

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 85 (2014)  
**Heft:** 7-8: Gelassen gehen : wer bestimmt, wann das Leben zu Ende ist?  
  
**Artikel:** "Gelassene Gelassenheit" kann alle Beschwernde des Alters überwiegen : Lust und Last des langen Lebens  
**Autor:** Schmid, Wilhelm  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-804074>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

„Ich war noch nie so gelassen wie jetzt.“ Wenn das nicht die Wahrheit ist, dann ist sie zumindest eine sehr gute Annäherung an die Gelassenheit. Aber was ist Gelassenheit? Und warum ist sie so wichtig?

„Gelassenheit ist die Fähigkeit, die eigene Bedeutung zu erkennen und sie zu akzeptieren, ohne sie zu überbewerten.“ Das ist eine sehr klare und präzise Definition, die mir von einem alten Freunde gegeben wurde. Er ist ein sehr kluger und weiser Mensch, der mich sehr geschätzt.

«Gelassene Gelassenheit» kann alle Beschwerisse des Alters überwiegen

## Lust und Last des langen Lebens

Gelassenheit macht die immer länger währende Lebensphase des Älterwerdens leichter und gibt ihr neuen Sinn. Denn Gelassenheit führt zu gelöster Heiterkeit anstelle von finaler Nervosität. Wie aber werden Menschen gelassen? Eine Anleitung in zehn Schritten.

Von Wilhelm Schmid\*

Es war mein 60. Geburtstag, der mich schockierte. Ich war nicht darauf gefasst, dass ich nun definitiv älter werde. Beim 50. stand ich schon vor der schwierigen Frage, in Anlehnung an das berühmte Glas, ob mein Leben jetzt halb voll oder halb leer ist, oder ganz leer? Zehn Jahre später ist klar: Die Zahl der kommenden Jahre wird endgültig immer kleiner sein als die Zahl der vergangenen. Theoretisch hatte ich mich darauf vorbereitet, aber praktisch fühlte sich das dann doch ganz anders an, voller Unruhe, voller Fragen: Was war mein Leben? Was kann es noch sein? Was hilft mir jetzt weiter? Mehr Gelassenheit, dachte ich mir, das wäre schön.

Wie kann ich mehr Gelassenheit gewinnen? Ist das auch für andere interessant? Kann die älter werdende Gesellschaft eine gelasseneren sein? Die Zeit ist günstig, um das in Erfahrung zu bringen: Das Älterwerden muss ohnehin neu erfunden werden. Für viele währt es länger als je zuvor, und es muss nicht mehr so gelebt werden, wie es über Jahrhunderte vorgegeben war, von der Natur, von der Religion, Tradition und Konvention. Es ist aufregend, mit dabei zu sein, wenn nun ausprobiert werden kann, was sich mit dem Älterwerden alles machen lässt. Gelassenheit erscheint dabei vielen als erstrebenswert, da sie das Leben leichter und reicher macht. Aber es scheint an ihr zu fehlen: Die Moderne ist keine gelassene Zeit. Sie wühlt die Menschen dermassen auf und wirbelt ihr Leben so sehr durchein-

um, dass sie kaum noch Zeit für Ruhe und Gelassenheit haben. Aber es kann auch anders sein: Wenn man sich auf das Wesentliche konzentriert, kann man eine Gelassenheit finden, die nicht nur die Fähigkeit, die eigene Bedeutung zu erkennen und sie zu akzeptieren, ohne sie zu überbewerten, sondern auch die Fähigkeit, die eigene Bedeutung zu erkennen und sie zu akzeptieren, ohne sie zu überbewerten.

„Gelassenheit ist die Fähigkeit, die eigene Bedeutung zu erkennen und sie zu akzeptieren, ohne sie zu überbewerten.“ Das ist eine sehr klare und präzise Definition, die mir von einem alten Freunde gegeben wurde. Er ist ein sehr kluger und weiser Mensch, der mich sehr geschätzt.

«Gelassene Gelassenheit» kann alle Beschwerisse des Alters überwiegen

ander, dass die Sehnsucht nach Gelassenheit wächst. Sie war ein grosser Begriff in der westlichen Philosophie seit Epikurs ataraxia («Nicht-Unruhe») im 4. und 3. Jahrhundert v. Chr., in der christlichen Theologie seit Meister Eckharts «gelassenheit» im 13. und 14. Jahrhundert.

### Gelassenheit könnte dem Älterwerden neuen Sinn geben

In der Moderne aber geriet die Gelassenheit in Vergessenheit. Sie fiel dem stürmischen Aktivismus, dem wissenschaftlich-technischen Optimismus zum Opfer, Zurückhaltung galt nicht als Tugend. Die simulierte Coolness, die an ihre Stelle trat, hielt immerhin die Erinnerung an ihre humane Wärme und Tiefe wach. Die Gelassenheit wieder zu entdecken, könnte dem Älterwerden neuen Sinn geben, nämlich diese grosse Ressource des Lebens neu zu erschliessen, für uns selbst und für unsere Kultur. Ein Gewinn ist sie sicherlich in jeder Lebensphase, aber sie zu gewinnen ist vielleicht überhaupt erst im Laufe des Älterwerdens möglich: Es fällt leichter, gelassen zu werden, wenn nicht mehr alles im Leben auf dem Spiel steht und die Hormone sich etwas beruhigt haben, der Schatz der Erfahrungen grösser, der Blick weiter, die Einschätzung von Menschen und Dingen treffsicherer geworden ist.



\* **Wilhelm Schmid**, 61, ist freier Philosoph mit dem Schwerpunkt Lebenskunstphilosophie. Daneben lehrt er als ausserplanmässiger Professor an der Universität Erfurt.

Ich habe den Versuch unternommen, zehn Schritte zur Gelassenheit ausfindig zu machen, die sich aus Beobachtungen, Erfahrungen und Überlegungen erschliessen lassen. Lange habe ich beispielsweise meiner Mutter über die Schulter geschaut. Ich bewunderte sie dafür, mit welcher Gelassenheit sie das Älterwerden lebte, so deutlich anders als die Welt um sie herum, und ich wollte so viel wie möglich von ihr lernen, nur für den Fall, dass ich es einmal brauchen könnte. Worauf beruhte diese Gelassenheit? Wie kann ich sie, wie können wir sie erlangen? Es geht dabei um eine gelassene Gelassenheit, nicht um eine protzende, provozierende («seht her, wie gelassen ich bin»). Und es geht darum, Gelassenheit nicht einfach nur zu proklamieren, sondern einen lebenspraktischen Weg zu ihr zu finden, der gut gangbar ist.

#### **Sich keine Dinge abverlangen, die nicht zum Alter passen**

Ein erster Schritt auf diesem Weg ist die Bereitschaft, sich Gedanken zu den Phasen des Lebens zu machen, das eben nicht in jeder Phase dasselbe ist: Da ist die jugendliche Phase bis etwa 25, die Stressphase bis etwa 50, das allmähliche Älterwerden bis etwa 75, das gesteigerte Älterwerden bis etwa 100, das hohe Alter bis etwa 125, vorläufig. Wobei das Älterwerden genau genommen eigentlich schon bald nach der Zeugung beginnt. Die Gelassenheit besteht darin, sich auf die jeweilige Phase einzustellen und sich nicht als 50-Jähriger Dinge abzuverlangen, die eher die Sache eines 30-Jährigen sind. Auch damit einverstanden zu sein, dass die Kräfte im Laufe der Zeit langsam, aber sicher nachlassen, und damit zu leben, dass jedes natürliche Einstimmen von Körper, Seele und Geist auf eine neue Lebensphase mit spürbaren Turbulenzen einhergeht. Gelassenheit ist in Übergangsphasen wohl nur möglich, wenn die Bereitschaft gross ist, sich den unvermeidlichen Irritationen zu überlassen.

In einem zweiten Schritt heisst Gelassenheit, ein Verständnis für die Besonderheiten der Phasen des Älterwerdens im engeren Sinne zu entwickeln, um sich besser darauf einzulassen zu können. Etwa sich mit dem unscheinbaren Wörtchen «noch» anzufreunden, dessen Häufung untrüglich auf den fortschreitenden Prozess verweist: «Sie sehen ja noch gut aus für Ihr Alter!» – «Sie sind ja noch fit!» – «Toll, dass Sie das noch im Kopf rechnen können!» – «Schön, wie jugendlich Sie sich noch kleiden!» – «Alles noch in Ordnung?» Bitte nicht böse sein darüber, es ist niemals böse gemeint: Es soll trösten, aufmuntern und Mut machen. Und es ist schlicht wahr: Noch ist es so, aber es wird nicht so bleiben. Die Zeit des «Noch» sollte genutzt werden: Noch kann ein Freund angerufen werden, um mit ihm zu plaudern. Noch bleibt Zeit für eine Entschuldigung, die angebracht erscheint. Noch ist es möglich, Danke zu sagen, gegenüber wem und wofür auch immer, und «etwas zurückzugeben». Und ich habe für mich die Entscheidung getroffen, nicht mehr ewig aufzuschreiben, was mir wichtig erscheint. Was ich nicht gleich tun kann, bekommt ein Datum, um nicht im «Irgendwann» zu verschwinden.

Das dritte Viertel des Lebens kann noch lange voller Aktivität sein und kennt ein spezifisches, exzellentes Können. «Ich kann das» heisst mehr als je zuvor: Ich weiss, wie die Dinge laufen, und kann die vertrauten Abläufe wie im Schlaf steuern. Nachlassende Kräfte kann ich so auffangen (Kompensation). Die geistigen Kräfte scheinen sogar zuzunehmen, denn ich kann sie besser kanalisieren (Konzentration). Ich muss nicht mehr

alles machen, was machbar ist, sondern kann ganz gut sortieren und gezielt auswählen (Selektion). Was ich mache, kann ich verlässlich und gut realisieren (Optimierung). Lernen muss ich noch, mit den merklichen Anzeichen des Älterwerdens zurechtzukommen. Selbstfreundschaft heisst jetzt, mich mit den befremdlichen Phänomenen des Alterns zu befreunden, die hier und da spürbar werden.

Ein viertes Viertel schliesst sich an, das in früheren Zeiten der finale Teil des dritten war: Nach dem agilen ein fragiles Alter, ein gesteigertes Älterwerden ab 75 oder 80 Jahren oder noch später. Eine Schere tut sich weit auf zwischen denen, die nun mit grossen Einbussen zurechtkommen müssen, und jenen, die jetzt erst ihre grösste Strahlkraft gewinnen. Irgendwann findet jedoch der Übergang vom exzellenten Können zur Erosion allen Könnens statt. War die Kindheit der Prozess des Übergangs von der Fürsorge anderer, auf die wir existenziell angewiesen waren, zur Sorge für uns selbst, so ist das Alter nun der umgekehrte Übergang von der Selbstsorge zur Fürsorge anderer.

Lieb gewordene Gewohnheiten sind hilfreich beim gesamten Prozess: Sie zu pflegen, ist ein dritter Schritt auf dem Weg zur Gelassenheit. Natürlich soll es weiterhin viel Offenheit für Neues geben, aber die beste Basis dafür ist eine Verankerung im Bekannten. Der Sinn von Gewohnheiten liegt darin, ohne Kraftaufwand in ihnen verweilen zu können und nicht ständig alles neu entscheiden zu müssen. Zur Gelassenheit gehört da

her die bewusste Einrichtung von Gewohnheiten, um sich führen zu lassen von all dem, was in ihnen schon entschieden ist. Zu jeder Zeit sind Gewohnheiten von Bedeutung für die Lebensführung; ihrer Anerkennung steht allerdings im Weg, dass sie in der Moderne ein missachtetes Dasein fristen: Sind sie nicht langweilig? Jede und jeder weiss jedoch aus eigener Erfahrung, wie gut es tut, eine Rückzugsmöglichkeit im Leben zu haben und sich wenigstens samstags in vertrauten alten Klamotten den permanenten neuen Anforderungen entziehen zu können.

#### **Die Lust an Erinnerungen gewinnt grosse Bedeutung**

Selbst der Genuss von Lüsten kann in Gewohnheiten verankert, gehegt und gepflegt werden, glücklicherweise auch beim Älterwerden. Lüste bewusst zu geniessen, Glück in diesem Sinne zu erfahren, ist ein vierter Schritt zur Gelassenheit. Willkommener als früher sind dabei die bescheidenen Lüste, die sich jetzt erst hervorwagen, da die orgiastischen Orkane vorübergezogen sind: Die Freude an ihnen wird grösser durch das Bewusstsein, dass sie nicht mehr endlos lange zu geniessen sind. Grosse Bedeutung gewinnt die Lust der Erinnerung,

>>

---

## **Die Moderne ist keine gelassene Zeit. Sie wirbelt das Leben der Menschen durcheinander.**

---

---

## **Irgendwann findet der Übergang statt vom exzellenten Können zur Erosion allen Könnens.**

---

und das Schwelgen in Erinnerungen ist umso lustvoller, als die bange Ungewissheit, wie die Geschichte ausgehen wird, nicht mehr ausgehalten werden muss: Der Ausgang ist bekannt. Und eine Lust, die im Alter eher noch intensiver wird, ist die Lust des Gesprächs, endlos viele Erfahrungen und Reflexionen drängen danach, und jetzt wäre der rechte Zeitpunkt dafür, die Geschichten auszupacken, die anderen noch

nicht geläufig sind. Verdrängtes, das auf der Seele lastet, könnte dabei zum Vorschein kommen. Aber das Gespräch scheitert, wenn keiner zuhören will – und das scheint ein Problem des Älterwerdens zu sein: Dass auf die vielen, die etwas erzählen wollen, nur wenige warten, die ihnen ihr Ohr leihen wollen. Erzählsalons, auch selbst organisiert, in denen das Reden und Zuhören reihum geht, könnten eine Antwort



Wenn das Leben keine hohen Wellen mehr schlägt, gilt es, die humane Wärme und Tiefe der Gelassenheit zu entdecken. Sie gibt der immer länger währenden Phase des Älterwerdens neuen Sinn.

Foto: HO

darauf sein. Aber bitte nicht schummeln und wegbleiben, wenn andere an der Reihe sind.

Und Sex im Alter? Hält jung. Er hat seine Schrecknisse verloren, seit er in Filmen freizügig dargestellt wird. Aber die Lust auf Sex verändert sich: Der Aufwand, der einst getrieben wurde, um den tobenden Hormonen nachzukommen, leuchtet nicht mehr so recht ein; übereinander herfallen kommt nicht mehr so oft vor. Immerhin ist die geringere Frequenz einer gesteigerten Intensität förderlich. Ungewollte Fortpflanzung ist unwahrscheinlich, also könnte Sex endlich nur noch das Medium der Kommunikation sein, das er eigentlich immer sein sollte: Es tut jeder Beziehung gut, dieses Medium zu nutzen und das Gespräch, das vertikal geführt wird, auch mal in die Horizontale zu verlagern, vor allem in schwierigen Zeiten – übrigens eine Empfehlung von Adolph

Freiherr Knigge, einem ganz und gar unterschätzten Eheberater. Die Gelassenheit kann jetzt aber auch darin bestehen, leichten Herzens von dem abzulassen, was einst so wichtig erschien. Eine schwindende Bedeutung von Sex kann sogar dem Entstehen entspannter Freundschaften zwischen den Geschlechtern zugutekommen, die sonst nicht so ohne Weiteres möglich zu sein scheinen.

#### **Gelassen hinnehmen, was nicht zu ändern ist**

Auch die Lust der Musse lässt sich pflegen, die Zeit des Nachdenkens über das Leben, erfüllt von einem zweckfreien Tätigsein und blossen Dasein. Wie ein Kind kann ich mich den Dingen widmen, die mich interessieren und faszinieren; die Freiheit der Gedanken fördert die interessantesten Zusammenhänge zutage. Carpe diem, geniesse den Tag – jetzt ist die Zeit dafür da, auf diese Weise zu leben, aber auch damit einverstanden zu sein, dass das nicht etwa heissen kann: Geniesse jeden Tag. Denn es gibt ungeniessbare Tage, die dennoch für etwas gut sind: Sie machen die geniessbaren wertvoller. Die Gelassenheit erfordert nicht, dass alles und jedes immer und überall Lust bereiten muss. Es ist vielmehr das Privileg des gelassenen Älterwerdens, nicht mehr jeder Lust hinterherrennen zu müssen.

Mehr als je zuvor drängt das Leben auch zur gelassenen Hinnahme von vielem, das nicht zu ändern ist, insbesondere bei der Erfahrung von Schmerzen und Unglück. Ein fünfter Schritt zur Gelassenheit ist daher die Stärkung der Hinnahmefähigkeit, um mit kleineren Malaisen und grösseren Problemen zurechtzukommen. Wie erreiche ich das? Durch Lebenskunst, die von Grund auf darin besteht, sich zu fragen: Was steht in meiner Macht, was nicht? Es steht nicht in meiner Macht, die Polarität des Lebens, die Spannung zwischen positiven und negativen Seiten, auszuschalten. In moderner Zeit ist das Leben mit diesen gegensätzlichen Seiten schwierig geworden. Aber ohne sie gibt es kein Leben, wie andere Zeiten wussten und wie auf alten Sonnenuhren zu lesen ist: «Was wäre das Licht ohne Schatten?»

Zu den Schatten gehören auch Depressionen (Plural), nicht zu verwechseln mit der Krankheit der Depression (Singular), die

viel seltener vorkommt. Im Unterschied zu den bewegten Gefühlen und Gedanken im Fall von Depressionen ist die Depression von erstarrten Gefühlen und einem engen Zirkel weniger Gedanken gekennzeichnet. Betroffene können sich selbst nicht mehr helfen, sodass sie auf Angehörige und Freunde, auf Therapeuten und Ärzte angewiesen sind. Depressionen hingegen sind nichts anderes als die gute alte Melancholie, eine Seinsweise der Seele, die nicht als krankhaft gelten kann. Alte und ältere Menschen scheinen damit häufiger zu tun zu haben als junge und jüngere. Melancholisch macht vor allem die Erfahrung von Einsamkeit, sich nämlich sagen zu müssen: Ich lebe dieses Leben, kein anderer. Nur ich bringe dieses Leben letztlich auch zu Ende, kein anderer kann mir dies abnehmen. Ich muss den Weltschmerz aushalten, dass die Zeit des Lebens begrenzt ist, dass ich dieses

Leben und die Liebsten irgendwann verlassen muss: Das geht Menschen beim Älterwerden mehr als je zuvor durch den Kopf. Um dem Kopf jedoch nicht zu viel zuzumuten, wäre zwischen-durch Gebrauch von den verschiedenen Arten der Berührung zu machen. Berührung zu suchen, ist ein sechster Schritt zur Gelassenheit. Sie erleichtert es, gerade in schwieriger Zeit Gelassenheit zu bewahren. Auf Berührung sind Menschen das ganze Leben hindurch angewiesen. Von Geburt an trägt sie zum Aufbau des Immunsystems und zum Entstehen von Bindung und Geborgenheit bei. Heranwachsende und auch Erwachsene kennen die wohlende Wirkung einer Umarmung oder auch nur einer streichelnden Hand. Opioide werden dabei freigesetzt, die schmerzlindernd wirken. Um der Bedeutung der Berührung beim Älterwerden Rechnung zu tragen, käme es darauf an, zumindest die Grundversorgung sicherzustellen – eine Aufgabe der Selbstsorge, so lange sie noch möglich ist, sodann aber der Fürsorge anderer.

Das betrifft zunächst die körperliche Berührung, das vielbelächelte Händchenhalten, das immer möglich ist, die gelegentliche Umarmung, die nicht missverständlich ist, die regelmässige Massage und jede Art von Körpertherapie, der Umgang mit Haustieren, auch die Berührung durch das Wasser beim Baden, Schwimmen, Saunieren. Gelassen macht außerdem nicht nur die tastende Berührung, sondern jede Art von Sinnlichkeit, die uns angenehm berührt: ein Gesicht, ein Bild oder eine Landschaft zu sehen, Musik zu

hören oder selbst zu machen, für sich allein oder im Chor zu singen, einen Geruch wahrzunehmen, eine Speise zu schmecken, auch sich zu bewegen, sei es beim Spaziergang oder Sport, und Dinge mit dem Bauchgefühl zu erfassen, mit dem vieles intensiv erfahrbar ist.

#### **Menschen berühren Menschen mit ihren Gedanken**

Von ebensolcher Bedeutung wie die körperliche ist die seelische Berührung, bei der es um Gefühle geht, die mit einer einzigen Freundlichkeit und Liebenswürdigkeit bereits entstehen können. Überall dort, wo keine Gleichgültigkeit vorherrscht, ist seelische Berührung möglich. Gelassenheit als relatives Freisein von Unruhe hat weder mit Gleichgültigkeit

>>

**Die Gelassenheit besteht darin, einverstanden zu sein, dass die Kräfte mit der Zeit nachlassen.**

**Gelassen macht jede Art von Sinnlichkeit, die uns angenehm berührt: Ein Gesicht, ein Bild, Musik.**

noch mit Gefühllosigkeit zu tun. Gefühle sind die Gewürze des Lebens, ohne die alles fade wäre. Und zur Gelassenheit trägt auch die geistige Berührung in Gedanken bei: Bei jedem Gespräch wird ein Mensch berührt von den Gedanken anderer und kann sie seinerseits mit Gedanken berühren. Und nicht nur im Gespräch, sondern auch im Schweigen geschieht geistige Berührung: Stillschweigend können Gedanken ausgetauscht werden. Ein geistiges Berühren und Berührtwerden in stiller Form ist die Lektüre, daher sind Bücher so reizvoll. Die schönsten Möglichkeiten für Berührung auf allen Ebenen, körperlich, seelisch und geistig, bieten Beziehungen der Liebe und Freundschaft. Sich um berührende, bejahende Beziehungen zu kümmern, ist daher ein siebter Schritt zur Gelassenheit. Von unschätzbarer Bedeutung ist die Freundschaft. Mit dem Freund verbinden mich kostbare Erinnerungen, mit ihm kann ich plaudern, bei ihm etwas loswerden – nur nicht zu viel, um ihn nicht zum Müllschlucker zu machen. Der Freund ist ein Mensch, mit dem ich einfach nur gerne zusammen bin, weil er so ist, wie er ist. Bei ihm finde ich Verständnis und er bei mir, bei ihm geniesse ich Privilegien und er wiederum bei mir. Gelassenheit der Freundschaft: Freunde wohnen selten zusammen, das erspart viel Ärger, selten geht es um Sex, das erspart noch mehr Ärger. Selbstverständlich besteht auch die Freundschaft nicht immer nur aus reinem Glück, aber bei Problemen genügt es meist, sich für eine Weile nicht zu sehen. Im Laufe der Zeit entwickelt sich zudem ein gutes Gespür dafür, was der andere mag und wogegen er Abneigung hegt, was ihm gut tut und was eher nicht, was er gut kann und was ihn überfordert. Mit jeder Beziehung aber, die verloren geht, kann aus Gelassenheit Verlassenheit werden.

#### Immer häufiger bedürfen wir der Nachsicht

Was hoffentlich für immer bleibt, ist die Liebe zu dem Menschen, mit dem das Leben oder wenigstens ein Abschnitt des Lebens geteilt wird: Das ist der Schlüssel dafür, lange jung zu bleiben. Und die Basis dafür, gelassen alles Mögliche durchzustehen. Ein Mensch genügt, um gemeinsam mit ihm dem Leben Sinn zu geben. Schön und voller Sinn ist das Leben immer dann und bis zuletzt, wenn da wenigstens einer ist, an dessen Dasein ich Freude habe und der seinerseits Freude daran hat, dass ich da bin, wenngleich vielleicht nicht jeden Tag. Jetzt aber sind wir mehr als je zuvor auf das Wohlwollen füreinander angewiesen. Immer häufiger bedürfen wir wechselseitig der Nachsicht bei Erinnerungslücken, Konzentrationschwächen, mangelnder Beweglichkeit, nachlassender Attraktivität. Vor allem dann, wenn einer anders wird, etwa aufgrund von Verbitterung, Depression, Demenz, schwerer Krankheit, zeigt sich, ob die Liebe Bestand hat bis in den Tod. War der schönste Liebesbeweis in jüngeren Jahren die Bekundung, «bis ans Ende der Welt miteinander zu gehen» und «gemeinsam alt werden zu wollen», so ist nun die Zeit für den existenziellen Beweis gekommen, dass dies nicht nur schöne Worte waren. Und ein starker Grund für Gelassenheit beim Älterwerden sind die Beziehungen zu Kindern, denn sie tragen das Leben weiter. Mit den heranwachsenden Kindern selbst noch einmal heranwachsen, ist die intensivste und schönste Zeit des Lebens,

jedenfalls erscheint mir das im Rückblick so. Ganz nebenbei helfen sie einem auch, auf Tuchfühlung zur Zeit zu bleiben, die schneller davonrennt, als die langsamer werdenden Eltern hinterherkommen. Neben der Liebe zwischen Eltern und Kindern ist es die zwischen Großeltern und Enkeln, die allen Beteiligten viel Sinn und Gelassenheit vermitteln kann. Und wenn da keine Kinder und Enkel sind? Dann ist es sinnvoll, dennoch den Umgang mit Kindern zu suchen, auf eine Weise, die keine Missverständnisse hervorruft: Lesepaten werden von Schulen gesucht. Ein Engagement als Ausbildungspate oder Sozialpate für beteiligte Kinder stärkt deren Widerstandsfähigkeit («Resilienz»). Kinder können sich auch unter schwierigen Bedingungen gut behaupten, wenn sie nur ein wenig Zuspruch und Zuwendung erfahren, die sie vielfach dem zurückgeben, der dafür empfänglich ist. Älter werdende Menschen wiederum fühlen sich länger in das Leben eingebunden, wenn sie am Werden der Kinder teilhaben können. Dazu tragen auch Kindergarten in Altenheimen bei. Ein natürlicher Sinn des Älterwerdens könnte nicht nur die allmähliche Gewöhnung des Menschen an die Tatsache sein, dass sein Leben zur Neige geht, sondern auch, noch möglichst viel Zeit dafür zu haben, dem heranwachsenden Leben beizustehen und Erfahrungen weiterzugeben.

#### Es muss kein Ärgernis sein, wenn nicht alles gelungen ist

Ein achter und entscheidender Schritt zur Gelassenheit ist die Besinnung, die Frage nach Sinn. Sie gilt nun häufig dem Ganzen des Lebens, um Zusammenhänge zwischen all dem, was war, herzustellen, und somit das zu finden, was «Sinn macht». Wegabellungen kommen wieder in den Blick, an denen alles im Leben eine andere Wendung hätte nehmen können, eine Lebensgeschichte im Konjunktiv: «Was wäre gewesen, wenn ...» War es reiner Zufall, wie es gekommen ist? War es meine Anstrengung? Hat jemand Regie

geführt? Was verdanke ich anderen? Wem genau? Welche Möglichkeiten konnte ich verwirklichen? Habe ich gekämpft für das, was ich für richtig hielt? War es ein schönes und erfülltes Leben? Was war schön, was nicht? Welche Träume gingen in Erfüllung, welche nicht? Was ist gelungen, was nicht? Was hätte ich besser anders entschieden? Eine Weile darüber nachzudenken ist sinnvoll, aber nicht endlos: Es gab Gründe dafür, so zu entscheiden, das Wissen und die Erfahrung von heute standen damals nicht zur Verfügung. Und wenn nicht alles gelungen ist, muss das kein Ärgernis sein: Es ist nicht so, dass Dinge im Leben und das Leben als Ganzes gelingen müssen. Es ist nicht schlimm, wenn etwas misslingt, schlimm ist lediglich, nichts versucht zu haben, zumindest ist es schade. Auch das Misslingen kann wertvoll sein – vielleicht nicht für mich, aber für andere, die nun besser wissen, was geht und was nicht.

Neben dem Blick zurück tut sich ein neuer Blick voraus auf, der über das eigene Leben hinausreicht: Was bleibt von dem, was mir wichtig war und ist? Liegt mir überhaupt daran, dass etwas bleibt? Was kann ich noch dafür tun? Nicht irgendwann, sondern jetzt ist die richtige Zeit dafür, nachzuarbeiten und nachzustudieren. Mithilfe von Besinnung kann anstelle einer finalen Nervosität schliesslich eine gelöste Heiterkeit entstehen: Ein-

**Carpe diem  
heisst nicht:  
Geniesse jeden Tag!  
Denn es gibt auch  
ungenießbare Tage.**

verstanden zu sein mit dem Leben, wenn auch nicht in allen Details, voller Vertrauen auf das Leben, das mir bringt, was ich brauche, und mir die Mittel in die Hand gibt, alles andere zu bewältigen. Das Einverständnis mit dem Leben kann alle Beschwernisse des Alters überwiegen. Es geht mit einer Gelassenheit einher, die nicht schwer ist, da sie vom Lassen kommt: Dinge geschehen zu lassen und sie nicht komplizierter zu machen, als sie es sowieso schon sind. Anderen den Vortritt zu lassen und sie machen zu lassen. Im Takt, den das Leben vorgibt, nachzulassen. Bereitwillig gehen zu lassen, was nicht mehr bleiben kann. Sich willentlich dem zu überlassen, was kommt. Aber auch die Gelassenheit muss atmen können: Sie tief in sich zu fühlen, ist ihr Einatmen. Zwischendurch setzt sie immer wieder mal aus, das ist ihr Ausatmen. Bereitwillig mit ihrer An- und Abwesenheit zu leben: Das ist die grosse Gelassenheit.

#### **Über den Tod wissen wir nichts. Das ist beruhigend**

Ein neunter Schritt auf dem Weg zur Gelassenheit ist, eine Haltung zur Grenze des Lebens zu finden, die näher rückt. Immer häufiger sind wir mit dem Tod anderer konfrontiert, der uns jedes Mal nahegeht. Sind die eigenen Eltern nicht mehr da, ist von diesem Moment an klar: Wir selbst stehen nun an der Front, kein Puffer ist mehr zwischen hier und dort. Was mich tief beeindruckte bei meiner Mutter, war ihre Gelassenheit nicht nur beim Älterwerden, sondern auch angesichts des Todes, auch an dem Tag, als es so weit war und sie nur sagte: «Ich weiss, wohin ich gehe.» Was der Tod wirklich ist, weiss kein Mensch. Wir wissen darüber weniger als nichts, nämlich gar nichts. Das ist vermutlich das Beunruhigende an ihm. Beruhigend kann allenfalls seine Deutung sein. Er kann als Ereignis gedeutet werden, das dem Leben Sinn gibt, da er die Grenze markiert, die das Leben erst wertvoll macht. Und es gäbe ihn wohl nicht, wenn er sich im Prozess der Evolution nicht seit Langem schon als sinnvoll erwiesen hätte. Alles Einzelne muss vergehen, damit das Leben als Ganzes weitergehen kann: Das betrifft nicht nur mich, sondern jedes Ich, jedes Wesen.

Und dann? Es ist nur ein Gedanke, dass da irgend etwas weit über mein Leben hinausreicht und dass es ein letztes Mal so sein könnte, wie es oft im Leben war: Dass in dem Moment, in dem ein Raum sich schliesst, ein neuer sich öffnet. Das ist der mögliche zehnte Schritt zur Gelassenheit: Über die Endlichkeit hinausblicken zu können in der Zeit, in der das Ende näherkommt, vielleicht sogar ganz kindlich darauf zu vertrauen, einem grössten Ganzen zuzugehören, einer metaphysischen Dimension, die keineswegs «jenseits» sein muss. Es könnte sich auch um den diesseitigen Kosmos handeln, der jede Endlichkeit unendlich weit überschreitet, sie also im Wortsinne «transzendifiert». Gelassenheit ist das Gefühl und der Gedanke, in einer Unendlichkeit geborgen zu sein, für die es nicht wichtig ist, welchen Namen sie trägt.

Das könnte der umfassendste Sinn sein. Dass ein solcher Sinn möglich ist, ahnt ein Mensch sein ganzes Leben hindurch bei

Endlichkeitserfahrungen, in intensiver Sinnlichkeit, in der starken Bewegtheit durch Gefühle, bei einem tiefschürfenden Gespräch oder einer Lektüre, beim Versinken im Spiel oder in einer Tätigkeit, bei jeder Art von «Flow». Typisch dafür ist immer: Selbstvergessenheit, Zeitlosigkeit, Allverbundenheit, Intensität. Es liegt auf den Lippen, diese Erfahrungen göttlich zu nennen, und sie sind so stark, dass sie lange im Gedächtnis bleiben. Die Intensität der Energie, die dabei erfahren wird,

könnte das Wesentliche, Eigentliche des Lebens sein, denn sie reicht über das Ich und seine Zeit weit hinaus. Von Endlichkeit betroffen ist nur das äussere Erscheinungsbild des Menschen: Der Körper, der im Spiegel sichtbar ist, altert in dem Masse, in dem die Energie aus ihm entweicht, erfahrbar als schwindende Kraft. Aber das betrifft eben nur den Körper, während die Energie selbst, das Eigentliche des Menschen, sein innerstes Wesen, das Seele genannt werden kann, nicht altert, und viele fühlen das auch so.

Vorstellbar ist, dass die Energie eines Menschen ins Meer der kosmischen Energie zurückfliesst, aus dem heraus neue Formen des Lebens mit Energie erfüllt werden. Dann ist nicht alles Leben mit dem Tod zu Ende, nur das gelebte Leben in dieser Gestalt, das sich im Seinsschlaf erholt für ein anderes Leben. Ich könnte mir sagen: Ich bin eine der Möglichkeiten des Seins, und aus mir wird eine andere Möglichkeit des Seins. Unerledigtes aus dem alten Leben könnte ich einem möglichen anderen Leben anvertrauen, um mit heiterer Gelassenheit schon diesseits der Grenze ins Offene hinein zu leben. Auf die Möglichkeit eines neuen Lebens setzen zu können, entlastet uns, die wir älter werden, zumindest vom Lebensstress, dem angeblich «einzigsten Leben» alles abverlangen zu müssen. Und wenn es sich dann doch noch anders verhalten sollte? Dann war dieses eine Leben wenigstens ein schönes Leben.

#### **Das Rezept für die Gelassenheit lösen wir bei uns selbst ein**

Das sind also die zehn Schritte auf dem Weg zur Gelassenheit:

Ein Wissen von den Phasen des Lebens, eine Akzeptanz der Zeit des Älterwerdens, die Pflege von Gewohnheiten, der Genuss von Lüsten, die Stärkung der Hinnahmefähigkeit, viel Beührung, Beziehung, Besinnung, eine Deutung der Grenze des Lebens und des Darüberhinaus. Das Rezept zur Gelassenheit mit allen erforderlichen Verschreibungen halten wir damit in Händen. Fehlt nur noch der Ort, an dem wir es einlösen können – aber die Apotheke ist die Hausapotheke: Das sind wir selbst. ●

#### **Die neusten Bücher von Wilhelm Schmid:**

«Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden», Insel Verlag, Berlin 2014.

«Dem Leben Sinn geben. Von der Lebenskunst im Umgang mit Anderen und der Welt», Suhrkamp Verlag, Berlin 2013.