

**Die innere Freiheit**

**des Alterns**

RIEDEL, Ingrid

Die innere Freiheit des Alterns.

6. Aufl. 2021 (2009), Patmos Verlag.

Ingrid Riedel, Honorarprofessorin für Religionspsychologie und Psychotherapeutin in eigener Praxis, ist Dozentin und Lehranalytikerin an den C. G. Jung-Instituten Zürich und Stuttgart. Zahlreiche Veröffentlichungen bei Patmos.

**Für die Teilnehmenden**  
als Gesprächsanregungen



# ALTERN: Leben ausschöpfen – und loslassen



„Innere Freiheit gewinnen –  
sollte dieser Gedanke ein Leitspruch für das Alter werden können?  
Dabei mutet uns das Altern doch vor allem Einschränkungen zu.“

„Es geht (...) vielmehr vor allem um einen existentiellen Zugang zum Alter.“

(...) „Erfahrungen mit dem Alter,  
zu denen auch die Erfahrung einer wachsenden inneren Freiheit gehören kann,  
eine neue Auffassung von einem Leben  
als einem Leben das seinen Sinn in sich selber trägt,  
als einem ‚Leben ohne Warum‘.“

„Altern bedeutet zweierlei:  
Leben ausschöpfen und Leben loslassen.“

„Altern heißt, sich darüber klar zu werden,  
dass die eigene Lebenszeit begrenzt,  
dass sie zum größeren Teil schon durchlebt ist,  
dass nur ein kleinerer Teil noch zur Verfügung steht.“



Als ältere Menschen „... können wir wieder lernen, uns so wunderbar unangepasst zu verhalten, wie es die ‚unwürdige Greisin‘ bei Brecht in der gleichnamigen Erzählung tut, (...) weil wir uns dem Zwang zur Anpassung, wer immer ihn vertritt, immer weniger unterwerfen, sondern - vielleicht endlich - unser Eigenes, unseren eigenen Stil leben wollen.“

„Was heißt aber für die Einzelnen  
die Ernte einzufahren?“

„Dieses Ernte einfahren (...) kann allerdings in diesen Jahren auch auf Kosten unserer Kräfte gehen.“

„Vor allem aber beginnen viele zu reisen,  
um noch das von der Welt zu sehen,  
was sie unbedingt gesehen haben wollen (...).“

(...), „mit dem Einholen der Lebensgeschichte gewinnen wir oft auch die Fähigkeit des Loslassens.“

„**N**och einmal dort gewesen zu sein  
um loslassen zu können,  
weil man erkennt,  
dass man es nun äußerlich nicht mehr braucht,  
weil man es innerlich mitnehmen kann (...).“

(...) „spürt man gleich, dass die Zeit nun auch reif ist, diesen Ort loszulassen.“

„An diesem Ort meiner jungen Jahre (...)  
fühlte ich mich plötzlich sehr alt,  
fast älter als ich bin.“



„Die Ernte einzufahren ist das eine,  
wozu auch die Erinnerung an reich gelebtes Leben gehört,  
an Begegnungen, an erfüllte Beziehungen.

Leben loszulassen ist das andere,  
das dem Alter, dem Alternden aufgegeben ist.

Eine der wichtigsten Erfahrungen ist dabei,  
dass ich dort am besten loslassen kann,  
wo ich am erfülltesten gelebt habe.“

„**W**eniger gern gehe ich andererseits zu solchen alten Menschen,  
die sich nur noch als Verlierer des Lebens,  
als Opfer der Umstände fühlen,  
die sich festklammern am unentrinnbar sich entziehenden Leben (...).

„Aber diese Fähigkeit loszulassen,  
sich von einer größeren Strömung tragen zu lassen, (...)  
ist eben das,  
was wir wohl im Alter lernen müssen.“



„Es gilt aber in alledem auch,  
die Zeichen zu erkennen, die uns,  
gemessen an unserem bisherigen Lebensrhythmus,  
zum Loslassen und Losgeben einladen - oder schon auffordern.

Eines dieser Zeichen scheint mir eine raschere und tiefere Ermüdbarkeit zu sein,  
die sich einstellt, wenn allzu viel in allzu kurzer Zeit  
vorgesehen ist und bewältigt werden soll.“

„Auch sollten wir uns mehr darauf konzentrieren,  
das Qualitative, dasjenige, was wir inhaltlich und methodisch gut beherrschen,  
zu optimieren,  
anstatt allzu viele neue Aufgaben und Inhalte anzusteuern.“

„Deutlichere Dünnhäutigkeit als bisher,  
Empfindlichkeiten und länger als sonst anhaltender Ärger über Enttäuschungen  
sollten wir als Anzeichen dafür nehmen,  
dass wir so manchen Anforderungen unter Menschen,  
vor allem auch in Teams und Institutionen  
und den dort üblichen Spannungen,  
nicht mehr so viel entgegenzusetzen haben wie früher.“

„**W**äre nicht ernstlich zu überlegen,  
ob wir nun bestimmte Aufgaben und Funktionen  
nicht Jüngeren überlassen  
und alles Entbehrliche delegieren sollten?“

„**W**ie kostbar sind uns doch wieder aufs Neue die Menschen, die uns schon lange begleiten, Geschwister vielleicht, vor allem aber die Freundinnen und Freunde, die womöglich sogar unsere Ursprungsfamilie noch gekannt, die unsere Schul- und Studienzeit und vielleicht andere wichtige Lebensabschnitte begleitet haben.“

„Was sich nun entwickeln will,  
ist ein Leben im Jetzt von ganz neuer Qualität,  
das man nach einem Wort Meister Eckarts  
als ein ‚Leben ohne Warum‘ verstehen könnte –  
ein Leben, das vom Sein getragen ist, nicht länger vom ‚Haben‘ (...).“

„Die kostbare Zeit ist kurz  
und ist es wert  
dass man sie mit dem wirklich Lebens- und Erlebenswerten füllt.“

„Es ist Zeit für die Frage:  
Wer bin ich eigentlich dann,  
wenn ich ‚nichts‘ bin?  
Nichts mehr im Blick auf Leistung, Rolle und Geltung -  
sondern einfach ein Mensch,  
der lebt, der gelebt hat und der leben darf.“



„**U**nausweichlich geht es beim Altern um einen allmählichen Rückzug von der Wirksamkeit im Außen. Dazu gehört vor allem der anfangs oft schmerzliche Rückzug aus dem Berufsleben, das doch den Tag strukturierte, das Selbstwirksamkeit und soziale Anerkennung ermöglichte. Dieser Rückzug kann jedoch aufgewogen werden durch einen bewussteren Einzug ins Innen, einer Ausleuchtung (...) und einer Erleuchtung des inneren Menschen.“

Wenn Verluste sich mehren ...



„Es war van Gogh, der wie kein Zweiter  
die Farben des reifen Getreides zu malen verstand,  
voll glühender Expression,  
gepackt von dem Wissen um seine zu Ende gehende Lebensspanne.“



„Bei jedem Abschied  
vertieft sich das Gefühl dafür,  
was mir der andere Mensch doch bedeutet hat.“

„Dieser aufsteigende Erinnerungstrom zeigt uns zugleich die drohende Gefahr an, diesen Menschen zu verlieren, zeigt uns seinen Wert für uns an, wie die mit ihm verbundenen Gefühle.

Der aufschießende Erinnerungsfluss hat auch den Sinn, diesen Menschen, die wir zu verlieren drohen, innerlich unverlierbar für uns zu machen.“

(...) es „ist außerordentlich wichtig für uns alle in der Altersphase, in der sich solche Verluste mehren, in der uns unersetzliche Menschen einer nach dem andern genommen werden, die Menschen, die unser Leben bisher geteilt haben und somit Teil unserer Identität geworden sind.“

„So lernen wir schon während unseres ganzen Lebens die jeweilige Lebensgestalt eines lieben Menschen loszulassen, um uns auf eine neue einzustellen, während die bisherige innerlich aufgehoben wird, im Seelenraum, der unsere ganze Lebens- und Beziehungsgeschichte birgt.“

„Auch die Lebensgeschichte unserer Eltern erscheint auf einmal in ganz neuem Licht, wenn wir selber in dem Alter sind, in dem sie damals waren, in all seinen Bedingtheiten und den jeweiligen Umständen zeitgeschichtlicher und auch familiengeschichtlicher Art:

Wir sehen die Grenzen, Begrenztheiten eines Lebens, eines Charakters, einer persönlichen und beruflichen Entwicklung, einer Beziehungsfähigkeit, bei unseren Eltern wie bei uns selbst.

Im Alter spätestens lernen wir uns selber anzunehmen in unserem So-Sein, So-Geworden sein (...).“

„Im gleichen Maße, in dem wir um eigene Schwächen wissen, sie durchschauen und uns selber zugestehen können, werden wir auch verstehender, gütiger gegen andere.“



„Dankbarkeit hierfür kann aufkommen,  
und dazu beitragen,  
dass die betreffenden Menschen  
noch bewusster in das Erinnerungs-Mosaik unseres Lebens eingefügt werden  
und dort den angemessenen Platz einnehmen.“

„Neben der Integration der Lebensgeschichte  
nämlich ist die Gewinnung von Authentizität  
und innerer Freiheit das Höchste im Leben der späteren Jahre.“

„Zum Sich-Trennen vom Vergangenen gehört früher oder später auch die Trennung von einer beruflichen Einbindung.

Bei aller Belastung war sie doch immer wieder auch erfüllend, mit Erfolgserlebnissen und sozialen Kontakten verbunden.

Die Schockwirkung, die mit der Entlassung, Berentung oder Pensionierung einhergeht, kann durch eine bewusste Trauerarbeit bewältigt werden, die das Unvermeidliche wahr sein lässt, wenn wir uns vom bisherigen beruflichen Feld abzulösen beginnen, damit wir nicht denen, die unser bisheriges Arbeitsfeld übernehmen, im Wege stehen und womöglich hineinreden.“

# Der Raum der Erinnerung



„In dem Maße,  
in dem sich die Zukunftsperspektive im Alter verkürzt,  
erweitert sich die Retrospektive in die Vergangenheit,  
in die gelebte Lebensgeschichte hinein:  
die Erinnerung.“

„Jedoch nur, was dem Gefühl bedeutsam ist, wird bekanntlich auf Dauer erinnert.

Die Erinnerung taucht uns wieder ganz in das damalige Gefühl ein. Auch schmerzhaftere Erinnerungen, die aufkommen können, sollten wir im Alter zulassen - denn Erinnerungsfähigkeit, woran und wie auch immer sie sich zeigt und äußert, ermöglicht uns die Klärung noch unverarbeiteter Teile unserer Lebensgeschichte, hält uns emotional lebendig und bewahrt uns vor affektiver Abflachung, wie sie viel weniger aus dem Alterungs- als aus dem Verdrängungsvorgang entsteht.“

„Auch ungelöste Beziehungsverwicklungen,  
Niederlagen im Beruf und anderswo,  
sind in unser Gedächtnis wie eingebrannt.“



„Je relevanter eine Erinnerung für unser Leben ist,  
je länger sie schon bewahrt wird,  
desto stärker ist das Bedürfnis, darüber zu sprechen,  
und indem wir öfter darüber sprechen, stabilisieren wir sie umso mehr.“

„So wird alles Erinnererte gewissermaßen ergänzt,  
erweitert oder gelegentlich auch verkürzt (...).“

„**G**ab es Einbrüche in unserer Lebensgeschichte ,  
große Umbrüche, Veränderungen,  
so versuchen wir - gerade im Alter –  
zugleich die größeren Zusammenhänge zu sehen,  
also die Umbrüche in das größere Ganze unseres Lebens einzuordnen.“

„Erinnerung sind vor allem im Alter ein Schatz,  
den uns niemand mehr nehmen kann.“



„Erinnerungen an Landschaften und Städte  
wiederum könnten wohl ein Kapitel für sich abgeben;  
in solche Landschaften vermögen wir ein Leben lang einzukehren.  
Es sind an erster Stelle die Landschaften,  
in denen wir aufgewachsen sind,  
die ‚Heimatlandschaften‘  
die uns ein inneres Zuhause sein können.“

„**W**ir kennen das,  
dass alte Menschen unentwegt  
gerade ihre schmerzhaften Erinnerungen wiedererzählen.  
Zu den guten müssen sie oft aufgefordert werden.“

„Auch Geschwister beginnen manchmal gerade erst im Alter,  
sich ihre unterschiedliche Sicht  
vieler Vorgänge in der Familie zu erzählen;  
auch dies ergänzt und differenziert.

„Es kann auch richtig und befreiend sein,  
bestimmte Erlebnisse und Erfahrungen an Jüngere weiterzugeben (...).“

# Prägende Zeitgeschichte



„Es ist auffällig,  
dass gerade in den Phasen des Alterns  
die realen Erinnerungen an Kindheitserlebnisse während der NS-Zeit  
und des Krieges stark ins gegenwärtige Bewußtsein einbrechen können,  
gelegentlich kehrt das Trauma als eine Art Flashback zurück (...).“

„So ist es wichtig,  
dass wir uns unserer Erinnerungen bewußt sind  
und ihnen auch treu bleiben.

Wir haben eine nicht zu unterschätzende Funktion als Zeitzeugen,  
auch gegenüber den nachwachsenden Generationen in Europa und in der Welt.“

(...) es „entsteht die Frage,  
wie wir mit verstörenden Erinnerungen,  
die diesen Raum verdunkeln, umgehen können.“

„Es gilt, wieder zum Gestalter, zur Gestalterin  
des eigenen Lebens zu werden,  
gerade auch im Alter und damit endgültig.“

„Manches Belastende muss einfach stehen gelassen werden,  
aussöhnen kann man sich da nicht – (...).“

„Ähnlich ist es vielen unserer Generation  
mit den damaligen Anfängen der Umwelt und Friedensbewegung ergangen,  
die zur Selbstfindung und Findung unseres verantwortlichen ‚Ortes in der Welt‘  
wesentlich beitrugen – (...)  
für die Zukunft unserer Kinder, Enkel,  
ja für das Überleben der ganzen Menschheit! “

# Es ist immer Jetzt – Vom Sinn des Reisens



„Da die vor uns liegende Lebenszeit im Vergleich zu früheren Lebensphasen knapper geworden ist, da das Herausschieben noch geplanter Aktivitäten, Lernerfahrungen, Reisen und Begegnungen leicht beim Sankt-Nimmerleinstag endet, fällt im Alter ein neuer Lebensakzent auf das *Jetzt*.“

„(...) jeder Augenblick zählt.“

„Was nicht jetzt geschieht, geschieht vielleicht nie mehr (...).“



„Ein anderer Aspekt des Reisens im Alter kann darin liegen, dass wir nicht unbekannte, sondern gerade auch vertraute Orte ‚noch einmal‘ oder vielleicht ‚für ein letztes Mal‘ aufsuchen.

Da sind die erinnerungsreichen Reisen an die Orte, aus denen die Familie stammt (...).“

„Solche Heimatorte oder Orte,  
die uns im Laufe des Lebens zu unserer Heimat geworden sind,  
die wir noch einmal aufsuchen wollen,  
müssen natürlich nicht nur solche sein,  
die durch Krieg, Flucht oder Katastrophen verloren gingen.“

„Es geht nicht um Nostalgie bei solchen Reisen im Alter,  
wenigstens nicht primär,  
es geht um Integration der verschiedenen Etappen und Erfahrungen  
in unsere Lebensgeschichte,  
auch um ein Erwecken der bestimmten Lebenserinnerung (...).“

„Eine neue Tür  
ins Haus  
kann man nicht einsetzen,  
ehe die alte ausgehängt ist.“

In Beziehung treten und alleinstehen



„So steht für manche und manchen von uns eine Aussöhnung mit Freunden, vor allem aber eine Aussöhnung mit Geschwistern noch an, vielleicht auch mit Kindern, die längst ausgezogen sind, oder gar mit den inzwischen uralten oder schon verstorbenen Eltern.

Innerlich ist eine solche Aussöhnung immer möglich und an der Zeit, denn sie befreit uns in einer weiteren Hinsicht zum Jetzt, in dem die Beziehungen fortbestehen und vielleicht lebenswichtig werden können.

Denn im Alter zählen Beziehungen doppelt.“

„Überhaupt beginnen wir nun im Alter gerne,  
die größeren Zusammenhänge unserer Familien zu überschauen!

So sehen wir auch die Eltern und Großeltern eingebettet  
in deren Lebens- und Zeitgeschichte  
und finden so zu einem vertieften Verständnis  
auch ihrer Eigenarten und Eigenwilligkeiten,  
ihrer Einseitigkeiten vielleicht,  
an denen wir uns manchmal gerieben haben,  
die wir aber jetzt, wo wir uns selbst im Alter befinden,  
mit mehr Verständnis sehen können.“

(...) „was Großeltern vielfach auf sich nehmen,  
um die Kinder alleinstehender Töchter über die Runden zu bringen,  
auch nach Trennungen oder Scheidungen.“

„**A**llenfalls zehn Prozent der Menschen  
im frühen Alter  
leben in Altenheimen.“

Die Bilder sind während  
eines ehrenamtlichen Engagements  
in einem kirchlichen Alten- und Pflegeheim entstanden  
(2024).

Die Szenen sind möglichst authentisch dargestellt  
(vgl. u. a. den Gesichtsausdruck, Bewegung usw.)  
und sind über ein KI-Programm umgesetzt worden.

















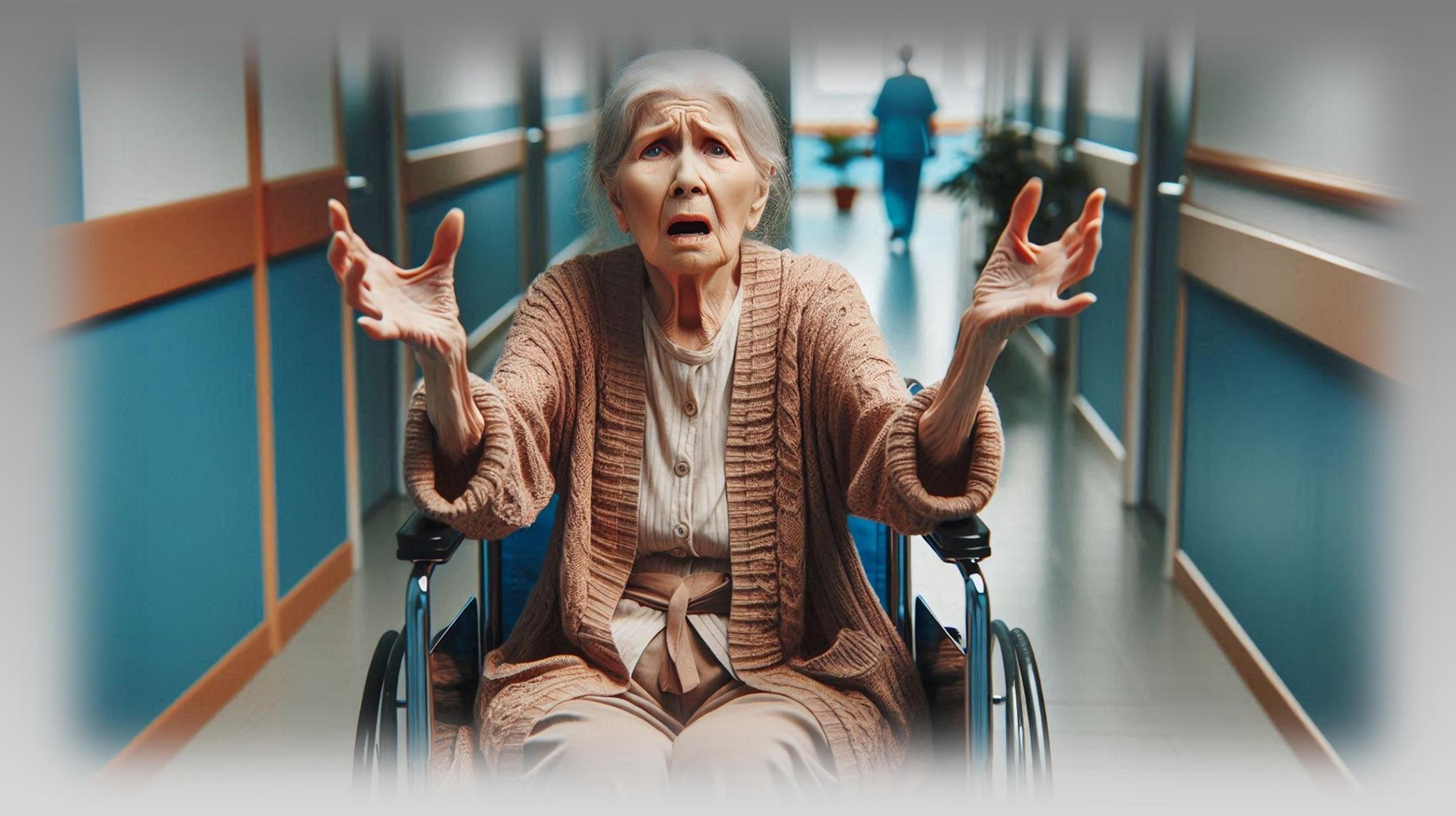
















Bewohner-Freundschaft









Er spielt Karten ohne Mitspieler





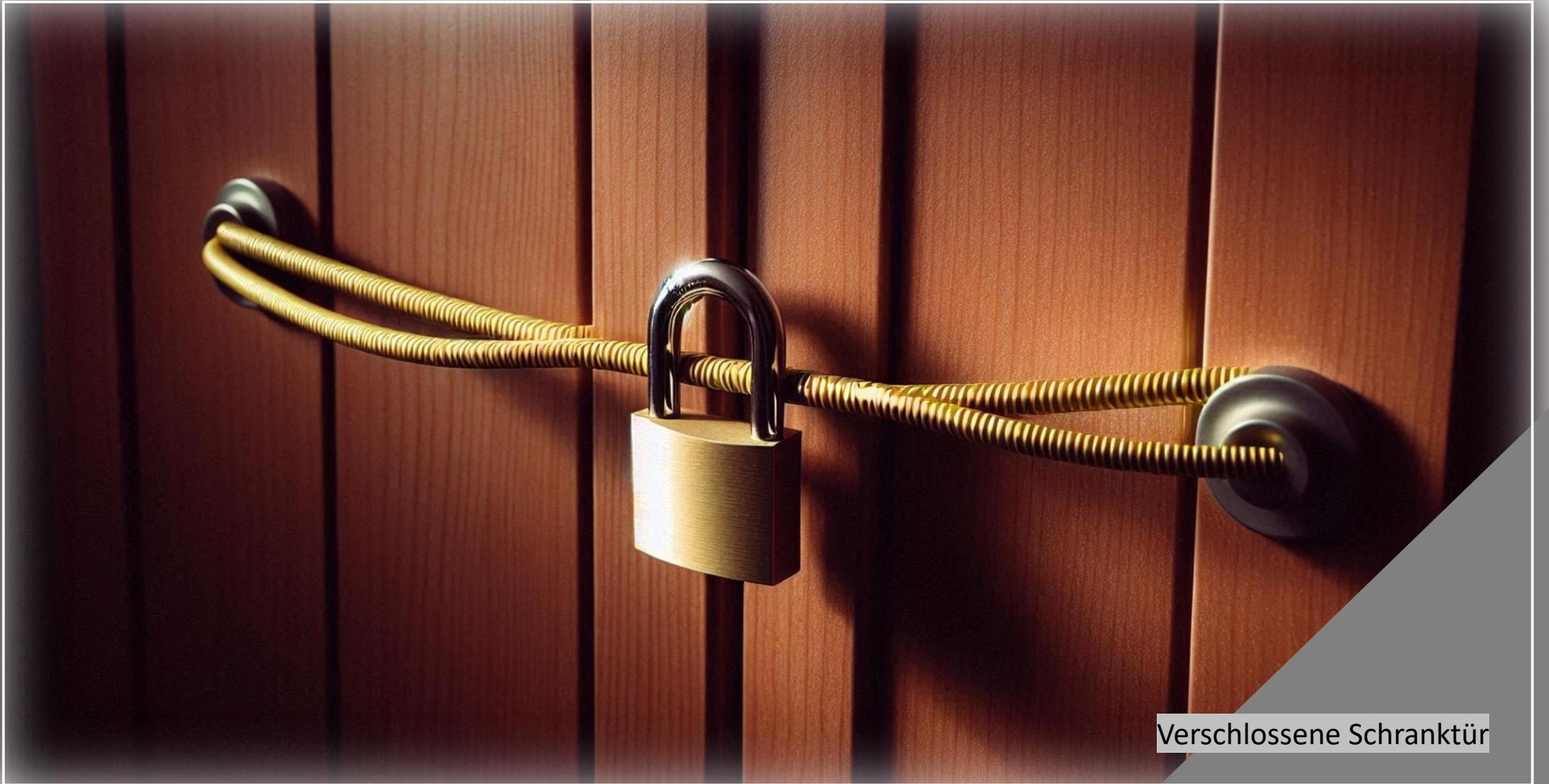








Demenz



Verschlossene Schranktür

„Was alte Menschen heute suchen, sind, neben der möglichst langen Selbstständigkeit in der eigenen Wohnung, offene Wohnsiedlungen mit Werkstätten und Gärten, in denen man sich auf normale Weise betätigen kann und wo sich natürliche Kontakte ergeben, auch mit Menschen aus anderen Generationen.“





















„Die Lebensgeschichte der anderen mit der eigenen zu vergleichen,  
regt ungemein an,  
die Gemeinsamkeiten und Unterschiedlichkeiten in den Blick zu nehmen,  
und sich selbst dadurch besser zu verstehen.“



„**U**msso kostbarer sind die Schul- und Studienfreundschaften, die nicht nur historisch wichtig geblieben sind, sondern ein ganzes Leben hindurch lebendig und aktuell waren, diejenigen, bei denen auch trotz unterschiedlicher Berufe und Interessenlagen der Kontakt nie abgerissen ist (...).“

„Solche Menschen,  
die wie Zeugen unseres früheren Lebens sind,  
ermöglichen uns,  
das Leben als Ganzes zu sehen,  
wie es im Alter ein Bedürfnis ist.“



(...) „auch der Wunsch nach Authentizität gehört  
und stärker wird,  
der Wunsch nach einem neuen Eigensein, einem neuen Eigensinn.“

„Was die Kunst wiederum, alleine zu sein  
und mit sich selber auszukommen,  
ist eine hohe Kunst,  
die für uns Alte entscheidend wird.“



„Selbstannahme scheint mir zugleich eine Voraussetzung dafür zu sein,  
im Alter auch allein sein, alleinstehen zu können.  
Es gilt vor allem, sich als alternder Mensch akzeptieren zu können,  
der eben nicht einen Unwert,  
sondern als gereifter Mensch einen ansehnlichen Wert verkörpert  
und in eine neue Würde eintritt.“

# Schöpferisch bleiben



„Altern verläuft sehr individuell,  
je nach der persönlichen, körperlichen und geistigen Konstitution und Einstellung,  
auch wenn wir heute im Allgemeinen  
bei den 60- bis 75-Jährigen von den ‚Jungen Alten‘,  
von den 75- bis 85-Jährigen von denen in höherem Alter  
und ab 85 von den Menschen in hohem Alter sprechen können,  
im englischen Volksmund entsprechend  
von den ‚go-goes‘ den ‚slow-goes‘ und schließlich den ‚no-goes‘.“

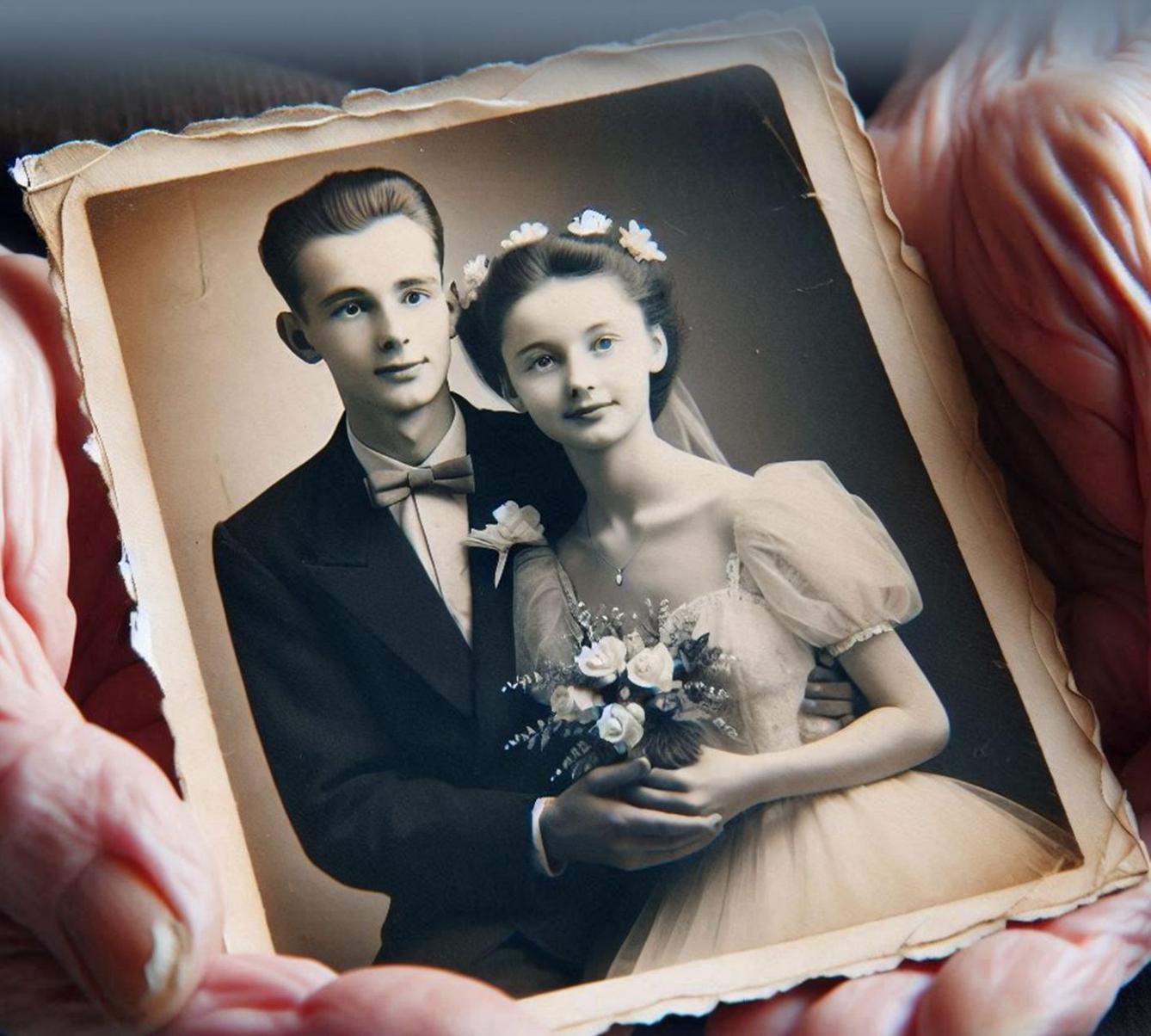












„Themen wie Altern, Sich-Loslassen und Sterben,  
mystische Themen auch wie ‚Gelassenheit‘ oder ‚Innere Freiheit‘,  
ein Thema Meister Eckharts,  
gewinnen für mich wachsend an Anziehungskraft,  
wollen erschlossen und gestaltet sein -  
auch als Erfahrung und Orientierung für mich selbst -  
und können vielleicht auch für andere im Prozess des Alterns anregend sein.“

„Zugleich erscheinen sie mir charakteristisch für das,  
was uns im Alter zum ‚Schöpferisch-Bleiben‘ herausfordert.“

„Schauspielerinnen wie Therese Giehse und Maria Becker  
oder Fotografinnen wie Giselle Freund  
sind lebendige Gegenbeweise:  
Kreativ tätige Menschen können sehr alt werden.  
,Alter ist kein Defizit - Alter ist ein Geschenk‘ , so Betty Friedan.“

„Geistige Fitness im Alter untersucht auch der amerikanische Altersforscher und Psychiater [Jene D. Cohen](#).

In seinem informativen Buch *Vital und kreativ. Geistige Fitness im Alter* beschreibt er die dem Alter eigene ‚Entwicklungsintelligenz‘ als eine besondere Form von Intelligenz:

Sie sei charakterisiert durch ein immer besseres Zusammenspiel von Denken, Urteilsvermögen, emotionaler Intelligenz, zwischenmenschlichen Fähigkeiten, Lebenserfahrung und Bewusstsein – und durch die Synergieeffekte zwischen diesen Faktoren.“

„Denn mir muss klar sein,  
dass ich eigentlich im Alter das Recht erworben habe,  
nichts mehr zu tun, einfach nur zu sein.  
Zu leben ohne Warum.“

„Das wäre eine Prise eines Lebens in innerer Freiheit,  
eines Lebens ‚ohne Warum‘.“

Im Schatzhaus der Menschheit einkehren



„Ein Künstler wie [Marc Chagall](#)  
wiederum entdeckt erst in seinen siebziger Jahren  
die subtile Technik der mittelalterlichen Glasfensterkunst neu,  
die der Farbe eine einzigartige Strahlkraft verleiht,  
und gestaltet im Geiste der ostjüdischen Mystik,  
des Chassidismus, Urbilder jüdischen Glaubens -  
wie Jakob, David, Jesaja und Jeremia -  
neu für die Fensterfronten christlicher Münster und Kathedralen  
in Metz, Reims, Sarrebourg, Mainz bis Zürich.“



„Es ist kein Zufall,  
dass es in allen früheren Kulturen und bis heute die Alten sind  
- die Großmutter, der Großvater –,  
die Märchen und Mythen noch kennen, vorlesen oder erzählen.“

„Es sind die überzeitlichen Themen des Menschenschicksals,  
die wir in ihnen entdecken  
und in denen wir uns wiederfinden (...).“



# Gelassenheit im Alter



„Das Wort ‚Gelassenheit‘  
für das es keine Entsprechung in anderen Sprachen gibt,  
hat Meister Eckhart in die deutsche Sprache eingeführt;  
es ist also im Grunde ein mystischer Begriff,  
für eine mystische Gabe:  
für die Fähigkeit, sich selber lassen, loslassen zu können.“

„Wie also gelassener werden?

Es ist keine Frage, dass bei fortschreitendem Alter etwas verloren gehen kann,  
was in unserer Gesellschaft  
und auch von uns Einzelnen hoch geschätzt wird:  
die Autonomie im Sinne dessen,  
dass ich über das ganze in mir angelegte Potential  
an Fähigkeiten ständig frei verfügen könnte  
und somit von jeder fremden Hilfestellung und Hilfeleistung  
unabhängig sein und bleiben könnte.“

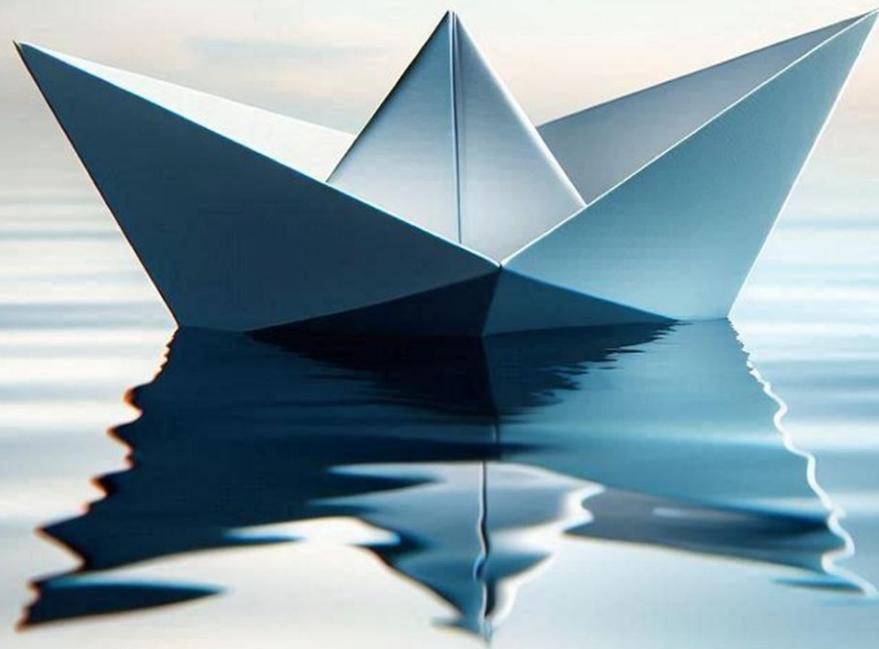
„Es geht um wachsende Gelassenheit  
angesichts der Endlichkeit des Lebens  
und der sich mehrenden Verluste , die uns treffen können;  
gewiss aber nicht um ein vorschnelles Aufgeben,  
sondern darum, dem schöpferisch entgegenzutreten,  
um ,ein Gestaltenwollen des Möglichen  
angesichts der kürzer werdenden Lebenszeit‘.“

„Zu solchen im wahren Sinn ‚erschütternden‘ Erlebnissen gehören der Verlust geliebter Menschen durch Trennung, Scheidung oder Tod, gehören aber auch schwere Einbrüche in die körperliche oder seelische Gesundheit; in die berufliche und wirtschaftliche Existenz  
- wie sie alle gerade im Alter geschehen und sich häufen können.

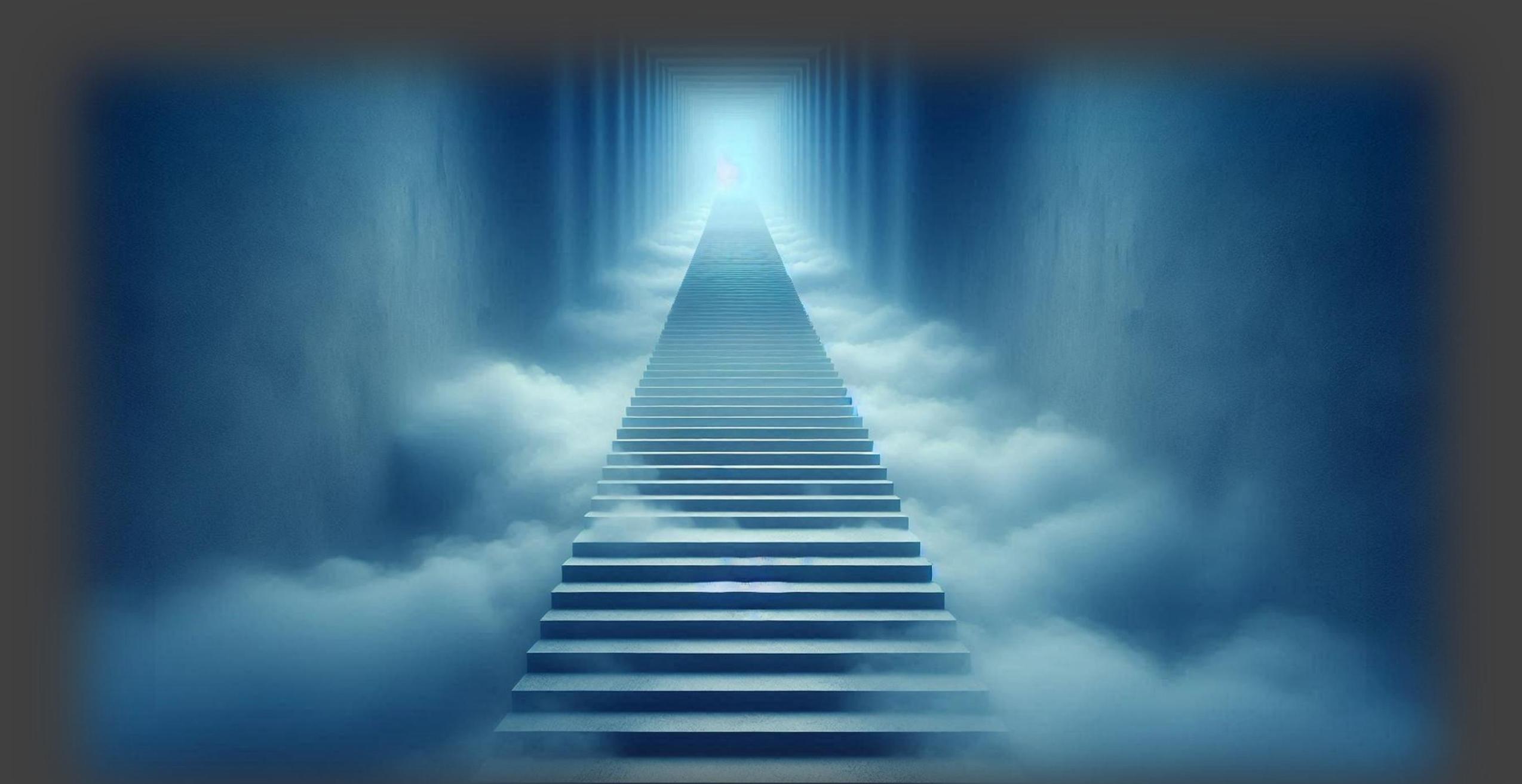
Und da gelassen bleiben?“













Todesvorstellungen





Todesvorstellungen







„Es sei eine Einsicht und Konsequenz ökologischen Denkens auch in die eigene Sterblichkeit einwilligen zu können (...).“

„Es darf dabei eine gütige Nachsicht und nach Nachgiebigkeit mit uns selber aufkommen, Empathie und Erbarmen mit unseren nachlassenden Kräften, was ein gelegentliches Sich-Fallenlassen, ein Sich-Lassenkönnen möglich macht.“

„Auf diesem Boden kann die Gelassenheit erwachsen,  
die zur Würde eines jeden Menschen,  
vor allem aber des alternden, gehört.“

„So gilt es einzumünden,  
sich einzuschwingen in die großen Vorgänge der Natur,  
sich ihnen neu zu überlassen.“

„Auch die eingeschränkte Sehfähigkeit  
kann sehr große Not bereiten.  
Die Lesefähigkeit, die Schreibfähigkeit,  
und auch die Fernsehfähigkeit sind eingeschränkt,  
das Autofahren, ja die Orientierung in der Umwelt sind gefährdet.“

„Ohne ein Nachgeben-Können, ein Sich-lassen-Können,  
ein Geschehen-lassen-Können des Schmerzes geht es hier nicht.“

„(...) hat es hinzunehmen,  
das es die Schwächung gibt,  
die Einbußen an Vitalität, an Glanz und Autonomie,  
wie sie das Alter auch mit sich bringt,  
sie hat es anzunehmen.“



„Dem Menschen ist von der Natur,  
dem Leben selbst,  
eine begrenzte Lebenszeit zugedacht (...).“

„Am Ende steht das Hinnehmen und Ertragen des Todes,  
seine Annahme –  
da er uns von der Schöpfung her zugedacht ist,  
sodass er auch zu ertragen sein muss.“

„Wenn wir den Lebensbogen bedenken,  
der nach einem schöpferischen Gestalten  
und Ausschöpfen der uns gegebenen Zeit zum Loslassen auffordert,  
Stück für Stück, Schritt für Schritt,  
so scheint es also auf das Erlernen solchen Lassens,  
solchen Lassen-Könnens hinauszulaufen.

„Gelassenheit“ scheint die Haltung zu sein,  
die dem Prozess des Alterns  
am ehesten gerecht werden könnte  
und so der Würde des Alterns entspräche.

Ist doch zuletzt das große Loslassen  
an den Prozess des Sterbens  
letztlich ein Akt der Hingabe.“

The various AGES and degrees of human LIFE explained by these TWELVE different stages from our BIRTH to our GRAVES



50 Years Old

We that have passed on half of our time are half Dead so that the lengthening of our life is really the shorting of it the time past is dead the present living but to Dying and that which is to come will certainly fall under the powers of Death.



Step by step we pass away our time and so our life first up then down till we have passed this vale of tears and arrive at the haven of Death where the wicked cease from troubling us and the weary are at rest.

Reader thou see'st Old Age as an Incurable Disease and that we all are got into the neighbourhood of Death we have found to our sorrow during our troublesome Lives that our pleasures were only favours Riches only ornaments Honours nothing but vanities from you.

Every day that is added to life is a day taken from it

Infancy



We are no sooner entered into one step of Life but we are so far onwards in our journey towards death.



nothing but vanities from you.



We are now ready to be Offered and the time of our departure is at hand.

# Von der Weisheit und Narrheit



„**W**er vom Archetyp der alten Weisen ergriffen ist, empfindet nicht selten eine Regung von Zärtlichkeit angesichts einer alten Frau, alter Menschen überhaupt; Zärtlichkeit, die noch vor allem Mitgefühl gegenüber der Hilfsbedürftigkeit und Zerbrechlichkeit kommt.“

„Wo dieses Loslassen vom Müssen zum Dürfen hinüberschwingt,  
kann die Gelassenheit aufkommen,  
die größte Tugend des Alters,  
über die wir eben schon gesprochen haben  
und um die die Alten von der Jugend beneidet werden.

Auf dem Boden dieser Gelassenheit  
schließlich wächst die Weisheit.“

„Auch wenn wir Jüngeren,  
sehr verunsichert, angesichts so zweckfreien Lebens,  
am Sinn dieses Lebens zweifeln mögen,  
ist es doch Leben, das jenseits allen Leistens,  
allen Machens und Müssens  
in ein einfaches Dasein zurückgetreten ist:  
in einen Sinn diesseits und jenseits aller bewussten Sinngebung.

, Die Ros' ist ohn' Warum '  
sagt [Angelus Silesius](#), der Mystiker,  
, sie blühet, weil sie blühet ' . “



„Sehr viel gilt es loszulassen im Alter:  
den Beruf und die Anerkennung,  
die der Beruf mit sich bringt;  
die früher gewohnte körperliche Leistungsfähigkeit,  
der manchmal und allmählich auch die geistige folgt;  
die Menschen, die Altersgenossen und die Freunde,  
die einer nach dem anderen sterben,  
oft in einem Jahr mehrere solcher unersetzlichen Menschen.

Wie soll unter solchen Bedingungen  
dennoch die Vorstellung von einer Sinnhaftigkeit des Alters,  
die im Bild des weißen Alten steckt,  
aufrechterhalten bleiben ?

Träume können hier Orientierung geben.“

„Es sei ihm besonders verdächtig,  
zu [Guggenbühl-Craig](#),  
wenn alte Leute ihre Erfahrung betonten.  
Denn diese ver helfe nur dazu,  
ein Ereignis vor dem Hintergrund  
von früher Erlebtem zu beurteilen.  
Erfahrung könne uns aber auch blind machen  
für die neue Situation in der Gegenwart.“

„ ,Der alte Narr  
ist kein trauriger Trottel,  
sondern ein freier Mensch.‘ „



„Den Alten ihre Freiheit zu lassen,  
sie nicht auf Weisheit zu verpflichten,  
sondern auf die Freiheit,  
,närrische Alte‘ sein zu dürfen.“

„Um sie im eigenen Leben zu realisieren,  
bedarf es einer Wahl solcher Freiheit,  
einer bewussten Entscheidung zu ihr,  
so wie dies die Heldin in der Erzählung  
*Die unwürdige Greisin* von Bert Brecht tut - um den Preis,  
dass ihre Umgebung ihr gerade die Würde,  
die eine Greisin in auch der Konvention nach haben sollte, aberkannte.“

# Von den Bächen, die talwärts fließen



„**A**ngesichts des Lebensübergangs,  
der sich schon in der frühen Mitte des Lebens,  
zwischen dem 35. und 40. Jahr anbahnt,  
sprach C.G. Jung  
als erster von einer ‚Lebenswende‘,  
die in eine ‚zweite Lebenshälfte‘ hinüberführe.“

„Ein solcher Mensch  
,kann sich anscheinend in den grauen Gedanken des Altwerdens  
nicht finden und schaut deshalb krampfhaft zurück,  
weil die Aussicht nach vorne unerträglich ist‘.“

„Zwei sehr unterschiedliche Verhaltensmöglichkeiten drängen sich angesichts der Lebenswende auf und ringen in einem Menschen miteinander:  
Die eine bedeutet,  
sich der Veränderung hinzugeben;  
die andere, sich festzuklammern am bisherigen,  
sich nun aber entziehenden Leben.“

„Jung vergleicht bekanntlich diese  
,tiefliegende, merkwürdige Veränderung der Seele‘,  
die dem Gefühl von Bedrohung  
vom Übergang in die zweite Lebenshälfte zugrunde liege,  
mit dem Erlebnis des Aufstiegs und des Abstiegs der Sonne.“

„ ,**W**ir können den Nachmittag des Lebens  
nicht nach demselben Programm leben  
wie den Morgen (...)' . „

„Diesem Bild des erfüllten Alters,  
der von innen her erleuchteten Sonne,  
setzt Jung das klägliche Bild des so genannten ‚Jugendwahns‘ entgegen:  
Statt sich der Entwicklungsaufgabe des Alterns zu stellen,  
zögen ist viele Alte vor,  
‚ewig Junge zu werden, ein kläglicher Ersatz für die Erleuchtung des Selbst,  
aber eine unausweichliche Folge des Wahnes,  
dass die zweite Lebenshälfte  
von den Prinzipien der ersten regiert sein müsse‘.“

„Der darüber hinausführende Sinn der zweiten Lebenshälfte könnte dagegen gerade in Teilhabe und Dienst an der Kultur bestehen, im Entwickeln und Vermitteln von Kultur, gewiss aber doch im Teilhaben an ihr als dem ‚Schatzhaus der Menschheit‘, über das wir schon gesprochen haben.“

„Könnte also Kultur der Sinn und Zweck der zweiten Lebenshälfte sein?“

„**W**orin aber bestünde diese Kultur, von der Jung spricht ?  
Sie ist für ihn, wie schon gesagt,  
vor allem seelische Kultur,  
Kultivierung unseres Umgangs mit der Seele.“

„Das hieße für die zweite Lebenshälfte vor allem,  
die Kultur der Seele wiederzuentdecken,  
die nach Jungs Sicht vor allem in Kontakt  
mit den ‚urtümlichen Bildern‘ besteht, ‚in Symbolen‘ (...).“

„Es ist Jungs Überzeugung,  
dass erfülltes Leben nur in Übereinstimmung  
mit diesen urtümlichen Bildern,  
die Archetypen nennt, möglich ist:  
Weisheit wäre ‚Rückkehr zu ihnen‘. „

„Zur Kultur der Seele gehört  
also auch ein neuer Kontakt zu unserem Unbewussten  
und ein Ernstnehmen und Wahrnehmen  
unserer Träume und ihrer Botschaften (...). „

„Jung ist mit seiner Perspektive  
auch Vorreiter einer Psychotherapie  
mit alternden und alten Menschen geworden,  
die heute hochaktuell ist,  
auch im Sinne der von Verena Kast  
entwickelten Lebensrückblick-Therapie (...).“



„Auch mein altes Selbstbild muss losgelassen  
und ein neues akzeptiert werden,  
nicht zuletzt mein Bild  
mit all‘ seinen neuen Kanten und Linien im Spiegel.“

„Es ist eine wunderbare Erfahrung dabei zu machen,  
nämlich, als Mensch mit seiner individuellen Lebensgeschichte  
nicht eine Eintagsfliege zu sein,  
sondern teilzuhaben an Generationen und Abergenerationen von Menschen,  
an deren Werten, kulturellen Schöpfungen und Traditionen.“

„Sie sind ja nicht nur Bilder,  
sondern wie alle Archetypen zugleich geistig-seelische Wirkfaktoren,  
ja Wirkfelder, die uns mit innerer Klarheit,  
Überblick, Gelassenheit und Entschiedenheit erfüllen können.“

“Leben ohne Warum”



„Die Existenzfrage der Alten  
„Wer bin ich, wenn ich nichts (mehr) bin“.“



„Solange ich selbst in diesem Denken befangen bin,  
fühle ich mich im Alter unnütz und unwert  
und erkenne meine eigene Freiheit und Würde nicht an.“

„In diesem Sinne und nicht anderes spricht Eckhart  
von der Ich-Freiheit als einem Gegensatz  
zur Ich-Verhaftung und zur Ich-Sucht.“

„Die innere Freiheit, die Eckhart meint, besteht also in der Übereinstimmung des eigenen Seins und Willens mit dem Sein und dem Willen ‚Gottes‘ (...).“

„Wenn wir mit Eckhart gehen wollen,  
so könnte dies die Grundausrichtung,  
die Grundeinstellung für unser ganzes Leben werden:  
zu leben ohne ‚Warum‘.  
Darin bestünde die innere Stimmigkeit  
mit uns selbst,  
die Übereinstimmung mit dem Leben selbst.“

„Wir existieren dann in einem Kraftfeld,  
das uns gänzlich durchdringt.“

„Wir brauchen uns nur selbst zu fragen  
wie sehr andere Menschen,  
darunter auch längst Verstorbene,  
etwas in uns angerührt, angestoßen und bewirkt haben,  
oft nur durch ihr So-Sein,  
ihre Art und Weise zu leben,  
durch ihren Humor,  
ihre Aufmerksamkeit,  
ihre Art zu ermutigen,  
aber auch durch die Art ihrer Kritik.“







RIEDEL, Ingrid

Die innere Freiheit des Alterns.

6. Aufl. 2021 (2009), Patmos Verlag.

Ingrid Riedel, Honorarprofessorin für Religionspsychologie und Psychotherapeutin in eigener Praxis, ist Dozentin und Lehranalytikerin an den C. G. Jung-Instituten Zürich und Stuttgart. Zahlreiche Veröffentlichungen bei Patmos.

