

Beobachtungen und Erkenntnisse im Prozess des Alterns

Was habe ich im Wandel der letzten 10 Jahren in meinem sozialen Atom erlebt und wahrgenommen, über mein Leben erfahren?

Burkhard Zeunert
März 2024

Ich bin ein Teil des Ganzen - Ich bin meine Beziehungen - Alles menschliche Leben ereignet sich als einmalige Existenz im Universum im unendlichen Werden und Vergehen aller Formen der Evolution.

Ich bin eine Verkörperung der allumfassenden, geistigen Grundstruktur allen Seins in totaler Verbundenheit allen je gewordenen Lebens. Alles ist durchdrungen, beseelt und getragen von dieser geistigen Grundstruktur. Alles Existierende hat „göttliche“ Qualität, ist Kind Gottes.

Oktavieren wir diese Grundstruktur der Verbundenheit auf die menschliche Dimension herunter, so erfahren und benennen wir sie als Liebe.

Arthur Koestler beschreibt uns als „Holon“, ein Wesen, das in sich vollkommen ist und gleichzeitig in alle Richtungen hin durchlässig offen ist. In dieser Struktur sind wir ein lebendiger Teil des Ganzen.

J.L. Moreno beschreibt uns als ein „Soziales Atom“, das in drei Dimensionen agiert, ich bin meine Beziehungen, in denen ich mich erlebe und meine Persönlichkeit entwickle, indem ich in unterschiedlichsten Begegnungen an meinem Leben Anteil gebe, empathisch Beziehungen gestalte und am Leben des Gegenübers Anteil nehme, wir tauschen uns aus und sind nach der Begegnung andere, jeweils mit neuen, fremden Lebensanteilen – wie zB auch beim Essen, indem wir beim Essen eines Salates seine verarbeitete Sonnenenergie und Mineralien uns einverleiben. Im unendlichen Kreislauf des Lebens bleibt nichts wie es war und: nichts geht verloren, alles wird neuer Bestandteil eines anderen Seins.

Das sind meine Zugänge zu meinem Selbst- und Weltverständnis.

Wie hat sich mein Persönlichkeitskern in den drei Schalen meines Sozialen Atoms in den verschiedenen Lebensphasen entwickelt, welche Personen spielten da eine prägende Rolle, a) im familiären, freundschaftlichen Umfeld, b) im lokalen, sozialen Lebensumfeld, c) im großen, noch nicht bewußten Möglichkeitsrahmen?

Mein persönliches Leben nahm im Rahmen des Verlaufs der Evolution in der Liebe meiner Eltern seinen Anfang, als sie sich Ihren Kinderwunsch bei meiner Zeugung erfüllten, ich bin eine Verkörperung von Gottes und ihrer Liebe.

Gerald Hüther hat auf den Prozess der pränatalen Prägung unseres Gehirns im Lebensumfeld unserer Eltern aufmerksam gemacht und sagt: jedes Kind wird mit dem Gehirn ausgestattet, das für seine spezielle, irdische Lebensbewältigung

erforderlich ist, genauso wie es auch sein je spezifisches Immunsystem bei seinem Weg durch den Geburtskanal als Mitgift geschenkt bekommt.- So macht es sich mit einem einmaligen, genetischen Begabungspaket und intuitiven Zugang zur Potentialität des Universums in der Geborgenheit seiner Herkunftsfamilie auf seinen einmaligen, vergänglichen Lebensweg.

Die Lebenssicherheit durch Instinkt-Gebundenheit unserer tierischen Mitwelt so wie die frühe Eigenständigkeit ist für den besonderen menschlichen Entwicklungs-Weg geöffnet und führt durch den sozialen Mutterschoß mit seinen epigenetischen und kulturellen Prägung zu einer ungeahnten Fülle von kulturellen Neuschöpfungen, hin zu einer möglichen spirituellen Epoche der Evolution oder zu entfremdeter Selbstvermessenenheit und entfremdeten Größenwahn, der das fein gesponnene Netz der All-Verbundenheit zerstört und mit KI in eine aussichtslose, transhumane Phase abgeleitet.

Wer in unserer menschlichen Welt gegen die ethische Norm: „Bedenke die Folgen Deines Tuns und dann entscheide neu!“ verstößt und nicht in Resonanz zum kosmischen Grundgesetz der Liebe handelt, verliert seine Lebensbasis und verendet im vermessenen Krieg gegen das Ewige Leben.

Jedes neu geborene Lebewesen ist Geist begabtes Kind „Gottes“ und trägt mit seinen Begabungen Verantwortung für den Fortgang des evolutionären Lebens bis zur Vollendung: „auf dass Gott sei Alles in Allem!“ wie die Bibel es beschreibt.-

Auf diesem Weg braucht aber jeder nur das ihm Mögliche dazu beizutragen an seinem Lebensort, hierzu bekommt jeder in jedem Augenblick, mit jedem Atemzug ewiges Leben neu geschenkt in der Gemeinschaft liebender Wesen, in der „Gott“ mit seinem Geist präsent ist, so wie er auch in jeder Zelle als Seele gegenwärtig ist und unser Leben trägt.

In dieser Komplexität geschieht also der Start in das vergängliche, irdische Leben, das in seiner Einmaligkeit und Vergänglichkeit unermesslich wertvoll ist, weil die Geist-Existenz „Gottes“ in ihm vergängliche Lebenserfahrungen macht, deren kreative Erfindungen wie auch sein einmaliges Wesen in die Potentialität des Seins eingeht und für die Weiterentwicklung zu gegebener Zeit von der Evolution wieder im Spiel des Lebens eingesetzt und genetisch verankert wird wie zB die Erfindung der Sexualität zur Schaffung von Formenreichtum oder das erstmalige Erblühen und Vergehen einer ersten Blüte in der Gräserwelt nicht verloren ging!- Nach 50 000 Jahren gab es nur noch Gräser mit Blüten und eine wunderbare, symbiotische Welt von Pflanzen, Insekten und Vögeln ein neuer Reichtum von Pflanzen und Tieren bis hin zur zweckfreien Entfaltung von Farben und Schönheit.

All diese Erscheinungsformen und Prozesse gehören zu dem noch viel umfassenderen evolutionären Rahmen unserer gegenwärtigen Flutwelle des sich weiter entfaltenden Lebens wie wir jährlich neu im Frühling beglückend erleben können.

Wenn der Wind auch noch kühl ist, sobald die Sonne scheint, zieht es uns nach draußen auf unseren alltäglichen Weg zum Wehr, begleitet von dem zunehmenden Gesang der Vögel und dem Tanz der ersten Insektenschwärme. Wir bleiben stehen und atmen die klare Luft ein und werden eins mit dem wunderschönen, ruhigen Tal.

Und obwohl ich meine Brille in die Jackentasche gesteckt habe, zeigen sich mir immer mehr Frühlingsboten. Hier neben dem morschen Wiesenzaun im sprießenden grünen Gras mehrere gut getarnte gelbe Waldsterne. Später am Sonnenhang beim Wehr die erste blaue Blüte in der Zone von Immergrün und unten am rauschenden Bach die von der Sonne angestrahlten, silbernen Weidenkätzchen!

Meine Frau und ich sind überwältigt von dem Glücksgefühl, Leben inmitten von Leben zu sein, trotz unseres Alters uns in solchen Augenblicken jung wie das aufblühende Leben zu fühlen. Und diese innere Begeisterung hält auf dem ganzen Rückweg noch an und verleiht uns Lebensenergie und tiefe innere Zufriedenheit!

Und wenn wir so in innerer Resonanz zu der uns umgebenden Mitwelt unseren Lebensweg -gerade in dieser unruhigen, schweren Zeit- gehen, strömt die Kraft des Universums in uns ein und schenkt uns das gewisse Gefühl von Geborgenheit wie es Dietrich von Bonhoeffer im Gefängnis in seinem unvergesslichen Lied beschrieb:

„Von guten Mächten wunderbar geborgen,
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist bei uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.“

Ja, so gehen wir tief dankbar, Lebens erfahren und sehr bewußt die letzte Etappe unseres Lebensweges im Hier und Jetzt.- Wir sind in unserem Lebenshaus in der obersten Etage angekommen.

Wie stark die Veränderung unserer Lebensrollen unsere Beziehungen in unserem sozialen Atom verändern habe ich in meinen unterschiedlichen Lebensphasen immer wieder erlebt: beim Eintritt in die Berufswelt, nach der Geburt des ersten Kindes durch die Eltern- oder später Großelternschaft, durch den Verlust des ersten Elternteils...immer wieder eröffnen sich neue Verstehensfenster mit emotionalen Zugängen, die weit über die kognitive Ebene hinausgehen. Mir erschließen sich tiefgreifende Lebenszusammenhänge.

Dasselbe geschieht bei gesundheitlichen oder sozialen Lebenskrisen., ähnlich den Entwicklungsschüben von Kindern während ihrer Kinderkrankheiten.- Unser Körper „lügt“ nicht, läßt sich nicht täuschen, er schafft Auszeiten, um sich in allem äußeren Getriebe über den Sinn seines Lebens bewußt zu werden, innezuhalten und unser Leben zu verändern. So wächst ansonsten unsere Empathiefähigkeit und erschließt dadurch neue Begegnungsmöglichkeiten.

Und wenn wir so auf unser immer voller und reicher gewordenes Leben zurückblicken beim gemeinsamen Anschauen von Fotoalben oder bei zufälligen sich ergebenden Gesprächen vor dem Feuer des Kachelofens, dann erfüllt uns ein dankbares Staunen, was wir bei all der durchaus harten Arbeit für ein selbstbestimmtes und freies Leben in unserer Generation gestalten konnten und was

für ein großes Geschenk es für mich war, das Haus in Absprache mit den Kindern bestellen zu können und so mein und unser Lebenswerk an Menschen übergeben zu können, die die Einmaligkeit dieses Tales wert zu schätzen wissen - die Stille und seinen Frieden – und daß wir hier durch ein lebenslanges Wohnungsrecht unseren Lebensabend im gewohnten Rahmen mit neuen Freunden erleben können....befreit von den Lasten , verbunden mit der Energie diese Tales, von dem wir ein Teil geworden sind.

Für all diese Fügungen sind wir dem Herrn des Lebens zutiefst dankbar.

Und da wir mit jedem Atemzug neues Leben aus dem Ewigen Leben geschenkt bekommen, können wir auch den Weg zu einem stimmigen Leben in Resonanz zum Universum einschlagen und uns der Zukunft öffnen.

Und in den Begegnungen mit den älter werdenden Freunden können wir im Austausch unserer gegenwärtigen Erlebnisse und alltäglichen Erfahrungen samt der gesundheitlichen Einschränkungen und deren Tabuisierungen oder die Gefahr von Vereinsamung überwinden. Zugleich erfahren wir so nebenbei auch das lebensnotwendige, wohltuende Maß an Bedeutsamkeit für andere, das unserem Leben immer wieder Sinn schenkt. Auf diese Weise wird unser innerer Blick auf das eigene Älterwerden realistischer und dadurch angstfreier; vielleicht entdecken wir dabei sogar mehr neue Lebensmöglichkeiten.

Zunehmend mit den Jahren wird bei Gesprächen mit Altersgenossen immer bewußter, dass immer Freunde und gute Bekannte „von uns gehen“ oder pflegebedürftig werden und was das für die Angehörigen bedeutet. Das Thema der Vergänglichkeit unseres irdischen Lebens läßt sich nicht mehr verdrängen.

Obwohl jeder das Grundgesetz des Lebens vom „*Werden und Vergehen*“ kennt, ist es noch ein weiter Schritt hin zu der heilsamen Weisheit: „*auch das wird vergehen!*“ wie die fernöstliche Legende es überliefert:

Einst wurde der junge König seines Lebens überdrüssig und verfiel in tiefe Depressionen. Da berief er alle Gelehrten seines Reichs ein und versprach dem, der ihn heilen könnte die Hälfte seines Reichs, aber niemand vermochte ihn von seiner Krankheit zu heilen.-

Zuletzt kam ihm die Kunde von einem Einsiedler, der ihm zusagte, dass er ihn heilen könne. Der lehnte alle königlichen Geschenke ab: das ist zu wertvoll als dass Du es mit all Deinen Gütern bezahlen könntest, aber ein Versprechen mußt Du mir geben, dass Du mein Geschenk annimmst! Sie wurdens sich einig und der `Weise machte sich auf den Weg.

Und nach längerer Zeit kam er zum König zurück mit einem kleinen Kästchen aus Alabaster. Der König wurde stutzig: „Ist das alles?“ - „Ja, öffne es jetzt!“-

Und der König fand einen goldenen Ring mit einer Inschrift darin.-

„Zieh diesen Ring an und behalte ihn an Deinem Finger und lies die Inschrift, wenn Dich die Gefühlsschwankungen zu überwältigen versuchen“: **„Auch das wird vergehen!“** - „Ja, wenn Du überglücklich bist, dass Du den Wert eben dieses Augenblicks zu schätzen lernst und wenn du verzweifelt bist, dass Du den Trost erfährst, dass der Schmerz wieder vergeht!“.

Und der König ward geheilt und lebte lange und glücklich in seinem Reich...

Die Kulturgeschichte der Menschheit beherbergt eine Fülle von tiefgreifenden Lebenserfahrungen in ihren philosophischen Entwürfen oder Religionen. Oft sind sie dualistisch oder theistisch... In ihren Entwürfen geht es immer wieder um Fragen des Selbst- und Weltverständnisses.

In der **Mystik** wird die Subjekt- Objektspaltung überwunden, da gibt es keine Dogmen oder Beurteilungen von „richtig“ oder „falsch“, „objektiven, materialistischen Tatbestände“, die man messen und wiegen kann, sondern einmalige, individuelle Erlebnisse und Erfahrungen der Einheit allen Seins, jeder ist einmalig und zugleich ein Teil des Ganzen.

Da gibt es nicht „Diesseits und Jenseits“, „Himmel und Hölle“, sondern „das Reich Gottes ist mitten unter uns“, „Was ihr einem unter diesen meinen geringsten Brüdern getan habt, das habt ihr mir getan!“,

Gott geschieht in der Begegnung.- „Gott ist die Liebe und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm.“ Von dieser inneren Gewißheit ließ sich Jesus selbst durch die Androhung seiner Hinrichtung nicht trennen.

Der universale Geist ist in jeder Zelle präsent und nimmt so an unserem vergänglichen Leben und unseren Erfahrungen Anteil und fügt sie in dieser Weise der Potentialität des Seins hinzu, aus der immerwährend neues Leben entspringt. „Leben wir, so leben wir dem Herrn, sterben wir so sterben wir dem Herrn, darum wir leben oder sterben, wir sind des Herrn“, sagt Paulus, „nichts kann uns scheiden von der Liebe Gottes“.

Wir sind Teil des sozialen Atoms Gottes und Er ist Teil unseres sozialen Atoms! Er ist unser Wesenskern! Und durch Ihn bleiben wir mit all unseren irdischen Erfindungen ein raum- und zeitloser Bestandteil Seines ewigen Lebens, eine von Ihm erwünschte Bereicherung Seines Universums, soweit wir zu Ihm in Resonanz leben!!

Und es bleibt für alle, die mit mir Lebenserfahrungen geteilt haben, eine unverbrüchliche Zusage und ein heilsamer Trost, dass wir darüber für immer energetisch miteinander verbunden bleiben und auf diese Weise auch zu Seinem verheißenen Segen „bis ins tausendste Glied“ werden können.

Da Alles mit Allem verbunden ist und jede Beziehung eine Relation, einen Zahlenwert darstellt, der einem Klangwert entspricht, folgern die Astrophysiker: **„Das Universum ist Klang!“**-

Diese Erkenntnis mache ich mir jeden Morgen bei meiner Morgengymnastik in unserem Behandlungsraum bewußt. Meine liebe alte, blinde Freundin hatte eine wunderschönes Glockenspiel als große Makramee-Arbeit geknüpft, das nun im Eingangsbereich des Zimmers jeden Besucher begrüßt. -

Sie hatte es mit denselben Händen gestaltet, die mich bei meinen Besuchen bei ihr mit einer Fußzonen-Reflexmassage begrüßten und von der Autofahrt entspannen ließen. -

Und jetzt fasse ich zwei dieser fünf Stränge an und lasse die Glocken erklingen, um sie wiederum in der anderen Dimension zu erreichen und zu begrüßen, ihr für ihre geschenkte Liebe zu danken und sie um ihren energetischen Beistand für unsere irdische Lebenszeit zu bitten.

Es ist für mich ein *wohltuendes Ritual*.

Auf Grund dieser tiefen, inneren Erkenntnisse wächst meine dankbare innere Zufriedenheit. Sie läßt mich erleben, das Gottes Friede höher ist als alle unsere Vernunft und seine Weihnachtsbotschaft aller Welt und alltäglich neu erklingt: Friede auf Erden! Und so macht sich Gott wehrlos auf den Weg und lädt uns mit seiner Botschaft der Liebe zur Nachfolge ein, nicht zu „Sicherheitskonferenzen“, sondern Ihn arglos wie die Kinder beim Wort zu nehmen und die Wahrheit seiner Worte mit unserem eigenen Leben zu überprüfen, Ihm zu vertrauen.

Ich bin sehr dankbar für das Geschenk des irdischen Lebens für das beglückende Erleben menschlicher, körperlicher Beziehungen zu meiner Frau und Familie. Ich habe die Trauer über den Schmerz des Abschiednehmens von lieben Menschen erfahren. Und gleichzeitig mache ich mir bewußt, dass inzwischen schon immer mehr mit anderen Menschen getauschten Anteile von mir in der Dimension des allumfassenden Ewigen Lebens auf meine Heimkehr warten.

Um so dankbarer bin ich für die mir noch verbleibende Zeitspanne irdischen Lebens mit meiner Frau.