

Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

Dieses Buch ist der unveränderte Reprint einer älteren Ausgabe.

Erschienen bei FISCHER Digital

© 2017 S. Fischer Verlag GmbH,

Hedderichstr. 114, D-60596 Frankfurt am Main

Printed in Germany

ISBN 978-3-596-31690-8

Fischer

Weitere Informationen finden Sie auf
www.fischerverlage.de.

Meditationsbücher für Frauen

M. Boyd

*Mit den Jahren
wachsen*

Tägliche Meditationen,
die durch das Auf und Ab des Lebens
begleiten

Aus dem Englischen von
Maria Gurlitt-Sartori

SCHERZ

Für meine Mutter, Beatrice Boyd

*Die Übersetzerin dankt Christoph und Johannes Gurlitt
für die wertvolle Unterstützung*

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
«Rich With Years – Daily Meditations on Growing Older»
bei HarperCollins, New York.

Erste Auflage 1999
Copyright © 1994 by Malcolm Boyd
Alle deutschsprachigen Rechte beim Scherz Verlag,
Bern, München, Wien.
Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk,
Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe,
Tonträger jeder Art und auszugsweisen
Nachdruck, sind vorbehalten.
Umschlaggestaltung: Gerhard Noltkämper

JANUAR

Älterwerden ist ein Abenteuer, kein Problem.

Betty Friedan

In der Tat ein großartiges Abenteuer! Es winkt uns zu und fordert unsere ganze Energie und Vorstellungskraft, Zuversicht und Entschlossenheit, Geduld und Liebe.

Die vielfach verbreiteten Schauermärchen und Bilder von hoffnungslos hinfälligen alten Menschen dienten bisher allerdings eher dazu, uns abzuschrecken als zu ermutigen. Hinzu kommt, daß wir in einer Gesellschaft leben, in der lange nur Jungsein zählte. Kein Wunder, daß das Alter als einsam, beschwerlich und häßlich galt und seine Weisheit mit Verachtung gestraft wurde.

Ganz allmählich beginnen wir uns aber von diesen überkommenen Vorstellungen zu lösen; das Alter erscheint uns in einem anderen Licht, dem des Abenteurers, der Herausforderung und der neuen Perspektiven. Niemand kann sich aussuchen, ob er älter werden möchte – es ist uns bestimmt. Nur wie wir älter werden, das können wir uns aussuchen. Diesen Weg mit Optimismus anzugehen erfordert Realitätssinn und eine gewisse Heiterkeit, ein gesundes Selbstwertgefühl und Vertrauen in die Gemeinschaft, den unbeirrten Stolz des Alters, durchdrungen von der Bescheidenheit und dem ehrlichen Wunsch, Erfahrungen mit der heranwachsenden Generation zu teilen.

Heute möchte ich versuchen, mein Leben als Abenteuer zu betrachten. Ich bin der Herausforderung gegenüber offen.

Offenbar haben sie ein Problem mit ihrem Alter: Er macht ein großes Theater um sein Alter, und sie schweigt sich über ihres aus.

Milton Berle

Warum ist es so schwer, sich mit unserer runzligen Haut abzufinden? Wir suchen im Spiegel noch immer die jüngere Version von uns selbst. Wir betrachten unsere Fältchen mit Widerwillen und greifen in der Hoffnung, daß sie sich nicht weiter vertiefen, erneut zur Cremedose. Vielleicht sehen wir das Gesicht unserer Mutter im Spiegel oder bemerken, wie sich unsere Hände in die Hände unserer Großmütter verwandeln. In den meisten Fällen reagieren wir auf diese Veränderungen mit akuten Ängsten.

Um die Fünfzig herum bemerken wir unausweichlich kleine Erschlaffungen, die früher nicht da waren. Fältchen und Runzeln machen sich breit. Diese Veränderungen sind besonders dann schwer zu akzeptieren, wenn wir unserem jugendlichen Körper große Bedeutung zugemessen haben.

Warum sehen wir in unseren Fältchen und Runzeln keine wohlverdienten Auszeichnungen? Warum sehen wir nicht in jeder Falte die Spur unserer Lebenserfahrung? Warum schätzen wir unsere Fältchen nicht als Zeichen unserer sich entwickelnden Persönlichkeit?

Heute werde ich mein Alter wie ein schönes Leinenkostüm tragen und mich genauso geben, wie ich mich fühle.

Immer hatte ich Freunde, die sehr viel jünger waren als ich. Nun bin ich über siebzig und meine zwanzig- bis dreißigjährigen Freunde scheinen meine Geschichten zu mögen, sie gehen mit mir aus und verwöhnen mich. Manchmal frage ich mich allerdings auch, ob sie nicht einfach nur mein Haus erben möchten.

Freundschaften zwischen Menschen unterschiedlicher ethnischer Abstammung, Kulturkreise, Geschlechter oder Altersgruppen gehören zum Natürlichsten von der Welt. Sie sind Anlaß zur Freude und zum Feiern, denn sie beweisen, daß allein das menschliche Verständnis zählt.

Dennoch sind viele von uns schon mit Vorurteilen der einen oder anderen Art konfrontiert worden, ebenso mit jener ablehnenden Haltung gegenüber Menschen, die anders sind als wir. Wie oft wurde uns eingetrichtert, wir müßten sie fürchten, ihnen mißtrauen? Dabei sollten wir nicht vergessen, daß das einzige, was wir fürchten müssen, die Furcht selbst ist. Wenn wir dies einmal verinnerlicht haben, werden wir in anderen Menschen Freunde und nicht Feinde sehen, vertrauensvoll auf sie zugehen und alle Vorbehalte, die unsere Furcht nähren, aufgeben.

Ich möchte die Menschen nehmen, wie sie sind, und ihnen Vertrauen entgegenbringen. Ich weiß um das Geschenk einer Freundschaft und werde es nicht verspielen.

Mit sechzig hätte ich eine richtige Krise. Mein ganzes Leben lang war ich eine tatkräftige Frau – ich habe gearbeitet, meine Familie versorgt –, und dann plötzlich dieser Stillstand. Ich hatte keine Energie und Hoffnung mehr und haßte mein Leben. Inzwischen bin ich, Gott sei Dank, wieder auf dem richtigen Weg. Ich nehme an einem Aerobic-Kurs teil, lerne Spanisch und freue mich auf den kommenden Tag.

Das Leben geht weiter und gewinnt an Lebensqualität, wenn wir ihm wohlgesinnt, vernünftig und mit unbeirrter Zielstrebigkeit folgen.

Es gibt Tausende von Möglichkeiten, ein erfülltes und reiches Leben zu führen. Das Erlernen einer Fremdsprache etwa kommt uns nicht nur auf Reisen in ein anderes Land zugute, es schult auch unser Gedächtnis. Ein Kurs, der uns körperlich wieder in Schwung bringt, sei es Aerobic, Tanz, Gymnastik oder Yoga, wirkt rundum aufbauend.

Dies gilt übrigens für alle Altersstufen und jeden Lebensabschnitt. Manchmal ist nur ein kleiner Schubs nötig, damit wir uns wieder einmal aufraffen und etwas für unsere Seele oder unseren Körper tun. Dieser kleine Schubs kann von einer Freundin kommen, er kann aber auch dem eigenen Impetus entspringen – und im Nu stehen wir mittendrin.

Das Leben geht weiter. Heute beschließe ich, ihm zu folgen.

Laß meine Falten in Ruhe. Ich habe sie mir über Jahre redlich erworben.

Anna Magnani

Wir sollten lernen, die Zeichen des Alterns wie Verdienstabzeichen zu tragen, auch wenn es uns manchmal nicht leichtfällt zu erleben, wie sie lächerlich gemacht oder kritisch kommentiert werden.

Die Falten gehören mit der Zeit eben genau wie meliertes oder graues Haar zu unserem Leben. Wir bewegen uns auch langsamer oder kommen außer Atem, wenn wir mit Jüngeren Schritt halten wollen. Aber sind es allein diese Äußerlichkeiten, die uns in einem größeren Kreis oftmals an den Rand drängen?

Nein! Es gibt andere Dinge, die zählen. Das Alter verleiht uns eine gewisse Würde und Reife, die an den stolzen Wuchs einer alten, jeder Witterung trotzensen Eiche erinnern. Hinzu kommt das Gefühl der Ausgeglichenheit und inneren Gelöstheit als Zeichen dafür, daß man im reiferen Alter weiß, wie man dem Auf und Ab des Lebens begegnet und in sich ruhend Würde bewahrt.

Heute möchte ich der Welt mit berechtigtem Stolz entgegenreten.

Der Ruhestand ist lediglich eine andere Form der Herausforderung, aber eine sehr reizvolle, denn nun bestimme ich allein, was zu tun ist. Ich entscheide darüber, ob mein Leben erfüllt oder leer sein wird.

Ist es nicht großartig, die Wahl zu haben? Stellen wir uns doch einmal vor, bei Einbruch der Dunkelheit im Wald zu sein und plötzlich auf eine Weggabelung zu treffen. Wie soll es weitergehen? Es mag bisweilen ganz wichtig sein, welche Richtung wir einschlagen, im Extremfall gar eine Entscheidung über Leben und Tod.

Ganz ähnlich ist es mit der Wahl, ein leeres oder erfülltes Leben zu führen. Die Entscheidung liegt bei uns. Wer sich vom Rest der Welt abkapselt und sich in sein ausschließlich auf eigene Bedürfnisse zugeschnittenes Glashaus zurückzieht, führt ein leeres und egoistisches Leben. Ein erfülltes Leben ist indes ein Leben, das sich mitteilt – im Kontakt nach außen, der Hilfsbereitschaft gegenüber anderen, einem offenen Ohr, in Einfühlungsvermögen und Tatkraft. Die Spielregeln bestimmen letztlich wir. Denn niemand macht uns nun mehr Vorschriften, nicht einmal Vorschläge.

Der Ruhestand ist eine ganz große Chance. Er eröffnet uns ungeahnte Betätigungsmöglichkeiten und gewährt uns zugleich Raum für Kreativität und Besinnlichkeit. Warum sollten wir nicht hin und wieder im Schatten eines Baumes meditieren – wie früher die Heiligen?

Heute möchte ich über meine Wahlmöglichkeiten nachdenken. Ich werde sie ausschöpfen.

Irgendwann kommt eine Zeit, in der man überrascht feststellt, daß es nur zweiundfünfzig Wochenenden im Jahr gibt und die Jahre im Flug vergehen.

William Attwood

Richtig! Der erste Akt ist bereits vorbei, der zweite im Gange. Es dauert nicht mehr lang, und der Vorhang wird fallen, die Menge auf den Ausgang zustreben und das Theater dunkel sein. Was für ein Fazit ziehen wir aus der Erkenntnis, daß die Jahre dahineilen?

Vergessen wir nicht, daß das Schauspiel keineswegs zu Ende ist. Wir haben noch ein paar Zeilen zu sprechen, einige Aufgaben zu erfüllen. Denn das Geheimnis dieses Stückes ist noch längst nicht gelüftet. Es gibt noch einiges an Arbeit für uns. In der Zwischenzeit fordert das Auditorium, mehr zu erfahren, wir stehen auf der Bühne, um das Stück zu Ende zu führen. Auch unsere Kommunikation mit den anderen Schauspielern (ganz zu schweigen mit den Zuschauern) ist noch nicht abgeschlossen.

Ist das Bild einleuchtend? Wir können uns nicht von der Szene absetzen, solange sie fortschreitet. Wir sind in die Handlung eingebunden und zeigen bis zur Auflösung höchstes Engagement. Was von uns verlangt wird, ist, daß wir bis zur Vollendung zu unverminder-tem Einsatz bereit sind.

Heute werde ich mich ganz in den zweiten Akt vertiefen. Das Ende schreibe ich, wenn es sich ankündigt.

Um die Leere in meinem Leben zu füllen, beschloß ich, einem alten Traum zu folgen. Ich überlegte mir, was ich schon immer gern tun wollte, aber nie versucht habe.

Wir brauchen uns nicht immer auf neue Träume besinnen. Ein alter Traum möchte uns vielleicht besonders viel erzählen, zumal wir ihn schon lange in uns tragen.

Es gibt so viele Dinge, denen wir uns schon immer widmen wollten, wenn wir nur Zeit dafür gehabt hätten. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir eine Fremdsprache lernen oder Gedichte schreiben, Cello spielen oder uns in der Kindernothilfe engagieren, in der Kirchengemeinde tätig werden oder uns im Bogenschießen üben, tanzen oder einen Kochkurs machen, einen Jahr für Jahr aufgeschobenen Examensabschluß nachholen oder zu malen anfangen.

Die erste Frage muß heißen: Was haben wir entgegen unseren Neigungen und Interessen nie geschafft? Das Spektrum kann von der Besteigung des Mount Everest bis zu einem Schauspielkurs in der Volkshochschule reichen, von der Aufzeichnung der Lebenserinnerungen für Kinder und Kindeskindern bis zur Anlage eines Kräutergartens oder einfach in aller Frühe aufzustehen, um die Vögel zu beobachten.

Heute möchte ich einen alten Traum träumen. Ich werde ihn verwirklichen.

Wir wähen das Schicksal immer Jahrzehnte weit weg, aber plötzlich sind die Jahrzehnte vergangen und es ist auf einen Schlag da.

Walter M. Miller jr.

Wir erinnern uns, wie wir einundzwanzig wurden. Es war ein Meilenstein. Wie haben wir uns gefreut, endlich volljährig zu sein!

Mit dreißig war die Sache schon anders. Nun galten andere Maßstäbe! Hatten wir die erste Million bereits beisammen, unser Traumhaus gebaut, das Fundament für den Rest des Lebens gelegt?

Mit vierzig wurde noch härter abgerechnet. Vierzig! Der Slogan «Das Leben beginnt mit vierzig» war vor einigen Jahren Ausdruck eines ganz neuen Lebensgefühls, in einer Zeit, in der alle Welt meinte, vierzig hieße aufgeben. Wo das Leben noch so viel zu bieten hatte!

Mit fünfzig, sechzig, siebenzig, achtzig und neunzig ist eine Altersstufe erreicht, die wir je nach Individualität ganz verschieden beurteilen. Dennoch besteht wohl kein Zweifel, daß das Leben da ist, wo man es findet. Wenn wir erleben, daß die Jahre wie die Blätter vergehen, kann das Schicksal keine Luftspiegelung sein. Es ist unmittelbar präsent. Entscheidungen lassen sich nicht länger hinausschieben, um später noch einmal überdacht zu werden. Glück und Zufriedenheit nutzen uns wenig, solange sie der Realität entbehren. Die menschliche Erfüllung bleibt eine Fata Morgana, solange wir nicht wirklich nach ihr greifen.

Ich werde nicht länger auf das Leben warten. Mein Schicksal heißt jetzt und heute.

Ich sehe schrecklich aus, fühle mich ständig erschöpft und so allein, daß ich verrückt werden könnte. Ich schaffe es nicht, mein Leben umzukrempeln oder irgendwo anders hinzugehen. Wenn kein Wunder geschieht, sehe ich keinerlei Hoffnung mehr.

Wer hätte sich nicht hin und wieder verloren gefühlt, keine Perspektive mehr gesehen? Wenn wir vergessen, wie groß wir wirklich sind, verlieren wir die Gewalt über uns – wir versinken im Elend und akzeptieren, daß das Negative in uns überhandnimmt.

Es kann aber nicht angehen, sich mit der Trostlosigkeit abzufinden und innerlich aufzugeben, wo es uns lediglich an Selbstvertrauen, Hoffnung und Zuversicht mangelt. Irgendwann macht jeder die universelle Erfahrung, in ein Loch zu fallen. Dennoch sind wir nicht verloren, solange wir es uns nicht einreden.

Freilich können wir unser Leben nicht einfach wie von Zauberhand ändern. Aber wir können Tag für Tag entscheidend eingreifen. Wir können gegen unsere Niedergeschlagenheit ankämpfen, zur Ruhe kommen oder neue Initiativen ergreifen, wenn wir die alten leid sind, Kontakt aufnehmen, wenn wir uns einsam fühlen. Selbstvertrauen gewinnen wir manchmal aber auch schon, indem wir uns kritisch im Spiegel betrachten, etwas Hübsches anziehen und lächeln. Unser Credo heißt, aus dem «ich kann nicht» ein «ich will» machen.

Was für ein Wunder müßte geschehen, damit ich glücklich bin? Heute möchte ich jenes Wunder ins Auge fassen und darauf zugehen.