

## In zehn Schritten zu mehr Gelassenheit

Philosoph und Bestsellerautor Wilhelm Schmid gibt Tipps fürs Älterwerden und jede andere Lebensphase. Leicht verständlich und lebensnah gegen den Forever-young-Trend

Von Annegret Döring

„Es gibt viel zu tun, und die Zeit wird knapp.“ Der das sagt, ist Philosoph und Bestsellerautor Wilhelm Schmid (62) und war zum Krumbacher Literaturherbst in der Aula des Schlosses zu Gast auf Einladung von Volkshochschule und Joseph-Bernhart-Fachakademie für Sozialpädagogik. Rührig hat er für sich selber das „viel tun“ gleich in die Tat umgesetzt und bei seinen Publikationen auf halbjährliche Erscheinungsweise umgestellt. Um das Thema „Gelassenheit – Was wir gewinnen, wenn wir älter werden“ hat er sich Gedanken gemacht und Initialzündung zu diesem kleinen, höchst praxisnahen Büchlein war Schmid eigener 60. Geburtstag. Die unwillkürlich auftauchende Frage „Was war Dein Leben?“ und die einem sofort dämmernde Antwort „Fast nix“ ließ eine große Beunruhigung bei ihm aufkommen und versaute ihm den Geburtstag, wie er unumwunden vor den über 100 Zuhörern in der Aula im Schloss zugibt. Nur mit Gelassenheit könne der Beunruhigung begegnet werden. Gefunden hat Schmid diese im Zurückdenken an seine Mutter Theresia, die die letzten 30 Jahre ihres 88-jährigen Lebens in Billenhausen in heiterer Zufriedenheit verbrachte.

Angereichert mit den Erkenntnissen der Philosophie mündete sein Suchen nach dem Erreichen solcher Gelassenheit im Gegensatz zum Forever-young-Trend in ein für jeden prima umsetzbares Zehn-Punkte-Programm.

Schmid erläuterte es in freier Rede ohne Pause seinen überwiegend älteren Zuhörern außerordentlich schlüssig und lebensnah. Zunächst geht es um ein Verständnis in die Eigenheiten des Älterwerdens. Schmid nannte dabei fünf Phasen des Lebens: Die Möglichkeitsphase (bis ca. 25 Jahre), die Wirklichkeitsphase (bis ca. 50 Jahre), den körperlichen Umbau beziehungsweise die Wechseljahre, die er als das allmähliche Älterwerden bezeichnet (bis ca. 75 Jahre), die Phase des gesteigerten Älterwerdens (bis ca. 100 Jahre) und dann erst die Phase des hohen Alters, die dank bester Medizin durchaus bis 125 Jahre gehen könne. Alles drehe sich beim Älterwerden um das kleine Wörtchen „noch“, dessen man sich in den jeweiligen Lebensphasen bewusst sein müsse.

Wenn man in seiner jeweiligen Lebensphase noch etwas vorhabe, sei es eine Weltreise, sei es ein Berufswechsel oder auch etwas ganz anderes, dann solle man dies keinesfalls mehr aufschieben. Der Satz „Das machen wir dann mal irgendwann“ erfülle sich nie und das sei in allen Zeitaltern bereits so gewesen. Es gilt also, genau zu planen und ins Handeln zu kommen.

Man soll seine Gewohnheiten pflegen, denn sie machen gelassener. Sie sparen nämlich Kraft im Alltag, und zwar die Kraft, die als unumstößliche Tatsache schwindet im Alter. Die Gewohnheiten brauche man zum Erholen, damit das Ungewohnte im Leben mit der verbleibenden Kraft leichter bewältigt werden kann.

Lüste soll man getrost genießen. Auch diese Empfehlung sei lebensphasenabhängig. Während ein junger Mensch einfach gerne viel Alkohol trinke, könne ein älterer ein kleines Gläschen

guten Weins anders wertschätzen. Zum Genießen gehöre auch das Essen, die Muße, die Lust an der Erinnerung.

Auch gelte es die Hinnahmefähigkeit zu stärken. Hinnehmen können, was nicht zu ändern sei, wie etwa eine Krankheit, das Verlassen werden, möglicherweise auch das Entlassenwerden aus dem Beruf. Erreichen könne man das, indem man sich bewusst mache, dass es zu allen Dingen im Leben wie Gesundheit und Erfolg eben auch die jeweiligen Gegenteile gebe. Diese Polarität habe es schon immer gegeben und das werde auch immer so sein, erklärte Schmid.

Berührungen zu suchen, sowohl körperliche als auch geistige, sei enorm wichtig. Hier machte Schmid einen Exkurs zu Studien, die nachgewiesen haben, wie Berührungen auf das Immunsystem des Menschen und auf sein Wohlbefinden wirkten. Berührungen könne man sich auch leicht kaufen: Jede Körpertherapie wie etwa Massage oder Fußpflege könne diesen Bereich abdecken.

Als siebten Punkt empfahl Schmid, Beziehungen zu pflegen. Es könnten Freundschaften sein, Liebe, wem sie vergönnt sei und die Beziehungen zu Kindern. Letztere würden dazu beitragen, dass die sich rasant verändernde Welt uns nicht abhandekomme. So könnten einem die Kinder etwa erklären, wie die neuesten Handys funktionierten.

Besinnung im Sinn der Frage nach unserem Lebenssinn ist vonnöten. Schmid erzählte von einem dem Tode nahen Mann, den er als philosophischer Klinikseelsorger getroffen hat. Nur zehn Jahre seines Lebens seien schön gewesen, beklagte der – und zwar dann, als er eine Geliebte gehabt habe. Es werde im Leben jedoch nach Qualität und nicht nach Quantität abgerechnet, meinte der Philosoph. So gesehen, seien zehn schöne Jahre ein Grund dankbar zu sein.

Ein weiterer Schritt zur Gelassenheit sei, eine Haltung zu finden zur Grenze des Lebens. Solches werde einem meist dann bewusst, wenn die eigenen Eltern stürben. Bis dies geschieht, bildeten die Eltern noch einen Wall zwischen dem Tod und dem eigenen Selbst. Zu erkennen, dass der Tod an sich sinnvoll ist und dass die eigenen Jahre nur dann zu Gold werden, wenn sie begrenzt sind, könne helfen, sie dankbar sinnvoll auszufüllen.

Als letzten Punkt empfiehlt Schmid, annehmen zu können, dass wir eingebettet seien in etwas Größeres. Für Gläubige sei das das von Gott Geschaffene. Für Nichtgläubige hatte er den Energieerhaltungssatz aus der Physik parat. Wenn Etwas vergehe, bleibe dessen Energie erhalten. Die Wärme eines Menschenkörpers oder die elektrische Energie im Gehirn seien Energieformen, die ja irgendwo hinmüssten. Diese Energie wandle sich um und bleibe für immer. „Früher nannte man das Seele“, so Schmid.

Diese zehn Punkte bezeichnete Schmid die Hausapotheke, die beim Älterwerden helfe. In anderthalb Stunden legte er sie dem begeistertsten Publikum dar.