

### ...damals und später...

...das sind zwei Worte, die als ständige Wiederholung in ihrer negativen Bedeutungswucht gar nicht deutlich genug gebrandmarkt werden können. Wer vor allem aus seinem Damals lebt und sich danach zurücksehnt, verpasst sein Jetzt. Genauso ist es, wenn man „das Beste“ noch für später aufhebt – also jetzt lebt, arbeitet, spart, überlegt und hofft, weil es eines nicht so fernen Tages alles endlich besser sein wird. Wer nur voller Hoffnung ist, kann die Gegenwart kaum genießen.

Ich frage mich, wer das so arrangiert haben könnte? Warum sind die meisten Menschen immer eher unzufrieden als zufrieden? Ist das der „Zeitgeist“ (was ist das?)? Kommt das aus den Schlammtiefen des Kapitalismus? Liegt das in unseren philosophischen Genen, deren oberstes Streben es angeblich ist, die Gier zu befriedigen? Vielleicht ist diese Haltung auch ein Ausfluss aus unserer gelernten „Fehlerkultur“: Unsere Aufmerksamkeit ist stets darauf gerichtet, was n i c h t so ist, wie es sein sollte und könnte? Oder ist es eher – und dem neige ich zu – ein Denkfehler, der mehrere Wurzeln hat, eben nicht nur eine?

Wir definieren uns zu wenig aus dem, was wir sind – sondern schauen auf das, was wir gern wären. Oder wir binden unser Selbstwertgefühl an das, was wir besitzen. Das Nie-wirklich-Zufriedenheits-Gefühl macht uns in jungen Jahren agil – in älteren unglücklich. Wir häufen Besitz und Ämter oder Titel an und glauben dadurch etwas Besonderes zu sein. Es benötigt einige Jahre und eine Portion grober Ehrlichkeit, um sich einzugestehen, dass dem eben nicht so ist. Und der ständige Vergleich mit anderen Menschen, die es – aus welchen Gründen auch immer – weiter gebracht haben (was ist „weiter“?), stabilisiert die permanente Unzufriedenheit – und macht schließlich verbittert und krank.

Was wir entdecken und erkennen können, ist das aktive und genussreiche Leben im Jetzt, ohne die Zukunft zu verneinen. Denn, was immer wir jetzt tun, hat Auswirkungen auf das Später – aber entscheidend ist es, die Gegenwart bewusst und mit Freude zu erleben und zu gestalten.

Wir leben angeblich in einer Zeit des Jugendwahns. Das ist Unsinn. Nach den ca. 10 bis 12 Jahren jenseits der 20 - nachdem wir diese Jahre der Irrungen und Wirrungen überstanden habe - kommen die 10 bis 15 Jahre der Konsolidierung in Liebe, Partnerschaft und Beruf. Um die 50 beginnt ein „neues Leben“: Mit bereits angesammelter Lebenserfahrung, nach beruflichen Erfolgen oder gewonnenen Erkenntnissen... kann man es jetzt ruhiger angehen lassen. Die erste Ernte wird eingefahren. Jetzt hat man den Treibsand der jungen Jahre verlassen, hat vielleicht die leidigen weiteren „Karrierewünsche“ relativiert, steht auf festem Boden und erkennt neue Wichtigkeiten. Eine neue Freiheit ist möglich; auf der Basis einer materiell gesicherten Souveränität entstehen neue Entscheidungsspielräume. Die Kinder werden erwachsen, sind flügge. Die soziale wie emotionale Intelligenz (so es so etwas gibt!) erfahren neue Impulse. Die jetzt noch möglichen Jahre werden zur Reifung und zum Genuss genutzt. Wir erkennen in der sich bereits abzeichnenden Schlussphase unseres Berufslebens, dass die Jagd nach Anerkennung und Belohnung nicht mehr so wichtig ist wie das selbstbestimmte Leben. Jetzt müssen wir – auch als Frauen – nicht mehr jedem gefallen, nicht mehr – als Männer- überall „die erste Geige spielen“. Es ist eine neue Leichtigkeit in dieser Lebensspanne möglich – und jeder kann sie auf seine Art kultivieren, indem er den neuen Wichtigkeiten gemäß lebt: Kultur, Pflege der freundschaftlichen Beziehungen – aber auch körperbetonte Selbstsorge und seelische Balance gewinnen eine dominante Bedeutung.

Man nähert sich dem 60.-65.Lebensjahr. Das wird ein Wendepunkt in der Biographie: Ausscheiden aus dem Erwerbsprozess, viel freie Zeit für persönliche Interessen, veränderte Rollen in der Familie oder

der Partnerschaft bzw. im Freundeskreis; Zeit um Großelternfreuden zu genießen... Leben bekommt eine neue Dimension. Zeit der Lebensernte. Wir müssen in diesem Alter nicht mehr kämpfen, schon gar nicht gegen Windmühlenflügel. Wir können in unserer neuen Freiheit die Wahrheit sagen, brauchen keine Angst mehr vor Schikanen zu haben; können- müssen aber nicht – unsere Erfahrungen auf Wunsch den Jüngeren weitergeben.

Im Alter um die 70 gewinnt man – bei einer erträglichen ersten Einschränkung der Gesundheit – wieder eine neue Leichtigkeit: Neue (oder längst verschüttet geglaubte) Interessen tauchen wieder auf; ein bürgerschaftliches Engagement zeugt von Verantwortung für ein größeres Ganzes; Sinnfragen treten immer öfter ganz praktisch in das tägliche Leben, künstlerische Aktivitäten füllen die Zeit. Jetzt kann man- muss es aber nicht – zurückblicken, um festzustellen, dass das Leben bisher „gut“ war. Es ist die Zeit, in der man noch einmal das Leben neu ordnet und mit neuen Schwerpunkten versieht. Das Chaos um uns herum betrifft uns nun immer weniger. Eine ganz grundsätzliche Zufriedenheit in kleinen Bereichen wird nun möglich: man kann seinen Frieden mit „der Welt und den Menschen“ schließen und sich mit sich selbst anfreunden.

In großer Gelassenheit kann man den hinnehmen, der man ist. Jetzt muss man weder sich noch andere „verrückt“ machen lassen. Und man hat erkannt, dass man nicht immer und zu jeder Zeit über seinen Körper voll verfügen kann – wir stehen auf wackligen Füßen, müssen klug mit den Kräften und unseren Möglichkeiten haushalten und erkennen, dass jedes Handeln auch eine Rückseite hat: das Lassen. Wem es gelingt, nun seine physische Endlichkeit voll zu akzeptieren, wird in bewundernswerter Mühelosigkeit auch schwierige Situationen meistern. Jetzt ist jetzt und nur jetzt.

**Dr. Knud Eike Buchmann**