

*Alles, was ich nicht annehmen kann, tut weh.
Es ist der Widerstand, der schmerzt.*

Autor unbekannt (0)

2. Vom Annehmen

»DA GIBT'S NUR EINES: ANNEHMEN; SICH DAMIT ABFINDEN; SEIN SCHICKSAL TRAGEN.« Dieser Rat wurde mir viele, viele Male erteilt, wenn ich in Schwierigkeiten geriet. Am Krankenbett redeten sie von Annahme, in der Depression hörte ich sie mit leicht erhöhter Stimme vom Annehmen reden. Auch ich habe zum Annehmen ermutigt. Ich selbst aber habe mit diesem Annehmen meine liebe Mühe. Wenn das tatsächlich so leicht zu schaffen wäre! Besonders schwer fällt es mir, das Altern anzunehmen. Damit meine ich nicht das Zunehmen an Jahren, wohl aber das Abnehmen der Kräfte; die Beschwerden, die mich zu behindern beginnen; der Vorausblick auf Sterben und Tod. Mir ist klar, dass ich da gehörig herausgefordert bin.

Das menschliche Leben hat seine Zeiten. Etwa eine Zeit zum Trauern oder eine Zeit, fröhlich zu sein. Eine einsame Zeit, eine Zeit der Gemeinschaft, eine Zeit der Geburt, eine Zeit des Todes. Wichtig ist es, diesen Wechsel zu spüren und der Zeit, die sich gerade einstellt, Raum zu geben. In diesem Wechsel der Zeiten verändern wir uns. Unser Horizont wird weiter. Unsere Lebenssituation bleibt nicht immer die gleiche. Von innen und von aussen werden wir herausgefordert, müssen uns das ganze Leben ständig neu orientieren. Dabei bleiben wir am liebsten beim Festhalten. Was wir kennen, gibt Sicherheit. Es ist uns vertraut. Darin fühlen wir uns geborgen. Ungemütlich wird es, wenn das Gegenwärtige zu wackeln beginnt – Angst bricht auf, wenn es zusammenfällt. Verständlich, man hängt dann plötzlich im Leeren. Mit solchen Zusammenbrüchen und Schicksalsschlägen rechnen wir nicht. Vergessen wir dabei nicht, dass das geschützte Zuhause von uns und vom Leben gebaut wurde, weil die vorausgehende Gestalt unseres Daseins Sprünge bekam, zu lottern begann.

Und es gab damals nur eines: neu anfangen, neu eine bewohnbare Wohnung aufbauen. Das Leben fordert von uns, vom Bewährten ins Neue hinüberzugehen. Selbstverständlich ist es möglich, sich dieser Aufgabe zu verweigern. Diese Weigerung hält den Fluss der Veränderungen auf und lässt uns in der vergangenen Zeit hängen, die nicht mehr unsere Zeit ist. Im Alter gewinnen diese Herausforderungen an Gewicht. Veränderungen sind häufiger angesagt. Was all die Jahre möglich war, wird schwierig. Ich höre schlechter und muss meine Kommunikation anpassen, der Blick verliert seine Schärfe, der Rücken schmerzt Tag und Nacht. All dies erfordert eine Neuorganisation des Alltags. Notwendig ist jetzt die Annahme dessen, was da ist und was auf mich zukommt. Diese Aufgabe kann mir niemand anderer abnehmen. Ich muss selbst ganz allein damit zurechtkommen, wenn heute nicht mehr geht, was gestern noch ging. Solche Erlebnisse machen mich darauf aufmerksam, dass ich mein Leben neu auszurichten habe. Zum Beispiel wenn ich mich bewege, spüre ich das. Meine Kraft nimmt in kleinen Einheiten ab. Beim Wandern komme ich nicht mehr rasch voran. Wer diese Verschiebungen nicht wahrnimmt und meint, er könne seine Kraft und Kondition auf dem Niveau erhalten, das er in seinen besten Zeiten erreicht hat, wird sich selbst fremd. Die Balance zwischen dem, was ich bin, und dem, was ich war und sein möchte, wankt. Meistens werfen wir dann das Verändern über Bord und wollen Veränderungen nicht mehr mitvollziehen. Übrig bleibt der erstarrte alte Mensch.

Machtlosigkeit, Ohnmacht, Erschöpfung haben wohl alle schon erlebt. Wir überspielen diesen Zustand gerne. Wir schieben ihn beiseite, wir nehmen ihn nicht an, weil wir stark und unerschütterlich erscheinen wollen. Mit den anonymen Alkoholikern können wir lernen, wie wir diese schwierigen Erfahrungen annehmen können. Bill Wilson hat die Bewegung der anonymen Alkoholiker angestoßen. Sein Programm leitet zu zwölf Schritten an.

1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern können.

2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, grösser als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassen den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, wurden willig, ihn bei allen wiedergutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten. (1)

Die wichtigste Aussage ist die Regel Nummer eins: meine Machtlosigkeit zugeben. Ich kann mit Leichtigkeit die feinen Teile eines Flugzeugmodells, das ich baue, zusammenkleben. Irgendeinmal in meinem siebten Lebensjahrzehnt bemerkte ich, dass mir diese feine Arbeit nicht mehr leicht von der Hand geht. Mir wird klar, dass ich dieses Hobby, das mir Freude machte, nicht mehr ausüben kann. Annehmen bedeutet im Alter loslassen können und das, was loszulassen ist, von dem zu unterscheiden, was mit mir wachsen kann.

Dabei ist immer die gleiche Struktur zu erkennen. Ich habe mir eine Fertigkeit erworben und irgendeinmal wird mir klar, dass ich sie nicht mehr ausüben kann. Es bleibt mir nichts anderes übrig, als damit aufzuhören. Das menschliche Leben pendelt zwischen Loslassen und Annehmen. Dagegen steht die Angst. »Ich habe das innere Kind gefunden«, schreibt Karl Guido Rey, »das verletzte, das sich in der Landschaft, in die es hineingeboren wurde, fremd vorkommt. Fremd und unbehaust schon im Mutterschoss, wo es nicht hätte sein dürfen, weil es lebensbedrohlich war, und sich fragte: Was soll ich denn hier in dieser Welt? Ist es dieses frühkindliche Gefühl, eigentlich gar nicht da sein zu dürfen, das letztlich hinter der Orientierungs- und Sinnlosigkeit steckte, die mich durch die Schulzeit und die Zeit an der Hochschule begleitete? Ich hatte oft das Gefühl, ich fliege ohne jeden festen Grund unter den Füßen. Oder vielmehr ich werde geflogen, ohne zu wissen, wohin. In Innsbruck fand ich endlich den beruflichen Landeplatz. Aber noch nicht den letzten Sinn. Den schenkte mir erst das Wunder der Liebe, durch die ich wie in ein neues Leben hineingeboren wurde, von dem ich nie zu träumen gewagt hätte. Im Alter wird sie wieder bedrohlicher. Ich muss auf der Hut sein und mich wappnen. Am besten wäre es, wenn es mir gelänge, das Übel an der Wurzel zu fassen und das verletzte Kind zu heilen.« (2) Sexualität – wer weiss das nicht? – gehört in den Kern unserer Persönlichkeit. Unsere Kreativität und Lebendigkeit leben daraus. Auch im Alter bleibt gelebte Sexualität wichtig. Sie verändert sich, aber spricht eine andere Sprache. Es ist schön wie eh und je, wir können sie aber nicht in ihrer jugendlichen Kraft krampfhaft festhalten wollen. Für Männer ist das ein besonders schmerzlicher Verlust. Ein grosses Stück der eigenen Persönlichkeit bricht ab. Wir suchen uns Wege, um diesem Verlust auszuweichen. Darum sind technische Hilfsmittel oder Viagra so begehrt. Aber damit gelingt es nicht, in die damalige Intensität der Lust und Freude zurückzukehren. Auch hier geht es um Loslassen. Seine Sexualität kann der neu gestalten, der das Begehren loslassen kann. Dann wird es stiller in mir, ich kann beschaulicher leben, verweilen, Zeit für mich selbst und meine(n) Partner(in) und

meine Beziehungen zu anderen Menschen verschenken. Das Loslassen eröffnet neue Möglichkeiten. Zärtlichkeit und Innigkeit können mehr Raum beanspruchen. Allerdings haben sich viele Paare auseinandergelebt, sie haben kaum noch etwas Gemeinsames. Die Beziehung ist alt und abgenutzt. Für andere stellt sich Zartheit und Vertraulichkeit ein, die aus der Mitte des Paares herauswächst.

Altsein bedeutet nicht, aus der Erinnerung zu leben, nur noch von den früheren Zeiten zu schwärmen. Die Gegenwart hat dann keinen Platz mehr. Sie wird deshalb auch schlechtgeredet. Früher, wettet man am Stammtisch, da lebten wir noch Werte: Härte sich selbst gegenüber; Verantwortung übernehmen; Ordnung und Sauberkeit aufrechterhalten; wissen, was ansteht und zu tun ist. Heute aber, heisst es weiter, hat das alles keine Bedeutung mehr. Diese Parallelität, das Verklären des Alten und das Schlechtmachen des Aktuellen ist bei vielen Alten erkennbar. »Und während du langsam älter wirst, merkst du gar nicht, dass du inzwischen selber zu einem überwundenen Überwinder geworden bist. Regungslos verharrst du zwischen zwei Formen der Entfremdung, dir bleibt sowohl der vorhergehende Lebensabschnitt als auch der darauffolgende fremd. Dieses Gefühl der Entfremdung ist umso nachhaltiger, je schneller die kulturellen Bezugssysteme auch auf diesem Gebiet einander abwechseln.« (3) Die angesprochene Parallelität trübt den Blick auf die Zeit und verdrängt die Tatsache, dass der Mensch in seiner Lebenszeit unterschiedliche Zeiten durchwandert. Das Damals, das Heute und das Morgen können sehr unterschiedlich sein. Sie sind aber Teil der einen Zeitepoche, in der unser Leben stattfindet. Die Versuchung des alternden Menschen ist es, frühere Zeiten zu verklären. So erscheinen sie in einem hellen Licht, das damals gar nicht leuchtete. Die Alternative ist die Gelassenheit. Ich kann loslassen, was mir abhandenkommt; ich kann einen schweren Schicksalsschlag überstehen. Ich kann ihn loslassen, weil ich ihn ohnehin nicht rückgängig machen kann. Im Loslassen verliert er seine Macht über mich selbst, die mich gefangen hält. Loslassen meint aber auch die Dinge zu lassen, wie sie sind, mich zu lassen, wie ich bin. Wem aber überlasse ich mich, wenn

mich das Leid tief erschüttert hat? Dem Dunkel, dem Nichts, in das ich das Leben münden lasse? Oder überlasse ich mich einer höheren Macht, die Gläubige Gott nennen? Habe ich einen Bezug zu jemandem, der mich auffängt und halten kann? Ich stehe vor der Frage, was denn die Welt im Ganzen, und darin auch mich, zusammenhält. Ich stehe vor der Frage nach dem Sinn des Lebens. Hermann Hesse hat in seinem Essay über das Alter davon geschrieben: »Das Schauen, das Betrachten, die Kontemplation wird immer mehr zu einer Gewohnheit und Übung, und unmerklich durchdringt die Stimmung und Haltung des Betrachtenden unser ganzes Verhalten. Von Wünschen, Träumen, Begierden, Leidenschaften gejagt sind wir, wie die Mehrzahl der Menschen, durch die Jahre und Jahrzehnte unseres Lebens gestürmt, ungeduldig, gespannt, erwartungsvoll, von Erfüllung oder Enttäuschung heftig erregt. Wenn wir heute im grossen Bilderbuch unseres eigenen Lebens behutsam blättern, wundern wir uns darüber, wie schön und gut es sein kann, jener Jagd und Hetze entronnen und in die *vita contemplativa* gelangt zu sein.« (4) Es geht darum, mein Ego loszulassen. »Alle Weisen in den Religionen sagen uns das Gleiche: Das Ego muss sterben, dass etwas Grösseres in mir aufleuchten kann.« (5) Annehmen heisst, die Vorstellungen, die ich von meinem Leben habe, in meiner Tiefe loszulassen. Was ich verliere, sollte ich auch innerlich lassen können. Dann taucht die Frage auf: Wohin lasse ich, was ich lassen muss? Wozu lebe ich? Ist mit meinem Tod alles fertig? Ist am Ende nichts? Oder ist am Ende das Hineinfallen in die Hände einer guten, barmherzigen und nachsichtigen Kraft, die Religionen Gott nennen? Diese Fragen sind von zentraler Bedeutung durch das ganze Leben hindurch und im Alter besonders. C. G. Jung sieht als Sinn des Alters, das Abnehmen der körperlichen und geistigen Kräfte anzunehmen und den Blick nach innen zu lenken. In der Seele des Menschen liegen der Reichtum des Alters, der Schatz der Erinnerungen und die vielen Bilder und Erfahrungen, die ich in meinem Leben aufgenommen habe. Romano Guardini, ein deutscher Theologe, nennt als ersten Sinn das Weisewerden. Weise ist der Mensch, der nicht bloss auf die Oberfläche schaut, sondern in

die Tiefe, in den Grund, der die Welt zusammenhält. Der zweite Sinn ist die Nähe des alten Menschen zum Ewigen, die ihm alles Irdische relativiert. »Den Weg zu dieser Kunst des Altwerdens und zum Kunstwerk des Altgewordenseins freilich muss jeder für sich selber finden. Sein Alter nimmt ihm keiner ab.« (6) Fragen stellen sich; weiche ich ihnen aus, schade ich nur mir selbst. Denn hier tragen uns nur noch die eigenen Antworten. Die spirituelle Frage wird im Alter, wenn ich das Schwinden meiner Kräfte spüre, wichtig. Da rückt mir, was ich auch schon in früheren Jahren spürte, das Wissen um meine Endlichkeit existenziell nahe. Sterben ist keine der verschiedenen Optionen des Lebens, unter denen wir auswählen können. Jeder stirbt und jeder stirbt seinen eigenen Tod. Ihn muss ich annehmen. Da gibt es keine Alternativen. Loslassen und Annehmen sind Herausforderungen gerade im Alter. Eine dritte kommt hinzu, wenn ich bereit bin, die spirituelle Spur aufzunehmen. »Was wüsste man vom Leben, solange man nicht weiss, was Altern meint. Altern aber meint: mit den Jahren in die Jahre kommen, um die Zeit zu wissen, mit der Zeit gehen und vergehen, sich wandeln, ohne seine Persönlichkeit zu verlieren, ein winziges Stück Erfahrung jeweils und immer wieder von Neuem hinüberreisen in ein grosses Stück Hoffnung.« (7) Der Tod wird hier nicht als ein Ende verstanden. In ihm geschieht eine grosse Verwandlung. Die Religionen bieten unterschiedliche Antworten an. Das Christentum zum Beispiel sieht es so: Mit dem Tod ist das Leben zu Ende. Gott aber begegnet dem verstorbenen Menschen und schafft ihn neu in eine neue Welt hinein, die er auch neu geschaffen hat. Dabei ist wesentlich, dass nicht der Mensch diesen Vorgang, der Auferweckung genannt wird, leistet. Auferweckung ist ein Geschehen, das ganz und gar von Gott her vollzogen wird. Sie ist Ausdruck der unendlichen Liebe Gottes zu jedem einzelnen Menschen. Zur Auferstehung gehört das Gericht, in dem in den mittelalterlichen Bildern und Reliefs die Seele gewogen wird. Es will nicht bestrafen, sondern auf den Ernst des Lebens aufmerksam machen. Epikur schlägt eine schlaue Lösung vor. Für ihn ist der Tod ein nicht existierendes Nichts. Epikur, der als Philosoph in Athen lebte (341–270 v. Chr.), hat diese

Perspektive so in Worte gefasst: »Gewöhne dich daran zu glauben, dass der Tod keine Bedeutung für uns hat. Denn alles, was gut, und alles, was schlecht ist, ist Sache der Wahrnehmung. Der Verlust der Wahrnehmung aber ist der Tod. Daher macht die richtige Erkenntnis, dass der Tod keine Bedeutung für uns hat, die Vergänglichkeit des Lebens zu einer Quelle der Lust, indem sie uns keine unbegrenzte Zeit in Aussicht stellt, sondern das Verlangen nach Unsterblichkeit aufhebt. [...] Das schauerlichste aller Übel, der Tod, hat also keine Bedeutung für uns; denn solange wir da sind, ist der Tod nicht da, wenn aber der Tod da ist, dann sind wir nicht da.« (8) Eine andere Art, die Zeitlichkeit des eigenen Lebens anzunehmen.

Viele, die sich nicht in ein grösseres anderes eingefügt verstehen können, meinen, es gehe darum, tapfer zu sein. Dieses letzte Annehmen sei die letzte grosse Tat des Menschen, bevor sein Leben verglüht.

Im Buddhismus sucht der Gläubige den Weg, der ihn aus dem Getriebe der Jahre ins Nirwana entlässt. Bewährt er sich in seinem Leben nicht und kann nicht genügend Karma sammeln, wird er auf eine zweite Runde Leben geschickt. Die Antwort des Buddhismus (9) schliesst an die Wiedergeburt- und Karmalehre der Upanishaden an, lehnt jedoch die Existenz einer ewigen, die Inkarnationen überdauernden Seele ab. (10) Wiedergeburt wird hier verstanden als »bedingtes Entstehen«, indem die Taten eines Menschen und das sich aus ihnen ergebende Karma eine neue Geburt bedingen, ohne dass etwas von der einen Person in die andere übergeht. In der neueren Forschung wird allerdings die Möglichkeit diskutiert, dass der Religionsstifter Siddhartha Gautama selbst nur einer damals herrschenden, bestimmten Vorstellung des Atman widersprochen habe und dass das erst später verabsolutiert wurde. Die Meditation in die Stille hinein, die Aufmerksamkeit auf das, was ist und geschieht, charakterisieren diese Meditation.

Karma ist im Buddhismus die dem Wesen innewohnende Fähigkeit zu gezieltem, absichtsvollem Handeln (11), aber auch das Prinzip von Ursache und Wirkung. Auf individueller Ebene bedeutet Karma Tat, Handeln, Wirken und dessen Folgen in diesem und im folgen-

den Leben. Jede positive oder negative Erfahrung ist durch eine frühere positive oder negative Tat – als körperlicher, sprachlicher und gedanklicher Ausdruck – bedingt und führt ihrerseits wieder zu positiven oder negativen Auswirkungen, verändert somit das Karma. Diese Auswirkungen sind nicht zufällig, unterliegen aber auch keinem höheren (göttlichen) Diktat wie etwa Fügung, Vergeltung usw. Die Wiedergeburt kann in Menschenform geschehen, aber auch – bei schlechtem Karma – »im Tierreich, im Reich der Hungergeister und Dämonen oder als gequälter Insasse in einer der 8 Haupt- und 160 Nebenhöllen« sowie – bei gutem Karma – in einer Himmelswelt. Neben den positiven oder negativen Umständen der Geburt bedingt das Karma auch den Charakter des Geborenen, da die sechs »Wurzeln des Karmas« (Gier und Selbstlosigkeit, Hass und Güte sowie Verblendung und Weisheit) die Tendenz haben, ihnen Ähnliches im selben oder in einem folgenden Leben hervorzurufen. Die Ursachen der Wiedergeburten liegen nach buddhistischer Auffassung in den drei unheilsamen Wurzeln des Karmas: in Gier, Hass und Unwissenheit oder Verblendung. Die Verblendung besteht darin, dass der Mensch nach Erfüllung im Bereich des Vergänglichen strebt, was unweigerlich zu leidhaften Erfahrungen (Dukkha) führt. Um diesem Leid zu entgehen, strebt der Buddhist auf dem »Achtfachen Pfad« nach der Erleuchtung (Bodhi), wodurch er die Verblendung und in der Folge auch Gier und Hass überwindet und den Zustand des Nirwana erlangt. Damit endet auch der Kreislauf der Wiedergeburten (Samsara). Der Erleuchtete kann jedoch weitere Verkörperungen auf sich nehmen, um anderen Menschen auf dem Weg zur Erleuchtung und Erlösung zu helfen. Das ist der Weg des Bodhisattva, den Gautama Buddha einschlug und der im Mahayanabuddhismus auch anderen Menschen offensteht. Im Vajrayanabuddhismus hat sich demgemäss die Tradition der bewussten Wiedergeburt entwickelt.

Die Annahme des Lebens, die individuelle Auseinandersetzung mit der Frage nach dem Sinn des Leids ist aber nur die eine Seite. Romano Guardini macht darauf aufmerksam, dass gelingendes Al-