

werden. Das ist ein Signal dafür, dass wir auf dem richtigen Wege sind. Allmählich können wir durch den Wust und Nebel, durch all den Wirrwarr des Alltags hindurch sehen.

Eines der großartigsten Geschenke des späten Lebensabschnittes kann die inzwischen reich entwickelte Fähigkeit zur Einfühlung in andere Menschen, Dinge und Verhältnisse sein. Sie ist – nicht zuletzt als Entdeckerfreude – an allen Entschlüssen, Erwägungen und Impulsen entscheidend beteiligt und eine beglückende Entfaltung des Eros im Alter. Sie erlaubt die unmittelbare, unvermittelte Wahrnehmung des Augenblicks ohne Auflagen, ohne Druck. Einfühlung in andere Menschen ermöglicht eine Aufnahme des fremden Erlebens in die eigene Erfahrungs- und Erlebniswelt. Sie ist als liebende Aufmerksamkeit einer der Schlüssel zum

Weltganzen, die Summe aus Beobachtung, ständiger Offenheit, Reflektion und Verinnerlichung. Einfühlung in andere ermöglicht neue Selbst- und Eigenerfahrung.

Eine der Voraussetzungen zur Einfühlung ist das „Dazwischensein“, lateinisch *interesse*, das Interesse, auch wenn die einzelnen Impulse, Wünsche, Forderungen widersprüchlich bleiben und von Augenblick zu Augenblick wechseln. Auch der ältere Mensch sollte sich darauf einlassen und das Durcheinander nicht scheuen.

Eine Voraussetzung zur Einfühlung ist die wache Aufmerksamkeit, die Achtsamkeit, die gerade im fortgeschrittenen Lebensalter, nach der Überwindung so vieler Illusionen, gepflegt und entwickelt werden kann. Achtsamkeit ist mehr als Konzentration, sie ist eine Lebenshaltung. Wer achtsam ist,

hat ein Gespür für Menschen und Dinge, er entdeckt immer tiefer, wie alles Lebendige miteinander verbunden ist und miteinander in einer Beziehung steht.

Auch in den Altersjahren sind noch viele Möglichkeiten zur Sinnfindung verborgen und warten auf Entdeckung. Die Sinnwerte des Menschen sind keinen Alterungsprozessen unterworfen: die Erlebniswerte, die schöpferischen Werte und die Werte der Einstellung zur Welt und ihren Möglichkeiten. Das Alter hält neue Chancen bereit. Alle Werte wollen noch einmal neu entdeckt werden, nachdem man gelernt hat, sie ohne Illusionen zu sehen. Sie bergen somit kein Enttäuschungspotenzial mehr, man erwartet keine automatische Wirkung. Fremdheit muss nicht zwangsläufig zu Gleichgültigkeit führen, sie kann auch zu Neuentdeckungen führen. Ganz neu anfangen ...

„Heute beginnt der Rest deines Lebens ...“
Das stimmt und stimmt auch wieder nicht.
Der Mensch möchte nicht nur einen Rest,
er möchte die Fülle. Wir haben die
Verheißung nicht nur des Lebens, sondern
der Fülle des Lebens. Fülle – das Wort steht
in einem weiten Feld. In Hülle und Fülle: das
bedeutet Überfluss. Beim jüdischen
Sabbatmahl wird der gefüllte Becher durch
einen zusätzlichen Tropfen zum Überfließen
gebracht, um den Menschen zu
beschenken. In der Antike kannte man das
Füllhorn als Symbol für Wohlstand und
Überfluss.

Fülle kann nur erfahren, wer noch Raum in
sich hat, wer auch leer sein kann, wer nicht
ständig etwas in sich hineinstopfen muss.
Fülle ist Geschenk, Ergebnis von Aktivität,
fordert neue Aktivität; Fülle bedeutet Freude,
Heiterkeit, Farbe, Friede, Freundschaft,
Weltfreundlichkeit. Der Wohlstand, die

Lebensfülle in allen Bereichen ist ein Instrument, auf dem man spielen können muss. Wer diese Fähigkeit in seinen späten Jahren erlangt hat, besitzt Altersweisheit.

Herbst des Lebens ... Die Natur liefert immer wieder Bilder für die Lebensalter. Und alle sind auf ihre Weise schön und hinterlassen tiefe Eindrücke. Schön ist die Natur im Aufbruch, schön ist sie vor der Reife, und schön ist sie auch vor dem Einbruch des Winter. Zauberhaft ist die Stimmung im Herbstwald. Diese Goldtöne zwischen Gelb, Grün und Braun mit Rot dazwischen ... Aber es ist dennoch ein Bild von Vergehen und Vergänglichkeit und Zurücknehmen. Die Erfahrung des Unvollkommenen, die Sehnsucht nach Vollendung sind Qualitäten des Alters, die nicht mehr zu übertreffen sind. Aber man kann noch lernen und noch offener für die Schönheit der Altersjahre werden. Neues