

ELISABETH SCHLUMPF

*Ich hör
nicht auf,
ich fang
erst an*

DIE KUNST
DES GUTEN
ALTERNS



Kösel

Das Buch

Die Schweizer Psychotherapeutin Elisabeth Schlumpf beschreibt humorvoll und liebenswürdig die Lebenslagen, in die wir alle kommen, wenn wir älter werden. Sich nicht von sich selbst abzuwenden, sondern das wahrzunehmen, was einem das Leben bietet, und es lustvoll zu genießen, ist ihr Plädoyer.

Die Autorin

Elisabeth Schlumpf praktiziert und lebt in Zürich. Sie ist eine vielgefragte Supervisorin, Vortragsrednerin und erfolgreiche Buchautorin.

Elisabeth Schlumpf

**Ich hör nicht auf,
ich fang erst an!**

Die Kunst des guten Alterns

Kösel

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte dieses E-Book Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung dieses E-Books verweisen.

Copyright © 2020 Kösel-Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © shutterstock / Le Panda, Bild Nr. 632149910

Lektorat: Dr. Peter Schäfer, Gütersloh

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

ISBN 978-3-641-24413-2

V001

www.koesel.de

Inhalt

Älterwerden mit Liebe, Leidenschaft und Lebendigkeit

Liebe

Gute Vorbilder: Modelle fürs Altern

Freunde und Geliebte: Beziehungen im Alter

Sexualität im Alter: Kein Tabu mehr

Selbstannahme: Besonders den Frauen gewidmet

Generationen: Großelternschaft verpflichtet!

Leidenschaft

Leidenschaft im Alter? Möglich und nötig!

Gefühle spüren: Körperorganisation im Alter

Formwandel: Der Körperschwerpunkt sinkt ins Becken

Die Muße und das Muss: Genießen will gelernt sein

Besondere Ängste im Alter: Wie damit umgehen?

Dankbarkeit: Glückliche sein im Alter

Tiere: Freunde und Helfer

Der Augenblick: Vergänglich und ewig

Lebendigkeit

Übergänge im Leben: Die Kunst des Neuanfangs

Schlimmer als altern? Die Lebensgeschichte wirkt

Der Nuggibaum: Wir brauchen Abschiedsrituale

Rückzug von der Welt? War früher alles besser?

Vergesslichkeit: Vorteile und Gegenmittel

Stressreaktionen: Körperliche Alarmsignale im Alter

Der reparaturbedürftige Körper: Ertragen und trotzdem leben

Reue: Gibt es etwas, das ich bedauere?

Schmerzliche Verluste: Wenn das Loslassen unmöglich scheint

Der Raum des Abschieds: Orientierung üben

Die letzten Tage: Sterbebegleitung und Freitod

Wenn heute mein letzter Tag wäre: Was würde ich tun?

Herbst oder Winter? Das Alter als Jahreszeit

Humor: Entspannend und befreiend

Der Blick fürs Neue: Leicht verlernt

Lob der Langsamkeit: Neue Möglichkeiten

Das Archiv der Erinnerungen: *Unser* Archiv!

Spiritualität: Das große Ganze spüren

Altersbilanz ziehen: Sehen, was wir gewinnen

Anhang

Dank

Anmerkungen

Herangezogene und empfehlenswerte Literatur



Älterwerden mit Liebe, Leidenschaft und Lebendigkeit

Jede Blüte will zur Frucht,
Jeder Morgen Abend werden,
Ewiges ist nicht auf Erden
Als der Wandel, als die Flucht.

Auch der schönste Sommer will
Einmal Herbst und Welke spüren.
Halte, Blatt, geduldig still,
Wenn der Wind dich will entführen.

Spiel dein Spiel und wehr dich nicht,
Lass es still geschehen.
Lass vom Winde, der dich bricht,
Dich nach Hause wehen.

»*Welkes Blatt*« von Hermann Hesse ¹

Herrmann Hesse schrieb dieses schöne und zugleich tiefsinnige Gedicht 1933 – im Alter von 56 Jahren. Er hat damit nach heutigen Begriffen früh im Leben den Gedanken an die Vollendung und die Endlichkeit allen Lebens und aller Dinge aufgegriffen. Er hat den Gedanken an das Ende mit der Idee des Reifens verknüpft, die als Sehnsucht in jeder Frucht liegen soll. Menschliche Reife hängt weder vom Alter ab, noch erreichen wir sie selbstverständlich mit den Jahren. Nur wenn wir die Wachstumschancen wahrnehmen, die wir auch im Alter haben, entwickeln wir uns zu reifen Menschen. Hesse macht in seinem Gedicht nicht nur die Natürlichkeit des »Stirb und Werde« deutlich, sondern auch die Möglichkeit des Geschehenlassens, des Annehmens unserer Vergänglichkeit.

Zugleich tröstet er uns, indem er uns ein Zuhause in Aussicht stellt, das uns erwartet. Hesse rät uns, uns dem Gang und dem Ende der Dinge nicht in den Weg zu stellen, damit wir uns unserem Schicksal hingeben können. Damit wir

uns mit dem Schicksal *anfreunden* können. Mit dieser Einstellung könnten wir unser Alter als erfüllt erleben.

Doch in unserem Alltag sind wir auf das Altern schlecht zu sprechen. Alt sein – warum erschreckt uns dieser Gedanke?

Bestimmt kennen Sie den Satz: »Alt *werden* wollen wir alle, aber alt *sein* will niemand.« Er ist bezeichnend für unsere Gesellschaft, über der die Vorstellung vom Alter wie eine drohende Wolke hängt. Alt werden ja, aber bitte in jugendlicher Frische und Leistungsfähigkeit! Weil Älterwerden bedeutet, etwas von diesen Eigenschaften zu verlieren, fürchten viele Menschen das Altern wie der Teufel das Weihwasser.

Frauen fürchten beim Altern unter anderem den Verlust ihrer straffen Haut, Männer machen sich Sorgen um ihre Potenz. Daher fluten all die vielen Anti-Aging-Produkte und Potenzmittel den Markt. Nicht mehr konkurrenzfähig zu sein, zum alten Eisen zu gehören, nicht mehr begehrt zu werden – ein wahrhaft schrecklicher Gedanke!

Doch muss diese Angst wirklich sein? Ist Altern wirklich so schlimm? Oder sind es unsere Vor-Stellungen, das, was wir gedanklich *vor* die Wirklichkeit schieben, was uns Angst macht? Als ich anfang zu begreifen, dass ich selbst auch eines Tages alt sein werde, habe ich ein Buch geschrieben, in dem ich mein Konzept eines erfüllten Alters entwickelte. Sein Titel: »Wenn ich einst alt bin, trage ich Mohnrot.« »Mohnrot« steht für die drei Ls, auf die wir auch im Alter nicht verzichten müssen: *Liebe*, *Leidenschaft* und *Lebendigkeit*.

Das erste L: Liebe

Liebe ist ein Mysterium. Sie hat viele Facetten. Obwohl ich zusammen mit Birgit Dechmann das Buch »Lieben ein Leben lang« geschrieben habe, kann ich immer noch nicht sagen, was Liebe alles bedeutet kann.

Eines aber steht für mich fest: Ohne Liebe für mich selbst kann ich auch andere Menschen nicht lieben.

Wenn wir nun die Selbstliebe auf das Alter beziehen, so müssen wir festhalten: Sich selbst als alternden Menschen anzunehmen, sich selbst dafür nicht zu kritisieren, dass man einiges nicht mehr so wie früher kann, ist sehr wichtig – für jeden von uns.

Wie wäre es, wenn Sie sich selbst als kostbare Antiquität ansehen würden, die zwar vom Leben einige Schrammen abbekommen, aber zunehmend an

Leuchtkraft gewonnen hat? Schwer annehmbar? Nicht schlimm, denn genau diese Einstellung müssen wir *üben*.

Das zweite L: Leidenschaft

Leidenschaft verknüpfen wir gewöhnlich mit Sexualität, auf die ich später eingehe. Leidenschaft ist jedoch ein viel allgemeineres Thema: Ich meine damit das tiefe Interesse an einer Sache, die Bereitschaft, sich für etwas besonders zu engagieren. Dabei kann es um Soziales (zum Beispiel um Nachbarschaftshilfe), um Politisches (etwa in der Partei »Die Grauen – Für alle Generationen«) gehen. Oder um bestimmte Interessen wie Numismatik (Münzkunde), Welt- oder Kunstgeschichte.

Das »Was« spielt keine Rolle, es muss uns einfach so gefangen nehmen, dass wir darüber die Zeit vergessen. Damit kommen wir in den sogenannten *Flow*, der uns fortträgt wie ein Strom und uns innerlich erfüllt (mehr hierzu unter »Leidenschaft im Alter?« und unter »Die Muße und das Muss«).

Das dritte L: Lebendigkeit

Lebendigkeit begleitet meistens die beiden ersten Ls. Wenn ich Liebe (zu mir selbst und anderen) ausstrahle, mich für einige Dinge begeistere und gesellschaftlich engagiert bin, wirke (und bin) ich lebendig. Ob Sie Karten spielen, gärtnern oder Ihre Zeit den Enkeln schenken – immer sind Sie in Kontakt mit etwas, was Leben in Ihren Alltag bringt – das beste Gegenmittel gegen das innere Stagnieren.

Bitte *streichen* Sie unbedingt zwei Sätze aus Ihrem Repertoire:

- »Das lohnt sich nicht mehr für mich.«
- »Früher war alles besser.«

Mit dem ersten Satz setzen Sie sich Grenzen, die unnötig sind. Wenn Sie Lust auf eine knallrote Tasche oder Krawatte haben – tragen Sie sie und erfreuen Sie sich daran.

Mit dem zweiten Satz langweilen Sie andere Leute und verderben sich selbst die Freude an Dingen, die anders sind als früher, möglicherweise sogar besser.

Um diese drei großen Ls in unser Leben zu lassen (oder sie zu stärken), müssen wir uns einige Dinge bewusst machen. Wir müssen sensibel für das Wesentliche

werden, sowohl in unserer Vergangenheit als auch im Heute. Wenn uns das gelingt, sind wir bereit für viele weitere erfüllte Lebensjahre. Wie das konkret funktionieren kann, möchte ich Ihnen in diesem Buch zeigen.

Liebe



Gute Vorbilder: Modelle fürs Altern

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegensenden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...
Wohlan denn Herz, nimm Abschied und gesunde!

»Stufen« von Hermann Hesse ²

In Hermann Hesses Gedicht »Stufen« wird dem Älterwerdenden empfohlen, »heiter Raum um Raum« zu »durchschreiten«. Als ich mir eingestehen musste, dass ich, ja, *auch ich*, älter und alt werde, fing ich an zu überlegen, *wie* ich alt sein möchte. Verbittert, nörglerisch, jammernd über das Verlorene – das konnte es doch nicht sein!

Hesses Verse waren und sind eine bereichernde Orientierung für mich. Und