

# Die Freiheit entdecken

## Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

---

### Aging Sangha – alt und im Weg oder unterwegs

Aging Sangha – alt und im Weg oder unterwegs!?

Neue Lebensabschnitte, neue Herausforderungen: Altern, wie auf eine würdevolle angemessene Art!? Nach Jahren der Jugend (gefühlte bis vor kurzem) plötzlich älter werden, eine neue Erfahrung, noch nie dagewesen..... Reflektionen, Überlegungen, Gedanken zu dieser Lebensphase.



Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise

Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.  
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

**Herrmann Hesse aus „Stufen“**

**Auf der Sollseite:**

#### **Physische Veränderungen**

- Ich kann nicht mehr was ich mal konnte
- Weniger Ausdauer, Kraft, schneller außer Puste, schneller erschöpft
- Krankheiten, Verfall
- Sexuell weniger aktiv
- Gesundheit: Emotional, Spirituell, Physisch
- Weniger anpassungsfähig, flexibel
- Angst bei jedem auftretenden Symptom, jeder Stimmung
- Veränderungen wirken bedrohlicher
- Vergeßlichkeit, Demenz
- Peinlichkeiten
- Bedrückung, Depression
- Mehr Schmerzen, weniger Aussicht auf vollständige Heilung



- Ich war.....Nostalgie
- Bedeutungsverlust
- Unsichtbar
- Weniger Struktur
- Nicht-mehr-Gebrauchtwerden
- Ruhestand, nicht mehr aktiv
- Ich weiß Bescheid geht nicht mehr: Musik, Buddha-Market, Technik, Spiele, Sport - komplett out
- Festhalten an überkommenen Selbstbildern (ich bin.....)
- Geist wird träger
- Platz in der Gesellschaft, im Leben

**Beziehungen:**

- kaum neue Menschen, die bekannten erfüllen die Anforderungen nicht mehr (wie ich!?)
- weniger Interesse allgemein
- Abschiede durch Tod, Entfernung, schwindendes Interesse
- Weniger Themen, die Welt schrumpft
- Mehr Skepsis was die Welt betrifft
- Ich kann mich nicht mehr behaupten
- Einsamkeit

**Auf der Habenseite:**



**Da geht doch was.....**

- Ich habe Zeit
- Gelassenheit
- Bessere Urteile aufgrund von Lebenserfahrung
- Im Rückblick gut gelebt
- Akzeptanz
- Toleranz (hoffentlich)
- Mehr Klarheit was wirklich wichtig ist
- Weniger Leistungsstress
- Loslassen geschieht oder.....
- Berührbarer im Bewußtsein der Endlichkeit
- Stolz wird schwerer haltbar, Demut stellt sich ein!?
- Zugang zu Werkzeugen, um Sinn aus dem Leben, den Erfahrungen zu machen
- Sein statt tun
- Lernen sich helfen zu lassen
- Mehr Verständnis über die Jahreszeiten des Lebens
- Mehr im Hier-und-Jetzt leben (müssen, sonst.....)
- Wandel, Veränderung ruhiger akzeptieren
- Dankbarkeit, Wertschätzung

Ich war einmal jung, kräftig, selbstsicher, körperlich stark, mit einem schnellen Auffassungsvermögen, selbstbewußt und, nach meinen eigenen Maßstäben, erfolgreich.

Jetzt bin ich 78 unterwegs zu 79. Meine Füße sind ständig eingeschlafen aufgrund einer Neuropathie, was mein Gleichgewicht beeinflusst. In bestimmten Momenten zittern meine Hände. Es steht außer Frage, dass ich die körperliche Leistungsfähigkeit oder sexuelle Selbstsicherheit meiner Jugend zurückgewinne. Ich vergesse zunehmend Namen und Ereignisse. Ich bin nicht allein damit.

Es gibt ein körperliches Element beim Altern, aber die größte Herausforderung ist wohl die mentale Komponente

## Peter Coyote

Eine Tatsache des Alterns von der uns lieber wäre andere würden es nicht wissen ist, dass wir Angst haben. Angst vor Impotenz, Schwäche, Rückzug, und Bedeutungslosigkeit, Verlust von Unabhängigkeit und geistiger Gesundheit.

Lewis Richmond-Jeder Atemzug neue Möglichkeiten