

# Auf künstlerischen Wegen der Weisheit entgegen

Sieben Wege zum  
kreativen Älterwerden  
– Vierter Weg –



Norbert Wickbold

# Auf künstlerischen Wegen der Weisheit entgegen

Sieben Wege zum  
kreativen Älterwerden  
– Vierter Weg –

1. Auflage

Copyright © 2023 by Norbert Wickbold

Layout, Umschlaggestaltung und Illustration: Norbert Wickbold

Titelfoto:

Korrektorin: Irene Wickbold

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN: 978-3-347-91253-3 (Paperback)

ISBN: 978-3-347-91254-0 (Hardcover)

ISBN: 978-3-347-91255-7 (e-Book)

*Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.*

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:*

*Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.*

# Inhalt

Vorwort .....	7
<b>A</b> Wie König Drosselbart die hochmütige Prinzessin auf den Weg der Weisheit führte und beide ihr Glück fanden .....	9
<b>E</b> Auf künstlerischen Wegen der Weisheit entgegen .....	13
1 Nicht Wahrhaben wollen .....	20
2 Die Wanderung Deines Lebens .....	26
3 Der Weg, der in die Leere führt .....	34
4 Wege in die Ausweglosigkeit .....	40
5 Wege in den kreativen Abstieg .....	48
6 Wege der Wandlung .....	52
7 Aufstieg zu Deiner Weisheit .....	64
<b>B</b> Die Bücher von Norbert Wickbold .....	71



## Vorwort

Vom berühmten König Salomon stammt der Spruch: »Alles hat seine Zeit.« Das klingt so simpel, dass wir die Weisheit, die in dieser Aussage steckt, schnell übersehen. Denn es bedeutet auch, dass für alles die Zeit irgendwann zu Ende geht. Und wenn wir den richtigen Zeitpunkt verpassen, kann damit für etwas anderes die Zeit gekommen sein. Erst in unseren Tagen ist mir klar geworden, warum laut Salomon auch für Krieg irgendwann die Zeit gekommen ist. Das geschieht, wenn die sich anbahnenden Schwierigkeiten geleugnet oder nicht erkannt werden. Hinweise werden nicht beachtet, die Zeit wird nicht genutzt, um Streitigkeiten aus dem Weg zu räumen. Dann kommt es irgendwann hart. Kennst Du das? Manchmal bedeutet das Krieg. Das gilt im Großen wie im Kleinen. Im Grunde genommen weißt Du es durchaus. Aber oftmals möchtest Du das Alte einfach nicht loslassen und willst auch nicht wahrhaben, dass Du dringend etwas ändern solltest. Allzu gern hältst Du an Gewohnheiten fest, am erworbenen Besitz,

an errungenen Posten oder an gefestigten Einstellungen. Dann trittst Du auf der Stelle, bewegst Dich wie im Hamsterrad, so lange, bis gar nichts mehr geht. Schließlich läufst Du in die Irre und befindest dich bald in einer Sackgasse. Der Weg wird immer enger.

Verweigerst Du Dich jedem Wandel, verlierst Du bald den Bezug zur Wirklichkeit. Im Alter kann das ein Weg in Verwirrtheit und Demenz sein.

Aus der immer enger werdenden Spirale gibt es kein Entkommen. Du bist mit Dir selbst konfrontiert. Dann bist Du gezwungen, Dich zu wandeln. Dir bleibt nichts anderes übrig, als durchs Feuer zu gehen oder Dich durchs Wasser ziehen zu lassen. Aus dieser harten Prüfung kommst Du nur gewandelt wieder heraus. Dabei arbeitet die Weisheit an Dir wie an einem Kunstwerk und Deine Person erstrahlt in einem neuen Licht. Das ist der vierte Weg. Ein spannender Weg durch die Spirale.

*Norbert Wickbold*

# ◎ A

## *Wie König Drosselbart die hochmütige Prinzessin auf den Weg der Weisheit führte und beide ihr Glück fanden*

Auch die Geschichte vom König Drosselbart gehört zu den Klassikern unter den Märchen. Ein König will seiner Tochter einen würdigen Gemahl zur Auswahl bieten, doch sie hat an allen Freiern etwas auszusetzen und spottet besonders über den König Drosselbart. Daraufhin vermachte er sie mit dem erstbesten Bettler. Der nahm seine Braut und führte sie durch das prachtvolle Land. Als die Prinzessin fragte, wem das alles gehöre, sagte der Bettler, es gehört dem König Drosselbart und setzte hinzu:

„Hättest du ihn genommen,  
so wär das alles dein.“  
„Ich arme Jungfer zart,  
ach, hätt' ich genommen den König Drosselbart!“



## Oh je, die enge Hütte!

Ohne Bedienstete. Nein, die arme Königstochter musste selbst Hand anlegen. Sie musste schwere Arbeit verrichten, war aber zu nichts zu gebrauchen. So sollte sie Töpferware auf dem Markt feilbieten. Aber ein wilder Husar ritt durch ihren Stand und zerschlug alles, bevor sie es verkaufen konnte. Es kam noch schlimmer. Sie musste sich noch weiter erniedrigen und als Gehilfin in der Küche des Schlosses schwere Arbeit tun und um Essen betteln. Wie oft hatte sie gedacht:

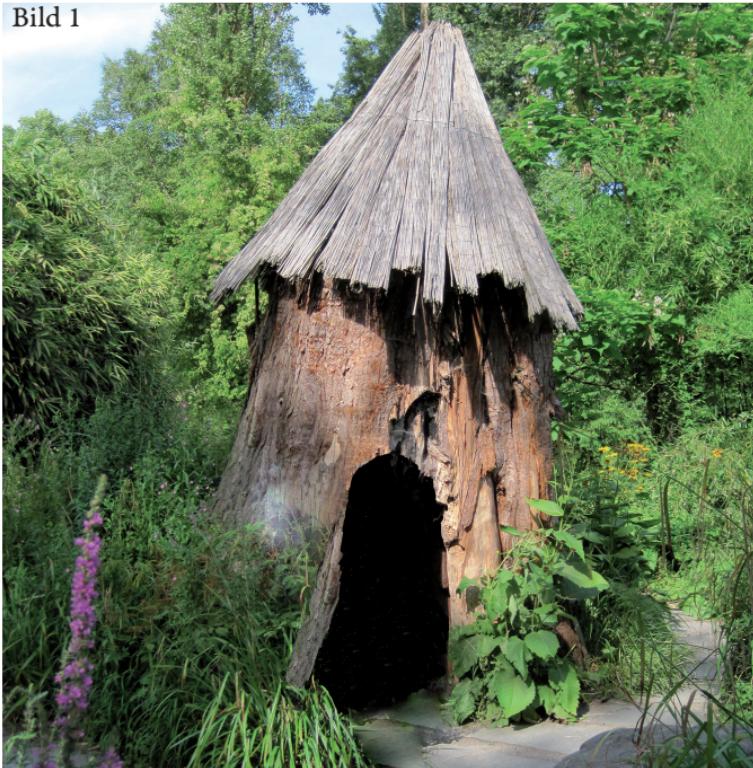
*„Ich arme Jungfer zart,  
ach, hätt' ich genommen den König Drosselbart!“*

Immer wieder klagte sie, dass sie damals zu stolz und zu hochmütig war, um sich auf das Gute einzulassen. Nun hatte sie das Schlechte bekommen. König Drosselbart führte sie auf den Weg der Läuterung zu guter Letzt doch in sein Reich. Nachdem sie das Glück verächtlich ausgeschlagen hatte, musste sie dafür ganz in die Tiefe herabsteigen. Was sie ohne Weiteres hätte haben können, musste sie sich nun schwer erarbeiten, denn sie sollte sich erst als würdig erweisen.



Kennst Du das aus Deinem eigenen Leben?  
Wann warst Du zu stolz um die Chancen, die  
Dir das Leben bot, zu ergreifen? Wie oft musstest  
Du Dir anschließend mühsam erarbeiten, was du  
ohne Weiteres hättest haben können?  
Wie oft hast Du geklagt: »Ach hätt ich doch.« ?

Bild 1





*„Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andere, neue Bindungen zu geben.“*

Hermann Hesse

Bild 2





## Auf künstlerischen Wegen der Weisheit entgegen

### *Vierter Weg*

Manchmal geht es im Leben nicht wie gewohnt weiter. Vielleicht warst Du zu stolz oder Du hast eine Dir gebotene Chance ausgeschlagen. Die Botschaft vom höheren Selbst an Dich ist:

*Du musst Dein Leben ändern!*

Dann geschieht es, dass Du einen Wandlungsprozess durchläufst. Es ist ein Weg, der Dich wie in einer sich mehr und mehr verengenden Spirale in Deine eigene »Unterwelt« führt. Einmal angetreten kannst Du diesen Pfad nicht so ohne Weiteres verlassen. Du musst da durch, sonst steckst Du fest in einer Krise. Sinn dieser Krise ist es jedoch, Dich beweglich zu machen, damit Du im Wandel zu Dir selbst findest.

*Im Wandel des Lebens  
Deine eigene Form finden*



## Es ist altbekannt und immer wieder neu:

Sich von etwas Altem lösen zu müssen, kann sich auf alte Gewohnheiten oder alte Verhaltensmuster beziehen. Manchmal sind auch altbewährte Lösungsstrategien in die Jahre gekommen und nicht mehr geeignet, um auf die aktuellen Herausforderungen des Lebens zu reagieren. Und natürlich kannst Du selbst alt geworden sein und mit dieser Tatsache hadern.

*Eine Krise kannst Du nur überwinden, wenn Du Dich selbst überwindest.*

*Dich selbst überwinden heißt, Dich von etwas Altem zu lösen, damit das Neue werden kann.*



## *Man sollte nicht alt werden*

Diese häufig geäußerte Klage heißt auch:

*Man sollte am besten nie in die Situation kommen, sich verändern zu müssen.*

Die Hinweise, die Dir vom Leben gegeben werden, die Dir zeigen, dass Du älter wirst oder schon älter geworden bist, mehren sich. Was ist daran so schlimm?

- *Fürchtest Du, dass Dir die Zeit davonläuft?*
- *Glaubst Du, Du hättest Dein Leben vertrödelt und etwas Wichtiges versäumt?*
- *Wird Dir bewusst, welche Chancen Du verpasst hast?*
- *Hast Du Dich bisher ganz wohl gefühlt und merkst auf einmal, dass Du Dir lange Zeit etwas vorgemacht hast, weil Du eine unliebsame Wahrheit nicht hören und nicht sehen wolltest?*



Aus Angst vor Veränderungen, die das Leben Dir abverlangt, hast Du es versäumt, einen wichtigen Wachstumsschritt zu wagen. Der hätte eine Kompetenzerweiterung bewirken können und Du hättest der neuen Situation gewachsen sein können. Ohne dem fühlst Du Dich allmählich einer immer mächtiger werdenden Kraft, die Dich zu bezwingen droht, hilflos ausgeliefert. Und so klagst Du umso häufiger:

*„Hilfe, es ist nicht schön,  
alt zu werden!“*

In diesem Zusammenhang erinnere ich an die Grafik im Einführungsband auf Seite 61, die hier auf Seite 18 nochmals zu sehen ist. Es ist die Parabel der Selbstverwirklichung. Der erste Teil des Weges wird uns gegeben. Den Zweiten müssen wir uns selbst erarbeiten. Sehr prägnant beschreibt dies Roberto Assagioli mit den Worten, die ich der Grafik angefügt habe.