Volker Fintelmann
Zufrieden alt werden
Von der Freiheit, alt sein zu dürfen
aethera®

Volker Fintelmann
Zufrieden alt werden
Von der Freiheit, alt sein zu dürfen
acthera

Volker Fintelmann

Zufrieden alt werden

Von der Freiheit, alt sein zu dürfen

Wichtiger Hinweis:
Sämtliche Angaben und Empfehlungen in diesem Buch wurden sorgfältig überprüft und in Übereinstimmung mit dem neuesten Wissensstand erarbeitet. Bei Heilmittel- oder Therapie-Empfehlungen handelt es sich um eine subjektive Auswahl ohne Anspruch auf Vollständigkeit, in der sich die Verordnungspraxis des Autors spiegelt.
Die Nennung von Handelsnamen oder Warenbezeichnungen geschieht im Rahmen der allgemeinen Pressefreiheit ohne Rücksicht auf Erzeugerinteressen; eine Werbeabsicht ist damit keinesfalls verbunden.
Angaben zu Medikamenten und therapeutischen Maßnahmen erfolgen mit der Einschränkung, dass Dosierungs- und Anwendungshinweise durch neue Erkenntnisse in der Forschung, klinische Erfahrungen und das sich verändernde Angebot an Präparaten dem Wandel der Zeit unterworfen sein können. Da auch menschliche Irrtümer und Druckfehler nie ganz auszuschließen sind, wird für Anwendungs- und Dosierungshinweise sowie für die Wirkung der Präparate keine Gewähr übernommen.
Jeder Benutzer wird dringend aufgefordert, die Angaben in diesem Buch anhand der Herstellerinformationen auf dem Beipackzettel auf ihre Richtigkeit zu überprüfen und die dort gegebenen Empfehlungen für die Dosierung und Kontraindikationen zu beachten. In Zweifelsfällen sollte immer ein Arzt oder ein Angehöriger der Heilberufe aufgesucht werden, insbesondere wenn die Beschwerden über mehrere Tage andauern. Die Angaben in diesem Buch sind weder dazu bestimmt noch geeignet, einen notwendigen Arztbesuch zu ersetzen.
Trotz sorgfältiger Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der genannten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Eine Haftung vonseiten des Autors oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

Titel

Vorwort

Einstimmung

- Anthropologie und Anthroposophie
- Die Dreiheit
- Entwicklung und Rhythmen
- Freiheit
- Persönliches

Der Lebenslauf

- Die 3 x 3 + 1 Jahrsiebte
  - Die Entwicklung des Leibes (1. bis 3. Jahrsiebt)
  - Die Entwicklung der Seele (4. bis 6. Jahrsiebt)
  - Die Entwicklung des Geistes (7. bis 9./10. Jahrsiebt)
- Die Jahrzehnte
- Der Mondknoten-Rhythmus
- Hemmende Kräfte im Lebenslauf

Das Alter

- Der Traum von der ewigen Jugend
- Wann beginnt das Alter?
- Das 42. bis 49. Lebensjahr – Marszeit

Zeit der Einsamkeit
Zweifel und Mut
Verzweiflung
Von der Ich- zur Wir-Erfahrung

Das 49. bis 56. Lebensjahr – Jupiterzeit

Den Jüngeren Raum schaffen
Gelassenheit

Das 56. bis 63. Lebensjahr – Saturnzeit

Geistige Schaffenskraft
Weisheit

Das 63. bis 70. Lebensjahr – eine Oktave

Das Hohe Alter

Ein Geschenk

Für und Wider

Seeleneigenschaften im Hohen Alter

Frieden
Dankbarkeit
Wahrheit
Verständnis
Segnen
Liebe und Gnade

Krankheiten im Alter

Die Koronare Herzkrankheit (Herzsklerose)

Die Parkinson-Krankheit

Alzheimer-Demenz

Zwischengedanken

Osteoporose

Die Krebskrankheit

Krankheiten des Hohen Alters

Vom Sinnesleben im Alter

Die zwölf Sinne

Das Sehen im Alter

Die Weitsichtigkeit

Der Graue Star (Katarakt)

Der Grüne Star (Glaukom)

Makuladegeneration

Netzhautablösung

Das Hören im Alter

Die Schwerhörigkeit 143

Akuter Hörsturz

Ohrensausen (Tinnitus)

Schmecken und Riechen im Alter

Der Geschmackssinn

Der Geruchssinn

Die Leibessinne im Alter

Bewegungssinn und Gleichgewichtssinn

Lebenssinn und Tastsinn

Geistgerichtete Sinne im Alter

Wort- und Gedankensinn

Wärmesinn

Von der Pflege des Sinneslebens im Alter

Das Fernsehen

Üben der Sinnesfunktionen

Altersverwirrtheiten (Alterspsychosen)

Organische Ursachen

Starrsinn
Schwachsinn
Wahnsinn
Blödsinn
Lockerungszustände
Stadien der Lockerungszustände
Zusammenhang mit den Organen
Die Lunge
Die Leber
Die Nieren
Das Herz
Schicksalsmäßige (karmische) Ursachen
Das Doppelgängerphänomen
Altersveränderungen von Skelett und Stützgewebe
Arthrose
Degeneration der Bandscheiben
Hexenschuss (Lumbago)
Prävention

Sterben und Tod
Der plötzliche Tod
Der Alterstod
Der Zeitpunkt des Todes
Drei Krankheiten an der Schwelle zum Tod
Schenkelhalsfraktur
Lungenentzündung (Pneumonie)
Schlaganfall (Apoplexie)
Vom Leben nach dem Tod
Todeserlebnisse
Das nachtodliche Dasein

Beziehung zwischen Lebenden und Verstorbenen

Einige spezielle Themen

Ernährung

Verdauung

Qualität und Quantität

Ernährung im Alter

Die soziale Seite der Ernährung

Pflege von Leib, Seele und Geist

Pflege des Leibes

Ich-Leib

Seelenleib

Lebensleib

Stoff- oder physischer Leib

Pflege der Seele

Sympathie und Antipathie

Denken, Fühlen und Wollen

Pflege des Geistes

Liebe und Sexualität im Alter

»Richtig« alt sein

Danksagung

Anmerkungen

Literatur

Textnachweis

Bildnachweis

Der Autor

Impressum

Vorwort

das bleibend Junge ist der Geist

Alter ist ein Aspekt des Menschseins, der zwar einen Pol des Lebens darstellt im Gegenüber zur Kindheit, aber dennoch das ganze Leben von der Geburt bis zum Tod durchwirkt. Denn von Geburt an altert der Leib, und es sind nur die unfassbaren Kräfte der aus den Lebensvorgängen stammenden Regeneration, die ihn immer neu verjüngen – bis diese Kräfte sich allmählich erschöpfen und dann das Alter den Leib mehr und mehr prägt. Die Seele wird »alt« geboren, sie ist voller Erfahrungen vorausgehender Daseinsformen und – im Verständnis von Reinkarnation oder Wiederverkörperung – früherer Erdenleben. Sie kann, ja sollte sich im Leben jedoch verjüngen, je mehr sie sich im Älterwerden des Leibes dem Geist zuwendet. Denn das bleibend Junge in uns ist unser Geist, der uns zur Individualität macht, die einzigartig in dieser Schöpfung ist und auch ein Andauerndes, das ich auch Ewiges oder mit Aristoteles Entelechie nennen kann. Großartig, dass die moderne Medizin mit der Entdeckung und immer detaillierteren Beschreibung des Immunsystems im Rahmen einer Psycho-Neuro-Immunologie diese Einzigartigkeit jedes Menschen auf leiblich-seelischer Ebene erkannt hat. Leider wiederum zieht sie (noch) nicht die notwendige Konsequenz, ihr praktisches Handeln auf dieses Individuelle auszurichten. In ihrer dominierenden Wissenschaftsausrichtung einer Evidenz-basierten Medizin betrachtet sie den Menschen nur als Kollektiv und schafft einen Normmenschen, den es in der Wirklichkeit nicht gibt.

Gesetzmäßigkeiten des Alterns

Dieses Buch hat das Anliegen, aus meiner Sicht als etwa 60 Jahre lang praktizierender Arzt das Alter mit Blick auf die Individualität zu schildern, seine Gesetzmäßigkeiten anschaulich zu machen, die ich mit Goethe auch einen Typus nennen kann. Dabei soll immer bewusst gehalten werden, dass das Typische modifiziert wird durch das Individuelle. Doch muss der alles bestimmende, die Individualität prägende Geist, unser Ich, dafür die Gesetzmäßigkeiten des Alterns und des eigentlichen biografischen Alters kennen. Das Ich muss sich dieser Gesetzmäßigkeiten bewusst werden, um sie dann schöpferisch so einzusetzen, dass mit ihnen ein Lebensziel erreicht wird, das ich auch die Frucht des diesmaligen Lebens nennen kann. Diese Gesetzmäßigkeiten für Leib und Seele, ihre Handhabung und auch Pflege werden in allem Folgenden dargestellt, immer aus der persönlichen Sicht des Arztes und einer eigenen langen Lebenserfahrung.

lebensbegleitende Fragen

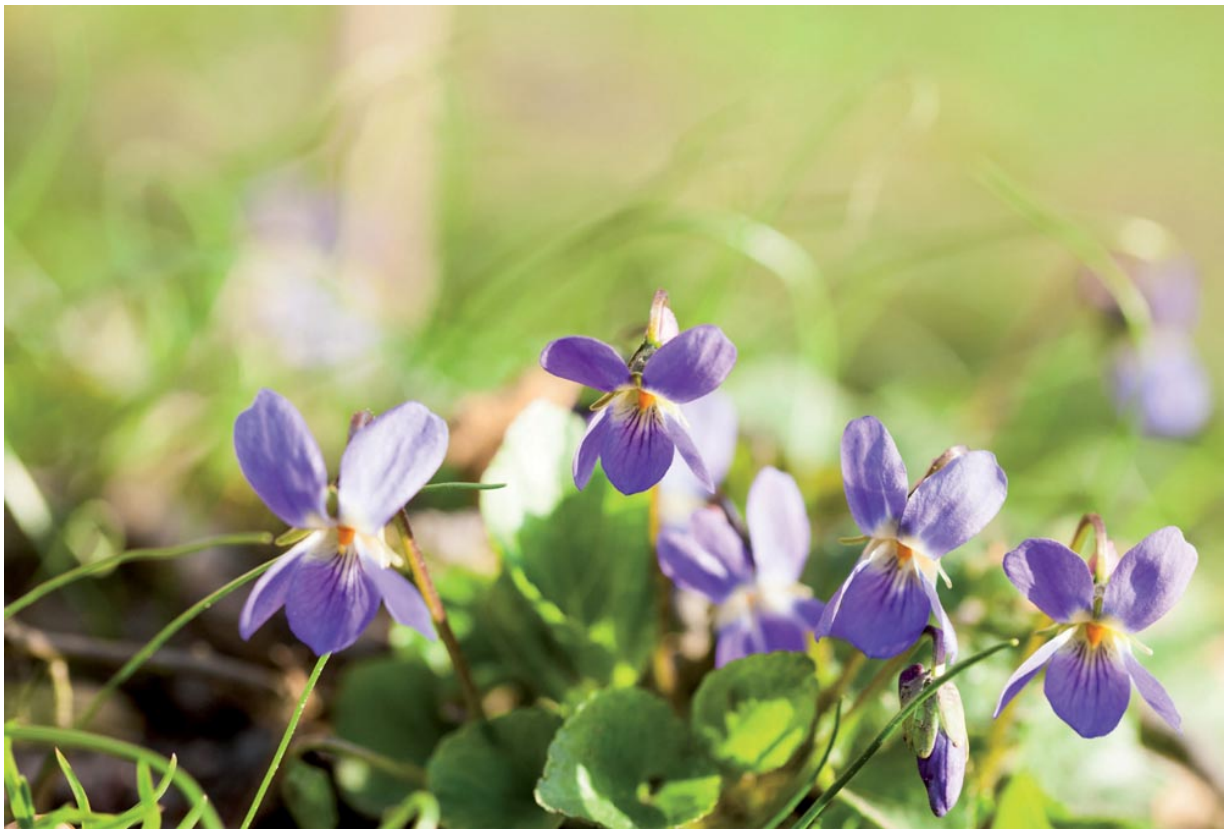
Das hiermit Angesprochene kann deutlich machen, dass die Inhalte des Buchs lebensbegleitend gemeint sind. Man kann nicht früh genug anfangen, sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen, nicht nur für sich selbst, sondern auch, um den anderen zu verstehen. Das wird treffend von einem spanischen Sprichwort ausgedrückt, dem ich vor mehr als 30 Jahren begegnete, als ich damals eine *Altersprechstunde* schrieb: »Wenn du richtig alt werden willst, musst du beizeiten anfangen.«

Hamburg, Frühjahr 2021 Volker Fintelmann

Einstimmung

Ob siebzig oder siebzehn,
im Herzen eines jeden Menschen wohnt
die Sehnsucht nach dem Wunderbaren.
Du bist so jung wie deine Zuversicht,
so alt wie deine Zweifel,
so jung wie deine Hoffnung,
so alt wie deine Verzagtheit.
So lange die Botschaften der
Schönheit, Freude, Kühnheit, Größe,
Macht von der Erde, den Menschen
und dem Unendlichen
dein Herz erreichen –
so lange bist du jung.

Albert Schweitzer



Vor gut 30 Jahren habe ich für den Verlag Urachhaus eine *Altersssprechstunde* geschrieben. Der damalige Verleger Johannes Mayer und ich gingen davon aus, dass es sinnvoll wäre, zu dem Pol der Kindheit und der überaus erfolgreichen *Kindersprechstunde* von Michaela Glöckler und Wolfgang Goebel nun auch den anderen Pol des Menschenlebens, das Alter, hinzuzufügen. Diese *Altersssprechstunde,* die erstmals 1991 erschien, wurde mit Interesse aufgenommen und fand seine Leser, es folgten 1999 und 2005 weitere Auflagen. Heute kann man sie nur noch antiquarisch erwerben. Der Lebensabschnitt des Alters fand kein annähernd vergleichbares Interesse wie derjenige der Kindheit.

Vorstellung »ewiger Jugend«

Hat sich das heute, drei Jahrzehnte später, verändert? Immer mehr dominiert die Vorstellung »ewiger Jugend«,

immer deutlicher wird Alter mit Abbau und Degeneration, mit Demenz oder Alzheimer gleichgesetzt. Insofern ist es nur konsequent, wenn die Forscherelite im Silicon Valley als eines ihrer wichtigsten Forschungsziele die Aufhebung des Alters im Menschenleben sieht und entsprechend intensiv und mit Einsatz extremer Geldsummen verfolgt. Es werden die Gene gesucht und identifiziert, die für das Alter verantwortlich gemacht werden, und an ihrer Mutierung oder vollständigen Abschaffung gearbeitet. Das vorläufige Ziel besteht darin, dass Menschen 200 Jahre alt werden, auf längere Sicht sollen es dann 500 sein.[1] Das scheint doch ganz im Sinne moderner Anschauungen besonders der westlich orientierten Menschen zu sein, denn wie häufig kann man den Satz lesen oder hören: Die meisten Menschen wollen heute gerne sehr alt werden, doch keiner von ihnen will alt sein.

Anthropologie und Anthroposophie

Weisheit und Lebenserfahrung

Kann diese Paradoxie aufgelöst werden, können wir ein Verständnis entwickeln, warum das Alter eine so negative Bedeutung bekommen hat? Denn das war nicht immer so und ist auch heute in manchen vor allem östlichen Kulturen ganz anders. Das Alter wurde mit Ehrfurcht erlebt und auch verehrt, man verband es mit Weisheit und gesättigter Lebenserfahrung. Und ist es nicht auch paradox, dass in vielen Institutionen, zum Beispiel in der katholischen Kirche, extrem alte Menschen in höchste Ämter berufen oder gewählt werden, dass im Wahlkampf der USA die

wichtigsten Kandidaten für das Amt des Präsidenten oft weit über 70 Jahre alt sind?

Verständnis des Menschen selbst

Der erste Denkschritt für das Enträtseln dieser sich widersprechenden Anschauungen über das Alter beruht auf dem Verständnis des Menschen selbst. Die Wissenschaft vom Menschen (Anthropologie), die Teil der alles dominierenden Naturwissenschaften ist, erklärt den Menschen als hochkomplexen Leib, welcher seelische und auch geistige Phänomene produziert, die jedoch keine Eigenständigkeit oder gar eigene Gesetzmäßigkeiten haben. Die ursprüngliche Dreiheit des Menschen (Trichotomie), welche Leib, Seele und Geist umfasste, wurde auf die Einheit Leib geschrumpft. Geist oder Seele existieren demnach nur in Verbindung mit einem Leib oder Körper, sie haben keine unabhängige oder gar den Leib zeitlich überdauernde Existenz. Für eine so reduzierte Wissenschaft des Menschen gibt es weder Geist noch Seele ohne Körper.

Materie als »Schlacke« des Geistes
»Abschaffung« der eigenständigen Seele

Diese maximale Reduzierung letztlich auf ausschließlich Materielles ist durch die moderne Physik, vor allem als Quantenphysik, längst widerlegt. Für den Physiker Hans-Peter Dürr zum Beispiel ist Materie nur »Schlacke« des Geistes, dessen Ausdruck für ihn Verbundenheit oder noch umfassender Liebe ist. Der Geist ist das Element in der Welt, das alles zusammenhält, er nennt ihn unteilbar, holistisch, ein Ganzes: »Die Grundlage der Welt ist nicht materiell, sondern geistig.«[2] Geistesgeschichtlich ist es eindrücklich, dass diese Reduzierung einer Dreiheit auf die Einheit in zwei Schritten erfolgte: 869 n.Chr. schaffte die römisch-katholische Kirche auf dem Konzil von Konstantinopel mit Mehrheitsbeschluss den eigenständigen

Geist quasi ab, ja sie stellte unter Strafe der Häresie oder Ketzerei, von einem solchen zu sprechen oder zu schreiben. Und im 19. Jahrhundert schaffte dann die aufkommende streng (ja letztlich ebenfalls dogmatische) naturwissenschaftliche Medizin die eigenständige Seele ab. Auch hierfür kann eine Jahreszahl genannt werden: 1858 veröffentlichte Rudolf Virchow seine *Zellularpathologie*. In diesem Buch propagierte er die Autonomie der Zelle als eigentliche Einheit des Körpers – und letztlich auch den Menschen als genetisch gesteuerten komplexen Zellhaufen, in dem eine eigenständige Seele keinen Platz mehr hat. Die etwas später aufkommende Psychoanalyse Freuds und alle parallel entstehenden Psychologien, Psychotherapien und auch die Psychosomatik haben daran bis heute nichts ändern können.

Anthroposophie

Noch im ausklingenden 19. Jahrhundert und vor allem auch im ersten Viertel des 20. Jahrhunderts vermittelte Rudolf Steiner eine Wissenschaft vom Menschen, die er Anthroposophie nannte und erkenntnistheoretisch als Synthese von naturwissenschaftlicher und geisteswissenschaftlicher Erkenntnis des Menschen und der Welt, in die er gestellt ist, begründete.[3] In ihr lebt wieder das Wissen um die Trichotomie von Leib, Seele und Geist, ebenso wie umfassende Darstellungen ihres Miteinanders trotz eigenständiger Gesetzmäßigkeiten und alle damit verbundenen Verständnisse, aus der Sicht des Arztes zum Beispiel auch von Gesundheit und Krankheit.

Steiner sprach unmissverständlich aus, dass nur der Leib oder Körper altert: »Und nur des Leibes Schicksal auf Erden ist es, alt zu werden.«[4] Die Seele dagegen ist jung und bleibt es, ja sie kann sogar immer jünger werden, wenn sie aus ihrer Gesetzmäßigkeit in gesunder Korrespondenz mit Leib und Geist existieren kann und nicht zum Beispiel zunehmend vom Leib dominiert wird.

Mensch als Werdender

Steiner machte in seinem umfassenden Werk auch auf eine weitere Wirklichkeit immer wieder aufmerksam: die in seiner Zeit aufkommende Idee der Evolution, wie sie sich mit Namen wie Charles Darwin, Ernst Haeckel oder aus christlicher Sicht Teilhard de Chardin verbindet. Auch er selbst beschrieb eine Entwicklungsgeschichte von Mensch und Welt[5] und definierte den Menschen als *Werdenden,* nicht als Seienden. Und er weitete unseren Blick über die Grenzen der Geburt oder Empfängnis und des Todes oder Lebensendes hinaus in eine real zu erfassende Welt der Vorgeburtlichkeit und Nachtodlichkeit, hin zu einer Existenz oder auch eines Lebens zwischen Tod und erneuter Geburt und damit der Gesetzmäßigkeit der Wiederverkörperung oder Reinkarnation. So wird der Mensch Teil der großen Evolution der Schöpfung, die er von ihrem Anfang bis an ihr Ende als Einzelner, als Individualität mitmacht. Denn er – der Mensch – ist Mittelpunkt und Ziel dieser Evolution und kann so nur als ein sich Entwickelnder, Werdender verstanden werden. Eine Grundgesetzmäßigkeit aller so gewollten Evolution ist der Rhythmus oder die Fülle unterschiedlicher Rhythmen.

Veranlagung zur Freiheit

Ein weiteres Phänomen zum Verständnis des Menschen und so auch der Perspektive des Alters ist die *Freiheit.* Der Mensch wird durch die Schöpferkräfte zur Freiheit veranlagt, doch es ist ein (unvorstellbar) langer Weg bis zu ihrer Realisation. Wir werden sehen, wie sehr der Erwerb der Freiheit mit dem Alter zusammenhängt. Nun ist aber gerade der Aspekt der Freiheit das Tor, durch das Kräfte an den Menschen herandrängen, die eine solche Entwicklung verhindern oder in die Irre führen wollen.

Somit schauen wir auf mehrere Phänomene des Menschseins und -werdens als Voraussetzung, Alter zu verstehen. Wir wollen sie nun noch etwas ausführlicher betrachten, ehe dann in den darauf folgenden Kapiteln der

Lebenslauf (die Biografie) und deren Anteil des Alters detaillierter dargestellt werden.

Die Dreiheit

Leib, Seele und Geist

Ohne ein gründliches Verständnis der Dreiheit von Leib, Seele und Geist ist der Mensch und damit auch der Lebensabschnitt des Alters nicht zu erfassen. Die Drei ist Ausdruck einer zentralen Kraft aller Schöpfung. Im Christentum begegnen wir ihr in der Trinität Gottes als Vater, Sohn und Heiliger Geist. Im Menschen erscheinen diese Schöpferkräfte in der Trichotomie von Leib (Vater), Seele (Sohn) und Geist. Sie realisieren sich auch in der Zeit als Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Auch das findet sich im Menschen als die Abschnitte von Kindheit und Jugend, vom Erwachsensein und dann vom Alter wieder. Wir können einen ersten Aspekt davon erhaschen, dass Alter sich mit Zukunft verbindet, so wie die Kindheit mit Vergangenheit. Das wird natürlich noch ausführlicher begründet werden.

funktionale Dreigliederung

Eine weitere schöpferische Dreiheit entdeckte Rudolf Steiner nach langer Forschungszeit im menschlichen Leib in den lebendigen Funktionen des Organismus. Er nannte sie *funktionale Dreigliederung* und beschrieb sie in drei Systemen. Eine Polarität bilden alle Sinnes-Nerven-Prozesse und alle Stoffwechsel-Bewegungs-Vorgänge (Sinnes-Nerven-System und Stoffwechsel- Bewegungs-System). Diese Polarität wird ständig ausgeglichen bzw. im Gleichgewicht gehalten durch rhythmische Prozesse (Rhythmisches oder auch Atmungs-Zirkulations-System).

Diese drei Systeme bilden zusätzlich zu ihren funktionellen Tätigkeiten die leibliche Grundlage für alle seelischen Vorgänge, die den Leib zu ihrer Offenbarung brauchen. Wir kennen sie als in sich differenzierte Ganzheiten von *Denken, Fühlen und Wollen.*[6]

Denken, Fühlen und Wollen
Ahriman und Luzifer

Ganz behutsam sei auf eine weitere Dreiheit verwiesen, die später noch deutlicher angesprochen werden wird. In ihr bildet der Mensch die ausgleichende Mitte zwischen zwei Geistwesen, die seit langen Zeiten Ahriman und Luzifer genannt werden. Ihnen gab Goethe in Mephistopheles eine gemeinsame Gestalt, die real geschaut eben zwei sind. Das wird auch in dem Namen Mephistopheles deutlich, abgeleitet von *mephiz* (Hinderer, Verderber) und *tophel* (Lügner). Goethe hat ihre unterschiedliche Art Mephistopheles auch aussprechen lassen, denn er bezeichnet sich sowohl als Kraft, die das Böse will und doch Gutes schafft, und zugleich als einen Geist, der stets verneint.[7] Traditionell werden Ahriman und Luzifer als Ausdruck des Bösen bezeichnet, als Satan und Diabolos. Und im Sündenfall und seinen Folgen sind diese Kräfte der Versuchung, den Menschen von seinem vorgesehenen Weg durch Hindernisse, Täuschungen oder Irrwege abzubringen, imaginativ-bildhaft dargestellt. Es sind jedoch auch Kräfte der Schöpfung und als Widerstände (Widersacher) oder Versucher ganz notwendige Elemente zum Erwerb der Freiheit. In seiner Menschwerdung wird der Gottessohn Christus auch als Erstes den Versuchern gegenübergestellt (Matthäus 4,1–11).

Die göttliche Schöpferwelt wird weiter gegliedert in drei Hierarchien, die wiederum jeweils drei Gliederungen umfassen, also 3 x 3 = 9 hierarchische Ordnungen bilden (Dionysius der Areopagit).[8]

Entwicklung und Rhythmen

Entwicklung hat immer Anfang und Ende, in der Apokalypse des Johannes als Alpha und Omega bezeichnet, erster und letzter Buchstabe des griechischen Alphabets. Entwicklung hat immer ein Ziel, durch Christus »bis zur Vollendung der Erdenzeit« (Matthäus 28,20) genannt, in der Apokalypse Neues Jerusalem.

auf dem Weg zu einem Ziel sein

Entwicklung heißt auch, auf dem Weg zu sein, auf dem Weg zu einem Ziel bzw. zu seinem Ziel, denn davon gibt es viele. Und »Ziel« bedeutet nicht »Ende«, denn jedem Ende steckt der Zauber eines neuen Anfangs inne, wie es Hermann Hesse formulierte.[9]

Am Menschen ist Entwicklung so einfach mit den Augen abzulesen: Zwei Zellen vereinigen sich durch Mutter und Vater und bilden den Keim, aus dem dann – wenn wir ehrlich sind – die unfassbare Gestalt eines Menschen wird, erst als Kind, als Jugendlicher, junger Erwachsener bis hin zum Greis. Wir können das Gleiche aber auch an einer Eichel erleben: Kann man fassen, wie daraus einst ein großer, knorriger Eichbaum wird? Und diese Bilder ließen sich fast ohne Ende vermehren.

Diesen Kräften der Entwicklung begegnet ein gesund empfindender Mensch mit einer Seelenkraft, die ganz aus der Kindlichkeit seines seelischen Wesens stammt: dem Staunen. Denn alle Entwicklung ist staunenswert. Ihre Grundelemente sind Entstehen (Werden) und Vergehen, aber auch Metamorphose und Steigerung, wie Goethe sie für die Pflanze beschrieb. Beim Menschen gliedert sie sich in leibliche, seelische und geistige Entwicklungen, und wir werden sehen, wie diese sich in unterschiedlichen Zeitabläufen und unterschiedlicher Intensität vollziehen.

Rhythmus als Grundelement aller Entwicklung

Und damit sind wir auch schon beim Rhythmus als weiterem Grundelement aller Entwicklungen. Rhythmus kann beschleunigen, verlangsamen, im Kreis (Kreislauf) oder spiralig führen, kann anschwellen und abklingen, wie wir es am unmittelbarsten aus der Musik kennen. Diese kann ein großartiger Lehrmeister zum Verständnis von Rhythmus sein. Wie unterschiedlich erleben wir den Dreivierteltakt des Walzers oder den Viervierteltakt des Militärmarsches. Wobei »Takt« hier eigentlich ein falscher Begriff ist, denn Takt ist nicht Rhythmus. Takt ist mechanisch, zum Beispiel beim Viertaktmotor eines Autos. Rhythmus ist immer lebendig, zum Beispiel als Atmung. Rhythmus ist immer voller Variationen, und so nennt die moderne Physiologie die gesunde menschliche Atmung auch »respiratorische Arrhythmie«, weil sie eben nie maschineller Takt ist wie beispielsweise bei einer maschinellen »künstlichen« Beatmung auf einer Intensivstation.

den Lebenslauf prägende Rhythmen

Ein großer Rhythmus in der Natur ist der der Jahreszeiten, ein kleiner ist der von Tag und Nacht. Beim Menschen ist die Fülle der Rhythmen fast unüberschaubar, wie die moderne Rhythmusforschung in der Medizin, die Chronomedizin, herausgearbeitet hat. Doch gibt es auch große Rhythmen wie Wachsein und Schlafen, ganz groß Geburt und Tod. Und solche Rhythmen prägen den Lebenslauf, wie die Siebenjahresrhythmen, die Jahrzehnte oder die sogenannten Mondknoten von 18 Jahren, 7 Monaten und 9 Tagen. Diese werden uns durch das nächste Kapitel über den Lebenslauf begleiten, denn sie prägen unser Menschsein in seinen so unterschiedlichen Erscheinungsformen von der Geburt bis zum Tod.

Auch der Kosmos ist rhythmisch geordnet, man denke an die Bahnen der Wandelsterne oder Planeten, die

Bewegungen von Erde und Mond im Verhältnis zur Sonne, das Wirken bestimmter geistig-hierarchischer Wesen wie beispielsweise die sieben Erzengel, die sich in der Weltenlenkung rhythmisch abwechseln.[10] Jedes Organ, das ja mikrokosmischer Abdruck einer makrokosmischen Kraft ist, hat seinen Rhythmus, die Leber anders als das Gehirn, der Nerv anders als das Blut.

Freiheit

eigentliches Ziel des Menschwerdens

Freiheit ist nicht zu definieren, wahrscheinlich weil wir sie noch gar nicht in ihrer vollen Wirklichkeit kennen oder entwicklungsgeschichtlich kennen können. Freiheit kann deshalb nur als Ziel erlebt werden, und die Anthroposophie Rudolf Steiners beschreibt sie als das eigentliche Ziel des Menschwerdens. Sie spricht geradezu von einer zehnten Hierarchie der Freiheit, die die Menschheit einmal bilden soll, als Ergänzung der neun himmlischen Hierarchien, die wir als einen Leib oder Organismus der Trinität ansehen können.[11]

Es ist kein Zufall, dass Steiner mit 33 Jahren eines seiner wichtigsten Werke in Buchform veröffentlicht hat, die *Philosophie der Freiheit*, der er den methodischen Untertitel *Seelische Beobachtungsresultate nach naturwissenschaftlicher Methode* gab.[12] Er hatte den Inhalt durch vorausgehende kleinere Schriften und seine Dissertation vorbereitet.[13] Die Anthroposophie kann auch als Freiheitswissenschaft verstanden werden. Freiheit verbindet sich innig mit der Wahrheit. Ein Christuswort lautet so treffend: »Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen« (Johannes 8,32). Sie

ist Teil seines Wesens, seine Substanz, ER ist der »Weg, die Wahrheit und das Leben« (Johannes 14,6).

Freiheit muss immer neu erworben werden

Die Freiheit wurde dem Menschen als Gotteskeim in seiner Schöpfung eingepflanzt, sie ist unser kostbarster Same, der immer stärker austreibt und wachsen will, der aber auch gehegt und gepflegt werden und auch geschützt sein will. Welche großartigen Freiheitskämpfer kennt die Menschheit, wie konzentriert war ihr Auftreten im 20. Jahrhundert, verfinstert von Faschismus und Bolschewismus, von zwei Weltkriegen und weltweiter Unterdrückung vieler Menschen. Freiheit hat man nicht, man muss sie sich immer neu erwerben, und einer ihrer schwierigsten Anteile ist, sich selber gegenüber frei zu sein oder zu werden. Ein köstlicher Anteil von ihr ist es auch, sie anderen zu geben oder zu ermöglichen.

Freiheit kann ein hoher Anteil des Alters sein. Ein Kind dagegen kann nie frei sein, es lebt in größter Abhängigkeit von anderen Menschen, Eltern, Erziehern, Geschwistern; es ist auch völlig abhängig von seiner Leibesentwicklung. Wie viel Freiheit kann im Vergleich hiermit das Alter schenken!

Persönliches

Jedes Buch ist Ausdruck des Menschen, der es verfasst. Die Intensität, mit der sich der Verfasser allerdings in die Inhalte einbringt, kann sehr verschieden sein, zum Beispiel bei einer wissenschaftlichen Ausarbeitung, die größte Objektivität anstrebt, im Verhältnis zu einer Autobiografie, die überwiegend subjektiv ist. Das vorliegende Buch über das Alter ist ausgesprochen persönlich oder auch bewusst

subjektiv. Der Leser und die Leserin sollen deshalb etwas von der Person wissen, die hier schreibt.

die Lebenserfahrung »spricht mit«

Person birgt *personare* in seinem Wortstamm, was »durchtönen« heißt. Und so habe ich es auch immer erlebt, wenn ich ein Buch schrieb oder einen Vortrag hielt. Es spricht in den eigenen Sätzen etwas mit, was mehr ist als man selber. Ich möchte dieses Etwas Lebenserfahrung nennen, die geprägt wird und im Alter oft gesättigt ist von den Begegnungen mit anderen Menschen. Wir sind doch gar nicht denkbar ohne die Prägung durch andere Menschen, ganz zentral in Kindheit und Jugend, aber immer fortwirkend bis in das hohe Alter. Am stärksten wurde mir das als Arzt bewusst durch die Menschen, die sich mir anvertrauten und die die Medizin traditionell Patienten nennt. Sie waren meine eigentlichen Lehrer, durch sie habe ich alles gelernt, was mich (hoffentlich!) zu einem guten Arzt werden ließ. Das ist mir bei meinem ersten Buch *Intuitive Medizin* in jedem Kapitel bewusst geworden, manchmal wusste ich bei einem einzelnen Satz ganz konkret, wer ihn mir gerade »diktierte«.

Liebe zur Schöpfung Mensch

Durch mich »tönt« in allem der Arzt! Ich wusste mit drei Jahren, dass ich diesen Beruf ergreifen wollte, ich hatte die Intention offensichtlich »mitgebracht«. Es ist ein ganz auf den Menschen gerichteter Beruf, und du kannst nicht Arzt sein, ohne den Menschen zu lieben. Mediziner vielleicht, aber nicht Arzt. Und die Liebe gilt nicht zunächst dem einzelnen konkreten Menschen, der mir als Patient begegnet, sondern der Schöpfung Mensch. Sie ist ein einziges Wunder, vielleicht das größte aller Schöpfung. Ihr wollte ich mich verbinden, ja ihr dienen. Das Studium lieferte viel technisches Verständnis, unglaubliches Detailwissen, ca. 25.000 Seiten Lehrbuchwissen musste ich

mir aneignen, um das Staatsexamen zu bestehen. Aber vom Menschen lernte ich kaum etwas, ganz vereinzelt von solchen Dozenten, die Vorlesungen anboten, die man nicht nachweisen musste, um das Examen zu machen. Sie wurden »fakultativ« genannt. Beispielsweise im Rahmen der Vorlesung *Das Gesicht des Kranken* während meiner Zeit an der Universität in Heidelberg führte uns vier Teilnehmer (!) der Dozent an das Krankenbett und lehrte uns wahrzunehmen, was das Gesicht eines Kranken alles erzählen kann, wenn man richtig schaut, bis hin zu einer Diagnose ohne Labor, Röntgen, Endoskopie oder MRT.

Anthroposophie

Auf der Suche nach mehr Verständnis vom Menschen begegnete mir durch einen älteren Bruder die Anthroposophie, und seither habe ich mich ihr ganz verbunden. Sie war es unwissend wahrscheinlich schon viel länger, und sie ist ein weiteres Element, das mich durchtönt. Als ich bei Steiner las, der Arzt brauche Menschenverständnis und Menschenliebe, traf dies auf uneingeschränkte Zustimmung in mir. Diese Zweiheit lebt in der Medizin als Diagnose und Therapie. Diagnose bedeutet, den anderen zu verstehen, wer er ist, wie er geworden ist, und vor allem, wer er werden will. Und es bedeutet, ihn so sein zu lassen, wie er ist, ihm keinen Stempel von Vorurteilen aufzuprägen und doch mit ihm zu entdecken, was er an sich durch die Krankheit, die uns nun verbindet, ändern möchte. Das ist ihm ja oft nicht bewusst, und eine der Künste der Diagnose ist es, dies herauszufinden und bewusst zu machen. Und dann die Wege zu suchen und zu finden, um diesen Entwicklungsschritt zu realisieren. Diese Erkenntnisarbeit quillt aus der Liebe, die das Verständnis ergänzt und zur Therapie wird.

Christliches

Und ein drittes Element erlebe ich mich durchtönen: das Christliche in der Welt. Es fällt mir schwer, hier »Christentum« zu schreiben, weil sich viel zu viel mit diesem Wort verbindet, was durch die Jahrtausende ausgelebt wurde, was mit dem Gründerwesen, dem Christus, nichts gemein hat. Von sehr jugendlichen Jahren an wusste ich, dass ich Christ sein will, doch was mir an Kirche oder Konfession begegnete, korrespondierte nicht mit dem, was in mir klang. So wurde Dostojewskis Erzählung vom Großinquisitor in dem Roman *Die Brüder Karamasow* eine tiefe Bestätigung meines Empfindens. Ein wirkliches Erkennen und Wissen, was es heißt, Christ sein zu wollen, fand ich erst in der Anthroposophie.

Offenheit

Es sind diese drei Elemente, die mich durchtönen, aus denen ich lebe und als Arzt gearbeitet und gelehrt habe, von denen der Leser und die Leserin wissen sollten: Arzt aus Menschenverständnis und Menschenliebe; Anthroposophie und der Mensch Rudolf Steiner; und die Christuswesenheit, die als Gottessohn Mensch geworden ist und sich uns innig verbunden hält mit all seiner Liebe und seinen vielen Helfern. Ich könnte von Weltanschauung sprechen, wenn dieses Wort nicht oft missbraucht würde, als bedeute es Einengung bis zur Ideologie. So wird die Anthroposophische Medizin von Kritikern oder Gegnern gerne als »weltanschaulich« disqualifiziert, als ob die Naturwissenschaften nicht auch eine spezifische Sicht auf Mensch und Welt vermitteln würden, also Weltanschauung seien. Ich kann von mir sagen, dass ich mich nie einengen ließ auf bestimmte Anteile oder Sichtweisen, sondern für alles mir Begegnende offen blieb, zu lernen und meine Anschauung von Mensch und Welt zu erweitern. Und da kann ich den Bogen wieder zum Alter schlagen. Denn wenn ich gefragt wurde, welche Mittel es denn gäbe, um gesund

alt zu werden und zu sein, war und ist meine Antwort:
»Bleibe immer neugierig und höre nie auf zu lernen!«

Der Lebenslauf

Das ist die Sehnsucht: wohnen im Gewoge
und keine Heimat haben in der Zeit.
Und das sind Wünsche: leise Dialoge
täglicher Stunden mit der Ewigkeit.

Und das ist Leben. Bis aus einem Gestern
die einsamste von allen Stunden steigt,
die, anders lächelnd als die andern Schwestern,
dem Ewigen entgegenschweigt.

Rainer Maria Rilke