

## WEISHEITSKREIS / ÄLTESTENKREIS 2013

"In jedem von uns steckt etwas, das in keinem anderen ist" (Martin Buber).

Dumm ist nur, dass wir diese Binsenweisheit vor 60 Plus nicht verinnerlichen. Unser Geist kann diese Weisheit nicht ergründen. Unsere Seele kann sie nicht erfassen. Die beginnende Weisheit des Alters ermöglicht diesen Prozess. Und wir brauchen Auszeiten, um diesen Prozess in Gang zu bringen und in Gang zu halten. Weil Auszeiten Struktur brauchen, treffen wir uns jährlich zu Seminaren. An solchen Wochenenden überlassen wir eigentlich nichts, letztlich aber alles, dem Zufall.

Reinhard Winkler gehört zu den "Regisseuren", die "Anstoss erregen". Er initiiert in den Teilnehmenden eine intensive Spurensuche nach ebenso individuellen wie originellen Schätzen in deren differenzierten Biografien. Eine spielerische Herangehensweise (der Mensch ist bekanntlich ein homo ludens) gehört zu den Markenzeichen der Seminare. "Eine ernste Sache ist eine wahre Freude" so liest es der Konzertbesucher im Leipziger Gewandhaus am Prospekt der gewaltigen Schuke-Orgel. Zigmund wird diese Erfahrung in den Seminaren multipliziert.

Gelegentlich wird die Weisheit des Alters metaphorisch als Narrenweisheit beschrieben. Das macht sogar Sinn. Weil auch die Weisheit des Alters nichts zu verlieren hat, nur profitieren kann und nichts zu scheuen braucht, nur lustvoll entdecken kann.

Die Weisheit des Alterns fällt nicht vom Himmel und folgt keiner Automatik. Sie ist weniger eine Angelegenheit

unserer Natur, vielmehr eine Aufgabe unserer Kultur. In dem wunderschönen Fachwerkhaus im 1200 Jahre alten Birkenfeld, das Reinhard und Malou seit fast zwei Jahrzehnten bewohnen, begegnen die Teilnehmenden einer Unzahl von kunstvollen Masken und Instrumenten aus aller Welt. Eine nicht nur scheinbar gewollte Inszenierung. Der Zusammenhang: Zwei Tatsachen werden im Alter besonders bedeutungsvoll. Zum Einen: wir spielen im Laufe unseres Lebens mehr oder weniger intensiv eine Vielzahl von "Rollen". Zum Anderen: Unser Leben wird von "Tönen" (Schwingungen, Klänge, Geräusche) beeinflusst, wenn nicht sogar gesteuert. Die Auseinandersetzung mit diesen beiden Tatsachen gleicht einer viel versprechenden Entdeckungsreise zu uns selbst - nicht nur beim Älter Werden.

Auf einer solchen Entdeckungsreise im Prozess des Älter Werdens ist eines unverzichtbar: Rituale. Sie sind das Gelände unterwegs. Sie verzichten weitgehend auf Sprache. Mit ihren symbolischen Aktionen und Interaktionen helfen sie, gewonnene Weisheit zu vertiefen und zu vergewissern. Fähigkeiten, die im gesamten Universum nur der Mensch hat, werden geweckt und gepflegt.

1. Beispielsweise: Wie unsere Seele im Prozess der Alterns zur großen Herausforderung werden kann.

Beim Altwerden verändern sich Blickrichtung und Sichtweise. Was innen ist, gewinnt an Gewicht. Die Innenwahrnehmung wird zur Handlungsorientierung. Auch das geschieht in einer Gesellschaft, die wesentlich nur äußerlich und oberflächlich agiert und regiert, nicht von selbst.

Das Seminar liefert entscheidende Impulse dazu, dass die Seele zum "Partner" wird, der zum Umdenken herausfordern will.

2. Beispielsweise: Wie Imagination und Integration zum Prozess des Reif Werdens beitragen.

Im Alter will der Reifungsprozess zum Abschluss kommen. Zweierlei trägt in hohem Maße dazu bei. Das Eine ist die immer besser gelingende Imagination. Bilder entstehen, die nur das Auge des Herzens sehen kann. Bilder entstehen, die das Selbstbild stabilisieren. Bilder entstehen, die das Denken und Handeln, das Empfinden und Wahrnehmen in der letzten Lebensphase prägen. Dieser sich ausbildende "Charakter"(jenseits aller Moral) ist das Besondere, das Spezifische, das Untypische eines jeden Menschen. Das Andere ist die geglückte Integration alles dessen, was bisher als Versagen oder Versäumnis, als Schuld oder Scham erlebt und nur allzu oft verdrängt worden ist.

Das Seminar ist ein Raum, in dem Hilfestellung gegeben wird, solche Reife zu "lernen".

3. Beispielsweise: Wie Identität wächst durch wiederholendes Erinnern oder erinnerndes Wiederholen.

Das Älter Werden ist eine Zeit zum Erinnern und Wiederholen. Frühere Ereignisse werden vergegenwärtigt. Nicht "Eins zu Eins", sondern in einer Art Transformation. Alt Bekanntes und Vertrautes erscheint dann in einem anderen Licht. Längst Erledigtes wird reaktiviert. Erinnerungen und Wiederholungen werden zu Impulsen. Das Alter wird dadurch qualifiziert wie kaum eine andere

Lebensphase.

Das Seminar ist ein Trainingsplatz dafür.

4. Beispielsweise: Wie Umgang mit Ängsten viel zu tun hat mit der Funktion unseres Herzens.

Das Physische Herz - die Pumpe - wird teils konfrontiert teils ergänzt mit dem "anderen" Herz - der "Wohnstätte" von Geist und Sinn, von Liebe und Hoffnung. Die Ängste im Alter bekommen es mit der Widerstandskraft eines Herzens zu tun, das seine Funktion entdeckt hat für die "Seelische Gesundheit". Dabei kann die Bedeutung der Kommunikation mit den Herzen der Mitmenschen kaum überschätzt werden. Die Altersweisheit Martin Bubers "Der Mensch wird erst am Du zum Ich" wird zur Weisheit des Alters im Leben der Teilnehmenden.

Das Seminar führt ein in die gewissermaßen therapeutische Funktion unseres Herzens.

5. Beispielsweise: Wie Reue zur produktiven Kraft werden kann.

Je älter Menschen werden, desto stärker wird das Bedürfnis, mit sich ins Reine zu kommen. Schon lange vor uns sagten die Alten "bestelle dein Haus". Sie meinten damit, auch das Dunkle aus früheren Jahrzehnten zuzulassen und "anzuschauen". Finstere Szenen dürfen (müssen) noch einmal durchgegangen, durchlebt werden. Und es ist die Kraft der Reue, die den finsternen Kapiteln ihren Platz zuweist in einer Biographie, die sich dem Ende immer mehr nähert.

Das Seminar möchte helfen, Reue als Instrument zu bewerten und zu benutzen mit dem einen Ziel: mit sich ins Reine zu kommen.

#### 6. Beispielsweise: Wie Verstehen von Gnade wächst.

"Gnade" gilt bis weit in die Lebensmitte bei vielen Menschen eher als Schwäche. Sie verhindere Selbständigkeit und untergrabe Selbstbewusstsein. Im Alter bekommt "Gnade" einen anderen Stellenwert. Das Bewusstsein, Lebenszeit ist geschenkte Zeit und Leben ist ein unverdientes Wunder, "produziert" im alten Menschen Zufriedenheit und Dankbarkeit. Von beiden geht unerwartete Lebensqualität aus.

Das Seminar verhilft alten Menschen, ein konstruktives Verhältnis zu "Gnade" zu entdecken, zu entwerfen, zu entwickeln.

#### 7. Beispielsweise: Wie Loslassen ein integraler Bestandteil der Altersweisheit werden kann.

Vielleicht eine der am meist gehörten Empfehlungen: Du musst loslassen. Um das zu können, muss es gelernt werden. Mit dem Loslassen gewinnen alte Menschen eine ungeahnte Horizonterweiterung und eine beglückende Befreiung. Das, was inzwischen unwesentlich ist, wird abgelegt. Das Wesentliche hält Einzug. Das Leben ist aufs Sterben vorbereitet. Und dem entgeht niemand.

Das Seminar versteht sich als Station auf diesem Weg.

Gottfried Schleinitz



