



hat mehr als nur erfreuliche Auswirkungen auf unser Leben. So lässt es sich doch gleich viel erfreulicher altern. Bei diesem Lebensstil gilt nicht, je mehr ich mich anstrengte, desto besser. Ein individueller Lebensstil, der von vielen verschiedenen Faktoren wie Bildung, Interessen und Genuss, Beruf und Umwelt abhängig ist, muss ständig neu austariert werden. Unser Leben ändert sich dauernd. Bewegung, im Geist wie mit dem Körper, ist Leben. Das Leben hinterlässt Spuren – und keine Anti-Aging-Crème, die in der Werbung als Falten-Terminator daherkommt, wird das je ändern können.

#### **Es gibt kein Leben ohne Limitationen**

Behinderung, Krankheit, Schmerz, Älterwerden und Sterben – all dies gehört zum Leben. Aber: Leid, Krisen und Limitationen haben viel Wachstumspotenzial. Ja, ohne Leid gibt es meist keine echten Reifeprozesse. Wachsen ist oftmals mit psychischen und physischen Qualen verbunden. Jeder Mensch, der schon mal eine schwere Krankheit oder einen lebensbedrohlichen Unfall überlebt hat, weiss, dass diese Extremerfahrung meist eine ganz neue Ehrfurcht vor dem Leben hervorbringt. Wer sich endlich(er) fühlt, lebt meist

intensiv(er). Manche leben ihr Leben mit einer derart leblosen Routine, dass es einem schwerfällt zu glauben, sie leben zum ersten Mal.

#### **Lebenserfahrung als Grundstein der Gesellschaft**

Szenenwechsel: Philosophie-Vorlesung an der Uni. Der Dozent fragt seine Studenten: «Soll die Gesellschaft die Jugend oder das Alter ehren?» Die Studenten überlegen und antworten: «Es kommt darauf an.» Der Professor entgegnet: «Eben nicht! Nur eine Gesellschaft, die das Alter ehrt, kann eine glückliche Gesellschaft sein.» Ehre man (un)bewusst die Jugend, dann ist der Blick in die Zukunft für jeden Menschen eine düstere Sache. Für viele elementare Dinge im Leben braucht es angereichertes Leben und Erkenntnisfalten. Das Alter dient als Kraftquelle, als Ressource. Lebenserfahrungen und Denkhorizonte sind Dinge, welche die Jugend nicht annähernd kennt. Die Jugend irrt ja in vielen Dingen, weil sie meist in ganz simplen (und naiven) Schablonen denkt.

«Die einzige Art, um zu leben, ist zu altern.»

**Eric Zürcher**

Jung sein ist keine Leistung. In Würde alt werden jedoch schon. Denn wer zufrieden alt geworden ist, hat im Leben vieles richtig gemacht.