

# Insel Verlag

## Leseprobe



Schmid, Wilhelm  
**Gelassenheit**

Was wir gewinnen, wenn wir älter werden

© Insel Verlag  
978-3-458-17600-8





Wilhelm Schmid

# Gelassenheit

*Was wir gewinnen,  
wenn wir älter werden*

Insel Verlag

Erste Auflage 2014

© Insel Verlag Berlin 2014

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das der Übersetzung,  
des öffentlichen Vortrags, der Verfilmung und Übertragung  
durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)  
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert  
oder unter Verwendung elektronischer Systeme  
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-17600-8

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

1. Gedanken zu den Zeiten des Lebens 18
2. Verständnis für die Eigenheiten des  
Alt- und Älterwerdens 26
3. Gewohnheiten, die das Leben  
leichter machen 39
4. Genuss von Lüsten und Glück 47
5. Umgang mit Schmerzen und Unglück 58
6. Berührung, um Nähe zu spüren 68
7. Liebe und Freundschaft, um in ein Netz  
eingebunden zu sein 76
8. Besinnung, um heiter und gelassen  
zu werden 86
9. Ein Verhältnis zum Tod, um mit ihm  
leben zu können 95
10. Gedanken zu einem möglichen Leben  
nach dem Tod 106

Zum Autor 117



## Vorwort

Am Anfang war es nur ein Phänomen, das mich erstaunte, eine Beobachtung, die mich nachhaltig beschäftigte. Als ich meinem 50. Geburtstag näher kam, hielt ich erstmals einen Vortrag über das, was mir zu denken gab: Das Älterwerden. Ältere Menschen sprachen mich daraufhin an: »Schöner Vortrag, junger Mann, aber das alles können Sie doch noch gar nicht wissen!« Meine Überlegungen gingen in der Tat nicht aus dem eigenen Älterwerden hervor, sondern dem meiner Mutter. Ich bewunderte sie dafür, mit welcher Gelassenheit sie es lebte, so bemerkenswert anders als so viele Andere, und ich schaute ihr über die Schulter, um so viel wie möglich von ihr zu lernen, nur für den Fall, dass ich es mal brauchen könnte. Worauf beruhte diese Gelassenheit? Wie konnte ich sie in ferner Zukunft einmal selbst erlangen?

In jenem Vortrag machte ich mich darüber lustig, dass vom »Älterwerden« die Rede ist: Ist älter nicht die Steigerungsform von alt? Wollen Menschen also



lieber älter sein statt alt? Wenn ich 60 werde, verkündete ich vollmundig, werde ich mich selbst nicht als »älter« bezeichnen, »alt« zu sein werde mir genügen. Ohnehin würde die Frage des Umgangs mit dem Älterwerden bald nur noch eine historische Erinnerung ans Alter im Moment seines Verschwindens sein, an dem Forscher in aller Welt hart arbeiteten: Ich als einer der Letzten, die das Älterwerden noch erleben dürften. Ich sei freudig bereit, es so zu nehmen, wie es kommen werde, um alle Kraft darauf zu verwenden, so gelassen wie möglich damit zu leben: Es einfach zu akzeptieren, nicht dagegen zu opponieren, es weder schönzufärben noch schlechtzureden, sondern es in seiner ganzen Spannweite zwischen Erleichterungen und Erschwernissen, Schönheiten und Schrecklichkeiten wahrzunehmen, nicht durch eine rosarote Brille, nicht durch eine dunkle, sondern durch eine möglichst klarsichtige, denn die nüchterne Sicht der Dinge ist doch wohl das große Privileg des Älterwerdens! Mittlerweile ist es so weit, 60, also alt. Die Wahrheit ist: Es fällt mir nicht leicht. Gelassen bin ich nicht. Am 60. Geburtstag überkam mich eine gro-

ße Traurigkeit über den Abschied von den Fünfzigern, die sehr schön waren und die ich nie mehr erleben werde. Zehn Jahre zuvor betübte mich schon der Abschied von den Vierzigern, die es in sich hatten, während ich den kommenden Jahren nichts zutraute. Sicher, das sind nur Zahlen, aber sie signalisieren Realitäten, die sich heranschleichen und plötzlich ins Bewusstsein springen: Die vergangene Zeit wird gestreckt, die kommende gestaucht, der Tod rückt näher. Alle gedankliche Vorbereitung darauf kann die Erfahrung nicht vorwegnehmen, wie sich das anfühlt, wenn es ernster wird. **Sprüche, die das Älterwerden abzutun versuchen, sind begrenzt wirksam: Man ist so alt, wie man sich fühlt? Klar, aber meist ist man älter.\*** Das Gefühl kann an diesem Faktum nichts ändern, ganz im Gegenteil: Es stiftet nur dazu an, sich darüber hinwegzutäuschen. Nicht jede Täuschung ist

\* **Hervorgehoben** werden hier und im gesamten Buch senzenhafte Verdichtungen, die überblicksweise eine rasche Lektüre einzelner Aussagen ermöglichen. Während der Arbeit am Manuskript wurden sie vom Autor in teils veränderter 140-Zeichen-Form getwittert: @lebenskunstphil.

schlecht, aber hier wird letzten Endes nur die Enttäuschung größer, wenn trotz flotter Sprüche gegen die Wahrheit nicht anzukommen ist.

Das Alter stellte ich mir lange Zeit als geruhames Leben auf einer sonnigen Terrasse vor, zurückgelehnter Blick ins Weite, zufrieden mit mir selbst und der Welt. Was mir bisher fehlt, ist die Terrasse, folglich auch der Rest. Sicher ist nur: Ich will keiner von den Alten sein, die um den Preis der eigenen Lächerlichkeit jung bleiben wollen. Ich will kein Wutgreis sein, der seine Wut über das vergehende Leben an allem auslässt, was auflebt. Ich will nicht in Kampfmontur ausrücken, mit dem fordernden Blick derer, die sicher sind, immer richtig zu liegen, um die letzten Kräfte in Altersaggressionen gegen die Jüngeren abzureagieren, die immer alles falsch machen. Die Jüngeren, bin ich überzeugt, haben immer recht, und wenn nicht, haben sie dennoch recht, soll heißen: Sie haben alles Recht der Welt, ihre eigenen Erfahrungen zu machen. Sollten es schlechte Erfahrungen sein, werden sie daraus lernen.

Gelassen leben kann ein Mensch nur mit dem, was

er als wahr akzeptiert – ansonsten benötigt er alle Kraft für die Leugnung des angeblich Unwahren, das dennoch existiert. Ein Aspekt der Wahrheit des Älterwerdens ist, dass dieses Werden mehr als jedes andere mit der Vergänglichkeit konfrontiert ist. Das war immer schon so, aber in moderner Zeit wurde ein Ärgernis daraus, denn alles ist technisch machbar, warum nicht auch die ewige Jugend? Auch ich hätte sie gerne, aber was wäre das für ein Leben? Auch ich hätte das Leben gerne rundum positiv und angenehm, aber wird nicht gerade dadurch das Negative und Unangenehme zum größeren Problem? Statt alle Kräfte im Kampf gegen das Älterwerden zu verpulvern, will ich lieber das in die Falten eingegrabene Leben selbstbewusst vor mir hertragen.

Leben zu lernen mit dem eigenen Altern wird zur neuen Aufgabe, um eine Kunst aus dem zu machen, was einst eine Selbstverständlichkeit war: *Art of Aging* statt *Anti-Aging* – eine Kunst des Älterwerdens, um mit diesem Prozess zu leben, statt dagegen anzuleben. Eine Lebenskunst im Umgang mit dem Älterwerden kann helfen, mit den Herausfor-

derungen, die diese Phase bereithält, so zurechtzukommen, dass das Leben schön und bejahenswert bleibt – und wenn nicht mehr das eigene Leben in dieser Zeit, so doch das Leben als Ganzes.

Die Lebenskunst ist seit langem mein Thema, nicht weil ich sie habe, sondern weil ich sie brauche. Der Begriff der Lebenskunst stammt aus der antiken Philosophie, griechisch *techne tou biou*, *techne peri bion*, lateinisch *ars vitae*, *ars vivendi*, »Kunst des Lebens« im Sinne eines bewusst geführten Lebens. Unter Lebenskunst wird im populären Sprachgebrauch oft das sorglose Dahinleben verstanden. Das ist eine Option für jeden, der davon Gebrauch machen will, aber keine besondere Anstrengung, die den Namen Kunst verdienen würde. Eine andere, anspruchsvollere Option ist die immer neue Orientierung des Lebens im Denken. Eine solche Bewusstheit ist nicht ständig möglich, aber das ist auch nicht nötig, denn es genügt ein Innehalten und Nachdenken von Zeit zu Zeit, jetzt in Bezug auf das Älterwerden: Was bedeutet das? Wie verläuft das? Wo stehe ich im Moment? Was kommt auf mich zu? Wie kann ich mich darauf

vorbereiten? Was steht in meiner Macht, was nicht? Lebenskunst als Besinnung, um auch in dieser Phase Sinn zu finden, dem Leben Sinn zu geben und ein bewusstes Leben zu führen – falls es nicht reizvoller erscheint, einfach nur so dahinzuleben.

Das Problem des Älterwerdens in moderner Zeit ist, dass es für sinnlos gehalten, ja, sogar als Krankheit betrachtet wird, die frühzeitig erkannt und entschieden bekämpft werden muss, bis sie endlich irgendwann wegoperiert werden kann. Die Deutung des Älterwerdens als etwas, das keinen Sinn hat, sodass mit allen Mitteln dagegen vorzugehen ist, könnte ein Auswuchs des überschießenden *Ichismus* in moderner Zeit sein, der das ewig junge Ich propagiert: Ich – für immerdar und ewiglich. Im Bittgebet und Schlachtruf *Forever Young* (Song der Münsteraner Band *Alphaville*, 1984, endlos gecovered) kommt das Begehren danach zum Ausdruck. Wenn aber eine Deutung allein zu herrschen beginnt, wird eine andere Deutung zur Pflicht, denn Monokulturen von Deutungen gefährden das Leben: Sie schläfern es ein, nur der Widerspruch erweckt es wieder zum Leben. Eine

andere Deutung, die zum Kennzeichen einer veränderten, anderen Moderne werden könnte, ist die, dass das Älterwerden Sinn hat. Welchen?

Ein *natürlicher* Sinn des Älterwerdens könnte die allmähliche Gewöhnung des Einzelnen an die Tatsache sein, dass sein Leben sich neigt – eine Fürsorge der Natur für ihr Geschöpf, dieses herrische Sensibelchen namens Mensch. Auch die Natur kennt ja das Prinzip *Forever Young* – sie verfährt dabei nur ganz anders als die moderne Kultur: Ewig jung bleibt sie, indem sie Leben vergehen und neues Leben entstehen lässt. Sie könnte jedes Leben auch mit einem schnellen Schnitt, einem *Cut* beenden, diesem Wunschtod vieler, der aber nicht für viele in Erfüllung geht, denn die Natur bevorzugt den langsamen Prozess des Älterwerdens: So bleibt Zeit, dem heranwachsenden Leben beizustehen, Erfahrungen weiterzugeben und neue Erfahrungen zu machen. Diesem Sinn gemäß zu leben heißt dann, floral gesagt: So lange fortzublühen für sich und Andere, wie es ein mehr oder weniger unverwüstliches Gewächs vermag – und einverstanden zu sein mit dem Verblühen. Das Leben

zu feiern, solange es währt, das eigene und alles Leben – auch über das eigene hinaus. Die reife Fülle des Lebens zu erfahren – und dessen zeitliche Grenze gelassen hinzunehmen. Bin ich dazu in der Lage?

Ein *kultureller* Sinn, der dem Älterwerden gegeben werden kann, ist die Entdeckung von Ressourcen, die das Leben leichter und reicher machen, gerade jetzt. Eine solche ist die *Gelassenheit*. Es scheint an ihr zu fehlen: Die Moderne wühlt die Menschen dermaßen auf und wirbelt ihr Leben so sehr durcheinander, dass die Sehnsucht nach Gelassenheit wächst. Sie war ein großer Begriff in der westlichen Philosophie seit Epikurs *ataraxia* (»Nicht-Unruhe«) im 4./3. Jahrhundert v. Chr., in der christlichen Theologie seit Meister Eckharts *gelazenheit* im 13./14. Jahrhundert. In der Moderne aber geriet sie in Vergessenheit. Sie fiel dem stürmischen Aktivismus, dem wissenschaftlich-technischen Optimismus zum Opfer, ihre Zurückhaltung galt nicht als Tugend. Die simulierte *Coolness*, die an ihre Stelle trat, hielt immerhin die Erinnerung an ihre humane Wärme und Tiefe wach. Eine bestimmte



Lebenszeit schien lange wie geschaffen für die Gelassenheit: Das Älterwerden. Aber auch daraus ist eine stürmische Zeit geworden, die Gelassenheit will nicht mehr so ohne Weiteres gelingen. Wie ist sie wiederzugewinnen? Kann die älter werdende Gesellschaft eine gelassener werden?

Ich bin nicht im Besitz der Gelassenheit, aber sie erscheint mir erstrebenswert, um ein schönes Leben führen zu können. Ein Gewinn ist sie sicherlich in jeder Lebensphase, insbesondere aber beim Älterwerden, wenn das Leben schwieriger und ärmer zu werden droht. Gelassenheit zu gewinnen, ist vielleicht überhaupt erst im Laufe des Älterwerdens möglich: Es fällt leichter, gelassen zu werden, wenn nicht mehr alles im Leben auf dem Spiel steht und die Hormone sich etwas beruhigt haben, der Schatz der Erfahrungen größer, der Blick weiter, die Einschätzung von Menschen und Dingen treffsicherer geworden ist.

Dieses Buch ist der Versuch, die *10 Schritte zur Gelassenheit* ausfindig zu machen, die sich aus Beobachtungen, Erfahrungen und Überlegungen erschließen lassen. Es geht dabei um eine *gelassene*

Gelassenheit, nicht um eine *protzende*, provozierende («Seht her, wie gelassen ich bin«). Und es geht darum, Gelassenheit nicht einfach nur zu proklamieren, sondern gemeinsam mit dem Leser, der Leserin einen lebenspraktischen Weg zu ihr zu finden. Ein erster Schritt auf diesem Weg ist die Bereitschaft, sich Gedanken zu den Zeiten des Lebens zu machen, das eben nicht zu jeder Zeit dasselbe ist, und ein Verständnis für die Eigenheiten der Zeiten des Alt- und Älterwerdens zu entwickeln, um sich besser auf sie einlassen zu können.

## I.

### Gedanken zu den Zeiten des Lebens

Was ist eigentlich Leben? Etwas, das intensiv spürbar ist, dann wieder gar nicht, scheinbar immer gleich, dann wieder ganz anders, zuweilen äußerst abwechslungsreich, dann wieder reine Gewohnheit. Es bringt Lüste und Glück, aber auch Schmerzen und Unglück mit sich, und niemand weiß, wie die Aufteilung dazwischen genau funktioniert. Es lässt Menschen nach Berührung und Beziehung suchen, die sie dann wieder fliehen, und es verlangt ihnen Besinnung ab, um dann wieder besinnungslos dahinzutreiben. *Polarität* ist ein Grundzug des Lebens: Es pulsiert zwischen gegensätzlichen Polen wie Freude und Ärger, Angst und Hoffnung, Sehnsucht und Enttäuschung. Und zwischen Werden und Vergehen, lange Zeit in der Geschichte als unabänderliches Schicksal akzeptiert. Unentwegt entsteht und vergeht etwas. Jedes Werden geht mit einem Vergehen einher, jedes Vergehen mit einem Werden, auch das Älterwerden. In moderner Zeit

aber ist das Leben mit diesem Grundzug der Polarität fragwürdig geworden. Wie lässt sich der gelassene Umgang damit neu erlernen?

Es hilft, sich die unterschiedlichen *Zeiten des Lebens* vor Augen zu führen, um ihren Besonderheiten gerecht werden zu können. Sie scheinen Ähnlichkeiten mit einem Tageslauf zu haben: Während manche morgens flott aus den Federn kommen, tun Andere sich schwerer damit. Dann aber ist die Euphorie über den noch jungen Tag oft groß: Unendlich viel Zeit steht zur Verfügung, viele Möglichkeiten stehen offen, im Vollbesitz der Kräfte wächst die Freude an der Arbeit der Verwirklichung, Alltagsgeschäfte lassen sich nebenbei erledigen, bis unversehens die Mittagspause schon da ist. Ein Nachmittag schließt sich an, der sich endlos hinziehen kann. Trägheit stellt sich ein, Müdigkeit lähmt die Glieder, eine gähnende Leere tut sich unerwartet auf, wie ist sie durchzustehen? Der Nullpunkt des alltäglichen Lebens wird von der plötzlichen Erkenntnis durchbrochen, dass der Tag zu Ende geht und eigentlich noch so viel zu tun wäre. Keine Panik, nach dem Abendessen steht dafür der

Rest des Tages zur Verfügung. Vordringlicher ist abends dann allerdings der Gesprächsbedarf in der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis, bis sich Müdigkeit breitmacht und nichts Anderes mehr übrig bleibt, als sich dem Schlaf zu ergeben.

Ähnlich verhält es sich mit den Zeiten des Lebens, wenngleich sie individuell höchst unterschiedlich ausfallen können, auch anders und feiner einzuteilen sind. Es ist ein Schritt zur Gelassenheit, ihnen die Zeit zu geben, die sie sich ohnehin nehmen. Das *erste Viertel des Lebens* entspricht dem frühen Morgen: Selbst wenn das Aufstehen mühsam ist, stehen dem jungen Menschen in den ersten Jahren und Jahrzehnten seines Lebens zahllose Möglichkeiten offen: Alles kann aus ihm werden. Er kann sich unsterblich fühlen im unendlichen Raum der Möglichkeiten, den er sich durch Spielen, Ausprobieren und Bildung erschließen kann. Es ist ein Leben im Vollgefühl des offenen Horizonts, die Zeit eines *möglichen Könnens*. »Ich kann das« heißt in dieser Zeit: Ich könnte, wenn ich nur wollte.

Vom Anfang des Lebens an geschieht dabei ein Älterwerden, oft kaum merklich, dann in Schüben,