

Johannes Pausch, Gert Böhm

Ich bin dann mal alt!

*Dem Leben auf der Spur bleiben –
eine spirituelle Altersvorsorge*

Kösel

Posaunist mit starken Backen

Es ist ein alter Brauch, zum Osterfest rohe Eier auszublasen. Dazu sticht man die Eier oben und unten mit einer Nadel an und pustet kräftig in die kleine Öffnung, damit Dotter und Eiweiß herausfließen. Dann werden die Eier bunt bemalt und mit Fäden an die Zweige eines Strauchs gebunden. In einer Vase im Wohnzimmer oder draußen vor der Haustür kündigt der Osterstrauch den Frühling an.

Wer selbst schon einmal Eier ausgeblasen hat, weiß, wie anstrengend das ist. Die 43-jährige Margarete, Hausfrau und Mutter, kann ein Lied davon singen. Letztes Jahr taten ihr schon nach dem vierten Ei die Backen so weh, dass ihr Mann Andreas helfen musste. Der sollte nun die 23 restlichen Eier ausblasen. Ein bisschen mürrisch beugte er sich über die Eier, stach eines nach dem anderen oben und unten mit der Stecknadel an und blies und blies und blies. Nach dem elften Ei begann er zu schwächeln. Vor lauter Anstrengung wurde sein Kopf dunkelrot und vor seinen Augen begann sich alles zu drehen. Als er endlich fertig war, erklärte Andreas erschöpft: »Nächstes Jahr soll der Friedrich die Eier ausblasen, dann muss ich mich nicht mehr so plagen!«

Der Friedrich, ein im Dorf bekannter Mann Mitte 50, hatte mächtig Kraft in den Backen und eine Lunge wie ein Pferd. Seit 32 Jahren war er Mitglied im Posaunenchor. Wenn am Sonntag in der Kirche »Großer Gott, wir loben dich« gespielt wurde, konnte man ihn mit seiner Posaune immer heraushören – so fest war sein Ansatz am Mundstück. War der Friedrich in Form, schaffte er es sogar bis zum hohen C hinauf. Oft musste er die Kirche alleine beschallen, wenn den anderen Posaunisten mitten im Stück wieder einmal die Luft ausgegangen war. Und wenn bei der Beerdigung am offenen Grab »So nimm denn meine Hände« geblasen

wurde, dann hielt der Friedrich seinen Ton so lange, bis es den anderen Posaunisten beinahe schwarz vor Augen wurde. Aus seinem Instrument ließ er immer die herrlichsten Töne erschallen.

So kam es, dass der Friedrich – der leider seit einiger Zeit arbeitslos war – im nächsten Jahr zur Osterzeit nicht nur bei Margarete und Andreas, sondern bei vielen anderen Familien im Dorf anzutreffen war. Vor ihm türmten sich stets Berge von rohen Eiern, die den Osterstrauch schmücken sollten. Er setzte Ei für Ei wie seine Posaune an die Lippen und presste das rohe Eiweiß und den Dotter gekonnt heraus, sodass sie in einem dünnen Strahl in die Schüssel vor ihm flossen. Der Friedrich ging von Haus zu Haus und wohin er auch kam – alle waren zufrieden. Als Lohn gaben ihm die Dorfbewohner mal ein paar Flaschen Bier oder einen Presssack, mal einen Kuchen und ab und zu auch etwas Geld mit. Auch der Friedrich selbst freute sich – weil er sein Talent nicht nur zum Posaunespielen, sondern auch zum Eierausblasen nutzen und anderen Menschen damit helfen konnte.

Als echter Posaunist ist der Friedrich halt ein vielseitiger Künstler: Vor Ostern verdiente er sich fortan ein kleines Zubrot beim Eierausblasen – und am Ostersonntag bei der Auferstehungsfeier in der Kirche spielte er wieder für Gottes Lohn.

Im Siebener-Rhythmus leben

Am gescheitesten ist es, dass man friedlich mit allen zurechtkommt. Um des Friedens willen soll man sich zurückhalten, denn das Grobe schadet uns ja am meisten selbst. Manches muss man auch schlucken, aber nicht vergessen: zuerst beißen, dann verdauen – und ausscheiden, was man nicht brauchen kann.

Lindenwirtin Josefine Wagner

Jeder Mensch ist ein einmaliges Wesen – es gibt keine zwei, die zwischen Geburt und Tod ein völlig identisches Leben führen. Dennoch haben die Erfahrungen in allen Kulturen gezeigt, dass die Lebensrhythmen der Menschen erstaunlich viele Gemeinsamkeiten aufweisen. Dieses Erkenntnis beruht auf jahrtausendealten Beobachtungen – und daraus wurde ein Lebensmodell entwickelt: der berühmte »Siebener-Rhythmus«. Er geht davon aus, dass ein Mensch ab seiner Geburt alle sieben Jahre in einen anderen Lebensabschnitt wechselt. Ein Übergang wird jeweils begleitet von neuen Erkenntnissen und Grundhaltungen. Interessanterweise wurden diese uralten Erfahrungen inzwischen auch von der modernen Psychoanalyse weitestgehend bestätigt.

Der Siebener-Rhythmus kann dem Menschen gute Anregungen geben, wie er auch das Altsein mit Freude erlebt. Je mehr sein eigener Lebensverlauf den Erfahrungen der Siebener-Rhythmen entspricht, desto wahrscheinlicher ist es, dass er sich einer Spiritualität öffnet, die seinem Lebensabend Sinn gibt. Zu starke Abweichungen von diesen Rhythmen scheinen dagegen die Gefahr zu erhöhen, dass die Entwicklung des Menschen mehr und mehr auf einen Irrweg führt – mit sehr negativen Folgen für das Leben im Alter.

Beim Siebener-Rhythmus geht es um Beobachtungen, die den Menschen in Beziehung zu den Rhythmen der Schöpfung bringen. Daraus werden Einflüsse auf sein Leben abgeleitet, zum Beispiel der von Sonnenlauf und Erdrotation verursachte Wechsel von Tag und Nacht oder die Kräfte, die von Planeten wie dem Mond auf Menschen, Tiere und Pflanzen einwirken. Solche Erfahrungen werden seit Menschengedenken mit dem Kosmos verknüpft und bestimmten Sternzeichen oder Planeten zugeordnet. Diese Beobachtungen haben nichts zu tun mit einer Astrologie, die in Horoskopen den Einfluss der Gestirne auf das Schicksal

eines Menschen voraussagt. Vielmehr haben die Menschen mithilfe der Sternbilder versucht, ihre Erfahrungen zu transzendieren und sich in Beziehung zu einer universalen Schöpfung zu setzen. In Demut erkennt der Mensch, dass er nicht nur mit der Natur verbunden ist, die ihn unmittelbar umgibt, sondern dass alles menschliche Leben in eine allumfassende Ordnung eingebunden ist.

Aus den kosmischen Bewegungen und dem Lauf der Gestirne wurde für den Menschen ein Rhythmus abgeleitet und interpretiert. Nach dieser mythologischen Vorstellung gibt es in der Schöpfung Abläufe, die dem menschlichen Leben entsprechen. Im Siebener-Rhythmus werden solche Beobachtungen beschrieben.

Unser Körper wandelt sich ständig. Zellen, Gewebe und Organe wachsen, reduzieren sich irgendwann, sterben ab und bilden sich neu. Es heißt, dass sich der menschliche Körper alle sieben Jahre zum Großteil erneuert.

Anders verläuft dagegen der seelische Prozess: Er unterliegt einer ständigen Höherentwicklung. Das geistige Leben wird immer weiter und reift – bis zu einem erstaunlichen Grad von Vollendung, den ein Mensch trotz seiner Unvollkommenheit erreichen kann. Menschen werden dann weise, sie leben in heiterer Gelassenheit. Dieses seelische Wachstum geht einher mit dem zunehmenden Verfall des Körpers. Vermutlich bedingen die beiden gegenläufigen Entwicklungen einander: Das geistige Wachstum speist sich aus dem Körper, der immer mehr abbaut.

Im hohen Alter wird der Mensch schließlich unabhängig und frei. Es ist ihm egal, was andere über ihn denken, weil er nicht mehr in einem Verhaltenskorsett gefesselt ist. Dieser Mensch fürchtet auch den Tod nicht. Er hat sein Leben gelebt, verarbeitet und angenommen.

Die einzelnen Siebener-Rhythmen hängen eng miteinander zusammen. Jede Entwicklungsphase des Menschen hat ihre Ursachen in vorangegangenen Ereignissen. Für unser Thema, das Altwerden, sind vor allem die Sieben-Jahres-

Rhythmen nach dem 42. Lebensjahr von Interesse, weil spätestens jetzt, in der Mitte des Lebens, der spirituelle Weg ins Alter seinen Anfang nehmen sollte. Was geschieht in dieser Lebensphase – und warum sollten wir schon jetzt beginnen, uns aufs Alter vorzubereiten?

In der Lebensmitte aufs Alter schauen

Die Erfahrungen mit dem Siebener-Rhythmus zeigen, dass der Mensch mit 42 Jahren einen Lebensabschnitt hinter sich gebracht hat, in dem er vor Energie nur so sprühte. Dabei ging es vor allem um Macht, Karriere und Durchsetzungskraft. Männer und Frauen haben um ihren Platz im Leben gekämpft, viele ihrer Ziele und Träume verwirklicht. Es war auch die Zeit der jungen Wilden, die mit den Menschen, die sich ihnen in den Weg stellten, kurzen Prozess machten. Schneidige Bankmanager, Agentur-Chefinnen, erfolgreiche Jungunternehmer, Yuppies auf dem Karriere-Trip und smarte Typen aus Politik und öffentlichem Leben – oft sind sie rücksichtslos ihren Erfolgsweg gegangen.

Beziehungen konzentrieren sich in dieser Zeitspanne vor dem 42. Lebensjahr vor allem auf den Beruf und seine Kampffelder. Bei Männern gilt die berufliche Selbstverwirklichung als selbstverständlich und legitim, während Frauen gern in die Ecke der Emanzipation gestellt werden. Frauen verspüren häufig den Wunsch, sich aus der Abhängigkeit von Mann, Familie und Kindern zu lösen; in diesem Lebensabschnitt gibt es die meisten Trennungen und Scheidungen. Aber auch als Mutter und Hausfrau braucht die Frau Kraft, um sich durchzusetzen – gegenüber ihren heranwachsenden Kindern und gegenüber ihrem Mann.

Doch in dieser Phase seines Lebens erfährt der Mensch auch, dass Erfolgsdenken und Unnachgiebigkeit nicht immer