

Als Ich diesen Artikel schrieb, war ich 49 Jahre alt. Währenddessen hatte ich mich gefragt, ob ich nicht noch zu jung dafür sei, dieses Thema zu Papier zu bringen.

Ich würde den Text heutzutage nicht mehr genau so schreiben, aber eines kann ich sagen: Ich steh' noch dazu.

Nachdenkliches

Über die Schönheit des Älter-Werdens

Raimar Ocken, Heilpraktiker

Noch einmal 17, 20 oder 30 sein? Keine Minute meiner Lebensuhr möchte ich zurückdrehen. Den hohen Idealen und Illusionen nachjagen, sich der Mode unterwerfen, nach Anerkennung und Zuspruch sich verbiegen? Dem Gestern nachjammern, das Morgen nicht finden, weil das Heute nicht sein kann? Sich in die Menschenmenge begeben, durch ferne Länder reisen, ohne zu wissen, auf der Suche nach sich selbst zu sein? Nein. Nicht anders möchte ich es haben. So wie es ist, ist es gut so. Wenn Stille und Gelassenheit einkehren können: Kein Radio muß dudeln, um von der Einsamkeit abzulenken, kein Fernseher flimmern, um sich einzunebeln - es darf Ruhe sein. Auf das Tagwerk, das hinter einem liegt, schauen, wohl wissend, daß die Arbeit, die zu tun war, gut getan ist, gibt Kraft für den nächsten Tag und Frieden im Herzen. Nicht streiten müssen, um besser zu sein als der andere. Nicht kämpfen müssen, um überleben zu können, sondern einfach sein dürfen, leben dürfen. Endlich sich gestatten zu können, nicht immer leisten zu müssen, Fehler haben und machen zu dürfen und zu wissen: es ist gut so. Es mangelt nicht an Liebe, Vertrauen ist da - in

sich selbst, in den anderen, in Gott.

Dies gibt es nicht geschenkt, da wir aus der Tretmühle der Leistungsgesellschaft hinaustreten müssen. "Erst die Arbeit, dann das Vergnügen." Eine alte Volksweisheit - eigentlich - zur Unterdrückung und Ausbeutung mißbraucht. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Die Arbeit an sich selbst, die Aufarbeitung vergangener Seelenschmerzen, die Befreiung des jämmerlichen, eingesperrten inneren Kindes.

Leben beinhaltet Aufgaben, die wir zu lösen haben: Last, Opfer, Verzicht für andere, Schmerzen teilen. Lösen wir diese Aufgaben wenn es darum geht, sie zu lösen. Statt dessen sich das Leben leicht machen wollen, nach Ablenkung und Spaß Ausschau haltend, schiebt dieses Leid nur auf. Wer nicht gewillt ist, seine Arbeit zur rechten Zeit zu tun, d.h. zum Beispiel sich mit seinen Ängsten, Illusionen und Hoffnungen auseinander zu setzen, der wird im Alter diese Aufgabe erleiden. Wir können uns nicht davor drücken. Was zu erleben, durchzuarbeiten und zu tragen ist - woraus auch Verzicht und Aufschub-ertragen-können erwächst - löst sich nicht von selber auf. Wegrennen geht nur bedingt: indem aktives Durchleiden in passive Erleiden verwandelt wird. So wird Leben zur Frage des Überlebens. Das Ende ist nahe, die Frage steht im Raum: Hab ich gelebt?

Dieser Artikel wurde im März 1999 in der Zeitschrift „Wir Heilpraktiker“ veröffentlicht, im Dezember des selben Jahres in der „HP NATUR-Heilkunde“, außerdem habe ich ihn 2011 in mein Buch „Begegnungen und Beziehungen“, Verlag DeBehr, übernommen.