

Wunibald Müller

Von der Kunst des  
Altwerdens

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2023

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Verlag Herder

Umschlagmotiv: © Smileus / GettyImages

Satz: Barbara Herrmann, Freiburg

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-39714-1

ISBN E-Book (E-Pub) 978-3-451-83714-2

# Inhalt

Vorwort .....	11
---------------	----

## TEIL I

### Aufstieg, Wende, Abstieg – Leben zulassen und loslassen

Altwerden ist nichts für Feiglinge .....	15
Akzeptieren, was unausweichlich ist: Wir werden alt ..	16
Loslassen, was sich überlebt hat .....	17
Wir gehen zielsicher dem Ende entgegen .....	19
Es ist an der Zeit, unser Leben vom Ende her zu sehen .....	22
Bereit zum Abschied und Neubeginn .....	23
Die Traurigkeit und Melancholie zulassen .....	25
Die frohe Botschaft: Von nun an geht's bergauf .....	26
Die Kunst des Loslassens .....	28
Die Wende entschieden vollziehen .....	29
Den normalen Prozess des Altwerdens geschehen lassen .....	31
Eine neue Lebensqualität erwartet uns .....	32
Altwerden, Selbstverwirklichung und Individuation ..	34
Das Alter ist kein klägliches Anhängsel .....	36
Die letzte Lebensphase begrüßen und umarmen .....	37

## TEIL II

Angesichts unserer Endlichkeit im Alter authentischer,  
gelassener und achtsamer leben

In die Sonne schauen – dem Tod ins Gesicht blicken .	41
Die Todesangst ist unterschwellig ständig präsent . . . . .	43
Verstärktes Bewusstsein, dass unsere Zeit begrenzt ist .	44
Unser Lied singen . . . . .	46
Tun, was wir immer schon tun wollten . . . . .	49
Wir müssen keine Bäume mehr ausreißen . . . . .	51
»Wow, wir leben« . . . . .	53
Uns nicht so wichtig nehmen . . . . .	56
Gelassener leben . . . . .	58
Mit Würde und gerne alt werden . . . . .	61
Wenn wir gebrechlich und krank werden . . . . .	63
Gesund ist, wer mit seinen Einschränkungen glücklich leben kann . . . . .	65

## TEIL III

Leben in Fülle – Unser Leben im Alter ausschöpfen und  
auskosten

Vielleicht steht uns die schönste Zeit unseres Lebens noch bevor . . . . .	69
Jeden Tag mit neuen Augen sehen . . . . .	70
»Alles ist immer jetzt« . . . . .	72
Den Augenblick auskosten . . . . .	74
Was nicht jetzt geschieht, geschieht vielleicht niemals .	76
Wieder staunen können . . . . .	78

Solange wir staunen können, leben wir noch .....	79
Unser Leben dankbar feiern .....	81
Die verwandelnde Kraft des Dankens .....	83

#### TEIL IV

#### Vom Ich zum Du – Erfahrung von Einsamkeit, Liebe und Geborgenheit im Alter

Die Konfrontation mit unserer existentiellen Isolation	85
Vermehrte Erfahrung von Isolation und Fremdheit im Alter .....	86
Akzeptieren, dass wir letztlich allein sind .....	89
Einsamkeit aushalten und daraus lernen .....	90
Uns als unabhängige, selbstständige Person erfahren ..	92
Uns mit unserer Einsamkeit befreunden .....	93
Mit Empathie und Liebe den Graben zwischen uns überbrücken .....	94
Sehnsucht nach Resonanz .....	96
Die Welt um uns zum Singen bringen .....	97
Die Bedeutung inniger, warmer Beziehungen im Alter	99
Verlangen nach der Erfahrung von Intimität .....	101
Ein Beziehungsnetz aufbauen .....	103
Die Kunst des Liebens .....	105
Für andere da sein .....	107
Hingabe als Selbstverwirklichung .....	109

## TEIL V

### Von außen nach innen leben – Die Bedeutung der inneren Persönlichkeit im Alter

Mit uns selbst Bekanntschaft machen .....	113
Beides ist wichtig: der innere und der äußere Mensch ..	115
Einzug ins Innere und Verwandlung .....	117
Bewusste Unterstützung unseres Weges nach innen ...	119
Kontakt zum Schatzhaus der Menschheit .....	120
Uns auf Goldsuche aufmachen .....	121
Offenheit für das Geheimnisvolle .....	123
Sehnsucht nach Transzendenz .....	124
Das Sichtbare und das Unsichtbare .....	125
Begegnung mit C. G. Jung .....	127

## TEIL VI

### Von den vorletzten Dingen

Herzhaft bedenken .....	131
Unser Lebenswerk vollenden .....	132
Die heilende Kraft des Bedauerns und Bereuens .....	134
Bedauern, was wir falsch gemacht haben .....	135
Bedauern, was wir nicht getan haben .....	136
Die Chancen nutzen, etwas nachholen zu können ...	137
Entspannt mit unserem Bedauern umgehen .....	138

TEIL VII  
Von den letzten Dingen

Lebendig bleibt, wer mit dem Leben sterben will . . . . .	141
Wir haben es in der Hand, wie wir mit unserem Tod umgehen . . . . .	143
Der Tod als Deadline . . . . .	145
Den Tod nicht tabuisieren, verdrängen, abwerten . . . . .	146
Uns mit dem Tod befreunden . . . . .	147
Was von uns wirkt über unseren Tod hinaus? . . . . .	149
Wie geht es nach dem Tod weiter? . . . . .	151

Zum Schluss

Alle Symphonien des Lebens bleiben unvollendet . . . . .	154
Literatur . . . . .	156



## Vorwort

Simone de Beauvoir (1987, 5) beginnt ihr Buch *Das Alter* mit einer Erfahrung von Buddha zu der Zeit, als er noch als Prinz Siddharta, festgehalten in einem herrlichen Palast, manchmal entwischte und mit einem Wagen die Umgebung auskundschaftete. »Bei seinem ersten Ausflug begegnete ihm ein gebrechlicher Mann, zahnlos, voller Falten, weißhaarig, gebeugt, auf einen Stock gestützt, zittrig und brabbelnd. Er staunte, und der Kutscher erklärte ihm, was ein Greis ist. ›Was für ein Unglück«, rief der Prinz aus, ›dass die schwachen und unwissenden Menschen, berauscht vom Stolz der Jugend, das Alter nicht sehen. Lass uns schnell nach Hause fahren. Wozu all die Spiele und Freuden, da ich doch die Wohnstatt des künftigen Alters bin.«

Ich will mit meinem Buch dazu ermutigen, das Alter zu sehen. Ihm offen ins Gesicht zu schauen. Ich tue das, weil ich davon überzeugt bin, dass wir dadurch die Angst vor dem Alter, Vorbehalte, die wir gegenüber dem Alter haben, verringern, vielleicht sogar verlieren können. Wir werden, wenn wir dem Alter ins Gesicht blicken, mit den unschönen und unangenehmen Begleiterscheinungen des Alters konfrontiert, die Siddharta in Staunen und Schrecken versetzten. Das aber sind wir uns schuldig, wollen wir verantwortungsvoll und realistisch mit unserem Leben, zu dem das Alter gehört, seiner Entwicklung und Entfaltung umgehen.

Doch das ist nur die eine Seite, die eine Rolle spielt, wenn es darum geht, uns unserem Alter zu stellen und die Auseinandersetzung damit nicht zu verdrängen. Halten wir dem Blick auf unser Alter stand, lernen wir auch die angenehmen und schönen Seiten des Alters kennen. Wir können das Alter dann auch wertschätzen und noch besser die Möglichkeiten entdecken, die wir haben, unser Alter positiv und unser Leben bereichernd erleben und gestalten zu können. Wir können vielleicht sogar gerne alt werden.

Wir haben dann kein Problem damit, dass das künftige Alter und Altsein schon in uns wohnt. Wir lehnen es nicht ab, uns in dem Greis, der Greisin zu erkennen, die wir einmal sein werden. Wir vergessen nicht, dass wir einmal jung gewesen sind und jetzt alt sind. Vielmehr liegt uns daran, als alter Mensch die letzte Etappe unseres Lebens so zu leben, dass vollendet wird, was wir bis dahin erlebt und wie wir gelebt haben, damit wird, was werden soll.

Dann aber ist die letzte Phase in unserem Leben nicht weniger wichtig und wertvoll als die vorausgegangenen Phasen. Sie ist nicht nur ein klägliches Anhängsel. Sie kann genauso befriedigend, erfüllend und sinnvoll sein wie die vorausgegangenen. Sie hat ihre ganz eigene Bedeutung im Gesamt unseres Lebens, auf die wir nicht verzichten können, wollen wir ein erfülltes Leben leben.

Dem Alter ins Gesicht blicken, heißt auch, unsere Endlichkeit und unseren Tod im Blickfeld zu haben. Das muss uns nicht betrüben und herunterziehen. Es kann uns dazu motivieren und antreiben, bewusster, entschiedener, ehrlicher zu leben. Wir tun das unter anderem, indem wir versuchen und uns einüben, mehr als bisher im Augenblick

zu leben, innerlich wach durchs Leben zu gehen. Indem wir loslassen, was sich überlebt hat und Neues ausprobieren. Indem wir uns wagen, endlich das zu leben und so zu leben, wie es unserer Überzeugung entspricht. Indem wir im Alter endlich unser Lied singen.

Es bleibt also spannend bis zum Schluss, wenn wir ein klares, eindeutiges »Ja« zu unserem Alter sagen und nicht aufgeben, wir unsere ganze Energie, Kreativität, Kunstfertigkeit und Lust am Leben einsetzen, dass unser Alter zum krönenden Abschluss unseres Lebenswerks wird. Voll-endet wird, was werden soll. Dank unserer Kunstfertigkeit und der Unterstützung durch viele andere Personen, die in unserem Leben für uns wichtig waren und sind. Aber auch dank der Kräfte und Mächte, die auf unser Leben einwirkten und einwirken, damit voll-endet wird, was voll, ganz werden soll.

Wenn ich von alten Menschen spreche, dann meine ich Personen ab dem 65. Lebensjahr. Dabei bin ich mir bewusst, dass Altern sehr individuell abläuft und von vielen Komponenten abhängig ist. So kann ein 80-Jähriger körperlich und geistig fitter sein als ein 65-Jähriger. Was ich über die Kunst des Alterns schreibe, versucht das zu berücksichtigen. So kann die einzelne, der einzelne für sich entscheiden, was für ihre, seine Situation am ehesten zutrifft.

Carl Clemens vom Verlag Herder danke ich für die unkomplizierte Zusammenarbeit. Ich widme das Buch P. Daniel Klüsche OSB, inzwischen 90 Jahre alt, der für mich ein Vorbild dafür ist, wie man gerne und mit Würde alt werden kann.

*Wunibald Müller*



TEIL I  
Aufstieg, Wende, Abstieg –  
Leben zulassen und loslassen

*Altwerden ist nichts für Feiglinge*

Auf die Frage: »Wird denn nichts im Alter leichter?«, antwortet die 82-jährige Angelica Domröse (in: Pollmer/Schneider 2023, 16), die als junge Frau in dem Film *Die Legende von Paul und Paula* die Rolle der Paula spielte: »Alter ist immer scheiße.« Wenn Alter tatsächlich immer nur scheiße ist, dann gibt es keinen Grund, das Alter zu begrüßen, können wir ihm nichts Positives abgewinnen. Angelica Domröse empfindet es offensichtlich so und manche, vielleicht auch viele, werden ihr beipflichten, je nachdem wie sie selbst ihr Altwerden oder Altsein erleben.

Altsein kann tatsächlich schrecklich und alles andere als erstrebenswert sein. Doch ist es immer so? Wir werden alt. In einer gewissen Weise verwelken wir. Sich das vorzustellen und am eigenen Leib zu erleben, ist nicht schön. Wir versuchen mit Hilfe von vielfältigen Mitteln diesen Prozess hinauszuzögern oder zu übertünchen. Das alles ändert aber nichts an dem Zerfall unseres Körpers, der letztlich nicht zu stoppen ist. Da gibt es nichts zu beschönigen. Winfried Glatzeder, der in dem besagten Film Paul spielt, inzwischen 78 Jahre alt, meint denn auch, »zu akzeptieren, dass der Körper sich nach und nach verabschiedet, ist sehr schwer, weil es so brutal ist« (ebd.).

Ja, das ist brutal und der Schauspieler Joachim Fuchsberger hat recht, wenn er seine eigenen Erfahrungen vom Altwerden überschreibt mit der Erkenntnis, dass Altwerden nichts für Feiglinge ist. Ob Altwerden immer schlimm ist, hängt sicher auch von den Umständen ab, unter denen wir alt werden. Es hängt aber auch von uns ab, wie wir mit unserem Altwerden umgehen, welche innere Haltung wir dazu einnehmen. Was wir dazu beitragen, dass wir das Altwerden nicht oder nicht nur negativ erleben. Inwiefern wir ihm auch positive Seiten abgewinnen können, bis dahin, dass wir gerne alt werden.

*Akzeptieren, was unausweichlich ist: Wir werden alt*

Die Kunst des Altwerdens beginnt damit, zu akzeptieren, dass wir alt werden. Das bedeutet, dass wir, was dabei mit uns geschieht, zunächst einmal einfach nur zur Kenntnis nehmen, ohne es zu bewerten. Wir es nicht von vorneherein für furchtbar halten, es aber auch nicht mit rosaroter Brille betrachten. In einem nächsten Schritt bedauern wir vielleicht, was sich in unserem Leben verändert, auf was wir verzichten müssen. Dazu gehört auch, dass wir feststellen, nicht mehr über die Vitalität zu verfügen, die wir früher so sehr an uns schätzten. Die Muskelkraft lässt nach, das Kreuz tut weh. Unser ohnehin schon spärlicher Haarwuchs nimmt weiter ab. Die Altersflecken vermehren sich. Das stimmt uns wehmütig und macht uns vielleicht auch traurig.

Die Wehmut und Trauer sollten wir zulassen, weil das auch traurig ist, uns wehtut. Wenn wir die Trauer zulassen, hilft uns das, uns mit der Zeit von dem zu verabschieden,

was nicht mehr ist und auch nicht mehr zurückkehren wird. Die Schriftstellerin Amelie Fried (in: Mainpost 2023, 14) bekennt, dass sie an dem hänge, was gewesen sei, und bisweilen wehmütig sei, wenn sie zurückblicke. Doch mit Dingen zu hadern, die vorbei sind, sei sinnlos. Damit müsse man sich versöhnen, um die Lebensfreude nicht zu verlieren.

Zur Kunst des Altwerdens gehört, uns von der Vorstellung oder auch Illusion zu verabschieden, bis zum Ende unseres Lebens einen Anspruch zu haben auf Gesundheit, Vitalität, Schönheit oder ewige Jugend. Wenn uns das nicht gelingt, leiden wir nur darunter, etwas nicht länger zu haben, was wir einfach nicht mehr haben und nicht mehr haben werden. Wir bleiben hängen, sitzen fest, blasen Trübsal und verstehen die Welt nicht mehr. Es geht nichts mehr weiter in unserem Leben. Unsere notwendige Weiterentwicklung wird blockiert.

*Loslassen, was sich überlebt hat*

Damit das nicht passiert, müssen wir uns einen Ruck geben und loslassen, was wir ohnehin nicht mehr haben und nicht mehr sind. Wir müssen loslassen, was sich überlebt hat, auch damit das, was jetzt leben möchte oder erst jetzt leben kann, zum Zuge kommen kann (vgl. Riedel 2015, 150). Das ist die Voraussetzung dafür, dass wir auch im Alter Zufriedenheit und Glück erfahren. Solange wir an dem festhalten, was nicht mehr ist, werden wir vergeblich danach suchen, weil das, was uns bisher Erfüllung, Zufriedenheit, Glück bescherte, uns im Alter nicht länger die erwünschte Erfüllung schenken wird.

