

Lebenserfahrung – *Altersweisheit*

Eine Herzenssache



Editorial von Rudolf Walter

„Nicht jeder, der einen Bart trägt, ist Philosoph“, sagt ein arabisches Sprichwort. Es ist so eine Sache mit der Weisheit und dem Alter. „Naseweis“ nennt man Kinder, die kaum über den Horizont ihrer Nase hinausschauen und doch schon altklug daherreden. Aber „Alter schützt vor Torheit nicht“, sagt man schließlich auch. Nicht ohne Grund. Erfahrungen macht jeder im Leben, von Anfang an. Aber nicht jeden machen sie klüger, und schon gar nicht auf Dauer weitherziger, reifer.

Abraham J. Heschel, der große Rabbiner, bekannte: „Als ich jung war, verehrte ich kluge Menschen. Nun, da ich alt bin, verehere ich freundliche Menschen.“ Klug, auch lebensklug ist, wer geschickt im Problemlösen ist und gut durch die Zumutungen und Zufälligkeiten des Alltags kommt. Freundlichkeit ist etwas anderes und mehr. Sie hat mit dem Herzen zu tun, mit dem Inneren einer Person und mit ihrem positiven Verhältnis zur Welt.

Klar ist, dass Weisheit nicht an ein biologisches Alter geknüpft ist oder selbstverständlich mit den Jahren zunimmt. Und doch verbindet sich die

Vorstellung von Weisheit oft mit dem Alter. Das hat viele Gründe. Weisheit ist ja etwas anderes als Wissen oder Sachkompetenz. Da geht es um den Blick aufs Ganze, um das Woher und Wohin, den Grund unseres Daseins, um das Miteinander in der Welt und um Selbsterkenntnis, um das rechte Denken und Reden, um den Sinn dessen, was man tut: schlussendlich um das gute Leben.

Alte Menschen haben in aller Regel schon viel erlebt, wissen einfach mehr vom Leben. Damit steigt die Chance, dass sich auch der Blick aufs Wesentliche schärft. Alte Menschen mussten im Verlauf mit Glück und Unglück umgehen, sie haben Krisen bewältigt, Wandlungen erlebt und gestaltet. Sie müssen auch nicht mehr kämpfen oder mehr für sich erreichen, können eher von sich absehen, sind anderen gegenüber milder geworden. Das Leben hat sie etwas gelehrt. Da ist also eine natürliche Autorität aufgrund von Lebensleistung. Glaubwürdigkeit wächst durch Urteilkraft, die in Konflikten erprobt wurde. Orientierung wird erleichtert durch Überblicken größerer Zeiträume. Und Distanz zur Aktualität hilft

Dass Leben gelingt, wenn Erfahrung weitergegeben wird, war der Grund dafür, dass geschichtlich in allen Kulturen das Alter geschätzt wurde.

auch: eine Haltung, die freier macht, vielleicht sogar altersmilde. Man ist in aller Regel gelassener gestimmt, entspannter. Gerade in unübersichtlichen, aufgeregten Zeiten ist das wohltuend.

Weitergabe von Erfahrung war immer wichtig im Zusammenleben, in Regeln oder Sprichwörtern aufbewahrt, tradiert und abrufbar: „Mitte Mai ist der Winter vorbei“ etwa – darauf konnte man sich einstellen. Heute teilen Computer langfristige und aktuelle Wetterprognosen tagesgenau mit. „Mit dem Hute in der Hand kommst du durchs ganze Land“, hieß es früher mal. Heute erhält Reichweite in den social media, wer am lautstärksten und aggressivsten reagiert.

Dass Leben gelingt, wenn Erfahrung weitergegeben wird, war der Grund dafür, dass geschichtlich in allen Kulturen das Alter geschätzt wurde. Dieses traditionelle Privileg fällt heute weg.

Google macht Infos sofort zugänglich und die KI saugt das komplexe Erfahrungswissen ganzer Generationen auf und bietet an, es umzusetzen, aber weder die Fülle des Wissbaren noch die Komplexität des Gewussten ersetzen Lebensweisheit. Da geht es auch nicht nur darum, über den Tellerrand hinauszuschauen. Es geht um eine andere Qualität: um das Gespür dafür, was uns – Menschen aus Fleisch und Blut – alle verbindet, was uns in Krisen trägt und was letztlich zählt im Leben. Es ist, wie gesagt, eine Herzensangelegenheit. „Gib uns ein weises Herz“, heißt es in Psalm 90. Um Zuwendung geht es: Salomon wird weise genannt, weil er „ein hörendes Herz“ hat.

Und heute? In angespannten und hektischen Zeiten wächst offensichtlich die Suche nach dieser Qualität, auch die Sehnsucht nach Verbundenheit, Verlässlichkeit, entspannter Beziehung. Die Beiträge dieses Heftes zeigen: Nicht nur im Verhältnis der Generationen, sondern generell für das Zusammenleben von Menschen im Alltag sind solche Haltungen wichtig: innere Klarheit, realistische Einsichten und eine mutmachende Sicht auf die Möglichkeiten des Lebens, trotz aller Beschränktheit. Humor gehört dazu. Auch Wohlwollen und Freundlichkeit: eben „ein Herz“ füreinander.

Einsicht in die eigene Unzulänglichkeit schließt das nicht aus. Im Gegenteil! Und ein wirklicher Weiser, Fulbert Steffensky, hat zum Verhältnis Junge und Alte einmal gesagt, zur Weisheit gehöre auch die Erkenntnis der Schwäche. Auch das zeige das Alter. Steffensky: „Die Wahrheit ist, dass wir vergessen haben, wie man ‚Ich weiß es nicht‘ sagt.“ (vgl. einfach leben Thema: Alte und Kinder, 2021) Eine der für dieses Heft eingeladenen Personen hat in diesem Sinn dann tatsächlich geschrieben „Ich kann die Einladung leider nicht mehr annehmen: Die Schreibstube ist geschlossen. Das Alter hat mächtig zugeschlagen. Die Weisheit kommt nicht mehr mit.“ Alles ist endlich. Dem beherzt und gelassen Rechnung zu tragen, ist auch eine Form der Weisheit. Eine beeindruckende dazu.

Balance und Bewegung. Weite
und Freiheit erfahren.
Erfahrung zeigt: Die Zeit rast,
das Glück fährt Fahrrad.



Was ist Weisheit und wozu hilft sie?
Stellt sie sich im Alter automatisch ein?
Und vor allem: Wie kann man sie erwerben?

Lebensklugheit

Annäherungen an
eine Alters-Erfahrung

Von Wolfgang Schmidbauer

Alte Olivenbäume: Ernte und
Verarbeitung der Früchte gehören zu
den traditionellen Kulturtechniken.

Es ist vielleicht so: Wer im Alter die Weisheit erwartet, den besucht sie nicht. Wer es aber aufgegeben hat, weise zu werden, kann plötzlich bemerken, dass er es in der Tat ist.

Sechzig Jahre. Nichts gelernt?

Das Verhältnis der modernen Gesellschaft zur Weisheit ist ambivalent. Wir wünschen sie uns. Wir sehnen uns auch nach ihr. Aber wenn sie bremst, gar in Frage stellt, was mehr Profit, mehr Bequemlichkeit, mehr Aufmerksamkeit verspricht, ist sie schnell etwas für alte Leute oder übervorsichtige Kleingeister. Statt sich auf ihren Gewinn an Weisheit zu freuen, wollen die Älteren sie nicht mehr haben. Ein Beispiel dafür ist der Refrain eines Liedes, das Curd Jürgens gesungen und zum Titel seiner Autobiographie gemacht hat:

*Sechzig Jahre und kein bisschen weise,
Aus gehabtem Schaden nichts gelernt.
Sechzig Jahre auf dem Weg zum Greise
Und doch sechzig Jahr' davon entfernt.*

Es ist vielleicht so: Wer im Alter die Weisheit erwartet, den besucht sie nicht. Wer es aber aufgegeben hat, weise zu werden, kann plötzlich bemerken, dass er es in der Tat ist. Mir kam dazu ein Lied von Adriano Celantano in den Sinn, „*Cerco l'estate tutto l'anno e all'improvviso eccola qua*“ (Ich suche den Sommer das ganze Jahr, und unversehens ist er da).

Das Selbstgefühl: Illusion und Realität

Unser Selbstgefühl stützt sich auf die Realität. Aber es basiert darüber

hinaus auf dem Glauben an die Sicherheit und Beständigkeit der bisher erlebten Wirklichkeit, mithin auf einer Illusion. Die tragende Struktur des Selbstgefühls ist aus Fantasie und Wahrnehmung, aus Illusion und Realität gemischt. Sie lässt sich mit unserem Knochengerüst vergleichen: Dieses besteht aus mineralischem Kalk und lebenden Knorpelzellen. Knochen sind fest und elastisch, kristallin und lebendig. Wenn eine dieser Komponenten fehlt, brechen sie oder können sich nach einem Bruch nicht regenerieren.

Wird das Selbstgefühl zu sehr belastet, bricht es zusammen. Traumatisierte sind von Ängsten geplagt. Sie können sich nicht mehr auf sich selbst und auf die seelischen Strukturen verlassen, die sie bisher in sich aufgebaut haben. Sie können nicht mehr glauben, dass eine Normalität existiert, mit der sie rechnen dürfen, in der häufige Dinge häufig sind und seltene selten. Sie fürchten sich jetzt dort, wo sie sich einst sicher glaubten. Wer bestohlen wurde, sieht in jedem den Dieb, wer von einem Sexualpartner schwer gekränkt wurde, in allen Männern Betrüger. Extremtraumatisierungen wie Folter lassen das Opfer, wie es Jean Améry ergreifend beschrieben hat, nicht mehr heimisch werden in der Welt.

Weisheit hilft, mit Belastungen umzugehen

Die Heilung einer seelischen Verletzung sieht so aus, dass sich die Mischung aus Realitätswahrnehmung und Fantasie, aus der die Stützen unseres Selbstgefühls bestehen, wieder aufbaut und festigt. Der Mensch kann vieles überwinden und sich auch von schwersten Belastungen erholen. Hier kommt die Weisheit ins Spiel. Sie lässt sich als die Fähigkeit beschreiben, mit den Möglichkeiten der seelischen Regeneration angemessen umzugehen. „*Seinen Schmerz wird er nicht vergessen; aber er wird ihm nicht das Herz verdunkeln, sondern ihn Weisheit lehren*“, das sagt Aragorn in Tolkiens Buch „Der Herr der Ringe“ über das seelische Trauma, das einer seiner Gefährten erlebte.

Weisheit hilft uns, unsere Grenzen zu erkennen, unsere Verarbeitungsfähigkeit nicht zu überlasten, aber sie auch nicht zu unterschätzen und uns von Ängsten lähmen zu lassen. Sie regt uns an, eine Ruhe zu finden, in der Körper und Geist heilen. Sie unterstützt uns, diese Fähigkeit zur Ruhe zu üben und sich für die eigene innere Welt, für nahestehende Menschen, für das Leben schlechthin zu interessieren, um sie immer wieder zu finden.

Weisheit trägt dazu bei, langfristig zu denken

An diesem Punkt lässt sich auch die ignorante Haltung zur Weisheit in der Konsumgesellschaft verstehen. Weisheit fällt jeder schnellen Befriedigung in den Arm, sie regt an, Zusammenhänge und Konsequenzen zu bedenken. Das passt nicht zu „ex und hopp“, zu „jetzt kaufen und später zahlen“. Wer langfristig denkt, ist misstrauisch gegenüber profitorientierten Machtstrukturen. Es widerspricht einer Haltung der Weisheit, wenn Arten sterben, Böden vergiftet werden und das Klima Schaden leidet.

Weisheit wird sich unter günstigen Umständen entwickeln. Machen können wir sie nicht – wir können nur, wie der gute Gärtner, Einflüsse mindern, die ihrem Wachstum schaden. Es nützt nichts, an den Halmen zu ziehen, damit der Weizen schneller wächst. Im Gegenteil: Wer es damit übertreibt, beraubt die Pflanze ihrer Wurzeln.

Weisheit ist, aus Schaden klug zu werden

In meinem eigenen Erleben ist Weisheit erst einmal ein körperliches Erleben, im Grunde die Bereitschaft, aus Schaden klug zu werden. Ich habe während der fünf Jahre meines Aussteiger-Lebens in einem italienischen Steinhaus ohne fließendes Wasser und Elektrizität die Freude an der Handarbeit wiederentdeckt, die mir während der Gymnasialzeit abhanden kam. Als ich einen Baum mit der Kettensäge entastete, schmerzte der rechte Arm. Ich ignorierte den Schmerz, denn ich stand auf einer Leiter und wollte unbedingt fertig werden. Der Arm würde sich schon wieder erholen, er hatte das bisher immer getan. Diesmal aber tat er es nicht. Als sich nicht mehr verleugnen

ließ, dass da etwas nicht stimmte, ging ich zum Orthopäden. Er sagte kurz, das sei ein Tennisellenbogen. Ich wollte mich noch erkundigen, woher der Schaden komme und was ich dagegen tun könne, da hatte er schon die Spritze aufgezogen und injizierte eine klare Flüssigkeit in den schmerzenden Arm. Als ich protestierte, sagte er: „Aha, Sie sind einer, der Fragen stellt! Sie müssen eine Kur machen,

*In meinem eigenen Erleben
ist Weisheit erst einmal ein
körperliches Erleben, im
Grunde die Bereitschaft, aus
Schaden klug zu werden.*

fünf Injektionen, lassen Sie sich Termine geben, auf Wiedersehen.“

Ich bin nicht mehr hingegangen, sprach aber mit einer weisen Freundin, die lange Jahre als praktische Ärztin gearbeitet hat und inzwischen auch Psychoanalytikerin ist. Sie erklärte mir, dass diese Entzündungen durch Überforderungen der Sehnen und Knorpel entstehen. Sie brauchen lange, um zu heilen, ungeduldige Patienten hätten sich mit Spritzen, einige sogar mit Operationen behandeln lassen, die geduldigen hätten eher abgewartet. Der Schmerz sage doch eigentlich: Lass mich in Ruhe, damit ich wieder gesund werden kann! Und irgendwann sei es dann auch wieder gut gewesen.

Das leuchtete mir ein. Nach ein paar Monaten waren die Schmerzen weg. Wenn ich seither beim ersten Schmerzsignal die Kettensäge aus der Hand lege, scheint mir das die elementare Form von Weisheit. Sie lehrt



mich, die Größenfantasie einer unbegrenzten Belastbarkeit zu zähmen und Grenzen zu akzeptieren. Weisheit ermöglicht Selbstfürsorge und Selbstberuhigung. Sie werden uns geschenkt, sobald wir uns der Führung durch weise Menschen anvertrauen, nicht um jeden Preis und möglichst schnell zum Ziel kommen wollen.

Weisheit macht fähig, sich aufs Wesentliche zu konzentrieren

Wer jung ist und die Grenzen seiner geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit austestet, unterscheidet Weisheit nicht von unverständlichen



Was die Zeit lehrt: Gelassenheit, Respekt vor der widerspenstigen Wirklichkeit – und Nachsicht mit anderen.

Einschränkungen. Junge Menschen bewegen sich, nicht anders als junge Tiere, um der Bewegung willen. Sie lernen durch Versuch und Irrtum, hoch aktiv, mit einem Überschuss an Energie. Weisheit hingegen hat mit Ökonomie zu tun: Wir lernen, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren, zu haushalten, unser Leben so zu organisieren, dass möglichst wenig vergeudet wird.

Ich bin gerade 84 Jahre alt geworden, arbeite mit Freude als Autor, Paartherapeut und Lehranalytiker. Erfülle ich das Klischee des weisen Alten?

Was ich heute verstehe?

Ich fühle mich nicht so, wie ich denke, dass sich der Greis fühlen müsste, der mich aus dem Spiegel anschaut. Es sind viele Bilder und Gefühle aus der Zeit erhalten, als ich noch dunkle Haare und glatte Haut hatte. Wenn ich mich mit diesem Bild vergleiche, finde ich heute mehr Gelassenheit, mehr Respekt vor der Widerspenstigkeit der Wirklichkeit und mehr Nachsicht mit menschlichen Schwächen. Unter günstigen Bedingungen bin ich weise, unter Druck ungeschickter und ängstlicher als früher. Das Gefühl für die Unberechenbarkeit des Lebens,

für das nicht Planbare an Gesundheit und Glück hat sich vertieft. Ich kann heute Menschen dankbar sein, von denen ich früher dachte, ich könnte ihnen nie verzeihen, dass sie so rücksichtslos mit mir umgegangen sind. Heute verstehe ich, dass sie ihre Gründe hatten, wie auch ich die meinen für meine eigene Rücksichtslosigkeit, dass es immer auch Wärme gab und Verständnis.