

# Inhalt

Vorwort 7

Altern: Leben ausschöpfen – und loslassen 9

Wenn Verluste sich mehren 19

Der Raum der Erinnerung 30

Prägende Zeitgeschichte 47

Es ist immer Jetzt – Vom Sinn des Reisens im Alter 64

In Beziehung treten und alleinstehen im Alter 74

Schöpferisch bleiben 90

Im Schatzhaus der Menschheit einkehren 106

Die Gelassenheit des Alters 115

Von der Weisheit und Narrheit des Alters 123

Von den Bächen, die talwärts fließen –

C. G. Jungs Gedanken über das Alter 140

»Leben ohne Warum« – Alt werden mit einem Gedanken  
von Meister Eckhart 164

Nachwort: Sich aussamen 177

Anmerkungen 180

Literatur 185

Zitatnachweis 189



## Es ist immer Jetzt – Vom Sinn des Reisens im Alter

Da die vor uns liegende Lebenszeit im Vergleich zu früheren Lebensphasen knapper geworden ist, da das Herausschieben noch geplanter Aktivitäten, Lernerfahrungen, Reisen und Begegnungen leicht beim Sankt-Nimmerleinstag endet, fällt im Alter ein neuer Lebensakzent auf das *Jetzt*. Eigentlich ist das Jetzt schon immer unsere eigentliche Lebenszeit: die Gegenwart. Viele entdecken sie erst im Alter ganz, als Chance und Glück; jeder Augenblick zählt. Was nicht jetzt geschieht, geschieht vielleicht nie mehr, dieses Wissen nimmt von Jahr zu Jahr zu; und was jetzt geschieht, ereignet sich andererseits vielleicht zum letzten Mal.

So kommt es zu Entschlüssen, zu Entscheidungen, die einen vielleicht sogar selbst, oft aber auch die Nahestehenden überraschen, zum Beispiel mein schon erwähnter Entschluss, noch einmal im Leben die Wildtiere in Afrika erleben zu können. Und so nahm ich, wie gesagt, den internationalen Kongress meiner Berufsgruppe, der seinerzeit in Kapstadt stattfand, zum Anlass, an einer Safari mit Freunden durch das Okavango-Delta teilzunehmen: Das Wissen, dass diese Erfahrung gewiss nie wiederkommen wird, steigerte meine Erlebnisfähigkeit zu hoher Intensität. Das Wunder einer Giraffe zu sehen, deren Kopf über den Waldwipfeln auftaucht wie eine Erscheinung aus einer anderen Welt, bis sie hervortritt, begleitet von Jungtieren, und in einen majestätischen Galopp verfällt, als sie uns Beobachter ihrerseits in den Blick bekommt. Oder die respektgebietende Elefantenmutter, umgeben von Jungen, zu beobachten, wie sie die Ohren aufstellt, den Rüssel erhebt und unerschrocken trompetend auf unseren offenen Jeep zuschreitet, bis wir ihren Platz verlassen. Die Leopardeneulern, versteckt

im Gebüsch, zusammen mit ihrem Wurf aus wenigen Tagen alten Wildkätzchen zu entdecken, von wo sie uns wie mit großen Augen beobachten, als wir langsam vorüberfahren. Das war etwas Neues in meinem Leben, das meine ganze Sicht der lebendigen Wirklichkeit doch um eine Dimension erweitert.

Die eindrucksvoll wachsamen Mütterlichkeit der weiblichen Tiere, ihre Entschlossenheit, notfalls für ihre Jungen »wie eine Löwin zu kämpfen« – jetzt verstehe ich diese sprichwörtliche Redensart. Nur die Muttertiere seien wirklich gefährlich, wenn man sie aufstört, so versicherten uns die einheimischen Führer, die mit uns waren. Wie sehr begriff ich auf einmal, dass das Muttertier – zum Beispiel die Löwin – bei allen alten Völkern, wie den Ägyptern, den Rang einer verehrungswürdigen Göttin einnahm –, so Sachmet, die Wilde, die Löwengöttin, zusammen mit Bastet, der Mildten, der Katzen Göttin. Ja, auch die Könige der Tiere, die Löwen, kamen uns schließlich zu Gesicht, schlafend, übersatt vom Fleisch eines toten Elefanten, der wie ein grauer Berg an ihrer Seite lag, ein urtümliches Bild! Als unsere einheimischen Begleiter schließlich den Motor des Jeeps wieder laut aufheulen ließen, um die ruhenden Löwen absichtlich aus ihrer Lethargie zu reißen, da sprangen die eben noch Schlummernden in plötzlicher Hellwachheit auf ihre vier Beine, musterten uns, wandten sich schließlich ab, um furchtlos und hoheitsvoll langsamen Schritts ihrer Wege zu ziehen.

Dies gesehen zu haben, in den späten Lebensjahren noch, schenkte mir ein neues Gefühl der »Ehrfurcht vor dem Leben« (Albert Schweitzer) und ein starkes Gefühl von Dankbarkeit. Die riesigen schwarzen Büffelherden rund um den See, die ruhig im Abendlicht grasten, während ich in einem schmalen Einbaum-Boot, gelenkt von einem baumlangen Schwarzen, der untergehenden Sonne entgegenfuhr, sie vermittelten mir einen unvergesslichen Eindruck. Es war wie ein Gleichnis des Lebens, das ruhig seinen Gang geht, auch wenn die Sonne sinkt.

Es wandelt, was wir schauen,  
Tag sinkt ins Abendrot.  
Die Lust hat eignes Grauen  
und alles hat den Tod.

Diese Zeilen von Matthias Claudius gingen mir durch den Sinn. Und zugleich hat alles ein unüberwindbares Leben. Mein Einzelleben ist es ja nur, das altert. Große Natur, in der Leben und Sterben benachbart sind, ja zusammengehören, ist das andere, das uns bei den Reisen im afrikanischen Kontinent begegnet, wobei heute, so möchte man hinzufügen, die Sorge um das Überleben solcher Natur hinzukommen mag: Wird das Okavango-Delta, ein Wunder des Energieaustauschs von Wasser, das bei der Regenzeit in die Wüstengebiete ein- und in der Trockenzeit wieder ausfließt, den Klimawandel so überstehen können, dass die einzigartige Flora und Fauna erhalten bleiben? Große Natur ist das eine, große Kultur das andere, was uns beim Reisen in fremden Regionen begegnet. Ich bin nicht die Einzige, die, jenseits der siebzig, die Kultur Afrikas, aber auch diejenige Südasiens, die mich schon lange berührt hatte, mit eigenen Augen zu sehen bekam. Meine Freundin hatte schon in ihrer Jugend von den Funden wundersamer Tempel im Dickicht der Urwälder gehört und gelesen (zum Beispiel im Roman *Der Königsweg*<sup>42</sup> von Malraux), wie sie zuerst von französischen Forschern und Archäologen des letzten Jahrhunderts in Kambodscha entdeckt worden waren. Nun erfuhren wir, dass nach Auflösung der Schreckensherrschaft der Roten Khmer dort viele dieser Tempel wieder zugänglich sein sollten. Wann, wenn nicht jetzt, war ein Besuch dieser Anlagen mit ihren gewaltigen Wasser-Umfriedungen und ihren himmelhohen Kult-Treppen fällig? Anfang siebzig noch gut zu Fuß, wäre es vielleicht Ende siebzig schon gar nicht mehr möglich. Kurz entschlossen flogen wir die vielen Stunden bis Bangkok; dort galt es umzusteigen nach Angkor, zu dem den Tempelanlagen von Angkor-Vat am nächsten gelegenen Flughafen. In den Stunden des Wartens auf den Anschlussflug erlebte ich,

kurzentschlossen einem Angebot im Flughafen folgend, die außerordentliche Wohltat einer thailändischen Fußmassage. Auch darauf hätte ich früher gar nicht angesprochen, im Alter aber ist hierfür ein Bedürfnis wach – und auch der wachsende Mut, sich einzulassen, sich auszuprobieren. Wann, wenn nicht jetzt?

Die einzigartigen Anlagen buddhistischer und hinduistischer Tempel zur Angkor-Zeit bewegten uns, verstanden wir doch völlig neu, was ein »Mandala« ist, die Form, nach der sie alle gestaltet sind: ein Weltmodell, mit betontem Zentrum, dem Weltenberg der Mitte, wo die Tempel mit unzähligen Treppen hoch aufsteigen; ein Weltmodell von vielfältigen, quaternären Strukturen, den vier Himmelsrichtungen entsprechend; das ganze Quadrat der Anlage wiederum ist umgeben von einem flussbreiten Wassergraben, zugänglich nur über Brücken, die diesen Bereich als heiligen Bereich aussondern und doch zugänglich machen. Als Modell des Kosmos, des Makrokosmos, ist das Mandala zugleich ein Modell des Mikrokosmos der menschlichen Seele, des menschlichen Standorts in der Welt, ein Meditationsmodell zugleich: ein Modell zentrierter Ganzheit, der Transzendenz in der Immanenz der Welt, der wir uns im Alter annähern.

Es ist schön, in den späten Jahren unseres Lebens solch ein Modell des Großen Ganzen – das uns aus der Jung'schen Psychologie nicht unvertraut ist<sup>43</sup> – einmal real und lebensecht zu durchwandern, im Rahmen der Kultur, der es entstammt. Schön auch zu sehen, wie diese sehr alten Tempel, Zeugnisse einer ehrwürdigen Kultur und Religion, von innerem Leben erfüllt sind, dadurch, dass sie nicht nur als beeindruckende museale Ruinen, sondern auch als Tempel noch genutzt werden, dadurch, dass bestimmte Räume der Tempel durch rituelle Wandbehänge, frisch entzündetes Räucherwerk und Bildnisse als lebendige, geweihte gottesdienstliche Räume gelten, die man nicht ohne Verneigungen oder ähnliche Gesten der Ehrfurcht und des Gebets betritt.

Den stärksten Eindruck eines solchen, von der Natur wieder

eingeholten Tempels, machte uns ein kaum bekannter und stark verfallener, wieder der Natur zurückgebener Tempel im Norden des Landes, ein Labyrinth aus Steinen und Tempelteilen, ehemals kostbar ausgestaltet mit Reliefs und Figuren, die man plötzlich unter den Füßen hatte, immer bemüht, nicht darauf zu treten. Erschrocken hob man sie auf und suchte, wo der eigentliche Ort dieser ehrwürdigen Schätze der Kunst und der Religion gelegen sein könnte. Diesen Ort aufzufinden war schwierig, da alles übereinandergetürmt und überdies von gewaltigen Bäumen durchwachsen und aufgesprengt war. Die Natur hatte sich das hinduistische Heiligtum zurückgeholt, hatte es sich wieder einverleibt, das Heiligtum, an dessen einziger erhaltener Wand ein kostbarer hundertarmiger tanzender Shiva auftauchte, der nach Hinduglauben die Vorgänge in aller Welt tanzend und handelnd bewirkt und immerwährend verändert.

Die summende Stille, die über dem allem lag, war überwältigend. Ohne die Hand des Führers hätte ich in meinem Alter die schwankend übereinanderliegenden Gesteinsplatten, Säulen und Quader nie überqueren können. Wir waren nur zu viert in diesem ehrwürdigen Gelände, über dem die Bäume rauschten und fremdartig große Insekten summten. Alleine und ohne Anlass ginge auch er nicht mehr durch diese Tempelanlage, sagte der bestellte Wächter des wilden Geländes, der uns geführt und begleitet hatte: Ein Schlangenpaar lebe hier, das er fürchte.

Nie mehr werde ich diesen magischen Ort im Norden Kamodschas in diesem Leben noch einmal betreten können, dessen bin ich mir sicher. Aber das Wissen um solches Einmalige und Letztmalige macht eine Reiseerfahrung, eine kulturell-spirituelle Erfahrung wie die in diesem Tempelgelände so einzigartig, verleiht ihr eine unbeschreibliche Tiefe und tritt in Resonanz mit meinem ganzen Wesen. Zugleich steigt in mir Dank auf, dass dieses Erlebnis sein konnte, diese Reise in eine »Anderswelt«.

Wenn ich jetzt von Fernreisen gesprochen habe, so sind sie

beileibe nicht das Einzige, was es als wichtige Ziele im Alter gibt, doch möchte ich noch einmal betonen, dass gerade die Tatsache, solche Reisen im Alter zu unternehmen, ihnen eine besondere psychische Erlebnisqualität verleiht, immer vorausgesetzt natürlich, dass ich mir ein Land und einen Ort ausgesucht habe, der für mich »Seele hat«. Länder und Orte, die für mich keine Seele haben, sollte ich im Alter gar nicht mehr aufsuchen müssen, weil dies vertane Lebenszeit bedeuten kann. Die besondere Erlebnisqualität besteht in dankbar-wehmütigem Empfinden: »Noch nie bisher habe ich das erleben dürfen«, und: »Es war gewiss zum ersten und zum letzten Mal.« Es ist ein abschiedliches Erleben mit aller schmerzlichen Intensität, wie sie so nur Abschiede in sich tragen. Es mag der Refrain in uns widerhallen:

Es sei, wie es wolle,  
es war doch so schön.

Ein anderer Aspekt des Reisens im Alter kann darin liegen, dass wir nicht unbekannte, sondern gerade auch vertraute Orte »noch einmal« oder vielleicht »für ein letztes Mal« aufsuchen. Da sind die erinnerungsreichen Reisen an die Orte, aus denen die Familie stammt und in denen viele aus meiner Generation als Kinder noch aufgewachsen sind, vor der Flucht und der Vertreibung, und die sie zugleich schmerzhaft unvergessen für die Betroffenen machen. Es sind die wehmütigen Reisen ins Sudetenland, nach Pommern, in die ehemals deutschen Orte, die heute in Polen, Tschechien und Russland liegen. Es sind die Reisen ins ehemalige Ostpreußen, an die Kurische Nehrung, ins Baltikum. Es ist schmerzlich schön, auf Menschen aus dem dort heimischen, »einheimischen« Volk zu treffen, die um unseren Schmerz und unser Heimweh wissen und es ehren, indem sie uns vielfach ihre Häuser öffnen und bereitwillig und liebevoll alles zeigen, was uns interessiert.

Etliche meiner nahen Freunde und Freundinnen, auch einige



meiner Analysandinnen, konnten auf solche Erinnerungsreisen ins ehemalige Zuhause nicht verzichten, auch wenn sie mit großem finanziellen und emotionalen Aufwand verbunden waren. Am fruchtbarsten aber erschien es mir bei allen denjenigen, die noch einmal dorthin reisten, um schließlich versöhnt Abschied nehmen zu können, jetzt nicht mehr als Vertriebene, sondern als solche, die anderswo Wurzeln geschlagen haben. Es galt nicht zurückzukehren, was manchmal unter den veränderten EU-Bedingungen und den heute offenen Grenzen sogar möglich wäre, sondern es galt, hier wie immer wieder im Alter das Mosaik der Lebensgeschichte zusammenzufügen, eine neue Kachel oder doch Teile von ihr einem annähernd Ganzen einzufügen und anzuschließen, einer sich der Vollständigkeit annähernden Lebensgeschichte.

Um solches Zusammensetzen der Lebensgeschichte geht es selbstverständlich auch bei denen, die solche Reisen zur ehemaligen Heimat aus gesundheitlichen Gründen, Altersgründen oder auch wegen ihrer wirtschaftlichen und sonstigen Lebensbedingungen nicht mehr unternehmen können. Sie lassen sich erzählen von denen, die dort waren, lassen sich Bilder zeigen, fahren oft auf der Landkarte die vertrauten Orte noch einmal nach. Eine Bekannte sagte, sie bekomme Herzklopfen, wenn sie nur die Landkarte von der Kurischen Nehrung sehe.

Wie weit dieses Abschiednehmen gelingt, dies noch einmal Hinfahren, um loslassen zu können, zeigen manchmal die Träume der Betroffenen an, zum Beispiel der Traum einer Frau, die, nahe der Kurischen Nehrung, im heute russischen Gebiet geboren, in lebenslangem Heimweh an dieser durch die Flucht verlassenen Heimat hing: Sie träumt, sie fahre auf einem Schiff an der Küste ihrer Heimat entlang und sehe dort die Dörfer in der Abendsonne liegen. Menschen arbeiteten in ihren Gärten, inmitten von Blumen und Bäumen; sie wässerten die Pflanzen oder ernteten Früchte von den Bäumen. Einige der Leute würden freundlich zum Schiff herüberwinken. Sie sehe, dass diese Menschen dort ihr Leben hätten, und winke zurück. Gleichzeitig wisse sie, dass sie selbst dort nie mehr leben

würde und auch nie mehr leben könnte. Andererseits träumt eine heute in Frankfurt Lebende, dass eine Ikone aus dem Osten der Tschechoslowakei über den Main zu ihr herangeschwommen käme, eine Ikone vom Typus der Hodigetria, der Wegbegleiterin.

Solche Heimatorte oder Orte, die uns im Laufe des Lebens zu unserer Heimat geworden sind, die wir noch einmal aufsuchen wollen, müssen natürlich nicht nur solche sein, die durch Krieg, Flucht oder Katastrophen verloren gingen. Es können auch Orte in anderen Ländern, ja auf anderen Kontinenten sein, die einer Wiederbegegnung bedürfen, damit sie voll in die Lebensgeschichte integriert werden können. Eine Freundin, in Bolivien geboren und aufgewachsen, die seit Jahrzehnten in Deutschland lebt, reiste mit ihrer Schwester zum Beispiel einen Monat lang durch dieses Land, nicht anders, als ob sie dort heimisch wäre.

Es geht nicht um Nostalgie bei solchen Reisen im Alter, wenigstens nicht primär, es geht um Integration der verschiedenen Etappen und Erfahrungen in unsere Lebensgeschichte, auch um ein Erwecken der bestimmten Lebenserinnerung – eben um sie in das farbig leuchtende Mosaik dem Ganzen einfügen zu können. Unsere Flüsse seien schön, doch sie würden ihn nicht von seiner Kindheit an kennen – dieser Ausspruch eines heute in Deutschland, am Oberrhein, lebenden Türken bleibt mir immer im Sinn.

Ich selbst musste das Kinderheim im Schwarzwald noch einmal aufsuchen, in dem ich als Neunjährige im Krieg, allein, mit großem Heimweh, evakuiert gewesen war. Was habe ich durch diesen Besuch gewonnen? Das Haus war längst einem anderen Zweck zugeführt, den Weg dorthin habe ich nur mit Mühe wiedergefunden, doch habe ich die großen Tannen, die Wildbäche mit ihren riesigen Steinen, wie ich sie damals im Schwarzwald zum ersten Mal sah und erlebte, innerlich wiedergewonnen. In aller Wehmut, bei allem Heimweh, war es doch eine außerordentliche Naturerfahrung, die mir damals zuteil wurde und die mir nicht verloren ging.