

Wir brauchen eine neue Alterskultur!

Stehen wir vor einem neuen Generationenkonflikt? Wir brauchen eine neue Alterskultur!

Von Dietrich Kumrow aus der April-Ausgabe der Zeitschrift INFO3
(mit freundlicher Genehmigung des Autors)

Die Politik weiß es längst: Wenn auch phasenweise verdrängt vom Thema der Arbeitslosigkeit in Zeiten der Globalisierung schiebt sich allmählich die nächste große Problematik in das öffentliche Bewusstsein: unsere Gesellschaft ergraut, sie altert, die Pyramide wird zum Pilz. Fast täglich hört und liest man: Die deutsche Gesellschaft altert. Immer weniger Kinder werden geboren, die Bevölkerung schrumpft. Wie können die absehbaren wirtschaftlichen und sozialen Folgen der Alterung gemeistert werden? Was muss getan werden um den Wohlstand in Deutschland zu erhalten? Stehen wir vor einem Generationenkonflikt ganz neuen Ausmaßes?

Wie ein Paukenschlag rüttelte vor einiger Zeit Frank Schirrmachers Buch Das Methusalem-Komplott die Öffentlichkeit wach. Der Mitherausgeber der Frankfurter Allgemeinen Zeitung zeichnet darin ein düsteres Bild des künftigen Alters: "Unser Altern wird nicht gemütlich sein, es wird keine Ohrensessel, Kaminfeuer und Vorratskammern geben. Wir können nicht zu Hause bleiben, wir müssen losziehen, solange wir noch stark und selbstbewusst sind. Selten hat eine Gesellschaft so klar sagen können wie die unsere, wir müssen in den nächsten 30 Jahren ganz neu lernen zu altern oder jeder Einzelne in der Gesellschaft wird finanziell, sozial und seelisch bestraft." Schirrmacher weiß aber auch: "Es geht um die Befreiung jenes unterdrückten und unglücklichen Wesens, das wir verdrängen und das heute noch nicht existiert. Es geht um unser künftiges Selbst."

Schon Anfang der 90er Jahre wies der Gießener Soziologieprofessor und evangelische Theologe Reimer Gronemeyer auf einen möglichen "Kampf der Generationen" hin.

Er fordert gerade von den Alten den Ausstieg aus der Konkurrenzgesellschaft. Wenn eine rapide wachsende Zahl alter Menschen mit den verhältnismäßig weniger werdenden Jüngeren im Machtkampf um die Fleischtöpfe stehe, so konstatiert er, könne dies nur in einer Katastrophe enden! Ziel müsse eine Gesellschaft sein, deren Grundlage eine generationenübergreifende "Kultur des gegenseitigen Helfens" ist. Beide Autoren fordern als Voraussetzung dazu die Befreiung jenes unterdrückten und unglücklichen Wesens "Alter", das sich bislang, zur Tragik verurteilt, am Ideal der Jugendlichkeit messen muss.

Im August 2005 wurde der 5. Altenbericht der Bundesregierung zu der Fragestellung vorgelegt: "Potenziale des Alters für Wirtschaft und Gesellschaft - der Beitrag älterer Menschen zum Zusammenhalt der Generationen." Überraschendes Ergebnis: Der ganze Bericht ist ein Plädoyer für eine neue, positive Sicht des Alters, für eine "altenfreundliche" Kultur. So formuliert die zuständige Kommission als Elemente ihres Leitbilds: "Wir brauchen neue Altersbilder, die die Stärken und Schwächen berücksichtigen." Die Experten fordern, die einseitige Orientierung an körperlich definierten Altersbildern aufzugeben und sie durch ein umfassendes Menschenbild zu erweitern, "welches in gleicher Weise die körperliche, die seelisch-geistige, die soziale und die existenzielle Dimension des Menschen berücksichtigt". Gleichzeitig kündigt die Bundesregierung an, demnächst die EU-Richtlinie des "Verbotes der Diskriminierung wegen des Alters" umzusetzen. Wie realistisch das angesichts einer Situation erscheint, wo in 41 Prozent der deutschen Betriebe keine Mitarbeiter über 50 beschäftigt werden, bleibt fraglich.

Wir brauchen eine neue Alterskultur!

In früheren Kulturen galt der alte Mensch als Träger von Weisheit, Tradition und Sippe. Es waren die Alten, die die Identität der Gemeinschaft garantierten. Heute sind die Traditionen weitgehend zerbrochen; die "Sippe" ist singularisiert. Der alte Mensch hat seine gesellschaftstragende und identitätsbildende Bedeutung lange verloren. Aber mehr noch: Alter "darf nicht sein", alte Menschen werden durchweg nach äußeren Kategorien der Jugendlichkeit bewertet: Fitness zählt, immer gut drauf zu sein, ein Begriff wie "Weisheit" scheint zu einem Fremdwort degradiert.

Dennoch muss gerade das Alter heute auf die Suche nach sich selbst gehen - und wo, als in sich selbst, könnte es sich finden? Wir werden das Altern neu lernen müssen (Schirmmacher), jeder Einzelne wird sich dieser Herausforderung, dieser Mauer aus negativen Gedanken, zu stellen haben.

Die Aufgabe scheint schwierig; der Akt der Befreiung eine Revolution: Menschenketten mit Kerzen hätten hier eine tief sitzende Mauer aus Bildern in den Köpfen über den Horror des Altseins zu überwinden, Bilder, die lange gewachsen und so gewollt sind!

Freiheit ist leichter gesagt als gelebt; was wird dieses Wesen Alter mit uns anstellen, wenn es seiner Mauern entledigt ist? Dreht es den Spieß einfach um und zwingt die Jungen in einen Alterskult? Wird es uns, aus langer Lethargie befreit, überschütten mit Sklerose und den Ideen von Vorgestern?

Oder gibt es eine neue, vorwärtsgewandte Aufgabe des vom Jugendlichkeitswahn befreiten "Wesens" Alter, jenseits der Trägerschaft von Weisheit, Tradition und Sippe? Oder ist es diese in neuem Gewand? Worin liegt der Sinn einer ergrauenden Gesellschaft in gerade dieser Zeit?

Demenz als Beispiel

Die wesentliche Herausforderung zeigt sich sehr deutlich in einer Gruppe von Menschen, die geradezu klassisch das Alter im Sinne eines Horrorszenarios zu bestätigen scheinen: Die Rede ist von demenziell veränderten Menschen. Sie demonstrieren ein Alter in absoluter Hilfsbedürftigkeit, gezeichnet durch Persönlichkeitsverlust, ein sinnloses, ja erbärmlich scheinendes Dasein.

Bei genauem Hinschauen erweist sich dieses gängige Bild jedoch als extrem simplifiziert, oberflächlich und falsch. In Wirklichkeit sind diese Menschen sehr speziell: sie zeigen sich, über ihre individuelle Krankheitssymptomatik hinaus, als Träger unseres Zeitgeistes, der geprägt ist durch zunehmenden Individualismus und die Atomisierung der Gesellschaft. Derart werden sie uns zu einem Spiegel unserer gesamtgesellschaftlichen Befindlichkeit:

1. Der verwirrte Mensch geht seinen Weg, er ist auf der Suche nach sich selbst, seiner Identität. Er lässt sich nicht fremd bestimmen, fühlt sich autonom. Das Normale ist nicht mehr sein Problem, sein Thema, er folgt seinen eigenen Regeln.

2. Er lebt konsequent sich selbst; bricht die Tabus seines Lebens; die Umwelt muss sich, will sie ihn nicht verlieren, ihm anpassen - seinem extremen Individualismus.

3. Er tritt in aller Konsequenz aus seinen Beziehungen und Bezügen heraus: Die junge Frau betritt das Zimmer des alten Herrn; er schaut verwundert auf die fremde Person, die doch seine Tochter ist. Er verliert nicht nur sich selbst, sondern im Sich-selbst-verlieren auch das Du, mit all der damit verbundenen Einsamkeit. Die Atomisierung der Gesellschaft, das Auseinanderbrechen der verbindenden Werte und Normen, der menschlichen Bezüge und Beziehungen finden also im dementen Menschen einen deutlichen Ausdruck.

4. Der demenziell veränderte Mensch entzieht sich, lebt in aller Konsequenz das heute vorherrschende Altersbild, das er selbst mitgeschaffen hat: "Alter ist es nicht wert, bewusst gelebt zu werden - lieber flüchten als standhalten!"

Damit geht der Gesellschaft der Erfahrungsschatz, die Fachkompetenz, des Menschen verloren.

Demente Menschen zeigen uns also in gewisser Weise, wo extremer Individualismus und Atomisierung hinführen: in den Verlust der Persönlichkeit (des Ich-Bewusstseins), den Verfall jeglicher Beziehungsfähigkeit und letztendlich der Lebensfähigkeit.

Die innere Seite

Dies ist jedoch nur die eine, äußere Seite. Es gibt auch eine andere, innere Seite, die uns auf den Weg einer neuen Alterskultur hinweist: Durch alle demenziellen Abbauprozesse hindurch finden für den Menschen höchst sinnvolle Prozesse statt, die auf bedeutsame Entwicklungsvorgänge in seiner Seele hinweisen. Drei dem Leben abgeschauten Szenen sollen dies verdeutlichen:

Szene 1:

In einem Altenheim in Offenbach am Main pflegten wir an den Adventssonntagen unsere Bewohner mit Adventsliedern aufzuwecken. Wir gingen in eine Wohnebene, zündeten unsere Kerzen an, machten die Türen auf, begannen zu singen. Auf einmal ertönte aus einem Zimmer der Ruf: "Verlassen Sie sofort mein Zimmer, sonst erschieße ich Sie!" Wir hielten inne und uns war deutlich, dass wir etwas verkehrt gemacht hatten. Wir machten die Tür zu.

Es handelte sich um einen leicht desorientierten Herrn, den ich später im Speisesaal wieder traf. Er sagte zu mir, dass er gerade vom Krieg geträumt hatte und ihn jemand habe erschießen wollen. Dann sagte er weiter, dass er den Krieg eigentlich nicht verwinden könne.

Szene 2:

In einem unserer Wohnbereiche stürzte sich eine sehr verwirrte alte Dame auf jeden jüngeren Menschen, der in den Pflegebereich kam. Sie hängte sich an die Pflegemitarbeiter, wollte sie gar nicht mehr loslassen, ging mit ihnen in die Zimmer anderer Menschen und das war natürlich problematisch, weil jeder Mensch ein Recht auf seine Intimsphäre hat. Wir machten eine Bewohnerbesprechung (ähnlich einer Fallbesprechung in der Pädagogik oder Medizin).

Die betreffende alte Dame hatte keine Angehörigen mehr; stattdessen berichteten ehemalige Kollegen, dass sie Waldorflehrerin gewesen war, alleinstehend und hochgebildet, eine ausgesprochen verantwortungsbewusste Frau, die über Jahrzehnte im inneren Führungskreis der Schule war. Sie pflegte eine große Distanz zu ihrem Umfeld, war im Privaten sehr zurückgezogen und wenn man mal zum Kaffee bei ihr eingeladen wurde, dann galt das im Kollegenkreis bereits als besondere Ehre. Die ehemaligen Kollegen waren nun sehr überrascht über das Verhalten der Dame, denn sie stellte praktisch ihr früheres Verhalten auf den Kopf. Damals eher abweisend, suchte sie jetzt übermäßige Nähe. Die Lehrerkollegen formulierten es so: "Es ist ja interessant, es scheint ja so, als ob sie sich jetzt etwas getraute, was sie sich früher gar nie zugestanden hätte." Als ob sie sozusagen die Verwirrtheit nutzte, um etwas abzurunden in ihrem Leben, was sie bisher seelisch nicht integriert hatte!

Szene 3:

Ich kam zu einem alten Herrn ins Zimmer und wollte mich neben ihn setzen, um ihm das Frühstück zu reichen. Da sagte er: "Halt, Sie können sich da nicht hinsetzen!" Er war sehr verwirrt und konnte es nicht so deutlich sagen, wie ich es jetzt ausdrücke. Ich fragte ihn, warum ich mich nicht dorthin setzen dürfe. Er antwortete mir, ob ich denn nicht sehen würde, dass seine Frau dort sitze. Seine Frau war allerdings bereits seit zehn Jahren tot. Ohne lange zu überlegen begrüßte ich sie freundlich, setzte mich auf den anderen Stuhl und reichte ihm daraufhin das Frühstück.

Selbstverständlich diagnostizieren wir in einer solchen Situation Halluzinationen oder krankhafte Degenerationsprozesse. Vielleicht hatte dieser Mensch aber keine Halluzinationen, sondern erlebte etwas sehr "Reales".

Aspekte des Spirituellen

Diese Beispiele sollen darauf hinweisen, dass in der Seele von dementen Menschen fulminante, höchst interessante und sinnvolle Entwicklungsvorgänge geschehen:

Im ersten Beispiel finden wir eine Situation der direkten Konfrontation mit einem in der Vergangenheit liegenden unverarbeiteten Aspekt der Seele, einer durch den Krieg eingebunkerten Angst; im zweiten Beispiel wird unmittelbar "neues Verhalten" gelebt, Nähe erprobt, die Gegenwart zur Entwicklung neuer Fähigkeiten genutzt; im dritten Beispiel scheint der in sich ruhende alte Herr schon mit einem Bein "auf der anderen Seite des Lebens" zu stehen, gewissermaßen in der Zukunft; er kommuniziert mit einer Verstorbenen.

Demente Menschen arbeiten also ihre Vergangenheit auf, betreiben auf ihre Art Biographik, üben neues Verhalten und runden so ihr Leben ab, sie kommunizieren mit Verstorbenen, ganz selbstverständlich - all dies sind Aspekte eines spirituellen Weges, höchst lebendige Prozesse, obwohl doch die lenkende und ordnende Persönlichkeit nicht mehr oder zumindest in vollem Umfang vorhanden ist - oder vielleicht gerade deshalb?

Was geschieht hier genau? Wie bei einer Sonnenfinsternis die Sonne durch den Mond verdeckt wird, überschwemmt in der Demenz das Unbewusste des Menschen sein Ich-Bewusstsein mit bis dahin

verdrängter Lebensgeschichte, wird der ordnende Verstand von Seelischem überlagert. Da diese Aspekte des Unbewussten häufig angstbesetzt sind, wirken diese Menschen entsprechend ängstlich, suchend, getrieben.

In der Begleitung und Pflege kann man beobachten, dass sie durch diese Angst auch hindurchgehen können und am Ende ihres Lebens in einer wunderbaren Weise in sich zur Ruhe kommen. Es mag sein, dass sie für uns über die üblichen Kommunikationsformen nicht mehr zu erreichen sind, aber die "Ausstrahlung", die Wirkung, die solche Menschen auf andere haben, ist, wie es eine Altenpflegerin einmal ausdrückte, "wie ein geschenktes Bad in der Sonne".

Das ist die erste Botschaft dieser Menschen an uns: "Wendet euch beizeiten eurer Seele zu. Sie birgt viele Geheimnisse in sich, wenn ihr diese nicht lüftet, beherrscht sie euch."

Des-orientiert ist der dementiell veränderte Mensch zwar nach unseren Kriterien, er selbst hat durchaus seine Orientierung:

Häufig vergangenheitsorientiert ist der äußere Blick des Verwirrten auf den Augenausdruck gerichtet, er sucht das Gegenüber in einer authentischen Begegnung. Der eigentliche Blick richtet sich auf die innere Haltung des anderen Menschen. Wenn die Betreuenden zu dem Menschen A sagen, aber B denken, reagiert er auf das B.

Verwirrte schauen in die Seele, lesen die Haltung, die man ihnen entgegenbringt wie ein offenes Buch und reagieren darauf; hell-fühlig und hoch-sensibel.

Wenn sie auch für sich in der Vergangenheit leben ist jede Begegnung ein Jetzt-Erlebnis, mit dem Gegenüber verbindet sie keine gemeinsame Vergangenheit, keine Zukunft. Verlässt die Tochter ihren Vater weiß er kurz darauf nichts mehr von ihr und diesem Besuch. Jede Begegnung ist wieder neu, unmittelbar und vorurteilsfrei.

Von uns fordern sie die "Kraft der Aufmerksamkeit"; sie verlangen, dass wir sie durch alle Behinderung hindurch in ihrer Würde, Ihrem Wesenskern oder Höheren Selbst ansprechen. Wenn wir das nicht tun, verlieren wir sie; sie laufen weg, entziehen sich uns, wir können sie nicht betreuen.

Dies ist die zweite Botschaft an uns: Entwickelt den Blick für die wahre Identität, die jenseits aller Gebrechen, aller Körperlichkeit liegt, für die spirituelle Seite der Individualität.

So gesehen ist Demenz nicht nur eine Form des Altseins, eine individuelle Erkrankung und von uns selbst geschaffen in dieser Häufigkeit als Ausdruck kollektiv verlängerter Lebenszeit, sondern wird gleichsam zu einem gesellschaftlichen Spiegel, in dem Eigenwilligkeit, Vereinzelung, Individualität, Sinnsuche und Spiritualisierung wesentliche Zeitimpulse sind.

Im Zeitalter der Individualisierung zeigt sich nicht nur persönlicher Freiheitsdrang um eigener Bedürfnisbefriedigung willen, sondern das Höhere Selbst fordert sich ein.

In der Demenz zeigt sich Beides: Der Verlust der Lebensbezüge als extremer Individualismus, gleichzeitig das Hervorbrechen spiritueller Qualitäten in Form von hoher Sensibilität und Hellföhligkeit.

Diese Menschen, die als Pioniere, als Vorboten der kommenden Zeit gelten können, wie hineingestoßen, weisen uns auf die Chancen hin: Individualisierung setzt spirituelles Potential frei; die Grenzen der Wahrnehmung werden fließend, irdische und geistige Welt können sich auf eine neue, unmittelbare Art und Weise begegnen.

Sie zeigen uns den Weg: "Befreit die in der Seele schlummernden unbewussten Kräfte!"

Aber wir dürfen ihre Warnung an uns auch zur Kenntnis nehmen: Altern ist eine Aufgabe, die bewusst ergriffen werden will. Nehmen wir uns nicht selbst in die Hand besteht die Gefahr, dass wir durch unser Unbewusstes gelebt, ja getrieben werden. Das mag sich in Selbstsucht, Gier, Machtansprüchen oder Persönlichkeitsverlust äußern, so oder so schiebt es sich als Egoismus zwischen uns und die anderen Menschen als unbefreites Wesen Alter.

Über den Sinn des Alters

Der Weg zur Befreiung jenes unglücklichen Wesens Alter führt nicht über das beiseite Schieben überkommener Altersbilder, sondern über das Ergreifen seiner ursächlichen biographischen Aufgabe, die in der Bilanzierung, Aufarbeitung und Abrundung des Lebens besteht und im Richten des Blickes auf den inneren Wesenskern.

Eine Bilanz macht jeder Mensch im Alter, bewusst oder in der Verwirrtheit, gewollt oder ungewollt. Das ist kein primär rationaler Prozess, sondern geschieht in der Konfrontation, in der Bewusstwerdung der Biographie, des gelebten Lebens, in der Transformation von unterdrücktem Unbewussten in Bewusstsein. Ich hinterfrage, suche mich, meinen Lebensfaden, oder wie die alten Griechen es ausdrückten: "Mensch, erkenne Dich selbst."

Das zunehmende Bedürfnis jüngerer Menschen, über die Befriedigung materieller Bedürfnisse hinaus einen Sinn in ihrem Sein und Handeln sehen zu wollen, und dies auf möglichst freiheitlicher Grundlage, wird seine Entsprechung erhalten durch eine wachsende Zahl Älterwerdender, die ihre Freiheit dazu nutzen, auf die Suche nach sich selbst zu gehen.

Die Alten stehen vor der wunderbaren Herausforderung, durch die Entwicklung ihrer selbst, ihres Höheren Selbstes, an ihrer persönlichen Veränderung und damit der der ganzen Gesellschaft zu arbeiten. Das Ziel ist nicht nur die Überwindung des Jugendkultes, sondern in der Akzeptanz des eigenen Alters, von Sterben und Tod können sie einen wesentlichen Beitrag zur Überwindung des Materialismus, zur Anerkennung wirklicher Individualität leisten.

Und dies ganz ohne Leistungszwang, aus der aus Freiheit gewonnen Entdeckung des Wesentlichen. Es ist also keinesfalls zu erwarten, dass die alternde Gesellschaft eine von Starrsinn und Vergangenheitsorientierung geprägte sein wird, im Gegenteil: Die Alten können gerade der Sauerteig werden, durch den Vertiefung, Menschlichkeit, eine gesunde Verlangsamung und eine spirituell-geistige Orientierung in Form echter Individualität (lat. individere, ungeteilt, ganz sein,) entsteht.

Alt-Werden als Kulturaufgabe

Auf die Gruppe der 30- bis 60-Jährigen wird eine große Aufgabe zukommen: Die primäre Verantwortlichkeit zu tragen für die Finanzierung der Kinder, der Renten und der Versorgung einer wachsenden Zahl pflegebedürftiger alter Menschen.

Die historisch einmalige Situation, dass eine große Gruppe 60-80-Jähriger in relativ guter Gesundheit leben wird weist auf deren Aufgabe hin, als produktiver, helfender, ja als der verbindende Teil der Gesellschaft existenziell zu wirken. Als Aktivposten tragen sie die Verantwortung für ein positives Bild des Alters, das gekennzeichnet sein muss durch Sensibilität für die große Aufgabe der Jüngeren; durch Verzicht auf materiellen Wohlstand auf Kosten der nachfolgenden Generationen; durch aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben solange wie möglich; durch selbstverantwortete und selbstorganisierte Lebens- und Arbeitsformen; durch ein reflektiertes Leben, das in seiner Essenz den Jüngeren zur Verfügung gestellt wird. Damit will übrigens keineswegs gesagt sein, dass diese Attribute nicht schon auf viele alte Menschen heutzutage zutreffen - nur wird es kaum gesellschaftlich zur Kenntnis genommen einerseits, andererseits entsteht die wirkliche Enge erst durch die Veränderung des demographischen Faktors. Die Voraussetzung für ein Gelingen ist jedoch, dass die Tätigkeiten aus Freiheit erwachsen, aus innerem Bedürfnis, dass sie das bisherige Leben erweitern, ergänzen, abrunden.

Dem Tod ins Auge sehen

Über beinahe 25 Jahre habe ich Menschen in ihrer letzten Lebensphase bis in den Tod begleiten dürfen. Seelisches Leid in der Endphase des Lebens entsteht aus drei Quellen: Aus dem noch unverarbeiteten Leid, das selbst erlitten wurde; aus dem Leid, das man anderen zugefügt hat und aus dem, was im Leben wider besseren Wissens versäumt wurde. Es ist beeindruckend, Menschen im Sterben erleben zu dürfen, die in dem Gefühl sind, dass das gelebte Leben gut war, rund, die sich selbst und anderen durch ehrliche Auseinandersetzung verzeihen konnten. Diese Menschen wirken am Ende des Lebens bei sich selbst angekommen. Ein positives Altersbild muss sich mit diesem alles entscheidenden Augenblick im Leben beschäftigen, mit dem Tod. - Das übermächtige, alles dominierende Wesen des Todes ist es, das als schier unüberbrückbare Mauer zwischen dem Menschen und seinem Alter bzw. seinem Altersbild steht. Diese Mauer niederzureißen heißt das "unglückliche Wesen Alter" zu befreien und in das Leben zu integrieren. Es gilt für den älter werdenden Menschen einen Perspektivwechsel zu vollziehen: Der Blick vom Jetzt auf das weitere Leben richtet sich vom eigenen erfüllten und erfüllten Todesmoment auf das Verlebende: Was habe ich noch zu tun, um an

diesem Punkt sagen zu können: Das war ein gutes Leben, ich habe das getan, was ich zu tun hatte, habe meine Lebensaufgabe erfüllt!?

Man mag meinen, dass nur wenige Menschen sich Gedanken darüber machen, ob es so etwas wie eine persönliche Lebensaufgabe gab. Das täuscht, denn der alte Mensch sieht sich zunehmend bedrängt von der Diskrepanz des inneren Empfindens der selbstgestellten Lebensaufgabe und dem tatsächlich gelebten Leben. Sich zu versöhnen heißt, diese Diskrepanz zu bearbeiten. Das ist keine leichte Aufgabe, verlangt sie doch die schrittweise Konfrontation mit der erklärtesten Tabuzone, dem eigenen Tod.

Goethe formulierte es so: "Und solange du dies nicht hast, jenes Stirb und Werde, bleibst du nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde." Die Möglichkeit der Begegnung mit dem "großen Tod" unseres Lebens liegt demnach in der Aufarbeitung der vielen "kleinen Tode", die wir in unserem Leben erlitten haben, die wir als "unbefreite Anteile unserer Seele", als Schattenseite in uns tragen. Dabei gilt es sukzessive Fragen zu klären wie: Welche Verletzungen trage ich in mir; wen habe ich verletzt; was habe ich bisher versäumt?

Vollzogene Akte der inneren Befreiung führen zu einer gedanklichen und emotionalen Distanz zu den eigenen Erlebnissen, machen eine wirkliche Bewertung des biographisch Erlebten erst möglich. Gleichzeitig kann dabei der innere, ganz persönliche Lebensfaden entdeckt und weitergesponnen werden - was habe ich schon erreicht, was kann ich zur Abrundung, zur Vollendung noch tun? Eine so gewonnene Übersicht schafft Freiheit und Frieden in der Seele, führt unweigerlich zur Annäherung an unser inneres Sein, an das von den körperlichen Bedingtheiten unabhängige, geistige, Höhere Selbst. Zur Realisierung des unsterblichen Wesenskernes führt es dann, wenn der Weg der Selbsterkenntnis mit einer inneren Orientierung auf das Geistige verbunden ist, durch die konkrete Umsetzung eines spirituellen Weges.

Auf allen Ebenen wird sich die Forderung und der Wunsch nach "lebenslangem Lernen" zeigen; des Reifens durch permanentes Jungwerden, Erneuern und Verändern im Lernen; das eigene Altern in seiner Chance als bewusst gegangenen spirituellen Weg zu ergreifen, wird dabei eine bedeutende Rolle spielen.