

Älter werden

© Ijupro Smokovski/Adobe Stock



Gesundheitlich ist Zur-Ruhe-Setzen und Nichtstun keinesfalls zu empfehlen. Rentendepression und Pensionschock, aber auch aktuelle wissenschaftliche Studien bezüglich Alzheimer-Wahrscheinlichkeit sprechen eine deutliche Sprache. Als wichtigste Risikofaktoren für Demenzerkrankungen werden Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht, Nikotinkonsum, Depressionen, geistige Inaktivität und Bewegungsmangel genannt. Also heißt es, aktiv werden bzw. bleiben und alle Möglichkeiten nutzen, die Abwechslung, Anregung, Bewegung und Entwicklung bringen.

Den inneren Reichtum entdecken

Wenn schon Nichtstun, dann höchstens in Form von Meditation. Innere Ruhe und sich selbst dabei zu finden, ist eine wunderbare Aufgabe für ein Alter in Würde und mit ebenso viel Sinn wie Freude und Vergnügen. Sich Zeit für sich zu nehmen, wesentliche Fragen des Lebens zu stellen und zu klären, ist das Gebot der

– aber mit Vergnügen!

Unser Leben zielt auf das Alter, als letzte Lebensphase. Es ist damit sein Höhepunkt, seine Vollendung. Warum um alles in der Welt machen wir oft einen Tiefpunkt daraus? Es gibt gute Gründe das zu ändern.

Von Ruediger Dahlke

späten Stunde – am besten lange bevor eine die Lebenszeit limitierende Diagnose ins Leben rauscht und sich aufzwingt. Die entscheidenden Fragen dabei sind:

1. Woher komme ich?
2. Wohin gehe ich?

3. Worum geht es i(n meine)m Leben?
4. Was ist Sein und damit mein Sinn?
Die Chancen waren nie besser, wesentliche Antworten zu finden. Statt Altersarmut



springen lassen. Ein gutes Jahr nach Abschluss der Verträge war ich 60, und meine Bonität im Keller. Vorher wusste ich von dieser „Gutheit“ gar nichts. Jetzt war sie plötzlich dahin. Die Bank(st)er verdreifachten die Zinsen und stellten eine halbe Million des Kredits sofort fällig. Erst bestürzt, wurde mir bald klar, was für ein Segen es ist, sein erstes Geldproblem mit 60 zu haben. Kaum konnte ich aus vollem Herzen „Danke liebe Oberbank“ sagen, schon löste sich alles in Wohlgefallen auf. Ein Schweizer Banker sprang ein, Freunde, von denen ich gar nicht wusste, zeigten sich, solche bei denen die Freundschaft nicht beim Geld aufhört.

Andere tauchten ab – auch gut. Das Alter ist die Zeit für letzte Ehrlichkeit und um Bilanz zu ziehen. Das gilt für jeden Lebensübergang, aber das Alter ist der wichtigste. Aus jedem Übergang, jeder Veränderung lässt sich auch eine Krise machen im negativen Sinn, aber eben auch eine Chance.

Das Alter ist die Zeit für die letzte Ehrlichkeit und um Bilanz zu ziehen

ließe sich leicht auf inneren Reichtum setzen. In unseren Sozialstaaten können wir nicht mal verhungern oder erfrieren. Selbst wenn wir in eine Gletscherspalte fallen sollten, springt uns noch die Bergwacht hinterher.

Krisen als Chancen sehen

Und was kann uns noch genommen werden? Nicht einmal die Freiheit, zu jeder Zeit dankbar für (s)ein gelebtes Leben zu sein. Was könnten wir auf dieser Grundlage andererseits nicht alles noch verwirklichen und gewinnen? Die Reflexion des eigenen Lebens kann interessante Zusammenhänge zum

Vorschein bringen. Mein Leben mag als Beispiel dienen. Das reichlich erschriebene und erredete Geld steckte ich in meinen Lebenstraum, ein ideales Zentrum an idealem Ort, TamanGa, unseren Lebensgarten in der Südsteiermark, auch steirische Toskana genannt, ein Heilungsbiotop, das schon allein durch sein Sosein heilsam wirkt, und eine Natur-Kur und weiteres Wachstum und Entwicklung ermöglicht. Aber das Geld reichte dann doch nicht und die Bank sprang ein. Erst war da Dank, bis wir merkten, sie wollten uns über die Klinge

Freude an freiwilliger Arbeit

Wir werden frei(er), wenn wir nicht mehr arbeiten müssen – jetzt dürfen wir – an uns und am Großen und Ganzen. Und dabei könnte so viel Lebensfreude im wahrsten Sinne des Wortes herauspringen. Zwei Drittel unserer Glückserfahrungen haben

wir – laut Glücksforschung – bei der Arbeit im normalen Arbeitsleben. Wie viel mehr ist erst bei einer frei gewählten, also freiwilligen Aufgabe möglich, die ganz nach unserem Geschmack ist, etwa wie im Film „Man lernt nie aus“, wo der 70-jährige Ben Wittaker (Robert De Niro) als Praktikant in einer Modefirma anfängt. Durch die Rente kommen wir in den Genuss eines bedingungslosen Grundeinkommens. Im Alter funktioniert das vorzüglich und zwar seit seiner Einführung. Vorausgegangene Generationen sind Beleg dafür. Die

Pension ist natürlich auch die Zeit, sich für all das Schöne, für das bisher keine Zeit war, endlich Zeit zu nehmen – sie uns bewusst und mit einem großen Danke zu schenken. Auf mich warten da viele wundervolle Bücher – bisher Opfer der Zeit-Verknappung der Moderne.

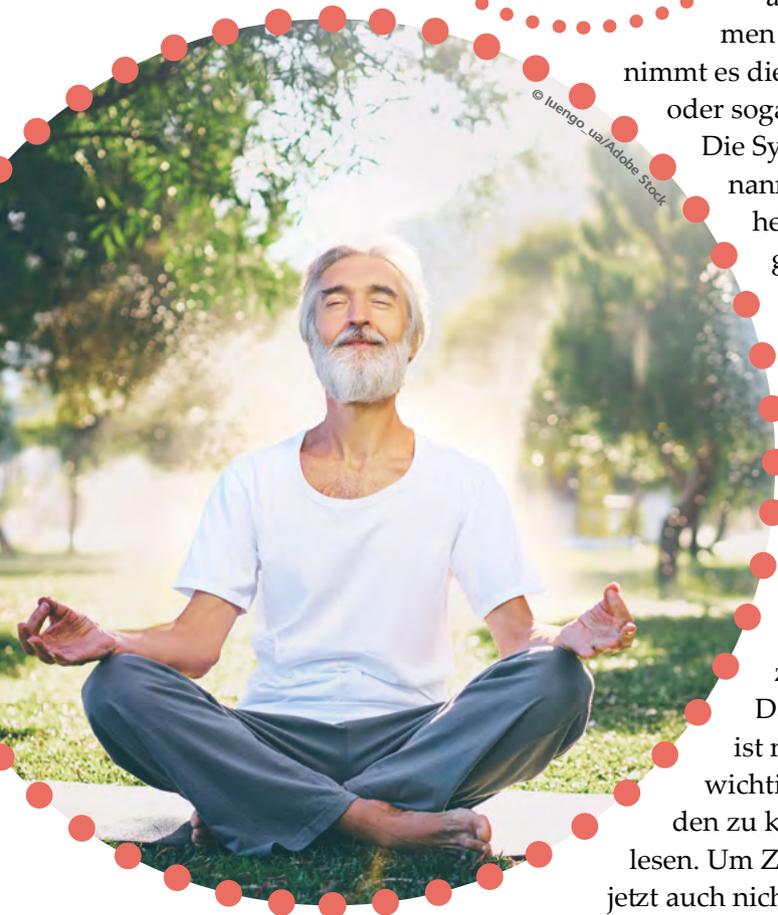
Alterserscheinungen als Hinweis annehmen

Wenn schon Nichtstun, dann in Form von Meditation und innerer Ruhe.

Das Alter ist eben keine Krankheit, wie Aristoteles meinte – die Fehler großer Geister halten sich besonders hartnäckig – sondern ein Geschenk, das wir freiwillig als solches annehmen dürfen, ansonsten nimmt es die Gestalt von Strafe oder sogar Krankheit an.

Die Symptome der sogenannten Alters-Krankheiten könnten wir genauso – im Sinn von „Krankheit als Symbol“ – als Chance erkennen und ergreifen, statt daran zu leiden. Altersweitsichtigkeit ist – nomen est omen – die Aufforderung zu mehr Weitsicht. Das Naheliegende ist nun nicht mehr so wichtig, die Arme werden zu kurz zum Zeitungslesen. Um Zeitungen geht es jetzt auch nicht mehr, vielmehr

gilt es, endlich Überblick zu gewinnen – den Horizont seines Lebens zu erweitern. Mit Weitblick und in die Ferne blickend gelingt das ungleich besser. Also können wir geradezu froh sein, dass ein gnädiges Schicksal Naheliegendes verschwimmen lässt. Auch dass das Kurzzeitgedächtnis vielfach nachlässt, ist ganz in Ordnung, das Langzeitgedächtnis wird dadurch betont und sollte dazu dienen, endlich mit seiner Vergangenheit fertig zu werden. Sind im Laden die Einkaufswünsche vergessen, gibt es offenbar Wichtigeres. Solange alte Männer zum x-ten Mal und begeistert Kriegsgeschichten erzählen, haben sie offensichtlich Entscheidendes nicht begriffen und deshalb drängt es sich jetzt mit Macht auf. Die Wahrheit über den Krieg ist offenbar eine ganz andere, und wenn sie das auch nach der 1 000. Wiederholung noch nicht kapiert haben, müssen sie es eben noch ein 1 001. Mal versuchen. Niemand kann es mehr hören, aber sie können nicht aufhören, weil sie es immer noch nicht verstanden haben. Der Grund dafür ist meistens, dass es die einzige Zeit war, wo sie wirklich lebendig und bewusst waren. Der Rest ihres Lebens war dann meist zu langweilig und verschlafen, um davon zu erzählen. Altersschwerhörigkeit hat auch noch eine andere Seite, die in ihrer oft eigenartigen Einseitigkeit deutlich wird. Viele ältere Herrschaften wollen offenbar manches gar nicht mehr hören, während sie anderes, sogar Entfernteres und gar nicht für ihre Ohren Bestimmtes, durchaus noch ver-





stehen. In diesem Symptom liegt ein Hinweis, sich öfter auf sich und in sich zurückzuziehen und auf die eigene innere Stimme zu hören, ja zu horchen und ihr vor allem immer öfter zu gehorchen. Diese innere Stimme dürfte sich spätestens im Alter von der des inneren Schweinehundes zu der des inneren Arztes oder der entsprechenden Heilerin oder gar zu Gottes Stimme entwickeln. Schwerhörigkeit zwingt destruktiv zu diesem Rückzug und führt in Isolierung und Einsamkeit. Freiwilliges (zeitweiliges) Zurückziehen nach innen kann dagegen letzte Befreiung ermöglichen und das große Auf- und Erwachen.

Und Morbus Alzheimer? Selbst der so überaus gefürchtete Morbus Alzheimer bietet noch

immer die Wahl zwischen kindlich im Sinn des Kleinen Prinzen oder kindisch im Sinn von Demenz zu werden. Dieses Krankheitsbild ist auch keineswegs unheilbar, wie Schulmediziner und öffentlich-rechtliche Medien wie der ORF immer wieder behaupten. Im Gegenteil, in den meisten Fällen heilbar, ist Demenz praktisch

Altersweitsichtigkeit – nomen est omen – ist die Aufforderung zu mehr Weitsicht.

immer zu bessern und stets gut vorbeugbar. Die Bredesen-Studie, in „Das Alter als Geschenk“ ausführlich dargestellt, zeigte, wie 9 von 10 Alzhei-

Jetzt haben wir die Zeit, unser Essen mit Hingabe zuzubereiten und zu genießen.

mer-PatientInnen verschiedenen Grades durch Lebensstil-Veränderungen wieder gesunden und der 10. „nur“ deutlich gebessert war. Und wäre es nicht ein großes Vergnügen, wieder zu werden wie die Kinder, mit den staunenden Augen des „Kleinen Prinzen“ das Wunder des Lebens ganz neu zu entdecken und die große weite Welt. So ließe sich





Literatur von Ruediger Dahlke

zum Thema: „Das Alter als Geschenk“ (Goldmann-Arkana), „Hollywood-Therapie – was Spielfilme über unsere Seele verraten“ (Edition Einblick www.heilkundeinstitut.at), „Krankheit als Symbol“ (Bertelsmann)

Ernährung: „Peacefood“, „Vegan für Einsteiger“, „Peacefood – das vegane Kochbuch“, „Peacefood – vegan einfach schnell“, „Peacefood – Ketokur“, (alle GU), „Das Geheimnis der Lebensenergie“, „Das Lebensenergie-Kochbuch“ (beide Goldmann Arkana), „Vegan schlank“ (www.heilkundeinstitut.at)

Und mein Gratis-Buch: „Mein Weg-Weiser“ (www.dahlke.at)

Info: www.dahlke.at - www.tamanga.at – www.Lebenswandelsschule.com

Kultfilm „Harold und Maude“ wird das wundervoll von der alten Maude vorgeführt. Sie erlaubt sich nun ihr Leben zu leben, aus jeder Reihe zu tanzen und verrückte Gesetze nach Belieben und mit Liebe zu brechen. Sie hat das KZ überlebt, und anschließend angefangen, ihr Leben zu leben. An ihr erfüllt sich Paolo Coelhos Wunsch für seinen Grabstein: Sie lebte noch, als sie starb.

Das Gehirn richtig füttern

Mit pflanzlich-vollwertiger Kost à la „Peacefood“ sind wir bestens beraten – speziell mit der Variante der „Peacefood-Ketokur“, wo auch noch das Gluten weg bleibt, das den Nerven schadet. Eine natürliche und zuckerarme Kost macht uns leichter und damit auch unser Leben. Frisch, das heißt reich an

Biophotonen („Lichtenergie“) – dem Leuchten des Lebens,– sollten wir sie genießen, wie in „Das Lebensenergie-Kochbuch“ beschrieben. Jetzt haben wir ja die Zeit, unsere Speisen mit Hingabe zuzubereiten und zu genießen. Somit stellt das Essen auch eine Möglichkeit dar, den Lebensabend angenehm zu gestalten.

Zu guter Letzt

Wer das Alter als letzte Lebensphase nutzt, um zu entschleunigen und sich öfter nach innen zurückzieht, um sich seiner inneren Reifung und Entwicklung zu widmen, wird freud- und friedvoll altern. Typische Altersbeschwerden sind dadurch nicht sofort verschwunden, aber da sie Sinn machen, viel leichter zu bewältigen und häufig zu mildern oder sogar zu überwinden.



wenigstens am Ende noch eine tragfähige Weltanschauung und Lebensphilosophie entwickeln, womöglich über das innere Kind den alten Narren in sich zu erlösen. Im

Anzeige

Sensitivität & Medialität

Im Kontakt mit Spirit

Dieses Buch ist Einladung und Wegweiser zugleich – denn wir waren und sind nie getrennt von jenen geistigen Ebenen der Inspiration Unterstützung und Heilung, die IM KONTAKT MIT SPIRIT berührt werden. Wir haben heute nur vergessen, wie wir den Kontakt mit Spirit im Alltag jederzeit für uns nutzen können. Deshalb möchte ich Sie hiermit einladen, die wundervollste und erfüllteste Version Ihrer selbst zu entdecken. Finden Sie heraus, welche Gaben in Ihnen darauf warten, gesehen und gelebt zu sein. In einer Verbindung aus bewährter britischer Tradition, Spiritualität, Psychologie und Klangheilung weist dieses Handbuch der Sensitivität und Medialität den Weg zu einer bewusst gelebten, alltagstauglichen Spiritualität.

Die Schulung der sensitiven und medialen Potenziale ermöglicht uns, in einem intensiveren und erfüllten Kontakt mit uns selbst und mit anderen zu leben: Sie begleitet und bereichert auch jede berufliche Tätigkeit – ob als Heiler, Buchhalter oder Manager. In diesem Buch finden Sie den Schlüssel dafür, Schritt für Schritt die ganze Fülle Ihres Seins zu entdecken und zu leben.

(Christiane Tietze)



Best.-Nr. 760

„Im Kontakt mit Spirit“, Preis 24,80 € zzgl. 3,-€ Versandkosten (Ausland 6,-€), ehlers verlag gmbh, Geltinger Str. 14 e, 82515 Wolfratshausen, Tel.: 08171/4184-60, vertrieb@ehlersverlag.de. Internet: www.raum-und-zeit.com

