

Lewis Richmond

Die Zeit ist ein großer Lehrer



Lewis Richmond

# Die Zeit ist ein großer Lehrer

Gelassen älter werden

*Aus dem Amerikanischen von Judith Elze*

Kösel

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Die amerikanische Originalausgabe erschien unter dem Titel *Aging as a Spiritual Practice. A Contemplative Guide to Growing Older and Wiser* © 2012 All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Gotham Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Copyright © 2016 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Umschlagmotiv: © shutterstock/wow.subtropica | BildNR. 21655283

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-37158-7

www.koesel.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*Für meine Frau Amy,  
der ich die Idee zu diesem Buch verdanke*



# Inhalt

Vorwort von Sylvia Boorstein 9

## **Älter und weiser werden** 13

Einleitung: Älter und weiser werden 14

1 Wenn der Blitz einschlägt 22

2 Stadien des Alterns 35

3 Ein Dasein als Älteste 52

4 »Ich werde gern älter« 64

5 »Ich werde nicht gern älter« 80

## **Kontemplationen über das Altwerden** 97

6 Die Wissenschaft vom gesunden Altern 98

7 Was der Buddhismus lehrt 118

8 Die fünf Ängste besiegen 136

9 Zurückgeben 154

10 Die göttliche Seinsnatur berühren 170

11 Was die Ärzte wissen 186

## **Auszeit** 203

12 Auszeit – Vorbereitung 204

13 Auszeit – Der Morgen 214

14 Auszeit – Der Nachmittag 230

15 Abschließende Überlegungen 246

Danksagung 252

Literatur 254





# Vorwort

Das Älterwerden war mit all den Einschränkungen, die es mit sich bringt, schon immer eine Fundgrube für Stand-up-Comedians, um sichere Lacher zu landen. Heute verkaufen sich Grußkarten mit den Labels »Geburtstag«, »Senioren« und »Komik« zuhauf. Die einzige, die ich wirklich komisch finde, trägt die Aufschrift: »Altwerden ist nichts für Weicheier!« Das ist komisch, weil es so klingt, als könnte man sich für oder gegen ein Altwerden entscheiden. Und als sollten alle, die sich nicht für Helden halten, lieber die Finger davonlassen. Abgesehen von der missverständlichen Ausdrucksweise jedoch ist die Botschaft grundsätzlich wahr. In Würde und Zufriedenheit zu altern ist eine Herausforderung.

Als meine Freundin Beatrice fünfundneunzig Jahre alt war, zog sie in ein Betreutes Wohnen. Dazu schrieb sie mir: »Ich kann zwar noch zeichnen, aber meine Beine tun es nicht mehr, sodass mir nichts anderes übrig geblieben ist, als herzuziehen. Ich wünschte, du würdest vorbeikommen und für mich und meine Freunde einen Achtsamkeitskurs geben. Wir tun uns so schwer damit, uns an unsere neuen Lebensumstände zu gewöhnen.« Bis heute begleitet mich ihr letzter Satz: »Wir tun uns so schwer damit, uns an unsere neuen Lebensumstände zu gewöhnen.«

Der Buddha hat gelehrt, dass das Leben immer eine Herausforderung ist, weil sich unsere Erfahrungen ständig verändern. Zur selben Zeit, als Beatrice in das Betreute Wohnen zog, verkündete meine jüngste Enkeltochter nach zwei Jahren Krippe,

dass sie Angst vor dem Kindergarten habe. »Ich weiß doch überhaupt nicht, wohin ich meine Lunchbox tun soll«, sagte sie, »oder wo meine Jacke hinkommt.« Es scheint, als würden wir uns vom einen Ende des Lebens bis zum anderen immerzu an neue Lebensumstände gewöhnen müssen.

Der Dreh- und Angelpunkt in den Lehren des Buddha ist, dass innerer Frieden unter allen Lebensumständen möglich ist. Wenn wir Glück haben, sind wir die meiste Zeit unseres Lebens so gesund und voller Lebenskraft, dass uns dies zusammen mit der Aussicht auf die Zukunft den Umgang mit Herausforderungen erleichtert. Wir können uns ihnen stellen, uns nahtlos auf die Veränderungen in unserem Leben, unseren Beziehungen oder in der Arbeit einstellen und uns auf weniger stressige Zeiten freuen. Wir können uns ohne den schmerzhaften Imperativ »Das muss jetzt anders werden!« anpassen, weil der Geist meint, dass wir noch Zeit haben.

Für mich unterscheidet sich der Umgang mit dem Altwerden von allem, was ich in der Vergangenheit an Herausforderungen erlebt habe. Ich mag zwar noch gesund sein, aber mir ist nur allzu bewusst, dass mir die Zeit davonläuft. Da bin ich dankbar für die Gelassenheit, die mir meine spirituelle Praxis geschenkt hat. Viele meiner Freunde jedoch sind krank oder vor kurzem gestorben. Ich wünschte, ich hätte noch mehr Kraft und Mut, um mehr Zeit mit meinen leidenden Freunden zu verbringen und mit dem ganzen Herzen bei ihnen zu sein. Ich möchte mich noch länger an Sonnenuntergängen und Tulpen und Symphonien und guten Filmen im Kino freuen können und diese Freude kultivieren, damit ich meiner Familie und meinen Freunden auch weiterhin eine fröhliche Gesellschaft sein kann. In meiner Segenspraxis habe ich einen Satz geändert. Statt »Möge ich gesund sein« heißt er jetzt »Möge ich mich stark fühlen«, denn ich möchte ihn bis zum letzten Tag meines Lebens sagen können.


Die vorliegenden Seiten bieten eine wunderbare Anleitung für ein Altern in Würde. Die kontemplativen Reflexionen darin sind zutiefst bewegend. Es wäre schön, wenn Sie das Buch nicht nur lesen, sondern die Werkzeuge, die es zur Verfügung stellt, auch in Ihre spirituelle Praxis aufnehmen würden. Als vor einigen Jahren eine Zen-Lehrerin starb, von der ich viel gehört hatte, ohne ihr je persönlich begegnet zu sein, hieß es, ihre letzten Worte seien gewesen: »Vielen Dank für alles. Ich habe nichts zu beklagen.«

Dankbarkeit ohne jede Klage – das ist eine Haltung, die ich mir auch für mich wünsche. Und zwar ab sofort und nicht erst am Ende meines Lebens.

Möge es uns allen so gehen!

*Sylvia Boorstein*





Älter  
und  
weiser  
werden

## Einleitung: Älter und weiser werden

Die vorliegenden Seiten sollen als Anleitung für ein gutes Altern dienen. Es handelt sich nicht um ein Buch über gesunde Ernährung, Körperübungen oder Gedächtnistraining. Darüber ist bereits viel Gutes und Nützliches geschrieben worden. Dieses Buch ist anders. Hier geht es ums Altern aus spiritueller Sicht.

Ich bin buddhistischer Priester und Meditationslehrer. Die spirituelle Praxis bildet seit vielen Jahrzehnten den Mittelpunkt meines Lebens und Arbeitens. Die Buddhisten unter Ihnen werden viele der kontemplativen Reflexionen und spirituellen Übungen kennen, die ich hier beschreibe, nur die spezifische Anwendung zur Unterstützung des Alterungsprozesses dürfte neu sein. Doch auch Christen, Juden, Muslime oder Hindus und Zugehörigen einer anderen oder gar keiner Religion werden die folgenden Reflexionen ansprechen und nützlich sein können.

Ich bin jetzt Mitte sechzig, sodass ich nicht als passiver Beobachter außen vor stehe. Die Reise des Altwerdens ist auch *meine* Reise. Viele der Ängste und Sorgen des Alterns sind genau wie die damit verbundenen Freuden und Belohnungen auch meine eigenen. Den Schmerz, den Krankheit und Tod der Eltern oder der plötzliche Tod jüngerer Freunde bedeutet, habe ich ebenfalls bereits erfahren, sowie meine eigenen schweren Krankheiten durchlitten, die Kraft meiner Jugend und das Gefühl der endlosen Möglichkeiten verloren – Erfahrungen, die Ihnen vermutlich vertraut sind. Wir alle gehen diesen Weg gemeinsam. Wir

müssen ihn gehen, wenn uns das Glück beschieden ist, so lange zu leben.

Als ich zu überlegen begann, wie ich mein spirituelles Leben als Buddhist mit meiner persönlichen Erfahrung des Alterns verbinden könnte, entstand der Gedanke zu diesem Buch. Eine ähnliche Verbindung hatte ich schon einmal hergestellt. Vor zwölf Jahren arbeitete ich noch als Geschäftsführer in einem Unternehmen. Wenn ich mich in meiner Arbeitsumgebung umschaute und sah, welche Schwierigkeiten meine Mitarbeiter im Umgang mit Unsicherheiten und Stress hatten, fragte ich mich, ob die buddhistische Meditation den Menschen und nicht zuletzt auch mir helfen könnte, unsere Erfahrungen am Arbeitsplatz zu verändern.

Aus dieser Grundsatzfrage entstand mein erstes Buch *Arbeit und Spiritualität. Ein buddhistischer Weg zu innerem Wachstum und Zufriedenheit im Beruf*, das 2000 in deutscher Übersetzung erschien.<sup>1</sup> Dort bot ich eine Reihe buddhistischer Meditationen an, ausgerichtet auf Themen wie Stress, Tempo, emotionale Konflikte, Machtthemen, Sorgen und Stagnation, die am Arbeitsplatz verbreitet sind. Das jetzt vorliegende Buch ist anders strukturiert, aber auch hier stelle ich eine Reihe spiritueller Praktiken zur Verfügung, die nun auf das Phänomen des Alterns angewandt werden und damit dem Leser Möglichkeiten bieten, diesem Prozess auf gute Weise zu begegnen.

Während ich an dem Buch schrieb, startete ich außerdem einen Blog. Das Interessante an so einem Blog ist, dass du regelmäßig etwas schreiben musst. Dieser Zwang half mir, die Anfangsblockaden zu überwinden. Mein erster Post hatte den Titel »Alles wandelt sich, alles altert«. Wenn ich heute zurückblicke, halte ich das noch immer für den richtigen Ausgangspunkt. Wie ich von einem meiner buddhistischen Lehrer, Shunryu Suzuki, gelernt habe, beginnt schließlich auch der Buddhismus genau damit.

Einmal fragte jemand Suzuki nach einem Vortrag (wir nannten ihn alle »Rōshi«, was so viel heißt wie »der alte Meister«): »Rōshi, jetzt haben Sie über all dieses buddhistische Zeug geredet, aber ich habe, ehrlich gesagt, kein Wort verstanden. Bitte sagen Sie mir nur irgendeine Sache über den Buddhismus, die auch ich wirklich verstehen kann.«

Suzuki wartete ab, bis sich das nervöse Gelächter gelegt hatte. Dann sagte er ruhig: »Alles wandelt sich.«

Intellektuell ist diese Lehre leicht als Gegebenheit zu verstehen, unser Leben zeigt es uns ja permanent. Emotional jedoch heißt es, dass sich alles, was wir lieben und was uns wichtig ist – also unsere Familie, Freunde und sogar unser kostbares Selbst – wandeln und transformieren wird, bis es schließlich vergeht. Das ist die erste Wahrheit der buddhistischen Lehre, und es ist auch die erste Wahrheit über das Altern.

Auf den ersten Blick mag dieser Gedanke deprimieren, dabei kann der Transformationsprozess – also das Älterwerden mit all dem, was wir im Laufe unseres Lebens erreichen – sehr positiv sein. Er bringt neue Möglichkeiten, Neuanfänge, eine Menge Wertschätzung und eine tiefe Dankbarkeit mit sich, die den Fortgang unseres Lebens zutiefst beeinflusst. Diese positiven und oft aufregenden Aspekte des Alterns möchte ich auf den folgenden Seiten gern mit Ihnen teilen. Ich habe mit vielen Menschen gesprochen, die ihr Älterwerden nicht direkt verdrängen, aber doch lieber nicht darüber nachdenken wollen. In Wahrheit denken sie wahrscheinlich sogar sehr viel darüber nach, wissen aber nicht, wie sie dem Älterwerden mit Würde und Achtung begegnen sollen.

Ab einem bestimmten Alter muss uns niemand mehr davon überzeugen, dass wir altern und dass das Altern gewisse Schwierigkeiten in sich birgt. Wir wissen es. Wie aber können wir es auf die bestmögliche Weise tun und auf das bestmögliche Ende hin-



leben? Das vorliegende Buch bietet einen inneren Leitfaden für das Altern, der an meine langjährige spirituelle Lehrtätigkeit anknüpft und neue Bilder dafür vorschlägt, damit wir es nicht als eine Zeit des Verfalls, sondern als eine Zeit der Erfüllung sehen können, die uns neben den gelegentlichen Demütigungen vor allem Freude zu bringen vermag.

Als ich in einem meiner frühen Blog-Beiträge die Wörter »Freude« und »Altern« in ein und demselben Satz schrieb, fühlte ich mich in die Anfangszeit meiner spirituellen Ausbildung zurückversetzt. Damals war ich noch in meinen Zwanzigern und lebte in San Francisco. Ich war zu einem kleinen buddhistischen Tempel gegangen, der an einer belebten Straße in San Francisco gelegen war, wo Shunryu Suzuki einen Vortrag hielt. Damals war Suzuki schon über sechzig, während die meisten Anwesenden im Raum in ihren Zwanzigern und Dreißigern waren.

Im Frage-und-Antwort-Teil fragte jemand: »Wozu meditieren wir?«

Worauf Suzuki lachend antwortete: »Damit du dein Leben genießen kannst, wenn du alt bist.«

Wir lachten mit ihm. Wir dachten, das sei ein Witz. Jetzt verstehe ich, dass er es ernst meinte. Er war Monate davor, im Winter, lange krank gewesen und hustete und keuchte noch immer. Körperlich war es ihm nicht gut gegangen, und doch strahlte er in seinem ganzen Gebaren Zufriedenheit aus. Ganz offensichtlich hatte er Freude an seinem Alter.

Heute denke ich, dass Suzuki uns damals an einem großen Geheimnis teilhaben ließ, das die Jugend nicht wirklich verstehen kann: Selbst angesichts größter Widrigkeiten ist es möglich, jeden Augenblick und jeden Atemzug als Geschenk zu sehen und sich daran zu freuen.

Nicht lange danach starb Suzuki. Erst jetzt, wo Details aus seinem Leben bekannt wurden, begriffen wir, wie tragisch es gewe-

sen war. Und doch hatte er sich davon nicht unterkriegen und es niemanden spüren lassen. Er begegnete allem, was das Leben ihm bot, mit Freundlichkeit und einem Lächeln. Sein Beispiel ist mir lebenslange Inspiration und zugleich der Prüfstein, an dem ich mich für dieses Buch orientiere. Viele der hier beschriebenen, kontemplativen Übungen habe ich von ihm gelernt. Und selbst die Lehren, die ich aus dem Christentum und dem Judentum gezogen habe, stammen aus jener universellen Quelle der Weisheit, die Suzuki verkörperte.

Ich schrieb also in meinem Blog darüber, dass wir uns an unserem Alter freuen sollen. Den vielen informativen und wertschätzenden Leserkommentaren konnte ich entnehmen, dass Menschen ihr Älterwerden auf die verschiedensten Weisen erfahren. Manche hatten das Älterwerden gut im Griff und suchten nach Wegen, um den Prozess noch besser zu gestalten. Andere waren skeptisch. Eine Über-Neunzigjährige kommentierte: »Junger Mann, ich bin nicht alt. Dass wir alt werden, ist ein Mythos. Ich sehe keinen Sinn in dem, was Sie da tun.« Auch viel Jüngere meldeten sich zu Wort. Ein Siebenundzwanzigjähriger schrieb mir: »Plötzlich habe ich gemerkt, dass ich alt werde.«

Um meinen eigenen Horizont zu erweitern, begann ich, eintägige Workshops zum Thema zu geben. Und zwar zunächst in buddhistischen Zentren, wo ich wusste, dass die Teilnehmer mit der Meditationspraxis, die ich unterrichtete, vertraut sein würden. Aus diesen frühen Workshops nahm ich vor allem eines mit: Egal wie vertraut den Teilnehmern die Meditation war – die Idee, diese Praxis mit der Erfahrung des Älterwerdens zu verknüpfen, war ihnen neu und begeisterte sie. Am Ende meines ersten Workshops fragte ich in die Runde, wer diese Erfahrung gern wiederholen würde. Alle hoben die Hand.

Dank den Posts in meinem Blog und den Workshops nahm das vorliegende Buch allmählich Form an. Wie Sie mit einem

Blick auf den Inhalt sehen können, beschäftigt sich jedes Kapitel mit einem Aspekt der Erfahrung des Älterwerdens. Sie brauchen dabei nicht chronologisch zu lesen. Falls Sie sich derzeit niedergeschlagen fühlen, weil Sie merken, wie Sie älter werden, beginnen Sie einfach mit Kapitel 4 »Ich werde gern älter«. Falls Sie einer Meinung sind mit der neunzigjährigen Skeptikerin, die nicht ans Altern glaubte, wird Ihnen vielleicht Kapitel 5 »Ich werde nicht gern älter« die Dinge ins rechte Licht rücken. Die Bedürfnisse und Interessen eines vierzigjährigen Lesers unterscheiden sich von denen einer Achtzigjährigen. Wie in Kapitel 2 beschrieben, durchlaufen wir im Altern verschiedene Stadien. Die eigene Standortbestimmung in diesem Prozess wird Ihnen helfen, das Buch bestmöglich für sich zu nutzen.

Zwei Kapitel habe ich außerdem dem gewidmet, was Wissenschaftler, Ärzte und Psychologen über das Altern zu sagen haben. Bei den siebzig Millionen Babyboomern in den USA, die inzwischen in ihren Fünfzigern und Sechzigern angelangt sind, »boomt« natürlich auch die Altersforschung. Dass körperliche Betätigung und gesunde Ernährung der Schlüssel zu einem gesunden Altwerden sind, wundert wohl keinen, und die Forschung liefert hier den besten Beweis. Ebenso wichtig jedoch sind der Dienst an anderen, die Pflege gesunder Beziehungen, Aufenthalte in der Natur und ein aktives spirituelles Leben – alles Themen, die in diesem Buch behandelt werden. Inneres und äußeres Altern gehören eng zusammen. Körperübungen und gesunde Ernährung allein werden nicht ausreichen, um uns glücklich zu machen, solange wir die innere Freude nicht gefunden haben, von der Suzuki sprach.

Jedes Kapitel endet mit kontemplativen Reflexionen, die dazu anregen sollen, die Kraft oder auch die Gaben und die Weisheit für einen bestimmten Aspekt des Alterns zu kultivieren. Bei einigen dieser Übungen nehmen wir den Körper und den Atem

zur Klärung unserer Glaubensmuster und zur Linderung von Kummer und Sorgen zu Hilfe. Manche Reflexionen unterstützen uns darin, Dankbarkeit zu entwickeln, unseren Sinn für Wertschätzung zu verfeinern und die Freude zu lehren, anderen zu dienen. Die Reflexion, in der es darum geht, »nur zu sein«, soll dazu dienen, uns mit unserer eigenen göttlichen Seinsnatur zu verbinden: mit jener Quelle, aus der alles Leben kommt und wo am Ende alles Leben hingeht. Die letzten Kapitel sollen Ihnen bei der Gestaltung einer persönlichen »Auszeit« helfen – in der Sie sitzen, spazieren gehen, Wertschätzung üben und sich erneuern können.

»Alles wandelt sich«, das ist wahr, aber diese Wahrheit hat zwei Seiten. Natürlich ist alles, was wir lieben, dazu bestimmt, sich zu wandeln, zu altern und schließlich zu vergehen. Genauso birgt aber jeder Augenblick auch wieder neue Möglichkeiten, die wir uns nicht von unseren fixen Ideen über das Altern nehmen lassen sollten. »Jeder Atemzug ist eine neue Chance«, so lautete ein Lieblingspruch eines meiner buddhistischen Lehrer. Wenn wir daher sagen, dass sich alles wandelt, sollten wir den Zusatz nicht vergessen, dass alles – und womöglich vor allem unser hohes Alter – machbar ist.

Auf einem meiner Workshops bemerkte einmal ein Teilnehmer halb im Spaß: »Ich bin 58 und weiß, wohin die Reise geht – nämlich bergab. Ab jetzt geht es nur noch bergab.«

Ich dachte kurz nach, bevor ich antwortete: »Ich weiß nicht, ob ich dem unbedingt zustimme. Aber selbst wenn Sie recht haben sollten, lautet die Frage doch eigentlich: Werden Sie sich dabei in den freien Fall begeben, oder behalten Sie die Zügel in der Hand?«

Ich hoffe, dieses Buch wird Ihnen helfen, die Zügel in der Hand zu behalten. Ich habe versucht, Ihnen ein paar Orientierungspunkte an die Hand zu geben. Das Altern an sich ist zwar

jenseits unserer Kontrolle, *wie* wir altern, liegt jedoch an uns. Ich lade Sie ein, mich auf der Entdeckungsreise zu begleiten, auf dass Sie erkennen, wie Sie Ihr Älterwerden voll und ganz genießen können.



Lewis Richmond

**Die Zeit ist ein großer Lehrer**

Gelassen älter werden

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 256 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-37158-7

Kösel

Erscheinungstermin: April 2016

Die erste Wahrheit des Älterwerdens ist auch die erste Wahrheit der buddhistischen Lehre: Alles verändert sich. Lewis Richmond zeigt, wie diese Entwicklungen den weiteren Verlauf unseres Lebens positiv beeinflussen, da sie neue Möglichkeiten eröffnen, Wiederaufänge ermöglichen und eine Fülle von Wertschätzung und Dankbarkeit bereithalten. Ein stärkender Begleiter durch die Schlüsselstadien des Alterns.

 [Der Titel im Katalog](#)