

Arnold Mettnitzer

Die Veredelung der Zeit

Eine Liebeserklärung
ans Älterwerden



Inhalt

Vorwort	9
Glückspilze und Welterfinder	15
Die Grundkoordinaten gelungenen Lebens	21
Wie Begegnungen die Zeit veredeln	31
Altern als Chance	59
Letzte Wege	85
Zu guter Letzt: „Vielleicht wird Liebe wehen“	99
Anmerkungen und Quellen	107

Altsein ist ein herrlich
Ding, wenn man nicht
verlernt hat, was
anfangen heißt.

Martin Buber

„Fangen wir an! Fangen wir an! Jeder ist wichtig, weil ein jeder was kann!“ Drei Vorschulkinder sitzen auf dem Gehsteig vor dem Blumengeschäft in der Gersthoferstraße 73 und singen, was sie wohl soeben im Kindergarten in größerer Runde gemeinsam gesungen haben: Als ich am 21. Juli 2018 zufällig in diesen Blumenladen komme, strahlen mich die Kleinen an und tun so, als sängen sie für mich alleine. Diesen drei – heute vielleicht neun oder zehn Jahre alten Kindern – und Jutta, meiner Frau, für die ich damals Blumen kaufen wollte, ist dieses Buch gewidmet.

„Wahrscheinlich lebt man gar nicht, sondern wartet darauf, dass man bald leben werde; nachher, wenn alles vorbei ist, möchte man erfahren, wer man, solange man gewartet hat, gewesen ist“¹, vermutet Martin Walser. Seit ich diesen Satz vor ziemlich genau fünfundzwanzig Jahren zum ersten Mal gelesen habe, fürchte ich mich davor, in meinem Leben Dinge für wichtig zu nehmen, die diese Aufmerksamkeit nicht verdienen, und dabei Wertvolles und Kostbares zu übersehen. Wer in diesem Zusammenhang von Menschen in helfenden Berufen erwartet, sie könnten Wege aufzeigen und Fragen beantworten, wird womöglich enttäuscht sein. Rezepte und Wegweiser dafür, dass das Leben gelingt, gibt es nicht, auch wenn man sich manchmal in den Ratgeberecken der Buchhandlungen des Eindrucks nicht erwehren kann, es gäbe für jedes Problem das passende Buch, zumindest einen vielversprechenden Titel dazu.

Deshalb ist dieses Buch nicht in erster Linie ein Ratgeber oder Wegweiser, keine Anleitung für geglücktes Leben; es erzählt vielmehr von persönlichen Erfahrungen in Begegnungen mit anderen, von Sternstunden und Enttäuschungen, denn ich bin überzeugt davon, dass ohne den Mut, sich mit anderen auseinanderzusetzen, ohne Respekt, Wertschätzung und täglich geübtes Vertrauen die Grundmelodie im Orchester einer gesunden Gesellschaft verstummen muss. Erst im Miteinander von Glücklichen und Unglücklichen, Gesunden und Kranken, Jungen und Alten zeigen sich nach und nach Möglichkeiten und Chancen, voneinander zu lernen und aneinander zu wachsen. Wenn dieses Buch davon erzählt, dann vor allem, um Leserinnen und Leser dazu einzuladen, in die Kellergänge der eigenen

10 Erfahrungen hinunterzusteigen, wo die im Laufe der Jahre gereiften Weine der Weisheit liegen und nur darauf warten, entdeckt, entstaubt, gehoben und möglichst gemeinsam mit anderen genossen zu werden.

Aber: Obwohl es keine Patentrezepte für ein gelungenes Leben gibt, schon gar nicht für die „Veredelung der Zeit“, so gibt es doch wunderbare Glücksstrategien, die uns die in jedem Menschen schlummernden Potenziale entdecken lassen. Das ist deshalb möglich, weil Menschen trotz aller Unterschiedlichkeit in den Tiefenregionen ihres Wesens mehr Gemeinsames als Trennendes entdecken können.

Dass das im Blick auf das Miteinander der Generationen heute besonders schwierig geworden ist, steht außer Zweifel. „Noch niemals in der Geschichte der Menschheit waren wohl die Abstände zwischen den Generationen so groß wie heute“², vermutet Olga Tokarczuk, die polnische Literaturnobelpreisträgerin 2018. Eine Pandemie, die den Jüngeren mehr zugesetzt hat als den Älteren, hat diese Entwicklung genauso befeuert wie die Debatte rund um die Klimaveränderungen und die Notwendigkeit, darauf not-wendend zu reagieren. Die Jüngeren lehnen sich dabei gegen ein „Nach-mir-die-Sintflut-Denken“ der Älteren auf und werfen ihnen zu Recht vor, sich nicht um die Zukunft und konkrete Problemlösungen zu kümmern. Der tiefe Graben, der sich hier mittlerweile auftut, ist aber für Olga Tokarczuk nicht nur Sinnbild eines Konflikts zwischen Jung und Alt, sondern auch einer seltsamen Divergenz zwischen den Generationen, auch wenn sie im selben Kulturraum leben. Enkel und Großeltern haben heute fast gar keinen gemeinsamen Erfahrungsraum mehr, Urenkel und Urgroßeltern erst recht nicht. Während die Enkel sich über ihre Smartphones beugen, schauen die Großeltern

ihre Lieblingssendungen im Fernsehen. „Der Zerfall der Bevölkerung in verschiedene ‚Stämme‘ je nach Generationszugehörigkeit veranschaulicht, wie viele Realitäten sich in ein und demselben Raum befinden. Sie verzahnen, überschneiden, stimulieren sich gegenseitig – und bleiben dennoch strikt getrennt.“

Vielleicht war das immer so. Schon Sokrates soll über die Jugend geklagt haben, dass sie den Luxus liebe, schlechte Manieren und keinen Respekt vor älteren Leuten habe: „Die jungen Leute [...] widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.“ Das Verlockende dieses Textes, der zwar durchaus aus dem reichen Fundus der dem Philosophen in den Mund gelegten Sätze stammen könnte, aber von ihm anscheinend nie so ausgesprochen wurde, liegt in seiner markanten Bildhaftigkeit, die unsere Vorurteile jungen Menschen gegenüber befeuern könnte und diejenigen der Jüngeren den Älteren gegenüber. Doch gesetzt den Fall, Sokrates, der bedeutendste Philosoph der Antike, hätte diese Sätze tatsächlich gesagt, könnte sein Pauschalurteil über die Jugend ja auch mit der Salvador Dalí zugeschriebenen Vermutung zu tun haben, dass das Problem mit der heutigen Jugend darin bestehe, „dass man selbst nicht mehr dazugehört“.

Dass sich die zunächst unüberwindbar scheinenden Gräben zwischen den Generationen bei eingehender Beschäftigung in spannende Begegnungsfelder und manchmal unerwartet heiter-fruchtbare Inspirationsquellen verwandeln können, davon bin ich im Grunde seit meinem siebzehnten Lebensjahr überzeugt. Als Gymnasiast zu Besuch bei meinem Schulkollegen Charly Riesenhuber in

12 Krummnussbaum an der Westbahn stand ich damals vor dem Eingangstor zum Friedhof in Marbach an der Donau vor einem Schild mit der Aufschrift: „Was ihr jetzt seid, das waren einst wir! Was wir jetzt sind, das werdet auch ihr!“

In den Jahrzehnten meiner seelsorglichen und therapeutischen Tätigkeit hat sich dieses Gespräch am Friedhofstor zwischen Lebenden und Verstorbenen zum Gespräch unter Lebenden gewandelt. Wie dabei die Begeisterung der Jugend das Salz der Gesellschaft sein mag, bleibt die Weisheit des Alters ihr Pfeffer. Eine lebendige Gesellschaft braucht beides gegen die Langeweile und Fadesse sich voneinander abgrenzender Altersgruppen. Deshalb begibt sich dieses Buch auf die Suche nach Möglichkeiten, im Älterwerden jung zu bleiben, und erzählt von Menschen, denen dieses Kunststück gelungen ist.

Wie ein roter Faden zieht sich das Gespräch zwischen Jungen und Alten, Gesunden und Kranken, Glücklichen und Unglücklichen durch mein Leben. Fünfundvierzig Jahre meiner seelsorglichen Verantwortung und dreißig Jahre meiner Tätigkeit als Psychotherapeut konnten mich von der heilenden Kraft der Zwiesprache unter Lebenden überzeugen. Statt an Gräbern zu stehen, schauen Junge im Gespräch mit Älteren in ihre eigene Zukunft und Alte im Blick auf die Jugend in ihre eigene Vergangenheit und bleiben dabei – mit etwas Glück – offen und neugierig, am Leben anderer Menschen interessiert und bis zuletzt bereit, den Blick über den Tellerrand hinaus zu wagen.

Wie die Begeisterung
der Jugend das Salz
der Gesellschaft sein
mag, bleibt die Weisheit
des Alters ihr Pfeffer.

Wie Begegnungen die Zeit veredeln

Begegnungen sind die Zeitveredelungsmöglichkeiten par excellence. Das lässt sich gut und leicht begründen: Erstens, weil wir nicht anders können, wie uns das Paul Watzlawick mit seinem Satz „Wir können nicht nicht kommunizieren“ bewusst gemacht hat; zweitens, weil, wie schon Theophrastus Bombast von Hohenheim, genannt Paracelsus, zu erklären nicht müde geworden ist, der Mensch die beste Arznei für den Menschen ist und die beste Dosierung dieser Arznei durch die Liebe erfolgt. Paracelsus verdanken wir auch die Erkenntnis, dass in der Dosis das Gift liegt, dass es also auch bei der Anwendung der besten Arznei für einen Menschen auf das sprichwörtliche Fingerspitzengefühl ankommt, auf die richtige Dosierung, damit behutsam dosierte Liebe „Menschennot-Wendendes“ zur Folge hat. Menschen geht es im Umfeld von Gleichgesinnten nicht nur gut, sie schöpfen daraus auch Kraft und wachsen so in diesem Mistbeet wohlwollender Geborgenheit über sich hinaus. „Gleich und gleich gesellt sich gern“, sagt dazu eine Volksweisheit. Umgekehrt wachsen Menschen aber auch an Menschen, an denen sie zu leiden haben und die sie – aus welchen Gründen auch immer – als Gegner erleben (müssen). Natürlich entscheidet auch hier die Dosis darüber, was gerade noch erträglich und was nicht mehr auszuhalten ist. Im Idealfall ziehen sich Gegensätze sogar an, wie ein weiteres Sprichwort zu wissen meint. Das Entscheidende liegt aber in beiden Bereichen in einem Miteinander, dem der Philosoph Arthur Schopenhauer 1851 in seinem Werk „Parerga und Paralipomena“ eine Parabel gewidmet hat: Darin erzählt er von

32 einer Gesellschaft von Stachelschweinen, die sich an einem kalten Wintertag recht nahe zusammendrängen, um sich durch die gegenseitige Wärme vor dem Erfrieren zu schützen. Doch je näher sie zusammenrücken, desto stärker spüren sie auch die Stacheln der anderen. Je weiter sie aber auseinanderrücken, desto mehr leiden sie unter der Kälte. Zwischen diesen beiden Leidenszuständen finden sie schließlich eine mittlere Entfernung voneinander heraus, in der sie es am besten aushalten. Der Philosoph zieht daraus den Schluss: „So treibt das Bedürfnis der Gesellschaft, aus der Leere und Monotonie des eigenen Innern entsprungen, die Menschen zu einander; aber ihre vielen widerwärtigen Eigenschaften und unerträglichen Fehler stoßen sie wieder voneinander ab. Die mittlere Entfernung, die sie endlich herausfinden, und bei welcher ein Beysammensein bestehen kann, ist die Höflichkeit und feine Sitte.“¹⁹

Diese mittlere Entfernung von Höflichkeit und feiner Sitte darf aber, um in unserem Fall brauchbar zu sein, nicht als „goldene Mitte“ missverstanden werden, die allzu leicht faule Kompromisse erzeugt; wer es jedem recht machen und keinem wehtun möchte, ist auf Dauer für ein Miteinander nicht brauchbar; Höflichkeit und Sitte funktionieren nur, wenn Menschen einerseits authentisch und sich selbst treu bleiben, andererseits nicht blind werden für die anderen, ihnen auf Augenhöhe begegnen und dabei eine

Wer es jedem recht machen und keinem wehtun möchte, ist auf Dauer für ein Miteinander nicht brauchbar.

Streitkultur pflegen, die Kompromisse nicht als Niederlagen, sondern als Ergebnisse gemeinsamen Ringens verstehen.

Auf Dauer kann kein Mensch, auch Mönch und Nonne nicht, allein

durchs Leben gehen. Jeder Mensch bleibt auf andere Menschen angewiesen. Dieses Aufeinander-angewiesen-Sein beschert den Menschen täglich die spannendsten Abenteuer und die größtmöglichen Zumutungen. Wer aus Angst, dabei enttäuscht zu werden, die Türen zu seinem Inneren und zu den anderen verschlossen hält, wird von ihnen getrennt und allein bleiben müssen.

Alles wirkliche Leben ist Begegnung

„Es gibt kein Ich an sich“²⁰, und „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“, schreibt der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber. Er setzt dabei aber voraus, dass in solchen Begegnungen das Ich und das Du auf beiden Seiten „mit dem ganzen Wesen“ gesprochen werden. Diese Gedanken und die damit zusammenhängenden Texte begeisterten mich im ersten Jahr meines Theologiestudiums weit mehr als die uns damals aufgetragene tägliche Lektüre der Bibel. In der Folge waren dann die Vorlesungen über die Philosophie Martin Bubers bei Professor Augustinus Karl Wucherer-Huldenfeld²¹ nicht nur für mich wöchentliche Pflichttermine. Wir stürmten seine Vorlesungen und genossen sein unterhaltsam-tiefsinniges pädagogisches Geschick. Ich erinnere mich noch sehr genau daran, wie die erste Vorlesungsstunde begann: „Es klopft. Du fragst: ‚Wer ist da?‘ Von draußen ruft jemand: ‚Ich!‘ – ‚Ah, du!‘, sagst du und öffnest die Tür. Meine Damen und Herren, was hier geschieht, wenn einer beim anderen anklopft, wird uns in den kommenden Wochen und Monaten in unserer Vorlesung beschäftigen.“ Fasziniert, wie ich war, war ich dann auch einer der ersten, der bei ihm die Prüfung über die Sozialphilosophie Martin Bubers ablegen wollte, mit einem Ergebnis, das mir genauso in Erinnerung

34 geblieben ist wie der Beginn seiner Vorlesungen: „Herr Kollege, Sie brennen ja für Buber, verstanden haben Sie ihn allerdings noch nicht! Aber in Anerkennung Ihres Eifers will ich Ihnen gerne ein ‚gerade noch genügend‘ geben.“ Dass ich im Grunde mein Leben lang von der Gedankenwelt Martin Bubers nicht losgekommen bin, ist vielleicht auch mit diesem Prüfungsergebnis aufs Engste verbunden. Und ich weiß nicht, ob ich den Mut dazu hätte, müsste ich heute noch einmal bei meinem hochbetagten Lehrer zur Prüfung antreten.

Dass wir im Leben immer damit rechnen müssen, die Prüfungen, vor die wir gestellt werden, nicht zu bestehen, zeigt ein Erlebnis, von dem Martin Buber erzählt:²² Er habe einmal an einem Vormittag nach einem Morgen „religiöser Begeisterung“ einen jungen Studenten zum Gespräch empfangen, sei aber mit seiner Seele nicht dabei gewesen. Er sei zwar freundlich und entgegenkommend gewesen, wie stets, wenn ihn Studenten – „wie ein Orakel, das mit sich reden lässt“ – aufsuchten; er habe sich mit ihm zugewandt und offen unterhalten, es aber unterlassen, „die Fragen zu erraten, die er nicht stellte“. Doch bald darauf habe er von einem Freund des jungen Besuchers – dieser war da schon nicht mehr am Leben – erfahren, warum dieser eigentlich gekommen war: Nicht zum Plaudern, sondern, ohne es zu sagen, um in seiner Verzweiflung Ermutigung und Hilfe zu suchen. Und erschrocken darüber, wie sehr man vermeintlich aufmerksam sein und trotzdem das Wesentliche überhören kann, stellt Buber an sich selbst die Frage, was in einem Menschen vor sich geht, der in letzter Verzweiflung einen Menschen aufsucht. Zeigt sich nicht gerade in solchen Begegnungen, wie oft Menschen bei anderen Menschen auf der Suche nach dem Sinn Hilfe erwarten, aber den Mut nicht haben, das

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir hoffen, dieses Buch hat Ihre Zeit veredelt!

Hat es Ihnen gefallen? Dann schreiben Sie uns doch gerne auf Facebook oder Instagram und erzählen Sie Ihrem Freundeskreis davon. Natürlich freuen wir uns auch, wenn Sie dieses Buch Ihrer Buchhändlerin empfehlen oder beim Onlinekauf eine nette Bewertung hinterlassen.

Wollen Sie noch mehr erfahren? Oder mit dem Autor in Kontakt treten? Dann schreiben Sie uns gerne unter [**post@styriabooks.at**](mailto:post@styriabooks.at)

Inspiration, Geschenkideen und gute Geschichten finden Sie auch auf [**www.styriabooks.at**](http://www.styriabooks.at)



/styriabuchverlage
#VeredelungderZeit
#meineLiebeserklärungsÄlterwerden

STYRIA BUCHVERLAGE

© 2024 by Kneipp Verlag Wien
in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG
Wien – Graz

Alle Rechte vorbehalten.
978-3-7088-0853-6

Bücher aus der Verlagsgruppe Styria gibt es
in jeder Buchhandlung und im Onlineshop
www.styriabooks.at

Cover- und Buchgestaltung: Ursula Feuersinger
Projektleitung: Kate Reiserer
Lektorat: Barbara Köszegi
Korrekturat: Gerda Kislinger-Lanzendorfer

Druck und Bindung: Florjančič
Printed in the EU
7 6 5 4 3 2 1

„Arnold Mettnitzer, mein Freund, hat so viel Tröstliches, Praktisches, ja sogar Schönes über unser unausweichliches Sterben zu berichten, dass man ihm gerne glauben möchte. Für mich ist der Tod, je näher er mir kommt, eine schauerliche Zumutung. Aber nach der Lektüre dieses Buches ist diese Zumutung ein wenig geringer geworden.“

– *Peter Turrini*

Ein zutiefst persönlicher Blick auf das Leben im Jetzt, den Reichtum der Vergangenheit und das unerschöpfliche Potenzial der Zukunft.

KNEIPP
VERLAG WIEN



ISBN 978-3-7088-0853-6
www.styriabooks.at

