

## **MORS ET VITA DUELLO**

### **Gedanken über Leben und Tod**

*Material für das Impulsreferat von Arnold Mettnitzer am 23. Juni 2023 im Rahmen der  
Alterpsychiatrischen Tagung im Steiermarkhof, Ekkehard Hauer Strasse 33, in Graz*

**BITTE AUSNAHMSLOS ZUR PERSÖNLICHEN VERWENDUNG  
FÜR DIE TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER AN DIESER TAGUNG!**

*In der lateinischen Dichtung, die unter dem Namen des wohl aus dem  
alemannischen Teil Burgunds stammenden Dichters und Geschichtsschreibers Wipo  
(+ nach 1046) überliefert ist, wird der Inhalt des christlichen Osterfestes und damit  
das zentrale Glaubensgeheimnis des Christentums als Kampf und schlussendlich als  
Sieg des Lebens über den Tod besungen:*

*„Mors et Vita duello / Confluxere mirando; / Dux vitae mortuus / Regnat vivus.“  
Tod und Leben rangen in wundersamen Zweikampf. / Der Fürst des Lebens, der  
gestorben war, / herrscht (jetzt) lebend.*

*Das ist nicht nur in der katholischen Liturgie der Osternacht das zentrale Thema, es  
scheint auch die paradoxe Grundmelodie alles Lebendigen zu sein. Und so stehen  
im ständigen Hin und Her einander letztendlich Leben & Tod einander gegenüber.*

*Und in diesem Zusammenhang lohnt es sich, das Leben aus dieser Spannung zu  
betrachten, das Leben im Blick auf den Tod zu begreifen und den Tod im Blick auf  
das Leben zu verstehen.*

*Wenn der Philosoph Martin Heidegger das Leben des Menschen als „Sein zum  
Tode“ begreift, dann ist damit implizit ja auch zum Ausdruck gebracht, was Hans Curt  
Flemming (\*1947), ehemals Mikrobiologe an der Universität Duisburg-Essen, in  
einem seiner Gedichte auszudrücken versucht:*

*vorschlag für meine grabinschrift*

*gelebt  
hat er nur  
die Zeit  
die er sich  
genommen hat*

*Hans-Curt Flemming in: Hans Kruppa, H. (1984). Gedichte gegen den Frust. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch, Seite 92*

*Wenn ich dieses Thema in meinem Freundeskreis zur Sprache bringe, verursache ich damit nicht selten Verlegenheit, zumindest eine eigenartige Sprachlosigkeit.*

*Als ich vor ein paar Jahren aus Anlass ihres 59. Geburtstages von einer Freundin eingeladen wurde, die Festrede zu halten, trug sie mir auf, dabei niemandem ihr Alter zu verraten. Sie hätte vor, diesen ihren letzten Geburtstag vor ihrem 60. Lebensjahr noch zu begehen und danach ihre persönlichen Geburtstagsfeiern sich selbst und auch sonst niemanden mehr zuzumuten. Meine Festrede habe ich dann so begonnen:*

*vielleicht*

*vielleicht  
wolltest auch du  
als du noch jung warst  
älter sein  
und als du älter wurdest  
jünger*

*im charme  
der späteren jahre  
wächst die kunst  
wie jungsein geht  
indem du älter wirst  
vielleicht*

*am*

*Dass ich mich danach an ihren Wunsch nicht gehalten, sondern laut darüber nachgedacht habe, woher die Angst vor dem Alter kommen mag, hat sie mir dann nachgesehen; bis zum heutigen Tag weiß ich nicht, wieweit sie damit tatsächlich einverstanden war.*

*Auch zu meinem 70. Geburtstag im November 2022 war es mir ein Anliegen, dieses Fest als kleinen Erntedank zu gestalten und dabei auch daran zu erinnern, dass die Zeit vor mir weit kürzer sein wird als die Jahre, die bereits hinter mir liegen. Das Gedicht von Rose Ausländer, welches ich danach als Danke an alle verschickt habe, gefiel nicht allen, einige sind darüber erschrocken:*

*Noch bist du da*

*Wirf deine Angst  
in die Luft*

*Bald  
ist deine Zeit um  
bald  
wächst der Himmel  
unter dem Gras  
fallen deine Träume  
ins Nirgends*

*Noch  
duftet die Nelke  
singt die Drossel  
noch darfst du lieben  
Worte verschenken  
noch bist du da*

*Sei was du bist  
Gib was du hast*

nach 1975 aus: Rose Ausländer: Gesammelte Werke Bd. V: Ich höre das Herz des Oleanders, S. Fischer Verlag, Frankfurt a.M. 1995

*Auch in meiner therapeutischen Arbeit begegne manchmal dieser eigenartigen Verlegenheit. Kollegen überweisen mir Patienten, weil diese in der Therapie von Gott zu reden beginnen. Offensichtlich haben Sie vor solchen Fragen Angst und verweisen dann auf einen Kollegen, der auch Theologe ist und damit auf solche Fragen bessere Antworten liefern könne. Es bedarf hier keiner allzu großen Begründung dafür, dass einer solchen Weitervermittlung ein schweres Rollenmissverständnis zugrunde liegt. Die Therapeutin, der Therapeut ist ja nicht dazu da, Fragen zu beantworten, sondern Hilfestellungen zu leisten, damit sich Patientinnen und Patienten den aus ihnen kommenden Fragen stellen und diese mit nach und nach gewachsenem Bewusstsein selbst beantworten. Aus einem solchen von innen her erneuerten SELBSTBEWUSSTEIN wachsen Ermutigung und neue Zuversicht. In einem solchen Prozess „weitergeschickt“ zu werden, wird in der Regel nicht als Hilfe, eher als Kränkung wahrgenommen.*

*Jetzt kann man in solchen Fällen vielleicht verstehen, dass die Gottesfrage zurecht eine besondere Schwierigkeit darstellt. Diejenigen, die an Gott glauben, können seine Existenz genauso wenig beweisen, wie diejenigen, die diese bestreiten.*

*Dabei haben beide Seiten beeindruckende Argumente zur Hand:*

*Wie der Agnostiker den Argumenten der Theologen zurecht entgegenhalten kann, dass deren rein innerweltliche Rede über Gott notgedrungen an ihre Grenze stoßen muss und diese nur für Insider einigermaßen nachvollziehbar erscheint, wähnt sich der Theologe den Agnostikern gegenüber mit einem vage formulierten „vielleicht“ im Vorteil: „Ob Sie an Gott glauben oder nicht, ändert nichts an seiner Existenz, vielleicht aber an Ihrer.“*

*Kein Zweifel also: Die Gottesfrage ist in jedem Fall ein Sonderfall.*

*Eine ähnliche Schwierigkeit ergibt sich aber auch in der Frage nach dem TOD.*

*Wo immer diese Frage auftaucht, scheint sie zunächst Verunsicherung zu stiften.*

*ABER: Im Unterschied zur Gottesfrage stellt sich uns die TODESFRAGE unbedingt.*

*Trotzdem gibt es beeindruckende Ausweichmanöver:*

*Philippe Aries sagt in seiner „Geschichte des Todes“ (Paris 1978): „Als man begann, ernstlich Angst vor dem Tod zu haben, hat man geschwiegen, zuerst die Geistlichen, dann die Ärzte.“ Priestern und Ärzten sagt man nach, dass sie besonders schwer sterben könnten, weil sie in der Routine der Sterbebegleitung den Gedanken an den eigenen Tod wegschieben mussten, um in Ruhe ihrer Arbeit nachgehen zu können. Nicht nur hier erscheint der Tod als der große Infragesteller schlechthin.*

*Georges T. Roos, der führende Zukunftsforscher der Schweiz analysiert seit 1997 die treibenden Kräfte des gesellschaftlichen Wandels. Als geschulter Philosoph lässt er sich dabei weder von Hypes noch von apokalyptischen Bildern verführen, sondern versucht aufzuzeigen, wie der menschliche Unternehmensgeist immer wieder - auch was unser soziales Miteinander betrifft - Fortschrittssprünge hervorbringen kann.*

***Im Blick auf den Tod spricht er allerdings wenig ermutigend von der Angst, dass durch diesen „unser Fest der Unsterblichkeit auf Zeit“ gehörig durcheinandergebracht wird.***

Schon EPIKUR (+ 270 v. Chr.) rät seinen Schülern, sich um den Tod nicht zu kümmern, weil er sie schlicht nichts angehe. In seiner Schrift „Von der Überwindung der Angst“ heißt es:

*„Ferner gewöhne dich an die Auffassung, dass der Tod uns nichts angeht. Denn alles Gute und Schlechte beruht auf der Wahrnehmung. Der Tod aber ist Verlust der Wahrnehmung. Deshalb macht die richtige Erkenntnis davon, dass uns der Tod nichts angeht, die Sterblichkeit des Lebens genussreich, indem sie nicht eine unbegrenzte Zeit hinzufügt, sondern uns die Sehnsucht nach der Unsterblichkeit wegnimmt. Denn im Leben gibt es nichts Furchtbares für den, der in rechter Weise begriffen hat, dass es im Nichtleben nichts Furchtbares gibt. Daher ist der töricht, der erklärt, er fürchte den Tod nicht, weil er Qualen bereiten wird, wenn er da ist, sondern weil er jetzt Qualen bereitet, da er einst kommen wird. Denn was uns, wenn es da ist, nicht belästigt, das kann, wenn es bloß erwartet wird, nur eingebildete Qualen bereiten. Das Schauerlichste aller Übel also, der Tod, geht uns nichts an; denn solange wir da sind, ist der Tod nicht da, wenn aber der Tod da ist, dann sind wir nicht mehr da. Er geht also weder die Lebenden an noch die Verstorbenen: denn die einen geht er nichts an, die anderen sind nicht mehr.“*

(Epikur, Von der Überwindung der Angst, Achendorffs Sammlung Lateinischer und Griechischer Klassiker, herausgegeben, übersetzt, erläutert und eingeleitet von Gerhard Krüger, Aschendorff Verlag, 2. Auflage, Münster 2004, Seite 31)

Auf ein anderes „Ausweichmanöver“ weist Sigmund Freud hin:

*Wir wüssten zwar alle, dass wir sterben müssen, aber weil bisher nur die Anderen gestorben sind, halten sich die Lebenden für unsterblich und führen sich in der Gestaltung ihrer Welt auch dementsprechend auf! Angesichts des Todes flüchten sie sich in dessen Maskierung und glauben tatsächlich, ihn sich dadurch vom Leib zu halten, indem sie z.B. mit ihm Bruderschaft trinken, wie das Wiener Heurigenlieder nahelegen ...*

*Das alles mag eine lokale „Spezialität“ sein. In feinen oder gröberen Nuancen finden wir aber überall solche Maskierungsversuche. Ein russisches Sprichwort z.B. stellt die Frage: „Was fürchtest du den Tod, Väterchen? Es hat noch keiner erlebt, dass er gestorben ist!“*

*Und Mark Twains Gedanken über den Tod scheitern schon an der Friedhofsmauer: Es gebe, so sinniert er, nichts Sinnloseres auf der Welt als eine Friedhofsmauer: „Die, die draußen sind, wollen nicht hinein, die die drinnen sind, können nicht mehr heraus. Wozu also eine Mauer?“*

Dieser schwarze Humor kennt noch eine Steigerung, die Geoffrey Gorer bereits Ende der Fünfzigerjahre des vorigen Jahrhunderts die „**Pornographie des Todes**“ genannt hat. Nur solche Todesfälle haben dann noch eine Chance, öffentlich Aufsehen zu erregen, wenn sie eine Sensation darstellen und in die Langeweile der Nachrichtenlandschaft Abwechslung bringen. Dazu aber braucht der Tod, der sich tagtäglich in unserer Nähe ereignet, atemberaubende Umstände und spektakuläre Opfer, um uns noch zu erreichen. Reinhard Fendrich beschreibt das eindrucksvoll in seinem Lied „Es lebe der Sport“:

„Weltcupabfahrtsläufe mochn eahm a bißl müd, weil er ist abgebrüht, wenn ihn dabei irgendwas erregt, donn nur, wenn's einen ordentlich zerlegt. Ein Sturz bei 120 km/h entlockt ihm ein erfreutes Hoppala und liegt ein Körper regungslos im Schnee schmeckt erst so richtig der Kaffee... In seinem Color TV sieht er alles ganz genau.“

Was aber sagt ein Mensch mit solcher Einstellung einem Menschen, der um einen geliebten Menschen trauert? Mit pointiert-humorvollen Überlegungen wird es wohl nicht zu machen sein.

All diese Ausweichmanöver mögen plausibel erscheinen; schlüssig sind sie nicht, oder nur, solange sich der Mensch als Einzelwesen begreift; von dem Augenblick an aber, in dem sich ein Mensch als Gemeinschaftswesen erfährt, greifen Ausweichmanöver nicht mehr. Dem deutschen Schriftsteller Reiner Kunze (\*1938) verdanke ich in diesem Zusammenhang ein berührendes Gedicht:

#### **BITTGEDANKE, DIR ZU FÜSSEN**

Stirb früher als ich, um ein wenig  
früher

Damit nicht du  
den weg zum haus  
allein zurückgehn mußt

Reiner Kunze, eines jeden einziges leben. Gedichte, Frankfurt am Main 1986, S. Fischer Verlag, Seite 64

Aus Liebe wünscht der Geliebte seiner Geliebten den Tod „um ein wenig früher“, damit der Liebsten der Schmerz auf dem „weg zum haus“ erspart bleiben möge.

Und in seinem Gedicht „trost“ schreibt der eingangs zitierte Hans-Curt Flemming:

*trost*

*als ich weinte  
in deinen armen  
hast du nicht  
versucht, meine tränen zu stillen  
du hast mich festgehalten,  
damit ich weiter  
weinen konnte  
als allein.  
so  
hast du mir geholfen*

*Die Rede vom Tod ist immer auch eine Rede von Beziehung. Der Tod zerreißt ein Band. Tod bedeutet Abschied und existentielle Bedrohung, weil beim Tod eines Menschen auch eine Beziehung sich so schmerzlich wandelt, dass der Überlebende selbst glaubt, sterben zu müssen. Und mit seinem Liebsten trägt er ja auch ein gutes Stück seiner selbst zu Grabe. Darum greift auch der Trost Epikurs nicht, weil man nicht einfach zwischen Tod und Leben unterscheiden kann.*

*Als die am 7. Juni 2023 vor 50 Jahren verstorbene Dichtern Christine Lavant (\*1915) mit ihrer Mutter den verlässlichsten Halt im Leben verliert, „betet“ sie geradezu, indem sie schreibt:*

*O lehre uns das Liebste so begraben,  
daß es nicht spürt, wie wir verlassen sind,  
dass es nicht nächstens wie ein armes Kind  
vor uns erscheint, die bitterste der Gaben  
vor sich hinhaltend – unsern Tränenkrug.*

*Laß unsern Schmerzen Größeres gelingen,  
mach sie gewaltig übers Grab hinaus,  
setz sie wie starke Brückenfeiler aus,  
darüber sich die sichern Bogen schwingen  
der Liebe, welche alles still ertrug.*

*Dann wird sie auch den Übergang ertragen  
für das Geliebte, bis es in dir ruht,  
und über allem wird ein weher Mut  
die Zweige grünen, welche Früchte tragen,  
süß, aus den Wunden, die der Abschied schlug.*

*Christine Lavant, Zu Lebzeiten veröffentlichte Gedichte, Wallstein Verlag, Göttingen 2014, Seite 37*

*Es gibt ein Wort von Bert Brecht, das ich mit gutem Gewissen die dichterische Variante des biblischen Liebesgebotes nenne. Ein solches Miteinander-Verbunden-Sein lenkt ganz von selbst den Blick auf das Ende, kann das Füreinander-Da-Sein nur als Grenzerfahrung begreifen, das Leben nicht ohne Tod denken und es so in seiner unverwechselbaren Qualität „begreifen“:*

#### *MORGENS UND ABENDS ZU LESEN*

*Der, den ich liebe  
Hat mir gesagt  
Daß er mich braucht*

*Darum  
Gebe ich auf mich acht  
Sehe auf meinen Weg und  
Fürchte von jedem Regentropfen  
Daß er mich ihm erschlagen könnte.*

*Bertolt Brecht, Werke. Große kommentierte Berliner und Frankfurter Ausgabe. Band 14, Gedichte 4. Gedichte und Gedichtfragmente 1928-1939, Aufbau Verlag Berlin und Weimar - Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 1993, Seite 353*

*In einem Gedicht von Friedrich Rückert (1788-1866) steht der Satz:*

*„Dass du mich liebst, macht mich mir wert!“*

#### *Liebesfrühling*

*Du meine Seele, du mein Herz,  
Du meine Wonn, o du mein Schmerz,  
Du meine Welt, in der ich lebe,  
Mein Himmel du, darein ich schwebe,  
O du mein Grab, in das hinab  
Ich ewig meinen Kummer gab.  
Du bist die Ruh, du bist der Frieden,  
Du bist der Himmel mir beschieden.  
Daß du mich liebst, macht mich mir wert,  
Dein Blick hat mich vor mir verklärt,  
Du hebst mich liebend über mich,  
Mein guter Geist, mein bessres Ich!*



*Das bedeutet dann aber angesichts des Todes eines geliebten Menschen:  
Dein Tod stellt mich in Frage. Wer bin ich denn noch ohne dich?*

*Als Augustinus von Hippo unvermutet seinen besten Freund verliert,  
notiert er in sein Tagebuch:*

*“Vom Schmerz darüber ward es finster in meinem Herzen, und was ich ansah, war alles nur Tod. Die Heimat war mir Qual, wunders unselig das Vaterhaus, und alles, was ich gemeinsam mit ihm erlebt hatte, war ohne ihn verwandelt in grenzenloser Pein. Überall suchten ihn meine Augen, und er zeigte sich nicht. Und ich hasste alles, weil es ihn nicht barg und nichts von allem mir noch sagen konnte: ‘sieh, bald kommt er’, so wie es ehemals gewesen, wenn er eine Weile nicht zugegen war. Ich war mir selbst zur großen Frage geworden, und ich nahm meine Seele ins Verhör, warum sie traurig sei und mich so sehr verstöre, und sie wusste mir nichts zu sagen. Und wenn ich ihr sagte: ‘Hoffe auf Gott’, so gab sie billig kein Gehör: den wirklicher und besser war der Mensch, mit dem sie den liebsten verloren hatte, als der Truggott, auf den zu bauen sie geheißen war. Einzig das Weinen war mir süß, und es war an meines Freundes Statt gefolgt als die Wonne meines Herzens.”*

Aurelius Augustinus, *Confessiones. Bekenntnisse. Lateinisch und deutsch.* (in der Übersetzung von J. Berhart), 3. Auflage 1966, Kösel Verlag, München 1966, Seite 151 - 153

*Gerade angesichts des Todes gilt Ausweichen nicht, wenngleich es auch  
verständlich erscheinen mag:*

*Ausweichen*

*Ich weiß  
dass ich oft oder meistens  
ausweichen will*

*Ich weiß auch  
dass das verständlich ist  
denn ich will leben*

*Aber ich weiß nicht mehr  
ob man leben bleibt  
wenn man ausweicht*

Erich Fried, *Gesammelte Werke, Gedichte 3*, Verlag Klaus Wagenbach, Berlin 1998, Seite 356

*Ein Gedicht des deutschen Schriftstellers Stefan Andres (1906-1970), begraben im Schatten der Peterskuppel auf dem Campo Santo Teutonico in Rom, trägt den Titel „An den Tod“:*

*Wenn du mich triffst, sprich leise,  
Als wär ich dir bekannt;  
Und von der langen Reise  
Sag nichts, gib mir die Hand.*

*Ich weiß nicht, ob ich bange,  
Zeigst du mir dein Gesicht;  
Vielleicht kenn ich's schon lange.  
Vielleicht auch kenn ich's nicht.*

*Du bist so schwer zu nennen,  
O Tod, ich nenn dich Weib!  
Damit ich im Erkennen  
Still zu dir sage: bleib!*

*Vielleicht wird Liebe wehen  
Um uns, bin ich bereit -  
Dann zeug ich im Vergehen  
Mit dir: Unsterblichkeit.*

Stefan Andres, Aus: Granatapfel, München 1950, zitiert in:  
Gion Condrau, CERTA MORIENDI CONDICIO. Der Mensch und sein Tod,  
Kreuz Verlag, Zürich und Einsiedeln 1991, Seite 12

*Wer den Friedhof in Marburg an der Donau betritt, findet am Eingangstor den bemerkenswerten Satz: „Was ihr jetzt seid, das waren einst wir!  
Was wir jetzt sind, das werdet auch ihr!“*

*An einem Friedhofstor wird ein Mensch durch diesen Satz an sein eigenes Sterben erinnert. Vor ein paar Jahren wurde ich von einer Journalistin in Vorbereitung auf eine ähnliche Tagung, wie Sie sie hier heute veranstalten, auf die Einsamkeit vieler älterer Menschen angesprochen und gefragt, was ich von Alters-WGs halte.*

*Es wird Sie nicht wundern, dass auch ich das für eine großartige Idee halte. Aber: Bei solchen Wohngemeinschaften, wie überhaupt bei Alterswohnheimen, bei Einrichtungen von Betreutem Wohnen bis hin zu Geriatriezentren müsste ein besonderes Augenmerk auf den Standort solcher Häuser gelegt werden. Wenn diese*

Häuser in unmittelbarer Nähe von Kindergärten, Vorschulen und Gymnasien stehen, fungiert allein schon der **Standort selbst als sozialpsychologisches Medikament gegen das fehlende Verständnis der jüngeren Generation gegenüber der älteren und natürlich auch umgekehrt**: Ältere Menschen erinnern sich dadurch „spielend“ an ihre Jugend und spielenden Kindern wird dadurch ihre eigene Zukunft vor Augen geführt. Eine gegenseitige Bereicherung, die nicht hoch genug eingeschätzt werden kann!

So könnte schon zu Lebzeiten beider Generationen jener Dialog praktiziert werden, der mich als Zwiesprache zwischen Lebenden und Verstorbenen zum ersten Mal in meinem Leben als 17-jähriger Gymnasiast in Marbach an der Donau beeindruckt hatte.

Später habe ich das dann wieder vergessen und als Student begeistert das GAUDEAMUS IGITUR angestimmt:

„Gaudeamus igitur, iuvenes tum sumus“

Freuen wir uns des Lebens solange wir jung sind.

Das vielleicht berühmteste Studentenlied besingt die Kürze des Lebens, rühmt die freudvolle Jugend und warnt vor der Last und Beschwerlichkeit des Alters:

POST IUCUNDAM JUVENTUTEM  
POST MOLESTAM SENECTUTEM  
NOS HABEBIT HUMUS

Mit einem Wort:

Auf uns alle wartet die Grube!

Oder, wie das Reiner Kunze in einem seiner Gedichte viel poetischer zum Ausdruck bringt.

LIEBESGEDICHT NACH DEM START  
ODER  
MIT DIR IM SELBEN FLUGZEUG

*Sieh den schatten auf der erde den winzigen schatten der  
mit uns fliegt*

*So bleibt die größte unserer ängste  
unter uns zurück*

*Nie ist die wahrscheinlichkeit geringer daß der eine  
viel früher als der andere stirbt*

*Reiner Kunze, auf eigene hoffnung. Gedichte, S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main 1981, Seite 84*

### **Zwei Möglichkeiten das Alter zu betrachten:**

*"Das Alter macht alt, sonst gar nichts", sagt der norwegische Erzähler Knut Hamsun (1859-1952). Demgegenüber aber behaupten die Italiener:*

*„Das Alter ist die Transparenz des Lichts!“*

*Damit meinen sie, dass ein Mensch, geläutert durch all seine Erfahrungen hindurch, niemals so durchsichtig und klar ist wie im Herbst seines Lebens. Davon lassen sie sich auch durch den Hinweis auf Krankheit und sonstige Mühen des Alters nicht abbringen. Der alte Mensch - und sei er noch so von Krankheit und Elend gezeichnet – hat in mediterranen Gesellschaften einen viel höheren Stellenwert.*

*Es ist leicht zu verstehen, dass im Blick auf das Ende des Lebens Resignation & Pessimismus mürbe machen und das innere Feuer zum Erlöschen bringen.*

*Hingegen eröffnet der Blick auf den Menschen unter dem Vorzeichen von REIFE, ERNTEDANK & LEBENSQUALITÄT eine ermutigende spirituelle Dimension, die in den täglichen Beziehungsmustern zwischen Jung und Alt einen geradezu „heiligen Tausch“ in Aussicht stellen könnte...*

*Ein kluger Grundsatz rät den Menschen „mittleren Alters“, einmal am Tag mit einem Menschen zu reden, der über 80 Jahre alt ist und einmal am Tag mit einem Kind unter sechs Jahren.*

*Wenn wir nicht Kinder oder Greise werden*

*Sahst ihr die Greise in den Türen stehen?  
Und auf den Bänken sitzen vor den Zäunen,  
wie sie die Stirnen in die Sonne drehen,  
wie ihre Hände wunderbar erbräunen,  
wenn sie in ihre fahlen Bärte tasten?  
Es ist, als ob sie nichts erfassten  
Von dir, vom Hunde oder von dem Haus.  
Sie sehen über alles Nahe weit hinaus,  
und was sie lächeln, mutet an wie Sage,  
die wir verloren und einst finden werden.  
Sie treiben, so wie Hirten ihre Herden  
Vor sich hintreiben, ihrer Kindertage  
gewachsenen Glanz in neue Heimat ein ...  
Wir werden niemals wo zu Hause sein,  
wenn wir nicht Greise oder Kinder werden –  
mag uns das Alter auch die Haare bleichen!  
Wenn unsere Herzen nicht den Hirten gleichen,  
so sind wir fremd im Himmel wie auf Erden.*

*Christine Lavant, Gedichte aus dem Nachlass, Wallstein Verlag, Göttingen 2017, Seite 92*

*Der Soziologe Hartmut Rosa hat in seinen Arbeiten der letzten Jahre eine beeindruckende Soziologie des guten Lebens vorgelegt.*

*Was wir demnach für ein schönes, gutes, gelungenes Leben brauchen, ist RESONANZ, ein „Mit-der-Welt-und-ihren-Menschen-in-Beziehung-stehen“, mit ausgefahrenen Antennen durch diese Welt zu gehen, Anteil geben und Anteil nehmen, auf der Suche bleiben nach Erfahrungen und Erlebnissen, die uns unter die Haut gehen. (Vgl. dazu: Hartmut Rosa, Resonanz, Eine Soziologie der Weltbeziehung, Suhrkamp Verlag, Berlin 2016)*

*Der Begriff „Begeisterung“ ist in diesem Zusammenhang auch deshalb so wichtig, weil daran zu erkennen ist, woran eine Gesellschaft, der nichts mehr unter die Haut geht, besonders zu leiden hat. Es fehlt ihr das innere Feuer, die Begeisterung und Motivation. Und so ist es gut zu verstehen, dass die Menschen in einer Gesellschaft, der es an Begeisterung fehlt, mangels an Begeisterung selber krank werden.*

***In meiner Jugend hat man mir die Kindheit gestohlen!  
Jetzt bin ich zweiundsechzig Jahre alt und weiß nur eins:  
Das Alter lass ich mir von niemandem wegnehmen!  
Das Alter möchte ich in allen Zügen genießen!***

*Anfangsstatement eines Patienten, der sich unter dieser Begründung mit dem Antritt seiner Pension in regelmäßige therapeutische Begleitung begibt.*

***Seine Devise:***

*Nutze den Tag - Lebe jetzt - Genieße den Augenblick - Verschiebe nichts auf später*

*Jeder Augenblick ist ewig,  
wenn du ihn zu nehmen weißt.  
Ist ein Vers, der unaufhörlich  
Leben, Welt und Dasein preist.*

*Alles wendet sich und endet  
und verliert sich in der Zeit.  
Nur der Augenblick ist immer.  
Gib dich hin und sei bereit!*

*Wenn du stirbst, stirbt nur dein Werden.  
Gönn' ihm keinen Blick zurück.  
In der Zeit muss alles sterben,  
aber nichts im Augenblick.*

*Konstantin Wecker, Jeder Augenblick ist ewig. Die Gedichte, Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2012, Seite 250*

*Der Schriftsteller Martin Walser vermutet  
in seinem Roman „Ein springender Brunnen“:*

*„Wahrscheinlich lebt man gar nicht,  
sondern wartet darauf, dass man bald leben werde;  
nachher, wenn alles vorbei ist, möchte man erfahren,  
wer man, solange man gewartet hat, gewesen ist.“*

*Aus: Martin Walser, Ein springender Brunnen, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 1998, Seite 129*

## *DIE WEISSE FÜRSTIN:*

*Sieh, so ist der Tod im Leben. Beides läuft  
so durcheinander, wie in einem Teppich  
die Fäden laufen, und daraus entsteht  
für einen, der vorübergeht, ein Bild.  
Wenn jemand stirbt, das nicht allein ist Tod.  
Tod ist, wenn einer lebt und es nicht weiß.  
Tod ist, wenn einer gar nicht sterben kann.  
Vieles ist Tod, man kann es nicht begraben.  
In uns ist täglich Sterben und Geburt,  
und wir sind rücksichtslos wie die Natur,  
die über beidem dauert, trauerlos  
und ohne Anteil. Leid und Freude sind  
nur Farben für den Fremden, der uns schaut.  
Darum bedeutet es für uns so viel,  
den Schauenden zu finden, ihn der sieht,  
der uns zusammenfaßt in seinem Schauen  
und einfach sagt: ich sehe das und das,  
wo andere nur raten oder lügen.*

*Ilse B. Jonas, Rainer Maria Rilke und die Duse, inseltaschenbuch 1532, Insel Verlag, Frankfurt 1993, Seite 65*

## **4 Aspekte des erfolgreichen Alterns:**

*Gesunde Ernährung - Körperliche Bewegung*

***Geistige Auseinandersetzung - Soziale Beziehungen***

*Ein älterer Mensch hat mehr Möglichkeiten als ein junger, schön zu sein. Im Blick auf  
**Mutter Teresa** ruft Johannes Paul II während einer Audienz am Petersplatz in Rom  
in die Menge:*

*„Seht sie Euch an, sie ist jünger als wir alle zusammen!“*

*Und **Kardinal König** ruft 2002 als 97-Jähriger in meiner psychotherapeutischen  
Praxis in Wien an, um Rat zu erbitten für einen Artikel, den er über Probleme der  
Seelsorge in der Großstadt zu schreiben gedenkt.*

*Und als er sich bei der Laudatio einer Geburtstagsfeier entschuldigen lässt, denken  
alle Gäste verständnisvoll an sein hohes Alter, bis sie erfahren müssen, dass der*

wahre Grund seiner Abwesenheit ein Vortrag ist, den er zur selben Zeit in den USA zu halten versprochen hat.

Die italienische Schauspielerin **Anna Magnani** (1908 – 1973) soll bei Dreharbeiten vor dem Schminken gern gesagt haben: „Schminken Sie mir keine meiner Falten zu! Ich habe ein Leben lang daran gearbeitet.“

In einem afrikanischen Märchen setzt der König einen **alten Mann** zum 1. Minister ein und sagt zu ihm: „Deine Weisheit soll künftig mein Königreich leiten, denn was ein alter Mann im Sitzen sieht, sieht ein junger nicht einmal im Stehen.“

Demgegenüber erscheinen **Beziehungen** älterer Menschen rarer, dafür aber **kostbarer und intensiver**. Weil sich ihre Fähigkeit zum Eingehen neuer Beziehungen reduziert, fühlen sie sich umso mehr zu jenen Menschen hingezogen, mit denen sie durch viele zurückliegende Jahre verbunden sind.

Eine Liebesbeziehung im Alter erreicht so, was ihren inneren Stellenwert anlangt, immer wieder ungeahnte Höhepunkte.

Für sie gilt nicht mehr das Gesetz der jugendlichen Auswechselbarkeit, wonach auch andere Mütter schöne Kinder haben. Für sie ist die Beziehung zwischen **Philemon und Baucis** als Qualität dauernder Liebe sprichwörtlich geworden:

Das im hohen Alter stehende Paar bewirbt Gäste in fürstlicher Weise ohne zu wissen, dass es Götter sind. Zum Lohn wird ihnen die Erfüllung eines Wunsches angeboten. Sie überlegen miteinander nur kurz und kommen zum übereinstimmenden **Entschluss, miteinander sterben zu wollen**.

Viele ältere, alleinstehende Menschen wissen der schmerzlichen Einsamkeitsfalle durch **zwei Grundhaltungen** zu entkommen:

Sie hören einerseits nicht auf, **soziale Kontakte** zu pflegen und begeben sich regelmäßig in geistige Auseinandersetzungen, andererseits entdecken sie die **Natur** immer tiefer als Seelengarten ihres Lebens und entwickeln daraus eine Dankbarkeit, die ihnen zur Grundmelodie ihres Lebens wird.



*Einer dieser Menschen war mein Lehrer Erwin Ringel, dessen 29. Todestag wir am 28. Juli dieses Jahres begehen: Auch er hat in der Natur seinen Jungbrunnen gefunden und in der Schöpfung die erste Bibel des Schöpfers gesehen.*

*Das Staunen darüber und die Dankbarkeit dafür sind auch für mich der innerste Kern dessen, was ich unter „Spiritualität“ verstehe. Einen Text, der das alles wunderbar zusammenfasst, verdanken wir Carl Gottfried Lappe (1773-1843); Franz Schubert vertonte dieses Gedicht in seinem Lied „Im Abendrot“:*

*Als ich meinen Lehrer Erwin Ringel (27. April 1921 – 28. Juli 1994) am 27. Juli 1994 zum letzten Mal besuche, finde ich ihn auf seinem Urlaubsbalkon in Bad Kleinkirchheim. Er sitzt mit geschlossenen Augen der untergehenden Sonne zugewandt und summt eine seiner Lieblingsmelodien, das von Franz Schubert vertonte Gedicht „Im Abendrot“ von Karl Gottlieb Lappe (1773 – 1843):*

*O wie schön ist deine Welt,  
Vater, wenn sie golden strahlet!  
Wenn dein Glanz herniederfällt  
und den Staub mit Schimmer malet,  
wenn das Rot, das in der Wolke blinkt,  
in mein stilles Fenster sinkt!*

*Könnst' ich klagen, könnt' ich zagen?  
Irre sein an dir und mir?  
Nein, ich will im Busen tragen  
deinen Himmel schon allhier,  
und dies Herz, eh es zusammenbricht,  
trinkt noch Glut und schlürft noch Licht.*

*Vor der Beisetzung von Erwin Ringel am Zentralfriedhof im Ehrengrab der Stadt Wien drückt mir Peter Turrini ein Gedicht in die Hand, mit der Bitte, dieses am offenen Grab vorzutragen. Der Text stammt aus dem Schauspiel „Die Schlacht um Wien“, an dem Turrini gerade arbeitet. Erst Monate später, bei der Uraufführung des Schauspiels am 13. Mai 1995 im Wiener Burgtheater, erschließt sich mir die feine Pointe dieses Textes: Am Beginn des zweiten Aktes kommt die gerade 55 Jahre alt gewordene, lebensmüde Operettensängerin in der Dämmerung des frühen Abends durch den Wald zu einem Teich. Sie ist völlig erschöpft, aufgelöst. Sie lehnt sich an*

*einen Baum, hält den Kassettenrekorder mit beiden Händen fest an ihren Körper und atmet schwer. In die Stille hinein gibt sie Schreie von sich, schrille Schreie, und lauscht. Anstelle einer Antwort hört man das Geräusch eines schnell fahrenden Autos und ein plötzliches Bremsmanöver. Stille. Die Operettensängerin stellt den Kassettenrekorder auf den Waldboden. Sie beginnt, große Steine zu sammeln und diese in ihr Kostüm zu stecken. Sie steckt Steine in die Taschen, in den Ausschnitt des Kostüms, in die Strumpfhose. Sie drückt die PLAY-Taste des Kassettenrekorders geht mit schleppenden Schritten und erhobenem Kopf in den Waldteich, und versucht, sich zu ertränken. Doch es gelingt ihr nicht: Der kleine Waldteich ist einfach nicht tief genug. Aus dem Kassettenrekorder ertönt das Lied der Operettensängerin. Am offenen Grab von Erwin Ringel wird es, lange vor seiner ersten Aufführung im Theater, zum letzten Gruß des Dichters an den Pionier der Suizidverhütung:*

*Wenn ihr hört mein schweres Atmen,  
mich so weiß da liegen seht,  
hat der Tod mein altes Leben  
schon verweht.*

*Wenn ihr ruft, ich soll doch bleiben,  
schmerzerfüllt sei euer Herz,  
ach, ich tanz mit wilden Sprüngen  
himmelwärts.*

*Wenn ihr seht die Augen brechen,  
sehe ich ein neues Licht,  
meine Totenmaske  
ist ein strahlendes Gesicht.*

*Wenn ihr klagt, ich sei verschieden,  
atemlos und hin,  
freu ich mich auf Kerzenmeere,  
meinen flammenden Beginn.*

*Nichts wird euch an mich erinnern,  
dort im Grabe liegt der Schein,  
und ich werd für alle Zeiten  
ein Ereignis sein.*

Peter Turrini, *Die Schlacht um Wien*. Schauspiel in drei Akten, Zweiter Akt,  
Luchterhand Literaturverlag, München 1995, Seite 45-46

## ***Der schrumpfende Raum***

*Du wirst doch nicht, sagte der Jüngere. O nein, sagte der Ältere. Zwischen ihnen stand eine Karaffe, in der Karaffe Wein.*

*Das Leben ist ein schrumpfender Raum, sagte der Ältere.*

*Es wird immer wieder schön, sagte der Jüngere, oft ist es beschissen, aber es wird immer wieder schön.*

*Es ist ein schrumpfender Raum, beharrte der Ältere, es schrumpft um dich zusammen.*

*Du denkst wohl an Runzeln, sagte der Jüngere.*

*Nein, sagte der Ältere, das ist es nicht, ich denke wirklich an Raum, er schrumpft auch hinter uns.*

*Du nimmst es zu schwer, sagte der Jüngere.*

*Die Vergangenheit überfährt dich von hinten her, sagte der Ältere, wie eine Lokomotive.*

*Du spinnst, sagte der Jüngere.*

*Die Lokomotive überfährt dich, sagte der Ältere, du weißt genau, sie kommt und überfährt dich von hinten.*

*Aber nicht auf der Straße, sagte der Jüngere.*

*Überall, sagte der Ältere, überall wird der Raum kleiner, die Luft zum Atmen geht aus.*

*Niemals, sagte der Jüngere, die Luft geht niemals aus.*

*Ja, sagte der Ältere, du bist noch jünger, du hast noch Raum.*

*Nicht mehr als du, sagte der Jüngere.*

*Du kannst noch weg, ich nicht mehr, sagte der Ältere, ich nicht.*

*Ich will nicht weg, sagte der Jüngere.*

*Aber du könntest, wenn du nur wolltest, sagte der Ältere, ich nicht, auch wenn ich wollte, das ist es ja, wer alt wird, ist zu diesem Kaff verdammt.*

*Du hast dein eigenes Häuschen, sagte der Jüngere, so verdammt ist es nicht.*

*Ja, sagte der Ältere, mein Raum ist auf ein Häuschen zusammengeschrumpft.*

*Du hast einen Garten, sagte der Jüngere, du hast eine Frau.*

*Ja, sagte der Ältere, doch du vergisst, dass es noch tausend Gärten und tausend Frauen gibt.*

*Oho, sagte der Jüngere, das ist mir neu, dass du ein solcher bist!*

*Bin ich nicht, sagte der Ältere, du weißt, dass ich kein solcher bin.*

*Ja, sagte der Jüngere, das ist wahr.*

*Auch wer kein solcher ist, sagte der Ältere, denkt sich, was noch möglich wäre.*

*Ja, sagte der Jüngere, vieles ist möglich.*

*Dann aber schrumpft der Raum zusammen, sagte der Ältere, du merkst auf einmal, dass du nicht mehr denken magst, so wie du jetzt denkst, weil du jünger bist.*

*Ist mir zu kompliziert, sagte der Jüngere.*

*Nein, es ist einfach, sagte der Ältere, der Raum schrumpft ein.*

*Ach Quatsch, sagte der Jüngere.*

*Alles schrumpft langsam zusammen, sagte der Ältere, zuletzt bleibt nur noch ein Punkt.*

*Ach was, sagte der Jüngere, das Leben geht weiter.*

*Der Raum schrumpft zusammen, sagte der Ältere, auch du wirst es noch sehen, er schrumpft, und eines Tages kannst du nicht mehr atmen, weil du allein und ohne Raum bist.*

*Der Jüngere lachte.*

*Die Karaffe zwischen ihnen war leer.*

*Kurt Marti, Dorfgeschichten, Sammlung Luchterhand 487, 2. Auflage, Darmstadt und Neuwied 1987, Seite 74-75*