



# Die Weisheit des Alters

In unserer Gesellschaft zählen Jugendlichkeit, Kraft und Energie oft mehr als alles andere. Wer älter wird, wessen körperliche Kräfte nachlassen und wer vielleicht in seinem Handeln ein wenig bedächtiger wird, der gilt schnell als gestrig – und wird ausgemustert. Was für ein trauriger Fehler! Denn es sind die Weisheit und die Erfahrung der Älteren, die unser Leben so unendlich reich beschenken könnten. Wenn wir innehalten – und zuhören. Zum Beispiel den alten Menschen, die für ein Buch-Projekt 30 Lebens-Lektionen gesammelt haben, die wir auf diesen Seiten wiedergeben – die ersten fünf davon sehen Sie oben links ...



*„Der Schwache kann nicht verzeihen. Verzeihen ist eine Eigenschaft des Starken.“*

Mahatma Gandhi (1869 - 1948). Das Portrait links zeigt ihn als 18-jährigen Jura-Studenten. Schon früh setzte er sich in Indien gegen Rassentrennung, für Menschenrechte und die Unabhängigkeit des Landes ein – gewaltlos.

Ein Medaillon mit einem Liebespaar:  
Wieviel wertvoller wird es, wenn wir auch die Geschichte dahinter kennen



## Ehe

### LEKTION 1

Pflegen Sie die Freundschaft mit Ihrem Ehepartner.

### LEKTION 2

Heiraten Sie jemanden mit ähnlichen Grundwerten.

### LEKTION 3

Stehen Sie nicht nur zu Ihrem Partner, stehen Sie zur Ehe an sich.

### LEKTION 4

Rechnen Sie nicht alles gegeneinander auf.

### LEKTION 5

Reden Sie miteinander.

**B**lickt man in das von unzähligen feinen Falten gezeichnete Gesicht von Astrid Lindgren (rechts oben), meint man, die gesamte Weisheit der Menschen-Geschichte darin zu erkennen. Ihre Augen spiegeln so viel Einsicht und Verständnis wider. Für all die Kinder und Schicksale, über die sie im Laufe fast eines Jahrhunderts geschrieben hat. Ein kleines Schmunzeln scheint den Mund zu umspielen. Als hätten sich die Streiche von Kalle Blomquist und Michel aus Lönneberga darin eingegraben. Astrid Lindgrens Gesicht – und genauso das Gesicht jedes alten Menschen – ist wie eine Landkarte des Lebens.



„Liebe kann man lernen. Und niemand lernt besser als Kinder.  
Wenn Kinder ohne Liebe aufwachsen, darf man sich nicht wundern, wenn sie selber lieblos werden.“

Astrid Lindgren (1907 - 2002): Mit ihren wunderbaren Kinderbüchern verlieh die schwedische Autorin der Fantasie vieler Generationen Flügel.

Darin finden sich die Spuren der Jahrzehnte wieder. Die Wege, die wir lachend gegangen sind, haben zarte Fältchen um die Augen gemalt. Die Abgründe, an denen wir standen, zeigen die senkrechten Furchen auf der Stirn. Ein Leben – das sind ja ganz widersprüchliche Erfahrungen. Von Glück und Unglück. Lebenslust und Verzagtheit. Zärtlichkeit und Einsamkeit. Und doch ist daraus ein einziges Bild entstanden. Ein Gesicht, das Harmonie ausstrahlt. Und eine Lebensgeschichte, die erzählt sein will. Von der wir Jüngerer, die wir in der Mitte des Lebens stehen und noch einen guten Teil der Reise vor uns haben, unendlich viel lernen können ... Das sieht auch Pater Anselm Grün so, mit seinen 69 Jahren selbst einer von diesen weisen Alten. In seinem Buch „Die hohe Kunst des Älterwerdens“ schreibt er: „Wir brauchen in unserer Gesellschaft ein neues Gespür für die Weisheit und den Sinn des Alters. Damit heben und schützen wir den Schatz, den die Gesellschaft in sich birgt. Zugleich lässt uns die Wertschätzung des Alters auch unser eigenes Älterwerden positiv betrachten. Jeder Mensch wird täglich älter. Das Nachdenken über das Alter ist daher nicht nur für die Alten wichtig, sondern für jeden Menschen.“

## 101 Jahre Weisheit

Aber wo sind sie, die alten Menschen, die uns an ihrem Erfahrungsschatz teilhaben lassen? Manchmal kommt es uns doch fast so vor, als wären sie in unserer Gesellschaft unsichtbar. Als herrsche da eine strenge Trennung: Hier die Jungen, die arbeiten und mitten im Leben stehen. Und irgendwo, wo wir sie nicht sehen, die Alten. Ganz so, als würde es schaden, wenn beide Bereiche sich mischten. Als ginge davon eine Gefahr aus ... Und vielleicht ist es ja auch ein wenig so. Denn die Gefahr, die könnte darin bestehen, dass wir Jüngerer unser hektisches Leben in Frage stellen, sobald wir auf die Erfahrungen und Einsichten der Älteren hören. Dass uns mit einem Mal gar nicht mehr so klar ist, warum es sich lohnen soll, immer mehr zu arbeiten und sich in der Hektik des Tages zu verlieren. Wenn doch die Alten sagen, dass es da mehr gibt, im Leben. Und dass es gerade dieses „mehr“ ist, um das es eigentlich geht ...

Eine dieser Alten, die uns daran erinnert, ist die Japanerin Toyo Shibata. In Japan waren alte Menschen noch bis vor wenigen Jahrzehnten sehr respektiert und wurden verehrt. Vielleicht, um daran zu erinnern, hat Toyo Shibata mit über 90 Jahren angefangen, Gedichte zu schreiben. Sie erzählen von ihrer Welt einer Greisin – und das auf zauberhaft leichte und magische Art und Weise. Hier zwei Kostproben:

### Ersparnisse

Die Güte  
die mir andere schenken  
spare ich im Herzen auf  
nehme davon  
wenn ich traurig bin  
und werde wieder froh  
Spart euch ruhig  
solche Gaben zusammen  
der Ertrag ist größer  
als jede Rente



### Beruf

#### LEKTION 1

Wählen Sie einen Beruf, der Sie erfüllt.

#### LEKTION 2

Suchen Sie stets nach einem Job, der Ihnen Freude macht.

#### LEKTION 3

Machen Sie das Beste aus einem miesen Job.

#### LEKTION 4

Fördern Sie Ihre soziale Kompetenz.

#### LEKTION 5

Jeder Mensch braucht Eigenständigkeit.

# Alter

## LEKTION 1

Haben Sie keine Angst vor dem Alter.

## LEKTION 2

Behandeln Sie Ihren Körper, als würden Sie ihn noch hundert Jahre lang brauchen.

## LEKTION 3

Machen Sie sich keine Sorgen über den Tod.

## LEKTION 4

Pflegen Sie Ihre Kontakte.

## LEKTION 5

Planen Sie im Voraus,  
wo Sie leben möchten.

## Die Augen schließen

Wenn ich die Augen schließe  
sehe ich mich  
mit Zöpfen  
fröhlich hüpfen  
Höre meine Mutter rufen  
weiß die Wolken am Himmel  
gelb der Raps auf den Feldern  
bis in unendliche Ferne  
Welche Freude  
mit 92 Jahren  
die Augen zu schließen -  
zu dieser Momentaufnahme der Welt

Diese beiden Gedichte sind aus Toyo Shibatas Buch „Du bist nie zu alt, um glücklich zu sein“ (Piper Verlag, 8,99 €). Die Japanerin wurde 101 Jahre alt, 2013 starb sie friedlich im Schlaf. In ihrer Heimat hatte sie durch ihre Gedichte zuletzt großen Ruhm erlangt.



„Was im Leben zählt, ist nicht, dass wir gelebt haben. Sondern, wie wir das Leben von anderen verändert haben.“

Nelson Mandela (1918 - 2013). 27 Jahre verbrachte der Südafrikaner im Gefängnis, weil er sich gegen die Apartheid eingesetzt hatte. Ein Kampf, der ihn zum Vorbild für Millionen Menschen machte. 1993 erhielt er den Friedensnobelpreis.

Doch was genau ist Weisheit eigentlich? Muss man dafür einen hohen IQ haben? Nein, der Duden sagt dazu: „Auf Lebenserfahrung, Reife (Gelehrsamkeit) und Distanz gegenüber den Dingen beruhende, einsichtsvolle Klugheit“. Akademiker sind darum nicht unbedingt weiser als andere. Es kommt auf unsere Erfahrungen an und wie wir damit in unserem Leben umgegangen sind. Ein weit gereister Mensch kann vielleicht einen sinnvolleren Ratschlag geben als einer, der zwar sehr intelligent ist, aber wenig übers „echte“ Leben weiß... Übrigens: Dass ältere Menschen manchmal etwas länger nachdenken, liegt keineswegs daran, dass sie „verkalkt“ sind. Der Grund ist, dass sie einfach viel mehr Wissen in ihrem Kopf haben. Das ergab eine Studie der Universität Tübingen. Sie müssen auf ihrer inneren Festplatte viel mehr Dateien durchsuchen als ein 20-Jähriger. Und das dauert eben manchmal seine Zeit. Wieder etwas, das wir von ihnen lernen können: Geduld.

Der amerikanische Gerontologe Dr. Karl Pillemer, aus dessen Buch die auf diesen Seiten eingestreuten Lektionen stammen, hat sich ausgiebig mit der Weisheit des Alters beschäftigt. In über 1000 Befragungen versuchte er, den Lebens-Geheimnissen alter Menschen auf die Spur zu kommen. Ein Projekt, das ihn über fünf Jahre beschäftigte. Sein Buch heißt: „Die kleinen Dinge machen das Leben schön“. Darin finden wir 30 Lebenslektionen zu Ehe und Kindern, zu Beruf, Alter, Reue und Glück. Scheinbar simple Einsichten wie „Haben Sie Mut zu Veränderungen“ oder „Pflegen Sie Ihre Kontakte“. In ihrer Gesamtheit aber ersetzen sie eine große Bibliothek an Ratgebern. Als Dr. Karl Pillemer selbst 50 wurde, fasste er seine Erkenntnisse so zusammen: „Man hat die Erfahrung gemacht, dass manch riesiger Erfolg und manche schlimme Niederlage gar nicht so riesig oder so schlimm sind. Allmählich hat man sich eine weitsichtigeren Betrachtungsweise angeeignet, die einzelne Geschehnisse in einen größeren Zusammenhang stellen. Vielleicht begegnet man anderen Menschen mit mehr Toleranz, verspürt das Bedürfnis, alles ein wenig ruhiger angehen zu lassen, und ist offener für die kleinen Freuden des gegenwärtigen Augenblicks.“



Der „Internationale Rat der 13 eingeborenen Großmütter“: 2004 von Schamaninnen und Medizinfrauen aus indigenen Völkern ins Leben gerufen. Mehr darüber lesen Sie auf der (englischen) Internetseite [www.grandmotherscouncil.org](http://www.grandmotherscouncil.org)

## Die Bank der Erinnerungen

„Alte Menschen können eher relativieren“, erklärt auch Nikolai Schulz. Er ist Mitarbeiter des Projektes „Memoro – Die Bank der Erinnerungen“. Eine von Spenden finanzierte Online-Plattform, die es in 14 Ländern gibt. Dort erzählen alte Menschen in kurzen Video-Clips aus ihrem Leben. Die Filme sind ein wahrer Schatz an Geschichte(n) und Lebensweisheit.

Ein Beitrag, der Nikolai Schulz besonders berührt hat, wurde von Kurt (geboren 1937) erzählt: Einmal hatten frischer Schnee und der Mond die Nacht so erhellte, dass er Stunden zu früh zur Schule aufbrach – er dachte, es sei schon Morgen. Denn Uhr oder Radiowecker gab es damals keinen, in der ganzen Familie nicht. Und so war die erste eigene Familien-Uhr wie ein großes Wunder. Nur eine kleine Anekdote, natürlich, und doch erzählt sie uns viel über die Zeit damals. Über die Armut und Bedürftigkeit der Nachkriegszeit. Aber auch über den Zauber einer taghellen Winternacht. Und nicht zuletzt über die Bedeutung und den Wert, die ein einfacher Gegenstand wie eine Uhr haben kann... Die 1921 geborene Anneliese schildert die Spiele ihrer Kindheit – lange vor Playstation und ähnlichem Schnickschnack. Murmeln, Stöckchen und Kreisel begeisterten sie als junges Mädchen deswegen nicht weniger. Man musste eben seine Fantasie ankurbeln... Mehr solch faszinierender persönlicher Erinnerungen findet man im Internet, unter [www.memoro.org/de](http://www.memoro.org/de). Heutzutage wird Jugendlichkeit idealisiert. Früher war es eher das Alter, das geschätzt und respektiert wurde. In vielen anderen Kulturen ist das heute noch so. Bei den Takelma zum Beispiel. Die 89-jährige Agnes Baker Pilgrim ist die Stammesälteste dieser 

# Kinder

## LEKTION 1

Investieren Sie genug Zeit.

## LEKTION 2

Lassen Sie sich Vorlieben nicht anmerken.

## LEKTION 3

Schlagen Sie Ihre Kinder nicht.

## LEKTION 4

Vermeiden Sie unter allen Umständen Zerwürfnisse.

## LEKTION 5

Machen Sie sich die lebenslange Verbindung mit Ihren Kindern bewusst.





## *„Wir können keine großen Dinge vollbringen – nur kleine, aber die mit großer Liebe.“*

Mutter Teresa (1910 - 1997). Die Missionarin kümmerte sich Zeit ihres Lebens um die Ärmsten der Armen.

amerikanischen Ureinwohner und Mitglied im „Internationalen Rat der 13 eingeborenen Großmütter“. Das ist eine Art Komitee, um uraltes Wissen zu bewahren und weiterzugeben. Die Großmütter stammen aus Nepal, Alaska, Tibet, Gabun in Afrika, Amerika oder Brasilien. Sie sind Schamaninnen, Heilerinnen und Medizinfrauen. In ihrer gemeinsamen Stellungnahme steht: „Wir versammeln uns, um das kollektive Erbe traditioneller Heilmethoden zu erhalten und die Erde an sich zu verteidigen. Wir glauben, dass die Lehren unserer Vorfahren uns den Weg durch eine unsichere Zukunft weisen werden. Wir schließen uns all jenen an, die die Schöpfung ehren und die für unsere Kinder, den Weltfrieden und die Heilung der Mutter Erde arbeiten und beten.“ Die Mission und das Lebensziel der 13 Großmütter ist es, Weisheit und Geheimnisse mit allen zu teilen. Ein kostbares Geschenk, das unser aller Leben reicher machen kann.

Ob wir durch diese vielen Lektionen allein vom Lesen weise werden? Schon jetzt – obwohl noch so viele Jahre vor uns liegen? Ein wenig vielleicht – hoffentlich. Aber es ist wichtig, eigene Erfahrungen zu machen und eigene Fehler zu begehen. Geschichten zu erleben, die für immer unsere sind – so wie es die 21-jährige Julia Engelmann vorschlägt. Die junge Frau hat einen Text geschrieben, der sie über Nacht bekannt gemacht hat. Er heißt „Eines Tages...“ und handelt von der Sehnsucht, vor lauter Terminen und Ängsten nicht das wirkliche, wahre und echte Leben zu versäumen. Sie steht stellvertretend für die heutige junge Generation, die nach Antworten und Weisheit sucht. Mehr darüber können Sie ab Seite 22 lesen.

Sicher kennt auch Julia Engelmann einen alten Menschen. So, wie wahrscheinlich jeder von uns. Einen mit vielen Lebensfalten im Gesicht und Weisheitsflecken auf den Händen. Aber wie viele von uns ha-



Karl Pillemer „Die kleinen Dinge machen das Leben schön – was wir von den Alten lernen können“ (Piper Verlag, 9,99 €)

ben diesen Menschen schon einmal nach seinen Lektionen gefragt? Oft haben wir ja Hemmungen. Vielleicht hat die Großtante Schlimmes im Krieg erlebt, da wollen wir nicht dran röhren. Oder der Großvater quatscht so viel, kommt vom Hundertsten ins Tausendste, da fallen einem irgendwann die Augen zu. Trotz allem lohnt es sich, Mut und Geduld aufzubringen und zu fragen: Welche Person hat dein Leben verändert? Was bereust du am meisten? Wann warst du am glücklichsten? Welchen Traum hast du dir nie erfüllt? Was hat das Leben dich über die Liebe gelehrt?

Fragen ist wichtig, aber noch wichtiger ist zuhören – und dadurch vielleicht etwas für unser eigenes Leben lernen. Die goldene Regel, die Dr. Karl Pillemer aus seinen Interviews herausgefiltert hat, ist folgende: Behandle andere so, wie du selbst behandelt werden möchtest. Doch vielleicht haben unsere Eltern, Ur-Großeltern, Tanten oder Großonkel ihre eigenen goldenen Regeln. Fragen wir sie danach. Jetzt. Eines Tages werden diese Menschen nicht mehr da sein und ihre Weisheiten sind für immer verloren.

Julia Rizzolo

## *Reue*

### LEKTION 1

Seien Sie immer ehrlich.

### LEKTION 2

Haben Sie Mut zu Veränderungen.

### LEKTION 3

Gehen Sie öfter auf Reisen.

### LEKTION 4

Wählen Sie Ihren Partner sorgfältig.

### LEKTION 5

Sagen Sie wichtige Dinge offen und beizeiten.