

**Reinhard J. Voß**

**LEBENSFROH**

**Fröhlich älter werden in den 70ern!**

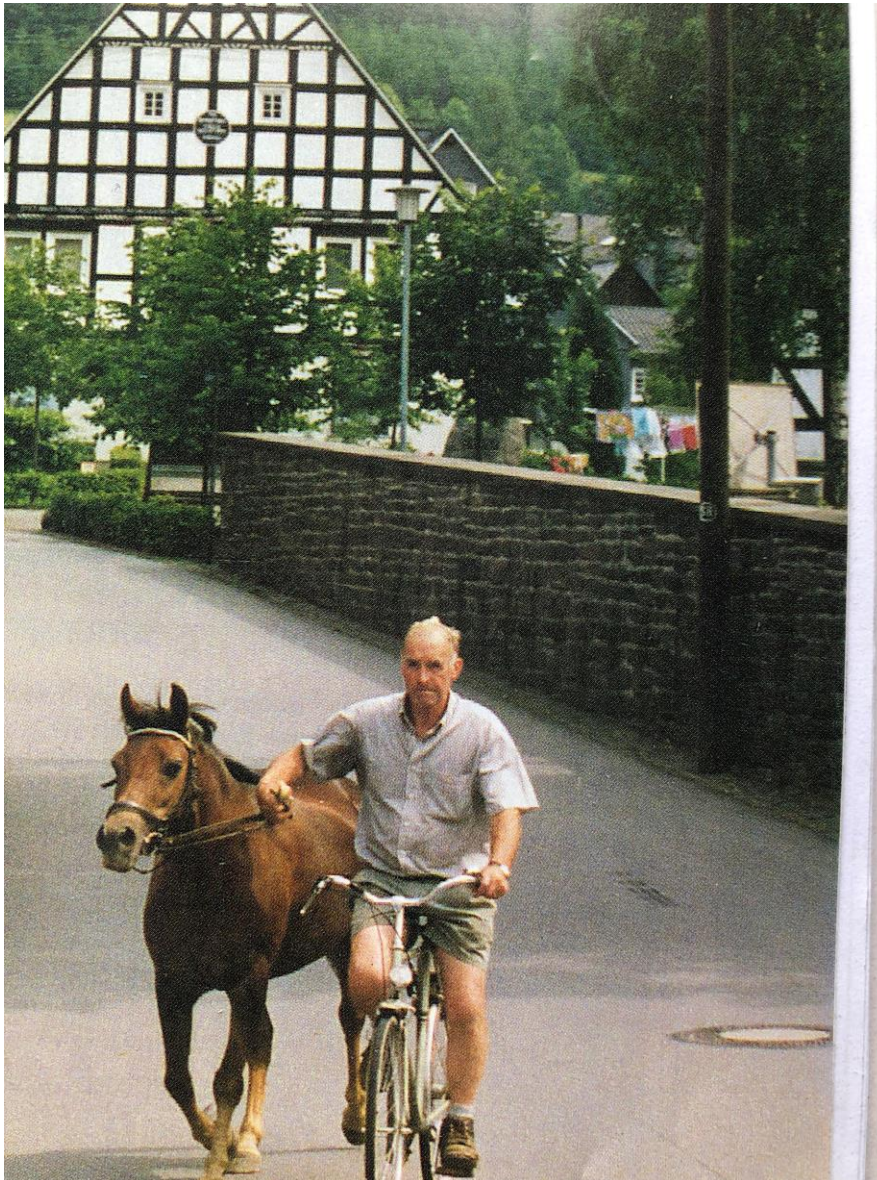


Foto: privat

Mein Vater Franz auf dem Fahrrad mit seinem mitlaufenden  
Pferd an der Leine, vor der Friedhofsmauer in Lenne

<b>1.</b>	<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b>Vorwort / Widmung / Danksagung</b>	<b>4</b>
<b>3.</b>	<b>Eine kleine Wörterkunde</b>	<b>7</b>

## **TEIL I                      Persönliche Rück- und Ein-Blicke**

<b>1: Zugänge zur Lebens-Freude</b>	<b>9</b>
1. Offene Türen und Tische	
2. Froh zu sein bedarf es wenig	
3. Das Dilemma zwischen Wissensverfall und Lebenserfahrung	
<b>2: Was (mich) lebensfroh hält – Lebensthemen im Wandel der eigenen Lebens-Zeit</b>	<b>17</b>
1. Abenteuerspielplatz Bauernhof	
2. Geschichte	
3. Musik	
4. Natur	
5. Tiere	
6. Multigenerationen-Haushalt	
7. Sport und Bewegung	
<b>3: Wo Lebensfreude wurzelt - Glaube, Religiöse Prägung und Ökumenische Vision</b>	<b>26</b>
1. Werte und Normen prägen – ohne Zwang	
2. Spiritualität und Körperlichkeit gehören zusammen	
3. Arbeit und Leben sind zwei Seiten einer Medaille	
4. Engagement und Kontemplation bedingen einander	
5. Gottvertrauen und Finanzen sind schwer, aber möglicherweise vereinbar	
6. Ökumene im Wandel	
7. Mein Lebens-Motto hat sich bewährt: „Suchet zuerst das Reich Gottes ...“	
Unser Groß-Familien-Bild	
<b>4: „Fröhlich älter werden“ – Leben in Gemeinschaft von Haus- und Nachbarschafts-Strukturen</b>	<b>34</b>
1. Psychisch-emotionale Grundlagen: Vertrauen und Zutrauen	

2.	Materiell-praktische Bedingungen: selbstbestimmte Bescheidenheit und Begrenzung	
3.	Werden und vergehen – Einsichten beim Älter- und Alt-Werden	
4.	Lebensfreude als Haltung Kasten: Ein Hindu-Impuls von Hazrat Inayat Khan (1882-1927)	
<b>5.</b>	<b>Lebensfroh sein und bleiben - Spiritualität weltweiter Verantwortung</b>	<b>42</b>
1.	Religiös-philosophische Verortung: „jenseits-konfessionelle“ und interreligiöse Zukunft	
2.	Ein religiös-politischer Such-Dialog zur doppelten „Triple-Krise“ von Artensterben, Klimawandel und Pandemien – und dahinter von Klima, Kirche und Krieg	
3.	Kasten: „Bibelstellen, die mich tragen“	<b>50</b>
<b>Teil II</b>	<b>Auf ins Vierte Lebensalter: Zeit der Muße und Freiheit. Fazit und Ausblick mit 75 Jahren</b>	<b>51</b>
1.	Fröhlich älter werden in meinen Siebzigern	51
2.	Entdeckung und Entwicklung (m)eines Vierten Lebensalters	54
3.	Im Alter selbstbestimmt leben und länger zuhause bleiben	55
4.	Umgang mit dem näher kommenden Tod	58
<b>TEIL III</b>	<b>Philosophische Reflexionen im Dialog mit Vor-DenkerInnen</b>	<b>59</b>
1.	Kurze Einführung: Einige Einzelstudien zum Nachlesen und Nach-Denken	
2.	Wilhelm Schmid: „Die kleine Kunst der Lebensfreude“	59
3.	Friedrich Schiller: „Geflügelt ist das Glück und schwer zu binden.“	63
4.	Bettina von Arnim: „Wenn Geister einander berühren, das ist geistige Elektrizität.“	69
5.	Rosa Luxemburg: „Ich lebe am fröhlichsten im Sturm.“	73
	<b>NACHWORT und Freundschaftliche Ermutigung</b>	<b>76</b>
	<b>ANHANG: Klugheit, Wach-Sein und Weisheit.</b>	
	<b>Impuls von R. Voß aus der Corona-Zeit zum 8.11.2020</b>	<b>79-83</b>

## Widmung

*Ich widme dieses Buch meinen Enkelkindern:*

*Erik und Lisa; Jonas und Lena; Lotta und Fin; Noah, Anton und Liam*

*sowie meinen Patenkindern:*

*Marie, Benjamin, Etienne-Pascal, Marie-Louise, Cornelius*

## Danksagung

Zunächst danke ich meiner Cousine Ursula Voß, die den Anstoß gab zu dieser Publikation, und meiner Frau Margret, die mich bei deren Entstehung skeptisch-liebevoll begleitete.

Meinem Sohn Daniel Voß danke ich, weil er mich stets vertrauensvoll, zuverlässig und kompetent bei allen Layout- und Internet-Fragen unterstützt hat.

Froh und zufrieden bin ich über Rainer Stiehl, Christa Bethge-Kiefer (beide aus Wethen) und Dieter Zabel (München), für deren kritisch-konstruktives Gegenlesen. Außerdem geht mein Dank an Christian Wilhelm (Leipzig) für seine freundschaftliche Ermunterung beim Schreiben, trotz aller politischen Skepsis seinerseits.

In der Hoffnung auf ein lebenskundiges weiteres Echo gebe ich den Text im Oktober 2023 für meine eigene Homepage frei (aber nicht für Nachdrucke) und warte auf weitere Rückmeldungen.

Ich möchte den Text dann zu meinem 75. Geburtstag im Juli 2024 als Geschenkbüchlein vorlegen.

*Reinhard J. Voß*

## 0.2 Vorwort

Mein sterbender Vater Franz - er ging am Bonhoeffer-Todestag, dem 9. April - sagte mir 2001 im Rückblick auf sein Leben: „Warum soll ich nicht zufrieden sein?!“ Darum lehnte er auch künstliche Lebensverlängerung durch zu viele medizinische Maßnahmen ab und stellte sich dem Tod - nach dem zeitigen Abbruch einer ersten Strahlentherapie gegen Krebs, der ihn dann nach wenigen Monaten am Bonhoeffertag (dem 9.4. 2001 „(heim)holte“. Er wurde 78 Jahre alt, genau wie mein Großvater Josef. Ein aktuellerer Anstoß aus der Verwandtschaft kam von meiner Cousine Ursula aus Münster, die mich nach dem letzten Buch zur „Ökumene von unten“ regelrecht aufforderte, noch ein weiteres zu schreiben. Sie meinte, es solle sich mit neuen Perspektiven in schweren Zeiten beschäftigen, also wie wir in der aktuellen Multiplen Weltkrise „Zukunft vor-leben: vorwegnehmen, in einem exemplarischen Lebensstil zeigen und auf was wir achten sollten; was wir tunlichst lassen müssen ...“, also ein Buch zum Wertewandel bzw. der nicht mehr wirklich vorhandenen Sicherheit, in der wir uns wägen“. Sie hat mich nach meinen ersten Entwürfen weiterhin ermutigend und begeistert begleitet. Und als ich dann einen recht verzweifelten Jahresrückblick meines Freundes Christian Wilhelm aus dem Leipziger Umfeld bekam, fragte ich ihn, ob mein Entwurf zu einer *lebensfrohen Zukunft* nicht helfen könnte, diese zu bestehen, da antwortete er: „Ich habe deinen Entwurf gelesen: große Klasse. Mir gefällt die Mischung aus realistischer Sicht und positiver Einstellung. In der realen Welt eine Herausforderung. Sie wird glaubwürdig durch dein Alter, deinen Lebensstil, deine Einstellung und deinen Glauben. Ich bin gespannt.“

Über diese Grundstimmung, das Leben einfach positiv als Geschenk zu sehen, will dieses Büchlein berichten, nachdenken und nachdenklich machen. Auf den Titel kam ich, nachdem ich zu Beginn des Jahre 2023 – nach 3 Jahren Corona-Pandemie - diesen folgenden Satz einer Frau aus der Kommune Siebenlinden gehört hatte: „Ohne Lebensfreude braucht man überhaupt nichts mehr zu machen.“ Sie antwortete damit auf eine skeptische Frage in einem Fernsehbericht, ob es sich denn überhaupt lohne, sich für eine bessere Welt einzusetzen.

Und am 11. Juni 2023 rief Kirchentagspräsident Thomas de Maizière zum Abschluss des Evangelischen Kirchentages in Nürnberg diese Ermutigung aus: „Gemeinsam macht heiter!“ Diese Worte des ehemaligen Bundesministers, der zwischen 2005 und 2018 in solch unterschiedlichen Ressorts wie Besondere Aufgaben, Inneres und Verteidigung tätig war, berührten mich und klangen in mir nach, standen die Tage dort doch unter dem biblisch-politischen Motto: „Jetzt ist die Zeit (zum Handeln)!“

In diesem Wort „heiter“ klang eine frühere Weltauffassung an, die ich heute gerne mit „lebensfroh“ übersetzen würde. Wilhelm Schmid empfiehlt es ebenso in seinem kürzlich erschienenen Büchlein „Schaukeln“. Noch im Schatten des Todes seiner geliebten Frau und gerade dort und dann – entdeckt er:

„Das umfassendere *Glück der Fülle* wird auch von unglücklichen Erfahrungen nicht in Frage gestellt, da sie als Teil der Fülle des Lebens verstanden werden können. Vermutlich ist es das, was in der antiken griechischen Philosophie *Eudaimonia* genannt wurde: Einen guten (*eu*) Geist (*daimon*) in sich zu haben, lebensfroh und sinnerfüllt und gerade aus diesem Grund auch Anderen zugewandt. Das *Frohsein* dieses Glücks kann fort dauern, da es anders als das *Fröhlichsein* nicht von gelegentlichen Hormonschüben abhängig ist.“

[ANMERKUNG: Wilhelm Schmid, Schaukeln. Die Kunst der kleinen Lebensfreude, Berlin 2023, S. 92 u. 100, hier S. 92; dazu mehr in Teil III.2. Unterstreichungen von RV]

Im Herbst 2023 nistete sich das Wort „heiter“ durchaus im landesweiten Diskurs ein. Dafür stand das in einem großen Verlag erschienene Buch von Axel Hacke, Mitarbeiter des Magazins der Süddeutschen Zeitung, das am 15.9.2023 eigens darauf hinwies.

[Axel Hacke, Über die Heiterkeit in schwierigen Zeiten und die Frage, wie wichtig uns der Ernst des Lebens sein sollte, DuMont 2023]

Im Jahre 2024 n. Chr. erreiche ich meine 75 Jahre Lebenszeit, so Gott will und wir leben. „Ich vollende diese Jahre“, sagte man früher. Ich mag dieses Wort noch immer; es enthält zugleich Zufriedenheit und Bescheidenheit: Die Wortteile Voll + Ende wecken in mir die Worte „vollkommen und endlich“. Vater und Großvater erreichten jeweils 78. Das war mir immer Wunsch und Bitte, eine uneingestandene Selbstverständlichkeit. Dies bleibt so, auch wenn ich anderes erlebe, wie den frühen Tod eines Mit-Großvaters, der schon Anfang seiner 60er Jahre gehen musste. Und wenn das Geschenk gegückten Lebens noch verlängert wird? Nun denn; ich denke also nach und schreibe es auf für meine Enkel und Patenkinder, die schon über ein Dutzend sind. Es erscheint zunächst auf meiner Homepage. Zum 75. Geburtstag im Juli 2024 soll es dann auch eine limitierte Buchauflage geben.

Ich lege dieses Buch meinen Freundinnen und Freunden, Verwandten und Bekannten ans Herz und wünsche allen Interessierten in Nah und Fern eine inspirierende Lektüre. Immerhin meinte mein Freund Dieter aus München: „[Hier schreibt] der denkende, mitfühlende, analysierende und einordnende Autor, mit dem ich mich als Leser gleichsam auf einem Lebens-Spaziergang sehe.“

Reinhard J. Voß, Wethen, im Frühherbst 2023

## 0.3 Eine kleine Wörterkunde

*Heiter und lebensfroh* sind also ganz nah beieinander. Am schönsten begegnete mir diese Einsicht in Strophe 4 des Protestliedes „Du, lass dich nicht verhärten“ von Wolf Biermann, einem Deutschen zwischen den beiden Staaten vor 1989, der sich selbst dadurch zu stärken suchte:

Du, lass dich nicht verbrauchen  
Gebrauche deine Zeit  
Du kannst nicht untertauchen  
*Du brauchst uns, und wir brauchen*  
*Grad Deine Heiterkeit*

Beide, heiter und lebensfroh, lassen die ewige und fruchtbare Spannung zu – zwischen Gut und Böse, fröhlich und traurig, lustig und bockig, heiter und wolkig ... Heiter ist trotzdem mehr als das Gegenteil von wolkig, während fröhlich nicht so viel mehr ist als das Gegenteil von traurig. „Lebensfroh“ ist aber auch nicht nur „fröhlich“. Eine fröhliche Stimmung erscheint mir leichter, oder vielleicht auch leichtsinniger. Aber gleichwohl steckt darin bei manchen Menschen und Gelegenheiten auch ein leichter positiver Sinn, etwas im Sinne des Heiligen Franz von Sales und seines Lebensrates: „Fröhlich sein und die Spatzen pfeifen lassen“.

[Der meiner Generation zugehörige US-Autor Richard Ford, Jahrgang 1946, schrieb kürzlich seinen Roman „Valentinstag“ (Hanser-Verlag 2023), in dem es um die Möglichkeit geht, ein gelungenes Leben zu führen. Die SZ titelt in ihrer Besprechung von Christian Zschke; „Heiter bleiben, trotz allem“. SZ-Feuilleton, 19./20.8.2023, S. 17]

„Lebensfroh“ – und damit schließe ich vorerst diese Wörter- und Lebenskunde - ist auf jeden Fall nicht einfach (nur) „glücklich“. Denn Glück ist keine Haltung, sondern ein ganz schwer oder ganz bewusst zu erzeugendes Gefühl, das aber nie und nicht auf Dauer bleibt.

Es gibt nach Google derzeit knapp zweihundert Synonyme für „lebensfroh“ (im April 2023 nachgeschaut, genau 193). Dieses Wort habe sich an Bedeutung und Häufigkeit im letzten Jahr verdreifacht, was durchaus ein außergewöhnlicher Wert sei. Die fünf häufigsten Synonyme dazu seien: 1. Erfolgreich; 2. Positiv; 3. Glücklich; 4. Nett; und 5. Zufrieden.

Spontan kommentiere ich das persönlich zunächst so:

- *Erfolgreich* ist nicht mein Wort; auch nicht „einer der 99 Namen Gottes“ (nach Martin Buber)
- *Positiv* bin ich bei aller Kritik und Ängstlichkeit letztlich doch geblieben und halte es noch nicht definitiv für ein virologisches Wort.
- *Glücklich* bin ich, weil ich wenig anspruchsvoll im Materiellen bin, wenn auch sehr im Prinzip! Glücklich durch freiwillige Begrenzung(en).
- *Nett* ist überhaupt nicht mein Wort und passt nicht zu mir.

- *Zu-frieden sein* mag ich am meisten, wenn es mit Bindestrich daherkommt: „zu(m) Frieden“; es meint damit eine gute Abklärung und Übereinstimmung zwischen Wollen und Können, zwischen Wunsch und Wirklichkeit, zwischen Vision und Realität.

Also komme ich weiter auf der Suche zur „lebensfrohen Haltung“ über die weit verbreiteten Assoziationen „positiv-glücklich-zufrieden“. Reiche Menschen sind zwar sicherer im Sinne von „abgesicherter“, aber ab einer bestimmten materiellen Höhe auch nicht unbedingt zufriedener und wegen ihres Reichtums glücklicher. Sie sorgen sich um den Verlust. Und dann haben sie oft schlimme Zeiten, wenn es ums Vererben geht. „Hätten wir Eigentum, bräuchten wir ja auch Waffen zu dessen Verteidigung“, begründete der hl. Franziskus seinen Bruch im Leben um die 30: weg vom Patrizierglanz und hin zum Bettelorden-Mönch. Ein Novum der Ordenswelt seiner Zeit!

Im Jahre 2010, kurz vor meinem temporären Abschied für vier Jahre nach Afrika, formulierte ich in einem Papier schon einmal meine Visionen für unsere „Ökumenische Gemeinschaft“. Erstaunt und erfreut sehe ich nach eineinhalb Jahrzehnten darin auch eine Einordnung des damals schon erwähnten Fröhlich-seins. Ich meine - und wünsche uns weiterhin, dass unser Miteinander „streitbar, fröhlich und bereichernd“ sei.

„Wir suchen einen „Sozialen Rahmen für Genüge und Gemeinschaft“, in dem Friede wachsen und persönliche wie soziale und demokratisch-politische Entfaltung erlebt und entwickelt werden kann. Dieser Rahmen fügt sich auch ein ins lokale Gemeinwesen. Dabei gilt es auch, das streitbare, fröhliche und bereichernde Miteinander zum Ausdruck zu bringen, also gemeinsam unterwegs zu sein, zu feiern und zu trauern, auch „Gebrochenheiten“ und Unterschiedlichkeiten auszuhalten. Wir möchten damit untereinander die Gemeinschaft fördern; dazu gehören als Anspruch, aber oft genug auch als belastende UND beglückende Wirklichkeit: Verantwortung, Engagement und Verbindlichkeit; Offenheit, Vertrauen und Toleranz; Streitkultur, Versöhnung und ggs. Hilfestellung.“ (Text von RV, Ende 2010)

Im Rückblick füge ich nach einem weiteren Dutzend Jahren aus eigener Erfahrung noch gerne hinzu, wie ich diese drei Begriffe heute umschreiben möchte:

**Streitbar:** Es geht im Miteinander der Ehe, der Familie wie der Gemeinschaft vor allem darum, ehrlich und authentisch, dadurch glaubwürdig und sozialverträglich zu werden. Dies hat alles zur Grundlage, sich nicht zu verstellen, zu untertreiben, zu überhöhen. Bubers „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ ergänze ich: In Anerkennung des Anderen, gerade auch in seinem/ ihrem Anderssein, in seinen/ihren Eigenarten. *Das Gute im Anderen sehen*, und sei es noch so klein! So sagen die Quäker und denken dabei auch an die versteckten eigenen Schatten.

**Fröhlich:** Diesem Aspekt soll das vorliegende Büchlein dienen. Es ist auch eine Frucht des Nachdenkens und des Übens von liebevoller Zuwendung.

**Bereichernd:** Dabei geht es nicht ums materielle Reichwerden, sondern um die Ausweitung und Öffnung des Herzens, die Flugfähigkeit des Gehirns in Träumen, Künsten und Visionen, die Wohl tuende Zuwendung zum eigenen Körper als „Tempel des Heiligen Geistes“ (Paulus), die Erkenntnis und Entwicklung der Sozialität des Menschen, der gemeinsam möglichen Liebe zum Leben und zueinander!



# TEIL I Persönliche Rück- und Ein-Blicke

## I 1. Zugänge zur Lebensfreude

### I 1.1: Offene Türen und Tische

#### Die gute Tür

Ich erinnere mich auch nach siebzig Jahren noch sehr klar der vielen Menschen, die auf der Suche nach einer Überlebensration vor der Tür standen. Ich nenne sie gerne die „Anklopfer“ in den frühen fünfziger Jahren des vorigen Jahrhunderts. Sie pochten an die Tür des „guten Eingangs“, nicht an die Flur-Tür, wo Nachbarn sich Milch und Eier kaufen konnten, nicht an die grüne Doppeltür, die zum Holz- und Back-Ofen führte oder die Tür zur Milchammer direkt daneben - und natürlich auch nicht an die verschiedenen Stalltüren, von denen es immerhin noch drei im Haupthaus gab, plus einer Tür zwischen Milchammer und Garten. Nein, man klopfte an die „gute“, ja: die beste Tür. Und das niemals vergebens!

Türen – das ist eigentlich ein eigenes Thema wert. Nur so viel: die Einheit von Betrieb und Wohnhaus unter einem Dach, die in früheren Jahrhunderten noch viel enger zwischen Mensch und Tier gelebt wurde, erforderte umgekehrt eine strikte Trennung von Alltag und Sonntag. So blieb klar, wo gearbeitet und wo festlich gegessen oder Kaffee getrunken wurde. Eine Trennung von Menschen und Tieren war es übrigens auch, denn ich habe nie eine der vielen Katzen im Wohnbereich der Familie gesehen, wohl im Mittelbereich zwischen Ställen und Bauersfamilie. Dort waren die Milchammer, der Gemüsekeller und später Backofen und zentrale Holzheizung angesiedelt. Und als die 2-3 Flüchtlingsfamilien aus den deutschen Ostgebieten in den 50er Jahren noch bei uns wohnten, hatten diese den Zugang zu ihren kleinen Wohnungen auch über die Türen im Mittelbereich.

Man könnte also folgern, dass die Türen einen großen Symbolcharakter hatten. Sie definierten bäuerlicherseits die Funktion, mit der man das vielfältige Haus betreten wollte. An bestimmten Stellen wurden auch die entsprechenden Schuhe und/oder Pantoffeln gewechselt. Und seitens der Gäste definierten die Türen, wie diese Gäste eingeschätzt wurden bzw. sich selbst einschätzten: ob sie nun mit einem konkreten Anliegen kamen oder etwa zu Besuch, zu einem Beratungs- oder Geschäftsgespräch. Die „Beste Tür“ war jedenfalls diejenige, die nur zu besonderen Gelegenheiten genutzt wurde. Sie lag gleich neben der „Guten Stube“, die auch nur sonntags geheizt und für die Verwandtenbesuche zum Nachmittagskaffee hergerichtet wurde. Genau dort wurde mir mit zehn Jahren auch das heiß gewünschte und nach Probezeit in Dortmund persönlich gekaufte Klavier aufgestellt. Ich kann mich übrigens nicht erinnern, dass das gute Zimmer für mich jemals besonders geheizt wurde, zumal es ja auch noch keine Zentralheizung in den frühen 60er Jahren gab. Für einen Jungen, der im Winter nachts Eisblumen an seinem Schlafzimmerfenster gewohnt war und der kalte Finger bekam, wenn er sie nicht unter die Decke steckte. Kalte Finger waren daher keine besondere Herausforderung!

Die „gute Tür“ war also diejenige, die nur genutzt wurde zum sonntäglichen Kirchgang, oder wenn verwandtschaftlicher oder offizieller Besuch kam. Diese Tür wertete per se die Bettler, die durchs Land ziehenden „Landstreicher“ und die in den Städten Verarmten wie von selbst auf, und ihr Besuch wurde durch das Klopfen an der guten Tür ebenfalls aufgewertet. Sie bekamen immer einen Teller Suppe oder Eintopf, durften sogar eintreten und sich auf die zwei Meter entfernte Treppe zum Essen setzen. Den Klassenunterschied sollten und konnten wir Kinder schon spüren, aber auch die Bereitschaft zum Abgeben und Helfen.

## **Der große Tisch**

Undenkbar war für Bettler und Bauern ein Platz am Tisch der bäuerlichen Groß-Familie. Trotz aller Spannungen des Alltags war dieser große Tisch in der Bauernküche immer gut besetzt mit knapp einem Dutzend Menschen: vier aus der Juniorfamilie, beide Großeltern und drei noch zuhause lebende große Töchter, meinen Tanten. Diese Aufwertung des Mittagmahles im Bauernhof vergleiche ich heute mit dem Abendmahl in der Kirche. „Abendmahl“ aber sagten wir dazu nicht, denn das klang protestantisch. Man sagte einfach „Messe“. Und ich verstand auch den Schlusssegen dort („Ite, missa est“) kindlich-naiv mit „Geht, die Messe ist aus“. Erst später kapierte ich, dass es übersetzt hieß: *Geht: es ist (eure)Sendung (in die Welt)*.

Tische – ihre Form, Höhe, Farbe und Gestaltung sagen viel über den Lebensstil derer aus, die sie be-sitzen. Tische sind ein Symbol für Gemeinschaft; das ist mir deren wichtigste Funktion geworden. Es gibt zwar auch Tische an und hinter denen Macht ausgeübt, Urteil und Recht gesprochen wird, Tische, die als „Tafeln“ für Nahrungs-Hilfen angeboten, oder aber die als Folter-Tische für Böses genutzt werden. Am originellsten empfand ich es nach einer langen Nachtfahrt im überfüllten Toyota – so erlebten es meine Frau Margret und ich in Afrika eines Nachts in einem überlasteten Caritashaus im ländlichen Kongo –, Tagungs-Tische die zum Schlafen dienten, als wir auf ihnen mit dem Rucksack als Kopfkissen stundenweise schliefen.

In diesem Buch-Kontext denke ich aber eher an große Tische, die Gemeinschaft stiften, zum Mahl dienen und die den Zusammenhalt fördern. Das können religiöse und profane Anlässe sein - ein Tischabendmahl oder eine Festversammlung etwa. Wir lieben z.B. als Christen deshalb besonders die klassischen Bilder der jesuanischen Abendmahlsgemeinschaft und im heimatlichen Wethen unsere große Kopie derselben - jährlich am Gründonnerstag im Schafstall der Ökumenischen Basisgemeinschaft. Es können also einsame, zweiseame und gemeinschaftliche Tische sein. Jedenfalls sollen sie uns Hoffnung und Richtung geben, gemeinsam froh zu sein oder nach Konflikt-Aussprachen wieder froh zu werden.

## I 1.2: Froh zu sein bedarf es wenig

„Froh zu sein bedarf es wenig und wer froh ist, ist ein König.“ Mit diesem bis heute berühmten und beliebten Kanon veröffentlichte im Jahr 1842 August Mühlhing (1786–1847) sein Choralbuch. Oft und gern haben wir diesen alten ewig-jungen Kanon in unsrer Kindheit gesungen. Und doch hatten wir oft nicht viel zu lachen, auch wenn wir auf dem Bauernhof sozusagen vor „Hunger und Not“ in Kriegs- und Nachkriegszeit geschützt blieben. Es war nicht einmal ein karges Leben, nein. Aber es war ein hartes Leben, da alles erarbeitet werden musste durch Betreuung, Aufzucht und vielfache Verwertung von Tieren und Tierprodukten. Es lebten zusammen: Kühe, Kälber und trächtige Rinder = werdende Kühe; Pferde und manchmal nachwachsende Fohlen, Schafe, Schweine, Hühner, Tauben, Katzen und ein Hund. Es war eben ein „Betrieb“, der das Wort noch im Urzustand verstehen ließ: wegen des Kuhtriebes auf die Weide, durch Dorf und Feldwege. Und wegen der zunehmend maschinell „betriebenen“ Vorgänge beim Fahren, Heben, Laden, und bei Aufzugsvarianten für Heu, Stroh, Kisten und Kästen.

Aber die Kindheit und mindestens das Leben meines immer optimistisch-gläubigen Vaters waren im Kern „froh“, weil ansteckend, sinn- und froh-machend. Ich lernte, dem Leben zu trauen, sich dem Leben anvertrauen mit all seinen Unwägbarkeiten, ein Wirtschaftsjahr im Sinne der Kreislaufwirtschaft bestehen. Da trafen sich jesuanische Aussagen und bäuerliche Alltagswelt. Wenn Jesus vom weitsichtigen Kaufmann erzählt, der weitere Scheunen für seinen Getreide-Überschuss bauen lässt, dann aber vom eigenen Tod überrascht wird und ja gar nichts mitnehmen kann, dann ist diese Kritik an der Gier gar nicht so weit entfernt von einem relativ bescheidenen Bauern-Dasein, das sich in Selbstversorgung von Jahr zu Jahr begnügt und den geringen Überschuss in guten Jahren betrieblich investiert.

Die Grundzufriedenheit prägte das Leben meiner Herkunfts-Familie. Diese Erfahrung führte mich auch als Akademiker später dazu, auf Vereinsebene mit einem mittleren Angestellten-Lohn zu mehr Arbeitsplätzen – notfalls auch in Teilzeit – beizutragen als mit BAT I oder II solches zu verhindern. Der Leitungskreis des Vereins der Ökumenischen Initiative Eine Welt betonte allerdings in dem dann veränderten Arbeitsvertrag, dass dies auf Wunsch des Arbeitnehmers vereinbart wurde. Sie wollten nicht als Lohndrücker gelten. Dass diese Haltung nicht gewerkschafts-kompatibel ist, war mir immer klar. Deshalb empfehle ich es auch nur „Besserverdienenden“. Bei BAT IV ist man (abgesehen von Ballungszentren) dort angekommen, wo „gut leben statt viel haben“ kongruent stimmen. So sagte es auch die Studie von Misereor zum „Zukunftsfähigen Deutschland“ aus den 80er Jahren. Manche Vereine wie z.B. *Eirene* oder „*Gewaltfrei handeln*“ haben das zur Einstellungsvoraussetzung gemacht, aber mit zusätzlichen Kinderzuschlägen versehen.

[Für jüngere LeserInnen: Der Bundes-Angestellten-Tarif (BAT) regelt staatlicherseits die Entlohnung seiner Angestellten von den obersten Lohngruppen I und II bis hin zu den einfachen und mäßig bezahlten Jobs der Lohngruppe VIII.]

Diese freiwillige Selbstbeschränkung war auch familiär abgestimmt und ergab im Alter eine Rentensumme, die es mir nach staatlicher Berechnung erlaubte, meiner schwerkranken Mutter monatlich einen großen Blumenstrauß zu schenken. Dieser staatlichen Verpflichtung hätte es wahrlich nicht bedurft. Ansonsten wurde die staatliche und betriebliche

Alterssicherung als ausreichend bewertet. Und unsere vier Kinder wussten stets, dass sie finanziell bis zum Zeitpunkt ihres ersten offiziellen Arbeitsverdienstes von uns Eltern unterstützt sein würden und danach für sich selbst zu sorgen hätten – auf keinen Fall sollen sie später für uns alte Eltern aufkommen.

Was heißt es nun für mich und uns, heute in allen Krisen „lebensfroh altern“ zu können?! Sich dem Alter zu nähern und das Älterwerden waren lange historisch belastet. In der frühen Neuzeit ab dem 15. Jahrhundert waren unsere Vorfahren schon mit 50/60 Jahren abgearbeitet und faltenreich, alt bis sehr alt. Die zu Anfang des vorigen Jahrhunderts geborene Kriegsgeneration kämpfte für den 8-Stunden-Tag und den freien Samstag. Meine Generation der frühen Nachkriegskinder fühlte sich erst deutlich später „alt“. Sie hat ein positiveres Bild vom Alt-werden. Die oft gelobte wie geschmähte 68er Generation hat das „Alter“ neu entdeckt und positiv besetzt: das frühere „Sechzig“ ist das heutige „Fünzig“, meinte Anfang 2023 der Talkmaster Markus Lanz (53) in einer Fernsehdiskussion, in der er mal nicht Moderator, sondern Teilnehmer war. Er fühlte sich mit Recht in der Mitte des Lebens und noch lange nicht am Ende des Berufslebens.

Durch medizinischen Fortschritt ist eine Trennung von sozialem und biologischem Alter eingetreten. In diesem Kontext machte ich mit 70 einen entsprechenden Kurz-Test, der mir mein biologisches Alter ziemlich exakt bestätigte, aber mein „soziales Alter“ auf 60 ansetzte. Ich fand das passend und halte das weiterhin für ermutigend, zumal mir der medizinische Fortschritt dazu verholfen hat, mit zwei neuen Hüftgelenken sehr gut weiter zurecht zu kommen. Dem Jubel stimmen nicht alle Mediziner zu und betonen vielmehr die Achtsamkeit bei Ernährung, Bewegung und Körper-Sensibilität als wichtigen Gesundheitsfaktoren.

Ein heute mit 66 oder 67 in Rente gehender Mensch hat, falls er nicht einen physisch oder psychisch extrem belastenden Beruf ausübte, noch ein gutes Jahrzehnt oder länger Zeit für aktive Ehrenamtsarbeit übrig, viel Zeit für alte und neue Hobbies, Kultur- und Naturgenuss oder sogar ganz neue Pläne. Sie/Er steht unter dem gleichen Vorbehalt von unvorhergesehener Krankheit oder Unfallgefahr wie eigentlich wir alle im Leben. Mit dieser Grundeinsicht sollte man die ärztliche Begleitung ab der Lebensmitte um 40/50 regelmäßiger in Anspruch nehmen, aber nicht dominant werden lassen.

Der tiefgreifende Konflikt um die Verlängerung der Lebensarbeitszeit, der 2023 in Frankreich tobte, zeigte einen starken Unterschied in Lebensgefühl und –auffassung zwischen Frankreich und Deutschland. In der Bundesrepublik arbeitet man im Prinzip, „solange es geht“; hier geht Arbeit vor Leben. Man lebt um zu arbeiten, sagen manche. In Frankreich dagegen ist das „savoir vivre“ tief verankert: man arbeitet (nur), um das gute Leben zu ermöglichen und dabei nicht zu vergessen, dass Leben wichtiger ist als Arbeiten. In den Streiks geht es also um ein erfülltes Alter, das so lange wie möglich selbstbestimmt bleibt. Die von der Pariser Regierung 2023 per präsidentiellem Dekret durchgesetzte Verlängerung des Rentenalters um zwei weitere Jahre hat im Grunde eine Art Kulturkampf ausgelöst. Eine gesellschaftlich breite Akzeptanz hat es dort nicht gegeben. Ob diese „Rentenreform“ dort Zukunft haben wird? Es gelingt dort nicht wie in Deutschland, über 20 Jahre hinweg den Rentenbeginn stufenweise hochzuschieben - durch eine jährlich um einen Monat ansteigende Arbeitszeit. Rechtsrheinisch ist dies eine kluge Anpassung der staatlichen Rentenleistung an die bald stark zurückgehende Zahl der Einzahlenden, nämlich der

Babyboomer, die ihrerseits verstärkt zu RentnerInnen werden. Nein: in Frankreich wird jede Verkürzung des Rentenalters eher erlebt als eine Beschneidung der Unabhängigkeit und Selbständigkeit im Alter. In dieser Grundsätzlichkeit kann die „Reform“ also wohl niemals im gesellschaftlichen Konsens Frankreichs Wirklichkeit werden. Altern gilt dort als selbst gestaltbare Zeit schon ab Mitte 50. Dieses Recht ist im primär ländlichen Frankreich quasi „ererbte“. Hier ist ja auch die Anzahl der Eigenheime signifikant höher als bei uns. Und die Selbstverantwortung für das finanzielle Wohlergehen im Alter ist dort auch durch mehr Eigenarbeit in den 60ern viel dringlicher, aber auch selbstverständlicher als in Deutschland.

„Lebensfroh altern“ ist, wie wir hier in diesem Ländervergleich sehen können, nicht nur ein Arbeitsmarkt-Problem, sondern vielmehr eine psychologische und kulturelle Forderung, ja Herausforderung.

Die psychologischen und kulturellen Bedingungen des Alt-werdens im Ländervergleich müssten historisch weiter ausgeleuchtet werden, was an dieser Stelle den Rahmen sprengte. Hier also nur so viel dazu:

In Deutschland gibt es in der Volksvertretung ja keinen „Senat“ der Älteren und Weisen; dies hat es hier historisch nie gegeben. Berlin ist nach 1945 eine Ausnahme: der dortige Senat verdankt sich dem früheren Vier-Mächte-Status der Stadt. Er ist heute dort die Exekutive. In Deutschland wurde es in der parlamentarischen Demokratie des 20. Jahrhunderts vielmehr auf nationaler Ebene wichtiger, die „Kleinstaaten“-Tradition und deren kulturelle regionale Vielfalt politisch abzubilden. Dies geschieht durchaus machtvoll bis heute im Bundesrat, der Kammer der deutschen Länder-Regionen. Bis heute ist dies ein Faktor, besonders in den Politikfeldern von Bildung und Gesundheit, wo die Bundesländer weitgehend auf ihrer Alleinkompetenz beharren.

In Frankreich wie auch in angelsächsischen Ländern wie Großbritannien und USA wurden Adel, Alter und Ansehen zu einer Basis für die „Senate“, die in Anlehnung an die römische Antike als eine Art Weisheitskorrektur des bürgerlichen Parlaments eingerichtet wurden. Dies war in Europa eher eine Verteidigung der alten Adels-Einflüsse, im angelsächsischen Bereich dagegen ein Tribut an Klugheit und Ansehen.

## I 1.3: Das Dilemma zwischen Wissensverfall und Lebenserfahrung

### „Auf dem Lande leben“: vom Hinterland zum neuen Trend

Solche Freiheit eigener Wahl zwischen Stadt und Land erlaubten wir uns gleich zweimal in den 70ern und Anfang der 80er Jahre. Wir zogen als Klein-Familie 1976 bewusst in eine Hausgemeinschaft mit zwei Familien auf einen ehemaligen Bauernhof an der holländischen Grenze und 12 Jahre später angesichts der absehbar sich digitalisierenden (Büro-)Arbeitswelt mit dem Zwei-Personen-Betrieb in eine ländliche Bürogemeinschaft bei Kassel. Angesagt war Leben und Arbeiten an einem Ort, aber mit klarer Trennung von Büro und Familie. Nach einer Phase der Flucht in die Städte steht unsere Gesellschaft nun wieder einmal vor der Neuentdeckung des Ländlichen. Ist das derzeit eher eine Altersentscheidung vieler Einzelner oder wird es eine gesellschaftliche Trendumkehr?!

Was uns im ländlichen Nordhessen „gut leben statt viel haben“ lässt, ist genau diese Erfahrung des „weniger ist mehr“ und des „small is beautiful“.

[ANM: Anstoß war der Klassiker v. Ernst F. Schumacher, Small is beautiful, 1973]

Diesen Weckruf zum „guten Leben“ (er kam erneut 1996 erneut auch aus der Misereor- und BUND-Studie „Zukunftsfähiges Deutschland“) habe ich in den 70er bis 90er Jahren schon privat und beruflich als *zukunftsfähig* erlebt. In dieser Studie geht das entsprechende Kapitel „Gut leben statt viel haben“ auf Impulse von Manfred Linz zurück (damals WDR-Kulturchef und Mitgründer der ÖIEW). Heute führt dies die Ökumenische Initiative Eine Welt, verbunden mit der Erdcharta-Initiative, fort.

[Kontakte: [info@oeiew.de](mailto:info@oeiew.de) und [www.erdcharta.de](http://www.erdcharta.de) - Und die Suche nach einem „guten Leben“ hat in den 20er Jahren dieses Jahrhunderts ganz neu begonnen. Vgl. etwa folgende Websites [www.zeitzuleben.de](http://www.zeitzuleben.de) – [www.ethik-heute.org](http://www.ethik-heute.org) - [www.massundmitte.de](http://www.massundmitte.de). Letzteres ist die Seite von Dr. phil. Albert Kitzler zur „Philosophie für Praktiker“: Wie lebe ich ein gutes Leben?]

Wie geht es uns heute damit als alterndes Paar in unseren 70ern mit einer weit verstreuten Großfamilie? Wir erleben „unser“ Dorf Wethen als „Heimat“ zwischen Mittelpunkt oder Marginalisierung. Es liegt als kleines Dorf im ländlichen Nordhessen im doppelten Sinne an der Grenze, im relativ armen Randbereich des Bundeslandes, umgeben vom ökonomisch eher florierenden Ostwestfalen und durchzogen von der A 44, der neuen Ost-West Magistrale voller Lastwagenkolonnen, die wie Güterzüge anmuten. Da wir in einem sozial sehr gemischten Dorf mit etwa 500 Einwohnern leben, zudem im Kontext unserer ökumenischen Basisgemeinschaft, erleben wir uns eben nicht als randständig, sondern „mittendrin“. Die seit Jahren und Jahrzehnten bei uns ansässigen, bundesweit und international arbeitenden Büros bringen ebenfalls dieses Gefühl zum Tragen.

Wir beide haben in unseren ruhiger werdenden Tagen sehr viele Möglichkeiten sozialer, künstlerischer, fachlicher und politischer Begegnung – diese waren selbst noch in den Corona-Jahren erlebbar. Das gilt in unserem Dorf auch für die „alteingesessenen“ im Dorf verteilten Großfamilien. Einzelne Umzüge passen sich hier den menschlichen Entwicklungen an und führen nicht unbedingt zu Wegzügen. Es ist eher umgekehrt wie in der umgebenden

Gesellschaft, wo Einzelschicksale im verwandtschaftlich unzureichenden persönlichen Umfeld eher zu Einweisungen in Altersheime und Krankenhäuser führen. Dieser Weg bleibt aber auch offen; die Gesundheitsversorgung in der Region zwischen Paderborn und Kassel ist relativ gut!

Ländliches Leben hat unverdientermaßen immer noch einen rückständigen Ruf, was völlig unangemessen ist. Die Veränderung dieses Zerrbildes in ein gutes Selbstbild geschieht schon derzeit durch Wegziehen junger Familien aus den Großstädten in deren Umfeld. Sie wird sich fortsetzen, wie sich auch die Digitalisierung auf dem Lande verstetigt. Ich werde nie vergessen, wie Ende der 00er Jahre mein chinesischer Mit-Schwiegervater beim ersten Deutschlandbesuch zur Hochzeit seiner Tochter über die urbane Qualität unserer Dörfer staunte. Er sah hingegen diese Riesenlücke städtischer und ländlicher Entwicklung in China, die umgekehrt auf uns beim dortigen Besuch wie eine Jahrhundert-Schwelle gewirkt hatte. In Deutschland ist diese Lücke eindeutig nahezu geschlossen, ermöglicht aber trotzdem im Vergleich zu Städten noch ein weit kostengünstigeres und umweltgerechtes Wohnen und Leben auf dem Lande.

## Hoffnungsperspektive

Folglich erlebt man auf dem Lande und in Gemeinschaft auch kaum das Dilemma zwischen Wissensverfall und Lebenserfahrung. Auch viele junge Leute aus unseren Dörfern suchen – wenn überhaupt - nur vorübergehend die Stadtluft, denn sie macht nicht mehr „frei“, sondern erzeugt eher mehr Stress. Idealerweise empfindet die nachwachsende Elterngeneration das Wohnen auf dem Lande im Umfeld und mit Verkehrsanbindung der Städte als die erstrebenswerte Form: stadt-nah und natur-umgeben. Architekten versuchen umgekehrt mehr Grün in die Städte und auf die Wände und Dächer zu bringen, denn ohne Natur werden die Städte im Klimawandel irgendwann unerträglich heiß.

Und auf dem vielzitierten Dorfe geht nichts mehr?? Nein, doch! Auch die Dörfer verändern sich und leben! In der Pandemie boten sie auch mehr Schutz und Freiheit als die Städte. Wenn nun die vielerorts in den Dörfern (durch Wegziehen oder Wegsterben) frei gewordenen Häuser von zuziehenden Neuen, natürlich auch „Ausländern“ besiedelt werden, dann wird auch die sozialpsychologisch verständliche, aber nur noch teilweise vorhandene Fremdenangst oder -abwehr sich wandeln in qualifizierte Nachbarschaft. Diese neue Nachbarschaft verträgt durchaus Interkulturalität und religiöse Vielfalt; beides wird beidseitig als zunehmend wertvoll entdeckt.

Als unsere vor einem halben Jahr zugezogenen syrischen Flüchtlings-Nachbarn ihr moslemisches Fest zum Abschluss des Ramadans feierten – für uns ein ganz normaler Wochentag -, da klingelten sie bei uns und brachten uns die traditionellen Süßigkeiten an die Tür. Im Orient hat Nachbarschaft einen so hohen Wert, dass wir uns bewusst sind, wie ernst und freudig auch wir sie (an)nehmen wollen. Zumal wir im Münsterland und auch in unserer ökumenischen Gemeinschaft traditionell noch Nachbarschaft leben. Für meine Frau Margret ist das noch selbstverständlicher als für mich, der ich viel und weit unterwegs war und zuhause eher Erholung und Ruhe suche. Diese Nachbarschaft zur syrischen Nachbarsfamilie

jedenfalls ist gut gegründet und hat Zukunft. Hier treffen sich auch unsere Lebenserfahrungen. Die Syrer mit ihrer harten Geschichte, die sie auch physisch älter gemacht hat: wir schätzten sie anfangs gut 10 Jahre älter ein. Und wir, die wir seit 2014/15 aus dem Friedensdienst im Kongo zurück: wir neigen eher dazu, uns selbst für jünger zu halten. Jedenfalls freuen wir uns auf neues Leben in der Nachbarschaft.

Was heißt das für die Frage zum Verhältnis von Wissensverfall und Lebenserfahrung? In unserem Erfahrungsumfeld toppt die Weite der Lebenserfahrung zumal in unserem Alter das Gefühl, technisch und sozial von einer Generation abgelöst zu werden durch eine Welt, die wir immer weniger verstehen (wollen?!).

Die Ablösung des analogen durch das digitale Zeitalter lässt uns fragen: was bedeutet es für das heutige Alt-werden, wenn einerseits viele der erlernten Arbeitstechniken und Wissensmengen nicht mehr nötig sind: statt in Archive zu gehen, forscht man zunehmend im Internet; statt Lexika von 12 bis 20 Bänden zu „wälzen“, „klickt“ man einfach kurz bei Google, Apple, Bing oder Yahoo! „Googeln“ ist ein neues Alltagsverb geworden. Und andererseits erleben wir die Verlängerung der Lebens- und Lebens-Arbeitszeit! Wird eigentlich der Wert des Alten, der Alten und des Alterns noch gesucht und wahrgenommen? Aus Kreisen der deutschen Wirtschaft hört man Widersprüchliches: Kenntnisse und Erfahrung der Alten werden in bestimmten Fällen geschätzt. Aber meist geht es bei Einstellungen doch um Flexibilität, Digitale Fitness und maximale Arbeitskraftnutzung.

Ein neues Phänomen zeigt sich nun aber auch in den 2020er Jahren: Angesichts der Verrentung der „Babyboomer“ beginnt die Macht der Arbeitssuchenden die Macht der Arbeit-Gebenden zu überflügeln: man kann sich bei guter Ausbildung sehr sicher sein, Arbeit zu finden. Man wird wählerisch und kann Arbeitszeit und –Bedingungen mitbestimmen. Es ist nicht mehr so sehr eine Frage gewerkschaftlicher Kraft, sondern gelingt auch durch individuelles Aushandeln – etwa bei der Zulassung von mehr „Home-Office“.

[ANMERKUNG: Vgl. dazu verschiedene Artikel der FAZ im März 2023]

\*

EX-Präsident Obama lobte bei seinem Besuch 2023 in Berlin die nachwachsende Generation, die selbst ihm Mut mache für die Zukunft. Und ich denke mich zurück in unsere Jugend, in der der Spagat zwar technisch nicht so groß war zwischen Alt und Jung. Dafür war er aber politisch unendlich weit gespannt zwischen Nazi-Vergangenheit und europäischer Neuer Jugend, die Frieden, offene Grenzen und mehr Gerechtigkeit suchte.

Mein Fazit: Alt und Jung leben in fruchtbarem Kontrast, solange sie selbst nicht behaupten, Wahrheit und Weisheit für sich gepachtet und mit Löffeln gegessen zu haben!

## Alt-Sein in Afrika (Mini-Exkurs)

Ende 2012 schrieb ich nach zwei Jahren Leben und Arbeiten im Kongo auf Anfrage über das „Alt-Sein in Afrika“, konkret also meinen Eindruck aus Kinshasa und vielen Inlandsreisen: „Der Eindruck verfestigt sich, dass alte Menschen hier in der 10 Millionen-Stadt Kinshasa



wenig vorkommen, mehr vielleicht in Vorstädten oder Umland. Und manchmal als Anbieter von Kleinigkeiten am Straßenrand. Die Sorge über Armut im Alter ist spürbar: Ich hörte bei einer Verabschiedung von zwei Mitarbeitern den Satz: „La retraite, c'est une punition!“ („Die Rente ist eine Bestrafung!“)

[R. Voß, Armut in der DR Kongo. Altsein in Afrika wird schwerer, in: friedensforum Nr. 4/2013, S. 40, zuvor in erweiterter Form im ÖIEW-Rundbrief „initiativ“, Ende 2012.]

Folgendes schrieb ich damals weiter, und es hat sich nach 10 Jahren eher bestätigt als widerlegt: in Afrika hat sich die Wertschätzung des Alten und der Alten noch spürbar erhalten, gerät aber unter dem zunehmenden ökonomischen Druck in den meisten Familien auch an seine Grenzen. Dies erfahre ich manchmal herzerreißend bei Anfragen der kongolesischen Familie meines alternden Fahrers der Jahre 2010 bis 2014: noch zehn Jahre nach unserem Weggang!

## **Teil I Kapitel 2: Was (mich) lebensfroh hält – Lebensthemen im Wandel der eigenen Lebens-Zeit**

### **2.1 Abenteuerspielplatz Offener Bauernhof - Leben in der Nachkriegszeit**

Abgesehen von der strengen Nachkriegserziehung in den 50ern, die in meinem ersten Lebensjahrzehnt morgens, mittags und abends im Umfeld der Mahlzeiten spürbar war, entfaltete sich ein großes *Freiheitsreich für uns Nachkriegskinder*! Eigentlich waren wir beiden „Ältesten“ in den 50er Jahren weitgehend uns selbst überlassen (Bruder Siegfried kam fast ein Jahrzehnt nach meiner Geburt erst 1957 dazu). Wenn sich dann aber herausstellte, dass wir Unfug angerichtet hatten, setzte es abends eine Tracht Prügel, die einkalkuliert werden musste. Vielleicht liegt auch mein lebenslanges Interesse für „Alternativen zu Gewalt“ in diesen Jahren begründet.

[ANM.: Diese Gewalterfahrungen durch die „züchtigenden“ Eltern und die Konsequenzen für mein Leben habe ich in meinem Buch von 2012 zur „Ökumene von unten“ beschrieben.]

Der Bauernhof war ja eine Welt für sich in den 50ern: neben unserer Kernfamilie zu viert herrschten in den Fünfigern noch die Großeltern Josef und Anna, die beide Söhne im Krieg verloren hatten. Dann verließen uns zwecks Heirat allmählich die drei Schwestern meiner Mutter, von denen die älteste meine Patin war, ich aber auch die beiden Jüngeren sehr mochte. Wir hatten auch nachbarschaftliche Aufpasserinnen in den ersten 3-4 Jahren, und mehrere Flüchtlinge im Hof bis in die frühen fünfziger Jahre hinein (eine staatlich zugewiesene Familie und eine Frau). Sie wohnten auch im Hause, aber mit eigenem Eingang

und Selbstversorgung. Und mehrere „Knechte“ halfen jeweils in der Sommer- und Erntezeit! Ich weiß gar nicht, wo sie übernachteten: vielleicht sogar in den Stallbereichen.

Im Rückblick merke ich, dass sich ab dem 10. Lebensjahr, in dem ich „mein“ Klavier durchsetzen konnte, eine Konkurrenz eigener Interessen mit denen meiner Eltern entwickelte. Äußerlich trat ich in die viel zu großen Fußstapfen der Knechte in Hof, Stall, Garten und Wiesen, Feldern und Wäldern. Innerlich veränderten sich meine Interessenschwerpunkte durch Gymnasium, Musik und Pubertät. Mit 14 war ich Dorforganist, und parallel interessierte es mich, Frankreich und die Franzosen kennenzulernen, da mein Vater Soldat in Paris gewesen war. So nutzte ich den deutsch-französischen Jugendvertrag von 1963 für baldige Kontakte nach dort. Auch ein Junge aus Paris kam auf Vermittlung meines Französisch-Lehrers einen Monat lang auf unseren Bauernhof. Er wollte zuerst wissen, was denn das ständige Wörtchen „Woll“ bedeute. (Es ist dort das rückversichernde Füllwort analog dem hessischen „Gell“ und dem Berliner „Wa“ [kurz für „nicht wahr“?!].)

Seit ich im 14. Lebensjahr auf meines Vaters Frage nach dem Interesse am Hof-Erbe dieses abgelehnt hatte, war da auch einiges an Klarheit und Luft für mich entstanden. Mit 15/16 bildeten wir Jungs eine Dorfclique, die einen Discoräum zum Tanzen einrichtete und auch zweimal mit junger Band in der Schützenhalle Feten organisierte. Und dann verliebte ich mich mit 17 erstmals wirklich recht hoffnungslos, bevor nach dem Abitur und einem halben Jahr Aushilfe im Bauernhof mit 19 die große Freiheit zum Studieren in Gießen begann.

Die in der Kindheit erlebte einzigartige *Mischung aus Geborgenheit und Freiheit* ergibt im Kern eine das Leben stärkende Kraft; das wurde mir eigentlich erst im großen lebenslangen Rückblick klar. Die Großfamilie war wie ein schützender Mantel, eine manchmal dämpfende, manchmal anspornende Mischung. Sie hat mich tiefer geprägt als die Gewalt in der Erziehung mit ihren Prügeln, Schikanen und Entziehungs-Strafen. Und diese Grunderfahrung führte die neue, von meiner Frau Margret und mir gegründete Kleinfamilie, auch zur Suche nach neuen kollektiven oder nachbarschaftlichen Wohnformen. Nach vier Jahren intensiver Zwei-Familien-WG zogen wir zwar auseinander, hatten aber seitdem immer ein „offenes Haus“.

In der Verbindung von Freiheit und ordnendem Rahmen ist erst Entfaltung möglich. Diese private Erfahrung möchte ich verallgemeinernd so ausdrücken: gesellschaftspolitisch zurückblickend war die auf den Autoritarismus der Nachkriegsjahrzehnte folgende Phase der „antiautoritären“ Erziehung ein letztlich doch weiter damit verbunden gebliebener Gegen-Ausschlag des historischen Pendels.

Bei diesem „Pendel“ denke ich historisch vergleichend an Fortschritte und darauf reagierende Rückschritte. Beginnend in der Zeit der französischen Revolutionen und „Restorationen“ zwischen 1789 bis zu den 50er Jahren des 19. Jahrhunderts. In Deutschland denke man an die erste Hälfte des 19. Jahrhunderts von der napoleonischen Besetzung (incl. Abschaffung von Leibeigenschafts-Resten, Klöstern und neuem Rechtssystem durch den „Code Napoléon“) mit den folgenden deutschen „Befreiungskriegen“ von 1813-15; es folgte die auf dem Wiener Kongress 1815 von den „Alten Mächten“ verfügte „Restoration“, auf diese ab 1830 der so genannte „Vormärz“ und die deutsche demokratische Revolution von 1848 samt Frankfurter

Paulskirchen-Parlament, das wiederum 1849 an Preußen scheiterte: der König in Berlin lehnte die angebotene deutsche Krone aus „Dreck und Lettern“ ab und schickte Soldaten. Man kann aber auch die Spannung zwischen dem von Bismarck nach erneutem Krieg gegen Frankreich 1870/71 begründetem 2. Deutschen Reich (1870-1918) nennen, dem wiederum nach dem 1. Weltkrieg die Weimarer Republik folgte. Oder man denke an das Nazi-Reich (1933-45) und den folgenden Aufbau der Bundesrepublik Deutschland und der DDR.

Das Ziel von Erziehung heute sollte die Begleitung zur Selbständigkeit sein, und damit jede zu lange Für-sorg-lichkeit zur rechten Zeit ablösen. (Welch schwierige Abwägungen das für die uns nachfolgende Elterngeneration bedeutet, kann ich mir vorstellen, ohne es hier zu erörtern.) Das nenne ich nicht „demokratische“, sondern eher emanzipatorische Erziehung. Solche Entwicklung der eigenen Erziehungspraxis von Eltern ist pädagogisch gesehen - und positiv verstärkt ausgedrückt - vergleichbar mit einer starken Hand, die kontrolliert loslassend allmählich geöffnet wird, ohne sich jemals wieder abrupt zu schließen. (In *Emanzipation* steckt das lateinische „ex manu - aus der Hand“ geben!). Das macht für mich einfühlsame und begleitende Erziehung aus.

## **2.2 Geschichte – weitet den Blick**

Geschichte ist kein Fatum, ist nicht einfach fatal! Geschichte ist nicht einfach, was schicksalhaft (eher konservative Sicht) oder zielgerichtet („teleologisch“) abläuft, ohne von betroffenen Menschen beeinflusst werden zu können; sie geschieht auch nicht einfach, sondern wird von Menschen oben, unten oder aus der schweigenden Mitte gemacht.

Diese mir von einem guten Lehrer vermittelte Einsicht, verbunden mit der Nachkriegseinsicht, einer Folgegeneration der Nazizeit anzugehören, brachte mich dazu, Neuere Geschichte seit der Französischen Revolution im europäischen Maßstab genauer kennen zu lernen. Parallel zu meinem Geschichtsstudium in Gießen (beim jungen Prof. Lothar Gall, meinem alsbaldigen Doktorvater) engagierte ich mich in der Sozialarbeit im „Sozialen Brennpunkt“ Eulenkopf, was mir einen weiteren „Vater“ einbrachte: Prof. Horst Eberhard Richter, mit dem zusammen wir StudentInnen zwei Jahre durchbuchstabierten, was die Folgen sozialer Ausgrenzung und ökonomischer Macht bedeuten, nämlich die Entstehung „sozialer Randgruppen“. Dies wiederum ließ nicht nur neue Studienfächer „Sozialer Arbeit“ entstehen, sondern auch Solidaritätsbewegungen mit Randgruppen – aber jenseits von karitativer oder auch sozialrevolutionärer „Hilfe“. Von Richter lernten wir engagierten StudentInnen ab 1968/9 die aus den USA stammende „Gemeinwesenarbeit“ (community development) kennen und anwenden. Sein Bestseller „Die Gruppe“ (bei Rowohlt 1972) machte all das bundesweit bekannt. Dieser doppelte Impuls von Nachkriegseinsicht und Sozialkritik führte mich also zur „Geschichtswissenschaft“. Ich verband es mit dem Erlernen der Sprache des angeblichen Erzfeindes Frankreich, sowie mit einer Ausbildung und mehrjährigen Sommer-Praxis als „Moniteur des Centres de vacances“ (Ferienlager-Begleiter), besonders auch in deutsch-französischen Ferienlagern. Meine ersten Bücher inklusive der Dissertation befassten sich mit meiner Heimatgeschichte, mit den

deutsch- französischen Beziehungen, die in den hundert Jahren zwischen Mitte des 19. und Mitte des 20. Jahrhunderts durchweg feind-„selig“ waren.

[ANMERKUNG: Reinhard J. Voß, Dissertation 1976 über „Das französische Deutschlandbild“ in der Zeitspanne von 1830-48, also vor dieser 100jährigen Entfremdung und Dämonisierung; 900 Jahre Lenne, in Kunstleder, Eigenverlag der Gemeinde 1972; Geschichte des eigenen Elternhauses: 200 Jahre des Hofes Schleimen/Lenne seit 1780, Eigendruck 1980 ]

Bei Friedrich Nietzsche hatte ich den Aufsatz über „Nutzen und Nachteil der Historie für das Leben“ gelesen und wollte - nicht zuletzt auch mir selbst - die aktuelle Praxistauglichkeit und –nähe meines Studiums beweisen.

## 2.3 Musik – lässt die Seele jubeln

Seit meinem 10. Lebensjahr saß ich täglich am Klavier und entdeckte eine neue Welt, die es (außer gelegentlichem Singen) auf unserem Bauernhof nicht gab. In der Musik fand ich Halt und Begeisterung. Sie trägt mich bis heute, wenn ich am Klavier oder an der Orgel sitze und frei improvisiere. Am liebsten erlebe ich das im Kreise von Freund-Innen, deren Publikums-Echo so emotional spürbar wird, dass es zu gegenseitiger Empathie und für meine Hände und Improvisations-Ideen zum musikalischen Segeln führt.

Dieses Gefühl des Segelns erinnert mich persönlich an eine Tour auf Schlittschuhen über das Eis des Steinhuder Meeres, die ich (einmal mit Rücken- und einmal mit Gegenwind) erlebte, als ich mit meinem Sohn Daniel zu dessen 18. Geburtstag am 30. Januar 1996 dort unterwegs war. Folgendes Gedicht versetzt mich dahin zurück:

Wohin man schaut, nur Schnee und Eis,  
Der Himmel grau, die Erde weiß;  
Hei, wie der Wind so lustig pfeift,  
Hei, wie er in die Backen kneift,  
Doch meint er's mit den Leuten gut,  
Erfrischt und stärkt, macht frohen Mut.  
Ihr Stubenhocker, schämet euch,  
Kommt nur heraus, tut es uns gleich.  
Bei Wind und Schnee auf glatter Bahn,  
Da hebt erst recht der Jubel an!

[ANM: Robert Reinick (1805-1852): Winterlust. Quelle: Gedichte für einen Wintertag. dtv. Hrsg. Gudrun Bull]

Zurück zur Musik. Das Improvisieren an jedwedem Klavier, dem ich begegne, begleitet mein Leben. Ich bin zwar kein Jazz-Improvisator, aber ein Bach-Liebhaber. Neuerdings spiele ich Präludien und Fugen von Bach wieder neu, die ich schon als Jugendlicher eingeübt hatte. Zunächst war mir, als müsse ich mir das neu erarbeiten. Aber Nein: Beim Neu-Einspielen entdecke ich die Zusammenhänge im Ablauf der vier Stimmen immer feiner, tragender, sich ergänzender und gegenseitig durch Impulse und Echos im Ablauf des Spielstückes. Und da die Finger noch gut mitmachen, erlebe ich durchaus tragende Momente, die ich als Jugendlicher gar nicht erkannt oder erreicht hatte. Manchmal denke ich: die Komposition trägt und führt mir die Finger und Füße.

Überhaupt: Beim Eintauchen in Musik, in Klänge, in Töne verwandelt sich für mich die Welt. Das Summen des Kanons „Es tö-nen die Lie-der“ zaubert mir schon im Januar/Februar den kommenden Frühling herbei. Noch vor Schneeglöckchen und Krokussen. Der in einem unserer Nachbardörfer mit seiner Großfamilie gelandete syrische Klavierspieler Aeham Achmad, der vor Jahren medienwirksam „in den Trümmern von Aleppo“ am Klavier saß, ist mir ein aktuelles Beispiel: er improvisiert mit Leib und Seele, wie um sich und die Zuhörer-Innen dabei aus dem Elend der dortigen Realität zu erheben – nicht als erneute Flucht, sondern als Trost des Erlebten und als Vision des Ersehnten. Dies unterstützt er durch Texte, zu denen er oft Vortrags-Partner einlädt. Immer wieder habe ich meine Frau Margret gern in Haus und Garten singen gehört. Sie ließ und lässt mich darin teilhaben an ihrer „natürlichen“ Lebensfreude.

Manchmal ging es mir am Klavier und auch an mir unterwegs zugänglichen fremden Orgeln so: als 2008 die deutsche Sektion von pax christi ihren 60. Geburtstag in Kevelaer am Niederrhein feierte, saß ich – ganz kurzfristig vor dem Festgottesdienst dazu eingeladen - dort an einer der größten Orgeln Deutschlands mit fünf Manualen und wohl an die 100 Registern und vergaß spielend Zeit und Menschen (da unten tief im Pilger-Dom). Ich fühlte mich sozusagen spielend reiten auf einer musikalischen Welle. Insofern ist mein einziges verbindliches Engagement, das ich in meinen 70er Jahren bewusst noch ausübe, das regelmäßige Orgelspiel im Organisten-Team der katholischen Kirchengemeinde in Arolsen.

Musik ist zentral in meinem Leben. Dazu braucht es also kein Konzert-Abo und keine noch größere Sammlung von Schallplatten, Disketten oder welchen Tonträgern auch immer. Wenn ich Musik in mir trage, bin auch ich selbst „Tonträger“, ebenso, wenn ich selber musiziere oder (eher seltener) singe. Was Live-Konzerte angeht, so genieße ich diese nach Corona seit 2022 auch wieder neu, gerne zusammen mit meiner Frau. Im April 2023 besuchten wir endlich ein jahrelang verschobenes Konzert von Sir Elton John in Köln.

## **2.4 Natur – ist Basis und Mitwelt**

Musik und Natur gehören für mich ebenso zusammen wie Stille und Natur. Wenn ich mit Enkeln im Wald unterwegs bin, staunen sie als Stadtkinder: *Hier ist es sooo still!* Und während drei Tagen mit Opa in einer einsamen Jagdhütte im Sauerland vermissten im Sommer 2022 die in Berlin lebenden Enkel nicht einmal ihre Hobbies und Handys. Gehen wir also einen Schritt weiter zur Natur.

Meine Liebe zur Natur gründet sicherlich auf meiner ländlich-bäuerlichen Herkunft und Kindheit. Kein Baum war mir zu hoch, kein Eckchen zu fremd im mittelgroßen Hof mit seinen Häusern, Scheunen, Ställen und „Remisen“ (offene Ab- und Unterstellbauten), kein Dachboden zu dunkel und kein Keller zu feucht. Wir bauten uns eigene kleine Häuser im weiten Hof, sogar mit Türen, Fenstern und Tapeten; Höhlen und Sportwege im Wald; Schneehäuschen im Winter; Höhlen und Rückzugs-Buden auf den Dachböden, gern auch in der riesigen Heulandschaft unterm Riesendach des Bauernhauses. Als bald verschob sich dieser Freiheitsdrang in der Grundschulzeit nach draußen.

Heute wundere ich mich über das Zutrauen oder auch das Vertrauen der damaligen Erwachsenen, uns solche Freiheiten zu lassen. Oder taten sie dies nur aus Überlastung?! Es wurde uns jedenfalls im ersten Lebensjahrzehnt viel Raum zum Freispielen gelassen, zumal es ja auch noch keine Kindergärten, Horte oder Vorschulklassen in den frühen 50ern im Dorf gab. Und es wurde halt relativ deutlich - um nicht zu sagen: brutal - bestraft, wenn etwas schiefging: klagloses Prozedere und Preis der Freiheit!

Ich entdeckte in der Nachbarschaft eine ganz alte Scheune, in die ich durch ein kleines Loch hineinkriechen konnte. Darin gab es wundersame Antiquitäten mit Schnitzereien und Orgelpfeifen, Trödel und Möbel! Ein Fluchtpunkt, ganz wie bei Astrid Lindgrens Michael von Lönneberga. Besonders gern gingen wir Jungs als beste Freunde in die das Dorf umgebenden Wälder, hatten dort kleine Hütten und Höhlen, krumme Kiefern als Kletterbäume, Rindenholz zum Schnitzen, Beeren-Hecken zum Naschen für den ersten Hunger und bestimmte Kräuter zum Kauen. Nur bei Pilzen hatte ich stets Angst vor Vergiftung.

In den Jahren, als ich Ersatzknecht im Hof wurde, gefiel mir insbesondere auch das Arbeiten in der Natur. Arbeiten im Wald wie Tannen pflanzen, später auch Reinigen und Ausbuschen auf neuen „Schonungen“, das vor Wild-Fraß schützende Einzäunen neuer, selbst gepflanzter Wälder – all das weckt in mir noch heute diese damalige Liebe und Sorgfalt. Auch erinnere ich mich gern daran, dass wir generationsübergreifend dort arbeiteten, wie wir die Tierwelt beobachteten, Pflanzen kennen-, aber leider zu wenig bestimmen lernten.

## **2.5 Tiere als Lebensgefährten**

Vor einigen Jahren machte ich wieder einmal einen Wald-Spaziergang im Bereich der Übergänge von Wiesen und Wäldern des Rothaargebirges. Da sah ich auf einer Wiese nahe am Wald ein Reh grasen. Rehe sind eigentlich nie allein, sondern mindestens zu zweit. Es bemerkte mich und wir sahen uns, keine 30 m voneinander entfernt – eine ganze Weile an, bis es sich umdrehte und langsam zu ihren nicht sichtbaren Artgenossen weglief. Ich fühlte wieder diese Nähe von Mensch und Tier, wie ich sie aus unserem Bauernhof kannte.

Bei diesem Gedanken kommt mir sofort sehr plastisch in Erinnerung, wie die Pferde Meta und Nelly (sich dabei abwechselnd) im Wald dicke und lange Einzeltannen durch Hohlwege hinab zog. Ich hielt sie anfangs am Kopf fest, aber bald schon ließ ich sie vorlaufen im eigenen schnelleren Rhythmus. Sie warteten dann an der Stelle auf mich, wo es nicht mehr so steil weiterging. Wir gingen dann, Ruhepausen inbegriffen, noch ein paar Minuten weiter bis zum Auflade-Ort am großen Weg, bevor sie abgekoppelt wurden und mit mir wieder hoch in den Wald liefen, mich dabei eher hinter sich herziehend. Aus dem Antreiber wurde der Gezogene. Es war dann Jahre später eine ganz andere Welt, als ich nach dem Verkauf der Pferde mit ca. 15 Jahren ähnliche Arbeiten per Trecker im Wald erledigte und einmal lebensgefährlich wegrutschte. Nur ein alter Baum-stumpf am Rande der steilen Waldlichtung stoppte den Traktor noch rechtzeitig, so dass ich - etwas zittrig, aber überlebend - unverletzt herunterklettern konnte.

Diese beschriebene Nähe und Verwandtschaft von Mensch und Tier, zunächst mit Hunden und Katzen, die aber niemals in unseren Wohnbereich durften, herrschte auch in vielen Ställen, wenn auch unterschiedlich dicht. Denn Hühner und Kälber sind beispielsweise viel schreckhafter in ihren Reaktionen gerade auch auf uns Menschen. Bei den fünfzehn Kühen, die alle einen Namen erhielten, sorgte ich dafür, dass sie diesen Namen samt Geburts-Tag auch auf eine Tafel an ihrem Stallplatz bekamen. Obwohl sie natürlich nicht lesen konnten, gingen sie ja immer auf den gleichen Platz im Stall, wenn sie von den Wiesen gegen 18 Uhr zurückgetrieben worden waren. Auch dieses Kühe-Holen hatte eine sehr persönliche Note, während die jährlichen Austriebe der Rinder im Frühjahr und die Rückholung von den fernen Wiesen im Herbst sehr viel mühsamer waren. Eine Unzahl von Schwalben nistete in den wärmeren Ställen, besonders im Kuhstall, und prägte drei Jahreszeiten von April/Mai bis September/Oktober mit. Schweine und Ferkel hingegen scherten sich „einen Dreck“ um die Beziehung zu Menschen. Schafe und Ziegen hatten wir nie. Mein Neffe, der den Hof mit seiner Frau als anerkannten Ferienhof weiterführt (leider seit kurzem ohne „unrentable“ Kühe), hat zusätzlich auch neue Tiere am Start: Ponys, Hängebauchschweine, Lamas, Gänse, Reitpferde, Pferde in Pflege. Es ist mittlerweile ein bundesweit bekannter und prämierter Familienferienhof unseres Namens geworden.

Im Alter von zehn Jahren, noch zum Ende meiner Grundschulzeit, hatte ich auch einen Taubenschlag, den ich selbst in den Giebel einer der Scheunen gebaut hatte – hoch über dem Hühnerstall im ersten Stock und den unteren Remisen. (Dieses französische Wort für Abstellräume von Karren und Wagen war uns geläufig.) Die Tauben hatten einen direkten Zugang von außen, aber mein Brieftaubentraum blieb unerfüllt, weil ich danach doch andere Interessen wie Musik und Lektüre entwickelte; beispielsweise las ich sicherlich fast 50 Bücher von Karl May, und die Kino-Verfilmungen Anfang der 60er Jahre faszinierten mich entsprechend. Dieser Tauben-Raum wurde dann später unser Geheimraum für Freunde, nur kletternd und durch eine kleine Tür zugänglich und für Erwachsene unerreichbar. Ein Großbrand hat diese Gebäude später vernichtet.

In unseren späteren Familienstationen im Münsterland und in Nordhessen hatten wir wie selbstverständlich auch immer Tiere dabei, bis alle Kinder aus dem Haus und wir mit 60+ nochmals länger im Ausland waren. In absehbarer Zeit werden wohl im Ruhestand wieder eine Katze und eine Hühnerschar dazukommen.

## **2.6 Mehrgenerationen-Haushalt – Bindungen und Offenheit**

Prägungen der Kindheit sind also trotz vieler rückwirkender Belastungen doch für die Lebensweise wirksam geblieben. Das zeigte sich nicht nur in unserem Experiment einer über vierjährigen Hausgemeinschaft zweier Familien an der holländischen Grenze, sondern auch seither in unseren verschiedenen Versuchen, ein „offenes Haus“ zu bewahren, das nicht nur nachbarschaftsoffen ist, sondern auch Haushaltshilfen meiner Frau, auch einmal monatelang eine ältere Freundin auf Wohnungssuche im Dorf oder Flüchtlinge aus Afrika beherbergt.

Ich persönlich hatte, seit wir unser erstes Kind bekamen, immer das Bedürfnis nach umfassenderen Wohnformen: die Kleinfamilie war deshalb, auch aus meiner beruflichen

Sicht als Historiker, persönlich und politisch eher eine Sackgasse, oder eine mehr oder minder hilflose oder verzweifelte Version von Familienleben. Kollektives Wohnen bietet weit mehr Chancen des gegenseitigen Anregens und Helfens als es Haushalts- und Reinigungshilfen jemals vermöchten. Die Kunst ist nur, dieses Zusammenleben so rücksichtsvoll zu organisieren, dass es nicht zu neuen Ungleichheiten oder unnötigen Spannungen führt und dass es auch genügend Freiraum für Individualität lässt. „Einem jeden sein´n Ole“ sagten wir oft hier in Wethen (damals noch nicht *gegendert*). Ole war seinerzeit ein Pferd, das eine Mitbewohnerin im Laurentiushof als Gefährten durchgesetzt hatte. „Ole“ konnte aber auch ein anderes größeres Extra in den jeweiligen Ferien- oder Freizeitakzenten im Jahreslauf sein. Nur musste es immer im Konsens abgestimmt sein.

Da wir mittlerweile in der Wethener Ökumenischen Gemeinschaft immer älter werden und fast keinen Nachwuchs-Zuzug von unter 50-jährigen mehr haben, denken wir mehr nach über „fröhlich älter werden“. Darin steckt das mir neuerdings lieb werdende „lebensfroh“, nämlich: im Alter lebensfroh(er) werden! Es ist also keineswegs resignativ gedacht und fühlt sich nicht als Rückzug an. Wir sehen sogar noch Chancen darin, jüngeren Nachzug anzulocken. „Trau keinem unter 30“, so hieß es hier immer, um zu betonen, dass man vor 30 selten alle nötigen Bausteine eines selbst bestimmten Lebens zusammen hat. Ein jüngeres Lebensteam zwischen 30 und 55 halten wir also weiterhin für denkbar, um in den 2023-24 sowieso grundlegend zu renovierenden Haupthaus teil des Gesamt-Projektes einzuziehen. Eine solche Wohn- und Lebensgemeinschaft wäre selbständig, aber eingebettet in ein größeres tradiertes Gefüge. Dies ist die im weitesten Sinne „ökumenisch“ sich verstehende „Gemeinschaft Wethen“, zu der auch die seit Jahrzehnten bewährt-unabhängige Nähe der „ökumenischen Bürogemeinschaft“ gehört. „Nest und Netz“ regen sich an, stärken sich gegenseitig, und können so langfristig politisch und überregional arbeiten. „Oikoumene“ ist der „bewohnte Erdkreis“, das ist heute der glaubwürdige, „glokal“ (global und lokal) geführte Einsatz für die Erhaltung der Einen Welt. Er ist in der Form gelassen und engagiert, generationsübergreifend getragen, liebevoll, nachhaltig und lebenslang. Für diesen langen Atem brauchen wir ein lebens-frohes Selbstbewusstsein, ganz im Sinne unseres Sinnspruches über dem Küchentisch „Das Leben feiern – inmitten aller Bedrohungen“.

## **2.7 Sport und Bewegung - geben Halt und Kraft**

Sport und Bewegung geben positiven Halt. „Mens sana in corpore sano“, lehrten uns die Römer, und unsere Lehrer-Innen prägten es uns ein: Sport und Bewegung sind keine Nebenfächer, sondern essentiell für die Gesundheit und Lebensfreude. In der christlichen Tradition setze Paulus Maßstäbe mit seinem Bild vom Körper als Sitz, ja „Tempel“ des Heiligen Geistes. Er wurde aber stark missverstanden und uminterpretiert, wie man noch heute in leibfeindlicher Theologie und Kirche erleben kann.

[Mehr findet sich dazu unter „Werte und Normen“ im nächsten Kapitel I.3.1.]

Sport kann man im Alter in seiner möglichen Breite, Höhe, Tiefe und Schnelligkeit und Genauigkeit kaum mehr adäquat durchhalten. Mich hat einmal ein fast Hundertjähriger Marathonläufer in einem Film beeindruckt, dessen einziges Ziel es war, durchzuhalten und als Letzter immerhin anzukommen, wenn auch Stunden später. Ich erinnere ich nicht mehr,



ob er noch innerhalb der zugelassenen Verspätung ankam, oder jenseits davon. Aber es geschah unter dem Jubel des Publikums, das eigens auf ihn gewartet hatte. Selten habe ich dieses einmal so intensiv und wohlwollend einen Letzten begrüßen und feiern gesehen. Einen ganz ähnlichen Eindruck machte ein Triathlet, der wegen einer Verletzung oder Krankheit den Schluss des Marathons nur noch gehend und stehenbleibend schaffen konnte. Er kämpfte nicht mehr mit anderen, sondern mit seinem eigenen Körper und legte Pausen ein zum Kraft schöpfen, um sich selbst und dem Publikum auf diese Weise treu zu bleiben! Ähnlich ging es mir selbst einmal bei einem Wanderweg im Hochsauerland über nur knapp 20 km: Ich wollte wissen, wie weit ich noch käme mit zwei neuen Hüften. Es war schon einige Jahre nach meiner zweiten Hüft-OP, als ich mich im letzten Drittel nur noch eher dahinschleppte als „fröhlich“ vorankam. Da ging es nur noch ums Ankommen, um vor mir selbst bestehen zu können – besser gesagt: mein Wille zog den Körper vorwärts und mein Geist verabschiedete sich von einer weiteren Lebens-Etappe meiner Beweglichkeit. Die Lebenskräfte und vieles mehr nehmen ab, aber sie erholen sich auch, wenngleich sie dafür mehr Zeit und Energie brauchen als „früher“. Genau deshalb machen meine Frau und ich in unseren Siebzigern auch mit bei altersgemäßen Gymnastikangeboten und Eigentraining – sie am Boden und ich im Wasser.

[ANMERKUNG: Dazu ein Buchhinweis, der mir auffiel und zum Alltagsbegleiter werden kann, verfasst von einem weiblichen Paar, einer Gruppenfitness-Trainerin AFAA und Spezialistin für „Golden Hearts Active at any Age Senior Fitness“ (Cindy) und einer PR- und Marketing-Spezialistin (Tami): Cindy Brehse/Tami Brehse Dzenitis, NUR 5 MINUTEN. Die besten Übungen für Senioren, Riva-Verlag München, 160 S., 2. Aufl. 2023 - Die englische Original-Fassung ist 2021 in Kalifornien und die deutsche Übersetzung 2020 in München erschienen. Der Untertitel heißt: „Stärken Sie Ihre Körpermitte für mehr Balance, Beweglichkeit und Lebensqualität im Alltag“ (Daily Routines to Build Balance and Boost Confidence). In der Widmung dieses Buches heißt es ermutigend: „Dieses Buch ist den ambitionierten Senioren auf der ganzen Welt gewidmet, die ihre Gesundheit verbessern und durch die Kraft des Fitnesstrainings ein bestmögliches Leben führen wollen. Sie inspirieren uns!“]

Vor unseren Afrikajahren hatten wir uns endlich mal wieder zu einem Tanzkurs angemeldet. Die Teilnahme scheiterte schon beim ersten Termin, weil der von anderen, jüngeren Paaren gewünschte Terminrhythmus uns völlig gegen den Strich ging. Danach kamen verschiedene kleinere Verletzungen und OPs, die uns seither diesen Traum und Mut genommen haben.

Ich versuche meinerseits, mich nicht zu oft an solche Endpunkte zu erinnern, aber jetzt soll es einmal bewusstgemacht werden, was ich schon alles aufgeben musste: zuerst den Ski-Abfahrtslauf und später auch den Langlauf. Recht früh auch das Weit- und Hochspringen, schnelle Läufe und den Handball. Später das Kugelstoßen, den Dauerlauf und sowieso viele Formen der Leichtathletik. Das Reiten hätte mein Rücken nicht vertragen, vermute ich, der ich als Junge auf unseren Ackergäulen wild geritten bin und dies auch noch meiner Frau bei einem spontanen Natur-Ausritt Anfang unserer zwanziger Jahre zugemutet habe. Es blieben mir schließlich ärztlich bescheinigt ab etwa 55-60 Jahren das Radfahren und das Schwimmen übrig. Beides eignet sich gut mit Enkeln und ist bewusst als Kraftsport und nicht als Schnelligkeitstraining erlaubt. - Beim letzten Ski-Langlauf (in meinen frühen 50ern), als ich schon die schwieriger werdende Hüfte spürte, habe ich ohne jeden Sturz noch meinen üblichen 6-(bzw. 12-)km-Parcours im Rothaargebirge absolviert, wusste aber bei diesem Rundlauf genau, dass diese Etappe meines Skifahrens und meines Lebens nun zu Ende ging – so wie das schnelle Abfahrtslaufen schon in meiner Jugend nach einer Meniskusverletzung

sein Ende gefunden hatte. Aber zu meinem Gefallen wurde ich deswegen wenige Jahre später bei der Musterung zum Militär als „bedingt tauglich ausgemustert“. (Später hätte ich ohnehin aus politisch-ethischen Gründen verweigert.)

## **Teil I Kapitel 3: Wo Lebensfreude wurzelt – Glaube, Religiöse Prägung und Ökumenische Vision**

### **3.1 Werte und Normen prägen - ohne Zwang**

Das Zweite Vatikanum hat manche Engführung des Ersten Vatikanischen Konzils immerhin nach knapp einhundert Jahren wie Fenster „aufgestoßen“, wie es der alte Papst Johannes XXIII. in seinem Konzils-Aufruf 1963 ausdrückte. Der als Übergangspapst Gewählte wurde zum Kirchenreformer. Seitdem steht das Gewissen der Einzelnen und nicht mehr (nur) die kirchliche Autorität im Mittelpunkt. Und die weitgehende Ignorierung oder gar Ablehnung der „Pillen-Enzyklika“ *Humanae Vitae* seines Nachfolgers Paul VI. zeigte im historischen Jahr 1968, dass das Kirchenvolk sich emanzipierte. Ein halbes Jahrhundert später und eine tiefgehende Enttäuschung weiter – nach der Aufdeckung der sexuellen Verbrechen kirchlichen Amtsträger in Gemeinden und Internaten – hat sich in Deutschland ein synodaler Aufbruch entwickelt, der (im Gegensatz zur unfruchtbaren Synode von 1972-75) durchaus Wirkung zeigen könnte: in vielfältiger offizieller Beteiligung der Frauen im Sakramenten-Dienst genauso wie im künftigen Diakonat der Frauen. Allerdings entsteht wohl in Bälde eine neue ethische Kirchenspaltung im weltweiten Maßstab zwischen Norden und Süden, und wohl auch eine zwischen Osten und Westen im Gefolge politischer Einflüsse. - Neue wegweisende und interreligiös kompatible Ethikentwürfe sind die „Erdcharta“ (die sich ihren alten Paten Gorbatschow und Rockefeller verdankt und diese überlebt hat) und die Wiederentdeckung des „einfachen“ und „guten“ Lebens im Gefolge der Lebensstilbewegung der 70er Jahre und der anschließenden Misereor-Perspektiven zum „Zukunftsfähigen Deutschland“. Auch Misereor hatte vorher schon gemahnt, es gelte einfacher zu leben, „damit andere überleben“. In beide Richtungen, in Ethik und Lebensstil, sind wir in Wethen dabei, dies umzusetzen - auch durch Beherbergung der entsprechenden Büros, die im Internetzeitalter aber mit immer weniger Räumlichkeiten auskommen. Aber sie repräsentieren immer noch die Einheit von „Netz und Nest“, von überregionaler Ausstrahlung und örtlicher Beheimatung.

## 3.2 Spiritualität und Körperlichkeit gehören zusammen

In einem Gedicht von Pierre Stutz heißt es 2023:

Zur Sinnlichkeit / stehen wir auf / kosten das Schöne aus / danken für das Leben (...)  
Zur Liebe / stehen wir auf / mit zartem Blick / authentisch-mitfühlend sein  
Zum Leben / stehen wir auf / einfach endlich / kraftvoll-begrenzt sein (...)  
[pierre.stutz. [newsletter@gmail.com](mailto:newsletter@gmail.com)]

Die Spannung zwischen Körper und Geist ist hier im Gedicht wie sonst im Leben spürbar und so selbstverständlich, dass ich mich heute angesichts der verklemmten und verlogenen katholischen Sexualmoral meiner Kindheit und Jugend über deren Einseitigkeit wundere. Wie einseitig, leib- und liebes-feindlich haben sich viele von uns in den 50er/60er Jahren durch diese Mentalität binden und abhängig machen lassen. Es gab damals wenige Aufklärungsbücher, die hilfreich waren.

[ANM. Mir ist Alfonso Pereira positiv in Erinnerung, der uns Pubertierenden ohne Moralin-Säure durchhalf. Aktuell denke ich z.B. an: Jugend mit Gott. Gedanken und Gebete von Alfonso Pereira, hgg. von Georg Schwikart, einem mir persönlich bekannten Autor.]

Die Neuentdeckung der „Achtsamkeit“, die auch interreligiös verbindend wirkt, hilft auch sehr bei der ganzheitlichen Sicht dieser produktiven und positiven Spannung zwischen Leib und Geist. Hier ist deren ungute Spannung beider Sphären überwunden, die schon den Apostel Paulus prägte und quälte, wenn er schrieb „Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach“. - Dieses Wort wirkte in meiner religiösen Erziehung abschreckend, aber zeitweise auch wie eine billige Entschuldigung. Abschreckend wegen seiner rigorosen Verdammung des Körpers, der doch genauso Gottes Schöpfung ist wie der Geist, beide mit all ihren Höhen und Tiefen, Lüsten und Verlusten, Sehnsüchten und anderen Süchten, Genüssen und Begierden. Alles ist von Gott geschaffen, mit allen Höhenflügen und Untiefen der Seele. Der Mensch soll daran wachsen und reifen.

Als ich bei meinen Wochenkursen für Laien und Priester im Kongo nach 2010 einmal noch von der Last der „Erbsünde“ sprach, erntete ich lebhaften Protest: Im Anfang war „alles gut“ und deshalb könne man nicht von einer Erbsünde sprechen, mit der der Mensch zur Welt komme. Dem schloss ich mich dann doch gerne an und hatte meinerseits eine Lektion gelernt: die apodiktische Trennung von Gut und Böse, symbolisiert in der Tradition von Engeln und Teufeln, ist im Reich Gottes schon unter uns aufgehoben. Wir haben die große Freiheit der Entscheidung, uns in unserem Leben in beide Richtungen zu entwickeln und sind bei der „Menschwerdung des Menschen“ voll mitverantwortlich für eine geschwisterliche Welt. „Hominisation“ nannte dies Teilhard de Chardin. Die Gegeneinander-Setzung von Körper und Geist ist weder hilfreich noch jüdisch-christlich fundiert.

### 3.3 Arbeit und Leben sind zwei Seiten einer Medaille

Die deutschen Gewerkschaften gründeten mit dieser wichtigen Einsicht sogar eine eigene Organisation! In der Selbstvorstellung spiegelt sich auch ein sehr selbstbewusstes, über 70jähriges Selbstbewusstsein.

[ANMERKUNG: Arbeit und Leben ist die Weiterbildungseinrichtung in gemeinsamer Trägerschaft des Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB) und der Volkshochschulen (VHS) in Nordrhein-Westfalen. Die Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben DGB/VHS Nordrhein-Westfalen e.V. mit Sitz in Düsseldorf: „Unsere Bildungsarbeit öffnet Perspektive, vermittelt Wissen, fördert Kompetenzen und befähigt so Menschen zur eigenen Urteilsbildung sowie gesellschaftlichen Teilhabe. Leitgedanke unserer Bildungsarbeit ist immer die Handlungsfähigkeit unserer Teilnehmer\*innen. In unserer Definition gelungenen Lernens kommt das zugrundeliegende Verständnis für erfolgreiche Bildungsarbeit zum Ausdruck.“ <https://www.arbeitundleben.nrw> ]

Arbeit und Leben habe ich auf dem Bauernhof meiner Kindheit und Jugend als fast unteilbar erlebt. Meine Eltern haben zeitlebens zwischen Hochzeitsreise und Silberhochzeitsfeier m.W. keinen sogenannten Urlaub gemacht. Die Arbeit war ihr Leben. Danach kamen die Kinder und der Feierabend, der in den 50/60er Jahren ein Familiengebetsabend von Oktober bis April war, und der später zunehmend zum schlaf-fördernden TV-Abend wurde. Parallel dazu gab es den doppelten Jahreskreis der Dorf- und Kirchenfeste. Vater betonte stets, keinen Extra-Urlaub zu brauchen. Für Mütter war ein solcher undenkbar, außer zur Müttererholung im Nachkriegsjahrzehnt. Urlaub entdeckten meine Eltern erst in ihren 70ern - nach der Hofübergabe durch Landvolk-Busfahrten nach Bayern, Tirol und Österreich.

Die Tradition, Leben und Arbeiten zu verbinden, habe ich nach vier Jahren Berufseinstieg in einer Akademie mit halbstündiger Autoanfahrt wieder aufgenommen. Ich holte das Büro der bundesweiten Ökumenischen Initiative Eine Welt zum 1.2.1981 in unser Haus in Barlo (Westmünsterland) und brachte es 1986/7 mit nach Wethen, wo aber eine räumliche Trennung des Wohnhauses gewünscht und nötig war. Da wir von einem Dorf zum anderen zogen, empfand ich trotz dieser Trennung schon noch beides als Einheit, die erst mit der Aufnahme eines neuen Berufsortes bei Frankfurt 2001 endete. Danach liefen die Fäden wieder zusammen, bis wir 2010 nach Afrika gingen, zum Berufsabschluss sozusagen. Insgesamt komme ich somit auf gut zwanzig Jahre „integrierter“ Existenz von Arbeit + Leben!

### 3.4 Engagement und Kontemplation bedingen einander

Wer sich engagiert ohne Zeiten der Entspannung und Reflexion, auch der selbstkritischen, überfordert die eigenen Kräfte und oft auch die Geduld anderer. Dort, wo das Engagement als Frucht der Reflexion oder gar der Kontemplation entsteht, hat es die realistische Chance auf kraftvolle Dauer, auf den langen Atem, auf das Durchstehen trotz stürmischer Gegenkräfte.

Aus eigener Erfahrung habe ich gesehen und gelernt, wie ein nicht tief genug wurzelndes Engagement schnell verpuffen kann wie ein Strohfeuer, das nicht genug Brennstoff hat. Wie beim Pflanzen und Hegen neuer Pflanzen im Frühling, wie beim Entzünden großer Feuer

kommt es in der Anfangsphase auf geduldige Zuwendung und auf Schutz vor Gegenwind an, der es eben nicht „anfeuert“, sondern schnell ausbläst. Neues wird gezeigt, beschrieben, propagiert, und begleitet, aber muss auch geschützt werden, bis es stark genug zu eigener Existenz geworden ist. Dazu passt ein Bild von Meister Eckhart aus dem 13. Jhd. (1260-1328): der Mensch geht in sein Innerstes in eine völlige „Abgeschiedenheit“ und findet sich schließlich gerade durch diese Selbstbesinnung beim einfachen Volk wieder, auf dem Marktplatz mitten unter den „ungelehrten Leuten“. Reflexion und Meditation sind kein Selbstzweck, sondern die Basis für dauerhaftes und wirksames Gut-Tun.

Ähnlich habe ich Erziehung in meiner Rolle als Vater erlebt: wie beim „Erziehungsschnitt“ in der Baumpflege war es auch in der pädagogischen Praxis zuhause nötig, zum Schutz der Kinder einzugreifen, Korrekturen von Verhalten und Gewohnheiten bei deren „Sozialisation“ zu ergreifen. Dazu dienten Planungen bei Familienkonferenzen und altersgemäße Absprachen zur Lasten- und Aufgabenverteilung.

Kontemplation ohne Engagement wird zu Frömmerei und Selbstgerechtigkeit; Engagement ohne Besinnung endet in Selbstausbeutung oder Selbstaufgabe. Durch weise Aufteilung von Zeit, Arbeit, Geld, menschlicher und naturverbundener Alltagsverantwortung (eine Art „Fünffinger-Regel“!) haben wir in der Familie zu einer alltagstauglichen Spiritualität gefunden.

### 3.5 Gottvertrauen und Finanzen sind schwer, aber möglicherweise, vereinbar

Nicht die kapitalistische Selbstdeutung aus der amerikanischen Siedlerzeit soll uns leiten, die den persönlich durch Fleiß und Ehrlichkeit erworbenen Reichtum als Gott gefällige Zusage deutete. Sie klammerte den Völkermord und die Vertreibung der Ureinwohner einfach aus wie es auch Kolonialismus und Rassismus weltweit praktizierten. Nein: Vielmehr geht es darum, in der Jesus-Nachfolge mit dem „ungerechten Mammon“ Gutes zu tun. Das heißt heute, die Zinsgewinne des Systems umzuwidmen zu Gerechtigkeitsabgaben, oder „den Kapitalismus zu taufen“, wie der Bremer Unternehmer und Mäzen Dirk Heinrichs (7.5.1925-12.9.2020) sagte, der mir zum Freund und Unterstützer wurde. Er verdiente sein Geld im Bremer Hafenspeditionsbereich und setzte einen Teil seiner Gewinne ein im Nachkriegsaufbau und in der Förderung von Gerechtigkeit, Frieden und Nachhaltigkeit.

Mit seiner Frau Christa zusammen gründete er dazu die Stiftung „die schwelle“ für konkrete Friedens- und Versöhnungsarbeit, besonders im ehemaligen Jugoslawien. Deren Vorstand und Kuratorium ehrten ihn nach seinem Tod mit folgender Würdigung ([www.dieschwelle.de](http://www.dieschwelle.de) unter home>themen. Eingesehen am 1.5.23):

„Er war ein Visionär mit Gespür für das praktisch Machbare, ein unermüdlicher Friedensarbeiter, der in Kriegsgebiete reiste, um Menschen zu ermutigen, den Frieden zu wagen. Seine warme, zugewandte Menschlichkeit öffnete ihm Türen und Herzen. Er lebte in der Gewissheit, dass jeder Mensch dazu beitragen kann, die Welt zum Guten zu verändern. Diesem geistigen Vermächtnis fühlen wir uns verpflichtet. Wir trauern um einen wunderbaren Menschen und Freund.“

Diese Würdigung kann ich aus langjähriger beruflich-privater Begleitung nur bestätigen! Er wurde mir zum glaubwürdigen Vorbild und hat mir auf meine Nachfragen nach seiner Motivation immer geantwortet, dass er als Kriegs-Überlebender sich dazu verpflichtet fühlte, für den Aufbau einer gerechten und friedens-fördernden Gesellschaft zu arbeiten.

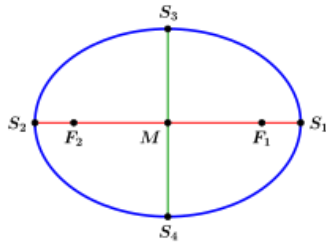
Wenn Jesus also sehr plastisch bei der Begegnung mit dem reichen jungen Mann diesem empfahl, seinen ganzen Reichtum an die Armen zu geben, bevor er sein Jünger werden und ihm nachfolgen könne, dann illustriert dies überdeutlich, was er immer wieder predigte: dass man nur Gott oder nur dem Mammon/Geld und nicht beiden dienen könne. Allerdings kam gelegentlich sein Rat hinzu – oder waren es Relativierungen der Evangelisten?! –, mit dem „ungerechten Mammon“ Gutes zu tun. Genau das befolgte Dirk Heinrichs. Nüchtern betrachtet handelt es sich dabei um eine Form der Selbstbesteuerung zur eigenen Gewissensberuhigung – ähnlich den modernen freiwilligen Flug-Kompensationen zur Wiederaufforstung und Naturerhaltung. [[www.atmosfair.de/de/kompensieren/flug](http://www.atmosfair.de/de/kompensieren/flug) / Weitere Möglichkeiten: Internet - Stichwort „flug kompensieren CO2“. Hilfreich dazu ist auch das Umweltbundesamt.]

Ich empfand schon die Selbstverpflichtung in der Ökumenischen Initiative Eine Welt seit den 70er Jahren genau auf diese Weise: man gibt „mindestens 3 % des Netto-Einkommens“ für selbst (oder in Gruppen) ausgewählte Projekte und Prozesse für Gerechtigkeit, Frieden oder Natur-Schutz. Religiös gesprochen: Bewahrung der Schöpfung Gottes. Im Mittelalter gab es in diesem Sinne den kirchlichen Zehnten, den Christen mit Grundbesitz an die Kirche oder die Orden „abgaben“.

### 3.6 Ökumene im Wandel

Im Frühjahr 2023 war ich zusammen mit einer zweiten Referentin aus Lüdenscheid/Altena im sauerländischen Meschede als Impulsgeber eingeladen, zu den Perspektiven des kürzlich nach einer ganzen Generation von den Kirchen geschlossenen „Ökumenischen Kirchenzentrums“ beizutragen. Ich fasste meine Vorstellungen nach interner vehementer Amtskirchenkritik zusammen und sagte: „Macht weiter als *Ökumenische Initiativgruppe* jenseits des bisherigen Kirchenzentrums, vorerst auch ohne eigenes Haus. Versteht euch wie in einer Ellipse mit zwei Brennpunkten: einer freien Initiativgruppe und Teil von festen Institutionen. (...) **Das Bild der Ellipse als Modell des Miteinanders** von Territorialgemeinden und Ökumenischen Gruppen hat mich seit einigen Jahrzehnten begleitet und ermutigt, ja orientiert. Eine Ellipse besteht bekanntlich aus zwei gleich starken Punkten in Kreisen, die zusammen eine längliche Ellipsenform ergeben. Die Ellipse ist ein ovaler Ring, der beide umschließt.“

„Dieser ovale Ring hat die Eigenschaft, dass die Summe der Abstände eines Ellipsenpunktes von zwei vorgegebenen Punkten, den Brennpunkten F1 und F2, für alle Punkte gleich ist. Sind die Brennpunkte identisch (sc. verschieben sich die Brennpunkte zur Mitte M, dann:), erhält man einen Kreis.“ (Wikipedia, 3-2023)



Halten wir fest: Ein Kreis hat einen Mittelpunkt; eine Ellipse hat zwei Brennpunkte. Diese Brennpunkte sind Geheimnis und Stabilitätsanker des Ganzen, formulierte ich kürzlich abschließend für unseren Kontext, zusammen mit einem Mathematiker-Freund.

Auf den Wandel des Ökumenischen ging ich auch ein: „Nach dem Corona-Lockdown 2020-22 verändern sich Lebens-, Diskussions- und Arbeits-Strukturen; aber zugleich sind durch Skandale und Verkrustungen auch Kirchenstrukturen und Selbstverständnisse betroffen. Es gibt eine Begriffsverschiebung: „ökumenisch“ mit seiner Doppelbedeutung „Einheit der Christen“ und „Einheit der Welt“ (oikoumene = griech.: bewohnter Erdkreis) verschiebt sich stark ins Interreligiöse, oder auch „Jenseits-Konfessionelle“.

Wenn allerdings „ökumenisch“ verschwimmt ins Jenseits-Religiöse, kann auch ich nicht mehr mitgehen. Gerade da gibt es im nächsten Jahrzehnt genug Klärungsbedarf, der eher lebens-experimentell als theologisch zu bewältigen ist. Theologisch ist alles aufgearbeitet. Ich verweise gerne auf Professorin Dorothea Sattler von der Universität Münster.

[Zuletzt Dorothea Sattler, Hacik Gazer, Markus Iff, Werner Klän (Hrsg.): *Versöhnung im Gedächtnis Jesu Christi. Abendmahl, Eucharistie und Heiliges Opfer ökumenisch sensibel betrachten. Ein Beitrag zur 11. Vollversammlung des ÖRK (Karlsruhe August 2022)* (= Ökumenische Studien 50). Lit, Berlin 2022.

Zum Beispiel haben wir gerade in unserer Ökumenischen Gemeinschaft Wethen vier zweimonatlich wechselnde Abendgebete für 18 Uhr (Angelusläuten) erstellt und halten zu dieser Zeit freitags auch eine Agape-Feier zum Wochenschluss. Den Wochenstart suchen dann viele auf die ihnen passende Art, ich z.B. als Teil des Organisten-Teams einer katholischen Gemeinde oder auch in der Teilnahme am Radio-Gottesdienst.

Viel Gefallen findet bei uns eine Haltung, die offene Räume für Dialog, Freizeit und Freiheiten schafft, was im Anspruch nur im Konsens und manchmal recht mühsam weiterzuführen ist. Ein gangbarer Weg ist gegenseitige Achtung und vielfältig-interne Untergruppenbildung in Glauben, Leben und Engagement. Was das Ringen um die gemeinsame Mitte nicht ersetzt, aber qualifiziert!

Nach 4 Jahren Friedensdienst im Kongo kamen meine Frau und ich zurück und fragten die verbliebene und auch veränderte Gemeinschaft etwas irritiert nach „der Mitte“ des Ganzen. Die Frage ist bis heute wichtiger geworden als die Suche einer klaren Antwort. Unser letztes Infoheft, das wir 2016 herausgaben, hieß denn auch „gemeinsam unterwegs“ (So nannte sich vor Jahrzehnten schon eine kritisch-evangelikale Protestantengruppe in Wuppertal.). Es wächst ein neues Selbstverständnis „von unten“, das ohne Ämter, ohne Titel, ohne Abgrenzungsrituale auszukommen versucht. Dabei entdeckte ich in Gemeinschaft neue Rituale, Gewohnheiten, Gemeinsamkeiten. Oder anders gesagt, mit Boff und Bonhoeffer: ein „gutes Leben“ und das „Beten und Tun des Gerechten“. Das reicht vor Gott und den Menschen, meine ich nach sieben Jahrzehnten Lebens-Erfahrung.

### 3.7 Mein Lebens-Motto hat sich bewährt:

#### „Suchet zuerst das Reich Gottes ...“

„Euch aber muss es zuerst um das Reich Gottes und um seine Gerechtigkeit gehen; dann wird euch alles andere dazugegeben.“ (Mt. 6,33; zit. n. Einheitsübersetzung, Herder 1980)

Ich kann von der Wirksamkeit dieses weisen Rates Jesu berichten. Eine Idee, erst einmal geboren und veröffentlicht, sucht sich ihren Weg. Das gilt für Heilige wie Verrückte. Ich habe mich an den Rat Jesu gehalten, der für mich mehr als Vorbild ist. Er ist ein Urbild von Menschlichkeit in Gottverbundenheit. Dies hat die Theologie der ersten Jahrhunderte, die nach seinem vermuteten Geburtsjahr zählen und um ca. 6-7 Jahre variieren, ausgedrückt mit der Aussage, er sei „Sohn Gottes“ – eine Ehrenformel, die im Altertum auch anderen Herrschern etwa in Ägypten zu Teil wurde. Sie wurde nach gut vier Jahrhunderten in eine Trinitätsformel mit Glaubenskraft gegossen. Dies geschah nach der zunehmenden Verstaatlichung der Kirche in Rom unter Kaiser Konstantin (ab 313) und im Osten (Byzanz = Ost-Rom) unter Kaiser Theodosius ab 380) schließlich auf einem Konzil der frühen Kirche (im griechischen Chalcedon 451, beim 4. der 7 ökumenischen Konzilien der frühen Kirche). Seither gilt deren Dogmatik in allen christlichen Kirchen bis heute, er sei zugleich Gott und Mensch, verbunden im Heiligen Geist.

Der Zuspruch an die Reich-Gottes-Suchenden faszinierte mich früh schon während des Studiums. Solches versprach ja auch manches Gleichnis Jesu, etwa das vom Finden eines Schatzes, für den man alles andere verkauft, um ihn zu erwerben. Dies bezeichnet vordergründig die rechte Priorisierung von Lebenszielen („Ihr könnt nicht gleichzeitig Gott dienen und dem Mammon“ (also dem Geld). Indirekt aber enthält dieser Ruf auch das Versprechen, „volle Genüge“ im Leben zu haben – ähnlich dem alttestamentarischen Wort „Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf“ (Psalm 127). Wie soll man denn davon profitieren können, dass man sich auf das Wichtigste konzentriert?

Nun: man stelle sich jemanden vor, der sich absolut nicht entscheiden kann im Berufsleben, in der Partnerschaftswahl, in einer wichtigen Entscheidung wie bei Hauskauf oder Berufswahl. Mir scheint aus eigener Erfahrung dabei das Wichtigste, dass man eben das einem selbst Aller-Wichtigste zuerst entscheidet und damit die Strategie bestimmt, den Anfang einer Priorisierung setzt und sich selbst Vertrauen schafft, indem man sich zutraut, durch diese Wahl voranzukommen auf dem schwierigen Lebensweg. So wird man also nicht mehr ganz so toll zwischen den konkurrierenden Zielen und Strategien hin und her geschüttelt. Ziele kommen besser vor den Strategien, da Inhalte entscheidender sind als Wege dahin.

Nun also hat man die Aufgabe, die verbliebenen Optionen zuzuordnen – sagen wir: drei weitere Optionen. Das könnten in diesem Falle sein: man hat sich für die Nachfolge von Jesus entschieden; dann sind die Bereiche „Beruf“, „Familie“ und Hobbies dem zuzuordnen, also unterzuordnen. In meinem Falle war die Grundentscheidung für den Aufbau des Büros in Barlo (Westmünsterland) sechs Jahre zuvor gefallen. Die neue Konsequenz der Entwicklung von Friedens-, Gerechtigkeits- und Umweltbewegung wäre ein Umzug mit anderen Initiativen zusammen in ein ökumenisches Büro, also auch die Frage eines Familienumzuges aus dem Privathaus dort in den Laurentiushof bzw. die Gemeinschaft „Laurentiuskonvent“ zwischen Paderborn und Kassel. Sie wurde dem Umzug untergeordnet,



aber wegen eines internen Familienstreites um die Trennung der Arbeit vom Lebensort. Wir sahen schließlich ein, dass diese Trennung nicht hieße, beides dürfe nicht in einem Dorf sein. Also galt es, neben dem Büro-Ortswechsel einen Familienumzug in ein neues Haus zu planen. Die weiteren Entscheidungen betr. die Schulsituationen der Kinder und Wechsel der Freundeskreise u.a. mussten in der Folge dann dadurch eingehegt werden, dass wir Eltern versprachen, dieser Umzug werde der einzige in der Familienzeit, also gültig bleiben bis zum Auszug aller vier Kinder, Das bedeutete eine Entscheidung für den Wohnort auf ca. 20 Jahre. Der Umzug geschah dann im Januar/Februar 1987. Dieses Bleiberversprechen hatte ich später zu berücksichtigen. Als ich 2001 den Arbeitsplatz nach Bad Vilbel bei Frankfurt (pax christi-Bundesbüro) wechselte, wurde ich zum Pendler für 6-8 Jahre. Ich sah Familie und Gruppe meistens am Sonntag/Montag. Aber die jugendlichen Kinder profitierten auch manchmal von Gratisübernachtungen bei mir nahe Frankfurt. Meine Frau entwickelte nach weiteren sechs Jahren ihre Berufsperspektiven von Wethen aus in Richtung Paderborn und Warburg. Das Haus wurde uns sogar in dem Moment zum Kauf angeboten, als wir auf Nachbars Wiese mit dem Architekten einen Neubau absteckten. Wir nahmen dankbar an und fanden mit Freundes-Funding einen schnellen Weg zum Kauf. Ich spürte: es lag Segen auf der sorgsamsten Entscheidung!

In der Tat haben uns danach die weiteren Entscheidungen nicht mehr sehr verwirrt, weil die Grundentscheidung nach reiflicher gemeinsamer Abstimmung und einem halbjährigen abwägenden Schweigen im Guten gefällt worden war. Und wir blieben bis heute, weil wir uns im Rahmen des wachsenden ökumenischen Freundeskreises wohl fühl(t)en. Und weil die Kinder FreundInnen fanden, vornehmlich in den Nachbardörfern, da unser Dorf nur knapp 500 Einwohner hat. Ich habe auch nachträglich keinen Grund mehr gesehen, der diese Entwicklung in Frage stellte. Das Haus war dann sogar ein paar Jahre leer oder eine Zeitlang von Freunden oder einer Kinderfamilie bewohnt, als wir einen fast vierjährigen Friedens-Dienst im Kongo machten. Es füllte sich aber nach der Rückkehr bis heute stets wieder anders und neu mit Kindern und Enkeln - bis hin zu mehrjährigem Mitwohnen in zwei Etagen. Und Großfamilienreffen in Haus und Garten gehören nun bis heute zur Familiengeschichte dazu.



## **Teil I - Kapitel 4: „Fröhlich älter werden“ – Leben in Gemeinschaft von Haus- und Nachbarschafts-Strukturen!**

Der Begriff „alt“ hat sich sehr verändert im Wandel der Zeit. Alt-sein galt in den letzten Jahrhunderten mal als „weise und reif“, und mal als „abgeschoben und lästig“. Es mochte auch zusammenhängen mit Ober-und Unterschicht: im Adel galt wurde man weise und in der Armut wurde man lästig. Heute findet man beides bunt durcheinander im politisch-gesellschaftlichen Alltag. Deshalb soll hier nicht polarisiert werden, sondern gesucht werden nach einigen Konstanten, die das Altern eher verschönern, bereichern, veredeln, aufwerten, kurz: als Erntezeit erleben lassen.

Wir sind aus Großfamilienstrukturen erwachsen geworden und haben nach wenigen Jahren wieder nach solchen gesucht, allerdings nicht länger auf der Basis von Blutsverwandtschaft, sondern von Wahlverwandtschaft. Und wir sind lebenslang fündig geworden, wenn auch Trennungserfahrungen nicht ausblieben – einige wenige.

### **4.1 Psychisch-emotionale Grundlagen: gewachsenes Vertrauen und Zutrauen**

Durch Hinweise meiner Cousine Ursula entdeckte ich die ihr beruflich geläufigen „fünf Grund-Emotionen“. Diese und das daraus erwachsende „emotionale Bewusstsein“ sind bekanntermaßen: Freude, Trauer, Scham, Schuld und Angst, sagt sie. Sie ist vom Fach und das nehme ich ihr ab und nehme es jetzt hier als Basis meines Nachdenkens.

Das erfuhr ich erst sehr lange nach dem „Trauen“ im Eheversprechen. Wenn man als junges Paar einlädt zur Hochzeit, ist dieses „Wir trauen uns“ ja durchaus anspruchsvoll und doppeldeutig! Das Wort „Vertrauen“ erinnert mich stets an dieses „Trauen“ im Sakrament und Eheversprechen. Meine Frau Margret und ich erneuerten es nach 25 und nach 50 Jahren – nicht ohne vorherige Spannungen und Zweifel, aber doch in wachsender Gewissheit, miteinander weiter und jetzt erst recht „gemeinsam alt zu werden“.

Wir sehen ja zugleich den weiteren Zerfall vieler Familien durch Überlastung oder wegen ungeklärter Lebensziele, durch fehlende Verständigung, die zu fehlendem Verständnis führt. Uneinsichtigkeiten und falsche Selbstsicherheiten, unbearbeitete Lebenslügen und nicht aufgearbeitete frühere Konflikte enden oft in Schweigen, gar Anschweigen, in Trennung, ja leider auch in Hass und Tod. In unseren eigenen Partnerschaftskrisen hatten wir die Chance einer Teilnahme am dreistufigen Programm der Quäker, einer der drei „Historischen Friedenskirchen“ neben den Brethren und den Mennoniten. Das Programm „Alternatives to Violence (AVP)“ begann 1975 in New Yorker Gefängnissen als positive Ergänzung im Angebot

der Resozialisierung für Straftäter/innen. Ich hatte dies bei einem Kurzbesuch in Chicago 1993 kennengelernt, als ich mich auf den Aufbau des heutigen Vereins „gewaltfrei handeln“ vorbereitete. Das deutsche Pendant entstand ebenfalls in den 90er Jahren und heißt „PAG – Projekt Alternativen zur Gewalt“ ( [www.pag.de](http://www.pag.de) ).

Das folgende Schema, mit dem der Kurs arbeitet, öffnet den sozialen und psychischen Raum und stellt Gesamtrahmen und Grundidee dar: man beginne mit einer positiven Haltung zum Gegenüber: erwarte das Beste – Sei bereit für einen gewaltfreien Weg, und denke nach, bevor du reagierst. Auf der nächsten Ebene (im Zwischenkreis) geht es darum, den Selbst-Respekt zu erlernen und zugleich auf Andere achten zu wollen. So kann man sich gemeinsam dem Ziel nähern, das zentral mit „Veränderung von Macht“ (in Beziehungen) angedeutet wird. Ein Freund nutzt es (u.a. in Kursen für Gefangene) umgekehrt: beginnend von innen, nämlich der verändernden Kraft, her, mich selbst respektieren, dann dem/der/den anderen zuwenden, usw.



[Quelle: <https://avp.international> Alternat Violence Project International, Inc. – Supporting people to deal with conflict and violence – UND in Deutsch: [www.pag.de](http://www.pag.de) ]

In diesem Programm werden neue Erfahrungen und Einsichten gefördert, die sehr nahe an den jeweiligen Lebens-Krisen anknüpfen. Sie können Kopf und Herz freier machen durch Verständigungsübungen wie Aktives Zuhören, Empathie-Training und positive Erfahrungen gemeinsamer Stille. Diese Erfahrungen werden in Kurzreferaten und Austauschrunden eingeordnet, vertieft und für das eigene und oft auch das Partnerleben fruchtbar gemacht.

## **I 4.2 Materiell-praktische Bedingungen: selbstbestimmte Bescheidenheit und Begrenzung**

Im Jahre 2023 stellten weltweit mehrere Forschungsinstitute fest, dass bei uns alte Menschen „soziale Ziele“ stärker in den Vordergrund stellen; es gebe eine „Altersneigung zu erhöhter Dankbarkeit, Mitgefühl, Toleranz und Vergebung“. Nach einem Tiefpunkt um den 50. Geburtstag herum wird demnach das Gefühl für Lebensqualität in den westlichen Industrie-Staaten mit dem Alter wieder positiver. Diese Kurve der Lebenszufriedenheit nach oben kontrastiert augenscheinlich mit der Erfahrung nachlassender Kräfte und zunehmender körperlicher Beschwerden und Herausforderungen. Man könnte sagen: der Gegensatz vom

langsam schwächelnden Körper und dem darin wohnenden wachen und antreibenden Geist verringert sich und entschärft damit diese Spannung, was paradoxerweise zu größerer Zufriedenheit führt. Sozusagen: Zufriedenheit durch Selbstbescheidung.

„Statt sich selbst zu optimieren, neigen Menschen im Alter ohnehin stärker dazu, sich Mitmenschen zuzuwenden, der Familie, Kindern, Enkeln. Wenn die Zeit auf einmal begrenzt (ist ...), dann widmen sich Senioren eher menschlichen Begegnungen. ‘Sie priorisieren soziale Ziele’. So [Susan] Charles. [University of California, Irvine, im Journal of Personality and Social Psychology: Personality Processes and Individual Differences. Aktuelle Studie von 2022 mit Daten von 1995 und 2016] (...) Vielleicht ist es das, was die Altersneigung zu erhöhter Dankbarkeit, Mitgefühl, Toleranz und Vergebung befeuert.“ (Süddeutsche Zeitung vom 12.4.2023. S.12: Die besten Jahre; mit Hinweisen auf weitere ähnliche Ergebnisse in Europa)

Natürlich gibt es in dieser Altersgruppe auch Extra-Trends zu weiten und teuren Reisen und umgekehrt zu Rückzügen und Einsamkeit. Aber diese Studien lassen doch aufhorchen. Ich sehe die sich oft verbessernden menschlichen Beziehungen zwischen Enkeln und Großeltern auch in diesem Zusammenhang und sammle mit unseren neun Enkeln ähnliche Eindrücke. Wenn dies über Ersatzbetreuung hinausgeht, können beide Generationen unerwartet an Lebensfreude gewinnen.

Bleiben wir noch einen Moment bei der ermutigenden Feststellung, dass das Alter(n) „Dankbarkeit, Mitgefühl, Toleranz und Vergebung befeuert.“ Als Alternde/r hat man mehr Zeit, die sich nutzen und genießen lässt durch neue Aktivitäten und Einüben neuer Fähigkeiten und Fertigkeiten (Hobbies, Musik, Sport, Lektüre, Kultur- und Natur-Besuche). Alles das ist besser als Vergangenes zu beklagen, einfach nur, weil es nicht wiederkehrt oder auch weil es unvollendet blieb. Es ist eine Kunst und eine Notwendigkeit, liebe Menschen, Tätigkeiten und Gewohnheiten zu verabschieden. Statt immerzu nach Höherem und Weiterem zu streben, kann man sich besser auf Tieferes und Näheres (im wahrsten Sinne:) *konzentrieren!* Ich singe gern ein altes Kirchenlied „Wer nur den lieben Gott lässt walten“ und liebe die Einsicht und Ermunterung der 2. Strophe:

„Was helfen uns die schweren Sorgen, / Was hilft uns unser Weh und Ach?  
Was hilft es, wenn wir alle Morgen / beseufzen unser Ungemach?  
Wir machen unser Kreuz und Leid / nur größer durch die Traurigkeit.“

[ANM.: Katholisches Gotteslob, Stuttgart 2013, Nr. 424 – von Johann Georg Neumark, 1641 (Text) und 1657 (Melodie). J.S. Bach vertonte diese Melodie 80 Jahre später 1736/7 auf eindruckliche Weise neu.]

Die erste Strophe endet mit einem Satz, den ich als Kind aufgesogen habe, weil er seit 1780 im Fachwerk unseres Bauernhauses in Lenne eingeschnitzt ist: „Wer Gott, dem Allerhöchsten [!] traut, der hat auf keinen Sant[!] gebaut.“ Wenn ich mir damals echt naiv diesen „Allerhöchsten“ auch eher großväterlich vorgestellt habe, so vermittelte sich mir in dieser historischen Weite am Giebel des Elternhauses doch auch schon die globale, universale Dimension Gottes im Universum, welches ich selbst nicht fassen konnte. Damals als kleiner Knirps konnte ich es nicht und heute immer noch nicht. Es erscheint „unfassbar“ im Doppelsinne dieses Wortes: unübersehbar und unbegreiflich. Allein diese Einsicht mahnt und hilft schon beim Bescheidener-werden!

### 4.3 Werden und Vergehen – Einsichten beim Älter- und Alt-Werden

Im Alter scheint sich mit der Verlangsamung und Intensivierung aller Eindrücke und Ausdrucksformen auch das zyklische Weltbild wieder zu verstärken, das bis vor der Industrialisierung Jahrtausende lang vorherrschend und selbstverständlich war, bevor der technische Fortschritt die neue Dynamik eines linearen Zeitgefühls ergab. Dieses zyklische Weltbild – man möchte fast sagen: Weltgefühl – folgte dem Gang der Jahreszeiten in unserer nördlichen Klimazone. Die traditionellen vier Jahreszeiten waren der Lebensrahmen der Menschen. Die Fastenzeit war quasi wie ein Abschluss des Jahreslaufes, in dem die Vorräte des Vorjahres aufgezehrt waren und wurden. Mit der Wintersonnwende begann die neue Hoffnung zu keimen, mit der Frühjahrssonne keimten auch die Nahrungsmittel für Mensch und Vieh wieder neu. Mancherorts gab es Vertreibungsfeste des Winters und Begrüßungsfeste des Frühjahres. Auch die Sitte, das Jahr mit dem Verzehren und Verschenken der Reste des Vorjahres zu beenden, war ein größerer Einschnitt als der Anfang des neuen Kirchenjahres mit dem „ersten Advent“ Anfang Dezember. Es war auch eine größere Zäsur als der Übergang von Sylvester zum weltlich-bürgerlichen Neuen Jahr. Das Lied vom Anspannen der Pferde, der „Rösslein im Märzen“, zeugt noch lange davon.

In diesen eher zyklischen Kontext passen bis heute die erwähnten Alterstugenden von Dankbarkeit, Mitgefühl, Toleranz und Vergebung (SZ 12.4.23), die ich nun näher beleuchte.

Der Hinweis auf die **Dankbarkeit im Alter** bzw. beim Älterwerden ist fast aus der Zeit gefallen. In vielen Medien klagt man entweder über das Alter oder versucht diesen Prozess zu vergolden: *Golden Ager*, Angebote zum Fit-sein und –bleiben, Beschönigungen, Vergoldungen und auch krasse Konsum- und Traumschiff-Angebote sollen eher zu neuen Leistungen anspornen als zum Danken. Das andere Extrem sind die im Alter Verarmenden. Altersarmut prangern die Gewerkschaften mit Recht als strukturelles Problem an. Etwa ein Fünftel der Alten sind in dieser reichen Gesellschaft inzwischen als arm einzustufen. Die Zahl der geistlich oder emotional Verarmenden ist dabei nicht mitgezählt und wohl auch kaum zu beziffern. Aber das breite Mittelfeld alternder/alter Menschen in Deutschland hat gute Gründe, dankbar zu sein, ein Leben in Frieden und wachsendem Wohlstand erlebt zu haben. Da besteht eher die Gefahr der Selbstgerechtigkeit und Abschottung von den Nöten „der Welt“. Die meisten gehen aber wohl den Mittelweg zwischen Dankbarkeit für Gesundheit und gutes „Auskommen“ einerseits und einem wachen Sinn für Nöte und Probleme ihres näheren und weiteren Umfeldes andererseits.

Da sind wir schon beim zweiten Aspekt von **Mitgefühl und Toleranz im Alter**. Hier besteht sicherlich ein gewisser Nachholbedarf, um fähig zu bleiben oder zu werden, „Anderes“ und Andere zu akzeptieren. Mit einem gewissen Recht verweist man auf viele bestandene Lebenskrisen, „durchgemachte“ Umschulungen im politische und ökonomischen Feld, oder durchgestandene Überforderungen in Arbeits- und Beziehungsfeldern. Gerade die zu Anfang des 21. Jhds. sich überlappenden großen Krisen in Umwelt, Klima, Arbeitswelt, Energie usw. belasten die meisten Menschen. Als Alte sieht man sich in Rechtfertigungszwängen für zu

wenig Engagement und in Ängsten um die Zukunft der nachfolgenden Generationen. Aber gerade in diesem Umfeld gilt es heute, Zuversicht neu zu finden, etwa als Zukunfts-vor-sicht! Dieses alles ist ein großes Lernfeld für wachsende Empathie und Toleranz im Alter.

Hat man diesen Weg eingeschlagen und dabei eine gewisse Festigkeit erlangt, die einem als Altem durchaus von Jüngeren zugestanden, ja hin und wieder von uns „alten“ erwartet wird, dann betritt man auch den Bereich der **Vergebung im Alter**. Die von mir als Kind in den 70er Jahren von fern erlebte Versöhnung zwischen Vater und Onkel (mit je einem Bauernhof im Hintergrund) nach jahrzehntelangem Schweigen machte mir in dieser Hinsicht großen Mut. Sie haben es im Alter doch noch hingekriegt und sehr freundschaftliche letzte Jahre erlebt. Dies wurde für mich mehrmals in meinem Leben quasi zum *Lackmustest*: mehrfach machte ich innerlich bei neuen Engagements und Arbeitsstellen meine Zusage anhängig von meinem eigenen Bemühen, bestehende Beziehungs-Hindernisse proaktiv vorher zu überwinden. Ein Engagement für *Gerechtigkeit, Frieden und Schöpfung* wäre ansonsten ja schon im Keim unglaublich und unfruchtbar gewesen / geworden. Zweimal erinnere ich mich, diese Vorbedingung mir selbst gestellt zu haben: hätte ich vorher keine Vergebung in meinem Innersten sowie mit dem neuen Gegenüber hinbekommen, hätte ich die Stelle auch nicht angenommen. Es war und wurde möglich!

Als beispielsweise eine entwicklungspolitische Organisation, mit der ich Jahre zuvor schlechte Erfahrungen gemacht hatte, erneut ein auch für mich interessantes und passendes Stellenangebot im Zivilen Friedensdienst publizierte, da musste ich meinen mehrjährigen inneren Ärger und Stolz zurückdrängen, besser gesagt: überwinden, um das Angebot offiziell prüfen und dann für mich annehmen zu können. Ich war zuvor von mehreren gleichzeitig und unabhängig voneinander auf mich zukommenden FreundInnen darauf hingewiesen worden: ein ZFD-Stellenangebot in der Demokratischen Republik Kongo (als Berater/Consultant der Katholischen Bischofskonferenz im Bereich „Gerechtigkeit und Frieden / Justice et Paix). Die Blockade war in mir selbst; bei der Organisation wurde ich mit Wohlwollen empfangen und relativ schnell verpflichtet. Also: Innere Widerstände *überwinden* heißt „sich dazu bringen, etwas zu tun oder zu sagen, das man eigentlich nicht tun oder sagen wollte“ – so die Definition im online-Wörterbuch [www.wortbedeutung.info](http://www.wortbedeutung.info)

Und als ich in meinen Fünzigern war, habe ich im Vertrauen auf Menschen in den 70ern geholfen, den neuen Friedensdienst „*Schalomdiakonat*“ (heute: *gewaltfrei handeln*) aufzubauen, der gemäß den Baseler Beschlüssen von 1989 auf der ersten großen Europäischen Ökumenischen Versammlung Menschen mit Berufserfahrung ab 30 darauf vorbereiten sollte, „in Konflikten helfend eingreifen“ zu können. Nach dem Irakkrieg der USA von 1991 und einer gewissen Ratlosigkeit der Friedensbewegung der 80er Jahre war dies ein in der nun „gesamt“-deutschen Gesellschaft gehörtes Zeichen. Es wurde von den Kirchen in der Ex-DDR und ganz besonders von der EKD gefördert und war auch ein inspirierendes Zeichen, das politisch in den 90ern half, das neue Instrument des *Zivilen Friedensdienstes* vorzubereiten, welches mit der rotgrünen Regierung ab 1999 umgesetzt zu werden begann.

Zurück zur „Verlangsamung und Intensivierung aller Eindrücke und Ausdrucksformen“. Hat man erst einmal die negativen und belastenden Teile des Altwerdens akzeptiert und integriert, weil sie unabänderlich und „altersgemäß“ (Arztsprache!) sind, dann eröffnen sich

neue Weiten. „In der Ruhe liegt die Kraft“ ist nicht nur ein meditativer Rat für Gestresste in der Lebensmitte, sondern auch eine Alter(n)s-Erfahrung. Meine Erfahrung, dass die 70er den 50ern mit Überblick, Entschlossenheit, aber auch Gelassenheit und Vorschuss-Vertrauen begegneten, hat mir wiederum persönlich auch geholfen, mehr „Resilienz“ und Vertiefung zu erreichen. Das ist im vorliegenden Kontext eine wichtige Ressource auch bei der Akzeptanz und Ausgestaltung des Älterwerdens. Nehmen wir es wie mit dem Wein, der besser wird „mit der Zeit“, es sei denn, er wird Jahrzehnte zu lang gelagert, so dass er Geschmack, Würze und belebend-erfreuende Wirkung eingebüßt hat (von kostbaren Ausnahmen abgesehen).

## 4.4 Lebensfreude als Haltung

Lebensglücks-Weisheiten und lebensfroh-Zitate - sie scheinen derzeit aus dem Boden zu wachsen wie Pilze im Herbst.

Christoph Schulz beispielsweise sammelt Zitate zur Lebensfreude und gibt sie auf der eigens dafür eingerichteten offenen Internetseite zur freien Verfügung weiter. Oder ist er kommerziell damit unterwegs??? Er schreibt auf seiner Website © 2023 CareElite | Made with ♥ in Berlin folgende Einladung:

„Lebensfreude ist der Schlüssel zum dauerhaften Glück. Es liegt ganz in unserer Hand. Wenn wir unseren Verstand mit positiven Gedanken füllen, wird sich unser Leben auch positiv verändern. Ich hoffe, dass dir diese Zitate über die Lebenslust neue Kraft geben, die Welt täglich ein bisschen besser zu machen und andere Menschen auf deinem Weg mitzureißen. **Du willst dein Glück herausfordern?** Einige passende Bücher dazu habe ich dir hier oben schon eingebettet. Extrem inspirierend fand ich außerdem das **Buch „Der alte Mann und das Glück: Von der Kunst das Leben zu feiern“ von Philipp Sommer\***. Es ist eine extrem inspirierende Erzählung, die richtig Lust aufs Leben macht. Hast du Fragen oder Anregungen? Oder fallen dir weitere Sprüche über Frohmüt ein? Dann schreibe mir wie immer gern einen Kommentar. Bleib' glücklich und lebensfroh.“

[\* Dieses kürzlich publizierte Buch ist nicht im normalen Buchhandel erhältlich, sondern nur über das Internet käuflich bestellbar; es erschien nach Angaben meiner Buchhandlung 2021 im Verlag „independentlypublished“ und ist bei Amazon für 8,99€ bestellbar.]

Auf jeden Fall können die gesammelten Zusagen helfen, Wege zum guten und glücklicheren Leben zu gehen. Zuvor aber stellt Schulz die drei wichtigsten Fragen zur *Lebensfreude* (an ihn selbst) und seine Antworten darauf vor; sie berühren direkt unser Thema „lebensfroh“.

### „Häufige Fragen rund ums Thema Lebensfreude.

#### Was versteht man unter Lebensfreude?

Unter Lebensfreude versteht man Daseinsfreude, also das subjektive Empfinden der Freude am eigenen Leben. Es ist ein Gefühl des Glücklichseins.



Wer *lebensfroh* [Hvhbg. RV] ist, betrachtet jeden Tag als wertvolles Geschenk und ist in der Lage, das eigene, positive Denken auf andere Menschen zu übertragen.

### **Woran kann man lebensfrohe Menschen erkennen?**

Lebensfrohe Menschen verspüren ein wohliges Gefühl der Euphorie, Positivität und absoluter Zufriedenheit. Du erkennst sie daran, dass sie viel lachen, abenteuerlustig sind, ihre Freundschaften pflegen und ihre Freude auf andere Menschen übertragen. Sie sind dankbar, aktiv, selbstsicher und selbstbestimmt – und eigentlich immer gut gelaunt, weil sie jeden einzelnen Tag als ein wertvolles Geschenk betrachten.

### **Warum ist Lebensfreude so wichtig?**

Die Freude am Leben ist eine wesentliche Voraussetzung für das persönliche Wohlbefinden und für die erfolgreiche Gestaltung des eigenen Lebens. Die Daseinsfreude hilft uns dabei, in uns zu ruhen und auch schwierige Phasen (z.B. Trauerfall, Jobverlust oder andere Schicksalsschläge) zu überwinden.“

[Gefunden im Juni 2023 bei [www.careelite.de/lebensfreude-zitate-glueck-sprueche/](http://www.careelite.de/lebensfreude-zitate-glueck-sprueche/)  
Einen schönen Lebensfreude-Wochenkalender kann man kommerziell bestellen bei [www.lingenverlag.de/lebensfreude](http://www.lingenverlag.de/lebensfreude) ]

\*\*

Es folgen nunmehr 15 von mir ausgewählte und kurz kommentierte Zitate zu „Lebensfreude“ aus einer Liste von Christoph Schulz mit insgesamt 71 klugen Merksätzen. Ich fand darunter sieben aufklärende Sinnsprüche und jeweils vier Wege-Marken und Perspektiven.

### SINN

„Freude ist die einfachste Form der Dankbarkeit.“ (Karl Barth)

„Aufgabe des Lebens, seine Bestimmung ist Freude. Freue dich über den Himmel, über die Sonne, über die Sterne, über Gras und Bäume, über die Tiere und die Menschen.“ (Leo Tolstoi)

„Wer noch nie einem Feind verziehen hat, hat noch nie eine der höchsten Lebensfreuden genossen.“ (Johann Kaspar Lavater)

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein!“ (Voltaire) (Diesen Zu-Spruch kenne ich von der Wand im Anmeldezimmer meines Hausarztes – schon während der Corona-Pandemie sehr ansprechend!

„Der Geist ist durch seine Aktivität der leitende Architekt des eigenen Glücks und Leidens.“ (Buddha)

„Lebensfreude ist die beste Kosmetik.“ (Drew Barrymore)

„Lebensfreude entgiftet die Umwelt.“ (Alfred Selacher)

Die Sinn-gebenden Autoren entdecken die soziale Dimension von Freude: die Dankbarkeit (Barth; Tolstoi; die Gesundheit (Voltaire; Barrymore), die Willensstärke (Voltaire; Buddha); die Kraft der Versöhnung (Lavater; Selacher).



### WEGE-MARKEN

„Bereits die Einstellung, sich weniger Sorgen zu machen, kann für mehr Freude im Leben sorgen.“ (Ernst Ferstl)

„Lebensfreude – Kinder haben sie, Erwachsene können sie wieder finden.“ (Volker Murawski)

„Es gibt viele Wege zum Glück. Einer davon ist aufhören zu jammern.“ (Albert Einstein)

„Mangelnde Lebensfreude ruiniert alles.“ (Alfred Selacher)

Die autodidaktische, selbst-erziehende Dimension betonen diese Autoren, indem sie verweisen auf die Kraft eigener Suggestion (Ferstl und Einstein); auf die im Menschen weiter schlummernden und bleibenden frühen kindlichen Eindrücke (Morawski); und auf die positive Arbeit an sich selbst (Selacher).

### PERSPEKTIVEN / Durch-Blicke

„Willst Du glücklich sein im Leben, trage bei zu anderer Glück; denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigne Herz zurück.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

„Die Freude und das Lächeln sind der Sommer des Lebens.“ (Jean Paul)

„Lebensfreude knipst Licht an im dunkelsten Tunnel.“ (KarlHeinz Karius)

„Die besten Ärzte der Welt sind: Dr. Ruhe, Dr. Ernährung und Dr. Fröhlichkeit.“ (Jonathan Swift)

Hierbei wird die soziale Dimension zusätzlich auf ihre sozialpolitische hin erweitert (Goethe); die psychotherapeutische (Karius) und die ganzheitliche Dimension (Swift; Jean Paul) werden eröffnet. Gerade in diesen letzten vier Sätzen gewinnt alles eine poetische Kraft.

## **KASTEN: Ein Hindu-Impuls von Hazrat Inayat Khan (1882-1927)**

Ein kleines Büchlein aus Indien im Format A 6 erschien 2022: Hazrat Inayat Khan, Friedensgebet. Mit Worten aus den Weisheitslehren der Menschheit, Verlag Buch&Mystik, ([www.buchundmystik.de](http://www.buchundmystik.de)) (2. Aufl. Dezember 2022 (28 S.), kostenlos bestellbar, mit Spendenmöglichkeit. Der indische Autor lebte von 1882-1927. Das Büchlein kreist um Khans „Friedensgebet“ mit sieben „Anrufungen“ und wird zur „Selbsterforschung, Selbsterkenntnis und Achtsamkeit“ empfohlen, um „Frieden ausstrahlen (zu) können“. Es enthält eine Fülle historischer und, aktueller Zitate – interreligiös, mystisch, politisch.

## 5 Lebensfroh sein und bleiben – Spiritualität weltweiter Verantwortung

### 5.1 Religiös-philosophische Verortung: „jenseits-konfessionelle“ und interreligiöse Zukunft

Um mich diesem Thema zu nähern, führe ich ein fiktives Zwiegespräch zum suchenden Zweifel eines Freundes. Aus dem Leipziger Umland schrieb unter anderen Adressaten auch mir Prof. Christian Wilhelm einen verspäteten Jahresrundbrief. Er steckte nach überstandener heftiger Corona-Erkrankung in einer Phase sinkenden Vertrauens in unsere gesellschaftliche Kraft zum Bestehen der gegenwärtigen Umweltkrise. Als ich ihm berichtet hatte, ein Buch mit dem Titel „lebensfroh“ zu schreiben, antwortete er mir sofort mit diesen Worten:

„Lieber Reinhard. Ich habe deinen Entwurf gelesen: große Klasse; mir gefällt die Mischung aus realistischer Sicht und positiver Einstellung. In der realen Welt eine Herausforderung. Sie wird glaubwürdig durch dein Alter, deinen Lebensstil und Einstellung und deinen Glauben. Ich bin gespannt. Liebe Grüße C.“ (7.2.2023)

Derart ermutigt und herausgefordert, versuche ich diesen Ansatz religiös und philosophisch einzuordnen und damit auch zu untermauern. Dabei ist es in Bezug auf „meine“ Kirche für mich wichtig, von „christ-katholisch“ zu reden und den römischen Bezug so innerlich zu begrenzen, weil dieser historisch sowie welt- und machtpolitisch reichlich kontaminiert ist. Jesus hat sich keinen „Vatikanstaat“ vorgestellt, sondern vom Reich Gottes gesprochen, das nicht ein Reich „von dieser Welt“, wohl aber *in* dieser Welt sein werde. Wo sind wir also nach 2000 Jahren?

Die Christenheit in Europa schrumpft sichtlich; in Deutschland haben wir nach 2020 als Christen erstmals seit über tausend Jahren einen Minderheitenstatus (unter 50%). Schon allein deshalb ist Ökumene eine Überlebensfrage der Kirche/n geworden: nur gemeinsam werden wir – wenn überhaupt noch - ernsthaft wahrgenommen. Die angeblich noch trennenden Glaubens-Fragen sind m.E. theologisch gelöst (siehe die Bücher von Dorothea Sattler und die Ergebnisse des „Synodalen Weges“ von 2023).

Die europäischen Kirchen haben ihren Kredit weitgehend verspielt – besonders durch die seit einer Dekade bekanntwerdenden Verfehlungen in dem doch von den Kirchen so sünden-belegten Sexualbereich und in der sexualisierten Gewalt – juristisch: dem Verbrechen - gegenüber Kindern und Jugendlichen durch etliche ihrer Vertreter. Sie haben meist auch noch bischöflichen Schutz durch Versetzung, Verschweigen und Verharmlosen genossen. „Kredit“ kommt von „credere“ = glauben/vertrauen. Glaubwürdigkeit steht also auf dem Spiel, denn der Klerus hat zu viel Vertrauen verspielt; die Hierarchie ist ein zahnloser Tiger geworden. Rücktritte sind endlich und weiterhin fällig, nachdem einer der glaubwürdigsten, Bischof Overbeck aus Osnabrück, diesen Schritt Anfang 2022 getan hat. Er tat das sicherlich auch, um mit gutem Beispiel voranzugehen und dem Kölner Erzbischof beispielsweise diesen

Schritt zu erleichtern. Laien sind gefordert und sollten gerade jetzt nicht austreten, sondern selbst- und sendungs-bewusst handeln. Pastoral und Diakonie an der Basis können ja weithin überzeugend bleiben; sie zeigen ihre Notwendigkeit und ihre Befähigung dazu. Caritas und Diakonie halten kirchliche und christliche Glaubwürdigkeit am Leben.

Wir Laien sollten nicht mehr stets „ultramontan“ nachschauen, nachfragen und um Genehmigung bitten. Dies war – eigentlich schon seit Luther - der protestantische Vorwurf gegenüber den Katholiken, verstärkt im 19. Jahrhundert: ihr seid gehorsam, ja: hörig gegenüber denen jenseits [=„ultra“] der Alpenberge [„montanus“ = „auf Bergen befindlich“]. Die Bischöfe sind jedoch in ihren Diözesen relativ selbständig, solange es nicht um Grundfragen der Lehre geht, welche in Konzilien festgelegt werden. Das bisher letzte Konzil, das Zweite Vatikanum hat dies Mitte der 60er Jahre bekräftigt und wird die Richtschnur bei der Öffnung zur Welt bleiben. „Aggiornamento“ hatte der einberufende alte Papst Johannes XXIII. diesen Schritt genannt: Heutig-werdung! Die 500-Jahr-Feiern der protestantischen Welt haben 2017 – ein halbes Jahrhundert danach - zwar nicht weitere formale Schritte wie zuvor die gegenseitige Anerkennung der Taufe gebracht, aber sie waren wie ein Fanal und Signal baldiger gegenseitiger Anerkennung der Christen im Sinne neuer „Einheit in Vielfalt“! Das ist heute die Grundlage einer Ära, in der Laien und Priester, Priesterweihe und Ehesakrament, Anerkennung sexueller Vielfalt und Diakonat/Priestertum für Männer und Frauen möglich werden und die Kirchen sich wieder gleichgewichtig den drei Feldern von „koinonia, diakonia, martyria“ (Gemeinschaft, Dienst, Zeugnis) zuwenden sollten. Denn darin zeigt sich konkret die EINE Christenheit: vielfältige Einheit in echter Gemeinschaft feiern, den Dienst an der leidenden Welt leisten, und so „Zeugnis“ zu geben, d.h. notfalls auch bis zur Erschöpfung und bis in den eigenen Tod, diesem Jesus Christus nachfolgen.

Ich sehe mich mit diesem „jesuanischen“ Ansatz nicht in großer Gesellschaft. Die Jesusleute von heute sind eher im Status einer qualifizierten Minderheit anzutreffen. Und die sehr emotionalen „Jesus People“ haben mich in meiner frühen Jugend auch nicht überzeugt. Aber genau diese persönliche Bindung hilft mir bei meiner gewünschten distanzierten Kirchnähe.

## **5.2 Ein religiös-politischer Such-Dialog zur doppelten „Triple-Krise“ von Artensterben, Klimawandel und Pandemien – und dahinter von Klima, Kirche und Krieg**

Mein Leipziger Freund Christian Wilhelm bereitet sich auf eine jenseits-konfessionelle und interreligiöse Zukunft vor. Er spricht in seinem gezielt versandten Jahresrückblick 2022 von einer „Triple Krise“. Ich zitiere und reagiere mit seiner Zustimmung darauf nun ausführlich.

Er schreibt:

„Ich meine nicht die Dreifachkrise, die Josef Settele in seinem lesenswerten Buch beschreibt – Klima, Artenverlust und Pandemie, [Die Triple-Krise: Artensterben, Klimawandel, Pandemien. Warum wir dringend handeln müssen. Thalia 2022] sondern Klima – Kirche – Krieg. Ich empfinde es bei mir fast als Sinnkrise. Zuweilen ist es so stark, dass ich so in Gedanken versunken bin, dass ich wichtige Alltagsinformationen überhöre mit all den Folgen, die das haben kann. (...)

### **Konsequenzen für mich als gläubigen Menschen**

Die sich mir immer [mehr auf-] drängende Frage heißt daher: was bedeutet das für unser Hoffen? Immanuel Kant stellte die Frage: Was darf ich hoffen und beantwortete sie (verkürzt) so: Die Hoffnung richtet sich immer auf etwas, wozu wir zwar den Grund legen, das wir aber selbst nicht bewirken können. Daher verbietet es uns das Realitätsprinzip, unsere Hoffnung in einen menschlichen Akteur zu setzen. Das bringt die Religion oder den Glauben ins Spiel. Wie kann man als Gläubiger dann vernünftig hoffen, wenn im Zeitalter des Anthropozäns [im Menschen-Zeitalter, RV] die Zukunft eines lebenswürdigen Planeten vom menschlichen Handeln abhängt? Ist es vernünftig zu glauben, dass „Gott die Welt schon irgendwie in seinen Händen hält“ und wie ein *Deus ex machina* dafür sorgen wird, dass trotz menschlichen Versagens alles schon gut wird? Dieser Glaube, dass Gott nicht an physikalische Gesetze gebunden ist (die das Klima bestimmen) ist gerade in der katholischen Kirche ja weit verbreitet. Am deutlichsten wird dies im Wunderglauben. Wunder bewegen sich auf einer anderen Ebene als Chemie, Biologie und Physik. Sie durchbrechen die Naturgesetze und sind unerklärlich – trotz vermeintlich wissenschaftlicher Prüfungen durch den Vatikan.“

Zur Vertiefung bietet Christian Wilhelm folgenden Kasten an:

**Oxfam klagt Reiche an.** [<https://www.klimareporter.de/gesellschaft/reichtum-als-klimakiller>] „Die britische Entwicklungsorganisation Oxfam hat in den vergangenen Jahren mit Untersuchungen zur Klimagerechtigkeit von sich reden gemacht. Zum Beispiel mit der Erkenntnis, dass für den Anstieg der Treibhausgasemissionen in den letzten drei Jahrzehnten vor allem die reichsten zehn Prozent der Menschheit verantwortlich seien – und nicht, wie häufig angenommen, die globale Mittelklasse. In einer aktuellen Untersuchung nimmt Oxfam sich nun die CO<sub>2</sub>-Bilanz der Superreichen vor, der Milliardär:innen. Im Jahr 2021 gab es laut dem US-Magazin Forbes weltweit 2.755 von diesen Superreichen, die zusammen über 9,44 Billionen US-Dollar verfügten. Ihr Anteil am weltweiten Vermögen betrug danach 45,8 %. Laut dem Oxfam-Bericht ist jede:r von ihnen im Durchschnitt für so viele Emissionen verantwortlich, wie 1 Million Menschen aus den ärmeren 90 Prozent der Weltbevölkerung.

Dann fährt Prof. Wilhelm in seinem Brief fort:

„Letztlich erschließen sich Wunder nur dem, der auch bereit ist, eine übernatürliche Ursache zu akzeptieren. „Für Gott ist nichts unmöglich“, heißt es im Lukas-Evangelium (1, 37). Erst der Glaube macht das Unerklärliche zum Wunder, das nicht wissenschaftlicher Beweis ist, sondern göttliche Poesie. Hat diese Poesie die Kraft den irrsinnigen Weltenlauf zu stoppen? Wo könnte ich Gottes Wirken gegen den

Wahnsinn finden? Aber wie begründet sich dann Hoffnung für uns heute angesichts der auf uns zurollenden Katastrophe? Was sagt die Theologie dazu?

Auf der Mainzer Bistumsseite fand ich folgenden Text:

‘Denn ein biologisch-naturwissenschaftlicher Sachverhalt ist nicht mit dem Glauben, sondern mit Vernunftgründen zu erklären und zu verstehen. Biblische Texte sind keine Berichte darüber, wie die Vernunft und die Naturgesetze von Gott ausnahmsweise einmal außer Kraft gesetzt werden, sondern sie sind das Wort Gottes an uns Menschen. Und so sind biblische Texte nur im Glauben als das Wort Gottes zu verstehen.’

Wenn der Glaube das Tor zum Verstehen von Gottes Wirken ist, dann stellt sich die Frage nach der Gotteserfahrung. Sie bildet ja das Zentrum des Glaubenszugangs. Ich habe daher einmal eine Ausbilderin für Religionslehrer danach gefragt, ob sie mir nachvollziehbare, vor der Vernunft bestehende Gotteserfahrungen schildern kann. Sie blieb stumm, bis heute. Was sie verstummen ließ, war der Anspruch, dass diese Erfahrungen vor der Vernunft Bestand haben sollten. Auch mir geht es so, dass ich Gotteserfahrungen nur im Kontext mit menschlichen Erfahrungen kenne. Wo ein Mensch (oft überraschend) in einer kritischen Situation empathisch, konkret helfend, Mut machend auftritt, da finde ich die Begegnung mit Gott. Gott finde ich wie bei Elija im Buch der Könige nicht im Donner oder Sturm, sondern im leisen Säuseln wie in einer sanften oder spürbar gewaltfreien Begegnung. Wie singen wir an Pfingsten so schön: „Wo die Liebe und die Güte, da ist Gott“. Damit bezieht sich Gotteserfahrung also nicht auf das Eingreifen in die Geschichte, auf das Korrigieren der Physik, die sich durch menschliche Schuld gegen den Menschen wendet. Kein Mensch käme auf die Idee, die Krankenhäuser zu schließen, um allein darauf zu hoffen, dass statt dessen die Wunder geschehen, die in Heiligsprechungsverfahren mit entscheidend sind.

[ANM.: <https://bistummainz.de/pfarrei/ockstadt/lebens Themen/fragen-an-den-glauben-00001/was-meint-eigentlich-jungfrauengeburt/> ]

Ich habe daher bei christlichen Klimaaktivisten geschaut, die mit mir die Sachanalyse und den Glauben teilen, wie sie mit der Hoffungskrise umgehen. Ich fand bei Vincent Gewert von Fridays for Future die Frage nach der Hoffnung in der ökologischen Krise so beantwortet: „Für mich sind es letztlich die Tausenden Menschen, die aus alt eingesessenen Mustern ausbrechen und handeln, die in mir den Glauben an eine erfolgreiche Wende aufrechterhalten.“ Es ist offensichtlich, dass dieses Hoffen dem vernünftigen Hoffen nach Kant widerspricht. Vincent setzt auf Menschen. Kann sich unser Hoffen also nur auf das Jenseits beziehen, da das Bestehen dieser Welt oder Zivilisation nur noch vom Menschen abhängt? Wie passt das aber zu unserem Glauben, dass das Heil schon begonnen hat im Hier und Jetzt? Ich suche intensiv nach theologischen Erklärungen. Was ich finde ist ambivalent im Sinne einer Zwei Reiche Lehre: hier Glaube mit auf Gott begründeter Hoffnung, aber ohne wirksame Verbindung zur physikalischen Realität. In der physikalischen Welt, in der wir leben, lieben und gestalten, gibt es keine vernünftige Hoffnung. Diese Hoffnung war nie angefragt. Erst seit der Mensch im Anthropozän der Bestimmer

ist, gibt es diese Hoffungskrise. Wer stellt sich ihr? Was sagt die Lehre der Kirche? Mir ist es daher ein existentielles Anliegen von Euch Lesern Anregungen, Ideen und Lichtblicke auf unser Hoffungs-dilemma zu bekommen. Das was mich unsere Kirche dazu lehrt, bleibt in der oben genannten Ambivalenz stecken.

Im Neuen Katechismus gibt es folgende Antwort auf die Frage „Was ist Hoffnung?“ (1817-1821 1843): „Die Hoffnung ist jene göttliche Tugend, durch die wir das ewige Leben als unser Glück von Gott ersehnen und erwarten, indem wir auf die Verheißungen Christi vertrauen und uns auf die Gnadenhilfe des Heiligen Geistes verlassen, damit wir das ewige Leben verdienen und bis zum Ende des irdischen Lebens ausharren.“

Ich weiß nicht, wem diese Worte wirklich aus der oben beschriebenen Hoffungsnot helfen. Mir jedenfalls nicht.

Daher habe ich bei [Papst] Franziskus in *Laudato Si* gesucht und folgendes gefunden: „(61) Die Hoffnung lädt uns ein zu erkennen, dass es immer einen Ausweg gibt, dass wir immer den Kurs neu bestimmen können, dass wir immer etwas tun können, um die Probleme zu lösen. Allerdings sind allem Anschein nach schon Symptome eines Bruchs zu bemerken, aufgrund der großen Geschwindigkeit der Veränderungen und der Verschlechterung. Diese zeigen sich sowohl in regionalen Naturkatastrophen als auch in Gesellschafts- oder sogar Finanzkrisen, da die Probleme der Welt isoliert weder analysiert noch erklärt werden können“.

Immerhin, dieser Papst sieht ganz offenbar das Problem (anders als seine Vorgänger). Aber in der Sache ist dann der Text wenig überzeugend. Der Hinweis nämlich, dass es immer einen Ausweg gibt, setzt ja auf den Menschen. Aber wo ist dieser Ausweg? Kant will vernünftigerweise auf diesen Ausweg keine Hoffnung setzen. Offenbar merkt der Papst, wenn er konkreter wird, dass das Eis dünner wird und daher schreibt er kurz danach: „(70) Ein guter Mensch ist genug, um die Hoffnung nicht untergehen zu lassen!“ Das klingt fromm und ähnelt dem Hoffen von Vincent, dem Klimaaktivisten. Aber es ist offensichtlich, dass diese Hoffnung der Vernunft nach Kant noch weniger standhält.

Franziskus möchte, weil ein gläubiger Mensch offenbar nicht ohne Hoffnung sein darf, dann doch noch Mut machen und schreibt daher vier Absätze weiter: (74) „Die Gläubigen fanden wieder Trost und Hoffnung, indem sie ihr Vertrauen auf den allmächtigen Gott stärkten und sangen: „Groß und wunderbar sind deine Taten, Herr, Gott und Herrscher über die ganze Schöpfung. Gerecht und zuverlässig sind deine Wege, du König der Völker!“ (Offb 15,3). Wenn er das Universum aus dem Nichts erschaffen konnte, kann er auch in dieser Welt eingreifen und jede Form des Bösen überwinden.“ Nun, da haben wir es wieder richtig katholisch: Deus ex machina. Und in richtiger argentinischer Manier alias Peron schreibt Franziskus am Ende: „(244) Gehen wir singend voran! Mögen unsere Kämpfe und unsere Sorgen um diesen Planeten uns nicht die Freude und die Hoffnung nehmen.“

Für mich ist das Voraufklärung, Realitätsverweigerung und frommer Selbstbetrug, dem ich mich nicht anschließen will. Unsere Hoffnung muss einen Realitätswert

haben, sonst taugt sie nichts. Ohne begründbaren Realitätsbezug bewirkt unsere Hoffnungsrede so viel Klimaprotektion wie das Beten die Morde in Auschwitz verhindern konnte. Ich denke, dass es gute Glaubensstradition ist, die Fragen an unser Hoffen und an Gott in aller Härte zu stellen. Sie sind auch die Fragen an uns selbst und unsere Zeitgenossen. Es gibt hier kein „Augen zu und durch“. Kann ich so enden? Nein!

Wenn die Politökonomin Maja Göpel Recht hat, die sagt: alles hängt am Teilen, also an der sozialen Gerechtigkeit und dem Konsens der Suffizienz, dann muss der Wille zum Teilen öffentlich werden. Das Christentum hat das faszinierende gemeinschaftsstiftende Sakrament der Tischgemeinschaft. Dieses Sakrament muss seine binnenkirchliche Verortung und seine verschrobene Opfertheorie verlassen und ein Tisch werden, an dem alle Platz nehmen, die teilen wollen.

Öffentliche Zeichen des Klimaschutzes, gemeinsam mit allen Akteuren vereinbart, prangen an Autos, Briefkästen, Fahrrädern, Haustüren öffentlicher Gebäude und laden ein, etwas Gutes zu tun: weniger schnell zu fahren, anders zu essen, anders zu konsumieren, anderen nachbarschaftlich zu helfen, etc. Alles, was wir wissen, was dem Klima und uns gut tut, kann durch die **öffentliche Teilungsbereitschaft** in Gang gesetzt werden. Es wäre Handeln mit Auswirkung auf die Physik, in der Größe der Wirksamkeit aber nicht in unserer Hand liegend. Was unsere Hoffnung begründen kann, ist das, was die Welt „durchsäuert“. Wer von euch kann mit mir so hoffen? Ich wünsche Euch/Dir die Segensbegleitung im kommenden Jahr und viele positive Erfahrungen, in denen Menschsein gelingt und Freude bereitet. Euer Christian

[ANM.: Nach: Maja Göpel, Unsere Welt neu denken (2020) und: Wir können auch anders. Aufbruch in die Welt von morgen, Spiegel Bestseller, Ullstein (1.9.2022); vgl. auch Ulrike Hermann, Das Ende des Kapitalismus. Warum Wachstum und Klimaschutz nicht vereinbar sind und wie wir in Zukunft leben werden, Köln 2022]

\*

*Ich versuche nun statt eines Kommentares meine dialogische Freundes-Antwort zu geben. Ich bin Christian Wilhelm sehr dankbar für die Offenheit, mit der er uns seine Glaubenszweifel und sein „existentielles Anliegen“ vorlegt - verbunden „mit der Bitte, von Euch Lesern Anregungen, Ideen und Lichtblicke auf unser Hoffungs-dilemma zu bekommen“. Auf die macht-affinen Argumente des Lehramtes schaut er mit einer Mischung aus Skepsis und Ablehnung, denn „das, was mich unsere Kirche dazu lehrt, bleibt in der oben genannten Ambivalenz [sc. von Physik und Theologie. RV] stecken.“*

Lieber Christian. Nach den oft beschriebenen und durch die weiter anhaltenden Enthüllungen zu Sexualverbrechen von Amtsträgern in jeder Diözese ist das Ansehen der kirchlichen Hierarchie dermaßen abgesunken, dass es schon zu einer Krise des öffentlichen Auftretens der Kirche gekommen ist. „Auf Kirche ist kein Verlass mehr.“, „Kirche hat ihren öffentlichen Kredit verspielt.“, oder: „Von Kirche will ich nichts mehr hören!“ – so lauten die Austrittsbegründungen und Verurteilungen von vielen!

In diesem Kontext finde ich es auffallend, eine solche klare naturwissenschaftliche Anfrage zu lesen. Sie enthält gleichermaßen die Zweifel eines anerkannten Physikers wie auch die Anfragen eines modernen Christen. Du stellst die Grundfrage, ob wir überhaupt „vernünftig hoffen“ können. Und bezweifelst vehement, dass Glaube und Naturgesetze einfach so zusammengehen können. In der Konsequenz deiner Logik sagst du demgemäß:

„Glaube macht das Unerklärliche zum Wunder, das nicht wissenschaftlicher Beweis ist, sondern göttliche Poesie.“ Das ist deine vorläufige Antwort auf dein „Hoffnungsdilemma“.

Grundsätzlich weiß ich aus meiner theologischen Lektüre, dass die biblischen „Erzählungen“ nicht als journalistische Tatsachenberichte zu lesen sind, sondern als Glaubenszeugnisse. Auch die „Wunder“ Jesu sind keine „Zauberei“, keine Naturgesetze durchbrechenden Geschehnisse, denn immer fragt Jesus vorher die betroffenen Hilfesuchenden: „Was willst du, dass ich dir tun soll!“ Und er sagt nach der durch Berührung erfolgten Verbesserung/Veränderung stets: „Dein Glaube hat dir geholfen!“ Es sind also eigene Auf(er)stehens-Erfahrungen bis hin zum Erwachen und Erwecken aus vermeintlichem oder beginnendem Todesschlaf. Sie geschahen aufgrund geistlicher, spiritueller Verbundenheit der Mitmenschen mit dem „Opfer“. Grenzen werden dadurch durchbrochen. Menschen geheilt, auferweckt, sprachfähig und ‚hellsichtig‘ gemacht!

Dies reflektiert ein schönes modernes Lied aus den 70ern: „Manchmal feiern wir mitten am Tag – ein Fest der Auferstehung“, in dem es visionär heißt und das wir immer noch gerne singen:

Stunden werden – eingeschmolzen und ein Glück ist da.

Sätze werden – aufgebrochen und ein Lied ist da.

Waffen werden - umgeschmiedet und ein Friede ist da.

Sperren werden – übersprungen und ein Geist ist da.

Grenzen werden – aufgebrochen, eine Menschheit ist da.

[Musik: Peter Jannsens 1974. Text: Alois Albrecht: 1-4 und Reinhard Voß: 5]

Meine eigenen Glaubenserfahrungen kann ich genau hier dazu einfügen – in aller Dankbarkeit und daraus wachsender Bescheidenheit. Ein „Wunder“ – sagte der Chefarzt-Professor in Bethel nach dem Aufwachen unseres jüngsten, fünfjährigen Sohnes Christian, der nach einem Fahrradunfall drei Wochen im künstlichen Koma gelegen hatte; ich hörte in diesem Satz eine Frohe Botschaft: Ja, ein Wunder ist geschehen durch die Lebens-Sehnsucht von Eltern und Sohn, unterstützt durch das Gebet dreier Dörfer. Ich selbst spürte eine innere Kraft durch mich hindurchgehen, als ich Christian in der kritischen Phase im Notfallkrankenhaus Warburg ansprach. Dadurch weiteten sich nach Auskunft der Fachleute am Bett seine Pupillen, und er wurde für transportfähig erklärt. So kam er dann per Hubschrauber schnell nach Bielefeld-Bethel in die Fachklinik. Und auch dort erinnere ich mich an einen Wärmestrom, den ich durch meine Hände hindurchspürte, hinüber und hinein in seinen innerlich und unsichtbar, aber nicht operierbar verletzten Kopf. Ich spürte: meine Handauflegung und die warmen Worte und stillen Gebete halfen bei der Heilung. Zuwendung der ganzen Person, die einen Moment zu einem „Medium“ wird, einer Vermittlung. „Durchleitung“ von Kräften, die sie selbst nicht hat.



Wir haben als Familie Monate später eine Woche Exerzitien (wörtlich: geistliche Übungen) bei der jesuitischen Laien-Organisation „GCL“ (Gemeinschaften Christlichen Lebens) gemacht. Dies hat uns Erwachsenen und den vier Kindern geholfen, dieses Wunder im Kontext der Tatsache von jährlich 3-400 sterbenden Kindern im Straßenverkehr unseres Landes zu begreifen. Dadurch konnten wir dieses „Handeln Gottes an uns“ als Auftrag begreifen, uns für Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung einzusetzen, lebensfördernd und lebenslang! Zumindest: solchen Auftrag erahnen und Schmerz und Freude umwandeln, beides ineinanderfließen lassen.

Im Neuen Testament spricht der Apostel Paulus in diesem Kontext von Wundern in den neu gegründeten Christengemeinden: „Warum schenkt Gott euch seinen Geist und lässt Wunder geschehen? Weil ihr das Gesetz erfüllt? Oder weil ihr von Christus gehört habt und an ihn glaubt?“ Die These einer Art göttlicher Belohnung wegen Gesetzeserfüllung lehnte Paulus in seinem Gnadenverständnis strikt ab; er spricht von „sola fide“/Glaube allein! Da folgte er Jesus, der gegenüber den Kranken bei „seinen“ Wunderheilungen oft betonte: Dein Glaube hat dir geholfen.

Lieber Christian, der du nun auch noch den gleichen Namen wie mein Sohn trägst!

Solch eigene Glaubenserfahrungen schildere ich Dir, um deine Einsicht und auch These zu unterstützen, „dass ich Gotteserfahrungen nur im Kontext mit menschlichen Erfahrungen kenne“! Ich füge gern hinzu, was auf dem Grab eines unserer verstorbenen Gemeinschafts-Mitglieder (Pfr. Martin Schröter) steht, weil er dies immer wieder als den Kern seines Glaubens bezeichnete: „Wo die Liebe und die Güte, da ist Gott“.

Du schreibst dann leider einen möglicherweise miss-verstehbaren Satz. („Ohne begründbaren Realitätsbezug bewirkt unsere Hoffnungsrede so viel Klimaprotektion wie das Beten die Morde in Auschwitz verhindern konnte.“) Ich erlaube mir eine Neufassung: Der Realitätsbezug christlicher Hoffnung muss den Lackmus-Test der Klima-Protektion bestehen.

Aber gleich anschließend sind wir wieder einig und können uns gemeinsam finden in der radikalen Forderung konsequenten Teilens. Ich zitiere dich nochmals zustimmend: „Wenn Maja Göpel, die Politökonomin, Recht hat, die sagt: alles hängt am Teilen, also an der sozialen Gerechtigkeit und dem Konsens der Suffizienz, dann muss der Wille zum Teilen öffentlich werden. *Das Christentum hat das faszinierende gemeinschaftsstiftende Sakrament der Tischgemeinschaft. Dieses Sakrament muss seine binnenkirchliche Verortung und seine verschrobene Opfertheorie verlassen und ein Tisch werden, an dem alle Platz nehmen, die teilen wollen.*“ (kursive Hervorhebung: R. Voß)

Da sind wir wieder auf dem Boden der „Ökumene von unten“, der ich kürzlich ja ein ganzes Buch gewidmet habe und können gemeinsam weitergehen, mit Deinen Worten im Rücken: „Alles, was wir wissen, was dem Klima und uns guttut, kann durch die **öffentliche Teilungsbereitschaft** in Gang gesetzt werden. Es wäre Handeln mit Auswirkung auf die Physik.“ Ich ergänze als Philosoph und Andragoge: solches Handeln würde Klima, Wirtschaft, Politik und natürlich auch die Kirchen fundamental „grunderneuern“!

## **[KASTEN:]**

### **Vor Jahren schrieb ich für mich selbst auf, welche Bibelstellen mich tragen**

[ANMERKUNG zur ersten Bibelstelle Mt 6,33: mehr dazu unter 3.7. Alles zitiert aus der Ökumenischen Einheitsübersetzung. Zuerst erschienen in: Diakonia, Wien, Heft 1, Jan.1995, S. 61f. („Bibelstellen, die mich tragen“) - Etwas mehr ausgearbeitet in: Schlüsselerfahrungen, Jahrbuch der Religionspädagogik, Nr. 16 (1999), hgg. von Peter Biehl, Norbert Mette u.a., Neukirchener Verlag 2000 (ISBN 3-7887-1826-9). Darin S. 107ff.: Reinhard J. Voß: „Studienfahrt zur Urkirche“, oder: Wann, wie und warum mich die Bibel neu inspirierte.]

Eine Bibelstelle, ...

#### **... die mich trägt**

*Mt 6,33 „Euch aber muss es zuerst um sein Reich gehen; dann wird euch alles andere dazu gegeben.“*

Ich habe immer wieder an entscheidenden Stellen meines persönlichen und familiären Lebensweges die Wahrheit und Konkretheit dieser Zusage erlebt: bei der Suche nach neuer Arbeit, einem neuen Haus / einer neuen Wohnung ebenso wie bei Not- und Unfällen – mein/unser Lebensengagement für die Ökumenische Bewegung wurde in entscheidenden Situationen so von materiellen Sorgen befreit.

#### **... die mich immer wieder neu fasziniert**

*Apg 2,44-46.44: „Alle die gläubig geworden waren, ... hatten alles gemeinsam.“*

Unser Leben seit 1986 in der Ökumenischen Gemeinschaft Wethen (einem nordhessischen Dorf) ist von diesem praktisch-visionären Impuls ausgegangen und geprägt, auch wenn wir dem nicht voll entsprechen. UND: *Mt 5,38-41.39: „Leistet dem, der euch etwas Böses antut, keinen Widerstand.“* Besser übersetzt: „Setzt dem der euch etwas Böses tut, keine Gewalt entgegen.“ (nach Walter Wink). Mir wird deutlicher, dass es nicht um Passivität, sondern um aktiven moralischen Widerstand geht!

#### **... die mir Ermutigung, Trost und Halt gibt**

*Lk 17,20-22.22: „Das Reich Gottes ist schon mitten unter euch.“*

Ich finde diese Zusage erhellend, ermutigend, beruhigend, entlastend, auf-weckend, ja geradezu sensationell.

#### **... die mich provoziert**

*Jesaja 58, 6ff.: „Das ist ein Fasten wie ich es liebe: die Fesseln des Unrechts zu lösen..“*

Es geht viel eher um die praktischen, auch gesellschaftspolitischen, Konsequenzen unseres Glaubens als um seine fromme Ausgestaltung!

*Reinhard J. Voß*

## **[ENDE DES KASTENS]**

## TEIL II

# Auf ins Vierte Lebensalter: Zeit der Muße und Freiheit. Fazit und Ausblick mit 75 Jahren

Die gerade 50 Jahre alt gewordene Schauspielerin Heike Makatsch, die eine früh begonnene erfolgreiche Karriere „hinlegte“, antwortete auf die Geburtstagsfrage „Was ist das: radikal mit dem Alter umgehen?“ – eine Formulierung, die sie selbst ins Gespräch gebracht hatte:

*„Irgendwann weiß man einfach, dass ein Sommer auf den anderen folgt. Wie viel Zeit bleibt dann noch zum Leben? Da können sich philosophische Fragen auftun, aber es kann auch das Ende von manchen Dingen bedeuten, das Loslassen von Vorstellungen. Mit radikal meine ich, glaube ich: Den Schmerz, der im Abschied liegt, ebenso zu zeigen, wie das Glück, einen Lebensschatz verwalten zu können. 50 werden, das war wie eine Schallmauer, durch die ich mich irgendwie durchpressen musste. Jetzt liegt das hinter mir, und der Druck ist weg. Was vor mir liegt, scheint verlockend.“*

## II 1 Fröhlich älter werden in meinen Siebzigern

Meine Entdeckung der Langsamkeit, der Zufriedenheit, der Bejahung von Grenzen, des „Verzichtens“ verstehe und verstärke ich heute im Sinne der positiven Botschaft der Fastenzeit: Konzentration auf das Wesentliche; Meiden des (jeweils selbst definierten) Überflüssigen, Schädlichen, Krank-machenden. Es geht weiterhin um das Erlernen eines anderen Umgangs mit Menschen, Zeit, Geld, Um-/Mit-Welt und Erde. Diese fünf Parameter prägten mein Buch von 1992.

„Lebe so, dass man dich fragt“. [Reinhard Voß, Lebe so, dass man dich fragt. Alltag und Glaube in ökumenischer Verantwortung, Hildesheim (Olms) 1992. 206 S. - Bd. 9 der „Anstöße zur Friedensarbeit“, Hrsg.: Stiftung „die Schwelle“]

Dieser Titel wiederum fußte auf dem geflügelten Wort aus Freikirchen-Kreisen: „Rede nur von Gott, wenn du gefragt wirst. Aber lebe so, dass man dich fragt!“ Erst vor Kurzem lernte ich im Internet, dies sei wiederum eine Abwandlung des Zitates von Paul Claudel: „Rede nur, wenn du gefragt wirst, aber lebe so, dass man dich fragt.“

Dies ist also eine Jahrhunderte alte Maxime. Sein Lied *Vom Tode* in den *Geistlichen Oden und Liedern* beginnt der pietistische Schriftsteller Christian Fürchtegott Gellert in der zweiten Strophe mit folgenden Worten:

*„Lebe, wie du, wenn du stirbst,  
Wünschen wirst, gelebt zu haben.  
Güter, die du hier erwirbst,  
Würden, die dir Menschen gaben;*

*Nichts wird dich im Tod erfreun;  
Diese Güter sind nicht dein.“*

Der darin ausgesprochene Gedanke ist sogar bereits Jahrtausende alt: in den Selbstbetrachtungen des römischen Kaisers und Philosophen Mark Aurel (161-180 n. C.) enthalten, der es so formulierte:

*„Wie du beim Dahinscheiden gelebt zu haben wünschst, so kannst du jetzt bereits leben.“*

Ganz anders, und doch ähnlich, empfand ich das sozial orientierte Wort des türkischen Dichters Nazim Hikmet:

*„Leben einzeln und frei wie ein Baum,  
brüderlich und gemeinsam wie ein Wald,  
das ist unsere Sehnsucht.“*

Diese Worte sind bekannt und populär geworden durch ein Lied von Hannes Wader, der noch hinzufügte: „Diese Sehnsucht ist alt.“ Ich kann sie durchaus nachvollziehen. Nur fehlt mir darin das Sozialbild eines Zweierpaares; ich empfinde z.B. in Bezug auf unsere Ehe folgendes Bild noch passender und nach innen wie außen stimmig: zwei neben einander wachsende Bäume, die gemeinsam eine Krone ausbilden. Oder ein Baum mit mehreren starken ausgewogenen Ästen. Abstand und Nähe im müssen im langsamen Mit- und Nebeneinander - stets in der Spannung von Distanz und Nähe - neu austariert werden, um ein „ausgewogenes“, ganzheitliches Bild zu ergeben.



Unser Kirschbaum im Wether Garten: auch ein Lebensbegleiter

## **Einsichten und Anregungen zum anderen Umgang mit:**

### **➤ Menschen**

Der Mensch ist der Wolf des Menschen – „homo homini lupus est“, sagte Thomas Hobbes (1588-1679. Leviathan). Er hatte den Dreißigjährigen Krieg bis 1648 ebenso desaströs erlebt wie die Generationen des 20. Jahrhunderts die zwei Weltkriege. Als ich bei meinen Seminaren zur Gewaltfreiheit im Kongo auf die biblische „Erbsünde“ verwies, um dieses Grunderbe der Menschen zu beschreiben, da korrigierten mich die Teilnehmenden, darunter auch Priester. Vorher stehe doch in der Schöpfungsgeschichte der Genesis: Gott sah, dass der Mensch gut war! Dem Mit-Menschen „im Guten“ zu begegnen, ist uns Nachfolgenden zur Aufgabe gegeben. Bis hin zu der jesuanischen Forderung: Liebet Eure Feinde und tuet Gutes denen, die euch hassen. Heute nennen wir das: die Spirale der Gewalt durchbrechen. Oder in jesuanischer Sprache: Gewalt überwinden / Overcoming Violence.

[ANMERKUNG: Vgl. dazu die bemerkenswerte Morgenandacht (in knapp 5 Minuten) von Jörg Machel am 14.4.2023 im Deutschlandfunk zum Thema „Den Frieden gewinnen, nicht den Krieg“. Hörbar über die Audiothek des DLF. Dank für diesen Hinweis von Ralf Becker!]

### **➤ Zeit**

Zeit ist Geld. Zeit zerfließt. Der Zeitgeist ist flüchtig wie ein Reh. Es scheint, als ob uns Zeit zum Problem würde. Da wo sie uns treibt, werden wir hektisch und unüberlegt. Da wo wir zu viel zögern und zaudern, dehnt sie sich unerträglich. Zeit ist einfach relativ. Wir sollten sie zum Guten nutzen, nicht „verbrauchen“, aber gut und „zufrieden“ in ihr, zu ihr und mit ihr sein.

### **➤ Geld**

Geld braucht Kredit = Glaubwürdigkeit, ja es ist Ausdruck von Vertrauen. Geben-leihen-schenken/ GLS nennt sich die Anthroposophische Bank. Im Kongo lernten wir bald, dass „geben“ gleich „schenken“ ist und das Wort „leihen“ in der Lingala-Sprache gar nicht existiert. Wenn wir also von verantwortungsvollem Umgang mit diesem symbolischen Zahlungs- und Tauschmittel reden, ist das etwas völlig anderes als damit zu spekulieren. Da sind wir dann in der anderen Welt des „Kapitals“. Ein Unternehmer-Freund sagte zu der von ihm gegründeten Friedens-Stiftung: „Wir wollen damit das Geld umtaufen!“

### **➤ Natur: Mitwelt und Erde**

Klaus Michael Meyer-Abich (1936-2018), deutscher Physiker und Naturphilosoph, schlug Ende des 20. Jahrhunderts vor, besser von Mit-Welt statt von Umwelt zu reden. Die uns umgebende Natur werde damit zur gleichberechtigten Partnerin und nicht dem Diktat unterworfen, ausgenutzt, ausgebeutet und nur für menschliche und fremde Zwecke ge- und missbraucht zu werden.

[ANMERKUNG: Dazu besonders: K.M. Meyer-Abich, Praktische Naturphilosophie für die Umweltpolitik. Erinnerungen an einen vergessenen Traum, München (Beck) 1997]

„Mutter Erde“ war für Christen lange eine übertriebene heidnische Vorstellung. Aber das änderte sich, seit der Jesuit, Paläontologe und Philosoph Teilhard de Chardin (1881-1955) über die „Hominisierung der Schöpfung“ nachdachte. Er sah eine Weiterentwicklung von Natur, die sich evolutiv auf einen immerzu sich erneuernden und verbessernden Zustand hin entwickle. Damit wurde es auch denkbar, die Zentrierung von Denken und Tun allein auf den Menschen als sog. Krone der Schöpfung aufzugeben und seine Mitwelt ernster zu nehmen, ja sie ganz neu und anders zu schätzen.

## **II 2 Entdeckung und Entwicklung (m)eines Vierten Lebensalters**

Im Grunde geht es jenseits einer verständlichen Erschöpfungs- und Ruhephase nach Berufsleben und Ehrenamts-Engagement darum, ein „viertes Lebensalter“ zu entdecken, zu entwickeln. Die Entdeckung des „Troisième Age“ durch die Verkürzung der Arbeitszeiten auf und unter 8 Tagesstunden schenkte den Menschen in den Industrieländern das freie Wochenende („Am Samstag gehört Vati mir“). Die medizinisch begründete Verlängerung der Lebenszeit ermöglicht also nun das „Vierte Alter“. Das wirft neue Fragen auf: Soll man das Leben nun austrudeln lassen? Sollte man Interessen ausweiten, umstellen oder verengen? „Ein neues Leben anfangen“? Jedenfalls gibt es genügend Gründe, den Lebensabschnitt ab etwa 75/80 als einen eigenen, auch eigenständigen Weg des Lebens anzusehen und auszugestalten. Es sei denn, man ist schon vorher durch Krankheiten oder Überarbeitung so geschwächt, dass man nur noch den Ruhe-Stand sucht. Aber auch diese Menschen haben, sofern sie nicht frühe Demenz oder langes Siechtum ereilt, oft nochmals einen „neuen Frühling“ angepeilt oder erlebt und ausgestaltet.

Mir hilft es, das Leben mit seinen verschiedenen Phasen aufzuteilen in vier eigenständige Zeitalter, nämlich (1) die Kinderwelt in ihrer Zeit-losigkeit und die Jugendwelt mit ihrer Identitäts- und auch PartnerIn-Suche; (2) die Familienwelt mit deren heranwachsenden Kindern, (3) die Großfamilienwelt von den Großeltern bis zu den Enkeln, und (4) das Vierte Lebensalter eines würdigen und weisen, gelassenen, weltoffenen und mitwelt-freundlichen Alt-werdens bis hin zum Übergang physischen Verfalls, aber einer neuen Seins-Weise der Seele durch den „Tod“.

Schauen wir uns also diese vierte Phase einmal etwas näher an. Zunächst einmal gilt es, sich an „altersgemäßes“ Verhalten (Ärztjargon) zu gewöhnen, also langsamer zu gehen, sich an Treppen-Geländern und Handgriffen festzuhalten, bestimmte Sportarten je nach Betroffenheit ab- und aufzugeben, Geh- und Sehhilfen zu nutzen, etc. Alle Sinne lassen in ihrer Kraft allmählich etwas nach und brauchen deshalb „Hilfen“ für Augen, Ohren, Gehen

und Stehen. Das ist subjektiv oft eine neue Befreiung; man denke nur an die Wirkmacht von Rollatoren und E-Rädern im letzten Jahrzehnt. Das *soziale Alter* trennt sich vom *biologischen Alter* und die Lücke wird bei aktiven Alten immer größer. Heute 80jährige sind auf dem Fitnessniveau von 65jährigen zur Zeit meiner Großeltern in den 50er Jahren des vorigen Jahrhunderts. Genau deshalb ist es höchste Zeit, die Seniorenzeit neu zu begreifen. Schauen wir uns die Jahre der heutigen „Alten“ zwischen 70 und 90 an.

Mein Eindruck und meine These ist: die heutigen Alten sind so fit, wie es vor Mitte des 20. Jahrhunderts bestenfalls die damals 55- bis 75-Jährigen waren. Ich selber stellte bei einem Test zum „biologischen und sozialen Alter“ fest, dass letzteres bei mir gut 10 Jahre niedriger liegt, ich mich also im gesellschaftlichen Umfeld benehme und empfinde, als stünde ich gerade am Anfang meiner Sechziger, wo ich doch „biologisch“ auf die 75 zugehe. In der heutigen Zeit tun sich den „Alten“ neue Felder des Engagements, sogar zeitlich begrenzte Berufsaufgaben oder vielfältige angepasste Sportarten auf; neue Hobbies werden angepackt, neue Fähigkeiten und Kenntnisse erworben, Auslandsreisen und Städtetouren werden gebucht. Fernab vom alten (mit Rattenfänger-Kaufangeboten sehr fragwürdigen) Vorbild der „Kaffee-Fahrten“ treffen die neuen Anreize heute auf eine wache und kritische Generation.

## **II 3 Im Alter selbstbestimmt leben und länger zuhause bleiben**

Zur kritischen Generation der heutigen Älteren fällt mir sofort ein: Man will die Früchte jahrzehntelanger Arbeit im Senioren-Urlaub genießen. Man will Neues lernen, noch Unbekanntes entdecken, neue Menschen kennen und auch lieben lernen.

In unserer Ökumenischen Gemeinschaft – manche unter uns 40 Menschen nennen sie auch Nachbarschaft – wollen wir im Alter selbstbestimmt zuhause bleiben, solange es möglich und zumutbar ist. Wir sagten uns seit Jahren ernst- und scherzhaft, dass wir „gemeinsam fröhlich älter werden“ wollen. Während ich neu nachdachte über eigenes Alt-werden und wie dabei Freude und Optimismus zu bewahren sind, formte sich auch mein Entschluss für den Fall, dass ich meine Frau Margret „über-lebe“. Wir zählen jetzt (2023) 73 und 74 Jahre. Ich selbst möchte auch dann keinesfalls in ein Altersheim gehen - höchstens tageweise wie in ein Freizeitheim! -, sondern selbstbestimmt zuhause bleiben, solange es passabel geht. Ansonsten würde ich später lieber Angebote machen an Jüngere (je nach Lage: bluts- oder wahl-verwandtschaftlich). Etwa so: ich suche und brauche Interessierte und „Passionierte“ zum Mit-leben, zum bezahlten Helfen in Haus und Garten. Das ist ja durchaus denkbar, auch wenn die Zeit zum Gepflegt-werden kommt, also die Phase der Inanspruchnahme professioneller Hilfe im eigenen Pflegefall.

Dabei erinnere ich mich gerne an unsere ältere Freundin Brigitte, die vor zwei Jahrzehnten gut begleitet in ihren 80ern starb, nachdem sie noch einige Jahre lang durch freundschaftlich bezahlte Präsenz in der eigenen Mietwohnung geblieben war, bevor sie zum Sterben auf die

Palliativstation kam. Dieses Angebot war damals noch eine Seltenheit. Die Palliativmedizin begann gerade ihren Dienst.

Mir fallen viele ähnliche Beispiele aus unserer fast 40köpfigen Gemeinschaft ein, in denen Ältere auch manchmal zurück zu ihren erwachsenen Kindern oder in deren Nähe zogen. Viele aber blieben unter uns und starben auch hier. Besonders den Gründerpersonen war es wichtig, hier zu bleiben und das „Zeitliche zu segnen“. An Allerheiligen/Allerseelen gehen wir zur Dämmerung jedes Jahr von Grab zu Grab - es sind schon um die 20. Wir setzen ein rotes Kerzenlicht darauf und erzählen aus dem gemeinsamen Leben mit den Verstorbenen oder singen ein Lied, falls uns jeweils eines dazu einfällt. Wir haben vor einigen Jahren auf Antrag bei der Diemelstadt durchsetzen können, dass wir ab ca. 2020 auf dem Friedhof des Dorfes „Rasengräber“ bekommen können, damit es bei der Gräberpflege für die oft weit weg wohnenden Angehörigen keinen Druck mehr gibt. Viele von uns lehnen gleichzeitig die Feuerbestattung ab. So können die Friedhofsgärtner ohne weiteren Aufwand die Rasenpflege betreiben, weil es nur schlicht eingelassene Steinplatten mit den Lebensdaten und keine Extrablumen und keinen Grabschmuck mehr gibt.

Sehr eindrücklich waren manche Begleitungen in der allerletzten Lebensphase. Daran beteiligten sich stets genügend Mitglieder, um die Lasten zu verteilen, die bei Pflege, Verpflegung und Begleitung nötig und so auch schön sind. Sie werden natürlich durch Professionelle im Rahmen der Pflegestufen täglich ergänzt. Besonders in Erinnerung bleibt mir dabei die Begleitung von (Pfr. i.R.) Wilfried Warneck, dessen Frau Ruth wir unterstützten, nachdem wir gesehen hatten, dass sie allein überfordert war und er im Altenpflegeheim eher verkümmerte. Er brauchte intensiven geistlichen und geistigen Austausch, den er dort nicht fand und den allein wir ihm in der Gruppe geben konnten. So hatten viele von uns die Pflicht und Chance, in seinem letzten Lebensjahr etwa einmal die Woche Wilfried zu besuchen und zu begleiten bei seinen langsamer werdenden Spaziergängen in gewohnter Umgebung – und schließlich nur noch an seinem Bett. Diese „Rückholung“ zeigte uns übrigens auch, dass die Lebens-Begleitung zwischen uns intensiver wurde. Diese Erfahrung haben wir mehrfach gemacht, bis in einem Falle sogar das Abendgebet der Gruppe wochenlang an ein Sterbebett verlegt wurde.

Neuerdings wird im Rahmen der Pflegedienst-Reform auch die Möglichkeit eines Wechsels zwischen Altenheim und eigener Wohnung ausprobiert. In der ARD-Sendung „Hart aber fair“ am 24.4.2023 konnte man eine etwa 80jährige Frau erleben, die nach einem mehrmonatigen Reha-Aufenthalt in einem dafür spezialisierten Altersheim wieder zurück in die eigene Wohnung zog. Gesundheitsminister Karl Lauterbach sprach am Podium der Sendung von einem auszuweitenden Experiment.

[ANM.: Ein Extra-Dossier findet sich auf [www.hartaberfair.de](http://www.hartaberfair.de). Informations- und Hilfsangebote zum Thema Pflege, Die wichtigsten Links und Anlaufstellen: - Links - Hart aber Fair - Das Erste ([www1.wdr.de/daserste/hartaberfair/](http://www1.wdr.de/daserste/hartaberfair/)) ]

Was ist für mich „selbstbestimmt-sein“?! Zunächst ist es das Bleiben im vertrauten Umfeld, in dem ich auch schwach sein darf, ohne mich zu schämen. Sodann ist es der selbst bestimmte Tages- und Nacht-Ablauf, der in Altersheimen notgedrungen genau geregelt werden muss, damit die „Abläufe“ klappen und arbeitszeitkompatibel bleiben, zumal viele



Jobs unbesetzt und unterbezahlt sind. Drittens bleibt die eigene innere Souveränität erhalten. Dagegen spricht das immer „gebrechlicher“ werden, die Perspektive, irgendwann nicht mehr selbst zum Fitness-Studio oder zur Wassergymnastik fahren zu können. Schwieriger noch: irgendwann nicht mehr ausreichend Zeit, Lust und Kraft zur Selbstversorgung zu haben.

Genau in diesem Zwiespalt von Autonomie und Abhängigkeit setzt in Deutschland nun in den 20er Jahren eine Welle der Fahrdienste zu den Alten und mit ihnen ein, die beide Sorgen positiv auflöst und den autonomen Lebensabend verlängert! Der/die Alte wird sozusagen Chef-Person und durch die selbst mitbezahlte Pflegeversicherung mehr oder weniger gut „bedient“ – je nach anerkannter Stufe 1 bis x. Man male sich dies einmal positiv aus: solange ich nicht bettlägerig bin – und selbst dann noch, lebe ich in meinem kleinen vertrauten Umfeld, im eigenen Königreich sozusagen. Ich werde auch noch entsprechend meinem Schwäche-Grad versorgt. Ich kann die Grenze der Bedürftigkeit, selbst später den Grad der eigenen Entmündigung, mitbestimmen und werde nicht zum Pflege-Objekt degradiert, was man ja schnell trotz aller aufrichtigen und fachkundigen Pflege so empfinden mag.

Und dagegen denke ich an meinen früheren Fahrer während unserer Jahre im Kongo, Papa Daniel und seine Frau, die in diesem Jahr aus ihrer Wohnung verdrängt wurden, weil sie die Miete nicht mehr bezahlen konnten, da es keinerlei Alterssicherung und nur eine beschämende Rente gibt. Sie kamen vorerst bei einem Nachbarn gnädig unter, während alle noch verbliebenen erwachsenen Kinder das Weite suchen mussten. Das Bitten und Flehen im Internet, das mich Mitte meiner 70er schmerzlich überforderte, konnte ich schließlich nicht mehr aushalten und klickte mich förmlich vorübergehend aus. Das wiederum zeigt mir grell und klar, dass wir so unsagbar durch den Sozialstaat privilegiert sind, den unsere Vor-Generationen erkämpft haben und den die heutigen Gewerkschaften zu halten versuchen. Wir können historisch gegenüber dem Globalen Süden nur Wiedergutmachung für die Armen hier und weltweit leisten – zur eigenen psychischen und deren physischer Entlastung. Und genau dies kann und muss uns im Einsatz für mehr Gerechtigkeit politisch wachhalten.

Selbstbestimmung im Alter dispensiert uns nicht, uns königlich bedient zu fühlen; sie verpflichtet uns hingegen eher dazu, im Maße unserer Kräfte sozial aktiv zu bleiben.

Zusammen mit einer kleinen Gruppe, die heute um die 30 Jahre jung sind, die aus unserem Gemeinschaftskontext in Wethen vor einem Jahrzehnt ausgezogen sind, aber von ihm angezogen bleiben, haben wir folgende vier Sätze für deren Homepage über „Wethen“ gefunden:

*Uns fallen in der Welt viele Ungerechtigkeiten, offensichtliche Benachteiligungen und Diskriminierungen von „Anderen“ auf. Wir wollen das nicht hinnehmen und versuchen in unserem Engagement und Lebensstil darauf Antworten zu finden. Wir suchen nach einem gesellschaftlichen Miteinander in Verantwortung für das Ganze, indem die Teile sich positiv und produktiv ergänzen und nicht verdrängen. Unsere Vision ist die Eine Welt mit vielen kulturellen, ökonomischen und politischen Kraftzentren.*

## II 4 Umgang mit dem näherkommenden Tod

Sollte ich nicht besser sagen: Umgang mit dem wartenden Tod?! - Selbst der Umgang mit dem näherkommenden Tod wird jenseits stupider Verdrängung doch auch in unserer Gesellschaft philosophisch, religiös, literarisch oder ethisch bedacht und (wenn auch seltener) gesucht. Die Angst vor dem Tod weicht oft einer Furcht vor Schmerzen vor und beim Sterben; diese werden wiederum durch die neue Palliativmedizin seit zwei Jahrzehnten schon mehr eingehegt und erträglich gemacht. Man trägt sein Schicksal nicht mehr demütig ergeben, sondern aufrecht sitzend und weise werdend. Schon in den alten Psalmen der Bibel baten die Betenden darum, Gott möge ihnen das Weise-werden beibringen:

„Lehre uns, unsere Zeit zu nutzen, damit wir weise werden.“ (Psalm 39,5)

Auch die immer bekannter werdenden weltweiten Unterschiede im Umgang mit Sterben und Tod tragen dazu bei, die Hemmschwelle vor dem Ende oder Übergang zu senken, man denke an die Gräberfeste in romanischen Ländern Europas oder in Mittelamerika.

Vielleicht gelingt es meiner Nachkriegs-Generation, die sowohl Zeiten des Wohlstandes als auch Zeiten der Mehrfachbedrohungen erlebt hat, in neuer Gelassenheit, Verantwortung und Lebensbejahung zu leben - auch im Kontext mehrerer Generationen. Ich denke dabei gerne an unser lebenslanges Familien-Motto. „Das Leben feiern – inmitten all seiner Bedrohungen“! Und ich möchte mit diesen Überlegungen (mir und den Lesenden) auch Mut machen, gelassener und eben im ursprünglichen Sinne „fröhlicher“ bis zum Ende des Lebens weiter zu gehen.

Zum Abschluss dieses Kapitels fällt mir ein grandioser Text von Oliver Sacks zu seinem 80. Geburtstag über die Erfahrung des Alters als einer „Zeit der Muße und Freiheit“ ein. Ein wenig ungeduldig, aber im Kern zufrieden, schaue ich damit schon ein paar Jahre voraus, um dem näher zu kommen, was Oliver Sacks als Arzt und Philosoph im Rückblick schrieb – „den Tod vor Augen, aber mit dem Leben noch nicht abgeschlossen“:

„Man besitzt ein geschärftes Bewusstsein für Vergänglichkeit und – vielleicht – auch für Schönheit. Mit achtzig überblickt man eine lange Strecke und hat einen lebhaften, lebendigen Sinn für Geschichte, der sich in jüngeren Jahren nicht erschließt. Ich kann mir vorstellen, in allen Fasern spüren, wie ein Jahrhundert beschaffen ist, was ich mit vierzig oder sechzig nicht vermochte. Ich empfinde das hohe Alter nicht als einen Lebensabschnitt zunehmender Trostlosigkeit, den man ertragen und so gut wie möglich überstehen muss, sondern als eine Zeit der Muße und Freiheit von den künstlichen Zwängen früherer Tage, der Freiheit, alles zu erkunden, wonach mir der Sinn steht, und die Gedanken und Gefühle eines ganzen Lebens zusammenzufügen. Ich freue mich darauf, achtzig zu werden.“

[ANMERKUNG: Oliver Sacks, Dankbarkeit, Hamburg, 10. Aufl. 2022, S.19f. [engl. Original, noch im Todesjahr 2015 dt. übersetzt, Rowohlt 2015]

# **TEIL III      Philosophische Reflexionen im Dialog mit Vor-Denker-innen**

## **III 1      Kurze Einführung: Einige Einzelstudien zum Nachlesen und Nach-Denken**

Die folgenden philosophischen Reflexionen zu Person und Werk einige herausgehobener Personen hätten den Lesefluss und auch die Leselust bis hierher wohl völlig zum Erliegen gebracht. Dennoch und deshalb füge ich sie hier zum Schluss des Buches an, um mich erstens einzureihen in dieses Wohl tuende Ringen um ein gutes Leben in allen Widerwärtigkeiten, die sowieso im Leben vor(bei)kommen. Zweitens finde ich es lehrreich und anregend, andere Zeuginnen und Zeugen sozusagen beim Mühen um ein gutes Leben zuzuschauen, um daraus zu lernen. Drittens schließlich soll es auch eine Hommage an diejenigen sein, die uns so einen Blick in ihr Tun und Lassen gestattet haben.

## **III 2      Wilhelm Schmid: „Die kleine Kunst der Lebensfreude.“**

Wilhelm Schmid ist einer der bekannteren Philosophen in Deutschland, lehrte als außerplanmäßiger Prof. an der Universität Erfurt und als Gastdozent in Riga (Lettland) und Tiflis (Georgien). Auch war er eine Zeitlang „philosophischer Seelsorger“ in einem Schweizer Krankenhaus bei Zürich. Er schrieb kurz vor seinen 70ern nach dem Tode seiner Frau ein kleines Büchlein namens „Schaukeln“, dessen Form, Titel und Inhalt er in der letzten gemeinsamen Intensivzeit noch mit ihr angesprochen hatte.

[ANMERKUNG: Wilhelm Schmid, Schaukeln. Die kleine Kunst der Lebensfreude, Suhrkamp, Berlin 2023 (111 S., geb. 12,-€), 2. Auflage 2023 im Berliner Insel-Verlag ( [www.inselverlag.de](http://www.inselverlag.de) ) . Ich danke W. Schmid für seine per E-Mail am 12.9.23 gegebene Zustimmung, besonders ausführlich aus seinem aktuellen Büchlein „Schaukeln“ zu zitieren.]

Kurz vor ihrem Tod schrieb sie ihm dazu ausdrücklich diese Zeilen auf und schenkte sie ihm:

„Ich komme aus dem Land jenseits der Worte – und dort gehe ich wieder hin. Da kannst du mich finden – für immer und ewig.“ - Damit hat er sein Buch beendet und hinzugefügt: „Diese Zeilen schaue ich mir immer wieder an. Die Annahme, dass das wirklich möglich ist, bringt mich zurück zur kleinen Kunst der Lebensfreude.“

Nach ihrem Krebstod musste er allein zurechtkommen. Das Bild der Schaukel half ihm dabei, sein Gleichgewicht nicht zu verlieren bzw. wiederzufinden. Er deutet dieses Bild und die konkreten Erfahrungen damit als Ausgleich der Gegensätze im Alltag, zwischen Menschen

und „Welten“, aber auch zwischen Überschwang und Stillstand von Gefühlen, Ansichten und Welt-Anschauungen. Durch „Schaukeln“ erhält er sich „die kleine Kunst der Lebensfreude“. Und er empfiehlt sie weiter. Im Jahre 1999 besuchte ich sozusagen an der Schwelle zum neuen Jahrhundert einen seiner Vorträge bei einem Großereignis in Weimar und fühlte mich gleich aufgehoben bei seinen Ausführungen über Lebensstil und Lebenssinn.

In dem aufbewahrten Programm lese ich über seinen Eröffnungsvortrag am lauschigen Sommerabend des 15.7.1999 im Reithaus im Park an der Ilm nach. Dort sprach er, eingeladen von der Heinrich-Böll-Stiftung, „Von der Kunst, heiter und gelassen zu leben. Zukunftsfähiger Lebensstil in einer anderen Moderne“. In meiner handschriftlichen Notiz auf dem Programmblatt von damals lese ich die Abfolge seiner starken Impulse am Klassik-Ort:

1. Techniken der Heiterkeit bei Demokrit
2. Selbstmächtigkeit und „Lassen“ bei Seneca
3. „Leben ohne Reue“ bei Plutarch (ca. 45-125 n.Chr.) – Ausdruck erfüllten Lebens sei nicht eine sorglose Fröhlichkeit. So erlebte der antike Philosoph die christlichen Impulse.
4. Es gilt bis heute, die Abgründigkeit des Menschen nicht zu vergessen in bloßer Fröhlichkeit! (Hier ging es im großen historischen Bogen von Schopenhauer über Nietzsche gegen Heidegger bis zu Adorno)
5. Die Wiederkehr der Heiterkeit wird nötig und möglich in einer „anderen Moderne“ angesichts und trotz der Abgründigkeit(en).

Ich erinnere noch seinen Schlussappell, den 200 Jahre dauernden „Fehlweg“ des neuzeitlichen Fortschritts-Optimismus zu verlassen und neu nachzudenken über bewusstes Leben in der „fortgesetzten Augenblicklichkeit“. Schmid war damals mit erst 46 Jahren relativ neu im Thema. So empfand ich es; ich hatte mit gerade 50 schon zwei Jahrzehnte „Lebensstil-Bewegung“ hinter mir. Da ich viele meiner eigenen Erfahrungen und Gedanken bei ihm wiederfand, habe ich damals festgestellt, dass ich sie nicht nachzulesen bräuchte, sondern sie selbst in meiner Ehebeziehung und größer werdenden Familie und Gemeinschaft (er-)leben konnte.

In vielen Büchern hat der heute 70jährige Schmid (Jahrgang 1953) eine unermessliche Vielfalt von Themen über Leben, Liebe, „Selbstfreundschaft“, überhaupt Freund- und Feindschaft, aber auch vom Glück der Eltern und Großeltern, von der Kraft der Berührung, von Schenken und Beschenkt werden beschrieben. Er hat Gelassenheit und den Sinn des Lebens reflektiert, Bücher über Sex und Liebe, Glück und Unglück, Heimat und Lebensfülle verfasst. Überhaupt und grundlegend hat es ihm die „Philosophie der Lebenskunst“ angetan, zuletzt auch der „Ökologischen Lebenskunst“. Auf YouTube bietet er sogar „Philosophische Spaziergänge“ an.

[ANM.: siehe auch: [lebenskunstphilosophie.de](http://lebenskunstphilosophie.de) und [wilhelm-schmid.de](http://wilhelm-schmid.de) )

Das Schaukeln-Buch wird vom Verlag in Anlehnung an seine zehn Kapitel beworben, indem man dem Erlebnisvorgang dieses Kinderspiels entlang seiner Phasen folgt:

„Leben ist Schaukeln. Schwung holen, Leichtigkeit fühlen, Höhenflüge erleben, auf den Beistand Anderer hoffen und das flaue Gefühl beim Abschwung hinnehmen lernen.“ Weiter geht es: die Gedanken fliegen lassen, Durchhänger aushalten, Ausschwingen und durch den Absprung wie verwandelt im Alltag ankommen. Und der Verlag bilanziert: „Das Schaukeln ermöglicht ein Hin- und Herschwingen zwischen den unterschiedlichen Seiten des Lebens, zwischen der Freude am Schönen und dem Umgang mit dem weniger Schönen. Für viele Probleme im Leben und in der Liebe ist Schaukeln die Lösung.“

Ich möchte nun einigen Anstößen aus diesem Büchlein folgen und sie verbinden mit eigenen Erfahrungs-Deutungen. Unser Thema und Ziel („lebensfroh“) berührt sich direkt mit einem Grundanliegen Schmidts. In seinem Vorwort beschreibt er, dass er zusammen mit seiner krebserkrankten Frau lernte, „an einem Text über Lebensfreude (zu) arbeiten“. Gerade in einer solch schweren Zeit bat sie ihn, bei diesem Thema zu bleiben: „Sonst bist du mir keine Hilfe!“

[ANM.: ebd. S. 9. Ebd. S.10 auch das folgende Zitat, in dem Schmid sich zum Schluss auch auf den altgriechischen Philosophen Herodot („Alles fließt“ / „Panta Rei“) bezieht.]

„Das Leben sogar am Rande des Abgrunds noch als Schaukel zu begreifen, half am besten weiter. So konnten wir auch in dieser Situation hin- und herschwingen. Zwischen der Belastung, die das Leben uns auferlegte, und der Entlastung, mit der sich Kräfte regenerieren lassen. Zwischen dem Hadern mit dem Schicksal, das nicht mehr revidierbar ist, und der Freude über etwas Schönes, das trotz allem beflügelt. Zwischen dem Dasein füreinander und der Erholung von der Anstrengung, die auch das sein kann. Zwischen der Verzweiflung über die Aussichtslosigkeit und der Ermutigung durch vertraute Gespräche. Nur zum Teil können Menschen ihr Leben so einrichten, wie es ihnen gefällt. Zum anderen Teil fällt es anders aus als erhofft, aus welchen Gründen auch immer. Lebenskunst ist die Kunst, die schönen Seiten des Lebens zu genießen, jedoch auch, mit den schwierigen Seiten zurechtzukommen.

Alles fließt? Alles schaukelt! Das Leben ist eine Schaukel. Das macht seine Spannung aus.“

Wilhelm Schmidts Frau Astrid konnte den Krebsangriff überstehen und beide lernten, dass man sich im Leben sowohl von seinen Anstrengungen als auch von seinen Freuden erholen muss – jede/r auf eigene Weise. Nur so gewinnt man die Intensität des Lebens wieder, denn nicht nur Anstrengung überfordere manchmal, sondern auch Freude kann ohne Erholung davon auch fade werden. Danach – und das ist die Kernerfahrung beider – konnten beide im gegenseitigen Zuspruch diese Freude bewahren, auch als die Krankheit zurückkam: „Die Lebensfreude meiner Frau endete selbst dann nicht.“ Selbst in erneuter Krankheit und in Zeiten von Pandemie und Klimakrise behielten beide ihre Zuversicht. Und auf dieser Basis konnte er auch nach ihrem Tod getrost weiterleben und dieses Schaukel-Buch vollenden:

„Am Berliner Wannsee ist dieses Buch entstanden, als aus letzter Hoffnung quälende Ungewissheit und noch qualvollere Gewissheit wurde. Dort weinte ich, Wasser zu Wasser, als sich das Leben meiner Frau dem Ende zuneigte. Die Gegenwart des liebsten Menschen in der Welt zu verlieren, ist so traurig, dass es nicht mehr in Worte zu fassen ist. Am Rande des Wassers aber schöpfte ich Trost und Zuversicht

und lernte neu zu schaukeln: Zwischen der grenzenlosen Traurigkeit und dem pragmatischen Weiterlernen, das den Tagen einen Rahmen gibt.“ (ebd. S. 13)

Irgendwo in diesem Büchlein streift Schmid auch die Religiosität und vollbringt den Satz „Glauben kann heilen.“ Damit war die zwischenzeitliche Genesung seiner Frau gemeint. Diese Erfahrung teile ich zutiefst, wie ich es im ersten Kapitel dieses Buches im Zusammenhang des Dreiwochen-Komas unseres jüngsten Sohnes voller Dankbarkeit beschrieben habe.

Aus der Fülle der Anregungen und Impulse, die aus Schmid's kleinem Buch gelernt werden können, greife ich nur ein Beispiel heraus, nämlich die Einsicht in die „Polarität des Lebens“:

„Die erfreulichsten Genüsse hebeln die *Polarität des Lebens* nicht aus. (...) Alle Menschen kennen die allgegenwärtigen Gesichter der Polarität: Freude und Ärger, Harmonie und Zwist, Ruhe und Unruhe, Lust und Schmerz, Gesundheit und Krankheit, Schönes und Unschönes, Erfolg und Misserfolg, Sinn und Sinnlosigkeit. Widersprüchliche Versionen des eigenen Ich werden dabei erfahrbar, immer *phasenweise*, sei es in kurzzeitigen Miniphasen, längeren Midiphasen, lange anhaltenden Maxiphasen. Stille folgt auf den Sturm, auch bei Leidenschaften. Nach einer Phase der Ruhe erfasst mich Unruhe. Eben war ich noch freudig gestimmt, jetzt packt mich der Ärger. Das Leben spielt sich ohne Unterlass in Phasen ab, und jede Phase erweckt den Eindruck, sie werde immer bleiben. Aber die Phasen wechseln wie das Hin und Her auf der Schaukel. Hinauf ist eine Phase, hinab die andere. Das ist der Rhythmus des Lebens. (...) Aber das Leben ist keine Hollywoodschaukel.“

[Schmid, ebd. S. 57. Kursivsetzungen von ihm. Wohl nicht zufällige Anlehnung an ein bekanntes Zitat aus dem Buch der Weisheit im Alten Testament]

Sehr gefallen hat mir die Einsicht, dass man sich auch beim intensiven Zusammenleben manchmal überfordert fühlen kann. Und dass man dann besser einen Rückzug braucht, als seine Mitmenschen und sich selbst zu „nerven“. Das können wir in der Ehe uns hin und wieder auch gut ein- und zugestehen. Mein Rückzugsraum ist das Hochsauerland, unsere gemeinsame Heimat, die ich aber gern auch mal alleine genießen kann. Und wohin wir uns zwei Jahrzehnte lang in unsere damalige Ferienwohnung bei Willingen „flüchteten“, besonders in den stark doppelbelasteten Nuller Jahren, als ich in Bad Vilbel bei Frankfurt arbeitete. Ich ziehe mich alleine seither gerne zweimal im Jahr für eine stille Woche in eine Jagdhütte nahe meinem Geburtsort zurück. Schmid nennt so etwas „Wegzugehen, um wiederzukommen“, oder: „mit frischer Energie zurückzukehren.“ (S.66)

[ANM.: Wilhelm Schmid empfiehlt Bettina v. Arnim und Fr. Schiller in seinem Artikel „Was uns beflügelt“ in: Süddeutsche Zeitung v. 1.6.2023, S. 64 (SZ-Rubrik „Glauben & Zweifeln“). Daher habe ich noch die beiden weiteren Unterkapitel entworfen und angefügt.]

\*\*\*

Neulich begegnete mir beim Neusortieren vieler Bücher meiner Bibliothek nochmals die „Lebensfreude“. Ich blätterte wieder in dem schönen und klugen, aber auch praktisch

wirksamen Buch von Gottfried Orth, dessen ersten Teil mit Übungen zur Gewaltfreien Kommunikation er selbst schrieb und dessen zweiten Teil aus der pädagogischen Praxis fünf Mit-Autorinnen verantworten. Zum Schluss ist darin ein Extra-Beitrag einer derselben, nämlich von Cornelia Timm (Orca-Institut), aufgenommen über „Dankbarkeit – Eine Haltung, die unser Leben bereichert“. Abschließend zitiert sie ein Wort von David Steindl-Rast: **„Dankbarkeit ist der Schlüssel zur Lebensfreude. Wir halten diesen Schlüssel in unseren eigenen Händen.“** Diesen Satz macht sich auch Gottfried Orth in seinem Vorwort zu eigen.

[David Steindl-Rast, Einladung zur Dankbarkeit, Freiburg 2012. [Hvhg. RV], zitiert nach G. Orth, Gewalt-freie Kommunikation in Kirchen und Gemeinden, Junfermann, Paderborn 2015. Hier S. 9 und S. 211]

Nun haben wir schon drei Zitate erwähnt, aber dieser Absatz über die Lebensfreude soll nicht enden ohne noch ein sehr weises, 1000 Jahre altes Zitat des großen Bernhard von Clairvaux (später leider auch als Kreuzzugsgründer in Erinnerung) aus dem Vorwort Orths:

„Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale, nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist. Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter. Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen, und habe nicht den Wunsch, freigiebiger als Gott zu sein. (...) Wenn du nämlich mit dir selbst schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle; wenn nicht, schone dich.“

[ANM.: zit. aus I. Christiansen u.a. (Red.) Freude, Hamburg 2014, S.19]

### III 3                      Friedrich Schiller: „Geflügelt ist das Glück und schwer zu binden.“

Gedicht zum Thema: Glück

Geflügelt ist das Glück und schwer zu binden,  
Nur in verschloßner Lade wirds bewahrt,  
Das Schweigen ist zum Hüter ihm gesetzt,  
Und rasch entflieht es, wenn Geschwätzigkeit  
Voreilig wagt, die Decke zu erheben.

Johann Christoph Friedrich Schiller (1759 – 1805), war früh erfolgreich als Dramatiker der Zeit in und nach der französischen bürgerlichen Revolution von 1789. Er wurde so auch in Frankreich bekannt. Zugleich bekam er durch Herzog Carl August zu Sachsen-Weimar am 16.11.1802 den Adelstitel verliehen, ausgestellt von Seiner „Kaiserliche(n) Majestät Franz II. in Wien. Er wurde damit offiziell „in des heilig römischen Reiches Adelstand erhoben“.

Weniger erfolgreich war Schiller als Arzt, Philosoph und Historiker; sein Geniefeld war „Drama und Dichtung“. Die vorstehenden Verse zum flüchtigen Glück schrieb er im Drama „Die Braut von Messina“, dem *Trauerspiel mit Chören* über die feindlichen Brüder 1803 dem Don Manuel zu.

Zunächst ein kurzer aktueller Exkurs zum „Glücks-Unterricht“: „Kann man Glück lernen?“ fragte das Magazin der Süddeutschen Zeitung am 24. März 2023 und berichtete vom ersten Glücksunterricht in Deutschland.

Seit dem Herbst 2022 steht in 16 Braunschweiger Grundschulen ein ungewöhnliches Fach auf dem Stundenplan: „Glücksunterricht“. „Was brauchen Kinder denn wirklich? Brauchen die Mathe?“, fragt der Glücksforscher Tobias Rahm provokant, der den Lehrplan zusammen mit der Logopädin Carina Mathes gestaltet hat. Sollten Kinder lernen, wie sie schöne Dinge wahrnehmen und ihre Gefühle besser ausdrücken können? »Dafür gibt es Kompetenzen, die man strukturiert vermitteln kann«, sagt der Forscher. »Zum Beispiel Emotionsregulierung, aber auch, sich über schöne Sachen freuen und Dankbarkeit und Hilfsbereitschaft empfinden zu können. Wenn man das alles trainieren kann, dann sollte man das in der Schule tun – weil es zu einem besser gelingenden Leben beiträgt.«

Unsere Lösungskolumnistin Michaela Haas stellt das Projekt vor. Sie ist davon überzeugt, dass die meisten Probleme eine Lösung haben, auch die großen wie Welthunger, Klimakrise oder Armut.“

Michaela Haas ist Mitglied des Recherche-Netzwerkes „Solutions Journalism Network“, das im klassischen Journalistenethos jeweils reproduzierbare Lösungen sucht, also durch gute Beispiele zum Nachmachen animiert.

[ANM.: [www.sz-magazin.de/dielloesung](http://www.sz-magazin.de/dielloesung) In ihrer Kolumne in der Süddeutschen Zeitung stellt sie seit Herbst 2017 „effektive und überraschende Lösungen für drängende Probleme“ vor.]

Diese aktuelle Initiative kam mir in den Blick und Sinn, als ich nach Schillers „Geflügelt Glück“ suchte. Dieses Thema ist also hoch aktuell in den aktuellen schweren Zeiten weltweit. Auch Friedrich Schiller hat zu Lebensfreude und Glück einiges zu sagen, ist also nah dran am Grundthema „lebensfroh“ dieses Buches.

Man sollte unterscheiden zwischen „Lebensfroh sein und bleiben“ und dem gegenüber: „Glücklich sein und Glück haben“! Letzteres ist eher zufällig, also eher dem Zufall überlassen und im Grunde passiv, während Ersteres („glücklich SEIN“) schon das Ergebnis einer aktiven inneren Arbeit und Übung ist, um Gleichmut zu behalten. Es geht im Kern also um „gleich bleibende“ Gelassenheit und damit um Beständigkeit in guten und an schweren Tagen.

Schiller benutzt nie das Wort „lebensfroh“, soweit ich bei meiner Recherche sehen konnte. Aber er ist in diesem Kontext stets nahe dran an dieser Haltung. Substantivisch nutzt er die Worte für seine Grundbotschaften von Freiheit und Glücksstreben an markanten Stellen seiner Dichtung. Die intensivsten Zitate finden sich in dem 1803 (also in der Zeit langen Leidens zwei Jahre vor seinem kläglichen Tode und Begräbnis) geschriebenen Drama der „Braut von Messina“. Es war ein „Renner“ für seine StudentInnen in Jena, Halle und Leipzig, aber insgesamt eher mäßig erfolgreich. Zugleich bereitete es den Karriere-Höhepunkt und



bleibenden Erfolg vor: den „Wilhelm Tell“, den Schiller ein Jahr später schrieb – oder sollte ich sagen: der ihm *glückte*?!

Johannes Lehmann schrieb um 2000 ein Buch über Schiller, in welchem er sich durch fast vergessene Quellen arbeitete. Gerade die Erzählung zur Wirkung der Uraufführung des Messina-Dramas auf seine Studenten in Halle, Jena und Leipzig ist erhellend und köstlich.

„Wir fanden den Dichter [nach der Uraufführung in Weimar], wie er eben ins Bett steigen wollte. (...) Mehr gezogen und getragen als gehend brachten wir ihn richtig in den Saal, wo uns überschwengliches [sic!] Jauchzen empfing. Fast eine Stunde blieb Schiller bei uns, wahrhaftig ein Bursche unter Burschen.“ [Johannes Lehmann, *Unser armer Schiller. Eine respektlose Annäherung*, rororo, Reinbek o.J. (ca. 2000). ISBN 3-499-23270-7; 8,90€, hier S. 246f.)

Lehmann betont: Schiller wollte und konnte dieses Feiern zulassen, indem er „im Gegensatz zum Dichterfürsten [Goethe] seinen Ruhm ohne alle Überheblichkeit genoss.“

Das Drama um *Die Braut von Medina* ist leicht zu umreißen:

*Das Höchste, was den Menschen beschieden ist, erlangen sie durch die Kunst der Götter (Verse 1–14).* Diese teilen alle ihre Gaben nach bloßer Neigung unter die Menschen aus (Verse 15–22). Zwingen lassen Sie sich nicht, dagegen stehen Sie mit ihrer Huld wunderbar allen zur Seite, denen sie gewogen sind (Verse 23– 36). Dem Beglückten gereicht es nicht zum Vorwurf, dass ihn die Götter lieben, er verliert dadurch nichts an seiner Herrlichkeit (Verse 37–46) und auch wir müssen uns dieser Gunst der Götter freuen, wodurch uns ein solcher Genuss zuteil, eine so hohe Vollendung möglich wird (Verse 47– 54), welche beide nur die Kunst der Götter uns gewähren kann (Verse 55–66).

[Zitate nach: [Friedrich Schiller: Die Braut von Messina \(projekt-gutenberg.org/schiller/messina\)](http://projekt-gutenberg.org/schiller/messina)]

Man findet bei Schiller also direkt nichts zu LEBENSFROH oder zu FRÖHLICH, aber viel über „Das (göttlich gegebene) GLÜCK“. Die stärkste Aussage und der Titel dieses Kapitels finden sich im 1. Aufzug, 3. Auftritt (*Don Manuel und der 1. Chor*):

*Geflügelt ist das Glück und schwer zu binden,  
Nur in verschloßner Lade wird's bewahrt.  
Das Schweigen ist zum Hüter ihm gesetzt,  
Und rasch entfliegt es, wenn Geschwätzigkeit  
Voreilig wagt, die Decke zu erheben.  
Doch jetzt, dem Ziel so nahe, darf ich wohl  
Das lange Schweigen brechen, und ich will's.  
Denn mit der nächsten Morgensonne Strahl  
Ist sie die Meine, und des Dämons Neid  
Wird keine Macht mehr haben über mich.  
Nicht mehr verstohlen werd' ich zu ihr schleichen,  
Nicht rauben mehr der Liebe goldne Frucht,  
Nicht mehr die Freude haschen auf der Flucht,  
Das Morgen wird dem schönen Heute gleichen,  
Nicht Blitzen gleich, die schnell vorüber schießen  
Und plötzlich von der Nacht verschlungen sind,  
Mein Glück wird sein, gleichwie des Baches Fließen,  
Gleichwie der Sand des Stundenglases rinnt.*

[ANMERKUNG: Dieser Grundgedanke des flüchtigen, immer gefährdeten Glückes wird wiederholt von Cajetan im 4. Aufzug/4. Auftritt, und von Don Cesar im letzten, dem 10. Auftritt. *Bei meiner Recherche* stieß ich auch auf eine Fülle von Schiller-Zitaten, die oft zu Lebensweisheiten, geflügelten Worten und Sprichwörtern geworden sind. Zu Schiller gibt es hier 2086 Zitate: <https://gutezitate.com/zitat/247987> ]

In seinem Gedicht **Das Glück** (1798) feierte Friedrich Schiller die Herrlichkeit des Glücks als ein Geschenk der Götter. Für seine Darstellung bedient sich Schiller fast ausschließlich bei mythologischen Bildern. Dieses Schiller-Gedicht, das nach der Französischen Revolution und ihren Auswüchsen in der Terrorphase unter Robespierre entstand, genau im Übergang zur napoleonischen Herrschaft, welche Rechtsstaat und Diktatur im neuen Kaiserreich Frankreich zu verbinden suchte. Dessen baldige Niederlage gegen die „Alten Mächte“ 1815 erlebte Schiller dann nicht mehr.

[ANM.: Das Glücks-Gedicht findet man mit Text und Interpretation im Schiller-Archiv, das derzeit (2023) im Internet aufgebaut wird. Dazu mehr beim aionas-Verlag in Weimar.]

Das Schiller-Archiv fasst Idee und Inhalt des Glück-Gedichts so zusammen: „Der Dichter feiert die Herrlichkeit des Glückes, dem der Mensch das höchste verdanke. Der Hymnus auf diese Göttin bildet den entschiedensten Gegensatz zu den gewöhnlichen Klagen über die Launenhaftigkeit und Ungerechtigkeiten des Glückes. Aber Schiller fasste auch das Glück in einem anderen Sinne: Er versteht darunter hauptsächlich die angeborene Gabe, wenn er auch an manchen Stellen dem gewöhnlichen Gebrauch sich nähert, was freilich die Einheit des Gedichtes stört. Nicht die äußeren Glücksgaben liegen dem Dichter hier im Sinn, sondern Heldenkraft, Schönheit und Dichtung, und Letztere ganz besonders, Gaben, die von den Göttern nach ihrem Dünken vergeben werden.“ Wenn Schiller also von Glück schreibt, meint er weder das zufällige noch das erworbene Glück, sondern vielmehr ein mythisch oder überirdisch-göttlich geschenktes, aber eben kostbares, flüchtiges Glück. Seine starken Appelle, es zu behüten und zu bewahren, deuten dessen Wichtigkeit für eine gute Lebensführung an, die anderen und letztlich dem Gemeinwohl dienlich ist. Und da diese Haltung dem sehr nahekommt, was im vorliegenden Kontext zur Lebensfreude gemeint ist, kam mir die Idee, Analoges in der [Liste geflügelter Worte/Wikipedia](#) zu suchen. Bei den Worten im Umfeld Schiller'scher Philosophie, Dichtung und Ethik fand ich einige wenige, aber sehr erwähnens- und erwägens-werte Worte.

Und noch ein letztes Beispiel zum Streben nach Glück. Es ist ein Unikum in der Weltgeschichte, dass es eine verfassungsmäßige Garantie für „Leben, Freiheit und das Streben nach Glückseligkeit“ gibt, nämlich im Grundgesetz des USA, der ersten Verfassung dieser sich vereinigenden neuen Staaten der europäischen und weltweit dazu kommenden Einwanderer. (Eine Einwanderung, die es so gezielt eigentlich nur noch einmal gab, nämlich im Falle des modernen Israels.) Wohlgemerkt: nicht die Glückseligkeit selbst wird gepriesen und garantiert, sondern das Streben danach!

Das Streben nach Glück (*The Pursuit of Happyness*) ist auch ein US-amerikanisches Filmdrama aus dem Jahr 2006. In dem Film wird von einem selbstständigen Handels-Vertreter erzählt, der nicht sonderlich erfolgreich ist und von seiner Frau verlassen wird. Er holt jedoch seinen Sohn zu sich zurück, da er nicht möchte, dass er ohne Vater aufwächst. Obwohl er auch noch obdachlos wird, geht er weiterhin seinen beiden Jobs nach und hat am Ende Erfolg.

Ein Zitat aus diesem Film nimmt Bezug auf die Unabhängigkeitserklärung von 1776, die größtenteils von Thomas Jefferson verfasst wurde:



Die zentrale Aussage der Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten lautet:

*„We hold these truths to be self-evident, that all men are created equal, that they are endowed by their Creator with certain unalienable Rights, that among these are Life, Liberty and the pursuit of Happiness.“*

*„Wir halten diese Wahrheiten für ausgemacht, dass alle Menschen gleich erschaffen wurden, dass sie von ihrem Schöpfer mit gewissen unveräußerlichen Rechten begabt wurden, worunter Leben, Freiheit und das Streben nach Glückseligkeit sind.“*

Beenden wir dieses Kapitel mit einer Redensart, die auf Schiller selbst zurückgeht: „Leben und leben lassen“. Diese Redensart findet sich in Friedrich Schillers Drama *Wallensteins Lager*, wo sich der erste Jäger über den Feldherrn Tilly folgendermaßen äußert:

*„Und ging's nur nicht aus seiner Kassen,  
Sein Spruch war: leben und leben lassen.“*

Dieses viel benutzte Zitat hat die Bedeutung von *tolerant sein* und *so zu leben wie es einem gefällt und gleichzeitig andere leben lassen, wie sie es möchten* und findet sich in verschiedenen Zusammenhängen wieder. Ein paar Beispiele aus Wikipedia:

Man kann etwa lernen, dass es eine Wanderausstellung unter diesem Titel gibt: *„Parasiten – Leben und leben lassen“*. Oder dass es gebraucht wird in aktuellen Debatten: *„Leben und leben lassen. Aktive Sterbehilfe und Selbstmord können kein Ausweg sein.“* Dass sogar James Bond Anleihen machte: Von dem Zitat abgeleitet ist auch der Titel des James-Bond-Romans *„Leben und sterben lassen“* (Original: *Live and let die*) aus dem Jahr 1954 sowie des gleichnamigen Films aus dem Jahr 1973 wie auch des sehr erfolgreichen, gleichnamigen Titelsongs zum Film von Paul McCartney. - Diese Redewendung sei wahrscheinlich weit älter als aus Schillers Zeiten: „Möglicherweise geht sie auf das französische Schlagwort *Laissez faire, laissez passer!* (lasst machen, lasst gehen!) aus dem 18. Jahrhundert zurück.“

Dieses Schiller-Kapitel soll mit einem aktuellen Hinweis auf die Lebendigkeit seines Zitates zum Glück enden, so aktuell wie es begonnen hat. Rentner Herbert Schwenk (Jahrgang 1937, in seiner DDR-Zeit Lehrer und Soziologe) wendet und aktualisiert (publiziert am 5.5.2023!) Schiller geflügeltes Zitat ganz konkret und recht originell.

Die Zeile von *Friedrich Schiller* erlaubt ein Wortspiel, das in diesen Tagen das Leben der Wasservögel am Weißen See beschreiben könnte: Es ist ein großes Glück, die zahlreichen „Kinderstuben der Gefiederten“ zu erleben – aber es ist nur ein flüchtiges Glück, das mit dem Älterwerden der Wasservögel wieder schnell „verfliegt“...



Ich habe gestern und heute mit der Kamera ein wenig **von diesem**

**„Geflügelten Glück“ bei Haubentauchern und Blesshühnern** einfangen können, allen voran das grandiose Schauspiel der Fütterung der Haubentaucher-Küken. Aber nicht minder eindrucksvoll ist der erste Erdentag von Blesshuhn-Küken mit ihrem ersten Wassergang. Und spannend auch die **letzten Tage der Brut bei den Schwänen mit dem immer noch Dabeisein von „Schwanito“**...

### III 4 Bettina von Arnim: „Wenn Geister einander berühren, das ist geistige Elektrizität.“ – Elektrizität und Lebensfreude



Berliner Sonderbriefmarke (1985) zum 200. Geburtstag,  
nach einer Radierung von Ludwig Emil Grimm

Wenn Bettina von geistiger Elektrizität spricht, dann kann sie sich nicht beziehen auf die Erfindung der Glühbirne, die 1879 ein Jahrhundert später gelang und die sich Thomas Edison (1847-1931) 1880 patentieren ließ. Bettina von Arnim erblickte etwa hundert Jahre früher das „Licht der Welt“. Die weitgehende Ablösung der Jahrtausende alten Feuerleuchten aller Art, von den Kerzenleuchtern der Oberschicht und Kirchen bis zu den Arme-Leute-Kerzen des Volkes, kam erst 20 Jahre nach ihrem Tode; sie lebte also noch in der „Kerzenzeit“ und sprach von „Elektrizität“, von „geistiger Elektrizität“.

„Geistige Elektrizität“: Dieses wunderbare Bild lässt an plötzliches Licht im Dunkel denken: man ist geblendet, hatte sich gerade ans Dunkle gewöhnt, sich damit zurecht- und abgefunden. Da erstrahlt es. Dieses Bild findet sich in biblischen Erzählungen an Wendepunkten von Menschen – wie Moses vor dem „brennenden“ Dornbusch, wie der Bekehrung des Paulus in Damaskus und seiner Wandlung zum Paulus, und im Lichtgleichnis bei Platon in der griechischen Antike. Oder bei den „Sonnenkönigen“ des antiken Ägypten wie auch im spätmittelalterlichen Frankreich in Ludwig XIV. Ebenso erinnert man sich bei zahlreichen Heiligengestalten an Lichterlebnisse und –gestalten, wie auch im eigenen Leben an „Lichtblicke“. Meistens ist der Lichtschock überwältigend, den Lebenslauf unterbrechend, in der Erstwirkung schockierend, ja blendend und blind machend auf Zeit. Dann aber wird und wächst oft daraus der Startpunkt eines neuen Lebens, eines neuen Vorhabens, einer frischen Verpflichtung oder eines dauerhaften Engagements.

Was meint Bettina mit Elektrizität? Und was hat ihr Leben und Werk mit Lebensfreude zu tun? Mir kommt das afrikanische Sprichwort in den Sinn: „Ich werfe meine Freude wie Vögel an den Himmel!“ Und es überschwemmen mich aktuell wieder gewissermaßen Wellen von Glückszitaten – weil wir in Krisenzeiten leben und nach Leuchtkäfer in der Nacht ausschauen.

Schauen wir also genauer auf Bettinas Leben und Werk. Wikipedia fasst kurz zusammen: „Die geborene Elisabeth Catharina Ludovica Magdalena Brentano, auch Bettina von Arnim

genannt, (\* 4. April 1785 in Frankfurt am Main; † 20. Januar 1859 in Berlin) war im 19. Jahrhundert eine deutsche **Schriftstellerin, Zeichnerin und Komponistin** und **bedeutende Vertreterin** der deutschen Romantik.“

[ANM.: Hauptquelle: Kluckhohn, Paul, „Arnim, Bettina von“ in: Neue Deutsche Biographie 2 (1955), S. 589 [Online-Version]; URL: <https://www.deutsche-biographie.de/pnd118504185.html#ndbcontent> ]

In den folgenden Auszügen wird die Komplexität, auch die Widersprüchlichkeit ihrer Persönlichkeit deutlich. Auf jeden Fall ist es verfehlt, sie des Opportunismus und der Schmarotzerei zu bezichtigen. Sie war ihrer Zeit in Sachen Emanzipation und soziale Demokratie um Generationen voraus und erinnert mich an ihr französisches Pendant aus der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts, nämlich Mme de Staël und an die verschiedenen Salons dieser frühen demokratischen Epoche in Paris, in denen auf Einladung von Frauen frei über Politik, Gesellschaft, Religion usw. debattiert wurde.

Paul Kluckhohn stellt Bettinas Persönlichkeit 1955 dar – und bezieht sich gleich im ersten Absatz auch auf unser Zitat mit den „elektrischen Funken“ als Persönlichkeitsmerkmal!

„Vielmehr war sie eine aus dem eigenen Wesenskern lebende Persönlichkeit, immer ganz ihrem Gefühl folgend, von unerhörter Lebensintensität und köstlicher Unmittelbarkeit, die ihr doch bewußt war, ganz unbürgerlich allen Konventionen ins Gesicht schlagend, nur dem Augenblick hingegeben. (...) J. Görres [konnte] mit Recht „das schöne, große, unverfälschte Naturell in ihr und die große Wahrheit in ihrem Innersten“ rühmen. Bis in ihr hohes Alter hat sie sich die Begeisterungsfähigkeit ihrer Jugend bewahrt und die Gabe außerordentlicher persönlicher Wirkung auf andere Menschen, rätselhaft wohl auch und koboldartig und voller Mutwillen, aber **zündend wie elektrische Funken**, [Hvhbg. RV] das Tiefste in ihnen aufrührend und sie mit sich fortreißend im Schwung ihrer Seele, die sie selbst „eine leidenschaftliche Tänzerin“ nannte. Sie hat sich die Freundschaft von Menschen sehr verschiedener Art erworben, (...) hat sich eingesetzt für politisch Verfolgte und Verfemte und andere Menschen, denen Unrecht geschehen war, und in persönlicher Aufopferung, so während der Choleraepidemie 1831, Krankheit und Elend zu mildern gesucht.“

Sodann wird ihre Bemühung gewürdigt, Goethe über seine Mutter (er selbst verweigerte sich ihr sehr bald), Beethoven und den jungen Hölderlin zumindest durch intensiven Briefkontakt angesprochen zu haben, auch wenn sie in den späteren Veröffentlichungen über diese Kontakte Vieles retuschiert, gestrichen, ergänzt und erfunden habe. Ihre künstlerische, musikalische und erzählerische Begabung sei begrenzt gewesen; sie war „mehr aufnehmend und dilettantisch sich bestätigend als wirklich schöpferisch“. In der Bildenden Kunst konzentrierte sie sich lange Jahre auf ein eigenhändiges Goethe-Denkmal.

„In den Briefwerken ihres Alters aber hat sie Halbdichtungen ganz einmaliger und unvergleichbarer Art geschaffen: Briefwechsel, die sie mit Goethe (Goethes Briefwechsel mit einem Kinde, Seinem Denkmal, 1835), mit Caroline von Günderode (Die Günderode, 1840), mit ihrem Bruder Clemens (Clemens Brentanos



Frühlingskranz aus Jugendbriefen ihm geflochten wie er selbst schriftlich verlangte, 1. [einziger] Band, 1844) und als ältere Frau schon mit dem jungen Ph. Nathusius (Ilius Pamphilius und die Ambrosia, 1848) tatsächlich geführt hat, hat sie für die Veröffentlichung sehr frei bearbeitet, die einzelnen Briefe auch wohl zerstückelt und die Teile neu zusammengestellt, neue Briefe und Briefteile erfunden, auch Briefe anderer Schreiber und Motive aus gedruckten Werken hinzugenommen, die Zeitfolge mißachtet usw (...), aber sie sind Empfindungsausdruck, sprühend von Leben, und der Stil ihrer eigenen Briefe ist von einem rhythmischen Schwung, der seinesgleichen sucht, (... und ein) Reichtum romantischen Gefühlslebens und romantischer Ideenwelt, auf religiösem Gebiet und im Erleben der Natur und der Liebe, in B.s Seele wie in einem buntschillernden Prisma.“

Einen bleibenden, ja historischen Wert behält wohl das Buch „Goethes Briefwechsel mit einem Kinde“, das auf den zahllosen Gesprächen mit Goethes Mutter, Frau Aja, beruhte und das Goethe als eine Quelle für „Dichtung und Wahrheit“ verwenden konnte.

„Goethes Mutter ist auch eine Hauptgestalt des Werkes „Dies Buch gehört dem König“ (1843), das an Friedrich Wilhelm IV. gerichtet ist, mit welchem B. in Briefverkehr stand, und bei recht krauser Gesamtkomposition in Erzählungen der Frau Rat und mancherlei Gesprächen religiöse, politische und soziale Fragen bereden läßt, wesentlich vom liberalen Standpunkt, aber mit Nachwirkungen romantischen Ideengutes, besonders in der Auffassung des Königs und des Verhältnisses von König und Volk, und mit warmem, menschlichem Sicheinsetzen für soziale Verantwortung und Gerechtigkeit. Es erhielt eine Fortsetzung in den „Gesprächen mit Dämonen“, die als „Des Königsbuchs zweiter Band“ 1852 erschienen. Diese beiden Bücher und andere Schriften noch zeigen die Romantikerin, die in ihrem Alter auch mit einer neuen Zeit und ihr noch vorauszugehen vermochte. Bedeutungsvoller aber war, daß sie im Alter ihre eigene Jugend sich bewahrt hatte und in ihren anderen Büchern den ganzen seelischen Reichtum ihres romantischen Jugenderlebens und die Fülle und Tiefe menschlicher Beziehungen, in denen sie gestanden, hatte festhalten und wieder ausströmen können.“

## EXKURS: 22 stärkende Zitate über Glück und Lebensfreude für jeden Tag

Wenn Bettina heute noch lebte, so stelle ich mir vor, hätte sie voll Inbrunst und Lebenslust die folgende Zitaten-Sammlung zu Glück und Lebensfreude geschätzt, wie einen Schatz ausgegraben und selbsttätig ergänzt, verändert, geglättet, ausgesponnen und publiziert.

[ANM.: Zuletzt eingesehen am 20.6.23 bei [www.annamariabreil.de](http://www.annamariabreil.de).

Anna Maria Breil fügt hinzu: „Du kennst noch weitere tolle Zitate über Glück und Lebensfreude? Dann lass sie gern im Kommentar da und erfreue alle Leser damit.“ Sie gibt also gerne jede „Abdruckgenehmigung“ bezüglich dieses kleinen Welterbes.]

„Wie schön ist doch ein Tag, der mit einem Lächeln beginnt. Mit Sonnenschein und guter Laune. Jeder Tag dürfte so beginnen. Dann lass jeden Tag so beginnen! 22 tolle Zitate über Glück und Lebensfreude bringen Positivität in Deinen Alltag. (...) Zitate für Glück und Lebensfreude, mit denen Du in jeden Tag starten solltest. Lass Dich gern anstecken (...)“.

1. In uns selbst liegen die Sterne unseres Glücks. (Heinrich Heine)
2. Bei allem was man mit dem Herzen tut, braucht man keine Helfer. (Aus Japan)
3. Wer an Wunder glaubt, vollbringt sie. (Ernst Moritz Arndt)
4. Der Weg zum Glück besteht darin, sich um nichts zu sorgen, was sich unserem Einfluss entzieht. (Epiktet)
5. Jeder Tag ist ein neuer Anfang. (George Eliot)
6. Wer über das Leben zu viel nachdenkt, vergisst es. (Peter Sirius)
7. Wenn der Wille auf das Gute gerichtet ist, gibt es nichts Böses. (Konfuzius)
8. Glück ist, was passiert, wenn Vorbereitung auf Gelegenheit trifft (Seneca)
9. Der verlorenste Tag ist der, an dem man nicht gelacht hat. (Nicolas Chamfort)
10. Der ideale Tag wird nie kommen. Der ideale Tag ist heute, wenn wir ihn dazu machen.  
(Horaz)
11. Das Paradies ist da, wo Du bist. (Voltaire)
12. Sich selbst zu überraschen ist, was das Leben lebenswert macht. (Oscar Wilde)
13. Was der Sonnenschein für die Blumen ist, das sind lachende Gesichter für die Menschen.  
(Joseph Addison)
14. Die Freude ist überall. Es gilt nur, sie zu entdecken. (Konfuzius)
15. Wenn Du erkennst, dass es Dir an nichts fehlt, gehört Dir die ganze Welt. (Laotse)
16. Nichts in der Welt wirkt so ansteckend wie Lachen und gute Laune. (Charles Dickens)
17. Ich fühle, dass Kleinigkeiten die Summe des Lebens ausmachen. (Charles Dickens)
18. Die höchste Form des Glücks ist ein gewisses Maß an Verrücktheit. (Erasmus von Rotterdam)
19. Ein fröhliches Herz lebt am längsten. (William Shakespeare)
20. Auch wer um die ganze Welt reist, um das Schöne zu suchen, findet es nur, wenn er es in sich trägt. (Ralph Waldo Emerson)
21. Überall ist Wunderland. Überall ist Leben. (Joachim Ringelnatz)
22. Wohin Du auch gehst, geh mit ganzem Herzen. (Konfuzius)



### III 5 Rosa Luxemburg: „Ich lebe am fröhlichsten im Sturm.“

[Zitatquelle: Rosa Luxemburg, Brief an Mathilde und Robert Seidel, 28. Mai 1910, in: dies.: Gesammelte Briefe, Bd. 3, Berlin 1982, S. 160]

»Ich lebe am fröhlichsten im Sturm.« Mit diesem Zitat auf ihrer Webseite stellt die Rosa-Luxemburg-Stiftung die Frau vor, der sie sich verpflichtet fühlt. (...) Dort heißt es weiter: „Den 150. Geburtstag von Rosa Luxemburg werden wir feiern! Auf dem Programm standen am 4. Und 5. März 2021 unter anderem eine internationale Konferenz zur weltweiten Rezeption von Rosa Luxemburg, ein Online-Stream mit Lectures, Interviews und künstlerischen Beiträgen sowie die Zusammenarbeit mit der Berliner Volksbühne für ihre Webserie »Rosa Kollektiv: Oder aktiviere dein inneres Proletariat!«.

Rosa Luxemburg (geb. Rozalia Luksenburg, 1871 – 1919) war eine deutsch-polnische Sozialistin, marxistische Theoretikerin und Antikriegsaktivistin. Zunächst schloss sie sich der sozialdemokratischen Bewegung an; als die SPD 1915 aber die deutsche Beteiligung am Ersten Weltkrieg rechtfertigte, trat sie aus, gründete den Spartakusbund. In der November-Revolution von 1918-19 erschien unter ihrer Mitverantwortung dessen Zeitschrift „Die Rote Fahne“. Zugleich gründete sie zusammen mit Karl Liebknecht u.a. die Kommunistische Partei Deutschlands (KPD). Am 19.1.1919 wurden beide in Berlin von preußisch-deutschen Offizieren ermordet. „Bis heute ist die polnische Sozialistin ein Symbol für die Bekämpfung jeglicher Unterdrückung: Sei sie ökonomischer, politischer oder sexueller Art.“ So lobt sie die Stiftung der Linken auf ihrer Website in ihrem Beitrag zum 100. Todestag 2019.

Ich habe in einer umfangreichen Zitatensammlung [ <https://1000-zitate.de/autor/Rosa+Luxemburg/> ] auch nach weiteren Zitaten von Rosa L. im Sinne dieses politischen Fröhlich-seins gesucht. In den über 50 einschlägigen Äußerungen Rosa Luxemburgs findet sich ein Dutzend solcher, die den hier angesprochenen Aspekt der Lebensfreude in allem politischen Wirrwarr betonen. Sie sollen hier kurz zitiert und kommentiert werden.

Das bekannteste Zitat ist wohl ihr Satz „Freiheit ist immer [auch die, RV] Freiheit der Andersdenkenden.“ Hier ist der Kontext des Zitates: „Freiheit nur für die Anhänger der Regierung, nur für Mitglieder einer Partei – mögen sie noch so zahlreich sein – ist keine Freiheit. Freiheit ist immer Freiheit der Andersdenkenden. Nicht wegen des Fanatismus der »Gerechtigkeit«, sondern weil all das Belebende, Heilsame und Reinigende der politischen Freiheit an diesem Wesen hängt und seine Wirkung versagt, wenn die »Freiheit« zum Privilegium wird.“ [Quelle: Die russische Revolution. Eine kritische Würdigung, Berlin 1922]

Luxemburg hat diese Sätze nach den Unruhen um 1920 gesagt. Sie zeigen eine wohl durchdachte Haltung, die sie letztlich auch mit ihrem jungen Leben bezahlt hat. Und es ehrt sie über die Zeit hinweg. Dafür sorgt auch die ihren Namen tragende Stiftung.

\*\*

Auch die folgenden weiteren Worte sind jeweils sehr eindrücklich und berühren ihre kraftvolle Heiterkeit. Lassen wir uns doch weiter von ihnen inspirieren! (Wörtlich heißt das ja, aus dem Lateinischen übersetzt: in unseren Geist (spiritus) hinein aufnehmen!)

- *So ist das Leben und so muss man es nehmen, **tapfer, unverzagt und lächelnd** – trotz alledem. (...) Dann sieh, daß Du Mensch bleibst: Mensch sein ist vor allem die Hauptsache. Und das heißt: **fest und klar und heiter sein, ja heiter** trotz alledem und alledem, denn das Heulen ist Geschäft der Schwäche. [Hervorhebung RV]*

- *Die Arbeit, die tüchtige, intensive Arbeit, die einen ganz in Anspruch nimmt mit Hirn und Nerven, ist doch der größte Genuss [!] im Leben.*

Dieses war Rosa Luxemburgs humane Grundlage und zugleich ihre Kraftquelle: sie wollte und konnte aus großer Tiefe schöpfen! Sie definiert Mensch-Sein als höchstes Lebensziel und deutet es aus mit der Haltung „fest, klar, heiter“; dabei betont sie das in ihrer Zeit wohl eher überraschende „heiter sein, ja heiter trotz alledem“. Wie modern mutet denn das heute an?! Dabei ist ihr offenbar die Bodenständigkeit nie abhandengekommen. Und so kann sie gar Arbeit und Engagement als „Genuss“ bezeichnen, und man glaubt es ihr noch heute. Mit Recht kann man sie also historisch unter diejenigen zählen, die unter allen Umständen „lebensfroh“ geblieben sind.

Rosa Luxemburgs Engagement gründete auf ihrer tiefen Natur- und Menschenliebe: „*Wolken und Vögel*“ schickt ihr die Natur; „*Menschen tränen und Menschenaugen*“ ziehen sie an. Sie sucht nach dem Menschen hinter hohlen Worten und Gesten.

- *Ich fühle mich in der ganzen Welt zu Hause, wo es Wolken und Vögel und Menschen tränen gibt.*
- *Wolken! Welch unerschöpflicher Grund des Entzückens für ein Paar Menschenaugen.*
- *Man kann die Menschen nur richtig verstehen, wenn man sie liebt.*
- *Du wirst nicht danach beurteilt, was du sagst, sondern was du tust!*

Politisches Handeln und Ringen hat zur Grundlage, eben fest gegründet zu denken und zu leben. Aber zugleich in allem Engagement und Streit nie den Einzelmenschen und das positive Ziel aus den Augen zu verlieren. Dies ist sowohl Begründung als auch Lackmustest für die Ernst- und Wahrhaftigkeit des eigenen Einsatzes für eine bessere Welt. Unwillkürlich kommt mir dabei auch Mahatma Gandhi mit seinem Wort „*Lebe, was du predigst*“ in den Sinn. Diese Ethik strahlen auch die folgenden eher großen politischen Sätze aus, verbunden mit einem ganzheitlichen Welt- und Menschenbild:

- *Eine Welt muss umgestürzt werden, aber jede Träne, die geflossen ist, obwohl sie abgewischt werden könnte, ist eine Anklage, und ein zu einem wichtigen Tun eilender Mensch, der aus roher Unachtsamkeit einen Wurm zertritt ist ein Verbrecher.*
- *Die Kunst ist – entgegen allen ästhetischen und philosophischen Schulmeinungen – nicht ein Luxusmittel, [um] in schönen Seelen die Gefühle der Schönheit, der Freude oder dergleichen auszulösen, sondern eine wichtige geschichtliche Form des gesellschaftlichen Verkehrs der Menschen untereinander, wie die Sprache.*

*Diese Überzeugung einer ganzheitlichen und dadurch glaubwürdigen und wirksamen Veränderung der gewachsenen und weiterhin bestehenden ungerechten Verhältnisse durchzieht eigentlich – wie ein großes Vermächtnis – alle ihre Zitate. [a.a.O.]*

Den Begriff „unpolitisch“ als Wort und Haltung gibt es bei ihr nicht: man muss und soll politisch und sozial engagiert sein! Beengende Fesseln sind nicht zu sprengen, sondern geduldig zu überwinden!

- *Die politische Freiheit hat das Volk nicht vor sozialer Ungerechtigkeit bewahrt.*
- *Nichts ist so geeignet, unser Denken nach allen Richtungen mit einem Schlage von den beengenden Fesseln der Schablonen zu befreien, wie eine revolutionäre Periode.*
- *Geduld ist die Tugend der Revolutionäre.*
- *Unpolitisch sein heißt politisch sein, ohne es zu merken.*

Diese tief wurzelnde Ethik der Achtung allen Lebens, die Rosa an den Tag legte, hob kürzlich in einem neuen Buch über Franz von Assisi der Biographie-Experte Alois Prinz hervor, indem er eine Geschichte aus Luxemburgs Brief an ihre Freundin Sophie Liebknecht erzählt. Sie war wegen ihres Pazifismus eingesperrt und wurde ein Jahr später selbst mit Karl Liebknecht zusammen ermordet. Sie hatte aus ihrem Gefängnisfenster heraus gesehen, wie zwei Büffel, die eine große Kriegsbeute vom fernen Rumänien geschleppt hatten, von ihren soldatischen Herren derart mit Peitschen misshandelt und traktiert worden waren, dass ihre Büffelhaut vielfach geplatzt war. Sie beschreibt sehr einfühlsam den einen der Büffel, der „mit dem schwarzen Gesicht und den sanften schwarzen Augen wie ein verweintes Kind“ aussah. Direkt wie mit Worten von Franziskus fährt sie dann fort:

„Es war direkt der Ausdruck eines Kindes, das hart bestraft worden ist und nicht weiß, wofür, weshalb, und nicht weiß, wie es der Qual der rohen Gewalt entgegen soll. [...] O mein armer Büffel, mein armer, geliebter Bruder, wir stehen hier beide so ohnmächtig und stumpf und sind nur eins in Schmerz, Ohnmacht, in Sehnsucht.“

(ANMERKUNG: Zitiert nach Alois Prinz, Franz von Assisi. Tierschützer, Minimalist und Friedensstifter, Gabriel Verlag, Stuttgart 2023, S.147f. – Brief vom Dezember 1917)

Wie geht es mir, so frage ich mich abschließend selbst, mit diesem Satz „Ich lebe am fröhlichsten im Sturm.“ Mir imponiert diese Aussage in all ihrer Widersprüchlichkeit, vielleicht gerade, weil sie Widerspruch leb-bar macht. Denn wozu all das Engagement – so haben wir es vielfach gehört und zitiert -, wenn es nicht auch die Engagierten entlastet, im tiefsten unruhig macht und zugleich beruhigt, wenn es nicht Ausdruck der Freude am (so vielfach bedrohten) Leben ist?! Wir wollen eben nicht zynisch „auf dem Vulkan tanzen“! Und genau deshalb haben wir in unseren 30ern entschieden, neue Lebensformen mit der eigenen Kleinfamilie zu kombinieren. Was uns über eine Zwei-Familien-Hausgemeinschaft und das Selbstverständnis eines „offenen Hauses“ (mit zeitweilig mitwohnenden „Wahlverwandten“) hinein führte in die Lebensform der vielfältigen „Ökumenischen Gemeinschaft Wethen“ in Diemelstadt an der Landesgrenze von NRW und Hessen. Wie vielfältig dieses kleine Dorf von unter 500 EinwohnerInnen ist, erfuhren wir beim ersten großen Sommerfest nach der Pandemie im Juni 2023: ein bewusst „buntes Fest“ sollte es sein und wurde es und alle erkannten: unser Dorf ist der Testfall der vielfältigen und vielfarbigsten Welt die auf uns zukommt und was wir besser zusammen als gegeneinander bestehen werden. Mögen die kleinen oder größeren Katastrophen nun menschlicher, ökologischer, energie- oder partei-politischer Art sein.

Diese Sätze schreibe ich in einer Jagdhütte im Hochsauerland – mit dem weiten Blick auf das Schmallenberger Becken im Rund des Rothaargebirges und dem Wissen, dass wenige hundert Meter hinter mir der Wald flachliegt, vertrocknet ist und als Fichtenwald nicht wieder aufwachsen und in Trockenheit und Sturm nie wieder erstehen können wird. Er stand SO auch „nur“ 200 Jahre lang, seit Napoleon ihn einführte. Er wird vielleicht vom Nutz-Wald wieder zum Gemeingut werden, ähnlich den früheren „Haubergen“. Und die Freiflächen werden wohl die größte Sonnenenergieanlage in NRW, was sich gleichzeitig mit dem Renaturieren und dem Zurückkommen von Tieren vertragen wird. Wandel und Chancen

ergänzen sich! Und vielleicht entstehen in weiteren 200 Jahren auch neue Wälder hier, die sich dem Klimawandel anpassen konnten...

Also: ich lebe nicht am fröhlichsten im Sturm, aber beginne mich mit ihm anzufreunden. So könnte, so mag meine biographische, philosophische und politische Antwort ausfallen.

## NACHWORT – und ein paar gute Worte danach

Eine eigenartige Erfahrung als Kind und Jugendlicher zuhause in den 50er und 60er Jahren war diese: vor Weihnachten passiert immer viel Schlimmeres als sonst! - Das stimmt so aber nicht, es wird nur anderes wahrgenommen, ja auch anders von den Medien präsentiert. Heute frage ich: Ist das die Lust am Kontrast? Die Unfähigkeit, Gutes, Schönes und Positives auch gut zu finden? Entsteht diese persönliche Degradierung durch Konsum und Auswahl vornehmlich schlechter Nachrichten, nach dem fatalen Moto „Good news are bad news“?!

Dazu fand sich der bemerkenswerte Artikel „Ein Plädoyer für mehr Zuversicht“ von Sebastian Herrmann in der Süddeutschen Zeitung am 1. Mai-Wochenende 2023: „Schreck lass nach. Wer täglich die Nachrichten verfolgt, geht immer gleich vom Schlimmsten aus. Doch es gibt auch Grund zur Hoffnung. Ein Plädoyer für mehr Zuversicht“.

[ANM.: Süddeutsche Zeitung vom 29./30.4./1.5.2023, S.45]

Daraus hier nur wenige markante Zitate. Zugleich Erinnerungen an Vorfälle, die sich auch mir einbrannten und an deren Folgen ich auch teils protestierend teilnahm.

„Nachrichten aus den Achtzigern sind finster. Die Katastrophe im indischen Bhopal. Wo am 3. Dezember 1984 Tausende Menschen nach einer Explosion in einem Chemiewerk starben. Tschernobyl natürlich (...) die Bilder des brennenden Reaktors (...). Die Proteste an der geplanten Wiederaufbereitungsanlage in Wackersdorf. Die RAF [die terroristische „Rote Armee Fraktion“]. Der Krieg in Afghanistan, der Krieg zwischen Iran und Irak. Pershing-II-Raketen, die Angst vor dem atomaren Inferno. Hungerkatastrophe in Äthiopien, saurer Regen, Waldsterben, Arbeitslosigkeit, drohender sozialer Abstieg. Und (...) Schweinereien der Lebensmittelindustrie ...“

Und weiter heißt es dann in aufklärendem Ton:

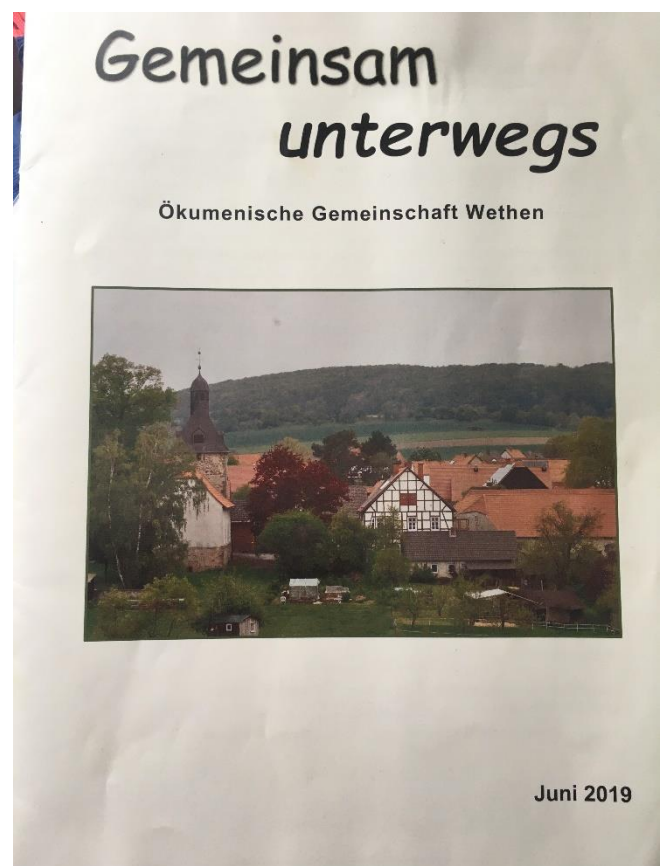
„Das Gemälde fällt düsterer aus, als es die Realität (...) ist. Zum Beispiel hat eine Analyse von 23 Millionen Überschriften aus 47 US-amerikanischen Medien – darunter *New York Times*, *Washington Post* oder *CNN* – gezeigt, dass sich zwischen 2000 und 2019 wachsende Negativität eingeschlichen hat. **Mehr Wut, mehr Angst, mehr Abscheu und Traurigkeit.** [Hvhbg. von RV] Der Anteil emotional neutraler Überschriften nahm im Untersuchungs-Zeitraum ab. (... Sich) auszuklinken, ist nicht zwingend Realitätsverweigerung.“

Es ist auch bei mir in den Jahren 2022/3 eine Entfremdung zu früher gern gesehenen Talkshows in den Öffentlich-rechtlichen Medien gewachsen. Sie reichte von Ärger, Wut und Ohren-/Augen-Betörung angesichts der unglaublichen „Zeitenwende“ über maximalen

Waffenexport ins Krisen- und Kriegsgebiet während des von Russland angezettelten unseligen Ukrainekrieges bis schließlich hin zum Desinteresse. Zeitweise informierte ich mich nur noch aus Print-Medien und ARTE-Sendungen oder bei wenigen guten Radiosendern wie DLF oder WDR 5. Und im hier vorgelegten Zusammenhang stimme ich dann schließlich dem Abschluss des Artikels von Sebastian Herrmann zu:

„Die großen Krisen und Katastrophen sind fast immer Ausnahmen und Ausreißer, nicht aber die Regel. Vielleicht wäre es hilfreich, sich wie bei einer kognitiven Verhaltenstherapie im Falle einer Depression auch als Nachrichtenkonsument darauf zu besinnen, was es Gutes in der Welt gibt und wie positiv sich so manche Dinge entwickelt haben. (...) Wir haben in den vergangenen Jahrzehnten Fortschritte erzielt, die kaum je Thema sind, aber Zuversicht spenden könnten.“

Um diese Zuversicht ist es mir bei diesem Büchlein gegangen. Ich freue mich, dass ich hier und dort Weggefährten und Begleiterinnen bei dieser Suche und diesem Ringen finde. Die Hoffnung stirbt zuletzt? Nein: Sie ist unsterblich wie meine Zuversicht und mein dankbares inneres Lebensfroh-Sein. Das ist eben viel tiefer gegründet als alle Fröhlichkeit und Traurigkeit des Alltags.



# Freundschaftliche Ermutigung von Rose-Marie

Lieber Reinhard, letztes Jahr hat mir Martina zum Geburtstag eine wunderschöne Karte geschenkt: 2 alte Frauen, die auf der Terrasse sitzen, Karten spielen, sich mit einem Gläschen Wein zuprosten. Aus ihren Gesichtern strahlt pure Lebens-freude/-lust. Dazu habe ich einen Text geschrieben, den ich dir jetzt für deine "Arbeit" am Lebensfrohbuch schenken will.

Lebensfreude  
Lachen  
aus vollem Herzen  
gefüllt mit  
Liebe und Leichtigkeit...

sein  
lassen können  
alles  
so wie es eben gerade ist

spielend  
Lebenswein trinken  
in ewigem Raum und Zeit  
zu Hause  
bei mir  
innendrin.  
Amen



(Rose-Marie, Text aus 2022, zugesandt an RV am 2.3.2023. „mit herzlichem Gruß in den neuen, verheißungsvollen Tag hinein.“ / Eine kleine Holzplastik von Rose-Marie Schnirring)

# ANHANG

## **Klugheit, Wach-Sein und Weisheit**

### **Impuls zum 32. Sonntag im Jahreskreis, dem 8. November 2020**

Von Reinhard J. Voß, Mitglied der pax christi-Kommission *Solidarität mit Zentralafrika*

Lesungen aus dem Buch der Weisheit 6, 12-16; aus dem Brief des Apostels Paulus an die Thessalonicher (1Thess 4,13-18); und mit der Parabel Jesu über die klugen und die törichten Jungfrauen (Mt 25, 1-13)

„Wer früh sich aufmacht nach der Weisheit, braucht sich nicht abzumühen; denn er findet sie an seiner Türe sitzen.“

[Quelle: Aus einem Büchlein von Jörg Zink:  
<https://trostfinden.com/gebetstexte/288-vom-beten>]

## **Einführung**

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Mitchrist\*innen. Unser Thema ist an diesem Sonntag und für die kommende November-Woche die Klugheit, das Wach-Sein und die daraus folgende – man glaubt es kaum – „Von Sorge frei-Haltung“. Welch ein Versprechen im Monat November des erneuten Lock-down 2020, des erzwungenen Daheim-Bleibens, weitgehender Kontaktsperre und neuer Furchtsamkeit oder gar Angst!

## **Liturgische Eröffnung**

Wir sind jetzt und hier versammelt im Namen Gottes, der uns Vater und Mutter ist, im Namen von Jesus, der uns Bruder und Christus wurde, und im Namen des alle verbindenden Heiligen Geistes, der Heiligen Ruach. Amen.

## **Die Lesungen**

Wir hören heute kluge Worte aus dem hebräischen „Buch der Weisheit“, das wenige Jahrzehnte vor Christi Geburt – wohl im ägyptischen Alexandria entstand – als Trostbuch für die von Rom unterdrückten Juden und Jüdinnen in Israel. Wir hören sodann eine Ermutigung des bekehrten Paulus, der uns ein Grundvertrauen ins Leben und ins Sterben vermittelt. Und wir folgen schließlich der bekannten Parabel von Jesus selbst, die die Menschen im damaligen unterdrückten Palästina – wie auch uns in diesen unerwartet schwierigen Zeiten – aufruft zur Wachsamkeit, zur Empathie und zur Klugheit: am Beispiel der törichten und der klugen Jungfrauen, die in zweierlei Weise auf die Hochzeit warten.

## **1. Lesung aus dem Ersten/Alten Testament. Buch der Weisheit, Kapitel 6, Verse 14-16**

Vers 14: Wer sie [die Weisheit] am frühen Morgen sucht, braucht keine Mühe; er findet sie vor seiner Türe sitzen.

Da sitzt sie also schon, die Weisheit, und wartet auf unser Wach-Werden, unser Aufstehen, unser Raus-Kommen: raus aus den Federn! Raus aus dem Haus! Raus aus dem Trott der Gewohnheiten!

Vers 15a: Über sie [die Weisheit] nachzusinnen ist vollkommene Klugheit.

Also: Es ist nicht die vorgetäuschte Klugheit der Besserwisser, nicht die nachträgliche Klugheit der wohlfeilen Art des „Hätten wir doch“, sondern die „vollkommene Klugheit“, die tiefer blickt und zur Weisheit werden kann. Denn:

Vers 15b: Wer ihretwegen wacht [der Weisheit wegen], wird schnell der Sorge frei.

Das ist aber nicht die oberflächliche Sorgenfreiheit der heutigen Werbung, die schnelle Erfüllung und faden Nachgeschmack bringt. Man kann sogar unter dem Namen „sorgenfrei“ schon Weine und Mode kaufen und Restaurants besuchen! Nein, es geht vielmehr um eine tiefe Gelassenheit, eine innere Unabhängigkeit im Gottvertrauen.

Vers 16: Sie [die Weisheit] geht selbst umher, um die zu suchen, die ihrer würdig sind;/ freundlich erscheint sie ihnen auf allen Wegen/ und kommt jenen entgegen, die an sie denken.

Dieser Weisheit wird eine eigene Subjektivität zugesprochen: sie selbst wird aktiv, sie sucht und bezirzt gar; sie belohnt die, die ihr entgegenstreben.

Anschließend ist in diesem Text noch von den gesellschaftlichen Wirkungen und Folgen des „Verlangens nach Weisheit“ die Rede, von Bildung und Liebe, von Bemühen und Gesetzestreue.

Wir hören nun diese kurze Lesung noch einmal im Zusammenhang. [Erneute Lesung des Textes – ohne Unterbrechung]

Zum Abschluss: „Soweit diese Lesung aus dem Ersten Testament der Bibel.“

Alle: „Dank sei Gott“

## **2. Lesung aus dem Neuen Testament**

Wir hören in der 2. Lesung Worte des heiligen Paulus an die Thessalonicher (1 Thess 4,13-18)

Brüder [und Schwestern], wir wollen euch über die Verstorbenen nicht in Unkenntnis lassen, damit ihr nicht trauert wie die anderen, die keine Hoffnung haben. Wenn Jesus – und das ist unser Glaube – gestorben und auferstanden ist, dann wird Gott durch Jesus auch die Verstorbenen zusammen mit ihm zur Herrlichkeit führen. Denn dies sagen wir euch nach einem Wort des Herrn: Wir, die Lebenden, die noch übrig sind, wenn der Herr kommt, werden den Verstorbenen nichts voraushaben. Denn der Herr selbst wird vom Himmel



herabkommen, wenn der Befehl ergeht, der Erzengel ruft und die Posaune Gottes erschallt. Zuerst werden die in Christus Verstorbenen auferstehen; dann werden wir, die Lebenden, die noch übrig sind, zugleich mit ihnen auf den Wolken in die Luft entrückt, dem Herrn entgegen. Dann werden wir immer beim Herrn sein. Tröstet also einander mit diesen Worten!

Zum Abschluss: „Soweit diese Lesung aus dem Neuen Testament der Bibel.“

Alle: „Dank sei Gott“

Paulus, der „Völkerapostel“, der bekehrte Christenverfolger Saulus, der nun für Jesus, den Christus, über Grenzen geht und zuletzt bis ins Zentrum der Macht nach Rom kommt, wo er für seinen Herrn ohne Furcht stirbt, schreibt den Menschen im griechischen Thessaloniki über die „Hoffnung der Christen“. Diese Gemeinde hatte er zusammen mit seinem Schüler Timotheus um das Jahr 50 gegründet, sie aber bald verlassen müssen (s. Apg 17,1-9). Dieser erste Brief an die dortige Gemeinde ist der älteste erhaltene Paulusbrief. Paulus und seine Schüler Timotheus und Silvanus ermutigen die Gemeindeglieder, öffentlich und furchtlos von ihrem Glauben zu sprechen und leben noch in der Naherwartung der Wiederkunft Christi. Unabhängig von dieser zeitgebundenen Täuschung gilt immer noch für uns Christen: In dem heute verlesenen Auszug wird die Hoffnung der jungen Christengemeinde im Leben und gerade auch im Sterben gestärkt. Wir alle brauchen das Gottvertrauen – vorhin beim Buch der Weisheit nannten wir es die „innere Unabhängigkeit im Gottvertrauen“.

Wir werden mit Jesus Christus immer bei Gott sein. Leben und Sterben und Bei-Gott-sein werden eins. „Tröstet einander mit diesen Worten!“ fügt Paulus ausdrücklich hinzu. Mich erinnert dies an ein Wort von Mahatma Gandhi, das mir half, bewusster, intensiver und verantwortlicher zu leben: „Lebe als würdest du morgen sterben. Lerne als würdest du ewig leben.“ – Es gesellte sich zu einem anderen Grundsatz in meinem Leben, den ich seit Anfang der 70er Jahre geschätzt hatte und zuerst bei der protestantischen Jesusbruderschaft in Camberg/ Taunus hörte: „Rede nur von Gott, wenn man dich fragt, aber lebe so, dass man Dich fragt.“

### **Das heutige Sonntagsevangelium nach Matthäus (Mt 25, 1-13)**

Genau die dazu notwendige Wachsamkeit kann uns die Geschichte von den klugen und den törichten Jungfrauen näherbringen. Wir hören Jesu Parabel aus dem Evangelium nach Matthäus (Mt 25, 1-13) - (Bitte vorlesen)

### **Drei Gedanken zu diesem Evangelium**

Auch hier treffen wir wieder auf uns schon bekannte Aspekte: es geht um Volle Aufmerksamkeit. Ganze Konzentration. Wir wollen und sollen den Zeitpunkt, den entscheidenden Augenblick keinesfalls verpassen, laufen wir doch sonst Gefahr, abgehängt, ausgegrenzt und ausgesperrt zu bleiben.

Der erste Gedanke: Aktives Warten. In meinem über 70jährigen Leben habe ich in Situationen vor großen Entscheidungen im Berufs- und Familienleben, in Arbeit und Freizeit darauf geachtet, im Vorfeld einer solchen nicht hektisch oder engstirnig zu werden, sondern

mich innerlich zurückzuziehen, wenn alles Äußere, Planbare und von mir selbst zu Verantwortende getan war: ich begann eine bewusste Phase „Aktiven Wartens“. *Aktiv warten* kennt keine Hektik, ist aber jederzeit zu einer schnellen Umsetzung einer grundsätzlich schon getroffenen Entscheidung bereit und in der Lage. Um eine solche Haltung zu erlangen, muss man auch lernen, den entscheidenden Moment nicht zu verpassen, den theologisch so genannten „Kairos“ zu erkennen“.

Der zweite Aspekt: den „Kairos“ treffen. Ich hatte lange Kontakt zu „Kairos Europa“. Eine ökumenische Initiative, die Europa in einem Memorandum dazu aufrief, nicht den Moment des Teilens mit den abgehängten Ländern und Erdteilen zu verpassen, sondern die historische Chance eines Paradigmen-Wechsels, eines Sichtwechsels, doch endlich zu erkennen. Diese Initiative blieb ohne den erwünschten schnellen Erfolg, aber viele in Nord und Süd – etwa auch in Israel und Palästina – haben sich daran orientiert, inspiriert und so die Hoffnung wachgehalten. Diese Aufgabe ist noch lange nicht vollendet. Im Gegenteil: es drohen immer mehr Abschottungen und Abgrenzungen aller Art. Und wir müssen sehr wachsam bleiben.

Und drittens: wir sollten das „Leben im Augenblick“ lernen. Was heißt das? In meinen Jahren im Kongo lernte ich ein wenig die im Westkongo geläufige Sprache Lingala. In dieser Sprache gibt es keine Worte für „gestern“ oder „morgen“ Alles ist sozusagen Gegenwart. Wir Europäer mit unserem Planungswillen kämen nie darauf. Aber als Denk- und Haltungs-Anstoß mag ich mich gern daran erinnern: es zählt das Hier und Jetzt! Leben im Hier und Jetzt, das kennen wir ja auch noch, etwa, wenn wir von Geistes-Gegenwart sprechen, wenn wir beim Autofahren auf jede Sekunde angewiesen sind, oder wenn wir es im Urlaub zu zelebrieren suchen. Wir können aus dem heutigen Evangelium von den klugen und wachsamem Jungfrauen doch Einiges für unseren Alltag lernen.

Zum Abschluss hören [oder lesen] wir ein zu diesem Evangelium gut passendes Lied: Gotteslob 554 „Wachet auf“, Str. 1 und 2

**Fürbitten** (Antwort: Guter Gott, erbarme dich!)

Gott, Vater und Mutter für uns, wir rufen Dich an und bitten

1 Für alle Heimatlosen und Flüchtenden, weltweit in und um Europa, dass sie legale Wege finden – für Aufnahme und Neue Heimat.

2 Für alle, die an der Entfaltung ihrer Freiheit gehindert werden, in autoritären Staaten, Clans und Familien, in denen Gewalt herrscht, dass sie zu Toleranz und Achtsamkeit finden.

3 Für alle, die an Krankheiten leiden, die unheilbar krank sind, die sterben – und für die, die Angehörige betreuen und betrauern, dass sie Trost, Einsicht, Hoffnung und Ruhe finden.

4 Für alle, die verblendet sind durch totalitäre Ideologien, pervertierte Religions-Vorstellungen und grenzenlosen Hass, dass sie einhalten – oder dass ihnen und ihrer Menschen-Verachtung Einhalt geboten wird.

5 Für alle, die beruflich und ehrenamtlich helfen, Leben zu retten, Leiden zu lindern und neue Wege zu weisen, dass sie mehr geachtet werden, auch durch gerechtere Entlohnung.

6 Für alle, die sich für Gerechtigkeit Friede und Klimaschutz einsetzen, dass ihre Kräfte gestärkt und ihre Hoffnungen auf eine bessere Welt belohnt werden.

7 Für alle unsere Verstorbenen, derer wir im November besonders gedenken, dass sie Gnade und ewige Heimat finden bei Gott. AMEN.

**Vater unser und Friedensgruß** – Musikalische oder kurze stille Pause

### **Gebet zum Schluss**

Dieses Gebet sprechen täglich die Mitglieder der demokratischen Ziv-Nur-Schule in Alfara / Nord-Israel, an der psychisch kranke Jugendliche aus jüdischen, muslimischen, christlichen und drusischen Familien zusammen unterrichtet werden. Es entstand aus deren gemeinsamen Erfahrungen innerhalb eines Jahres nach dem Start 2013:

„An diesem einzigartigen und besonderen Tag stehen wir hier alle zusammen. Wir öffnen unser Herz, reichen einander die Hand, um mit Lust zu geben und mit Segen zu empfangen: Wissen, Freundschaft und Freude.“

Wir haben wie sie unsere Herzen geöffnet, um Gottes Wort zu hören, unsere Spiritualität so zu erneuern, unsere Verbundenheit im „Frieden Christi“ zu verspüren und gestärkt und freudig an unser Tagewerk zu gehen. Amen.

### **Schluss-Segen**

**Sendung** (nach Dorothee Sölle, Träume mich, Gott)

Gott sei mit uns. Gott sei uns Freundin.

Sie hat uns die Erde geschenkt Und den Himmel als Dach.

Sie wird unsere Tage hell machen Und uns vor den Götzen schützen.

Sie geht mit uns in ein Land, wo es leichter sein wird, gut zu sein. Amen.

--

Liebe Freundinnen und Freunde, „Nun geht und bringt Frieden“ – so heißt der alte Gruß, den wir als Kinder übersetzten mit „Die Messe ist aus!“ Das lateinische „Ite missa est“ heißt aber wörtlich: „Geht, es ist Sendung / ihr seid gesandt!“

### **Lieder aus dem „Gotteslob“**

GL 554 Wachet auf, ruft uns die Stimme

GL 467 Erfreue dich, Himmel, erfreue Dich, Erde

GL 460 Wer leben will wie Gott auf dieser Erde

### **Hausgebet für Verstorbene (GL 28. 3 C)**

Leben wir, so leben wir dem Herrn, sterben wir, so sterben wir dem Herrn (Röm 14,8)



Pfingstmontags-Gottesdienst im Freien (Wethener Hofgarten - 2023)  
Foto: privat, weitere Infos: [www.oeg-wethen.de](http://www.oeg-wethen.de)