

**FROH UND
ZUFRIEDEN DURCH
DIE SPÄTEN JAHRE**

WAS WIR VON MARIANNE SCHERER

GEWINNEN, WENN WIR ÄLTER WERDEN



Wann ist man alt? Soll man sich am tatsächlichen Alter orientieren oder den Blick besser auf das biologische Alter richten? Im Grunde ist das nebensächlich. Wichtig ist, die Lebensphase, in der man sich gerade befindet, ohne Wenn und Aber zu akzeptieren, und das Beste daraus zu machen!

Alter muss nicht unbedingt Degeneration und den Verlust von zahlreichen Fähigkeiten bedeuten, die man früher einmal so selbstverständlich sein Eigen nannte. Zugegebenermaßen kann man gegen die biologische Uhr nicht blind ankämpfen und man muss akzeptieren, dass der Körper irgendwann einmal nicht mehr optimal funktioniert, dass man ihn nicht mehr unbegrenzt belasten kann, sondern seine Grenzen respektieren muss.

Auch die geistige Kapazität lässt nach, zumindest erleben es die meisten Menschen so. Und in einer Gesellschaft, in der Alzheimer zu einem Schreckgespenst geworden ist und die Zahl der Demenz-Kranken tatsächlich stetig zunimmt, geht die Angst um, eines Tages nicht mehr Herr seiner selbst zu sein.

Zum Glück hält die Altersforschung hier so manche positive Überraschung bereit, gerade auch, was die Kapazität und Entwicklung des Gehirns angeht. Zu dieser Erkenntnis gelangte der renommierte Hirnforscher Professor Dr. Ernst Pöppel, der in jahrelanger Forschungsarbeit spezielle Funktionsweisen des Gehirns entdeckt hat, die mit dem Altern zu tun haben. Versucht man diese zu nutzen, kann man durchaus optimistisch in die Zukunft blicken.

Schon Solon, einer der sieben Weisen der Antike sagte: „Ich werde alt – und lerne immer noch dazu“. Diese Weisheit gilt auch heute noch. Die aktuelle Hirnforschung zeigt, dass man auch mit 100 Jahren noch lernen kann. Einen kleinen Haken gibt es allerdings dabei: Das Lernen geschieht nicht automatisch, sondern man muss sich Ziele setzen, das heißt zielgerichtet lernen. Dann ist das Ge-



Prof. Dr. Ernst Pöppel, Psychologe und Hirnforscher, hat die zeitlichen und rhythmischen Abläufe im Gehirn gründlich erforscht und gelangte zu bahnbrechenden Erkenntnissen. Heute hat er Lehr- und Forschungsaufträge in Peking, Tokio, Moskau und Warschau

hirn kooperativ, indem es vermehrt Neurotransmitter (chemische Botenstoffe) wie Dopamin und BDNF (brain-derived neurotrophic factor) produziert, die dem Lernen förderlich sind.

Ganz wichtig ist beim zielgerichteten Lernen, dass man sich so lange anstrengt, bis das Lernen schwer fällt. Dann erst darf man loslassen – denn das Gehirn arbeitet jetzt von alleine weiter. Wir lernen dann ohne unser Zutun im Schlaf, genau genommen im Tiefschlaf.

Kommt zu der geistigen Anstrengung noch körperliches Training, wirkt sich das besonders günstig auf die Hirnleistung aus. (Siehe auch Bericht „Krafttraining“ ab Seite 44). Das Fazit dieser wissenschaftlichen Erkenntnis lautet also: Suchen Sie sich neue Herausforderungen, dann bleibt Ihr Gehirn länger fit.





**Musizieren ist
Fitnessstraining fürs
Gehirn und macht
gute Laune**

Doch es gibt auch eine Schönheit, die sich nicht an Modelmaßen und einem glatten Gesicht festmachen lässt, und der ein paar Falten und graue Haare wenig anhaben können. Diese Schönheit kommt aus dem Inneren. Leuchtende Augen und ein lachendes Gesicht empfindet man auch als schön, wenn es nicht den gängigen Schönheitsidealen entspricht. Denn was wirklich zählt, ist die Zufriedenheit, die ein Mensch ausstrahlt. Ein älterer Mensch, der mit sich und seinem Leben im Reinen ist, besitzt eine andere Art von Schönheit als ein junger Mensch, der noch das ganze Leben vor sich hat.

Statt also immer nur an sein Aussehen zu denken und daran, dass sich der Verfall des Körpers nicht aufhalten lässt, sollten ältere Menschen mehr auf ihr Innenleben setzen. Gerade jetzt haben sie die Gelegen-

Wie man das Denkvermögen trainieren kann

Dem menschlichen Gehirn wohnt eine Zeitstruktur inne, der so genannte Drei-Sekunden-Rhythmus, den Prof. Pöppel als eine Art Zeitfenster bzw. als Gegenwartsfenster bezeichnet. Wenn man diesen Rhythmus durch Tätigkeiten festigt, die dem Grundrhythmus des Gehirns entsprechen, kann man die Konzentrationsfähigkeit erheblich verbessern. Das so genannte Drei-Sekunden-Fenster lässt sich durch verschiedene Aktivitäten bewusst trainieren und damit die Leistung des Gehirns nachweislich verbessern. Dazu gehören unter anderem:



Aktives Musizieren: Lernen Sie ein Instrument zu spielen bzw. üben Sie regelmäßig, falls Sie schon musizieren. Auch das Singen, allein oder im Chor, wirkt sich positiv aus. Durch das Musizieren festigt sich der Drei-Sekunden-Rhythmus und Sie tun Ihrem Gehirn etwas Gutes.



Gehen und denken: Im Gehen denkt es sich besser. Wenn Sie also ein Problem lösen müssen, sollten Sie nicht auf dem Stuhl sitzen, sondern sich bewegen. Ein paar stramme Schritte können schon genügen, um das Zeitfenster zu öffnen, indem Ihnen neue Erkenntnisse zufließen.



Tanzen Sie mal wieder: Auch beim Tanzen wird das Gegenwartsfenster gestärkt, denn das Gehirn wird dabei besser durchblutet und die Tanzschritte führen zu einer Rhythmisierung des Gehirns.

Extra-Tipp

Fahren Sie in Ihrem nächsten Urlaub ans Meer und lauschen sie den Wellen. Das ist Erholung pur, denn der rhythmische Wellenschlag des Meers bestätigt den Grundrhythmus des Gehirns, den „Atem der Seele“.

Schönheit und Alter

Viele Menschen fürchten sich vor dem Alter, gerade auch die Frauen, da sie sich vor allem über ihr Aussehen definieren und im Allgemeinen auch tatsächlich nach ihrem Aussehen bewertet werden. Jung sein bedeutet Schönsein, das Altern aber wird als Verlust der Schönheit betrachtet. Deshalb versucht man mit allen Mitteln so lange wie möglich jung auszusehen und die Zeichen der Zeit zu vertuschen.

Alter schützt vor Schönheit nicht, könnte man in Abwandlung eines alten Sprichworts sagen. Oder: Wer sich gut fühlt, sieht auch gut aus



Fried



heit, herauszufinden, wer sie wirklich sind und welche Bedürfnisse sie haben. Wer jetzt den Mut hat zu sich zu stehen, und dazu gehört auch, das nicht mehr perfekte Äußere zu akzeptieren, gewinnt neue Freiräume. Denn er muss nicht mehr irgendwelchen Ansprüchen gerecht werden, sondern kann stattdessen loslassen und sich wesentlicheren Dingen zuwenden. Das können neue Hobbys sein, das Pflegen von Freundschaften, das Entdecken kreativer Talente und vieles mehr.

Natürlich heißt das nicht, dass man sich nicht mehr um sein Aussehen kümmern sollte, da es sehr wichtig ist, sich in seiner eigenen Haut wohl zu fühlen. Dazu gehören Pflege und auch regelmäßige Gymnastik bzw. sportliche Betätigung. Doch die Prioritäten haben sich verändert und das Äußere wird nicht mehr überbewertet.

Durchstarten in der zweiten Lebenshälfte

Barbara Sher, Bestseller-Autorin und Karriereberaterin, wurde durch ihren Bestseller „Wishcraft“ bekannt. In Ihrem neuen Buch „Für deine Träume ist es nie zu spät“, gibt sie viele praktische Tipps, wie man die zweite Lebenshälfte dynamisch gestalten kann. Das Hauptmotto ihrer Strategie: →



„NICHT GEGEN DIE ZEIT KÄMPFEN“

Die bekannte TV-Moderatorin und erfolgreiche **Autorin Amelie Fried, 55**, findet es wichtig, sich mit dem Alterwerden zu versöhnen und nicht gegen Dinge anzukämpfen, die nun einmal nicht zu ändern sind. Sich gut zu ernähren und zu pflegen, hält sie für wesentlich, über Falten zu jammern dagegen für Zeitverschwendung. Wer in sich ruht, so ihr Motto, ist in jedem Alter attraktiv.

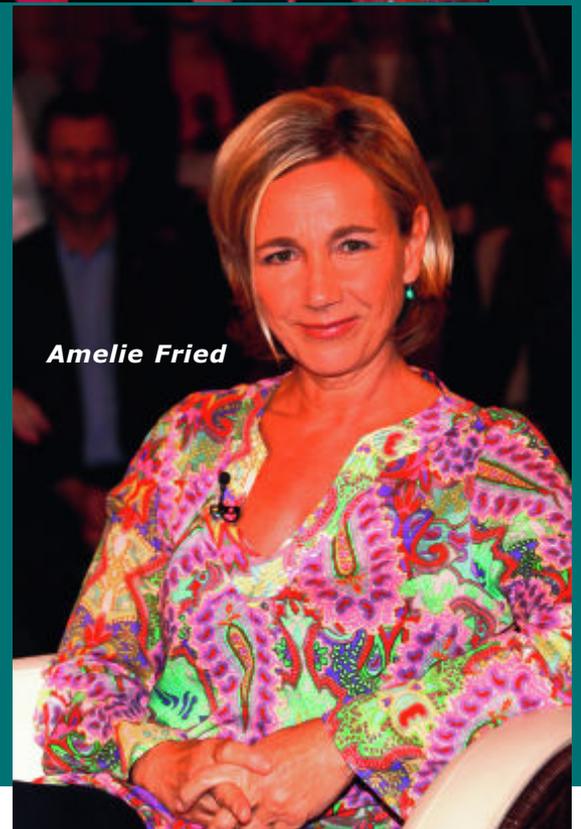
Tina Turner, 74: „Auf die Ausstrahlung kommt es an“

Die legendäre Sängerin, die 2013 ihren um viele Jahre jüngeren Partner, den Musikmanager Erwin Bach, geheiratet hat, ist davon überzeugt, dass eine Frau auch im Alter gut aussehen kann. Ihre Devise lautet: Wichtig ist, dass man die Frau ist, die man sein will, dann hat man eine gute Ausstrahlung und wirkt jung und lebendig, trotz einiger Knitterfalten im Gesicht.

Cate Blanchett, 45: „Das Unabänderliche akzeptieren“

Die Schauspielerin war noch nie bei einem Schönheitschirurgen. Sie akzeptiert, dass sich nach der Geburt ihrer Kinder, ihr Körper verändert hat und sie inzwischen auch ein paar tiefere Falten im Gesicht hat: „Sie sind Spuren meines Lebens, sie erzählen meine Geschichte.“

Amelie Fried





Bestseller-Autorin Barbara Sher rät, sich spätestens in der zweiten Lebenshälfte Herzenswünsche zu erfüllen

Foto: www.barbarasher.com

„Mein erstes Leben gehört der Natur, mein zweites mir.“ Spätestens in der zweiten Lebenshälfte, so Sher, sollte man herausfinden, wer man wirklich ist und seine Wünsche verwirklichen. Hier ihr Rat:

Haben Sie Mut, Ihr eigenes Leben zu leben

Lassen Sie all die Ängste vor dem Älterwerden nicht Ihr weiteres Leben bestimmen. Programmieren Sie sich um und sagen Sie sich selbst immer wieder, dass Ihnen gute Zeiten bevorstehen. Sie müssen es nur wollen. Verlieben Sie sich neu in das Leben und Sie werden feststellen, dass es Ihnen noch sehr viel zu bieten hat.

Lassen Sie die Vergangenheit hinter sich

Viele haben in der ersten Lebenshälfte ihre persönlichen Rechte abgetreten und ein fremdbestimmtes Leben gelebt. Vielleicht um anderen zu gefallen, vielleicht um Erfolg zu haben, vielleicht auch, um geliebt zu werden. Machen Sie Schluss damit! Wagen Sie, sich einzugestehen, was Sie wirklich wollen, was Sie glücklich macht und finden Sie heraus, was Sie daran hindert. Beseitigen Sie die Widerstände in sich, dann verschwinden sie auch im äußeren Leben.

Erlauben Sie sich, glücklich zu sein

Es mag kornisch klingen, aber in vielen von uns ist eine Art Glückssaboteur. Wir wollen glücklich sein und haben gleichzeitig auch Angst davor, dass das wirklich passieren könnte. Um diese Selbstsabotage weiterhin zu verhindern, sollte man die verborgenen Hindernisse entdecken und beseitigen. Eventuell braucht man dabei professionelle Hilfe durch einen Coach oder Therapeuten, doch diese Investition lohnt sich!



Setzen Sie sich neue Ziele

Jetzt ist die richtige Zeit gekommen, um neue Ziele zu formulieren. Leben Sie nicht länger nach irgendwelchen Klischees oder Vorgaben der Gesellschaft. Lassen Sie sich auch in Partnerschaften nicht mehr unter Druck setzen, sondern finden Sie heraus, was Ihre ureigenen Begabungen sind. Wenn Sie diese leben, sind Sie authentisch und in Ihrer ureigenen Kraft!

Der Umgang mit dem Älterwerden

Prof. Dr. Wilhelm Schmid, Jahrgang 1953, lebt in Berlin. Er lehrt als außerordentlicher Professor für Philosophie an der Universität Erfurt, hält weltweit Vorträge und ist darüber hinaus ein erfolgreicher Buchau-



Warum nicht eine Reise in die Antarktis unternehmen oder auch mal Gleitschirmfliegen ausprobieren?



tor. Prof. Dr. Wilhelm Schmid hat sich im Zuge seines eigenen Älterwerdens mit diesem Thema intensiv auseinandergesetzt. Seine Gedanken und Einsichten hat er in dem Buch „Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden“ festgehalten, das schon seit geraumer Zeit auf den Bestsellerlisten steht. Gelassen zu sein ist in jeder Lebensphase hilfreich zur Lebensbewältigung, insbesondere aber beim Älterwerden, sagt der Experte. BIO befragte Prof. Dr. Schmid dazu:

Wann fängt das Älterwerden denn eigentlich an?

Prof. Dr. Wilhelm Schmid: Das allmähliche Älterwerden beginnt mit 50. Da ist ein biologischer Einschnitt, der zwar bei den verschiedenen Menschen etwas differiert, aber im Wesentlichen für alle der Übergang in eine neue Lebensphase ist. Das gilt im Übrigen für beide Geschlechter. Es ist eine Mär, dass sich Männer mit 50 jünger fühlen als gleichaltrige Frauen. Sie leiden genauso unter Falten, schlaff werdender Haut, Haarausfall usw. Auch ein Mann stellt sich vor den Spiegel, wenn vielleicht auch nicht so ausgiebig wie eine Frau, und ist mit seinem Aussehen zufrieden oder eben nicht.

Wenn eine Lebensphase zu Ende geht und eine neue beginnt, geschieht etwas mit einem Menschen. Da kann man nicht viel dagegen tun, denn es ist biologisch angelegt. Diese Phasen werden von modernen Altersforschern in vier große Abschnit-



Prof. Dr. Wilhelm Schmid hat sich im Laufe des eigenen Älterwerdens viel mit den Themen Gelassenheit, Glück und Lebenssinn auseinandergesetzt

te eingeteilt. Die Zeit von 0-25 Jahren gilt als die Phase der Möglichkeiten, von 35-50 lebt man in der Stressphase. Von allmählichem Älterwerden spricht man von 50-75, während die Jahre von 75-100 als gesteigertes Älterwerden angesehen und die von 100-125 als hohes Alter bezeichnet werden. Jeder Lebensabschnitt hat seine eigenen Möglichkeiten und Herausforderungen.

Was sind die positiven Seiten des Älterwerdens?

Prof. Dr. Wilhelm Schmid: Wenn es gut läuft, die Fähigkeit, die Dinge leichter hinzunehmen. Gerade auch die unangenehmen, wie z. B. den Verlust von Fähigkeiten, die wir einmal hatten und über die wir nun nicht mehr im gleichen Maße verfügen. Auch die Veränderung des Aussehens muss verarbeitet werden. Anzunehmen, dass der Körper sich verändert, dass die Schönheit schwindet. Ich halte es für wichtig, dagegen nicht hektisch mit Anti-Aging- →

Alt werden -
gesund
bleiben

Manfred
Bruer



W. Fiebigler (90)
M. Bruer (84)

- Das Buch für alle, die alt werden, aber gesund und vital bleiben wollen.
- „Mit Siebzig spürte ich die Beschwerden des Alters. Heute mit Vierundneunzig fühle ich mich gesünder und vitaler als damals mit Siebzig“. Ein ganzes Kapitel ist dem Mann gewidmet, der diese Aussage gemacht hat.
- Allein 50 Seiten wurden den Altersbeschwerden und ihrer natürlichen Heilung gewidmet.

180 Seiten, 23 EUR. Zu bestellen bei Manfred Bruer, Postfach Nr. 1164, 65219 Taunusstein, Tel. 06128-9526-0 oder unter www.manfred-bruer.de

BIO 6/14

Maßnahmen vorzugehen, sondern es zu akzeptieren und die Kunst des Älterwerdens zu erlernen. Man muss lernen, mit dem Älterwerden zu leben und nicht dagegen. Dazu gehört auch, die Dinge anzunehmen, wie sie kommen und sich nicht permanent dagegen aufzulehnen. Das mag fatalistisch klingen, ist aber sicher klug. Denn es ist eben nicht weiterhin alles machbar, weder auf körperlicher noch seelisch-geistiger Ebene. Und das muss man ertragen lernen. Kann man das, lebt es sich leichter.

Wie können ältere Menschen von der ihnen verbleibenden Zeit profitieren?

Prof. Dr. Wilhelm Schmid: Älter werdende Menschen haben meiner Meinung nach einen großen Vorteil, gerade auch, wenn sie schon pensioniert sind und nicht mehr im Stress des Arbeitslebens stehen. Denn sie können jetzt all die Dinge tun, die sie gerne tun und vielleicht schon immer gerne tun wollten. Sie müssen sich nicht fragen, ob sie davon leben, eine Familie ernähren können. Diese Zeiten sind endgültig vorbei. Man kann Tätigkeiten nachgehen, die einfach nur Spaß machen, ganz ohne Zwang. Diese könnten darin bestehen mit den Enkeln zu spielen, falls man welche hat. Oder sich sonst etwas zu gönnen, was Freude macht ohne einen direkten Nutzen zu haben. So gibt es z. B. gar nicht wenige Männer, die im Alter auch gerne wieder mit der Eisenbahn spielen.

Heißt das, man soll wieder zum Kind werden?

Prof. Dr. Wilhelm Schmid: In gewisser Weise kann man das so sagen. Ein Kind macht das, was es interessiert und fasziniert. Es fragt nicht danach, ob es sinnvoll ist oder irgendjemandem nützt. So zu leben ist natürlich viel aufregender und befriedigender, als etwas zu tun, was man tun muss, wie dies bei den meisten Erwachse-



nen der Fall ist. Und diese Art zu leben ist überdies sehr spontan. Man erlebt das Leben unmittelbar, und darauf kommt es an.

Dabei darf man auch einmal ungenießbar sein, Schmerzen haben, melancholisch oder depressiv sein. Man muss nicht der ewig strahlende ältere Mensch sein, der spielend mit allem fertig wird.

Sich selbst der beste Freund werden

Wie definieren Sie Gelassenheit?

Prof. Dr. Wilhelm Schmid: Gelassenheit kommt von lassen. Wenn wir es schaffen, etwas zu lassen, etwas nicht unbedingt haben zu wollen, entsteht Gelassenheit. Man hat als älterer Mensch schon viel gesehen und erlebt und kann mit vielen Situationen anders umgehen. Man muss sich weniger aufregen, weil man loslassen kann. Wichtig ist es auch, die Fähigkeiten, die

man einmal hatte, loszulassen und sich nicht zu zwingen, das zu leisten, was man früher einmal konnte. Das bedeutet auch, dass man mit sich selbst gut umgeht. Man soll sich selbst der beste Freund werden, mit sich selbst befreundet sein. Das heißt, verständnisvoll, tolerant und voller Anteilnahme zu sein.

Was kann man bewusst für ein schönes Alter tun?

Prof. Dr. Wilhelm Schmid: Ich finde es sehr wichtig, Umgang mit Kindern zu haben, denn sie tragen das Leben weiter, und das tröstet ungemein beim Älterwerden. Auch ältere Menschen, die keine eigenen Kinder bzw. Enkel haben, können den Kontakt zu Kindern suchen, um lebendig zu bleiben oder es wieder zu werden. Sie können sich nützlich machen, z. B. als Lesepaten, Wahlgroßeltern usw. Hier besteht ein großer Bedarf in unserer Gesellschaft, in der viele Eltern zeitlich und auch kräftemäßig überfordert sind. Der Kontakt mit Kindern verhindert, dass man der Welt fremd

PROFESSOR SCHMIDS TIPPS FÜR EIN ERFÜLLTES ALTER



Pflegen Sie Gewohnheiten

Ihre Gewohnheiten sind ein zuverlässiger Anker, die Ihrem Leben Struktur verleihen und auf die Sie immer wieder zurückgreifen können. Das kann das Lesen einer Zeitung sein, der tägliche Spaziergang zur gleichen Zeit, ein Kino- oder Theaterbesuch und anderes mehr. Wichtig ist, dass Ihnen diese Gewohnheiten lieb sind und Sie damit gut durch den Tag kommen. Ein weiterer Gewinn: Sie ermöglichen Ihnen eine wohlthuende Auszeit von zahllosen Entscheidungen, die pausenlos zu treffen wären.



Pflegen Sie Liebe und Freundschaften

Bestehende gute Beziehungen zu pflegen, ist mit zunehmendem Alter besonders wichtig. Denn wenn man gute Freunde, eine stabile Partnerschaft und positive familiäre Bande hat, bekommt man zuverlässig Hilfe in schwierigen Situationen und man fühlt sich in ein soziales Netz eingebunden. Letzteres darf man gerade im Alter nicht unterschätzen.



Genießen Sie Lüste

Dazu gehören unbedingt gutes Essen und Trinken. Einen guten Wein zu genießen, kann Lebensfreude pur bedeuten. Genüsslich an einem Espresso oder Cappuccino zu nippen, tut Körper und Seele gleichermaßen gut. Auch Sex gehört dazu, denn die Sexualität spielt auch bei älteren Menschen eine wichtige Rolle. Berührungen sind lebensnotwendig und nicht

nur emotional von großer Bedeutung. Sie tragen auch zur Gesundheit bei, denn durch Berührung kann der Körper erwiesenermaßen sogar schmerzlindernde Opiate erzeugen.



Schwelgen Sie in Erinnerungen

Erlauben Sie sich, die guten alten Zeiten noch einmal zu durchleben. Stellen Sie sich Situationen, in den Sie glücklich waren, so konkret wie möglich vor. Fotos oder auch alte Briefe können Ihnen dabei auf die Sprünge helfen. Der Blick zurück hilft auch dabei, das eigene Leben noch einmal Revue passieren zu lassen und sich zu fragen, was Ihnen gut gelungen ist und wo Sie vielleicht Entscheidungen getroffen haben, die Sie im Nachhinein nicht so positiv bewerten.



Zärtlich sein, berührt werden und sich berühren lassen, kann ein Jungbrunnen sein →

Wichtig ist es, den Kontakt zu Kindern und jungen Leuten zu suchen, um lebendig zu bleiben

wird und den Anschluss verliert. Das kann Senioren leicht passieren, wenn sie keinen Kontakt zu jungen Menschen haben. Sie isolieren sich dann immer mehr und vereinsamen schließlich. Soweit sollte man es auf keinen Fall kommen lassen, sondern rechtzeitig gegensteuern.

DGH
Dachverband Geistes Heilen e.V.
 Information · Beratung · Vermittlung
 Die Adresse für Heiler & Hilfesuchende
 Geistes Heilen ergänzend zur Medizin & Naturheilkunde

Neue DVD über Geistes Heilen
 Rechtsberatung für Mitglieder

Tel.: 07221-9737901 · Winterhalterstr. 9 · 76530 Baden-Baden · www.dgh-cv.de · info@dgh-cv.de



Nehmen Sie sich Zeit für andere

Egal, ob Sie mit Freunden, Partner oder Nachbarn gute Gespräche führen oder ihnen beistehen, wenn Sie Hilfe brauchen: Indem Sie Zeit für andere haben, tun Sie etwas für sich selbst. Wenn Sie anderen etwa geduldig zuhören, wenn Sie einen Rat geben oder auch über alltägliche Dinge sprechen, sind Sie mitten im Leben. Sie nehmen Anteil daran und das macht zufrieden.



Akzeptieren Sie, dass Sie nicht unsterblich sind

Das bedeutet, dass Sie den Tod nicht verdrängen, sondern sich geistig beizeiten damit auseinandersetzen und auch die notwendigen Vorbereitungen dafür treffen. So zum Beispiel durch eine Patientenverfügung oder auch durch ein gültiges Testament.



Wer sich Zeit nimmt für andere, tut auch viel für sich selbst

Älterwerden ist ein Abenteuer BIO im Gespräch mit Konstantin Wecker

Der Sänger, Poet, Komponist und Autor Konstantin Wecker steht für Pazifismus, Kreativität und ein selbstbestimmtes Leben, in dem Zivilcourage eine wesentliche Rolle spielt. Anpassung war ihm immer fremd, wenn nicht verhasst, und er hat seinen ganz eigenen Weg gesucht. Und nach vielen Jahren der Suche, die nicht immer einfach war, ganz offensichtlich auch gefunden.

Konstantin Wecker ist heute ein bewusst lebender, reifer Mensch, der die Höhen und Tiefen des Lebens intensiv durchlebt hat. Mit seinen Liedern und Büchern bezieht er Stellung zu den brennenden Fragen des Lebens. Er möchte die Menschen aufrütteln und zum Nachdenken bringen, bietet ihnen gleichzeitig aber auch die Vision einer lebenswerten, friedlichen Welt. Einer Welt, in der es sich lohnt zu leben. Und zwar nicht nur, wenn man jung und voller Pläne und Ideen steckt, sondern



Liedermacher Konstantin Wecker hat nach vielen Jahren der Suche seinen Weg gefunden. Hier der 67-Jährige bei einem Konzert 2014 in der Kongresshalle in Gmunden

auch, wenn man schon etwas länger auf dieser Erde lebt. Denn gerade dann hat man viele wertvolle Erfahrungen gemacht, die man in die Gesellschaft zu deren Nutzen einbringen kann. Davon ist Konstantin Wecker überzeugt und dafür engagiert er sich in vielfältiger Weise.

Wie erleben Sie das Älterwerden ganz aktuell?

Konstantin Wecker: Da hat sich im Laufe der Jahre etwas Gravierendes verändert. Früher war der Tod ein Phänomen, von dem ich wusste, dass es existiert, aber es hat mich nicht wirklich betroffen, es war nur ein Konzept. Das hat sich inzwischen definitiv verändert, denn in meiner jetzigen Lebensphase weiß ich, dass ich nicht mehr unbegrenzt viele Jahre vor mir habe. Die Gewissheit, dass meine Zeit hier begrenzt ist und dass ich mich im letzten Abschnitte befinde, führt dazu, dass ich bewusster lebe als früher.



„Auch in meinen früheren Liedern spielte der Tod eine Rolle“, sagt Konstantin Wecker. „Doch gerade mit dem Älterwerden wird einem klar, dass man früher oder später alles loslassen muss.“

Wie gehen Sie mit den Themen Abschied und Tod um?

Konstantin Wecker: Ich habe in meinem neuen Buch „Mönch und Krieger“ unter anderem auch über das Thema Tod und mein Verhältnis dazu geschrieben. Der Tod spielte auch in meinen früheren Liedern eine große Rolle, obwohl er damals noch weit weg schien. Doch gerade mit dem Älterwerden bemerkt man nicht nur die Vergänglichkeit des eigenen Lebens, sondern auch, dass wirklich nichts im Leben festzuhalten ist. Dass man tatsächlich früher oder später alles loslassen muss.

Der Tod ist sozusagen das letzte Loslassen. In dem Moment, wo man das richtig spürt, und zwar auch körperlich, und nicht nur als mentales Hirngespinnst, wird es ernst. Als mir das widerfahren ist, hat mich

zunächst einmal ein tiefer Schrecken erfasst. Es war keine leichte Zeit für mich und ich hatte schwer daran zu kauen, dass ich tatsächlich nicht unsterblich bin. Diese Phase zu durchleben, die ja unweigerlich zum Älterwerden gehört, halte ich für sehr wichtig, aber eben nicht unbedingt leicht.

Leben im Hier und Jetzt

Kann diese Erkenntnis nicht auch eine große Chance sein?

Konstantin Wecker: Unbedingt! Diese Chance besteht meiner Meinung nach darin, dass man in diesem Lebensabschnitt bereit ist, den Moment ganz anders anzunehmen. Das heißt, dass man nicht wie früher nach vorne lebt, nicht mehr so stark auf die Zukunft ausgerichtet ist und das Leben planen möchte, wie das so üblich ist, wenn man jünger ist. Die große Chance besteht für mich darin, den Moment zu entdecken, im Hier und Jetzt zu leben, wie es in ver-

→

Die Stadt als Ort der Kraft nutzen

Vom Tageszeitenritual bis zur urbanen Visionssuche


arkana
www.arkana-verlag.de



288 Seiten
€ 19,99 [D] | € 20,60 [A] | CHF 28,50*
ISBN 978-3-442-34160-3
Auch als E-Book lieferbar

(*angef. VVK-Preis)



Mit dem bekannten US-Zenmeister, Autor und Initiator verschiedener Sozialprojekte, Dr. Bernard Glassman, ist Konstantin Wecker freundschaftlich verbunden und hat mit ihm ein Buch geschrieben

Foto: Christa Spannbaauer

Wenn man sich selbst erkennt, versteht man die anderen besser

schiedenen spirituellen Traditionen, z. B. dem Zen-Buddhismus gelehrt wird. Die Meditation ist eine wunderbare Möglichkeit, gegenwärtig zu sein.

Meditieren Sie regelmäßig?

Konstantin Wecker: Ja, ich meditiere seit längerer Zeit, das gehört zu meinem Leben, allerdings nicht nach einer bestimmten Methode. Jeder muss da für sich selbst den passenden Weg finden. Von Gurus, die die absolute Wahrheit für sich beanspruchen, halte ich nichts. Von Lehrern, die spirituelles Wissen glaubhaft weitergeben allerdings schon. Ein wunderbarer Lehrer, den ich näher kennen lernen durfte, ist der in den USA lebende Zen-Meister Bernard Glassman, mit dem ich vor einigen Jahren das Buch „Es geht um Tun und nicht um Siegen“ geschrieben habe. Darin steht unter anderem der kluge Satz, der in jedem Lebensalter Gültigkeit hat: „Nutze das, was Du hast, und tue, was Du im Augenblick tun kannst.“

Das kann man auch außerhalb der Meditation tun. Doch das Meditieren hilft auf jeden Fall dabei, sich selbst näher und innerlich zur Ruhe zu kommen, die ewig kreisenden Gedanken für eine kurze Zeit anzuhalten. Und es ermöglicht einen Raum, in dem keine Leistung notwendig ist, in dem man nichts tun und erreichen muss, sondern einfach sein darf und wahrnehmen kann, was jetzt ist. Gerade in unserer leistungsorientierten, gehetzten Gesellschaft, sind solche Momente unglaublich wertvoll.

Gibt es etwas in Ihrem Leben, das Sie bereuen?

Konstantin Wecker: Früher habe ich gesagt, ich bereue nichts. Heute sehe ich das anders. Natürlich bereue ich Fehler, die ich gemacht habe. Vor allem aber empfinde ich Reue darüber, dass ich Menschen wehgetan habe, die mir nahe standen. Ich hatte schon immer ein hitziges Temperament und da bin ich manchmal übers Ziel geschossen. Das versuche ich heute auf jeden Fall zu vermeiden. Ich versuche vor allem nicht mehr zornig zu werden.

Wütend werde ich schon noch, die Wut möchte ich mir bewahren, die ist meines Erachtens notwendig. Gerade auch, um Missstände anzuprangern. Da möchte ich gern „Krieger“ bleiben. Aber ansonsten bevorzuge ich inzwischen den Mönch, also

den Teil von mir, der den inneren Frieden sucht und diesen auch nach außen trägt.

Welche Vorzüge hat Ihrer Meinung nach das Älterwerden?

Konstantin Wecker: Wenn man sich selbst erkennt, versteht man auch die anderen besser und was man in sich selbst erlebt hat, kann man bei anderen besser mitfühlen. Man wird barmherziger, milder und richtet nicht mehr so selbstherrlich und leichtfertig, wie man das vielleicht früher getan hat.

Im Buddhismus heißt es „Tat vam asi“ – „Das bist du“. Dass dies wirklich wahr ist, dass wir in unserem tiefen Sein mit allen verbunden und nicht getrennt sind, das ist eine wunderbare Erfahrung, die das Älterwerden mit sich bringen kann. Und natürlich die Gelassenheit. Man muss sich nicht mehr über alles aufregen, man kann auch mal eine Fünf gerade sein lassen, und man lernt Prioritäten zu setzen. So versöhne ich mich beispielsweise heute möglichst schnell, wenn es einmal zu einem Streit kommt. Eben bevor es zu spät dafür ist, denn man weiß ja nie, wie viel Zeit man noch hat.

Was können ältere Menschen zu unserer Gesellschaft beitragen?

Konstantin Wecker: Leider sind einige alte Menschen verbittert und klagen das Leben an. Das ist schade. Ich stelle mir einen älteren Menschen gerne als den weisen Narren vor. Er hat, eben gerade aufgrund seines Alters und seiner Erfahrung, eine gewisse Narrenfreiheit. Er kann sagen,

Im Buddhismus fand Konstantin Wecker viele Lebensweisheiten, die ihm helfen, den Alltag zu bewältigen



LEBENSILF

GEMEINSAM LEBT ES SICH BESSER - ADRESSEN, DIE WEITERHELFFEN

Wenn Sie gleich gesinnte Senioren suchen, mit denen Sie Ihre Freizeit gestalten können, wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren möchten, oder sich einfach nur mit netten Menschen austauschen wollen, können Ihnen diese Adressen weiterhelfen.
www.platinnetz.de (Portal für Junggebliebene zum Austausch, Stammtischtermine)
www.rentarentner.de (Jobvermittlung für Pensionäre – z. B. Altenpflege, Kinderbetreuung)
www.senioren-freizeit.de (Partner für Freizeitaktivitäten und Urlaub finden)

was er denkt, und die Weisheit, die er im Laufe des Lebens gewonnen hat, an die Jüngeren weitergeben. Das wäre meiner Meinung nach der Idealfall.

Vielleicht kommt die Bitterkeit alter Leute auch daher, dass sie in unserer Gesellschaft gerne ausgegrenzt und ab einem gewissen Alter auch abgeschoben werden. Dass man sie oft nur noch als Kostenfaktor betrachtet. Sie werden in unserer an Geld und Gewinn orientierten Gesellschaft nicht geachtet, und dadurch geht dieser Gesellschaft etwas sehr Wertvolles verloren. Natürlich hat aber doch jeder Einzelne die Chance, seine Lebensweisheit und auch sein konkretes Wissen zumindest in sein näheres Umfeld einzubringen. Interessanterweise gibt es aber jetzt immer mehr junge Menschen, die ganz bewusst den Rat der Älteren suchen. Das erlebe ich jedenfalls selbst immer wieder und das freut mich. Denn man hat ja wirklich etwas zu sagen.

Wie stellen Sie sich Ihre Zukunft vor?

Konstantin Wecker: Ich mache keine Pläne mehr, und ich glaube das ist gut so. Nicht wegen meines Alters, sondern weil ich gemerkt habe, dass immer dann, wenn ich feste

Pläne hatte, meist alles anders kam. Das Schicksal war klüger als ich und hat mich oft dorthin gestoßen, wo ich gar nicht sein wollte. Heute finde ich es viel schöner, offen zu sein und dem zu begegnen, was kommt. Das macht das Leben wesentlich spannender. Natürlich muss ich meine Konzerte vorausplanen, Termine einhalten. Aber ansonsten erlaube ich mir abzuwarten, was das Leben mir als Nächstes bringt. Diese gelassene innere Einstellung ist ganz gewiss ein Vorzug des Alters.
Sehr geehrter Herr Wecker, wir danken Ihnen sehr herzlich für dieses Gespräch.

Buchtipps und Infos

- Wilhelm Schmid: „Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden“, Insel, ISBN 978-3-458-17600-8, € 8,-
- Ernst Pöppel/Beatrice Wagner: „Je älter, desto besser. Überraschende Erkenntnisse der Hirnforschung“, Goldmann, ISBN 978-3442-17303-7, € 8,99
- Konstantin Wecker: „Mönch und Krieger“, Gütersloher Verlagshaus, ISBN 978-3-579-07066-7, € 19,99
- Konstantin Wecker/Bernhard Glassman/Christa Spannbauer: „Es geht ums Tun und nicht ums Siegen“, Kösel, ISBN 978-3-466-30919-1, € 19,99
- Barbara Sher: „Für deine Träume ist es nie zu spät“, dtv, ISBN 978-3-423-26035-0, € 16,90
- Hajo Schumacher: „Restlaufzeit“, Eichborn, ISBN 978-3-8479-0572-1, € 19,99
- Manfred Bruer: „Altwerden – gesund bleiben“, € 32,- Zu bestellen: www.manfred-bruer.de



Anzeigen



Was gibt's Neues?

Die besten Tipps für Ihr Wohlbefinden!



10 Jahre! Jubiläumsangebote

Vitales Wasser in schönster Form!

Hochwertige Vitalkaraffen, Gläser und Porzellan nach dem Goldenen Schnitt sowie große Auswahl an „Blume des Lebens“-Produkten.

HAPPY SOUL

Katalog/Händlerinfo: 089/61305268 www.happy-soul.de

The Spirit of OM®
Feng Shui zum Anziehen®

Vertriebspartner gesucht

die bio-energetische
Wellnesskleidung

Lichtvolle Bio-Kleidung
- ein neues Wohlfühlen
- schützt und stärkt Ihre Aura

Bio-Bettwäsche mit Rosenquarz
- erholsamer Schlaf und innere Ruhe

Gratis-Katalog:
08376 / 92 99 19 88
mail@spirit-of-om.de
www.spirit-of-om.de

ökologisch · ganzheitlich · energetisch · fair

