

## **Alter03** (ab 2022)

### **Die zwei Kräfte**

Neben unendlich vielen kleinen Kräften gibt es diese zwei großen Kräfte in uns:

Diese Lust, sich ins Leben zu werfen wie in einen frischen See an einem schwülen Sommertag, um in der Kühle des Wassers noch ein Stück lebendiger zu werden und mir gewiss zu sein: Ich bin diesem Leben gewachsen. Was ist mein nächstes Ding? Wem kann ich etwas schenken, wer braucht meine Unterstützung oder Hilfe? Wen kann ich glücklich machen?

Und da ist diese Sehnsucht, endlich meine Ruhe zu haben, mich so tief und gründlich zu entspannen, dass mich nichts mehr berührt, dass meinetwegen die Welt vor die Hunde gehen kann; daran kann ich ohnehin nichts ändern. Aber vielleicht kann mir ja jemand weiterhelfen; alleine fehlt mir die Kraft.

In der ersten Kraft spricht das Leben zu mir, stärkt mich und lässt mich wachsen und reifen. Mit der zweiten Kraft überlasse ich mich einer Todessehnsucht, die mich auffordert, in den Mutterleib zurückzukehren, dorthin, wo ich genährt war, ohne selbst etwas tun zu müssen. Die zweite Kraft verlangt ganz nach sicherem Aufgehobensein in der Höhle, die erste drängt nach draußen vor die Höhle.

Jeden Tag, jeden Morgen, tatsächlich in jedem Jetzt, also auch, während ich dies schreibe, wetteifern die beiden Kräfte in mir. In dieses Kräftefeld hineinzuspüren, mir seine Strömungen, Unter- und Nebenströmungen bewusst zu machen und mich für die eine oder andere Kraft willentlich zu entscheiden bzw. einzulassen, ist meine Aufgabe, wenn ich denn überhaupt eine habe. In beiden Fällen kann ich lernen. Und beide können mir nützen; aber nur, wenn meine Entscheidung bewusst erfolgt und nicht aus einem Getriebensein heraus.

Ich hoffe, es wird der Tag kommen, an dem ich mich entscheiden kann: Will ich in die Endlichkeit oder die Unendlichkeit springen.

### **Endemische Gedanken**

Ob es so etwas wie endemische Gedanken gibt? Jedenfalls: Wenn ich im Bett liege und ich meine Hand – oder gar beide Hände – so platziere, dass sie meine Wange berührt, dann empfinde ich eine neue Zärtlichkeit zu mir selbst, die mir früher fremd war.

Das fühlt sich so sehr nach mir an, nach meiner Freundlichkeit, Wärme und Zuneigung, dass es mir unvorstellbar erscheint, jemand anders könnte exakt identische Gefühle zu sich hegen. Aber natürlich ist auch das Unvorstellbare vorstellbar.

Manchmal bin ich mir so nahe, als gäbe es mich nicht. Zu mir hinfühlend berühre ich etwas Weicheres als Watte. Schon es als Nebel zu bezeichnen, wäre zu konkret. Und doch ist da etwas, das andere vermutlich als Seele bezeichnen würden und ich als den Kontakt zum Nichts.

### **Haut**

Mein Leben lang bin ich ohne Kosmetik ausgekommen, hielt sie immer für ein Mittel, das einzig der persönlichen Eitelkeit dient. Aber das ändert sich allmählich. Als Inge vor kurzem unserer La-Vialla-Bestellung drei Tiegel „Oliphenolia Biodynamische Kosmetik“ hinzufügte, ahnte ich noch nicht, dass ich

damit ein Symptom erfolgreich behandeln würde, das mich seit einem guten Jahr belästigt: trockene Gesichtshaut, insbesondere im Bereich des Dritten Auges – als würde mich mein Körper ermahnen, diese Stelle besonders pfleglich zu behandeln und die Welt doch noch ein Stückchen mehr von dort aus zu betrachten. Die „Olivensalbe – Intensivpflege für trockene Hautstellen“ ist sogar „als begleitende kosmetische Pflege bei der Behandlung von Neurodermitis geeignet“. Na dann. Und sie ist „babysanft“. Passt, den im Alter werden wir doch wieder wie die Kinder, oder? Hoffentlich.

### **Ich – ein Kuscheltier?**

Vor ca. zwei Jahren hat Inge ihrer Mutter ein besonderes Kuscheltier geschenkt, eine kleine, braun-weiße Eule. Morgens, wenn ich Oma wecke, damit sie sich für die Tagespflege fertig macht, hält sie oft diese kleine Eule, schlummernd wie in ein Kind, im Arm, ein rührender Anblick.

Werde ich eines nicht allzu fernen Tages auch mit einem Kuscheltier schlafen wollen? Ich hoffe, nicht, denn lieber als das möchte ich mir in den kommenden Jahren die Bedürfnisse und Wünsche meines Ichs bewusst machen. Mein Ich loszuwerden, wie es allerlei spirituelle Ratgeber empfehlen, erscheint mir als Unsinn. Sinnvoller erscheint es mir, mir der verschiedenen Aspekte meines Ichs bewusst zu werden, die auszusortieren, die mir mehr schaden als nützen (oder komplett nutzlos sind), und den guten Rest zu hüten wie eine Schafherde, sozusagen als Schäferhund meines Ichs.

### **Freundliche Welt**

Die Welt ist für mich stiller, leiser, freundlicher, nachgiebiger geworden. Das ist kein flüchtig dahingeschriebener Satz, sondern einer mit Erde, durchwurzelt. Er reicht vom Kopf übers Herz bis zum Bauch und ist mit Lächeln gefüllt wie eine ausgestopfte Gans, nur eben eine lebendige. Dass ich das am Ende des zweiten Coronajahres schreiben kann! Wie wird sich das erst in zwei Jahren anfühlen, mit 70? Musste ich so alt werden, um so zu fühlen?

### **Kleine Altersbeschwerden**

- Die Notwendigkeit einer Lesebrille; noch immer genieße ich den Fernblick unbebrillt. Ob auch alte Vögel Brillen tragen müssten. Das würde sie menschlich machen.
- Die eingerosteten Glieder nach längerem Sitzen – fängt schon nach einer Stunde an; also stehe ich immer wieder auf und dehne mich ein bisschen. Hätte ich vielleicht schon früher tun sollen. Früher ist vorbei.
- Die Faulheit beim Treppengehen (rauf und noch mehr runter), kein hundertprozentiger Verlass mehr auf die Fähigkeit meiner Beinmuskulatur, feine Gleichgewichtsschwankungen mühelos und unbemerkt auszugleichen. Festhalten am Geländer ist einfacher. Also halte ich mich öfters nicht fest; die zusätzliche Muskelbelastung spüre ich sofort. Die Gewohnheit ist eingerissen, weil ich früher die Treppen oft hinuntergestürzt bin und mir irgendwann die Frage gestellt habe: Und wie, wenn du auch nur einmal böse stolperst? Dann kannst du dir das Genick brechen.

### **Zu dick (20. Januar)**

Ich habe den größten Teil meines Lebens mein Äußeres und seine Pflege nicht sonderlich ernst genommen. Vermutlich war das einer gewissen Arroganz der Jugend geschuldet. Inzwischen zeichnet sich eine Änderung ab. Momentan wiege ich 69 Kilo, weil ich ein paarmal den Fehler gemacht abends

habe zu essen. Das sind im schlechtesten Fall vier Kilo zu viel und im besten zehn Kilo. Ich schäme mich vor mir selbst. Ziel: Spätestens im März müssen die ersten fünf Kilo abschmelzen.