

Wilhelm Schmid

Gelassenheit

Was wir
gewinnen,
wenn wir
älter werden

Insel

Dieses Buch ist der Versuch, die *10 Schritte zur Gelassenheit* ausfindig zu machen, die sich aus Beobachtungen, Erfahrungen und Überlegungen erschließen lassen. Es geht dabei um eine *gelassene* Gelassenheit, nicht um eine *protzende*, provozierende («Seht her, wie gelassen ich bin»). Und es geht darum, Gelassenheit nicht einfach nur zu proklamieren, sondern gemeinsam mit dem Leser, der Leserin einen lebenspraktischen Weg zu ihr zu finden. Ein erster Schritt auf diesem Weg ist die Bereitschaft, sich Gedanken zu den Zeiten des Lebens zu machen, das eben nicht zu jeder Zeit dasselbe ist, und ein Verständnis für die Eigenheiten der Zeiten des Alt- und Älterwerdens zu entwickeln, um sich besser auf sie einlassen zu können.

1.

Gedanken zu den Zeiten des Lebens

Was ist eigentlich Leben? Etwas, das intensiv spürbar ist, dann wieder gar nicht, scheinbar immer gleich, dann wieder ganz anders, zuweilen äußerst abwechslungsreich, dann wieder reine Gewohnheit. Es bringt Lüste und Glück, aber auch Schmerzen und Unglück mit sich, und niemand weiß, wie die Aufteilung dazwischen genau funktioniert. Es lässt Menschen nach Berührung und Beziehung suchen, die sie dann wieder fliehen, und es verlangt ihnen Besinnung ab, um dann wieder besinnungslos dahinzutreiben. *Polarität* ist ein Grundzug des Lebens: Es pulsiert zwischen gegensätzlichen Polen wie Freude

und Ärger, Angst und Hoffnung, Sehnsucht und Enttäuschung. Und zwischen Werden und Vergehen, lange Zeit in der Geschichte als unabänderliches Schicksal akzeptiert.

Unentwegt entsteht und vergeht etwas. Jedes Werden geht mit einem Vergehen einher, jedes Vergehen mit einem Werden, auch das Älterwerden. In moderner Zeit aber ist das Leben mit diesem Grundzug der Polarität fragwürdig geworden. Wie lässt sich der gelassene Umgang damit neu erlernen?

Es hilft, sich die unterschiedlichen *Zeiten des Lebens* vor Augen zu führen, um ihren Besonderheiten gerecht werden zu können. Sie scheinen Ähnlichkeiten mit einem Tageslauf zu haben: Während manche morgens flott aus den Federn kommen, tun Andere sich schwerer damit. Dann aber ist die Euphorie über den noch jungen Tag oft

groß: Unendlich viel Zeit steht zur Verfügung, viele Möglichkeiten stehen offen, im Vollbesitz der Kräfte wächst die Freude an der Arbeit der Verwirklichung, Alltagsgeschäfte lassen sich nebenbei erledigen, bis unversehens die Mittagspause schon da ist. Ein Nachmittag schließt sich an, der sich endlos hinziehen kann. Trägheit stellt sich ein, Müdigkeit lähmt die Glieder, eine gähnende Leere tut sich unerwartet auf, wie ist sie durchzustehen? Der Nullpunkt des alltäglichen Lebens wird von der plötzlichen Erkenntnis durchbrochen, dass der Tag zu Ende geht und eigentlich noch so viel zu tun wäre. Keine Panik, nach dem Abendessen steht dafür der Rest des Tages zur Verfügung. Vordringlicher ist abends dann allerdings der Gesprächsbedarf in der Familie, im

Freundes- und Bekanntenkreis, bis sich Müdigkeit breitmacht und nichts Anderes mehr übrig bleibt, als sich dem Schlaf zu ergeben.

Ähnlich verhält es sich mit den Zeiten des Lebens, wenngleich sie individuell höchst unterschiedlich ausfallen können, auch anders und feiner einzuteilen sind. Es ist ein Schritt zur Gelassenheit, ihnen die Zeit zu geben, die sie sich ohnehin nehmen. Das *erste Viertel des Lebens* entspricht dem frühen Morgen: Selbst wenn das Aufstehen mühsam ist, stehen dem jungen Menschen in den ersten Jahren und Jahrzehnten seines Lebens zahllose Möglichkeiten offen: Alles kann aus ihm werden. Er kann sich unsterblich fühlen im unendlichen Raum der Möglichkeiten, den er sich durch Spielen, Ausprobieren und Bildung erschließen kann. Es ist ein Leben