

## Vortrag

# Vom Geheimnis des Älter-Werdens und des Alt-Seins: Eine Weltreise nach Innen

Jedes Mal, wenn wir spüren, dass wir älter werden, fordert uns das Leben aufs Neue. Die Jugendkräfte lassen nach; der Alterungsprozess hinterlässt seine Spuren und die Strapazen unserer Befindlichkeiten verlangen so viel Selbstliebe wie noch nie.

Wie kostbar ist das Leben. Der stille Entschluss, dass man die Seele reicher zurückbringt, als dass man sie bekommen hat, beflügelt den ganzen Menschen. Sich dem «Orakel zu Delphi» zu stellen, ist seit der Antike eine philosophische Grundmaxime: «O Mensch, erkenne Dich selbst!» Es beinhaltet die Mahnung an den Menschen, nicht in Selbstüberhebung zu verfallen.

In jedem Lebensalter stellt sich diese Aufforderung auf persönliche Art und Weise. Statt sich ausschliesslich auf der Lebensbühne zu bespiegeln, verlangt die seelische Entwicklung, dass wir der inneren Wahrheit ins Auge sehen: Wer bist Du geworden? Was sind die Aufgaben, die jetzt vom Leben gestellt werden? Wie kann man den tieferen Sinn des Alters erkennen und den Mut aufbringen, den gewohnten Spiegel auf die Seite zu legen und innezuhalten.

Sich selbst zu begegnen ist eine Weltreise nach innen. Dieser Pass – auf den eigenen Namen ausgestellt – ist nicht käuflich zu erwerben. Er ist aus feinsten Qualität eines wahrnehmenden Bewusstseins und entschlossener Selbstverantwortung gewoben. Das Erhellende in den Abgründen der eigenen Persönlichkeit ist liebevolle Akzeptanz von dem, was ist. Dazu braucht es ein offenes Herz und ein Freiheit liebender Geist, der den göttlichen Funken in der eigenen Innenwelt wahrnimmt.

Zur Selbsterkenntnis gehören Mut und Demut. Dies bedeutet auch, den veränderten Lebensrhythmus zu bejahen und der Würde des Alters eine individuelle Gestalt zu geben: Ein ehrliches Selbstbild, das aus dem Licht, das ins noch Unbekannte fällt, erfüllt wird. In jedem Geheimnis verbirgt sich ein Heimliches, etwas, das der Aussenwelt zunächst verschlossen ist. Es lockt mit diesem «Heim, mit der Heimat», nach der wir uns sehnen – ein Heimweh, das uns suchen lässt, durch alle Höhen und Tiefen des Lebens hindurch.

Woher soll die Zuversicht für eine «glückselige Zukunft» kommen? Das Wort «Glückseligkeit» mit zwei «ee» geschrieben, ist ein Hinweis darauf, dass es sich bei Heimat um das Glück der Seele handelt. Und dieses Glück in uns zu finden, dass uns der Himmel auf unsere Erdenreise mitgegeben hat, wird im Alter tatsächlich immer drängender: Wir befinden uns auf der «Heimreise»: Wir sind allein und nie allein!

In jedem Jahrzehnt zeigen sich seelisch-geistige Fähigkeiten, die sich neu entwickeln können und uns «fern vom Alltagsspektakel» Räume der Ruhe eröffnen, sofern wir es bemerken wollen. Mit 63 Jahren fängt ein «neues Leben an», weil der biografische Schicksalsbogen abgeschlossen ist. Das noch Unerledigte, das Unaufgeräumte bäumt sich in der Seele auf: Innere Stürme, verdrängte Trauer, Wut und Ängste können uns in den Grundfesten erschüttern.

«Zieh Dich warm an ...», sagt der gesunde Menschenverstand, und das ist weise. Denn wir brauchen für erkenntnisreiche Entwicklungen eine strapazierfähige, wetterfeste Kleidung, das heisst, Resilienz und innere Stabilität, die neue Perspektiven und Wandlung zulassen. Im übertragenen Sinne beinhaltet dies eine klare Wertehaltung und Empathie, die zur Mitmenschlichkeit ermutigt. Der Reichtum der Lebenserfahrungen ist ein «Schatz», der mit nichts aufzuwiegen ist. Es gibt keine Stimme, die es nicht verdient hätte, gehört, gesehen und gewürdigt zu werden. Und das gilt auch für uns selbst!

Die Lebenskräfte, die uns jetzt zur Verfügung stehen, haben wenig mit Ablenkung zu tun oder mit einer «heimlichen Flucht» vor sich selbst, das heisst vor den Bedürfnissen der eigenen Seele. Doch jetzt nochmals «gegen den Strom schwimmen»? Woher die Energien nehmen? Wie oft ist man unter der Last des Lebens müde geworden. Und wie sehr hat es seine Berechtigung, nicht «mehr zu müssen; zu tun, was die anderen, von uns verlangen» oder sich immer und überall anzupassen.

Dennoch – es rüttelt und schüttelt in unserem Unbewussten. Dafür brauchen wir innere seelisch-geistige Kräfte, die uns helfen, der Entwicklung des Lebens zu vertrauen und die Hoffnung nicht aufzugeben. So, wie es uns Dietrich Bonhoeffer anvertraut: «Von guten Mächten treu und still umgeben, behütet und getröstet wunderbar.»

Wie schön ist es zu wissen, dass wir kosmische Wesen sind und dass der Wesenskern in uns, das »Ich Bin« in jedem Menschen angelegt ist. Diese Gewissheit, dass Himmel und Erde in uns verbunden sind und wir selbst diese Verbindung sind, wird im Älterwerden zur Güte.

## **Wie sich die ätherischen Lebenskräfte im Alter verjüngen und die Seele erfrischen**

Als feinstoffliche, geistige Wesen, die sich im Körper manifestieren, werden wir im Alter immer durchlässiger. Dies ist eine wunderbare Tatsache, denn das Manifeste, das «haben-Wollen» würde nie ausreichen, den Sinn des Lebens erfahrbar zu machen. Erst die seelisch-geistigen Kräfte, die in uns wirksam sind, vermitteln uns das Gefühl einer Heimat, die uns nie verlässt. Dieses Geborgensein strahlt über unseren physischen Körper hinaus und weitet die feinstoffliche Hülle um uns herum, die uns sanft umkleidet und beschützt.

Diese feinstoffliche Aura verändert sich im Alter. Die ätherischen Lebenskräfte lockern sich immer mehr. Dadurch ergeben sich innere, freie Räume, in denen die kosmischen Energien wieder intensiver fließen. Es fühlt sich an wie erfrischendes Wasser, in dem wir baden, und die wärmende Sonne durchstrahlt alles mit ihrem sanften Licht.

Die ätherischen Lebenskräfte verjüngen sich und unsere Seele fühlt sich erfrischt. Auch unsere Zellen erneuern sich alle sieben Jahre, so dass unser Körper innerlich vitaler wird, wenn wir uns ihm achtsam zuwenden. So können die Jahrzehnte zu Zahlen werden, denen wir selbst Liebe, Humor und Weisheit einhauchen.

### **»Es geht ums Ganze ...«**

Man sagt, ab 60 Jahren gibt es kein Scheitern mehr und bekanntlich «mit 66 Jahren fängt das Leben erst an ... Es wird höchste Zeit, und es ist an der Zeit, dass wir aufs Ganze gehen: Dankbarkeit ist ein Privileg und Aufgabe des Alters. Es sind die älteren Menschen, die uns den Weg weisen, weil sie ahnend vorfühlen, was es bedeutet, wirklich «aufs Ganze zuzugehen». Sie erschaffen eine Zukunft, die über den irdischen Tod hinausweist. Sie zeigen uns, was enttäuscht sein tatsächlich bedeutet: Das Ende der Täuschung – der Anfang der Liebe, die das Wunder Leben mit «Glückseligkeit» durchdringt.

*Im September 2022*