

Gay Gaer Luce

länger leben aktiv bleiben

Was wir gegen das
Methusalem-Syndrom
tun können
iskopress

Die amerikanische Originalausgabe mit dem Titel:
«Longer Life, More Joy. Techniques for Enhancing
Health, Happiness and Inner Vision» ist 1992 bei
Newcastle Publishing, North Hollywood, erschienen.
Copyright © 1992 by Gay Gaer Luce
All Rights Reserved.

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe
bei © iskopress, Salzhausen
(Früher unter dem Titel: «Liebe, Lust und langes Leben»)
1. Auflage 2004
ISBN 3-89403-088-7

Übersetzung: Ruth Lüers
Umschlag und Grafik im Text:
Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck: Runge, Cloppenburg

**Bibliographische Information der
Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliographie;
detaillierte bibliographische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Dieses Buch ist meiner Mutter und
meinem Vater gewidmet und der
geheimnisvollen Quelle ihrer
Aufrichtigkeit, Liebe und Weisheit.

INHALT

Einführung	11
Meine Geschichte	11
Ein beschwerlicher Weg	13
Ausgangsprämissen	15
Die erste Gruppe	17
Unsere Ziele: Ganzheitlichkeit und Gesundheit	19
Kapitel 1: Alt werden aus anderer Sicht	23
Die Zeit ausdehnen (Übung 1)	29
Kapitel 2: Ändern Sie Ihr Leben	33
Ihr Buntglasfenster (Übung 2)	35
Eine andere Methode	38
Lust und Vergnügen (Übung 3)	40
Das Glücksgefühl bewahren	41
Kapitel 3: Entspannung und Gesundheit	47
Die Macht des Geistes	49
Wie entspannt sind Sie? (Übung 4)	50
Ursachen von Stress	52
Stress-Test (Übung 5)	55
Grundsätzliches zur Entspannung	57
Entspannungsübungen (Übung 6.1 – 6.5)	58
Therapie durch Tränen	62
Weinen können (Übung 7)	63
Kapitel 4: Atem ist Leben	65
Unser Atemrhythmus (Übung 8)	68
Die Wurzeln unserer Atmung	69
Tief atmen (Übung 9)	70
Tiefe Bauchatmung (Übung 10)	72
So atmen Sie sich durch den Tag	73
Das Wunder des Sauerstoffs	73
Die Wellenatmung (Übung 11)	75
Wellenatmung mit einem Partner (Übung 12)	79

Die Bedeutung der Gefühle	84
Heilender Atem (Übung 13)	85
Kapitel 5: Selbstbilder	87
Hüten Sie sich vor Ihren Vorurteilen!	90
167 Jahre alt werden (Übung 14)	90
Alte Hände (Übung 15)	92
Was wir nicht sagen dürfen (Übung 16)	93
«Wer war ich?» (Übung 17)	96
Gespräch mit dem Kind in mir (Übung 18)	97
«Wer bin ich?» (Übung 19)	99
Kapitel 6: Selbstbild und Massage	103
Den eigenen Körper erforschen (Übung 20)	106
Sich selbst massieren	107
Sensitive Hände (Übung 21)	108
Selbstmassage des Gesichts (Übung 22)	109
Selbstmassage des Nackens (Übung 23)	111
Selbstmassage der Schultern (Übung 24)	112
Kapitel 7: Intimität	115
Intimität (Übung 25)	116
Ein Gesicht erforschen (Übung 26)	120
Mit den Händen hören (Übung 27)	121
Unterhaltung der Füße (Übung 28)	122
Das tantrische Ritual	125
Der sexuelle Imperativ	126
Kapitel 8: Kommunikation – Geben und Nehmen	131
Wortschatz der Gefühle (Übung 29)	136
Eine Freundschaft vertiefen (Übung 30)	136
Höre mich mit deinem Herzen	137
Was Sie nicht tun sollten	139
Was Sie tun sollten	142
Zuhören (Übung 31)	143
Wiederholte Fragen (Übung 32)	145

Kapitel 9: Träume und Schlaf	147
Erforschen Sie Ihre Träume (Übung 33)	148
Gemeinsam einen Traum träumen (Übung 34)	152
Einen Traum spielen (Übung 35)	154
Träumen und Bewußtsein	155
Traum-Yoga (Übung 36)	157
Abendlicher Rückblick	157
Die Veränderung unseres Schlafmusters	158
Kapitel 10: Visualisierung und Heilung	161
Unser Glaube, der göttliche Heiler	162
Heilende Hände (Übung 37)	165
Konzentration (Übung 38)	167
Sich aus dem Weltall betrachten (Übung 39)	168
Der Ausweg	171
Die Kamera (Übung 40)	172
Der Spiegel (Übung 41)	173
Was Selbstbewusstsein vermag	176
Bestehen Sie auf Ihren Rechten!	179
Die Heilung vorbereiten	180
Durch die Haut atmen (Übung 42)	182
Kapitel 11: Tod und Sterben	185
Schmerz erforschen	188
Das Bild (Übung 43)	189
Versteckte Gefühle zeigen	191
Zeit für den Schmerz	192
Bist du bereit zu sterben? (Übung 44)	193
Wie möchten Sie sterben?	194
Wie möchten Sie sterben? (Übung 45)	195
Abschlüsse und Übergänge (Übung 46)	196
Todesgefühle (Übung 47)	199
Das Abenteuer des Sterbens	201

Kapitel 12: Meditation	203
Meditation im Gehen (Übung 48)	205
Gedanken und Empfindungen zählen (Übung 49)	208
Kontemplation (Übung 50)	209
Den Geist zur Ruhe bringen (Übung 51)	210
Hingabe	212
Aktive Meditation	212
Der Schlüssel zur Meditation	213
Wie meditieren Sie?	214
Liste der Übungen	216
Bibliographie	218

EINFÜHRUNG

Im Januar 1974 versammelte sich eine Gruppe von zwölf unternehmungslustigen älteren Menschen (zwischen 63 und 77 Jahren) mit vier jüngeren, um Mythos und Wirklichkeit des Alterungsprozesses zu erforschen. Die Gruppe nannte sich SAGE*, das Akronym für Senior Actualization and Growth Explorations – Selbstverwirklichung und Lernchancen im Alter. Dieses Experiment lief mehr als zehn Jahre, und seine «Ableger» sind noch heute aktiv. Durch Mundpropaganda kamen viele Neue zu SAGE, Menschen jeden Alters. Sie hofften, neue Begeisterung für ihr Leben zu finden – so als würden sie sich frisch verlieben. Was sie hier erlebten, eröffnete ihnen den Zugang zu ihrer eigenen Lebendigkeit, zu ungeahnten Möglichkeiten ihrer Existenz und Lebensgestaltung. Die Entdeckungen waren so überraschend, dass im ganzen Land ähnliche Programme entstanden, die sich schließlich auch in anderen Teilen der Welt verbreiteten. In jener Gruppe entdeckten wir, wie aufregend und voller Möglichkeiten das Alter ist – und davon handelt dieses Buch.

MEINE GESCHICHTE

1971 war ich eine desillusionierte Autorin im Feld der Naturwissenschaften. Mein Wunsch war, meinen Leserinnen und Lesern mehr zu geben. So begann ich, mit Hypnose und Yoga zu experimentieren sowie mit anderen Möglichkeiten, die uns helfen könnten, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu steigern. Als mir diese Techniken vertrauter wurden, wünschte ich, dass ich sie schon als Kind gelernt hätte. Sie hätten mein Leben verändert, es freier, weniger neurotisch und lustvoller gemacht. Dann kam mir die Idee, Kindern diese einfachen Übungen beizubringen.

Während ich diese Techniken trainierte, um sie an Kinder weitergeben zu können, besuchte mich meine Mutter. Im Laufe unseres Zusammenseins wurde mir klar, dass diese Techniken auch für sie wertvoll wären. Sie hatte zum Beispiel große Schwierigkeiten einzuschlafen. Ich dachte, wenn ich ihr beibringen könnte, sich jederzeit zu entspannen, würde sie besser einschlafen können. Nachdem sie gelernt hatte, mit Biofeedback zu arbeiten, war es für sie erstaunlich einfach, sich einen Spiralwirbel vorzustellen, durch den sie in den Schlaf glitt. Das steigerte ihr Interesse. Als nächstes lernte sie eini-

*englisch «sage» = weise

ge Yoga-Atemtechniken und konnte zu meinem Erstaunen den Atem anhalten und dabei bis 100 zählen.

Als sie einen Monat später mit dem Auto einen Frontalzusammenstoß hatte, wurde noch deutlicher, in welchem Maße sie gelernt hatte, sich selbst zu kontrollieren. Mit Hilfe von Atemübungen schaffte sie es, die ganze Zeit über ruhig und beherrscht zu bleiben. Ein Achtzehnjähriger, der sich in einem diabetischen Schockzustand und auf der Flucht vor der Polizei befand, war ihr mit einer Geschwindigkeit von ca. 55 km/h in einer Einbahnstraße gegen die Fahrtrichtung entgegengekommen. Sie stießen mit einer Gesamtgeschwindigkeit von 145 km/h zusammen. Als der Krankenwagen kam, war Mutter vollkommen ruhig. Trotz ihres Alters und einer höheren Anfälligkeit infolge eines früheren Unfalls wurde sie schneller aus dem Krankenhaus entlassen als der Achtzehnjährige. Danach war sie mehr denn je von der Kraft ihres Geistes überzeugt und für weitere neue Erfahrungen offen.

Der nächste Schritt war, ihr eine Bewusstseinsweiterung zu ermöglichen. Hierzu benutzte ich eine Technik, bei der sie bequem auf einer Couch lag, sich entspannte und über Kopfhörer Musik hörte, bis sie einen transeähnlichen Zustand erreichte.

Meine Mutter, die damals 71 Jahre alt war, ist eine außergewöhnliche Frau. Sie ist eine begabte Künstlerin und eine Intellektuelle mit großer Neugier. Ich war mir nicht sicher, ob ihre neuen Abenteuer und Veränderungen nur Zeichen ihres ungewöhnlichen Charakters waren oder ob einige dieser Erfahrungen bei anderen älteren Menschen dieselbe Wirkung haben würden. Damals interessierten sich die Zentren für Altersforschung noch nicht sonderlich für die Möglichkeiten der Bewusstseinsweiterung älterer Menschen, für ihre speziellen Fähigkeiten oder für die Vorbereitung auf das Sterben. Der größte Teil der gerontologischen Literatur beschäftigte sich vor allem mit den Einschränkungen des Alters, dem Nachlassen der Fähigkeiten und dem Verlust an Kraft und Energie. Ich wollte einfach nicht glauben, dass Altwerden – ein vollkommen natürlicher Prozess – so unerfreulich sein sollte. Es hatte zu viele bemerkenswerte ältere Menschen gegeben: Joseph Campbell, Pablo Casals, Buckminster Fuller, Maggie Kuhn, Margaret Mead, Georgia O'Keefe, Pablo Picasso, Bertrand Russell, Frank Lloyd Wright – alte Menschen voller Vitalität und Lebensweisheit.

Was war nötig, um auf diese Art alt zu werden? Was braucht der Mensch überhaupt zu seiner Entwicklung?

In der frühen Kindheit wird von allen Menschen erwartet, dass sie sich entwickeln. Kinder werden vor Herausforderungen gestellt. Sie werden ge-

tragen, umarmt, beschützt, es wird für ihr Wohlbefinden gesorgt, ständig bestätigen sie sich ihren Wert durch intensiven Körperkontakt. Normalerweise unterschätzen wir die Bedeutung von Zuneigung und Körperkontakt für das Lernen. Und im frühen Erwachsenenalter werden Berührungen sehr selten. Verglichen mit dem Erwachsenen ist das Kind ständig in Bewegung. Niemand wundert sich, wenn es stundenlang komische Geräusche macht, vor dem Spiegel Grimassen schneidet, in verschiedene Rollen schlüpft oder mit imaginären Spielkameraden spricht, wenn es auf dem Kopf steht, springt, tollt und lacht oder im Kreis herumwirbelt, um schwindelig zu werden. Niemand wundert sich, denn das Kind befindet sich im Entwicklungsprozess. Ein Kind darf dabei ungehemmt sein – wir alle wissen, dass das Kind sich durch freies Spiel entwickelt.

Wie ist es mit uns Erwachsenen? Würden wir uns nicht auch in jedem Alter weiterentwickeln, wenn wir ein ähnliches Maß an Freiheit und Unterstützung bekämen? Aber die Klischees unserer Kultur sagen:

- ◆ Alte Menschen sollten würdevoll und vorsichtig sein.
- ◆ Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.
- ◆ Alte Menschen sind engstirnig, haben starre Verhaltensmuster, sie sind langsam und senil.
- ◆ Alte Menschen sind hässlich.
- ◆ Für alte Menschen gibt es keine Zukunft, warum sollte man ihnen etwas beibringen?
- ◆ Alte Menschen wollen sich weder körperlich betätigen noch ihren Körper berühren.
- ◆ Alte Menschen möchten still dasitzen und schweigen.

Ich hielt diese negativen Behauptungen nicht für wahr, und meine Freunde auch nicht. Damals entschieden wir uns zu experimentieren. Wenn es uns gelänge, ein stimulierendes Umfeld zu schaffen, wie man es Kindern gönnt, dann könnten auch wir Erwachsenen uns weiterentwickeln.

EIN BESCHWERLICHER WEG

Nach einem Jahr frustrierender Suche in Bibliotheken gab ich auf. Ich hoffte nun darauf, dass mir ein anderer Mensch die Richtung angeben würde. Ich meldete mich zu einem Sommerkurs bei einem bedeutenden und gelehrten tibetischen Lama, Rinpoche Tarthang Tulku, an. Ich wurde in ungewöhnliche, mehr als tausend Jahre alte psychologische und spirituelle Praktiken eingeführt. An demselben Kurs nahmen zwei Frauen teil, die diese Methoden mit älteren Menschen ausprobieren wollten. Carole Spencer hatte die

Probleme des Alterns für ihre Doktorarbeit in Psychologie untersucht. Sie war aber weniger an Alterspathologie interessiert als an Meditation, Thai Chi und den Möglichkeiten spiritueller Entwicklung. Susan Garfield, damals Dokumentar-Filmemacherin, fühlte sich auch von den Möglichkeiten des Helfens und der spirituellen Entwicklung angezogen.

Aber erst als ich Eugenia Gerrard traf, begann das Projekt wirklich Gestalt anzunehmen. Ihre Mutter litt an der Alzheimerschen Krankheit und stand kurz vor dem Tod. Eugenia war an allem, was mit der Dynamik des Alterns zu tun hatte, höchst interessiert. Sie war eine gefühlsstarke Frau, sprach mit texanischem Akzent und zeigte ungeheure Energie. Sie verfügte über eine Ausbildung in Atem- und Tanztherapie; später kam noch Familientherapie hinzu. Bei ihrer Arbeit ließ sie sich meist von ihren aktuellen Gefühlen inspirieren. Sie war liebevoll und sprach auch über ihre eigenen Probleme, während sie die Gruppenmitglieder in die Methoden einführte, die ihr in ihrem eigenen Leben weitergeholfen hatten.

Kenneth Dychtwald kam mehrere Monate später dazu. Er war jung, kam frisch von Esalen, wo er Kurse in Yoga und Körpertherapie geleitet hatte, und sprühte vor Energie und Humor. Ken war es sehr wichtig, das negative Bild vom Altwerden zu verändern, das er selbst früher gehabt hatte. Erik Peper, Heiler und Psychotherapeut, wirkte hinter den Kulissen mit. Er und ich hatten mit Biofeedback experimentiert, um Menschen anzuleiten, Krankheiten wie Kolitis und Bluthochdruck selbst zu heilen. Er arbeitete im Moment an der Theorie, dass Migräne, Asthma, Arthritis und viele andere Leiden durch die Anwendung von Biofeedback gelindert oder sogar völlig geheilt werden könnten. Ich hatte außerdem entdeckt, dass einige der alten tibetisch-buddhistischen Praktiken (die das Ziel verfolgen, in einem klar definierten, spirituellen Sinn einen Weg zum Ganzsein aufzuzeigen) eine äußere Ähnlichkeit mit Bioenergetik, Reichianischer Therapie und anderen Geist-Körper-Therapien hatten. Diese Übungen und Visualisierungen hatten die Grenzen meiner eigenen Welt gesprengt. Und obwohl meine Erfahrungen damit dürftig waren, machte ich sie – zusammen mit westlichen Entspannungsmethoden – zu meinem Handwerkszeug.

Wir waren auf dem Weg.

AUSGANGSPRÄMISSEN

Die folgenden Prämissen waren das Bollwerk unserer neuen Bewegung:

Das Alter hat einen Sinn: Es ist eine Zukunft, die auf ihre Erfüllung wartet. Rinpoche Tarthang Tulku hat gesagt: «Der erste Lebensabschnitt dient dem Lernen, der zweite ist dem Dienen vorbehalten, und der letzte gehört uns selbst.» Es ist die Zeit, in der wir unseren inneren Reichtum für die Entfaltung des Selbst und für spirituelles Wachstum entdecken. Es ist auch die Zeit des Übergangs und der Vorbereitung auf das Sterben. Dies ist mindestens genauso wichtig wie die Vorbereitungen für eine Karriere oder für die Gründung einer Familie. Diese Zeit des inneren Wachstums schenkt uns unsere Weisen, Heiler, Propheten und Lebensvorbilder, an denen sich nachfolgende Generationen orientieren können.

Jeder Mensch braucht für sein inneres Wachstum bestimmte Voraussetzungen: Bestätigung, Herausforderung, Führung, Anregung, Ermutigung, Unterstützung, tiefe Zuwendung und die Freiheit, unbefangen sein zu dürfen – er selbst zu sein. Diese Bedingungen sind für ältere Menschen genauso notwendig wie für Kinder.

Angenehme Erfahrungen fördern Wachstum und Wohlbefinden. Statt über ihren Problemen und negativen Gefühlen zu brüten, brauchen ältere Menschen die Erfahrung von reizvollen alternativen Lebensweisen, von neuen Facetten ihrer selbst, von neuen Möglichkeiten, um ihren Geist und ihren Körper zu erforschen und zu steuern, so dass alte Probleme in den Hintergrund treten und verschwinden können.

Jede Person ist einzigartig und wird sich auf ihre Weise entfalten. Es sollte ein reiches Angebot von Techniken zur Verfügung stehen, so dass sich jede Person diejenige herausuchen kann, die ihr am meisten entspricht.

Kein Mensch kann mit einem anderen verglichen werden. Jede Person durchläuft ihre eigene Entwicklungs-Odyssee. Es ist notwendig, jedem Menschen aufmerksam zuzuhören und ihn in seinen Bedürfnissen und charakterlichen Besonderheiten zu unterstützen, bis er den besten Weg zu seiner Entfaltung gefunden hat.

In mancher Beziehung können sich ältere Menschen schneller entwickeln als junge. Ältere Menschen besitzen einen Erfahrungsschatz, den junge Menschen noch nicht erworben haben. Sie müssen auch weniger in ihr Ego investieren, da sie nicht mehr damit beschäftigt sind, eine Karriere aufzubauen oder eine Familie zu gründen. Dies kann ihnen die Freiheit geben, neue Haltungen und Lebensstile anzunehmen.

Viele Altersbeschwerden sind reversibel. Viele chronische Symptome sind die Langzeitfolge von Stress, im Allgemeinen gepaart mit einer unzurei-

chenden Ernährung und sitzender Lebensweise. Wenn Menschen Entspannungsmethoden lernen, um Spannungen abzubauen, klingen viele Symptome allmählich ab, und sie können ihre verlorene Vitalität wiedergewinnen.

Unsere Gedanken und Einstellungen erzeugen unsere Gefühle und formen unseren Körper und unser Leben. Obgleich wir vieles, was wir in unserem Leben erfahren, selbst inszenieren, vergeht doch der größte Teil unseres Lebens, bis wir unsere Gestaltungsmöglichkeiten und unsere Verantwortung entdecken. Bis dahin haben wir uns zahllose Überzeugungen und Gewohnheiten angeeignet, die uns noch nicht einmal bewusst sind – zum Beispiel wie wir uns auf einen Stuhl setzen oder wie wir reagieren, wenn jemand Worte benutzt, die wir nicht mögen. Die Tatsache, dass es uns nicht bewusst ist, wie wir uns hinsetzen oder welche Vorlieben wir haben, bedeutet lediglich, dass wir unsere verborgenen Einstellungen nicht kennen. Entwicklung ist der Prozess, uns diese versteckten Anteile unserer Persönlichkeit bewusst zu machen.

Das Alter kann eine Zeit der Emanzipation von Hemmungen und Angewohnheiten sein, die wir in der Kindheit erworben haben. Wir alle eignen uns in unseren ersten Lebensjahren soziales Wohlverhalten an: Wir lernen, freundlich zu sein, langweilige Situationen auszuhalten bzw. strenge moralische Urteile über die «andere» Hälfte der Menschheit zu fällen. Das Alter kann eine Zeit der Emanzipation von diesen einengenden gesellschaftlichen Konventionen und Ansichten sein.

Das Alter kann eine Zeit der Wahrheit sein. Alles ist vergänglich – menschliche Beziehungen, Nationen, der Aktienmarkt und das Leben selbst. Sogar die Sonne und die Sterne unterliegen einem Wandel. Alt werden bedeutet den Eintritt in ein wichtiges Übergangsstadium; je mehr wir uns dem Tod nähern, desto mehr nähern wir uns der Wirklichkeit und der Wahrheit. Normalerweise ist dieses Thema tabu, obwohl es sich dabei um eine Grundbedingung des menschlichen Lebens handelt. Je offener wir uns jedoch über diese Übergangszeit austauschen können, desto mehr können wir die größere Wirklichkeit, das Leben, annehmen.

Unsere Gruppe begann mit diesen Grundaussagen. Wir fragten uns, wie wir ein Programm aufstellen könnten, das den Negationen, Vermeidungen und Lügen entgegenwirken würde – zum Beispiel, dass das Leben unendlich ist und dass es den Tod nicht gibt –, mit denen wir uns so gut arrangiert hatten. Es wurde uns klar, dass wir dabei waren, ein Paradoxon zu schaffen: eine Mischung aus Realität und einem Höchstmaß an Vergnügen.

DIE ERSTE GRUPPE

Der Januar in Berkeley war bewölkt, aber trocken gewesen. Es herrschte Frost. In unserem renovierten alten Haus hatten wir die Heizung aufgedreht und draußen auf dem gewundenen Weg die Blätter geharkt. Eugenia, Carol und ich erwarteten die ersten Mitglieder der Gruppe wie Teenager das Erscheinen des Unbekannten, mit dem sie verabredet sind.

Ein einsamer Mann mit Spazierstock mühte sich den Weg entlang, die karierte Schirmmütze tief ins Gesicht gezogen. Er war scheu und litt an Depressionen. Er erzählte uns, er sei so alt, dass sein Gedächtnis keine Namen mehr behalten könne. Aus diesem Grund besuche er keine Veranstaltungen seiner Kirche mehr. Später erfuhren wir, dass er erst 67 Jahre alt war. Er erzählte uns auch, dass er schrecklich schlecht schlafe und dass er unter schlimmen Spannungskopfschmerzen leide. Er stammte aus einer kleinen Stadt im Westen und hatte in den Jahren der Wirtschaftskrise in Eisenbahnzügen vagabundiert. Er hatte auf Viehfarmen, als Gärtner und bei der Telefongesellschaft gearbeitet.

Dann kam eine kleine Frau an, warm verpackt in einen roten Mantel, und inspizierte alles genau. Sie stellte tausend Fragen über unsere Ausbildung und Referenzen und erkundigte sich, welche Techniken wir anwenden würden. Sie war der unruhige Geist der Gruppe, eine kratzbürstige, kiebige, sarkastische Frau, kompetent und entschieden. Gleichzeitig hatte sie jedoch das Gefühl, dass ihr Leben vorüber und sie selbst nutzlos wäre. Sie war 74 Jahre alt. Ihr Mann, mit dem sie ihr ganzes Leben verbracht hatte, war an Krebs erkrankt und lag im Sterben. Was war ihr geblieben? Zwei Jahre später, als sie 76 war, wohnte Helen Ansley in einer anderen Stadt, leitete eigene Gruppen und schrieb auch ein wenig. Mit 91 bereiste sie das ganze Land, um sich eine «letzte Wohnstatt» zu suchen, einen wunderschönen Ort, wo sie sterben wollte. Und sie hatte ein Buch geschrieben: «Life's Finishing School».

Diese beiden ersten Personen waren tatkräftige Charaktere. Sie waren ihr Leben lang politisch aktiv gewesen – in entgegengesetzten Lagern – und sie kämpften miteinander. Die Übrigen waren anders; einige waren sanfter, andere zurückhaltender, aber insgesamt war es eine sehr lebendige Gruppe.

Eine der Frauen, eine Mittsechzigerin, hatte bereits größere Erfahrung als wir mit Gruppen, die die Entwicklung der Persönlichkeit zum Ziel haben. Sie war eine schöne und stille Frau und war es leid, in den Workshops immer die einzige ältere Person zu sein.

Dann gab es noch eine große, schlanke Afro-Amerikanerin, die uns in bezug auf die Biologie des Alterns wirklich in Erstaunen versetzte. Sie wirkte so jugendlich und neugierig, dass wir nicht glauben konnten, dass sie

schon 60 wäre, wie sie selbst sagte. Ihr Gesicht hatte nicht eine einzige Falte. Und obwohl sie bereits zahlreiche Krebserkrankungen hinter sich hatte, freute sie sich darauf, noch einmal mit dem Lernen zu beginnen und sich mit Journalismus und kreativem Schreiben zu beschäftigen. Sie sollte (im Alter von 75 Jahren) die University of California mit einem Diplom verlassen.

Eine weitere Frau, 74 Jahre alt, erzählte, dass sie sehr an Depressionen leide und sehr einsam sei. Sie machte ihre Ehe dafür verantwortlich. Sie wirkte verschüchtert und war noch nie in einer Gruppe gewesen. Nachdem sie acht Monate an unserer Gruppe teilgenommen hatte, fühlte sie sich sicher genug, die Scheidung durchzusetzen, und zog zu ihrer Schwester nach Florida.

Auch ein sehr sinnlicher und attraktiver Mann kam zu uns, der an einer schmerzhaften Arthritis litt. Er war sein Leben lang Gewerkschaftsführer und ein Kämpfer gewesen. Seine innere Anspannung war so groß, dass er die Fäuste ballte, selbst wenn er sich normal unterhielt. Entspannungs- und Atemübungen brachten ihm die erste Erleichterung. Er lernte schließlich, seinen Ruhezustand zu akzeptieren. Nach wenigen Monaten zeigte er einige der Massage- und Entspannungstechniken zu Hause seiner Frau, die als Anwältin arbeitete. Sie war so beeindruckt von seinen Veränderungen, dass sie um Aufnahme in die Gruppe bat.

Da war noch eine weitere Frau, Anfang 70, die ihr ganzes Leben lang in sich gekehrt und schüchtern gewesen war. In den ersten fünf Monaten sagte sie fast kein Wort, sondern beobachtete die Gruppe bloß mit einem Mona-Lisa-Lächeln. Eines Tages brach es aus ihr heraus – sie sagte, was sie dachte, und brachte ihre wahren Gefühle zum Ausdruck, was sie sich vorher nie erlaubt hatte. Wenige Monate später gehörte sie zu den Gruppenmitgliedern, die am unverblühtesten ihre Meinung sagten.

Der Älteste der Gruppe war ein verschrobener, gut aussehender Mann, der bei der Telefongesellschaft gearbeitet hatte. Er war 78 und litt an Gelenksteife und einer Herzkrankheit. Er war sehr scheu. Erst nachdem er schon viele Monate in der Gruppe war, erfuhren wir, dass er sich im Laufe seines Ruhezustandes zum Künstler entwickelt hatte: Er dichtete und töpferte meisterhaft.

Als eine der letzten Ankömmlinge traf eine erstaunliche Frau ein, deren Ausstrahlung den Eindruck erweckte, sie sei gekommen, um uns etwas beizubringen. Erst viel später entdeckten wir, dass wir als Gruppe an ihrer heiteren Verfassung den gleichen Anteil hatten wie sie an der unseren.

Jedes Mitglied war einzigartig und bemerkenswert. Einer hatte als Bohémien 46 Jahre lang in «wilder Ehe» gelebt, zu einer Zeit, als diese Lebensform noch sehr ungewöhnlich war. Andere hatten sich politisch oder gewerk-

schaftlich engagiert. Sie hatten im Rechnungswesen, als Sekretärinnen und Buchhalter gearbeitet. Entgegen unseren Erwartungen hatten sie wenig Muße. Sie waren alle sehr beschäftigt, in ihren Familien oder in ihren Gemeinden.

Das Altersspektrum der ersten Gruppe reichte von 63 bis 77. Aber nachdem SAGE sich ausgedehnt hatte, verbreiterte sich die Altersspanne und umfasste Menschen von 32 bis 92 Jahren.

Alle TeilnehmerInnen mussten für mindestens ein halbes Jahr an mindestens zwei Sitzungen pro Woche teilnehmen. Und sie mussten sich eine Stunde täglich Zeit für ihr Trainingsprogramm nehmen. Schließlich war ein Erfolg unwahrscheinlich, wenn sie die Übungen nicht regelmäßig wiederholten, ging es doch darum, Angewohnheiten und Symptome zu revidieren, die sie über einen Zeitraum von sechs Jahrzehnten oder mehr entwickelt hatten.

UNSERE ZIELE: GANZHEITLICHKEIT UND GESUNDHEIT

Wir wussten, dass wir als Gruppenleiter genauso viel Spaß an dem Programm haben mussten wie die TeilnehmerInnen. Deshalb arbeiteten wir Methoden aus, die auch uns reizen und stimulieren würden. Es sollte kein Programm nur für die anderen sein. Es sollte uns allen helfen. Wir beschlossen, die Gruppenleitung in Teams durchzuführen. Auf diese Weise konnten wir voneinander lernen, und jeder Leiter konnte streckenweise auch Teilnehmer sein.

Nur Querköpfe konnten ein solches Programm entwickeln. Da saßen wir nun mit unbezahlten Vollzeitjobs, ohne Versicherung, mit jeder Menge Ausgaben und verbrachten unsere Zeit mit alten Menschen. Unsere Familien hielten uns für ziemlich verrückt.

Querköpfe tendieren dazu, unterschiedlicher Meinung zu sein. Aber wir waren uns in unserer Suche nach der Sache, die wir «Ganzheitlichkeit» nannten, einig: Wir wollten uns mit dem ganzen Menschen beschäftigen, mit Körper, Seele und Geist. Wir wollten keine Übungen nur für die Fußgelenke oder die Augen anbieten oder solche, die das Gedächtnis revitalisieren. Ganzheitlichkeit ist keine Sammlung von Techniken, die von Experten weitergegeben werden, sondern eine Haltung und eine Sache des Miteinanders: «Es ist die leidenschaftliche Wahrnehmung eines anderen Menschen, nicht analysierend, sondern seine Gesamtheit erfassend», erklärte Ken Dychtwald. Die «ganzheitliche Sicht der Gesundheit ist die Erkenntnis, dass wir nicht nur aus Teilen bestehen – nicht nur ein Bein, ein Arm, ein Gedanke, ein schmerzendes Gelenk sind –, dass wir nicht nur sind, wer wir frü-

her waren oder wer wir sein könnten: Wir sind all das in seiner Gesamtheit.»

Nachdem wir uns darüber einig waren, dass unser Ziel der ganze Mensch war, entwarfen wir ein Gesundheitsprogramm. Oft diskutierten wir darüber, was Gesundheit bedeutet. Wir wussten, dass sie nicht einfach eine gegebene Qualität ist, die einem durch das Altern wieder genommen wird, sie ist vielmehr Teil des Lebensprozesses. Gesundheit ist Freiheit – von Schmerzen, von Behinderungen, von seelischem Leid und geistiger Verwirrung. Unsere Kultur hält viele Möglichkeiten für uns bereit, ungesund zu leben: Wir hören die Werbung der «Fast-Food»-Hersteller und die Botschaft der Fernsehfilme voller Gewalt. Im ersten Schuljahr lernen wir, nicht mehr zu fühlen, wer wir sind («Du kannst nach draußen auf den Flur gehen, wenn du weinen willst.»), oder wir geben unser Leben für gute Noten oder unseren guten Ruf auf und später für Geld. Viele von uns haben in einem teuflischen Tempo gelebt, immer bemüht, mit den Erwartungen und Lebensanschauungen anderer Menschen Schritt zu halten.

Aus Unkenntnis über die Grundlagen unserer Gesundheit missbrauchen und vernachlässigen wir uns 50 oder 60 Jahre lang und reagieren dann mit Entrüstung, Erstaunen oder Trauer, wenn wir hartnäckige Leiden, Schmerzen oder Versteifungen bei uns entdecken. Leben ist Bewegung. Wer in der Stadt lebt, sitzt die meiste Zeit. Sehen Sie sich Kinder an – ruhelos, immer in Bewegung, immer wachsend, immer lernend, springend und sich überschlagend, sie drücken ihre Gefühle offen aus und erkunden ihre Welt. Dann kommt das Kind zur Schule, wo dieser dynamische Körper gezwungen wird, bis zu sechs Stunden am Tag so regungslos wie möglich zu sitzen. Nachdem wir die Schule absolviert haben, gehen wir in den Beruf. Abends entspannen wir uns bei Bier und Fernsehen. Am Sonntag spielen wir Golf. Wir gehen ins Kino, spielen Karten, sehen uns ein Fußballspiel an. Wir reden. Wir üben, uns immer stärker zu beherrschen, werden immer ruhiger. Je weniger wir uns bewegen, desto weniger haben wir das Bedürfnis nach Bewegung. Wir sitzen in Sesseln und atmen flacher. Mit verminderter Kraft betätigen wir immer weniger Muskeln. Unsere Kräfte nehmen ab, weil wir uns weniger bewegen. Und mit abnehmender Bewegung verringert sich unsere Gelenkigkeit. Unsere Gedanken, Gefühle, unsere spielerischen Neigungen reduzieren sich, je weniger wir sie ausdrücken. Wir werden ruhig, höflich, ausdruckslos.

Die Jahre als solche schränken niemanden ein. Dies geschieht vielmehr durch die Art und Weise, wie wir die Jahre verbringen, wie wir uns Schritt für Schritt aufgeben – sei es, um an einem Arbeitsplatz durchzuhalten, einen Partner zufriedenzustellen oder in der Familie den Frieden zu bewahren; sei es aus Erschöpfung oder purer Bequemlichkeit.

Vielleicht ist jedoch der Zustand des physischen Körpers nicht das einzige Zeichen von Gesundheit. Kennen Sie den hinduistischen Heiligen, Ramana Maharishi, und Suzuki Roshi, einen bedeutenden Lehrer des Buddhismus? Diese beiden spirituellen Lehrer starben an Krebs. Wie sie selbst jedoch betont haben, war ihr Krebs für sie unbedeutend. Er hat sie nicht überwältigt. Sie haben ihre Tage nicht voller Schmerzen verbracht; ihre Krankheit war nur ein winziger Fleck in ihrem Bewusstsein. Vielleicht ist Gesundheit eine Art und Weise, die Welt zu sehen oder zu erleben. Vielleicht gestattet ein hochentwickeltes Bewusstsein es uns, körperliche Probleme, von denen die meisten anderen Menschen überwältigt würden, zu ertragen, ohne von ihnen gelähmt oder aus der Bahn geworfen zu werden. Wenn eine solche Freiheit des Bewusstseins ein Schlüssel zur Gesundheit wäre, so wollten wir diesen finden und ihn an andere ältere Menschen weitergeben.