

Gespräche über das Alter drehen sich häufig um Beschwerden, Widrigkeiten, Einschränkungen und Krankheitsgeschichten.

Ohne Zweifel ist Altern herausfordernd.

Aber schafft es nicht auch neue Gelegenheiten? Neue Perspektiven und Einsichten?

Folgende Anregungen entstanden in Gesprächen mit Freunden und mit Literatur.

Die Auswahl ist natürlich subjektiv und unabgeschlossen.

Gerne sind neue Ideen und Präzisierungen der alten willkommen.

Inhalt

SELBST GESTALTbares	3
Freiheit	3
Rückschau.....	3
Öffnung.....	3
Dasein	3
Abschied	4
Schmerzen	4
Beziehungen	4
Urteile.....	4
Resümee	4
LITERARISCHE STIMMEN	5
Theodor W. Adorno, Ohnmacht.....	5
Jehuda Amichai, Der Ort, an dem wir recht haben	5
Anonym, Fehler	5
Rose Ausländer, Angst.....	6
Ingeborg Bachmann, Aufhören	6
Samuel Beckett, Scheitern.....	6
Bert Brecht, Vergnügungen	7
Martin Buber, Alt sein	7
Albert Camus, Altern	7
Nicolas Chamfort, Lebensalter	8
Ruth Cohn, Schritte	8
Herr Dings aus Ort, Selbstwahrnehmung.....	8
Hilde Domin, Mindest-Utopie	8
Karlfried Graf Dürckheim, Reifen	9
Clint Eastwood, Luxus.....	10

Meister Eckhart, Gegenwart	10
Erich Fried, Aufhebung	11
Erich Fried, Durcheinander	11
Hans-Georg Gadamer, Horizonte	11
Johann Wolfgang von Goethe, Natur	12
Jacob Grimm, Rede über das Alter	13
Karoline von Günderode, Wandel	13
Hermann Hesse, Begreifen	14
Hermann Hesse, Heiterkeit	14
Nanea Hoffman, Keiner von uns kommt hier lebend raus	14
Hugo von Hofmannsthal, Reifer	14
Karl Jaspers, Verzagen	15
Franz Kafka, Herrlichkeit	15
Mascha Kaléko, Rezept	15
Søren Kierkegaard, Rückwärts, vorwärts	16
Milan Kundera, Vergangenheit	17
Loriot, Interview	17
Ludwig Marcuse, Die Zeit heilt	18
Gabriel García Márquez, Drei Leben	18
Christian Morgenstern, Zurücktreten	18
Nam June Paik, When too perfect	19
Karl Popper, Kritik	19
Karl Rahner, Begräbnis	20
Rainer Maria Rilke, Vergangenheiten	20
Rainer Maria Rilke, Altwerden	20
Rainer Maria Rilke, Verloren	20
Marshall B. Rosenberg, Perfekt	21
Marshall B. Rosenberg, Gewaltfrei	21
Albert Schweitzer, Jung - alt	22
Seneca, Leben lernen	22
Wanda, Orte an denen wir waren	22
Roger Willemsen, Beschleunigen	23
Irvin Yalom, Trauern	23
Lothar Zenetti, Was keiner wagt	23

SELBST GESTALTbares

Freiheit

- Sich von kollektiven Erwartungen im Denken und Handeln befreien:
zB. von Fraktions- und Gruppenzwängen, Uniformen, Routinen;
Standards in Kleidung, Benehmen, Geschwindigkeit;
wie man vorzugehen hat, mit wem „man“ und worüber „man“ redet usw.
Aber dabei nicht übertreiben.
- So den eigenen Rhythmus und das, was wirklich zu einem passt, finden.
- Abwerfen, was nicht passt.
- Aufhören damit, in irgendeiner Sache perfekt sein zu wollen.
- Etwas tun, was ich mich bisher nie getraut habe zu tun.

Rückschau

- Sich mit seiner Vergangenheit und seiner Begrenzung versöhnen.
- Alte Geschichten aus neuer Perspektive betrachten.
- Bitterkeit verflüssigen.
- Schuld ausgleichen.
- Erinnerungen wie Schätze heben.
- Möglichst vergeben: anderen und vor allem sich selbst.
- Täglich Dankbarkeit üben.
- Etwas zurückgeben.

Öffnung

- Jüngeren nicht dreinreden, aber Halt geben.
- Sich für Vielschichtiges, ja Unbegreifliches öffnen.
- Nicht exklusiv, sondern inklusiv leben.
- Integrativ wirken.

Dasein

- Die Restlaufzeit (auch Restliegezeit) nutzen, um sich selbst in Ordnung zu bringen.
- Schätzen und genießen, was (noch) ist und was geht.
- Sich erlauben anzukommen.
- Nachschmecken und dankbar sein.
- Dinge ein 2. Mal tun: z.B. Bücher ein 2. Mal lesen.
- Zeit verstreichen lassen.
- Mögliche Langeweile sacht antippen: es genießen, einfach da zu sein.
- Sich mit Langsamkeit anfreunden.

Abschied

- Solange er (noch) geht: Ausmisten.
- Abschiede akzeptieren.
- Zur rechten Zeit trauern, Liebe und Wertschätzung fühlen und ausdrücken.
- Lernen, der Endlichkeit der Dinge zuzustimmen.
- Die Kostbarkeit der Endlichkeit spüren.
- Den Tod sachlich nehmen.
- Vorbei ist vorbei.
- Nicht vorbei ist nicht vorbei.

Schmerzen

- Schmerzen ernst, aber nicht zu ernst nehmen, sie weder über- noch untertreiben.
- Einschränkungen klar von Problemen unterscheiden:
Probleme sind prinzipiell lösbar. Danach kann man wie gewohnt weiterleben.
Einschränkungen dagegen rufen nach einem neuen Lebensstil.
- Klagen dosieren.

Beziehungen

- Liebe und Verständnis wachsen lassen.
- Sich von Schwarz-Weiß-Denken und Pessimismus nicht verführen lassen.
- Anderen Menschen die Gelegenheit geben, Gutes zu tun.
- Freundschaften pflegen.
- Geduld ist eine Spitzenform von Liebe.
- Humor und Gelassenheit pflegen.
- Sich selbst aufs Korn nehmen.
- Sich selber überraschen.
- Jeden Tag etwas lernen, über etwas staunen oder zu jemandem freundlich sein.

Urteile

- Besonders vor (Moral-)Urteilen den Kontext und die Begrenztheit der eigenen Perspektive beachten.
- Weniger schnell urteilen (besser schweigen, Perspektiven wechseln und nachdenken).
- Mehr sich einfühlen und fremde Bedürfnisse verstehen.
- Mehrdeutigkeit willkommen heißen: Ambiguitätstoleranz üben.

Resümee

- Altern dürfen ist – dank moderner Medizin und im Vergleich zu unseren Vorfahren - ein unverdientes Geschenk.

LITERARISCHE STIMMEN

Theodor W. Adorno, Ohnmacht

*Die fast unlösbare Aufgabe besteht darin,
weder von der Macht der anderen
noch von der eigenen Ohnmacht
sich dumm machen zu lassen.*

Theodor W. Adorno, eigentlich **Theodor Ludwig Wiesengrund** (1903-1969), deutscher Philosoph, Soziologe, Komponist. Quelle: Ders., *Minima Moralia*, Frankfurt am Main 1994

Jehuda Amichai, *Der Ort, an dem wir recht haben*

*An dem Ort, an dem wir recht haben,
werden niemals Blumen wachsen
im Frühjahr.*

*Der Ort, an dem wir recht haben,
ist zertrampelt und hart
wie ein Hof.*

*Zweifel und Liebe aber
lockern die Welt auf
wie ein Maulwurf, wie ein Pflug.*

*Und ein Flüstern wird hörbar
an dem Ort, wo das Haus stand,
das zerstört wurde*

Jehuda Amichai (1924-2000), ursprünglich **Ludwig Jehuda Pfeuffer**, 1946 Namensänderung zu Amichai, hebräisch „Mein Volk lebt“), deutsch-israelischer Lyriker.

Anonym, Fehler

*Ich habe so viel von meinen Fehlern gelernt,
ich denke, ich mache noch ein paar mehr.*

Original:

*I`ve learned so much from my mistakes,
I`m thinking of making a few more.*

Rose Ausländer, Angst

Wirf deine Angst

in die Luft

Bald

ist deine Zeit um

bald

wächst der Himmel

unter dem Gras

fallen deine Träume

ins Nirgends

Noch

duftet die Nelke

singt die Drossel

noch darfst du lieben

Worte verschenken

noch bist du da

Sei was du bist

Gib was du hast

Rose Ausländer (1901-1988), deutsch- und englischsprachige Lyrikerin. Lebte in Österreich-Ungarn, Rumänien, den USA, Österreich und Deutschland.

Ingeborg Bachmann, Aufhören

Aufhören können,

das ist nicht eine Schwäche,

das ist eine Stärke.

Ingeborg Bachmann (1926–1973), österreichische Schriftstellerin und Lyrikerin. Büchner-Preis 1964. Ihr zu Ehren wird seit 1977 jährlich der Ingeborg-Bachmann-Preis verliehen.

Samuel Beckett, Scheitern

Immer versucht, immer gescheitert,

egal, versuch' es wieder, scheitere erneut, scheitere besser.

Original:

Ever tried. Ever failed.

No matter. Try again. Fail again. Fail better.

Samuel Barclay Beckett (1906–1989), irischer Schriftsteller, Literaturnobelpreis 1969.

Quelle: Ders., Worstward Ho 1983

Bert Brecht, Vergnügungen

Der erste Blick aus dem Fenster am Morgen

Das wiedergefundene alte Buch

Begeisterte Gesichter

Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten

Die Zeitung

Der Hund

Die Dialektik

Duschen, Schwimmen

Alte Musik

Bequeme Schuhe

Begreifen

Neue Musik

Schreiben, Pflanzen

Reisen

Singen

Freundlich sein

Bertolt Brecht (auch **Bert Brecht**; 1898-1956), deutscher Dramatiker, Librettist und Lyriker. Begründer des epischen bzw. dialektischen Theaters. Geschrieben 1954. Quelle: Ders., Die Gedichte, Frankfurt a.M. 2000

Martin Buber, Alt sein

Alt sein ist ja ein herrliches Ding,

wenn man nicht verlernt hat,

was Anfangen heißt.

Martin Mordechai Buber (1878-1965), österreichisch-israelischer jüdischer Religionsphilosoph. Arbeiten zur Dialogphilosophie und zum Chassidismus. 1953 Friedenspreis des Deutschen Buchhandels

Albert Camus, Altern

Altern, das ist von Leidenschaft zu Mitgefühl überzugehen.

Original: *Vieillir, c'est passer de la passion à la compassion.*

Jemanden lieben, heißt einwilligen, mit ihr/ihm zu altern.

Original: *Aimer un être, c'est accepter de vieillir avec lui.*

Albert Camus (1913-1960), französischer Schriftsteller, Philosoph und Religionskritiker. Nobelpreis für Literatur 1957. 1. Quelle: Ders., Carnets II 1942-1951. 2. Quelle: Ders., Caligula 1972

Nicolas Chamfort, Lebensalter

Es tritt der Mensch in jedes Alter als Novize ein.

Original: *L'homme arrive novice à chaque âge de la vie.*

Nicolas Chamfort, geboren als **Sébastien-Roch Nicolas** (1741-1794), französischer Moralist in der Zeit der Aufklärung. Quelle: Ders., *Maximes et pensées, caractères et anecdotes*. In: *Œuvres complètes*, Paris 1795

Ruth Cohn, Schritte

Manchmal ist es nicht einfach, Ruhe zu bewahren und Geduld zu haben - mit den anderen, vor allem aber auch mit sich selbst.

Wenn eine Aufgabe oder die Lösung eines Problems stagniert, sei es im Privaten oder mit Blick auf die vielen Krisen und Konflikte, die uns derzeit weltweit fordern, dann ist es gut, sich auf den nächsten kleinsten Schritt zu besinnen ... denn auch mit kleinen Schritten kommt man voran.

Ruth Charlotte Cohn (1912-2010), deutsche Psychoanalytikerin, Begründerin der Themenzentrierten Interaktion (TZI). Quelle: Brief an Dr. Walter Schindler, 1979, HU UA, NL Cohn, Nr. 51, Bl 398.

Herr Dings aus Ort, Selbstwahrnehmung

Wir werden alt! Unser Gesicht und der Körper verändern sich!

Das ist absolut okay und normal. Der Alltag und das Leben ist nun mal nicht gefiltert und wir werden alle alt - auch mit Botox, Hyaluron und OPs. Und wisst ihr was - nein, altern bedeutet nicht direkt, weniger attraktiv oder gar hässlich zu sein. Dieses Streben nach Perfektion und der ewigen Jugend ist zerstörerisch - denn sie existiert nicht.

Sowas zerstört unsere Selbstwahrnehmung. Dieses Überstilisieren der Jugend ist unfassbar ungesund. Also hört bitte auf damit! Gestattet euch und all den Anderen, die Schönheit und Natürlichkeit sogenannter Makel. Gesteht euch und allen zu, zu altern.

Quelle: X (Herr Dings aus Ort. 🇩🇪 Don't count on me, | engineer, Autor, Diplomat, Philanthrop | mein ❤️ ist vergeben | Gründer & Vorstand von @schutzwohnung

Hilde Domin, Mindest-Utopie

Nicht im Stich lassen – sich nicht und andere nicht.

Das ist die Mindest-Utopie, ohne die es nicht lohnt, Mensch zu sein.

An ihr halte ich fest bis zu meinem letzten Atemzug.

... Ich glaube, das Wichtige ist,

dass wir nicht nur die Erinnerung an das Erlittene weitergeben, sondern auch die Erinnerung an die empfangene Hilfe.

Hilde Domin, geb. **Hildegard Dina Löwenstein**, verheiratete **Hilde Palm** (1909-2006), deutsch-jüdische Schriftstellerin. Exil in der Dominikanischen Republik.

Karlfried Graf Dürckheim, Reifen

*Im tiefsten Sinn sein Leben vollenden kann nur,
wer bis zum Ende im Zunehmen und Reifen bleibt.*

*Umgekehrt: Wo immer wir stehenbleiben und am Gewordenen, insbesondere auch an gewissen Vorstellungen haften, die wir uns einmal von unserem Leben und seinem Sinn gemacht haben, verschließen wir uns dem,
was in uns und durch uns aus unserem tiefsten Wesen heraus ans Licht will.*

*... Wo ... der alternde Mensch sein Altwerden annimmt
und bis zum Ende sich zu wandeln bereit ist,
da kann er erfahren, dass gerade das Nachlassen seiner natürlichen Kräfte
einem Übernatürlichen in ihm das Hervorkommen erleichtert.
Er kann spüren, wie - wo er loslässt und sich dreingibt -
ein anderes, größeres Leben ihn von innen her anspricht
und ihn, wenn er zu hören lernt, mit einem völlig neuen Lebensklang beglückt.*

*Wo das Herz sich löst von allem, woran es hängt, beginnt eine Fülle und Kraft sich bemerkbar
zu machen, die nicht von dieser Welt ist.
Es ist ein Geheimnis, das ganz unabhängig von Armut, Anfälligkeit und Einsamkeit
Reichtum, Halt und Geborgenheit gibt.*

*Voller Verwunderung kann dann die Umwelt erleben,
wie die oder der Alte sich in eigenartiger Weise verändert und aufhellt.
Statt hart, bitter und verschlossen zu werden,
sich und anderen zur Last, wird sie oder er immer gelöster, wird gelassen, heiter und gütig.*

*... Der alternde Mensch lebt auf den Tod zu.
In der Weise, wie er das nimmt, bekundet sich seine Reife.
Die Nähe des Todes bekundet das Nahen des Lebens,
aus dem wir kommen und in das wir wieder eingehen,
und das uns auch Zeit dieses Lebens niemals entließ.
Aber was uns zeitlebens meist nur im Unbewussten bewegte,
sucht im Alter immer mehr ins Bewusstsein zu treten.
Und in der rechten Weise altert der Mensch, der diese Bewusstwerdung zulässt.*

Karlfried Graf Dürckheim (1896-1988), NS-Diplomat, Psychotherapeut, Zen-Lehrer, Begründer der Initiatischen Therapie. Quelle: Ders., Vom doppelten Ursprung des Menschen. Freiburg 1973

Clint Eastwood, Luxus

Sucht nicht nach Luxus in Uhren oder Armbändern, sucht nicht nach Luxus in Villen oder Segelbooten. Luxus ist Lachen und Freunde, Luxus ist, nicht krank zu sein, Luxus ist der Regen auf deinem Gesicht, Luxus sind Umarmungen und Küsse.

Sucht nicht nach Luxus in Geschäften, sucht nicht nach ihm in Geschenken, sucht nicht nach ihm in Partys, sucht nicht nach ihm in Veranstaltungen.

Luxus ist, dass die Menschen dich lieben, Luxus ist, dass sie dich respektieren, Luxus ist, dass deine Eltern leben, Luxus ist, dass du mit deinen Enkeln spielen kannst, Luxus sind die kleinen Dinge, die man mit Geld nicht kaufen kann.

Clinton „Clint“ Eastwood Jr. (*1930), US-amerikanischer Schauspieler, Regisseur, Produzent, Filmkomponist und Sänger. Zitat im Alter von 94.

Meister Eckhart, Gegenwart

*Die wichtigste Stunde
ist immer die Gegenwart,
der bedeutendste Mensch
immer der,
der dir gerade gegenübersteht,
und das notwendigste Werk
ist immer die Liebe.*

Meister Eckhart (auch **Eckhart von Hochheim**, um 1260-1328), deutscher Dominikaner, Prediger, Mystiker, Theologe und Philosoph.

Erich Fried, *Aufhebung*

*Sein Unglück
ausatmen können
tief ausatmen,
so dass man wieder
einatmen kann
Und vielleicht auch sein Unglück
sagen können in Worten
in wirklichen Worten
die zusammenhängen
und Sinn haben
und die man selbst noch
verstehen kann
und die vielleicht sogar
irgendwer sonst versteht
oder verstehen könnte
Und weinen können
Das wäre schon
fast wieder Glück*

Erich Fried, *Durcheinander*

*Sich lieben
in einer Zeit in der Menschen einander
töten
mit immer besseren Waffen
und einander verhungern lassen*

*Und wissen
dass man wenig dagegen tun kann
und versuchen
nicht stumpf zu werden*

*Und doch
sich lieben
Sich lieben
und einander verhungern lassen
Sich lieben und wissen
dass man wenig dagegen tun kann
Sich lieben
und versuchen nicht stumpf zu werden*

*Sich lieben
und mit der Zeit
einander töten
Und doch sich lieben
mit immer besseren Waffen*

Erich Fried (1921-1988), österreichischer Lyriker, Übersetzer und Essayist, lebte ab 1938 in London im Exil, 1987 Georg-Büchner-Preis.

Hans-Georg Gadamer, *Horizonte*

Welt ist auch Horizont.

*Diese lebendige Erfahrung, die wir alle kennen, die den Blick ins Unendliche gerichtet hält.
Und dieses Unendliche weicht mit jeder noch so großen Anstrengung
und jeder noch so großen Geschwindigkeit
immer nur weiter neuen Horizonten und neuen Horizonten,
das heißt, die Welt ist in diesem Sinne für uns ein ganz großer Bereich,
in dessen Mitten wir unsere bescheidene Orientierung suchen.*

Hans-Georg Gadamer (1900-2002), deutscher Philosoph, Vertreter der Hermeneutik.

Johann Wolfgang von Goethe, Natur
Natur!

*Wir sind von ihr umgeben und umschlungen – unvermögend, aus ihr herauszutreten,
und unvermögend tiefer in sie hineinzukommen.*

*Ungebeten und ungewarnt nimmt sie uns in den Kreislauf ihres Tanzes auf
und treibt sich mit uns fort, bis wir ermüdet sind und ihrem Arme entfallen.*

Sie schafft ewig neue Gestalten;

was da ist war noch nie, was war kommt nicht wieder –

Alles ist neu und doch immer das Alte.

Wir leben mitten in ihr und sind ihr fremde.

Sie spricht unaufhörlich mit uns und verrät uns ihr Geheimnis nicht.

Wir wirken beständig auf sie und haben doch keine Gewalt über sie.

Sie scheint alles auf Individualität angelegt zu haben

und macht sich nichts aus den Individuen.

Sie baut immer und zerstört immer und ihre Werkstätte ist unzugänglich. ...

Leben ist ihre schönste Erfindung, und der Tod ist ihr Kunstgriff, viel Leben zu haben. ...

Sie hat keine Sprache noch Rede,

aber sie schafft Zungen und Herzen, durch die sie fühlt und spricht.

Ihre Krone ist die Liebe. Nur durch sie kommt man ihr nahe.

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832), deutscher Dichter, Politiker und Naturforscher. Quelle:
Werke (Hamburger Ausgabe in 14 Bänden), Band 13. Naturwissenschaftliche Schriften I, 11.
durchgesehene Auflage, München 1994, S. 45-47

Jacob Grimm, Rede über das Alter

Wir sind da angelangt, wo eingeräumt werden soll, was niemand leugnen mag.

Das Alter liegt hart an des Lebens Grenze, und wenn der Tod in allen Altern eintreten oder ausbleiben darf, im Greisenalter muß er eintreten und kann nicht länger ausbleiben.

Wir wissen, daß der Tod in den ersten Jahren ihres Lebens eine Menge unschuldiger Kinder wegrafft, doch er schont ihrer oft, des Greises schont er zuletzt nicht mehr.

Alles was begonnen hat, muß auch aufhören, der Stab, den du oben fassest, unten geht er zu Ende. Die Natur, gütig und grausam zugleich, mit dem einen Auge scheint sie froh auf das neugeborne Kind niederzuschauen, mit dem andern unerbarmend auf die Leiche des alten Manns. Jede Abweichung von ihrem festen Gang brächte ihr Störung, wider den Tod ist kein Kraut gewachsen. Was ist nun trauriger, eines Jünglings Tod oder des Greises? Jener ist nach Ciceros schönem Gleichnis, wie wenn man unreife Äpfel vom Baum abreißt, dieser, wie wenn sie reif vom Zweig selbst herunterfallen. Des Jünglings Tod, wie wenn du Wasser auf eine Flamme gießest und sie gewaltsam auslöschest, des Greises, wie wenn ein Feuer in sich verglimmt. Dies Verglimmen stimmt mit dem der Abendröte am Himmel, die wir schon einigemal zum Greisenalter hielten, nach ihr folgt düstere Dämmerung, und dann bricht Nacht ein. Senectus crepusculum est, quod longum esse non potest. Das Alter ist eine Dämmerung, die nicht lang sein kann, sagte auch schon Fronto. Solange uns die Sonne leuchtet, ist Zeit des Wirkens, bis unsere Tage ausgelebt und wie einzelne Tropfen vom Dach niedergefallen sind. Wir treten auf die Erde und schreiten über den Grund hin, bis wir in den mütterlichen Schoß zurücksinken. Unsere heidnischen Voreltern legten einem Sterbenden die Worte in den Mund: Heute abend werde ich beim Wodan zu Gaste sein, und noch heute hat das Volk die derben, aber treffenden Redensarten: Sein letztes Brod ist ihm gebacken, sein letztes Kleid geschnitten. Goethe, mit einem heilen aber tiefsinnigen, Glück und Leben zusammenstellenden Euphemismus sagt:

*Der Mensch erfährt, er sei nun wer er mag,
ein letztes Glück und einen letzten Tag.*

Jacob Grimm (1785-1863), deutscher Sprach- und Literaturwissenschaftler, Begründer der deutschen Philologie und Altertumswissenschaft. Quelle: Ende der „Rede über das Alter“, gehalten in der Königlichen Akademie der Wissenschaften zu Berlin am 26. Januar 1860.

Karoline von Günderrode, Wandel

*Alles wandelt und vergehet,
Morgen sinkt was heute stehet;
Was jetzt schön und herrlich steigt,
Bald sich hin zum Staube neiget;
Dauer ist nicht zu erwerben,
Wandeln ist unsterblich Sterben.*

Karoline von Günderrode, (1780-1806), deutsche Dichterin der Romantik. „Sappho der Romantik“. Freitod mit 26 aus unglücklicher Liebe.

Hermann Hesse, Begreifen

*Man kann alles begreifen,
wenn man es ins Licht rückt.*

Hermann Hesse, Heiterkeit

*Heiterkeit ist weder Tändelei noch Selbstgefälligkeit,
sie ist die höchste Erkenntnis und Liebe,
ist Bejahen aller Wirklichkeit,
Wachsein am Rand aller Tiefen und Abgründe.
Sie ist das Geheimnis des Schönen und die eigentliche Substanz jeder Kunst.*

Hermann Karl Hesse (auch **Emil Sinclair**, 1877-1962), deutsch-schweizerischer Schriftsteller, Dichter und Maler. 1946 Nobelpreis für Literatur, 1954 Orden Pour le Mérite für Wissenschaften und Künste.

Nanea Hoffman, Keiner von uns kommt hier lebend raus

*Keiner von uns kommt hier lebend raus,
also hört bitte auf, euch wie eine Nebensache zu behandeln.
Esst leckeres Essen. Spaziert in der Sonne. Springt ins Meer.
Sagt die Wahrheit, die ihr in euren Herzen wie verborgene Schätze tragt.
Seid albern. Seid freundlich. Seid komisch.
Es bleibt keine Zeit für etwas anderes.*

Nanea Hoffman, Gründerin von <https://sweatpantsandcoffee.com/> und eines Blogs für psychische Gesundheit, Absolventin der University of Hawaii, Schriftstellerin.

Hugo von Hofmannsthal, Reifer

*Reifer werden heißt,
schärfer trennen
und inniger verbinden.*

Hugo Laurenz August Hofmann, Edler von Hofmannsthal, genannt **Hugo von Hofmannsthal** (1874-1929), österreichischer Dramatiker, Lyriker und Librettist.

Karl Jaspers, Verzagen

Wenn ich verzage angesichts des Äußersten, so lehrt die Vernunft:

Es ist nicht mutig, Urteile über Ende und unausweichlichen Untergang zu fällen.

Mutig ist es,

im Wissen und Nichtwissen zu tun, was möglich ist,

und die Hoffnung nicht aufzugeben, solange man lebt.

Karl Theodor Jaspers (1883-1969), deutsch-schweizerischer Psychiater und Philosoph. 1964 Orden Pour le Mérite, 1958 Friedenspreis des Deutschen Buchhandels. Quelle: Ders., Die Atombombe und die Zukunft des Menschen. München 1958

Franz Kafka, Herrlichkeit

Es ist sehr gut denkbar,

*dass die Herrlichkeit des Lebens um jeden und immer in ihrer ganzen Fülle bereit liegt,
aber verhängt, in der Tiefe, unsichtbar, sehr weit.*

Aber sie liegt dort, nicht feindselig, nicht widerwillig, nicht taub.

Ruft man sie mit dem richtigen Wort, beim richtigen Namen, dann kommt sie.

Das ist das Wesen der Zauberei, die nicht schafft, sondern ruft.

Franz Kafka (1883-1924) in Prag lebender deutschsprachiger Schriftsteller. Seine Werke, zum größeren Teil erst nach seinem Tod veröffentlicht, werden zum Kanon der Weltliteratur gezählt.

Mascha Kaléko, Rezept

Jage die Ängste fort

und die Angst vor den Ängsten.

Für die paar Jahre

wird wohl alles noch reichen.

Das Brot im Kasten

und der Anzug im Schrank.

Sage nicht mein,

es ist dir alles geliehen.

Lebe auf Zeit und sieh,

wie wenig du brauchst.

Richte dich ein.

Und halte den Koffer bereit.

Es ist wahr, was sie sagen,

was kommen muss, kommt.

Geh dem Leid nicht entgegen.

Und ist es da,

sieh ihm still ins Gesicht.

Es ist vergänglich wie Glück.

*Erwarte nichts.
Und hüte besorgt dein Geheimnis.
Auch der Bruder verrät,
geht es um dich oder ihn.
Den eignen Schatten nimm
zum Weggefährten.*

*Feg deine Stube wohl.
Und tausche den Gruß mit dem Nachbarn.
Flicke heiter den Zaun
und auch die Glocke am Tor.
Die Wunde in dir halte wach
unter dem Dach im Einstweilen.*

*Zerreiß deine Pläne. Sei klug
und halte dich an Wunder.
Sie sind lang schon verzeichnet
im großen Plan.
Jage die Ängste fort
und die Angst vor den Ängsten.*

Mascha Kaléko (1907-1975), deutschsprachige Dichterin russisch-jüdischer Herkunft.

*Søren Kierkegaard, Rückwärts, vorwärts
Es ist ganz wahr, was die Philosophie sagt,
dass das Leben rückwärts verstanden werden muss.
Aber darüber vergisst man den andern Satz,
dass vorwärts gelebt werden muss.*

Original:

*Det er ganske sandt, hvad Philosophien siger,
at Livet maa forstaaes baglaends.
Men derover glemmer man den anden Saetning,
at det maa leves forlaends.*

Søren Aabye Kierkegaard (1813-1855), dänischer Philosoph, evangelisch-lutherischer Theologe.
Quelle: Ders., Die Tagebücher 1834-1855, Auswahl von Theodor Haecker, 1923, S. 203 (1843)

Milan Kundera, *Vergangenheit*

Glauben Sie, die Vergangenheit sei, nur weil sie schon geschehen ist, fertig und unabänderlich?

Ach nein, ihr Kleid ist aus schillerndem Taft geschneidert, und jedes Mal, wenn wir uns nach ihr umdrehen, sehen wir sie in einer anderen Farbe.

Milan Kundera, (1929-2023), tschechisch-französischer Schriftsteller. Quelle: Ders., *Das Leben ist anderswo*. 1974

Loriot, *Interview*

Gibt es so etwas wie Altersweisheit?

Kaum. Die Jahre vergehen fast zu schnell, um aus Erfahrungen zu lernen. Wenn man jung ist, teilt man die Menschen in zwei unveränderliche Gruppen: Alte und Junge. Und wenn man alt ist, teilt man sie in Kranke und Gesunde. Erst sehr spät lehrt die Erfahrung, dass man keiner Gruppe entkommt.

Seit wann glauben Sie zu altern?

Die Erkenntnis, alt zu sein, kommt nicht allmählich. Sie überfällt einen ganz plötzlich. Man wacht eines Morgens auf und stellt fest: So, jetzt bist du alt. Ein Anlass zu staunen. ... Das Alter ist nicht der erwartete beschauliche Ausklang. Die Genussfähigkeit nimmt nicht zu, der Wein schmeckt nicht besser. Ja ja, man kann den Enkeln Märchen vorlesen und lange spazieren gehen. Aber das Getriebe ist nun mal seine 250.000 Kilometer gelaufen und sollte ausgetauscht werden. Auch die kleinen Übel gehen einem langsam auf die Nerven.

Was sind das für Übel?

Ächzendes Verlassen des Taxis, Zögern bei der letzten Treppenstufe, Unauffindbarkeit des zweiten Mantelärmels, zu Hilfe eilende junge Damen... Altern ist schon eine Zumutung.

Können Sie sich erinnern, wann genau Sie das Gefühl hatten, nun alt zu sein?

Nee, nicht genau, ich war so um die siebzig. Da ärgerte mich meine Vergesslichkeit. Die findet man nur eine Weile komisch.

Über diesen Punkt sind Sie hinaus.

Allerdings, Namen, Daten und Filmtitel sind in entscheidenden Momenten wie weggeblasen. Man entwickelt im Laufe der Jahre zwar eine gewisse Geschicklichkeit zur Umschreibung von Dingen oder Personen, aber das hilft nicht, wenn man diese Tricks auch noch vergisst. ...

Kann man lernen, mit dem Altern umzugehen?

Notgedrungen. Ein gewisser Fleiß ist angebracht.

Gibt es am Altwerden denn gar nichts Schönes?

Man weiß endlich das Notwendige vom Überflüssigen zu unterscheiden. Auch das globale, gemeinsame Altern hat was sehr Beruhigendes. ...

Haben Sie den Eindruck, sich mit dem Alter zu verändern?

Man glaubt, die offensichtlich unveränderte innere Jugendlichkeit sei auch äußerlich noch erkennbar. Irrtum! ...

Sind Sie altersmilde oder altersstreng?

Sie meinen altersstarr? Dieser Starrsinn ist nicht nur negativ. Für einen alten Mann gibt es keinen Grund, mit der eigenen Meinung hinter dem Berg zu halten. Das wirkt vielleicht manchmal unbeweglich, ist aber ein Zeichen von Freiheit. Auch die Vorliebe für feste Rituale macht zwar den Eindruck von Starrheit, aber damit kann ich leben. ...

Und was ist mit der Altersmilde?

Ich habe eine ziemliche Schafsgeduld.

Loriot, bürgerlich **Bernhard-Viktor „Vicco“ Christoph-Carl von Bülow**, (1923-2011) deutscher Humorist. Cartoonist, Schauspieler, Drehbuchautor, Trickfilmer, Moderator, Regisseur, Bühnen- und Kostümbildner. Interview im Magazin der Süddeutschen Zeitung vom 21. Juni 2002.

Ludwig Marcuse, Die Zeit heilt

*Die Zeit heilt nicht alles;
aber sie rückt vielleicht
das Unheilbare aus dem Mittelpunkt.*

Ludwig Marcuse (1894-1971), deutscher Philosoph und Schriftsteller.

Gabriel García Márquez, Drei Leben

*Alle Menschen haben drei Leben:
öffentlich, privat und geheim.*

Original:

*Todos os seres humanos têm três vidas:
a pública, a privada e a secreta.*

Gabriel José García Márquez (1927-2014), kolumbianischer Schriftsteller und Journalist.
1982 Literaturnobelpreis

Christian Morgenstern, Zurücktreten

*Man sollte von Zeit zu Zeit von sich zurücktreten,
wie ein Maler von seinem Bilde.*

Christian Otto Josef Wolfgang Morgenstern (1871-1914), deutscher Schriftsteller und Übersetzer.

Nam June Paik, *When too perfect*

When too perfect

lieber Gott böse

Nam June Paik (1932-2006), aus Korea stammender US-amerikanischer Komponist und bildender Künstler, gilt als Begründer der Video- und Medienkunst.

Karl Popper, Kritik

Was ich meine, wenn ich von der Vernunft spreche oder vom Rationalismus, ist weiter nichts als die Überzeugung, dass wir durch die Kritik unserer Fehler und Irrtümer lernen können und insbesondere durch die Kritik anderer und schließlich auch durch Selbstkritik. Ein Rationalist ist einfach ein Mensch, dem mehr daran liegt zu lernen, als recht zu behalten; der bereit ist, von anderen zu lernen, nicht etwa dadurch, dass er die fremde Meinung einfach annimmt, sondern dadurch, dass er gerne seine Ideen von anderen kritisieren lässt und gerne die Ideen anderer kritisiert. Der Nachdruck liegt hier auf der Idee der Kritik oder genauer der kritischen Diskussion. Der echte Rationalist glaubt also nicht, dass er selbst oder sonst jemand im Besitze der Weisheit ist. Auch glaubt er nicht, dass die bloße Kritik als solche uns schon zu neuen Ideen verhilft. Aber er glaubt, dass nur die kritische Diskussion uns dazu helfen kann, im Gebiet der Ideen den Hafer von der Spreu zu sondern. Er weiß wohl, dass die Annahme oder Verwerfung einer Idee niemals eine rein rationale Angelegenheit ist; aber er glaubt, dass nur die kritische Diskussion uns die Reife geben kann, die nötig ist, um eine Idee von mehr und mehr Seiten zu sehen und sie gerecht zu beurteilen.

Original:

When I speak of reason or rationalism, all I mean is the conviction that we can learn through criticism of our mistakes and errors, especially through criticism by others, and eventually also through self-criticism. A rationalist is simply someone for whom it is more important to learn than to be proved right; someone who is willing to learn from others- not by simply taking over another's opinions, but by gladly allowing others to criticize his ideas and by gladly criticizing the ideas of others. The emphasis here is on the idea of criticism or, to be more precise, critical discussion. The genuine rationalist does not think that he or anyone else is in possession of the truth; nor does he think that mere criticism as such helps us to achieve new ideas. But he does think that, in the sphere of ideas, only critical discussion can help us sort the wheat from the chaff. He is well aware that acceptance or rejection of an idea is never a purely rational matter; but he thinks that only critical discussion can give us the necessary maturity to see an idea from more and more sides and to make a correct judgement of it.

Sir Karl Raimund Popper (1902-1994), österreichisch-britischer Philosoph, begründete den kritischen Rationalismus. Quelle: Ders., *On freedom* (1958/67), zuerst veröffentlicht in Deutsch: *Alles Leben ist Problemlösen* 1994. *All life is problem solving*, London 1999

Karl Rahner, Begräbnis

*Denn wenn der Leib eines Menschen in das Grab der Erde gebettet wird,
geht der Mensch ... die endgültige Einheit ein mit jenem geheimnisvollen einen Grund,
in den alle ... Dinge zusammengeknotet sind ...*

Karl Josef Erich Rahner SJ (1904-1984), Jesuit, deutscher katholischer Theologe, Wegbereiter des 2. Vatikanischen Konzils. Quelle: Ders., Glaube, der die Erde liebt. Freiburg/Br. 1966

Rainer Maria Rilke, Vergangenheiten

*Vergangenheiten sind dir eingepflanzt,
um sich aus dir, wie Gärten, zu erheben.*

Rainer Maria Rilke, Altwerden

*Ich glaube an das Alter, lieber Freund,
Arbeiten und Altwerden,
das ist es, was das Leben von uns erwartet.
Und dann eines Tages alt sein
und noch lange nicht alles verstehen, nein,
aber anfangen, aber lieben, aber ahnen,
aber zusammenhängen mit Fernem und Unsagbarem,
bis in die Sterne hinein.*

Rainer Maria Rilke, Verloren

*Man muss nie verzweifeln,
wenn etwas verloren geht,
ein Mensch oder eine Freude oder ein Glück:
es kommt alles noch herrlicher wieder.*

*Was abfallen muss, fällt ab;
was zu uns gehört, bleibt bei uns,
denn es geht alles nach Gesetzen vor sich,
die größer als unsere Einsicht sind
und mit denen wir nur scheinbar im Widerspruch stehen.*

*Man muss in sich selber leben
und an das ganze Leben denken,
an alle seine Millionen Möglichkeiten, Weiten und Zukünfte,
denen gegenüber es nichts Vergangenes und Verlorenes gibt.*

Rainer Maria Rilke (1875-1926), österreichischer Lyriker deutscher und französischer Sprache.

Marshall B. Rosenberg, Perfekt

Versuchen Sie nicht, perfekt zu sein.

Versuchen Sie, nach und nach weniger dumm zu sein.

Original:

Don't try to be perfect.

Try to be progressively less stupid.

Marshall B. Rosenberg, Gewaltfrei

Die meisten von uns sind mit einer Sprache aufgewachsen, die uns ermuntert, andere in Schubladen zu stecken, zu vergleichen, zu fordern und Urteile auszusprechen, anstatt wahrzunehmen, was wir fühlen und was wir brauchen. ...

Was auch immer das Gefühl ist – ob Schmerz oder Freude – es ist ein Geschenk und seine Schönheit liegt darin, dass es dir zeigt, dass du lebendig bist. Das Ziel im Leben ist nicht, immer glücklich zu sein, sondern all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen. Was auch immer sich in uns offenbart, es ist das Leben, das sich darin zeigt. ...

Urteile (auch über mich selbst) sind ein tragischer Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse. ...

Wenn jemand darauf vertrauen kann, dass er oder sie in einem Konflikt gehört und ernst genommen wird, dann stehen die Chancen gut, dass er oder sie bereit ist, sich ebenfalls partnerschaftlich zu verhalten. ...

Was andere sagen oder tun, mag ein Auslöser für unsere Gefühle sein, ist aber nie ihre Ursache. ...

Der erste Schritt zum vollständigen Artikulieren unseres Ärgers besteht darin, die andere Person von jeglicher Verantwortung für diesen Ärger zu trennen. ...

Deine Aufmerksamkeit ist das wertvollste Geschenk, das du einem anderen Menschen machen kannst. ...

Ich bin immer wieder erstaunt über die heilende Kraft der Empathie.

Immer wieder habe ich miterlebt,

wie Menschen aus den lähmenden Folgen seelischer Schmerzen herauswachsen,

sobald sie genug Kontakt mit jemandem haben, der ihnen empathisch zuhören kann.

Als Zuhörer brauchen wir keine tieferen Einsichten in psychologische Zusammenhänge oder eine psychotherapeutische Ausbildung.

Worauf es ankommt ist unsere Fähigkeit, für das präsent zu sein, was sich innen abspielt – für die einzigartigen Gefühle und Bedürfnisse, die ein Mensch gerade jetzt durchlebt. ...

Wenn wir die Bedürfnisse und Gefühle des anderen hören,

dann erkennen wir die Menschlichkeit, die wir gemeinsam haben.

Marshall Bertram Rosenberg (1934-2015), US-amerikanischer Psychologe, international tätiger Mediator. Entwickelte die Gewaltfreie Kommunikation (GFK; Nonviolent Communication, NVC).

Albert Schweitzer, Jung - alt

*Du bist so jung wie deine Zuversicht,
so alt wie deine Zweifel,
so jung wie deine Hoffnung,
so alt wie deine Verzagtheit.*

Albert Schweitzer (1875 –1965), deutsch-französischer Arzt, Theologe, Musiker und Kulturphilosoph, Friedensnobelpreis 1952

Seneca, Leben lernen

*Aber leben zu lernen, dazu gehört das ganze Leben,
und, was du vielleicht noch wunderbarer finden wirst,
sein Leben lang muss man sterben lernen.*

Original:

*Vivere tota vita discendum est
et, quod magis fortasse miraberis,
tota vita discendum est mori.*

Lucius Annaeus Seneca (ca. 4 v. Chr. - 65 n. Chr.), römischer Philosoph, Stoiker, Schriftsteller, Naturforscher und Politiker. Quelle: Ders., Von der Kürze des Lebens (De Brevitate Vitae)

Wanda, Orte an denen wir waren

*Was bleibt von uns, wenn wir gehen
Wer kennt uns ehrlich, wer kann uns sehen
Was bleibt von uns, wenn wir gehen
Wer kennt uns ehrlich, wer kann uns sehen
Was bleibt, sind
Orte, an denen wir waren
Orte, an denen wir waren
Orte auf deiner Haut
Wo meine Finger uns ein Haus bauen
Keiner, der dem ander'n traut
Du stellst den Kragen auf
Du gehst weit hinaus, in den Regen rein
Baby, geh deine letzten Meter ganz allein
Wer bleibt bei uns, wenn wir gehen
Wer gibt sich auf und bleibt mit uns stehen
Was bleibt von uns, wenn wir gehen
Wer kennt uns ehrlich, wer kann uns sehen*

Wanda, 2012 gegründete österreichische Rockband. Am 30. September 2022 auf dem 5. Album "Wanda" veröffentlicht, nachdem der Keyboarder der Band, **Christian Hummer**, verstorben war.

Roger Willemsen, Beschleunigen

Wir beschleunigen das Leben in der Angst,
wir könnten es verpassen.
Und indem wir es beschleunigen,
verpassen wir es. ...
Das Leben kann man nicht verlängern,
nur verdichten.

Roger Willemsen (1955-2016), deutscher Publizist, Fernsehmoderator und Filmproduzent.

Irvin Yalom, Trauern

*Trauern ist der Preis,
den wir zahlen,
wenn wir den Mut haben,
andere zu lieben.*

Irvin David Yalom (*1931), US-amerikanischer Psychoanalytiker, Psychotherapeut, Psychiater und Schriftsteller.

Lothar Zenetti, Was keiner wagt

*Was keiner wagt, das sollt Ihr wagen,
was keiner sagt, das sagt heraus,
was keiner denkt, das wagt zu denken,
was keiner ausführt, das führt aus.*

*Wenn keiner ja sagt, sollt Ihr's sagen,
wenn keiner nein sagt, sagt doch nein,
wenn alle zweifeln, wagt zu glauben,
wenn alle mittun, steht allein.*

*Wo alle loben, habt Bedenken,
wo alle spotten, spottet nicht,
wo alle geizen, wagt zu schenken,
wo alles dunkel ist, macht Licht!*

Lothar Zenetti (1926-2019), deutscher katholischer Theologe, Priester und Schriftsteller. Als Lied veröffentlicht von Konstantin Wecker (2008), Reinhard Mey (2010) und Hannes Wader (2010).