

# IM LEBENSSTROM

von Monika Kiel-Hinrichsen

Foto: g-mikee / photocase.de

Mein Blick dem Altwerden – dem Alt sein gegenüber – hat sich im Lauf des letzten Jahres geweitet. Teils, weil ich Abschied nehmen musste von lieben Menschen, für sie Revue passieren ließ, mit ihrem und dabei auch mit meinem eigenen Lebensbogen konfrontiert wurde. Teils, weil ich mit neuen Augen, tieferem Herzen anderen, manchmal hundert Jahre alten Gedanken lauschen konnte. Wie bedeutsam ist mir dabei Hermann Hesses Roman *Siddhartha*, seine tiefen Erkenntnisse über das Phänomen Zeit, geworden. «Der Fluss ist überall zugleich, am Ursprung und an der Mündung, am Wasserfall, an der Fähr, an der Stromschnelle, im Meer, im Gebirge, überall, zugleich, und dass es für ihn nur Gegenwart gibt, nicht den Schatten der Vergangenheit, nicht den Schatten der Zukunft.» Oder wie es Volker Fintemann in seinem Buch *Zufrieden alt werden. Von der Freiheit, alt sein zu dürfen* beschreibt: «Die wirkliche Zeit ist nie linear, sie ist Strömung und Gegenströmung, Wirbel und auch Stillstand. Es ist das Miteinander, die scheinbar undenkbare Gleichzeitigkeit von Vergangenen und Zukünftigem, was eine wirkliche Gegenwart ausmacht ...»

Ist mein Leben nicht auch wie ein Fluss? Mein Lebensfluss, in dem Geburt, Kindheit und Jugend, Erwachsenwerden und Reifealter mit all den Begegnungen, Krisen- und Wendepunkten eine Gleich-

zeitigkeit haben kann. Alles ist in mir vereint und kann gegenwärtig sein! Besonders, wenn ich mich der geistigen Seite, der Nachtseite unseres Lebens zuwende. Lausche ich weiter Siddharthas Worten, dehnt sich auch meine Zeit ins Unendliche, geborgen in meinem Fluss, in dem selbst frühere Geburten, Leben und Tod und Rückkehr Raum haben können.

Nehme ich diese Gedanken ernst, wie anders wird mein Verhältnis zu meinem Lebensstrom, meinem Umgang mit mir selbst. Ich beginne mich zu fragen, wie viel «Gift» und «Müll» sich im Lauf der Jahre in meinem Fluss angesammelt haben mögen? Eine ungewollte «Verschmutzung meiner selbst»? So bekomme ich ein heiliges Verhältnis zu meinem Körper, meinen Organen, insbesondere meinem Herzen, das mich seit bald sieben Jahrzehnten trägt, mir mein Leben geschenkt hat!

«Ich denke an mein Herz, darin ist Weltenliebe und Menschenstärke, es birgt mein Ich ...!» – lautet eine Meditation von Rudolf Steiner, die mich immer wieder ehrfürchtig zu meinem höheren Ich aufblicken lässt. Ihm, meinem Herzen, will ich mich liebevoll zuwenden, meine Organe noch besser verstehen lernen, um meinen «Tempel» möglichst lange eigenverantwortlich bis zum Ende zu hegen und zu pflegen, damit meine Seele sich darin weiter beheimaten kann. Auch sie braucht

Zuwendung und Aufmerksamkeit, um dem Abbau meines Leibes standhalten und mich dem Geist öffnen zu können. Hierbei kann der erfahrene Arzt Volker Fintemann mit seinem zuvor genannten Werk immer wieder ein fürsorglicher Ratgeber sein und zu Begegnungen mit sich selbst anregen.

Am Ende des Lebens eine andere Art Dankbarkeit dem Kosmos, dem eigenen Sein zwischen Himmel und Erde, zu entwickeln, schenkt Selbstvertrauen – ja, Schicksals- und Gottvertrauen! Durften wir einst durch die Liebe vieler anderer Menschen sonnenhaft wachsen, kann es jetzt ein Ziel sein, statt verbittert dem Ende entgegen zu leben, selbst «Sonne zu werden» für andere Menschen – und damit dem Himmel (dem Christus) Stück für Stück näher zu kommen! ■

*Und dann eines Tages alt sein  
und noch lange nicht alles verstehen, nein,  
aber anfangen, aber lieben, aber ahnen,  
aber zusammenhängen mit Fernem und  
Unsagbarem (...)*

*Ich denke es mir gut, alt zu sein.*

Rainer Maria Rilke

Monika Kiel-Hinrichsen ([www.kiel-hinrichsen.de](http://www.kiel-hinrichsen.de)) ist Beraterin in freier Praxis und vielfältige Sachbuchautorin im Verlag Urachhaus. Im September erschien ihr erster Roman nach einer wahren Geschichte *BURGSCHATTENKINDER – Leben zwischen Gewalt und Hoffnung* im Novalis Verlag (ISBN 978-3-941664-82-1).