

Abrunden ...

Wir tun uns schwer mit dem Paso Doble. Sein tänzerischer Charakter - Feuer, selbstbewusste Distanz, kühne Entschlossenheit, Eleganz und grosse Wendigkeit – liegt uns so gar nicht. Wir würden lieber zu etwas weicheeren Rhythmen tanzen. Unsere Everdance-Lehrerin hat jedoch kein Einsehen. Sie findet es wichtig, Anteile, die wir noch nicht gelebt hätten, jetzt ins Leben zu integrieren. Darum gehe es doch im Alter, ums Abrunden. Um dann am Ende gut loslassen zu können.

Abrunden. Dieses Wort begegnet mir wieder bei meiner gegenwärtigen Lektüre. Die Professorin und Psychotherapeutin Verena Kast fächert in ihrem jüngsten Buch verschiedenste Facetten des Altwerdens auf. Sie sieht das Altern als einen Prozess mit Entwicklungsaufgaben, die uns herausfordern. Gutes Altern fängt ihrer Meinung nach schon früh an. Bestimmend für sie ist, das Leben abschiedlich zu leben: loslassen und immer wieder sich einlassen; enden lassen, um wieder neu zu beginnen. Ein Thema, das im Alter existentieller wird. Die Autorin beleuchtet die Ressourcen, die uns dabei - unabhängig von unseren Lebensumständen – zur Verfügung stehen. Und wie es gelingen kann, in einer schöpferischen Haltung auf neue Gegebenheiten in unserem Dasein einzugehen.

Den Fokus vor allem auf Räume, die sich in uns selbst eröffnen und die wir betreten können, richtet eine andere Autorin: Irmtraud Tarr. „Lebe deine eigene Melodie“ ist ihre Anstiftung zum Älterwerden. Die Welt mit anderen Augen sehen, ausgetretene Pfade verlassen, sich auf eigensinnige Wege begeben – nichts belebt unseren Körper mehr, überflutet ihn mit vielen gesunden Glückshormonen. Ihr Buch beschert uns eine Fülle von Anregungen, wie wir Älterwerden als Unterwegssein und Geschenk erfahren können.

© 2016, Lyn Fey

ALTERN – immer für eine Überraschung gut,
 Verena Kast, Patmos Verlag 2016

LEBE DEINE EIGENE MELODIE – Eine Anstiftung zum Älterwerden, Irmtraud Tarr, Gütersloher V. 2012