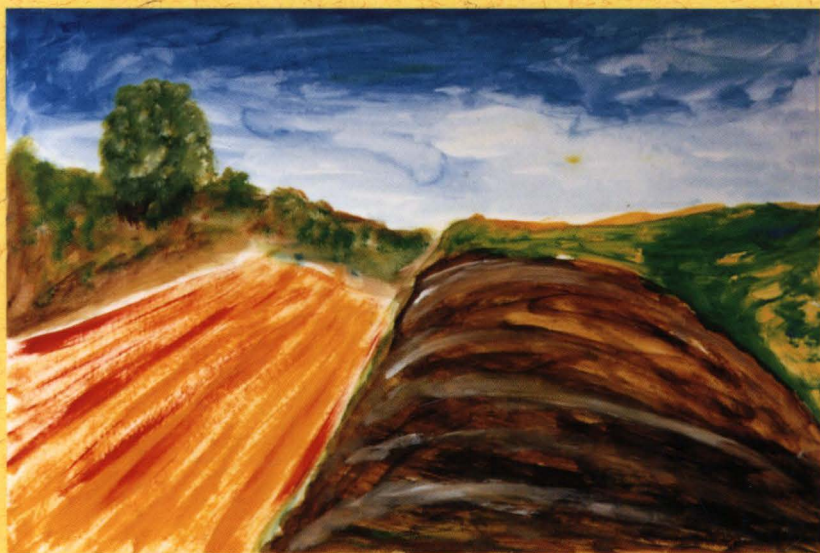


Wladimir Lindenberg

Jenseits der Fünfzig

Reife und Erfüllung



Ernst Reinhardt Verlag

WLADIMIR LINDENBERG

Jenseits der Fünfzig

Reife und Erfüllung

10. Auflage

ERNST REINHARDT MÜNCHEN BASEL

Umschlagabbildung: Helga Kogge

CIP-Titelaufnahme der Deutschen Bibliothek

Lindenberg, Wladimir:

Jenseits der Fünzig : Reife und Erfüllung / Wladimir
Lindenberg – 10. Aufl. – München ; Basel : E. Reinhardt,
1999

ISBN 3-497-01491-5

© 1999 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München
Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

ISBN 3-497-01491-5 PDF-ISBN 978-3-497-60668-9

INHALT

Einstimmung in den Herbst des Lebens	9
Ehret das Alter!	15
Wann beginnen wir zu altern?	21
Schönheit des Alters	29
Vom Prozeß des Reifens	34
Heiligung des Tuns	40
„Ich dien“	46
Vom rechten Beten	51
Schicksal aus Gottes Hand	63
Über das Staunen	78
Mehr lieben	82
Wir sind Gäste	91
Einsamkeit, der Weg nach innen	98
Auf dem Pfad	110
Am Ende einer Lebensperiode	116
Wohin mit dem Minderwertigkeitsgefühl?	123
Unrast und Ruhe	131
Der alternde Mensch und die Familie	137
Die vierte Trotzphase	147
Verkleinerung des Lebensraums	152
Zeit zur Meditation	157
Ein Dank an meine alten Meister	165
Heilfaktor Freude	175
Falsches Denken, falsches Leben	183
Jeder Tag eine Gnade	189
In Harmonie mit dem Unendlichen	195
Mit Problemen leben	201
Wenn einer von uns geht	209
Über die Schwelle	217

Sie haben es recht erraten! Das Buch strebt zu Ihnen! Sie halten es in Ihren Händen, nun behalten Sie es und lesen Sie es. „Habent sua fata libelli.“ Die Bücher haben ihre Schicksale. Das Schicksal dieses Bändchens ist es, Ihnen zu dienen und Ihr Freund zu werden. Wenn Sie noch Augen zum Sehen und Ohren zum Hören haben, werden Sie merken, daß es Ihnen helfen will, recht zu reifen und Ihr eigenes Leben in den Griff zu bekommen.

Wenn, irgendwann, am Ende des Lebens, Ihr Wesen durchlässig geworden ist für die Einströmung Gottes in unser Sein, dann sind Sie bei der letzten Seite dieses Buches nicht mehr der gleiche, der Sie zu Beginn waren.

Es ist alles so geblieben, wie es war, und doch ist vieles anders geworden. Ihre Sinne haben sich der Welt Gottes geöffnet.

Von einem Jünger des islamischen Mystikers Nakhshabi, der vom glühenden Herzensfeuer besessen war, wird erzählt, sein Meister habe ihm geraten, den Mystiker Bayezid aufzusuchen. Der Jünger rief aus: „O, Herr! Wer täglich den Gott von Bayezid sieht, braucht nicht den Bayezid selbst zu sehen!“ – Da sagte Butorab: „O, Jünger! Wenn du Gott siehst, siehst du ihn nur mit dem Grad deines eigenen Sehvermögens. Wenn du Gott aber durch Bayezid siehst, wirst du ihn mit dem Sehvermögen Bayezids sehen können. Es gibt Sehen und Sehen!“ – Bayezid aber sprach: „Dreißig Jahre lang habe ich gebetet: »Gott, tu so und so, gib dies und jenes!« – Als ich die oberste Stufe der Erkenntnis erstieg, rief ich aus: »Gott, sei Du für mich und tu, was Du willst!«“

EINSTIMMUNG IN DEN HERBST DES LEBENS

Wir stehen im Abendland unter dem Einfluß der Jahreszeiten, die trotz der sich immer mehr in unser Dasein eingreifenden Technik tiefe Wirkungen auf unsere Lebensgewohnheiten, unsere Gesundheit und unsere Stimmungen haben. Unsere christlichen Feste schwingen ebenfalls im Rhythmus der Jahreszeiten mit. Das Auferstehungsfest können wir uns nicht anders denken als im Frühling. Die ganze Natur steht mit Christus vom Tode auf und frohlockt im sich entfaltenden Leben. Im Frühsommer ist es das Fest des Heiligen Geistes und der Heiligen Dreifaltigkeit, da Gottes Geist auf die reifende Natur und den reifenden Menschen herabsteigt und mit ihnen eins wird. Im Oktober feiern wir das Erntedankfest, wir danken für all die Fülle der Gaben, die den Leib erhalten, und wir sollten auch für die Fülle der geistigen Gaben danken, für die Reife des Lebens, die späten Jahre des Menschen. Der November ist den Gedanken an das Sterben und den Tod vorbehalten. Es ist die Zeit, da die Erde dunkel wird, die Bäume und Sträucher ihr farbiges Kleid ablegen; wir begegnen dem Skelett der Dinge, die Nebel schweben über der Erde, und der Frost läßt sie in Eiskristallen erglitzern.

Der Mensch verzieht sich in seine Behausung, in der er sich nun geborgen fühlt. Die Dunkelheit bricht früh herein, und es ist gemütlich beieinander oder auch allein zu sitzen, zu sinnieren, schöne alte

Adventslieder zu singen oder zu hören, eine Kerze anzuzünden und den Duft von Lebkuchen und gebackenen Äpfeln einzuatmen. Auf den Gräbern der Lieben brennen Kerzen oder Lämpchen und liegen frische immergrüne Kränze, und wir verbinden uns mehr als sonst in Dankbarkeit und Weihe mit unseren Verstorbenen, die diese Erde verlassen haben, ohne Groll und Erinnerungen an kleine Boshaftigkeiten des Alltags – alles was uns bleibt, ist das Schöne und Große, das wir gemeinsam erlebt haben.

Am dunkelsten Tage des Jahres feiern wir unter dem kerzengeschmückten Tannenbaum, dem Symbol der Unvergänglichkeit und der Unabhängigkeit von den Jahreszeiten, die Geburt des Heilands – am Tag des unvergänglichen Lichts – und wir wissen, nun wird es heller und lichter, es geht auf die Auferstehung, auf den Frühling zu.

Alle Jahreszeiten sind schön, und seit jeher vergleicht sie der Mensch mit seiner eigenen Entwicklung. Der alternde Mensch wird mit dem Herbst und dem Winter verglichen. Ist der Herbst nicht eine wunderbare Jahreszeit? Die glasklare Luft mit weiter Fernsicht, das ekstatische Rot und Gold und Braun des Laubes, das Reifen der Früchte und die roten und gelben Beeren an den Sträuchern, eine letzte wunderbare Hymne an Gott! Versuchen wir die Zweige in die Vase zu stellen: die Blätter fallen gar bald ab, werden braun, vertrocknen oder rollen sich ein. Sie belehren uns, daß dieser Zustand des reinen Geistes ein flüchtiger ist und es uns nicht vergönnt ist, ihn zu verewigen. Sie sind da, um sich loszulassen, und sie sagen es uns. In dem Ablösen des Blattes vom Baum

steckt eine Lehre, ein Auftrag. Alles Lebende geht diesen Weg des Ablösens. Tut es uns weh, wenn wir sehen, wie die Blätter lustig durch den Wind wirbeln? Nein, wir freuen uns an diesem Bild, und es ist kein Schmerz in diesem Flug zur Erde.

Und die Tiere, die wir lieben und die uns entzücken, fällt uns ihr Altwerden unangenehm auf? Werden sie häßlich oder abstoßend? Sie werden vielleicht etwas langsamer und schwerfälliger, aber sie behalten ihre schöne Gestalt, ihre Gelassenheit und ihre Würde. Diejenigen von uns, die noch inmitten der Natur, in Dörfern oder kleinen Städten oder in Parklandschaften leben, erfahren zu jeder Zeit, wie erhaben, wie großartig und eigentlich auch unpathetisch das Leben ist, wie stetig es von einem Tag in den anderen übergeht, ohne daß man einen Wechsel wahrnimmt; und doch vollzieht sich Wandel, Wachstum, Reife und Vergehen als ein geistig-leiblicher Prozeß über Jahrmillionen, von Generation zu Generation.

Jede Generation erlebt sich als etwas Einmaliges, und doch ist sie nichts anderes als eine Fortsetzung des Alten und ein Gefäß für die nach ihr Kommenden. Darin liegt Kontinuität und Unsterblichkeit, in der leiblichen Fortpflanzung alles Lebenden und Seienden und in der geistigen Fortpflanzung alles Erlernten, der Sprache, der Bräuche, des Handwerks, der Weltanschauung, der Ideen, der Kunst. Nichts Neues kann geboren werden, ohne daß es sich an bereits bestehende Aussagen und Formen anschließt. Das ist das wahre Wunder, daß wir als Person aus Chromosomen von Abertausenden von

Ahnen leben und gestaltet werden, und daß unser Geist und die schöpferischen Kräfte die Freiheit haben, aus allen Quellen der Vergangenheit und der Gegenwart und aus allen geographischen Breiten Anleihen zu machen und sie zu etwas Neuem zu verarbeiten. Wenn uns der Stolz befällt über ein gelungenes Werk, sollten wir uns sogleich ermahnen, dankbar zu sein den Quellen und Nebenflüssen, die in den Strom unseres Wirkens sich ergießen.

Wann werden wir gewahr, ob und daß wir altern? Es ist ein kontinuierlicher Prozeß von der Wiege bis zum Grabe, der sich im wesentlichen unmerkbar vollzieht, es ist etwas Relatives, und kein Mensch empfindet sich so alt wie ein anderer. Heute war ich mit einem jungen Freund einkaufen. Ein kleiner Junge, der auf einem Einkaufswagen saß, deutete zum jungen Mann und sagte zu seiner Mutter: „Das ist aber ein alter Onkel!“ – Wir haben sehr gelacht. Als Junge fand ich Menschen von zwanzig Jahren alt, und später als Student solche von vierzig und konnte mir nicht vorstellen, wozu sie in Amt und Würden standen und viel Geld verdienten; was wollten denn so alte Menschen noch mit Geld anfangen?!

Als junger Arzt besuchte ich von der Klinik aus eine achtzigjährige sehr rüstige Dame. Sie beklagte sich, daß ihr neunzigjähriger Mann sich für junge Mädchen interessiere und sie geschlechtlich vernachlässige. Da mußte ich erst mehrere Minuten Luft schnappen. Ich war fest überzeugt, daß solche Gefühle nur der Jugend eigneten.

Ich hatte eine liebe Freundin, Baronin Pallandt, die zweiundachtzig war. Ohne mir etwas dabei zu

denken, sagte ich in ihrer Gegenwart, sie sei eine alte Dame – bei mir dachte ich natürlich, sie sei eine sehr alte Dame –; da verbesserte sie mich pikiert: „Ältere Dame, bitte!“ – Ich errötete. Wer war denn dann noch alt? Aber ich begann zu begreifen, daß es so etwas wie Jugend und Alter gar nicht gibt. Die Jungen wollen so schnell wie möglich erwachsen werden, um anerkannt zu sein, und die Alten wissen und merken es gar nicht, daß sie alt sind.

Ein Wort meines geliebten Großonkels Iwan Tarletzki fiel mir tief in die Seele. Ich fragte ihn einmal, wie alt er sei. Er seufzte: „So alt wird kein Pferd, es werden wohl bald siebzig sein, aber wenn du mich fragst: wenn ich nachts schlaflos im Bett liege und die Knochen und Gelenke tun mir weh vor Rheumatismus, da frage ich mich auch manchmal: wie alt bist du eigentlich, Iwan? – und was meinst du, mein Junge, ich komme nie über die siebzehn; wie ich damals war, voller Ideen und Flausen und Unarten, das ist alles noch da. Bin ich nun siebzehn oder siebzig? Ich weiß es selbst nicht recht.“

Wenn man ihn ansah, den wunderschönen alten Mann mit dem weißen Bart und dem gütigen Lächeln, der uns Junge verstand und verteidigte, dann mußte man sagen: er war jung, er war so jung wie wir, und in seiner Gegenwart dachten wir nie daran, daß er altersmäßig nicht zu uns gehörte.

Und jetzt, da ich so viele Jahrzehnte später im gleichen Alter stehe wie Onkel Iwan und meine Haare weiß sind, wie oft frage ich mich, wie alt ich wohl sei, und ich möchte mit den gleichen Worten antworten. Wenn man sich die Fähigkeit bewahrt,

die Jungen zu verstehen und mit ihnen zu leben, und wenn man der neuen Zeit offen gegenübersteht und sie akzeptiert, wie sie ist, dann ist man noch nicht verkalkt. Es geht nicht um die Kunst, jung oder alt zu sein; sondern um die Kunst, zeitlos zu sein, im vierzehnten und im zwanzigsten Jahrhundert leben zu können.

Wer in das Alter hineinwächst, ohne alt zu werden, dessen Runzeln und weiße Haare und verbrauchte Bandscheiben zählen nicht, der bleibt mitten im Leben, und der wird auch nicht von den Jüngeren vergessen und auf ein Abstellgleis gestellt. Altsein kann ein heiliger Zustand – und eine Hölle sein, und fast in den meisten Fällen hängt es von der Person des Alternden ab, wie er sein Älterwerden gestaltet.

EHRET DAS ALTER!

Es ist ein altes Gebot: die Ehrung der Eltern und Ahnen. Es ist in der modernen Zeit etwas außer Kurs geraten, und doch besteht die Welt durch die Ehrung, nicht nur der Eltern und der Alten, auch der Kinder, aller Lebewesen und Kreaturen. Dort, wo keine Ehrfurcht vorhanden ist, ist Tod und Zerstörung. Es genügt aber nicht, daß die Alten von heute sich darauf besinnen, daß sie Anspruch auf Verehrung haben. Sie sollten sich fragen, ob sie denn selbst in ihrer Jugend und in ihrem reifen Alter gebührend Ehrfurcht in sich lebendig erhielten. Ein Zeichen unserer Zeit ist die Ehrfurchtslosigkeit; wir glauben alles erklären zu können, für jedes Verhalten und alle Handlungen Motivierungen gefunden zu haben. Die entlarvende Psychoanalyse zeigt uns den Menschen nackt und bloß und erbärmlich in seiner Durchschaubarkeit, getrieben von Sexus, Geltungsdrang; und selbst Haltungsweisen wie Güte, Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft, Selbstlosigkeit werden als Befriedigungen des Geltungsbedürfnisses gedeutet. So gesehen, ist der Mensch ein Objekt der Analyse, der wissenschaftlichen Zerlegung und kein Gegenstand der Ehrfurcht mehr.

Ein Leben ohne Liebe und Verehrung aber wird kalt und einsam. Unter dieser Kälte leiden die Kinder, die Eheleute, die Alten. Man nimmt sich nicht mehr die Mühe, dem anderen Freundlichkeiten und Liebenswürdigkeiten zu erweisen, und lebt fortan in einem liebeleeren Raum. Nichts ist mehr neurosebil-

dend als dies. Wann und wie läßt sich der Verlust der Ehrfurcht wiedergutmachen? Kann man jemandem sagen: „Von nun an wirst du den oder jenen ehren!“? Das wäre ein unsinniges Unterfangen. Man kann nur eines: damit beginnen, allen Menschen und Dingen in Ehrfurcht zu begegnen und ihnen kundzugeben, daß sie einem nicht gleichgültig sind, daß sie einem etwas bedeuten. Bei solchen Begegnungen fühlt sich der, dem man begegnet, beachtet und gehoben, und seine Reaktion wird sein, daß er aufmerkt und dem, der ihm diese Achtung entgegenbringt, mit gleicher Achtung antwortet.

Ich höre oft Junge und auch Erwachsene, die mit älteren Menschen zusammenkommen, sagen: „Ich kann alte Leute nicht ausstehen!“ Man geht achtlos und unfreundlich an ihnen vorbei, weil man glaubt, man hätte sich nichts mehr zu sagen. – Wer so etwas sagt, realisiert gar nicht, daß auch er mit jedem Tag sich dem Zustand des Altwerdens nähert. Wird er dann, bei solcher Gesinnung, sich selbst noch achten können? – O ja, er achtet ja nur die anderen nicht, für sich selbst wird er Achtung beanspruchen!

In einer Zivilisation, in der Menschen irgendwelcher Altersstufen nicht geachtet werden, ist etwas nicht in Ordnung, weil es ein zwingendes Gesetz ist, daß jedermann alle Reifungsstufen durchschreiten muß. Kein Mensch aber kann ohne Achtung und ohne Selbstachtung leben: er wirft sich selbst damit auf den Müllhaufen.

Wie oft erlebe ich als Arzt, daß sich Kinder von ihren Eltern entfremden und umgekehrt. Die Eltern leiden mehr darunter als die Jüngeren. Wenn man

mit jenen darüber spricht und sie ermahnt, sich zu versöhnen und den ersten Schritt zu tun, dann lehnen sie es mit Entrüstung ab. Sie seien doch die Älteren, und die Jugend habe das Alter zu ehren. Sie vergessen oder wissen es gar nicht, daß auch sie es vergessen hatten, die Jugend zu ehren und ihr durch solches Beispiel das Geheimnis der Achtung zu schenken. Und weil sie aus Rechthaberei und Eigensinn nicht den ersten Schritt tun wollen, wird die Entfremdung perfekt, und sie verharren in einer selbsterzeugten luftleeren Einsamkeit.

In zwei verschiedenen Ländern habe ich erlebt, wie wohltuend Achtung ist. In Japan sah ich, mit welcher Würde und Freundlichkeit die Eltern mit ihren Kindern sprachen, mit den ganz Kleinen. Sie gingen auf alle Fragen ein und behandelten sie wie kleine Erwachsene, und die Kinder, in ihrem natürlichen Nachahmungstrieb, taten das gleiche. Sie lernten am erlebten Beispiel, daß die Verehrung zum Dasein gehört und von ihm nicht zu trennen ist. In Afrika waren solche Sitten nicht so sichtbar ausgeprägt, aber auch dort erlebten die Kleinen sich nicht als Befehls- und Erziehungsobjekt und lebten das Leben der Älteren mit; auch das bedingte ein Leben in Achtung.

Völker, in denen der alte Mensch als Sinnbild der Reife, der Güte, der Weisheit und Toleranz verehrt wird, neigen weniger zu Neurosenbildung als diejenigen, bei denen solche Vorbilder ausgestorben sind. Im fernen Osten herrscht vielerorts noch der Ahnenkult; was ist natürlicher, als daß die Menschen sich eins wissen mit jenen, die sie von Generation zu

Generation gezeugt haben. So werden selbstverständlich die Alten als die lebenden Zeugen der Ahnen verehrt. In Indien sind es die Yogis, die als Meister der Weisheit die Liebe und Achtung des Volkes genießen. Und was wäre das alte Rußland ohne seine Starzen (Starez heißt „der Alte“), Einsiedler und Mönche, die ein so hohes Maß an Güte und Weisheit und solch eine Kraft des Gebets in sich erzeugt hatten, daß Ströme von Menschen aller Klassen zu ihnen pilgerten, um sie anzuschauen und ihren Segen zu empfangen. Fast alle großen russischen Schriftsteller beschrieben solche Begegnungen, die ihnen zuteil wurden.

Es gibt eine schöne kleine Geschichte von einem alten Chinesen aus unlängst vergangenen Tagen. Auf seinem Wege begegnete er einem jungen Mädchen. Er blieb stehen, verbeugte sich vor ihm und fragte es: „Wie alt bist du, mein Kind?“ (Das Mädchen errötete und sagte: „Dreizehn.“ – „Es ist ein schönes Alter und du magst in der Unbekümmertheit deiner Jugend fröhlich sein, aber oh, wie schön wird es erst sein, wenn du alt wirst!“

Ein andermal sah er eine Frau, die auf einer Bank saß und ihr Kind nährte. Er setzte sich zu ihr und sagte der Frau einige Freundlichkeiten über ihre Anmut und die Schönheit des Kindes. Dann fragte er sie, wie alt sie sei. Sie antwortete bescheiden: „Fünfundzwanzig, Meister.“ – „Oh, du stehst in der Blüte deiner Jahre, und welch ein Glück ist es, Nachkommen großzuziehen und sie wachsen und gedeihen zu sehen. Aber sei nicht traurig, es sind nur noch ebenso viele Jahre, und weiße Blüten werden auf deine

Haare fallen, und du wirst die Reife des Alters und viele Ehren erfahren.“

Dann aber traf er eine alte, weißhaarige Frau. Er lächelte und verbeugte sich tief vor ihr. „Ist es nicht eine schöne Zeit, da die Unruhe des Herzens einer tiefen Beglückung und Beruhigung gewichen ist, da die Jungen auf deinen weisen Rat hören und du auf viele Kinder und Kindeskinde mit Wohlgefallen schaust? Ich beglückwünsche dich zu deinem Alter!“

Klingt eine solche Geschichte nicht wie ein Märchen? Gibt es noch solche Gesinnungen? Es wäre gut, wenn es sie gäbe, und es gibt sie noch: jene alten Menschen, die es gelernt haben, auf dem Lebenspfad sich selbst hinter sich zu lassen, die den Sinn des Alterns begriffen haben: im Abstreifen des Geltungsdrangs, des Neids, der Mißgunst, des Mißtrauens, der Klatschsucht, des Eigensinns, der Rechthaberei; die Egoismus und Besitzsucht überwunden haben: sie sind gütig und weise, hilfreich und tolerant geworden. Und jung und alt spürt die Kraft ihrer Weisheit und Gelassenheit, und man kommt gerne zu ihnen, fühlt sich in ihrer Gegenwart behütet und verstanden, und man liebt sie. Es gibt sie auch bei uns, und sie sind es, in denen das vertraute und beseligende Bild des Alten wieder lebendig wird.

Die Chinesen haben eine andere Psychologie oder Typenlehre als wir. Sie unterscheiden den Menschen nicht nach seinen Temperamenten wie der Griechen, oder nach Körperbau und Charakter wie Kretschmer, oder nach den Verhaltensweisen des nach außen oder nach innen Gekehrten wie C. G. Jung.

Die Typenlehre der Chinesen dagegen ist vertikal.

Sie nehmen die drei Stufen der Entwicklung des Menschen zum Vorbild. Sie nennen sie: „der schwache Mensch – der begabte Mensch – und der weise Mensch“. Die erste entspricht dem Kind, die zweite dem Erwachsenen und die dritte dem alten Menschen. Natürlich kann ein schwacher Mensch sein ganzes Leben schwach bleiben, und ein begabter das Stadium der Begabtheit nicht zur Weisheit entwickeln, und es kann schon ein junger oder erwachsener Mensch einen hohen Grad an Weisheit erlangen. Aber diese Stufen, die in der Weisheit gipfeln, sind im Bewußtsein der Menschen da, und weil sie als Vorbilder vorhanden sind, lebt man auf sie hin.

WANN BEGINNEN WIR ZU ALTERN?

Unser Leben ist ein Übergang von einem Tag in den anderen. Jeder Augenblick wird schnell Vergangenheit, und jede Zukunft, die wir oft ersehnen und die uns ebensooft enttäuscht, weil wir die Erfüllung zu vieler unangepaßter Wünsche von ihr erwarten, ist, ach, so schnell vorbei. Glücklicher Mensch, der es früh lernt, die Gegenwart, die allein zählt, recht zu genießen und sich an ihr zu erfreuen. Er allein hat etwas vom Leben. Wer in der Gegenwart zu leben gelernt hat, wird wohl kaum gewahr, daß er altert. Jeder gegenwärtige Zustand ist für ihn der derzeitig angemessene. Manchmal findet er beim Blick in den Spiegel, daß seine Haare silbern werden, oder daß einige tiefere Fältchen um die Augen oder den Mund sich gebildet haben, oder daß an beiden Seiten des Kinns kleine Ecken entstehen. Auch bedarf er gelegentlich einiger technischer Hilfsmittel – mit über vierzig einer Lesebrille, und vielleicht schon früher der künstlichen Zähne, oder gar eines unauffälligen Hörapparats. An den Füßen sind es die Einlagen und am Rücken ein Stützkorsett. Aber ist der Mensch darum schon alt? Dieser Hilfen bedürfen viele Menschen in den besten Jahren.

Gibt es sichere Kriterien des Alterns? Ja und nein. Es gibt im Körper natürliche biologische Abbauerscheinungen, die aber ihrerseits durchaus noch nicht als Altern gedeutet zu werden brauchen. Wir stehen in einem stetigen Übergang. Das Kind in seiner Wachstumsphase verändert sich am schnellsten.

Aber in dieser Zeit beginnen schon einige Organe zu verkümmern, so die Thymusdrüse und die in der Mitte des Gehirns liegende Epiphyse. Im siebten Lebensjahr verlieren wir die ersten Zähne.

In der Pubertätszeit stehen wir in einer Sturm- und Drangperiode, die Entwicklung zum Mann oder zur Frau vollzieht sich, die Geschlechtsdrüsen werden reif. Der Mensch wird leiblich und seelisch ein anderer. Er weiß mit sich selbst nichts Rechtes anzufangen, er leidet und verursacht seinen Mitmenschen Leid. Er hat noch kein Maß. Die Unruhe des Herzens treibt ihn in den Protest gegen die Familie, die Gesellschaft, die alten Traditionen. Dieser pathologische Zustand dauert eine Weile, einige Jahre. Und allmählich, mit der Harmonisierung des Zusammenspiels der Person und der Drüsen, legt er die überschießenden Reaktionen ab, und aus dem Revoluzzer wird ein geordneter Bürger, der diese selbst erlebten Zustände so weit vergißt oder verdrängt, daß er entsetzt und ratlos vor seinen eigenen Kindern steht, wenn diese in die gleiche Phase kommen.

Kurz ist die Periode der biologischen Reife, sie währt zwanzig bis dreißig Jahre. In der Mitte der Vierzig stellen sich wieder Veränderungen ein. Die Frauen, und etwas unmerklicher die Männer, kommen in die Wechseljahre, sie gehen wieder mit einer Veränderung des Habitus und mit vegetativen Störungen einher.

Es ist ein deutliches Signal, daß die erste und zweite Jugend vorüber sind und daß man an der Schwelle zu einem neuen Zustand steht. Die Linse des Auges vermag sich nicht mehr, wie sie es bisher

tat, zu erweitern und zu verengen. Wir bedürfen einer Brille zum Lesen. Die Bandscheiben verkümmern und bereiten uns mannigfaltige Beschwerden. Und dennoch sind wir noch voll leistungsfähig.

Ganz allmählich beginnen unsere Gefäße, die den Organismus mit Sauerstoff versorgen, zu verhärten und einen Teil ihrer Elastizität zu verlieren. Wenn das Gehirn davon betroffen wird, bedeutet das eine Verlangsamung der Reaktionen, eine gewisse Leistungseinbuße, aber noch keine Krankheit. Mit diesen natürlichen Abbauvorgängen läßt sich noch gut leben.

Es gibt schicksalhafte Krankheiten, die den Betroffenen für eine Weile oder für dauernd ans Bett oder an den Rollstuhl fesseln. Aber auch bei solchen Zuständen kann ein Mensch über sich und seinen Zustand hinauswachsen und sich großartig bewähren, so daß er zum leuchtenden Beispiel für andere wird.

Viele der unliebsamen Zustände führen wir selbst allein durch unsere Schuld und unser Fehlverhalten herbei. Es gibt unzählige schädliche Gewohnheiten, die die Gesundheit untergraben. Um nur einige zu nennen: Das Rauchen. Ich bin nicht sicher, ob es ein Genuß ist, sicherlich ist es eine Gewohnheit und eine Sucht. Es fängt ja damit an, daß die Jugendlichen aus reiner Großmannssucht und aus Nachahmungstrieb anfangen zu rauchen. Es ist eine Angabe. Ich weiß noch, wie stolz ich war und wie erwachsen ich kleiner Knirps mir mit vierzehn Jahren vorkam, als ich anfang zu rauchen. Ich übte es vor dem Spiegel, legte mein jugendliches Gesicht in bedeutsame Fal-

ten, gewöhnte mir eine besondere Handhaltung an. Ich kam mir großartig vor. Nur die Großen lachten, und ich war beleidigt. So fängt es an, und nach einer Weile ist man im Banne dieses Giftes und kann sich kaum noch davon befreien. Das gleiche gilt für den Alkohol. Ein übermäßiger und ständiger Genuß führt zu chronischen Lebererkrankungen, zu Gefäßveränderungen ähnlich wie durch das Nikotin, zu Delirium, und fast immer zu unliebsamen Charakterveränderungen. Jeder, der Trinkern begegnet ist, weiß, welch einen Schaden die Gesellschaft durch sie erleidet.

Eine andere Sucht ist die Eßsucht. Unsere Zunge und unser Gaumen sind sehr anspruchsvolle Organe, und die Zunge möchte mehr haben, als der Magen braucht. So kommt es in einem Wohlfahrtsstaat dazu, daß wir viel mehr konsumieren, als wir nötig haben. Das macht sich an unserem Gesicht und den Konturen bemerkbar. Wir werden dick, unförmig dick. Mit stiller Sehnsucht betrachten wir die Tiere in der Natur, wie schön und schlank und geschmeidig sind sie! Auf manchen Gesellschaften von Erwachsenen hört man nichts als Gespräche über Kalorien, über Abmagerungskuren und Diät. Wohlgermerkt, man spricht viel davon, aber man praktiziert es nicht.

Das arme Herz und das Gefäßsystem, deren Muskulatur nicht mit der Körperfülle Schritt halten und die mit einer Fettschicht überzogen werden, müssen den übergewichtigen Leib mit Sauerstoff versorgen. Kein Wunder, daß das Herz bei dieser Arbeit frühzeitig versagt.

Aber ebenso schlimm erweisen sich die Schäden