

**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</b>	<b>5</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	

**4: „Fröhlich älter werden“ – Leben in Gemeinschaft von Haus- und Nachbarschafts-Strukturen** **34**

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)

**5. Lebensfroh sein und bleiben - Spiritualität weltweiter Verantwortung** **42**

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“ **50**

**Teil II Auf ins Vierte Lebensalter: Zeit der Muße und Freiheit. Fazit und Ausblick mit 75 Jahren** **51**

1. Fröhlich älter werden in meinen Siebzigern
2. Entdeckung und Entwicklung (m)eines Vierten Lebensalters
3. Im Alter selbstbestimmt leben und länger zuhause bleiben
4. Umgang mit dem näher kommenden Tod

**TEIL III Philosophische Reflexionen im Dialog mit Vor-DenkerInnen** **59**

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.“ 70
5. Rosa Luxemburg: „Ich lebe am fröhlichsten im Sturm.“ 74

## **NACHWORT und Freundschaftliche Ermutigung**

77

ANHANG: Klugheit, Wach-Sein und Weisheit.

Impuls von R. Voß aus der Corona-Zeit zum 8.11.2020 76-84

## 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.

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. Unterstreichung 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 geglückten 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