

## 7. WIE AUF ADLERS SCHWINGEN DER UNTERGEHENDEN SONNE ENTGEGEN

### DIE SIEBZIGERJAHRE UND WAS DANACH KOMMT

von Monika Kiel-Hinrichsen

Karin sitzt in ihrem Wohnzimmer, um sie herum ihre zusammengestellten Möbel, der Umzug morgen steht ihr bevor. Seit Wochen ist sie damit beschäftigt, auszusortieren. Was kann sie mit in die Seniorenanlage nehmen, und was will sie an liebe Menschen weitergeben? Karin ist gerade 78 Jahre geworden. Sie blickt auf eine bewegte Zeit zurück, besonders, da sie vor zehn Jahren noch einmal einen Neuanfang in ihrem Leben machen konnte. Nach der Trennung von ihrem acht Jahre jüngeren Freund fiel sie mit 58 Jahren in ein tiefes Loch. Verstärkt durch verschiedene biografische Einbrüche entwickelte sie eine Alkoholabhängigkeit, auf die ein Entzug und eine Therapie folgten. Karin konnte in ihrer Seele aufräumen, Kriegs- und Verlustängste aufarbeiten und neue soziale Kontakte knüpfen. Da sie keine eigenen Kinder hat, entwickelte sie eine tiefe Beziehung zu der Familie einer jüngeren Freundin, die sie ihre «Wahlfamilie» nennt und durch die sie das Gefühl der Geborgenheit, aber auch des Gebrauchtwerdens erhielt. Inzwischen ist sie bereits «Uroma» geworden. Bis vor drei Jahren hat sie noch eine ehrenamtliche Bürotätigkeit in einer therapeutischen Einrichtung ausgeübt. Dort schätzten die Mitarbeiter ihre selbstlose, unterstützende Art: Für jeden hatte sie ein Ohr, aber auch oft konkrete Hilfestellungen. Karin ist eine vielseitig interessierte Frau. Besonders ihre Vorlieben für Kunst und Musik, Biografien, aber auch ihr Weltinteresse lassen sie zu einer begehrten Gesprächspartnerin werden. Durch ihre vielen Reisen trägt sie lebendige Bilder in sich. Seit Langem setzt sie sich mit religiösen und spirituellen Fragen auseinander, Fragen um Leben und Tod sind wesentliche Bestandteile ihres Lebens. Der Schritt in die Seniorenanlage ist gut vorbereitet, denn Karin möchte ihn noch in Freiheit vollziehen. Dort wird sie sich bis auf gemeinsame Mittagessen weiterhin selbst versorgen. Sicher wird sie auch hier noch eine sinnvolle Aufgabe finden.

Martha und Walter sitzen am Küchentisch, neben ihnen liegt das Evangelium, in dem sie jeden Morgen nach dem Frühstück zusammen

lesen. Für Martha ist es seit dem plötzlichen Tod ihrer beiden Söhne vor vierzig Jahren bereits eine Selbstverständlichkeit geworden, ein religiöses Leben zu pflegen. Walter teilt diese Gewohnheit mit ihr seit vier Jahren. Sie haben sich vor fünf Jahren beim Spaziergang im Park kennengelernt. Marthas Mann war erst seit wenigen Monaten verstorben, Walter bereits seit drei Jahren Witwer. Es war eine «späte Liebe auf den ersten Blick». Die beiden entschlossen sich nach dem Trauerjahr gemeinsam in Marthas Wohnung zu leben. Martha, heute 68, hat in Walter einen Partner gefunden, der ihr ganz neue Seiten des Lebens zeigt. Als ehemaliger Geschäftsmann hat er mit seinen 84 Jahren noch immer etwas Weltmännisches. Die beiden bereisten die USA, Spanien und Italien und ließen sich neue Kontakte nicht entgehen. Im Alltag erledigt Walter noch heute die Einkäufe, unter denen fast immer eine Delikatesse dabei ist. Ganz sicher kann Martha einmal in der Woche mit einem prächtigen Blumenstrauß rechnen. Manchmal legt er dann pfeifend eine Schallplatte auf und sie tanzen behutsam einen Walzer. Martha schätzt diese Seite an ihm sehr, während Walter ihren «Tiefsinn» liebt. Sie hat eine Milde und Weisheit in sich, von der er lernen kann. Ihre Gespräche um Leben und Tod lassen seine Angst vor dem Sterben stetig kleiner werden. Beide haben sie im anderen einen Menschen gefunden, dessen Qualitäten sie im hohen Alter als Geschenk des Schicksals erleben.

In den Siebzigerjahren ist eine innere Klarheit eingezogen. «Nun bin ich wirklich alt», ist ein nicht seltener Satz. Der Rückschritt aus dem vollen Leben wurde vollzogen. Jetzt gilt es, trotzdem noch Anteil am Leben zu haben, um nicht in Einseitigkeiten und Verhärtungen zu verfallen, denn die Lebenskräfte werden weniger, wodurch der Körper an Beweglichkeit verliert, immer häufiger treten heute auch demenzielle Veränderungen auf. Unter gesunden Umständen steht das Seelisch-Geistige dem alternden Menschen



Foto: Charlotte Fischer

nun aber freier zur Verfügung: Er kann sein Bewusstsein ausweiten, größere Zusammenhänge erkennen und so über sich selbst und ein vielleicht enges Weltbild hinauswachsen. Gelassenheit, Milde, Mitgefühl, Hilfsbereitschaft und eine neue Liebeskraft können Qualitäten werden, die jüngeren Menschen wohl-tun. Karin wird gerade aufgrund dieser Eigenschaften von vielen geschätzt. Doch musste sie in der Zeit ihres Ehrenamtes auch gut auf sich aufpassen, um nicht zu viele Aufgaben zu übernehmen. Doch in ihrem Alter darf sie Nein sagen; denn es gilt, nicht mehr über die eigenen Grenzen zu gehen. Man darf es sich auch gut gehen lassen. Eine Freiheit, die nun in etwas Literarisches, Musisches oder Künstlerisches münden kann. So erlernte Karin das Malen, während Martha und Walter gemeinsam reisten.

**Mit 74 Jahren erlebt der Mensch den sogenannten «vierten Mondknoten». Eine erneute Übergangsphase im Leben: Altes wird abgelegt, zurückgelassen, Neues will sich entwickeln.**

Die vier Mondknoten (alle  $18 \frac{2}{3}$  Jahre) im Lebenslauf sind wie Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Im Winter kommt die Natur zur Ruhe und sammelt Kraft für das nächste Jahr. Ganz Entscheidendes geschieht in der Zurückgezogenheit und bereitet Neues vor. Der vierte Mondknoten ist ein solcher Übergang. Es findet eine seelisch-geistige Verinnerlichung statt, aus der die Altersweisheit geboren werden kann. Der ältere Mensch kann in seinem Wesen der warmen, untergehenden Sonne immer ähnlicher werden. Wie wohltuend ist ein wissender, warmer, gütiger Blick eines solchen Menschen. Fehlen ihm jedoch Anregungen und Möglichkeiten der Verinnerlichung, der Selbsterkenntnis und Selbsterziehung, droht die Gefahr, sich zu einem unzufriedenen, ständig nörgelnden, an seinen Gebrechlichkeiten verzweifelnden Menschen zu entwickeln.

Nicht jedem ist es vergönnt, wie Martha und Walter noch einmal einen «zweiten Frühling» zu erleben. Lassen die Kräfte es zu, kommt es häufig, wie wir es auch aus der Natur kennen, zu einer «Notreifung». In kürzester Zeit finden starke Entwicklungen statt. Walter und Martha bereisten verschiedene Länder und pflegten neue Freundschaften. Hätte ihr Körper ihnen nicht Grenzen gesetzt, wären sie wohl noch heute unterwegs und würden vielleicht Gefahr laufen, sich im Äußeren zu verlieren. Stattdessen kommen jetzt Marthas religiöse Erfahrungen zum Tragen und bieten den beiden eine Grundlage, sich gemeinsam behutsam dem Geistigen zu nähern. ■

**Monika Kiel-Hinrichsen**, geboren 1956, ist Mutter von fünf Kindern. Nach der Ausbildung zur Erzieherin studierte sie Sozial- und Waldorfpädagogik und sammelte Erfahrungen in der Heilpädagogik. Neben ihrer Seminar- und Vortragstätigkeit leitet sie die Bildungsstätte «Forum Zeitnah» ([www.forum-zeitnah.de](http://www.forum-zeitnah.de)) und die neu begründete ipsum-Elternberaterausbildung «Frühe Kindheit» in Kiel ([www.ipsum-institut.de](http://www.ipsum-institut.de)). Mehr über Monika Kiel-Hinrichsen und ihre Bücher sind zu finden unter: [www.urachhaus.de/urheber/monika-kiel-hinrichsen](http://www.urachhaus.de/urheber/monika-kiel-hinrichsen)



www.geistesleben.com

Johannes W. Schneider  
**Mut zu mir selbst**  
 Alt werden ist nichts für Feiglinge.  
 falter 42 | 120 Seiten, Leinen mit SU  
 € 14,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2542-1

**Alt werden ist nichts für Feiglinge**

**Wer bin ich, wenn all das von mir abfällt, worauf ich mich bisher gestützt habe? Da bin ich ganz ich selbst. – Diese beiden Seiten des Alters entwickelt und vertieft**  
 Johannes W. Schneider in seinem Buch: das schmerzvolle Abschiednehmen von so vielem, das den Menschen bisher ausgemacht hat; die Hilfen, die er annehmen lernen muss. Aber eben auch die besonderen Züge und neuen Qualitäten, die aus dem Ganz ich selbst erwachsen: die Selbstvergewisserung im wiederholten Erzählen aus dem eigenen Leben und die Fähigkeit zu grenzenloser Hingabe und Güte, gern mit den Enkeln geübt.

**Ein Buch, das Mut macht, den eigenen Weg ins Alter mit all seinen Chancen und Herausforderungen anzunehmen, und das denen, die dabei zur Seite stehen, ein Verständnis eröffnet für die Bedürfnisse und einzigartigen Qualitäten eines alten Menschen.**