

A portrait of Marianne Williamson, a woman with dark brown hair and bangs, smiling and resting her chin on her hand. She is wearing a black top. The background is a soft, out-of-focus light green and white.

MARIANNE
WILLIAMSON

Lebensmitte –
Zeit für Wunder
Veränderungen zulassen –
dem Leben
neu begegnen

MensSana 
BEI KNAUR

Marianne Williamson

Lebensmitte - Zeit für Wunder

Veränderungen zulassen –
dem Leben neu begegnen

Aus dem Englischen von Maria Zybak

Inhaltsübersicht

Für meine über alles [...]

Aufs tiefste unvorbereitet treten [...]

Einleitung

Kapitel 1

Kapitel 2

Kapitel 3

Kapitel 4

Kapitel 5

Kapitel 6

Kapitel 7

Kapitel 8

Kapitel 9

Dank

Für meine über alles geliebte Tochter

Aufs tiefste unvorbereitet treten wir in den Lebensnachmittag, schlimmer noch, wir tun es unter der falschen Voraussetzung unserer bisherigen Wahrheiten und Ideale. Wir können den Nachmittag des Lebens nicht nach demselben Programm leben wie den Morgen, denn was am Morgen viel ist, wird am Abend wenig sein, und was am Morgen wahr ist, wird am Abend unwahr sein.

C. G. Jung, *Die Lebenswende*

Einleitung

Falten. Gedächtnislücken. Sie können sich nicht erinnern, was Sie gestern gemacht haben. Letztens haben Sie Ihre Brille im Kühlschrank wiedergefunden. Die Haut an Ihren Oberschenkeln hat Dellen. Ihr Po ist nicht mehr so fest wie früher. Im Bus stehen Jugendliche auf, um Ihnen einen Platz anzubieten. Früher konnten Sie viel mehr gleichzeitig erledigen. Sie erkennen sich morgens im Spiegel nicht wieder und sind neidisch auf die Jüngeren. Sie können nicht fassen, dass Sie früher Ihre Jugend nicht zu schätzen wussten. Sie fühlen sich unsichtbar. Sie haben nicht die geringste Ahnung von der aktuellen Musikszene. Sie waren mal total auf der Höhe der Zeit, aber jetzt ...

Kommt Ihnen die eine oder andere dieser Erfahrungen bekannt vor? Willkommen im Club. Vielleicht können Sie ein paar neue Ideen gut gebrauchen, um die Untiefen in Ihrem Leben zu umschiffen.

Jede neue Erfahrung stellt uns vor eine Entscheidung, und das Älterwerden stellt da keine Ausnahme dar. Wie sich die Lebensphase des Nicht-mehr-jung-Seins bei Ihnen entwickelt – wie Sie sich in der Lebensmitte und darüber hinaus einrichten –, ist eine offene Frage, die nur Sie selbst beantworten können. Wenn Sie sich für den Weg des

geringsten Widerstands entscheiden – nicht aus Gelassenheit im taoistischen Sinne, sondern aus reiner Bequemlichkeit –, dann wird die Schwerkraft die Oberhand behalten. Sie werden auf unschöne, freudlose Weise alt werden.

Wenn Sie jedoch den Anspruch haben, dass es Alternativen geben muss, dann öffnen Sie etwas völlig Neuem die Tür. Schon allein die Überlegung, dass es vielleicht einen anderen Weg gibt, schafft Raum für ein Wunder. Sie ebnen sich einen neuen Weg, bilden neue Synapsen in Ihrem Gehirn und sind geistig offen für neue Energien, von denen Sie sonst gar nichts mitbekommen hätten.

Millionen Menschen gelangen irgendwann in einen Raum, den sie lieber gar nicht kennenlernen würden, der sich aber nicht umgehen lässt. Aber wenn wir genau hinsehen, stellen wir fest, dass dieser Raum eigentlich gar nicht so schlecht ist – vielleicht muss er nur ein wenig umgestaltet werden. Dann wird es in vielerlei Hinsicht ein neuer Raum sein.

Natürlich ist die Lebensmitte kein unbekanntes Terrain; neu jedoch ist, dass viele Menschen in dieser Lebensphase nach etwas suchen, das außerhalb der kulturell festgelegten Normen liegt. Nach Werner Erhard, dem Gründer der EST-Seminare, können wir unser Leben entweder aus den gegebenen Umständen oder aus einer Vision heraus leben. Auch in der Lebensmitte können wir eine neue Vision entwickeln, eine neue Art des Dialogs, um

über die begrenzten Denkformen hinauszukommen, die seit Generationen die Rahmenbedingungen definieren. Die Umstände sind, wie sie sind, aber wie wir sie erleben, ist nicht festgelegt. Jede Situation wird im Zusammenhang mit dem sie umgebenden Dialog erlebt – dem Dialog in unserem Kopf wie auch dem in unserer Gesellschaft. Und aus einer neuen Art des Sprechens über die Bedeutung der Lebensmitte erwächst neue Hoffnung für alle Betroffenen.

Wenn ich Hoffnung sage, meine ich dann die Hoffnung auf mehr Lebensjahre? Nicht unbedingt. Meine ich Hoffnung auf mehr Freude, mehr Sinn, mehr Leidenschaft, mehr Erkenntnisse? Aber ja, absolut! Beim Älter- und Altwerden geht es nicht nur um mehr, sondern um bessere Jahre. Kürzlich saß ich bei einem Hochzeitsempfang neben einem schon betagten Filmstar. Inzwischen jenseits der achtzig, meinte er im Brustton tiefster Überzeugung, wenn seine Zeit komme, werde er »bereitwillig gehen und sich ins nächste Abenteuer stürzen«. Was auch immer als Nächstes geschehen würde, er schien einverstanden zu sein, weil er einverstanden war mit allem, was geschah, Punkt. Er schien mit einem Lebensfluss verbunden, der so real war, dass selbst der Tod ihm nicht Einhalt gebieten konnte.

Eine halbe Stunde später sah ich ihn wie Rodolfo Valentino mit einer fünfzig Jahre jüngeren Frau tanzen. Als er wieder an seinem Tisch saß, hörte ich ihn gegen die Regierung wettern wie ein strahlender junger Held, der sich den Teufel darum scherte, ob das, was er sagte, bei

den anderen Anklang fand oder nicht. Es kam mir so vor, als wäre er nicht am Ende seines Lebens angelangt, sondern vielmehr auf dem Höhepunkt. Und von hier aus konnte er sehen, dass sich vor ihm einfach nur ein neues Stück Land erstreckte, nicht weniger real als das Land hinter ihm.

Wie würden wir unser Leben gestalten, wenn wir keine Angst vor dem Tod hätten? Wie würden wir mit unserem Leben umgehen, wenn wir das Gefühl hätten, von uns selbst und anderen die uneingeschränkte Erlaubnis zu haben, alles zu leben, was wir mitbekommen haben? Wäre die Lebensmitte dann die Zeit, die Schotten dicht zu machen, oder wäre es die Zeit, endlich loszulegen? Wäre es die Zeit, zu resignieren, oder wäre es die Zeit, endlich für uns in Anspruch zu nehmen, was wir wirklich wollen? Wäre es die Zeit, einfach nur unsere Tage herumzubringen, oder wäre es die Zeit, endlich Nägel mit Köpfen zu machen? Wenn wir sozusagen per Autopilot älter werden wollen, als eine uns verordnete, vorgefertigte Erfahrung, dann ist das sicher nicht schwierig – für den Status quo stehen Wegweiser an jeder Ecke. Wenn wir aber für uns selbst und die Menschen um uns herum etwas Neues schaffen wollen, dann ist es wichtig zu erkennen, wie eingeschränkt und einschränkend die Vorstellungen von der Lebensmitte sind, die unsere Kultur noch immer prägen. Und uns klarmachen, dass wir uns von ihnen lösen können.

Viele unserer Vorstellungen von der Lebensmitte sind überholt, übernommen von früheren Generationen, und

passen nicht mehr zu dem, was wir sind und wie wir heute leben.

Kürzlich begegnete ich einer Frau, die in den 1970er und 1980er Jahren eine politische Ikone war. Als ich sie fragte, ob sie sich gern wieder an den politischen Auseinandersetzungen beteiligen wolle, sah sie mich an und sagte: »O nein, ich bin sechsundsechzig!« Sie wies mit einer Kopfbewegung zu einem Tisch mit jungen Frauen hinter uns und fügte hinzu: »Überlassen wir doch ihnen das Ruder.«

Ich schaute sie entsetzt an. Die Frauen an dem Tisch hinter uns schienen mir ganz und gar nicht geeignet, in absehbarer Zeit die Geschicke der Welt in eine positivere Zukunft zu lenken, und ich wusste, im Grunde ihres Herzens ging es meiner Gesprächspartnerin genauso.

»Die? Sind Sie wahnsinnig?« Ich schnappte nach Luft mit Blick auf die heißen Feger hinter uns, in deren Gesichtern ich nicht die geringste Spur von Ernsthaftigkeit entdecken konnte. Doch im gleichen Moment sah ich die Augen meines Gegenübers aufblitzen. Vielleicht brauchte diese Frau einfach jemanden, der ihr gestattete, offen zu gestehen, was sie insgeheim dachte: Eigentlich war sie zu politischem Engagement mehr denn je bereit. Leute wie sie sind es, die das nötige Rüstzeug besitzen.

Als sie aufbrach, sagte sie zu mir: »Sie haben recht. Wir sollten mal darüber reden. Ich möchte etwas Radikales tun.«

Meine Gesprächspartnerin hatte nichts weiter gebraucht als eine kleine Verschiebung des Blickwinkels. Dass jemand ihre Vorstellung, ihre besten Tage seien vorbei, einfach in Frage stellte, bewirkte blitzschnell den Wechsel von einem resignierten und ängstlichen »Jetzt sind sie an der Reihe« zu einem emotional aufrichtigeren »Jetzt bin ich an der Reihe«. Und im Grunde unseres Herzens empfinden viele in unserem Alter wie sie: dass wir endlich so weit sind, etwas Radikales zu tun! Was immer das sein mag, es juckt uns in den Fingern, es jetzt zu tun.

Manchmal aber wissen wir nicht genau, was dieses »Es« ist. Und selbst wenn Sie es wissen, befürchten Sie vielleicht insgeheim, dass es zu spät ist. Sie sind hin- und hergerissen zwischen dem aufregenden Gefühl, dass Sie endlich anfangen könnten, und dem beängstigenden Gedanken, dass Sie Ihre besten Jahre vielleicht schon hinter sich haben. Doch Gottes Hand hat mehr Gewicht als Ihre Lebensgeschichte. Gott wirkt Wunder, jederzeit, überall, für jeden; dass Sie älter geworden sind, ist das Letzte, was ihn bremsen könnte.

In jüngeren Jahren scheint die Zeit wie im Schneckentempo dahinzukriechen. Dann kommt es uns mit einem Mal so vor, als wäre sie ganz schnell vergangen. Unwiderruflich verpasste Chancen sprengeln die Landschaft unseres Lebens: etwa bei Frauen, die sich erst dann bewusst wurden, dass sie Kinder wollten, als ihre Eierstöcke nicht mehr mitmachten; oder bei Menschen, die in einem Beruf feststecken, den sie hassen, weil sie

jahrelang nicht den Mut hatten, sich mit allen Konsequenzen für das zu entscheiden, was sie wirklich wollten. Deshalb ist es so wichtig, die Vorstellung, mit dem Erreichen der Lebensmitte seien unsere Möglichkeiten begrenzt, nicht einfach so hinzunehmen. Das Leben wird zu jedem Zeitpunkt genau den Gehalt haben, den wir ihm geben. Das Gestern hat nicht die Macht, unser Heute zu bestimmen. Jede Situation fordert uns dazu heraus, sich ihr gewachsen zu zeigen – oder, besser gesagt, zuzulassen, dass Gott uns ihr gewachsen sein lässt –, und die Lebensmitte stellt da keine Ausnahme dar. Gott ist jederzeit bereit, Wasser in Wein zu verwandeln.

Was auch immer bei Ihrer Geburt in Ihnen angelegt war, was auch immer Ihrer Seele als Aufgabe mitgegeben wurde, welche Lektionen auch immer Sie lernen sollten – jetzt ist die Zeit, diese Dinge ernsthaft anzugehen. Je ernster Sie das Leben nehmen, desto ernster, scheint es, nimmt das Leben Sie. Es sind Ihre Gedanken, und allein Ihre Gedanken, die darüber bestimmen, was hier und jetzt für Sie möglich ist. Es ist an der Zeit, die Initiative zu ergreifen und alle von Ihnen selbst oder wem auch immer vorgefertigten Schemata für das, was in dieser Phase Ihres Lebens »möglich« ist, hinter sich zu lassen. Egal, was in Ihrer Vergangenheit geschehen ist oder nicht, die Gegenwart ist und bleibt eine unerschöpfliche Quelle wunderbarer Möglichkeiten – dafür sorgt Gottes ausgleichende Gerechtigkeit. Die »unendliche Möglichkeit« ist keine bloße Abstraktion; sie ist eine Sehnsucht des

Universums, eine aktiv wirkende, unendlich dynamische Kraft. Sie reagiert nicht auf Ihren früheren, sondern auf Ihren gegenwärtigen Seelenzustand.

Nicht das, was bisher in Ihrem Leben geschah, hat die Macht, Ihre Zukunft zu bestimmen. Wie Sie das Geschehene interpretieren und was Sie daraus lernen, das ist es, was die Weichen dafür stellt, wie Ihre weitere Zukunft aller Wahrscheinlichkeit nach aussehen wird.

Im Leben geht es nicht immer (nicht einmal in der Regel) ständig aufwärts. Sind wir einmal jenseits der vierzig, dann sind wohl die meisten zumindest in einem oder zwei wichtigen Lebensbereichen schon mal gestolpert: eine gescheiterte Ehe, Schwierigkeiten mit den Kindern, im Beruf, mit dem Geld, Suchtprobleme, was auch immer. Doch der entscheidende Punkt ist nicht, ob wir auf unserem Lebensweg stolpern und hinfallen oder nicht; entscheidend ist, ob wir gelernt haben – oder nicht –, wie man wieder auf die Beine kommt. Jeder fällt mal auf die Nase, denn wir leben in einer gefallenen Welt. Wer wieder aufsteht, und wie er das macht, bestimmt, wie es weitergeht.

Eine Freundin von mir ist eine phantastische Sängerin und begeistert das Publikum seit vielen Jahren. Außerdem sieht sie umwerfend aus. Von allen Seiten bekam sie stets zu hören, sie habe das Zeug zum großen Star. Und, hat sie den großen Durchbruch geschafft, mit zwanzig, dreißig oder vierzig? Nein, denn wie so viele Menschen in unserem Alter haben innere Dämonen auch sie jahrelang

ausgebremst. Sie verpasste eine wichtige Besprechung, weil sie einen Kater hatte, oder sie sagte etwas Falsches zu einem Plattenmanager, weil sie charakterlich noch zu unreif war. Sie sabotierte konsequent ihren eigenen Erfolg. Erst nach ihrem vierzigsten Geburtstag fügte sich alles wie die Teile eines Puzzlespiels zusammen, ihr Talent und ihre Persönlichkeit kamen endlich in Übereinstimmung. Und erst dann, als es endlich so weit war, konnte sie – wie alle Menschen um sie herum – sehen, dass der lange und gewundene Weg, den sie gegangen war, die Strahlkraft ihres Erfolgs nur erhöhte.

Was meine ich mit der »Strahlkraft« ihres Erfolgs? Ich meine die unterschiedlichen Wissensschichten, die darin eingeflossen sind: die großen und kleinen Lektionen, die meine Freundin auf ihrem Weg lernte. Sie wirkten sich schließlich nicht nur auf ihren Gesang aus, sondern auf ihre Art, in der Welt zu sein; nicht nur das, was sie tut, hat jetzt eine ganz andere Substanz, sondern auch die Person, die sie ist. Nicht nur ihre Stimme musste reifen, auch ihre Persönlichkeit.

Mag sein, dass man im Aerobic-Kurs manchmal die Beine nicht mehr richtig hochbekommt, aber eine Augenbraue bedeutungsvoll zu heben braucht lange Erfahrung. In gewisser Weise macht diese hochgezogene Augenbraue mehr Eindruck als das bis zum Anschlag gestreckte Bein. Genau das ist es, was die reiferen Jahre zu bieten haben: eine reichere, neue Persönlichkeit. Ein Wissen, zu dem Sie

nur dadurch gelangen konnten, dass Sie, wie mein Vater immer sagte, das Leben nehmen mussten, wie es kam.

Diese neue Reife ist von Optimismus getragen – nicht von dem ahnungslosen Optimismus unserer Jugend, als alles möglich schien, sondern eher von einem bittersüß-wissenden Optimismus, den wir aufrechterhalten, obwohl wir wissen, dass bestimmte Dinge nicht mehr möglich sein werden. Wir haben so manches verloren, was wir lieber nicht verloren hätten, aber wir haben auch manches gewonnen, von dessen Existenz wir nicht einmal wussten. Wir haben schon genug erlebt und erfahren, um zu wissen, dass wir ganz schön gut sind – nicht so sehr in diesem oder jenem Bereich als vielmehr in der Kunst, ein verantwortungsvolles Leben zu führen. Wenn ich mir meine Altersgenossen so ansehe, komme ich zu dem Schluss, dass viele von ihnen insgeheim genauso denken. Haben wir einmal akzeptiert, dass im Leben manches nicht so toll läuft, wie wir es uns vorgestellt haben, stellen wir fest, dass es in Bereichen, von deren Existenz wir früher gar nichts wussten, sogar viel toller ist.

Das bedeutet nicht, dass man sich etwas vormacht, dass man sich weigert, in Würde zu akzeptieren, dass die Jugend vorbei ist. Man akzeptiert die Einschränkungen des Alters, aber genauso akzeptiert man die Grenzenlosigkeit Gottes. Etwas ist zu Ende, das stimmt, aber es hat auch etwas Neues begonnen. Es ist weniger die Jugend beendet, als vielmehr die verlängerte Jugend unterbrochen – kein Rausschmiss, ehe die Party zu Ende ist, sondern eine

Erlösung aus endgültiger Sinnlosigkeit, die letzte Chance auf ein gelungenes Leben. Die heute in der Lebensmitte stehende Generation will sich nicht mehr mit dem Gedanken abfinden, dass alles umsonst gewesen sein soll. Hinderliche, überholte Denkmuster, die den Weg zur höheren Bestimmung dieser Menschen versperren, werden endlich aufgebrochen. Und obwohl es vielleicht ein bisschen deprimierend ist, dass sie nicht mehr jung sind, freuen sie sich, dass sie jetzt eine ganze Menge mehr Ahnung haben.

Gerade zu einer Zeit, in der die Welt buchstäblich in die Luft zu fliegen droht, wenn nicht ein vernünftiger erwachsener Mensch auftaucht und das Ruder schnell noch herumreißt, mausert sich unsere Generation endlich zu einer Generation vernünftiger erwachsener Menschen.

Der gegenwärtige Zustand der Welt ist für die in den 1950er und 1960er Jahren Geborenen ein einziges großes Übergangsritual, wie etwa ein Solotrip in den Dschungel, mit dem wir austesten, ob wir überleben können oder nicht. Wenn nicht, dann fehlt uns offenbar das nötige Potenzial. Wenn ja, dann »bist du ein Mann, mein Sohn!«, wie Rudyard Kipling einst schrieb. Na ja, zumindest für die Hälfte dieser Generation trifft diese Zeile zu.

Die Lebensmitte ist heutzutage eine Art zweite Pubertät. Sie wird in unserer Zeit ganz anders erlebt als früher, auch was ihre Länge betrifft. Als Lebensphase unterscheidet sie sich deutlich von der Jugend, aber auch vom (hohen) Alter.

Sie fühlt sich weniger wie eine Kreuzfahrt in Richtung Lebensende an als vielmehr – endlich – wie eine Kreuzfahrt zum Sinn unseres Lebens. Leute, die noch mit vierzig jammerten: »Ich weiß nicht, was ich mit meinem Leben anfangen soll«, haben auf einmal das Gefühl, sie wüssten es. Man fühlt sich eher wie ein Teenager denn wie ein alter Mensch.

In ihrem Buch *The Longevity Factor* schreibt Lydia Bronte, dass wir unser Leben um fünfzehn Jahre verlängert haben ... aber in der Mitte, nicht am Ende. Wir sollten diese Phase am besten die neue Lebensmitte nennen, denn sie ist in der Tat neu. Sie wurde früher nicht wahrgenommen, weil sie in der heutigen Form gar nicht existierte. Indem wir die Existenz dieses neuen psychologischen Faktors in unserem heutigen Leben anerkennen, schaffen wir ein Gefäß für andernfalls verstreut bleibende Energien, deren Potenzial beachtlich ist.

Wir können für die Erfahrung der Lebensmitte dankbar sein, und wir können sie verwandeln. Und das tun wir, indem wir ändern, wie wir darüber denken – denn es sind Gedanken, die Informationen an unsere Körperzellen weitergeben und die Blaupause dafür bilden, wie wir die Welt erleben. Zwei Dinge müssen wir tun: uns von unserem begrenzten Denken trennen und stattdessen ein grenzenloses zulassen. Unser Denken spiegelt sich in unserem Erleben wider, und das reicht vom Zustand unseres Körpers bis zum Zustand unserer Welt. Indem wir

unser Denken umprogrammieren, programmieren wir alles um.

Die heute vierzigjährigen Frauen, heißt es oft, seien die neuen Dreißigerinnen, die heute fünfzigjährigen die neuen Vierzigerinnen. Ich habe mich gefragt, ob wir das einfach nur gerne glauben wollen oder ob es wirklich zutrifft. Glücklicherweise habe ich mich für Letzteres entschieden. Doch bei näherer Betrachtung erkennt man: Es ist ein zweischneidiges Schwert. Einerseits zeigt diese Beobachtung, dass wir länger als früher gut aussehen; andererseits wird damit deutlich, dass wir lange gebraucht haben, um endlich erwachsen zu werden. Wir haben Jahre benötigt, um wenigstens ansatzweise zu verstehen, was Generationen vor uns offenbar wesentlich früher begriffen haben.

Diejenigen unter uns, die jetzt in die Lebensmitte und das Alter hineinreifen, wird man nicht als »verlorene Generation« bezeichnen, aber wir werden durchaus als eine Generation betrachtet werden, die zehn oder zwanzig Jahre verlieren musste, um zu sich selbst zu finden. Im Endeffekt aber haben wir gar nicht so viel Zeit vertan, denn wir haben Probleme aufgearbeitet, die vorhergehende Generationen nicht hatten. Wir haben länger gebraucht, weil wir auf der psychischen Ebene wesentlich mehr zu bewältigen hatten.

Grämen Sie sich nicht, wenn Sie das Gefühl haben, dass es jetzt nur noch bergab geht. Nur die Landschaft hat sich verändert. Es gibt neue Berge.

Als ich bei einer Freundin aus Kindheitstagen zu Besuch war, sah ich bei ihr ein Foto, das vor zwanzig Jahren aufgenommen worden war. Der Unterschied zu heute war enorm, denn meine Freundin hatte sich äußerlich von einer strahlenden jungen Frau zu einer eher herben Dame mittleren Alters gewandelt, deren Gesicht zu sagen schien: »Ich habe resigniert.« Doch ich wusste, dass ihr jugendliches Feuer keineswegs erloschen war; ich konnte es immer noch spüren. »Das ist die echte Linda!«, sagte ich zu ihr und wies auf das Foto. »Ich finde, du solltest sie wieder hervorholen.« Ihr Blick verriet mir, dass sie verstanden hatte, was ich meinte.

Wir wissen, zumindest vom Verstand her, dass wir in der Lebensmitte nicht zwangsläufig in Resignation versinken und nachlässig uns selbst gegenüber werden müssen. An die Stelle der Jugend tritt in der nächsten Lebensphase etwas, das ebenso aufregend sein kann. Wir können für unsere mittleren und späten Jahre bewusst Anspruch auf ein viel besseres Leben erheben, als wir es uns in unseren kühnsten Träumen ausgemalt haben.

Wir können uns von der Last unverarbeiteten Schmerzes befreien und uns unbeschwert einem weiseren und demütigeren Herzen überlassen. Wir können diese Lebensphase nicht als End-, sondern als Neu-Zeit betrachten. Wir können für uns als Tatsache akzeptieren, dass es bei Gott keine Zeit gibt. Die neue Lebensmitte ist ein Weckruf für die Seele.

Wenn ich auf meine jungen Jahre zurückblicke, macht mir am meisten Kummer, dass ich vieles davon gar nicht mitbekommen habe. In meinem heutigen Leben möchte ich nicht noch einmal denselben Fehler machen. Ich möchte alles ganz bewusst erleben. In einem ihrer Lieder singt Bonnie Raitt: »Das Leben wird unglaublich kostbar, wenn es weniger davon zu vergeuden gibt«, und es ist, als sänge sie für uns alle.

Meine jungen Jahre waren so voller Wunder, dass ich sie damals einfach nicht sehen konnte. Aber immer wenn ich versucht bin, über die Gründe dafür nachzugrübeln, dass ich als junge Frau so viel Gutes an mir nicht habe annehmen können, werde ich daran erinnert, dass dem Schöpfer all dieses Guten die Wunder niemals ausgehen.

Dass wir alt werden, sofern wir dieses Glück haben, ist eine gegebene Tatsache. Wie wir alt werden, hängt von uns selbst ab. Dieses Buch will einige der damit verbundenen Schwierigkeiten aufgreifen und ihnen furchtlos ins Auge blicken, die eher beängstigenden Winkel liebevoll ausleuchten und auf Wunder aufmerksam machen, die uns sonst vielleicht entgehen würden.

Ich zitiere in diesem Buch immer wieder aus *Ein Kurs in Wundern*, einem Programm zum Selbststudium einer Art spiritueller Psychotherapie. Es handelt sich nicht um eine Religion, sondern vielmehr um ein psychologisches Bewusstseinstraining auf der Grundlage universeller

spiritueller Themen. Das praktische Ziel des Kurses ist es, durch Vergebung zum inneren Frieden zu gelangen.

Kapitel 1

Die Lebensmitte – ein Wendepunkt

Eines Tages fand ich ein paar Videobänder in meiner Post, Mitschnitte von Vorträgen, die ich 1988 gehalten hatte. Ich bat meine Tochter, sie mit mir gemeinsam anzuschauen; sie sollte sehen, wie ihre Mutter zwei Jahre vor ihrer Geburt aussah und sich anhörte. Zuerst dachte ich, ich täte es für sie, doch bald war mir klar, dass ich es für mich selbst tat. Meine Tochter war ganz erstaunt, wie leicht und locker ihre Mama damals rüberkam, körperlich wie geistig, noch unbelastet von Jahren voller Sorgen. Auch ich selber war irgendwie fasziniert.

Ein junger Mann in meinem Bekanntenkreis sagte einmal zu mir: »Hätte ich dich doch nur gekannt, als du jünger warst!«, und versuchte sich dann (als er sah, wie ich zusammenzuckte) mit der Bemerkung zu retten, er hätte mich gerne gekannt, als ich noch dieses Feuer in mir hatte. Und ich dachte bei mir, sagte es aber nicht: Ich habe dieses Feuer immer noch in mir! Auf diesen alten Videoaufnahmen sah ich das Feuer, das er gemeint hatte, aber ich sah auch etwas anderes. Ich sah ein Feuer, das ich mir zurückerobern musste, ein Feuer, das die Welt eingedämmt hatte, das aber noch immer meines war, wenn ich es wollte. Sicher, es loderte mir nicht mehr aus den Augen, aber erloschen war es auch noch nicht. Es lag einfach

verschüttet unter Belastungen und Enttäuschungen, die sich Schicht um Schicht darauf angehäuft hatten. Der Ursprung des Feuers selbst lag außerhalb der Zeit.

Mich überraschte bei unserer Videositzung, dass meine Tochter so erstaunt war. Es war mir nicht bewusst gewesen, dass sie ihre Mutter nicht als eine unbeschwerte Frau sah, mit reichlich Wortwitz und Klugheit begabt. Da erst erkannte ich, dass ich jemand geworden war, der ich eigentlich nicht hätte werden müssen. Ich hatte ein paar harte, psychisch düstere Jahre hinter mir und war schlicht auf die Lügen hereingefallen, die man mir damals erzählt hatte.

Mir ist das Gleiche passiert wie vielen anderen auch, in der einen oder anderen Weise. Das Alter kann einen mit der Wucht einer Dampfwalze treffen, so dass von allem jugendlichen Elan nichts mehr übrig bleibt. Jahrelang läuft man herum wie fremdgesteuert, offenbar mehr von dem bestimmt, was man nicht mehr ist, als von dem, was man ist. Doch langsam, aber sicher tritt man in die nächste Phase seines Lebens ein – verändert, aber nicht unbedingt mit weniger Potenzial. Ob weniger oder mehr, das hängt von Ihnen selbst ab.

Ich erinnere mich, wie ich vor ein paar Jahren eine CD von Joni Mitchell kaufte. Das Cover zeigt ein Selbstporträt, auf dem sie ein Glas Wein in der Hand hält. Ich betrachtete das Bild mehrere Minuten, ehe ich die CD einlegte – und war entsetzt. Joni klang vollkommen anders, es war nicht die Joni, die ich doch so gut kannte. O mein Gott, dachte

ich, sie hat ihre Stimme verloren! Das Helle, Zarte, es war vollkommen weg. Ich, die ich seit Jahrzehnten Joni Mitchell hörte, erkannte ihre Stimme nicht wieder. Joni Mitchell kann nicht mehr singen, dieser Gedanke ging mir bestimmt fünf Minuten lang unaufhörlich im Kopf herum.

Und dann begann ich, richtig hinzuhören, und erkannte natürlich, dass die Stimme von früher sich mit der heutigen überhaupt nicht messen konnte. Joni Mitchells Stimme besaß jetzt eine neue Tiefe, verriet eine Sehnsucht, die die Stimme ihres jüngeren Selbst nicht gehabt hatte. Irgendwo zwischen ihrer Seele und ihrer Kehle, zwischen ihrer Vergangenheit und ihrer Gegenwart, hatte sich gute Popmusik wie durch Magie in hohe Kunst verwandelt. Aus den leichten, hellen Melodien waren starke, seelenvolle Schreie aus ihrem tiefsten Innern geworden. Sie hatte eine Kraft entwickelt, die alles andere als geringer ist. Aus einer, die schon zu den Größen gehört hatte, schien mir eine Göttin geworden zu sein.

Joni Mitchells Weg – und ihre Verwandlung – haben angesichts meiner eigenen Erfahrung eine große Bedeutung für mich. Da ich seit über zwanzig Jahren Vorträge halten, bekomme ich hin und wieder von Leuten zu hören, dass sie mich gerne »wie früher« erleben würden. Und ich weiß, was sie meinen. Ich war flippig, witzig, offenherzig. Aber, meine Güte, das war in den 1980er Jahren! Es ist keine Kunst, locker-flockig daherzukommen, wenn man noch nichts erlebt hat, das einen belasten könnte. Später, wenn das persönliche