

# Stirb und werde

*Und so lang du das nicht hast,  
Dieses: Stirb und werde!  
Bist du nur ein trüber Gast  
Auf der dunklen Erde.*

Goethe



Foto © Toma Boncliu - Dreamstime.com

Ich kann mich an keinen Artikel erinnern, der sich so schwierig geschrieben hätte. Dabei beginnt es mit Freude auf das Thema: „Sinnlichkeit und Alter“. Zu beidem kann ich Gewichtiges und Schönes sagen. Für diese Liaison will ich eine Lanze brechen. Aber es kommt anders. Ich schreibe, lösche, schreibe, lösche – und komme dem Thema keinen Schritt näher. Leise raunt die Sinnlichkeit: Komm erst mal dir selbst näher. Ich bin nur eine Randerscheinung, eine Folge. Also tauche ich tiefer, Schicht für Schicht, bis ich am Anfang stehe. An einem der Anfänge.

## Wir Nachkriegskinder

Schaue ich mich in meiner Generation um, fällt mir auf: Wir müssen alles aufheben. Wir müssen alles aufessen. Wir sind selten unbeschwert und albern. Wir können mit unseren Eltern über Wesentliches nicht reden. Nähe, Umarmungen und Trost sind uns nicht selbstverständlich. Wir arbeiten viel, brauchen Versicherungen und wollen die Kontrolle behalten. Wir optimieren uns ständig und machen Therapien und Aufstellungen. Fröhlicher macht uns das nicht.

Wissenschaftler sagen, dass viele Probleme der Generation um die 60 auf unverarbeitete Kriegserlebnisse der Eltern zurückgeführt werden können. Das Trauma der beiden Weltkriege wird vererbt und prägt seit Jahrzehnten deutsche Familien. Diese Traumata sind im Körper gespeichert und kommen oft erst im Alter an die Oberfläche. Meine Tante, Großmutter und Urgroßmutter haben nie darüber gesprochen, was passierte, als 1945 die Amis und die Russen kamen, während sie allein im Haus waren. Wir haben nie gefragt. Kinder spüren Tabu.

## Der große Irrtum

Ich kenne das alles: Das Außen kann ich nicht ändern, aber meine Einstellung dazu. Die Seele hat dieses Leben gewählt, und eine Mission und einen

Sinn dazu. Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit. Und vor allem: Bloß kein „Armes Ich“ und nicht von Opferitis befallen sein! „Annehmen, was ist“ als Weg der Heilung. Ins Herz hineinspüren. Im Augenblick sein, im Hier und Jetzt. An diesen wunderbar richtigen Ideen habe ich mich abgerekert. Jetzt plötzlich, in den letzten Monaten, keimt etwas auf, was sich wie eine neue Saat anfühlt. Ein großes Nein zur Gewöhnung an Dinge, die wider-natürlich und unfassbar sind.

Was, wenn alles ein großer Irrtum ist? Das ganze akzeptierte Leben? Wenn es prinzipiell ganz anders sein sollte: Dass sich Regierungen an einen Tisch setzen und feststellen, dass kein Mensch einen anderen töten will. Dass es längst Techniken gibt, Land wieder urbar zu machen, so dass niemand hungern muss. Dass es einfache Mittel gegen jede Art Krankheit gibt und Impfungen überflüssig sind. Wenn Meinungen sich auf wahrhaftige Information statt auf Propaganda gründen. Was, wenn die Liebe andere Quellen und Formen hätte?

Es formt sich ein großes Ja: Alles radikal in Frage zu stellen, was mir bisher vertraut und gegeben erschien.

## Wilde Großmütter

Älterwerden ist für mich diese unbändige Sehnsucht nach wirklichem Leben. Wieder zurück zur Quelle gehen. Also jünger werden, mutiger und klarer. Den Mund aufmachen und das Herz. Sich nicht hinter spirituellen Konzepten verstecken. Dass der Körper den umgekehrten Weg geht, ist wohl die Prüfung. Der Übergang von der roten zur schwarzen Frau ist ein Höllenjob; das ganze Leben steht auf dem Prüfstand! Das braucht zuweilen mehr Kraft, als eine Frau allein aufbringen kann. Wir sollten Initiationen dafür schaffen, Frauen über diese Schwelle zu begleiten. (Eine Aufgabe auch für wahrhaftige Tempelpriester: Frauen spüren lassen, dass Frausein nicht endet im Alter.) Damit keine Frau mehr Omi genannt wird, dement werden muss oder verstummen.



Foto © Katrin Laux

## Energiebalance

- quantenphysikalisches Coaching mit dem Timewaver
- Klangentspannung
- Reinigungsrituale
- IL-DO® Körperkerzen

Yvonne Frassek

09126 Chemnitz  
+49 (0)152 2311 8191

*Liebe alles*



*Lebe jetzt*

## Entspannungspraxis

- Traditionelles Hatha-Yoga
- Klangmassagen
- Atemkurse
- Tiefenentspannung
- IL-DO® Körperkerzen

Andreas Gärtner  
Yogalehrer BYV

09439 Amtzberg / Schlößchen  
+49 (0)152 3738 9796

Dazu gehören Selbstermächtigung und – letztendlich – die Kraft zu gehen, wenn die Zeit gekommen ist. Bis dahin gilt nur eines: Das Leben ausschreiten bis in den letzten Winkel, in AnMUT, Respekt und Natürlichkeit. Wir Älteren haben nichts mehr zu verlieren. Worauf also warten?

### Katrin Laux

Gründerin und Geschäftsführerin von AnuKan – Zentrum für Berührungskunst in Dresden. [www.anukan.de](http://www.anukan.de)

## Sei berührbar, statt belastbar

Wenn du an deinem Lebensabend auf dein vergangenes Leben zurückblickst, wünsche ich dir, dass du sagen kannst:

Ich war berührbar, statt belastbar. - Ich habe mitgeföhlt, statt mich zu verschließen. - Ich war emotional, bin auf den Wellen meiner Geföhle gesurft, statt in jeder Situation sachlich, rational und nüchtern zu bleiben. - Ich habe mich dem Schmerz hingegeben, statt wie der sprichwörtliche Indianer keinen Schmerz zu kennen. - Ich habe geweint, statt immer meinen Mann zu stehen. - Ich bin da geblieben und habe mich nicht aus dem Kontakt geschlichen. - Ich war nah an meinem verletzlichen Kern, statt mir ein dickes Fell zuzulegen. - Ich habe auch in schwierigen Situationen mein authentisches Selbst gezeigt, statt mich hinter Masken und Rollen zu verstecken. - Ich habe mir und anderen gegenüber ehrlich geäußert, was zu viel für mich ist und was ich brauche, um gut leben und arbeiten zu können, statt meine Bedürfnisse unter den Teppich zu kehren. - Ich habe aufgehört, ständig über meine Grenzen zu gehen. - Ich habe mich meinem Inneren zugewendet und mir Ruhe gegönnt, statt ständig mein Äußerstes zu geben. - Ich habe achtsam ausgewählt, was mich

>>>



## MEHNER & BUSSHARDT KINESIOLOGIE

### Das Kinesiologie-Zentrum in Mitteldeutschland

Zertifizierte Instruktooren –  
renommierte Gastdozenten.  
Für Berater, Therapeuten, Pädagogen,  
zur Selbsthilfe, in Familie und Beruf

BrainGym®

Matrix in Balance

Touch for Health

Entwicklungskinesiologie

Machen Sie die Kinesiologie  
mit unserer professionellen  
Ausbildung zu Ihrem Beruf

Telefon: 0351 / 641 30 10  
[www.mehner-busshardt.de/kinesiologie](http://www.mehner-busshardt.de/kinesiologie)