

Wilhelm Schmid

Gelassenheit

Was wir
gewinnen,
wenn wir
älter werden

Insel

Weite, zufrieden mit mir selbst und der Welt. Was mir bisher fehlt, ist die Terrasse, folglich auch der Rest. Sicher ist nur: Ich will keiner von den Alten sein, die um den Preis der eigenen Lächerlichkeit jung bleiben wollen. Ich will kein Wutgreis sein, der seine Wut über das vergehende Leben an allem auslässt, was auflebt. Ich will nicht in Kampfmontur ausrücken, mit dem fordernden Blick derer, die sicher sind, immer richtig zu liegen, um die letzten Kräfte in Altersaggressionen gegen die Jüngeren abzureagieren, die immer alles falsch machen. Die Jüngeren, bin ich überzeugt, haben immer recht, und wenn nicht, haben sie dennoch recht, soll heißen: Sie haben alles Recht der Welt,

ihre eigenen Erfahrungen zu machen. Sollten es schlechte Erfahrungen sein, werden sie daraus lernen.

Gelassen leben kann ein Mensch nur mit dem, was er als wahr akzeptiert – ansonsten benötigt er alle Kraft für die Leugnung des angeblich Unwahren, das dennoch existiert. Ein Aspekt der Wahrheit des Älterwerdens ist, dass dieses Werden mehr als jedes andere mit der Vergänglichkeit konfrontiert ist. Das war immer schon so, aber in moderner Zeit wurde ein Ärgernis daraus, denn alles ist technisch machbar, warum nicht auch die ewige Jugend? Auch ich hätte sie gerne, aber was wäre das für ein Leben? Auch ich hätte das Leben gerne rundum positiv und angenehm, aber

wird nicht gerade dadurch das Negative und Unangenehme zum größeren Problem? Statt alle Kräfte im Kampf gegen das Älterwerden zu verpulvern, will ich lieber das in die Falten eingegrabene Leben selbstbewusst vor mir hertragen.

Leben zu lernen mit dem eigenen Altern wird zur neuen Aufgabe, um eine Kunst aus dem zu machen, was einst eine Selbstverständlichkeit war: *Art of Aging* statt *Anti-Aging* – eine Kunst des Älterwerdens, um mit diesem Prozess zu leben, statt dagegen anzuleben. Eine Lebenskunst im Umgang mit dem Älterwerden kann helfen, mit den Herausforderungen, die diese Phase bereithält, so zurechtzukommen, dass das

Leben schön und bejahenswert bleibt – und wenn nicht mehr das eigene Leben in dieser Zeit, so doch das Leben als Ganzes.

Die Lebenskunst ist seit langem mein Thema, nicht weil ich sie habe, sondern weil ich sie brauche. Der Begriff der Lebenskunst stammt aus der antiken Philosophie, griechisch *techne tou biou*, *techne peri bion*, lateinisch *ars vitae*, *ars vivendi*, »Kunst des Lebens« im Sinne eines bewusst geführten Lebens. Unter Lebenskunst wird im populären Sprachgebrauch oft das sorglose Dahinleben verstanden. Das ist eine Option für jeden, der davon Gebrauch machen will, aber keine besondere Anstrengung, die den Namen Kunst

verdienen würde. Eine andere, anspruchsvollere Option ist die immer neue Orientierung des Lebens im Denken. Eine solche Bewusstheit ist nicht ständig möglich, aber das ist auch nicht nötig, denn es genügt ein Innehalten und Nachdenken von Zeit zu Zeit, jetzt in Bezug auf das Älterwerden: Was bedeutet das? Wie verläuft das? Wo stehe ich im Moment? Was kommt auf mich zu? Wie kann ich mich darauf vorbereiten? Was steht in meiner Macht, was nicht? Lebenskunst als Besinnung, um auch in dieser Phase Sinn zu finden, dem Leben Sinn zu geben und ein bewusstes Leben zu führen – falls es nicht reizvoller erscheint, einfach nur so dahinzuleben.