



Ich widme dieses Buch Waltraud Grampp,
die mich dazu immer wieder inspirierte und ermutigte.

Hans-Gerhard Behringer

Wie das Leben weise macht

Eine Spiritualität des Älterwerdens

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2018 Patmos Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Druck: Finidr s. r. o., Český Těšín
Hergestellt in der Tschechischen Republik
ISBN 978-3-8436-1097-1 (Print)

Inhalt

EINLEITUNG Die Lage	7
Bestandsaufnahme	8
Ein Gegengewicht	8
Eine Reihe guter Kräfte	9

DANKBARKEIT UND ZUFRIEDENHEIT

Medizin des Älterwerdens	12
Nichts ist selbstverständlich	14
Liebeserklärung an das Leben	15
Durch Danken Wunder erleben	18
Ein Training in Freudefähigkeit	19
Eine lohnende Übung	21
Wofür wir dankbar sein sollten, es aber oftmals nicht einmal registrieren	23
Lebensdankfest: Gelebtes Schöpfungslob	24
Aber was ist mit Einschränkungen?	28

DIE KUNST DES LOSLASSENS

Loslassen, Abschiednehmen und frei werden	30
Auch Verzeihen ist Loslassen!	32
Das „Sakrament des Augenblicks“	33
Der neue Weg	35
Aber das größere Abschiednehmen?!	37
Jeder Abschied ist ein kleines Sterben	39
Neubewertung durch das Bewusstsein der Endlichkeit	41
Rechtzeitig Vorsorge treffen	42
Das Sterben vorbereiten	43
Der Tod als Ratgeber	45
Das „verbundene Leben“ der Mexikaner	46

VERTRAUEN UND ZUVERSICHT

Das Vertrauen in gute Mächte und Kräfte	50
Die guten Kräfte!	51
„Von guten Mächten wunderbar geborgen“	52
„Ganz himmlisch und auch ganz irdisch“	54
Engelbegegnungen damals und heute	54

Wo bin ich in meinem Leben schon einmal „Engeln“ begegnet?	58
Wenn es aber ganz anders kommt?!	60
Eine neue Lebenssicht!	63
DIE WEISHEIT DER TRÄUME	66
Eine lange Geschichte und lange Tradition	68
Und heute?	72
Funktionen unserer Träume	73
Einige Basis-Informationen über Träume	83
Hilfen zum Empfangen und Erlernen der Traumsprache	84
DIE KRAFT DES GUTEN WÜNSCHENS	86
Das heilsame Gegengewicht	87
Segnen heißt einfach: Gutes sagen – Gutes wünschen	92
Die Kraft des Segnens	94
Wie geht das konkret?	95
Gutes Wünschen auch für sich selbst	97
DAS LEBEN LIEBEN, WIE ES NUN MAL IST ...	102
Das Lieben üben	104
Über uns selbst hinausgehen	107
Und wenn das Leben nicht gelingt?	109
Gelingendes Leben mitsamt und trotz Beeinträchtigungen	110
INTEGRATION UND VERSÖHNUNG DER EIGENEN GEGENSÄTZE	114
Ein Plädoyer für die Fragmenthaftigkeit!	116
Gegen die Tyrannei der Rede vom „gelingenden Leben“	117
Sonne und Mond wohnen im Herzen zusammen	119
Versöhnung konkret: Frieden schließen mit dem Ganzen	122
In Gegensätzen bin ich ganz	123
In besonders schweren Zeiten	124
EIN SCHLUSS MIT WEISEM HUMOR	127
AUSBLICK Wie kann es weitergehen?	132
Anmerkungen	134
Dank	138
Zum Autor	139

EINLEITUNG

Die Lage

Bestandsaufnahme

Wie soll man das bloß machen: Gelassen und getrost durchs Leben gehen und zuversichtlich älter werden, wo doch so vieles im Argen liegt in der Welt?! So fragen manche.

Verständlich angesichts von so vielem, das um uns herum geschieht, und da unsere Welt, die Wirtschaft, die Politik, oft unberechenbaren und scheinbar nicht zu stoppenden Kräften und Mächten ausgeliefert scheint. Katastrophen ereignen sich auf allen Kontinenten, Wirbelstürme, Überschwemmungen, Flächenbrände und Erdbeben bedrohen das Leben von ungeheuer Vielen. Dazu kommen oft Ängste und Sorgen um die eigene Gesundheit oder gar Gebrechlichkeit, um das finanzielle und soziale Wohlergehen aller im Familien- und Freundeskreis. Ganz zu schweigen von Kriegen und Terror, Flucht, Vertreibung, Flüchtlingselend von Millionen weltweit. Die verbreitete Furcht: Böse Mächte, unbeherrschbare Kräfte bedrohen uns und scheinen oft wie losgelassen, bereit, die Welt wie ein fürchterlicher Hurrikan herumzuwirbeln, aufzuscheuchen und aus den Angeln zu heben.

Ein Gegengewicht

Mithilfe dieses Buchs soll es gelingen, diesen negativen Kräften und Mächten ein Gegengewicht entgegenzusetzen, einen Ausgleich zu suchen, nach *guten* Kräften zu fahnden, gute Mächte zu finden, die uns begleiten, unterstützen und schützen können auf unserem Weg durchs Leben – und speziell beim Älterwerden.

Also suchen, was uns stärkt und aufbaut, finden, was uns wohltut, gesunden, aufatmen und frei sein lässt in

allen Lebensphasen bis ins Alter. Eine Spiritualität entdecken, die als gute Macht und stärkende Kraft uns in jeder Lage begleitet, in jedem Zeitabschnitt unseres Lebens.

Eine Reihe guter Kräfte

Für mich sind *Dankbarkeit und Zufriedenheit, die Kunst des Loslassens und die des Abschiednehmens* solche „guten Kräfte“. Auch das *Vertrauen in gute Mächte und Kräfte*, himmlische und irdische, die uns in Not und Dunkelheit „wunderbar geborgen“ sein lassen können, wie Dietrich Bonhoeffer das ausdrückt, gehören dazu. Ebenso die *Macht der Liebe* und die *des Vergebens und Verzeihens*, die *Weisheit der Träume* und die *Kraft des guten Wünschens*. Diese positiven Kräfte werden wir genauer kennen- und schätzen lernen als Helfer auf dem Weg, als spirituelle Begleiter zu einem neuen Mut und neuer Zuversicht in jedem Lebensabschnitt unseres Wachsens, Reifens und Älterwerdens.

So werden wir Frieden finden mit uns selbst, den Menschen und der Welt, versöhnt und stark für jeden neuen Übergang: begleitet von solchen „guten Kräften“, die unser Leben gelingen lassen, uns Hoffnung geben, uns stärken in jeder Lebensphase – bis zuletzt. Wir werden sie suchen und finden, entdecken und erfahren: die sieben Aspekte einer Spiritualität des Älterwerdens.

Nach dem Motto: Anstatt das Leid und Elend dieser Welt zu beklagen – oder gar zu kultivieren, besser die guten Kräfte und Mächte in uns selber aktivieren und pflegen!

Schon vor vielen Jahrzehnten hat der große Schweizer Arzt und Tiefenpsychologe Carl Gustav Jung ausdrücklich

auf die wachsende Bedeutung der inneren Weiterentwicklung auch und gerade im Prozess des Älterwerdens hingewiesen.¹ Ganz in diesem Sinne hatte mich vor Jahren schon eine liebe, weise ältere Freundin dazu ermutigt, darüber etwas zu schreiben. Im Verlauf der letzten Jahre habe ich die oben genannten sieben Schwerpunkte zur Entwicklung einer lebendigen, aufbauenden Spiritualität entwickelt. Lassen Sie sich begleiten und erfahren Sie mit mir, „*wie das Leben weise macht*“.

Wir werden die Anregungen, Gedanken und Impulse jedes Kapitels mit einigen Affirmationen beschließen. Affirmationen sind „Kraftsätze“, „Bekräftigungsworte“ (von lateinisch *firmus*: stark, *affirmare* bestärken, bekräftigen). Sie regen dazu an, das Gelesene tiefer in sich einsinken und weiter wirken zu lassen.

Wie ist damit umzugehen?

Am besten, Sie *wählen* aus den aufgeführten Sätzen zunächst denjenigen aus, der Sie am meisten anspricht oder berührt. Mit diesem Satz machen Sie etwa sieben Tage lang ein kleines Ritual: Sie setzen sich bequem aufrecht hin, sorgen dafür, dass das Telefon oder sonst etwas Sie nicht stört, lassen sich ganz bewusst nieder auf einem Stuhl oder einem Sitzkissen und lassen los: Ihr Gewicht und Ihren Atem. Gelassen überlassen Sie sich der Sitzfläche oder dem Boden. Sie nehmen Ihren Atem wahr, ohne einzugreifen, im ruhigen Aus und Ein. Beim Ausatmen spüren Sie vielleicht sogar ein kleines Lächeln: schön!

Und dann sprechen Sie *Ihren* ausgewählten Satz zunächst laut vor sich hin: Sie sprechen ihn sich selbst zu: nachdenklich – gelöst – empfangend. Ein paar Mal. Und danach lassen Sie ihn in sich weiter klingen – ohne Anspannung oder Druck, ohne Hast, ohne große Absicht:

einfach wirken lassen. Sie „atmen“ sozusagen diesen Stärkungssatz. Und beschließen Sie diese kleine Übung bitte immer mit dem Satz: „Ja, das ist gut!“

Es wird Ihnen gut tun! Und wenn Sie wollen, können Sie nach einigen Tagen mit einer *weiteren* Affirmation genauso verfahren.

Diese verschiedenen Anregungen und Gedanken sind zur Vertiefung und Intensivierung gedacht, damit es Ihnen gelingt, das Geschriebene auch im Lebensalltag zu verwirklichen und einzubauen, zu üben und konkret erleben zu können! Fangen wir also an mit der ersten guten Kraft:

**DANKBARKEIT UND
ZUFRIEDENHEIT
Medizin des Älterwerdens**

In unserer westlichen Welt sind wir so vieles gewohnt: dass wir eine sichere Unterkunft haben, eine Wohnung, ein Haus, ein Dach über dem Kopf, im Winter Material zum Heizen. Wir haben immer frisches Wasser aus der Leitung, die Läden sind immer voll mit allem, was wir brauchen. Und wenn etwas ausgegangen ist, so wird es sofort nachgefüllt. Unser Gesundheitssystem ist führend in der Welt, die Ärztedichte ist groß, wir haben leichten Zugang zu Bildungs- und Versorgungssystemen unterschiedlichster Art.

Katastrophen in vielen Teilen der Welt können uns jedoch daran erinnern, dass dies alles gar nicht selbstverständlich ist. Dass es Grund genug gibt, täglich dankbar zu sein für den Wohlstand, die Sicherheit, den Überfluss, in dem wir leben. Dennoch nehmen viele es als selbstverständlich hin, was uns Tag für Tag so zuverlässig und fortwährend geschenkt wird. Manche Ältere vermissen bei ihren Kindern oder Enkeln das so vertraute „Danke-schön“, wenn sie etwas geschenkt bekommen haben. Manche nehmen alles schweigend an, freuen sich, aber drücken den Dank nicht aus. Haben sie es vielleicht nicht gelernt – von uns? Von ihren Eltern, Großeltern, denen, die sie in die Welt hinein geführt, erzogen und geprägt haben? Praktizieren Sie es selbst, dem Leben, den Lieben, der Welt dankbar zu sein und diesen Dank auch auszudrücken, ihn in Worte zu fassen, ihn in Gesten hineinzu legen und so sichtbar werden zu lassen?

Alljährlich begegnet uns im Monat Oktober ein ganz besonderes Fest, das sich auch wegen seiner Sinnesfreude weithin bei Kindern und bei naturverbundenen Menschen großer Beliebtheit erfreut: das Erntedankfest. In den Kirchen werden liebevoll Altäre geschmückt, ganze Kirchenräume gefüllt mit den guten Gaben der Natur, der Vielfalt und Pracht der Ernte. Das mit solcher Hingabe Zusammengetragene führt uns vor Augen, wie sehr wir

unser Leben, die Freuden des Essens und Trinkens, die guten Gaben der Schöpfung verdanken – täglich neu!

Nichts ist selbstverständlich

Viele Menschen nehmen ihr Glück und Wohlergehen oft als Selbstverständlichkeit hin. Lassen Sie mich ein Beispiel erzählen: Meine Frau und ich flogen nach Spanien, landeten sicher am Flughafen von Madrid und dann fingen wir beide zu klatschen an – ein Dank an den Piloten, der vor Jahren bei Landungen noch üblich war. Weil es ja nicht selbstverständlich ist, so empfand ich, dass alles gelingt und gut geht. Aber wir klatschten allein, als Einzige ...!

Das ist ja wahrlich nicht selbstverständlich, denken wir an die vielen Bereiche, in denen wir vom beruflichen Können und von der Aufmerksamkeit anderer abhängen und von ihren Dienstleistungen profitieren.

Mein schwer kranker Freund wies mich vor Jahren, als ich ihm ausführlich von meinen Leiden und Beschwerden erzählte, auf folgendes hin: „Bedenke doch einmal auch all das, was du *nicht* hast an Krankheiten und Nöten. Das verändert unsere Wahrnehmung: Es ist die Schule der Dankbarkeit. Und macht zufrieden ...!“ Dankbare Menschen sind auch zufriedene Menschen: für sie ist nichts selbstverständlich!

Grund genug, immer neu die Fähigkeit zur Freude, den Dank zu üben, und nichts, aber auch gar nichts, was wir haben und genießen, was unser Leben prägt, froh und reich macht – und doch so leicht und schnell verloren gehen kann – oder zumindest verloren gehen könnte – für selbstverständlich zu nehmen.

Liebeserklärung an das Leben

Wem es schwer fällt, mit dem Wort „Dank“ etwas anzufangen, der kann es einfach „Freude“ nennen, was wir hier üben wollen. Es ist im wahrsten Sinne des Wortes ein „Freude-Training“. Etwas, das man *üben* muss. Und wer den Dank nicht an einen personalen Gott zu richten vermag, kann ihn ja anders ausdrücken: ihn einfach fühlen, die Freude einfach in Worte fassen und zu sich selbst sagen oder gegenüber vertrauenswürdigen Menschen um sich herum ausdrücken oder sie laut ins „Nichts“ sagen...

Oder es so tun, wie ich es einmal in jenem Text tat, den ich gerne meine „Liebeserklärung an das Leben“ nenne: Da habe ich das Leben schlechthin angeredet. Mit dem Satz „Leben, ich liebe dich.“

Diese Formulierung hat den Vorteil, dass sie für alle passt: Wer an Gott, Jesus oder eine höhere Macht glaubt, der kann das verstehen als ein Gebet, ein Gebet an die „Quelle des Lebens“ schlechthin. Wo ich meine Verbindung, Bezogenheit und Liebe anspreche, die ich zu dem Urgrund des Seins empfinde.

Wer jedoch nicht religiös ist, kann den Satz einfach nehmen als das, was er ist, eben eine Liebeserklärung an das Leben. Wohl wissend, dass das Leben uns auch sehr schwere Stunden und Zeiten zumutet, dass es oft genug auch zum Verzweifeln ist, dass wir vieles nicht verstehen können oder uns immer neu daran reiben, von der „dunklen Nacht der Seele“ ganz zu schweigen, von der christliche Mystiker sprechen.

Ob Sie es dennoch wagen? Laut zu sprechen, immer neu zu wiederholen, nur den einen Satz: „Leben, ich liebe dich“.