Hüter der Mysterien und Gesetze sind, und in erster Linie drückt sich in diesen die Kultur des Stammes aus. Wie steht es in dieser Hinsicht bei uns? Wo ist die Weisheit unserer Alten?“

Da unsere Gesellschaft immer mehr auf Äußerlichkeiten bedacht ist, geht die Achtung vor den Tugenden des Alters verloren. Wie wir die Kinder noch nicht für ganz voll nehmen, nehmen wir unsere Alten nicht mehr für ganz voll und ziehen sie aus dem Verkehr, um uns von ihnen zu entlasten. Kinderkrippen und Altersheime sind oft nicht mehr als bloße Aufbewahrungplätze.

Gelassenheit statt Leistungsdruck

Für viele gläubige Menschen kommt alles Leben aus der göttlichen Einheit. Im Laufe des Erwachsenwerdens werden wir immer mehr in die Gesetzmäßigkeiten der Polarität gezwungen, wir fallen aus der kindlichen Einheit in die Zweiheit, wir müssen uns dem Leben stellen.

Erst mit dem Tod dürfen wir ganz zurück zu Gott. Das Leben kommt aus Gott und mündet in Gott. Kindheit und Alter sind Gott ganz nahe. In der Kindheit noch unbewußt, darf es im Alter bewußt werden.

Die Ähnlichkeiten zwischen Anfang und Ende des Lebens sind tief. Von den kleinen Kindern und Alten werden selbst in unserer Gesellschaft keine

Leistungen eingefordert, Menschen in dieser Lebensphase unter Druck zu setzen, wäre zwecklos. Eigentlich lässt sich in beiden Lebensabschnitten ganz entspannt leben: Die Alten haben wieder Zeit, Geschichten zu erzählen und die Jungen haben noch Zeit, Ihnen zuzuhören. Es ist jener Lebensabschnitt, in dem der Ernst des Lebens noch nicht begonnen bzw. schon aufgehört hat und deswegen Spaß und Freude zu ihrem Recht kommen. Während sich die einen mit dem Ernst des Lebens abquälen, sind es die ganz Jungen und ganz Alten, die noch bzw. wieder Zeit haben, über die Wunder der Schöpfung zu staunen – mit großen alten Kinderaugen.

Jesus fordert uns auf, umzukehren und zu werden wie die Kinder. Dahlke schreibt: „Der alte Weise ist der auf einer neuen Ebene wieder zum Kind gewordene Mensch, der die Illusion der Zeit durchschaut und wieder in der Einheit lebt.“ Vielleicht sind es gerade die Alten die, wie die Kinder, dem Himmelreich schon auf Erden nahe sein können?

Gegen das Alter anzukämpfen ist anstrengend und letztendlich zwecklos. Vielleicht ist es besser sich dem Alter hinzugeben um die Qualität des Altwerdens zu entdecken?

Goethe schreibt:

„Und so lang du das nicht hast,
Dieses stirb und werde!
Bist du nur ein trüber Gast
Auf der dunklen Erde“

Heiterkeit und Lebensfreude –nicht nur im Alter!- sind wohl verbunden mit dem Glauben an ein höheres Gesetz: Stirb und werde!