

Die Biografie als Gestaltungsaufgabe

Sieben Wege zum
kreativen Älterwerden

Zweiter Weg

Norbert Wickbold

Die Biografie als Gestaltungsaufgabe

Sieben Wege zum
kreativen Älterwerden
Zweiter Weg

1. Auflage

Copyright © 2021 by Norbert Wickbold

Layout, Umschlaggestaltung und Illustration: Norbert Wickbold

Korrektorin: Irene Wickbold

Verlag& Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN: 978-3-347-41444-0 (Paperback)

ISBN: 978-3-347-41445-7 (Hardcover)

ISBN: 978-3-347-41446-4 (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
A Bruder Lustig	9
E Die Biografie als Gestaltungsaufgabe ...	13
1 Deine Biografie vom erreichten Ziel aus betrachten	24
2 Und wie willst Du wirklich leben?	26
3 Deine Kreationsspirale	34
4 Den Weg bereiten. Er weist Dich zum Ziel	42
5 Wie kommst Du aus dem Chaos in die Kreativität?	46
6 Zur Tat schreiten	52
7 Zur Vollendung kommen	60
B Die Bücher von Norbert Wickbold	71

Vorwort

Dich neu entdecken im Verwirklichen deiner Ziele. Das Leben stellt uns immer wieder vor neue Aufgaben und Herausforderungen – ein Leben lang! Wer zurückschaut in seine Biografie, kann sich vergegenwärtigen, was sie bzw. er bisher schon alles geleistet und gemeistert hat. Ist doch nicht schlecht, oder? Na also! Gut, es ist auch hier oder da einiges daneben gegangen. Aber musst Du Dir deshalb Sorgen um Deine Zukunft und Dein Alter machen?

Das Leben lässt sich als Abfolge mehr oder weniger zufälliger Ereignisse auffassen. Da hab ich eben mehr Glück gehabt als dort. So musste ich nun mal versuchen, aus den gegebenen Umständen und Situationen das Beste zu machen. Doch meistens ist mir das gelungen.

Und dennoch: Durch diese Umstände sind nicht nur Dinge in die Welt gekommen, dadurch bist auch Du zu dem geworden, der Du heute bist. Wenn Du genau hinschaust, hast Du Dich dabei auf einer persönlichen Lebensspirale bewegt.

Dies geschah für Dich vielleicht in vielen Fällen unmerklich. Doch wenn Du den Weg der Kreationsspirale näher betrachtetest, wirst Du einiges davon wiedererkennen. Etwa die Anfangsphase, die Aktivitätsphase und die Phase des Erntens. Die einzelnen Aktivitäten und Vorhaben lassen sich jeweils wie ein Atmungsprozess betrachten. Ein Wechsel von Aktivität und geschehen lassen, von Aufnehmen und Abgeben, von Festhalten und Loslassen. Und letztlich sind wir im Alter in der Phase des Loslassens angekommen. Das gelingt umso besser, wenn wir unsere Projekte auch innerlich abgeschlossen haben. Nach der Verfassung meines Buches: *Wer weiß, wie wir mal werden?* entwickelte ich daraus sieben einzelne Wege zum kreativen Älterwerden. Hier nun das Büchlein zum zweiten Weg.

Ich wünsche viel Spaß dabei

Norbert Wickbold



*Wie Bruder Lustig das Herz
verinnerlicht und all seine
Wünsche einsacken kann*

und was wir von ihm lernen können

Man sagt ja, dass jeder sein Päckchen zu tragen habe. Im Märchen vom Bruder Lustig ist es ein Rucksack. Was die meisten Menschen oftmals als schwere Last auffassen, wird vom Bruder Lustig dazu genutzt, gut für sich zu sorgen. Er wird mehrmals von Petrus „versucht“, damit er über sich selbst hinauswachse und ein Herz für andere entwickle.

Bruder Lustig nennt Petrus sein Bruderherz, obwohl er dessen Verhalten nicht versteht. Dennoch nimmt er sich ein Herz, und zwar das Herz des Lamms. Sein Lebensmotto ist scheinbar der Spruch, den ich beim Spaziergang an einem herrlichen Sonnentag fand:

»Heute für alles traumhafte Bedingungen!«



Er ahnt, dass das Herz, das Beste ist

Bis ihm das Wasser zum Halse steht, leugnet er Petrus gegenüber, das Herz gegessen zu haben. Als es jedoch ans Teilen geht, teilt er ihm mit, dass er es sich doch einverleibt hat. Es gelingt ihm nicht zum Königlich-Weiblichen eine Beziehung herstellen. Dennoch wird er königlich entlohnt. Petrus verleiht ihm eine besondere Kreativität: In den Rucksack, den er trägt, kommt fortan alles, was er sich (von Herzen)wünscht.

Nach Jahren des Umherwanderns findet er in der Einsamkeit zu seinem Teilpersönlichkeitenhaus zurück. Darin haben sich neun Teufel eingenistet. Jetzt gelingt es ihm, sie in seinen Rucksack aufnehmen und acht von ihnen der Läuterung zuführen. Erst als er sich selbst vollkommen in den Rucksack, also in sein Schicksal begibt, kann er zu Petrus in den Himmel gelangen. Bruder Lustig steht dafür, sein Schicksal anzunehmen und mit Herz das Beste daraus zu machen.



Bild 1



„Der Erwachsene hat im Allgemeinen, nur wegen der Tatsache, erwachsen zu sein, die eigenartige Illusion, das Ziel bereits erreicht zu haben; er ist mit sich selbst zufrieden, und es kommt ihm nicht in den Sinn, dass er gerade dann, wenn die Schule abgeschlossen ist, in der weiteren und wirklichen Schule des Lebens zu lernen beginnen müsste: Er müsste »sich bei der Hand nehmen« und beginnen, sich selbst zu erziehen.“

Roberto Assagioli, 2007



Die Biografie als Gestaltungsaufgabe

Zweiter Weg

In diesem Büchlein geht es darum, Dich neu zu entdecken im Verwirklichen Deiner Ziele. Dies ist eine Lernaufgabe. Im Leben bist Du immer wieder mit neuen und oftmals problematischen Situationen konfrontiert worden. Wenn Du im Herzen eine gewisse Neugier hegst, die Dich fragen lässt, wie Du das Problem gleichfalls wie einen kniffligen Knoten lösen kannst, wird Dir auch zukünftig die Verwirklichung Deiner Ziele gelingen. Statt auf das vermeintliche Problem zu schauen, orientiere Dich dabei an der Lösung! Das Leben lehrt Dich, den Weg dorthin zu gehen. Es lehrt Dich, den richtigen Weg zu finden. Betrachte den Knoten nicht als Hindernis, sondern als eine Lernaufgabe, die Dir das Leben gestellt hat. Denn Du kannst sie gewiss lösen.



Die Fähigkeit,

bis ins hohe Alter, ja bis in die Todesstunde, wie Hesse schreibt, Neues lernen zu können, ist eine Besonderheit des Menschen. Beim Lernen im Alter kann die Fülle der eingprägten Erfahrungen nicht ignoriert werden. Im Alter wird gelernt, indem das Neue mit dem schon Erfahrenen verglichen und in das System der eigenen Erfahrungen eingepasst wird.

Neues Lernen und so das Leben meistern



Bild 3



Das Lernen

hat eine große Bedeutung im Leben. Doch nicht nur durch das in der Schule gelernte, sondern vor allem durch die im Leben gemachten vielseitigen Erfahrungen und das lebenspraktische, umfangreiche Wissen wirst Du als älterer Mensch über kognitive Stärken verfügen. Diese Erfahrungen sind die Ergebnisse der Lernanstrengungen aus Deiner bisher gelebten Biografie. Sie machen einen wesentlichen Teil dessen aus, was Du benötigst, um Dich in Deiner Einzigartigkeit und Individualität von anderen zu unterscheiden.

Wichtig ist es, Dich in jeder Phase des Lebens von Misserfolgen und Irrwegen nicht verunsichern oder gar entmutigen zu lassen. Gerade Deine Erfolge der Vergangenheit können in Dir die Zuversicht nähren, dass Du, wie alles schon erlebte, auch die neue Situation meistern wirst. Wenn Du Deine Erfahrungen als Ressource nutzen kannst, wird es Dir gelingen. Die besseren Schüler bekommen die schwierigeren Aufgaben, weil sie diese meistern können.



Lernen und Erfahrung

Lernen, um Erfahrungen zu sammeln

Lernen aus Erfahrungen anderer

Lernanlässe kommen von außen

Interpersonelle Kommunikation

Fremde Erfahrungen wichtiger

**Kurzzeitgedächtnis hoch
(sich merken)**

**Langzeitgedächtnis niedrig
Merkfähigkeit für Neues hoch**