

Altersdepression

Eines von vielen Zipperlein

Das Alter ist eine Zeit, in der man auf eine große Menge von Erlebtem zurück schauen kann; Schönes und Schlechtes. Aber dieses Zurückschauen ist tückisch, weil man die Vergangenheit nicht mehr ändern kann. Daher besteht die Gefahr, dass man sich sozusagen in der Vergangenheit verheddert und sich davon nicht mehr lösen kann, vor allem dann, wenn man etwas bedauert, was man mit dem Wissen von heute gerne anders gemacht hätte. Vorsicht: Das Wissen hatte man damals nicht. Also neigt man zu Selbstvorwürfen, die ungerecht sind. Man wusste es damals nicht besser.

Aber viel Wichtiger ist, dass man die Vergangenheit nicht ändern kann. Man kann sie nicht gestalten. Das mag man bedauern, aber sie lässt sich nicht ändern. Da kann man sich in Gedanken so lange im Kreis drehen, wie man will, die Vergangenheit bleibt vergangen.

Was wir gestalten können ist die Gegenwart. Die bestimmt zugleich, wie wir uns fühlen (und ein wenig auch die Zukunft, die uns bleibt). Deshalb sollte man die Vergangenheit ruhen lassen, auch, wenn sie uns in Alpträumen immer wieder auf sich aufmerksam machen will. Wenn man statt dessen die Gegenwart gestaltet, erlebt man, dass man selbst wirksam wird, dass man Einfluss hat auf das, was man erlebt und damit auch auf das, was man fühlt. Das stärkt einen, zwar langsam, aber sicher. Die Vergangenheit dagegen zieht einen hinunter in Zeiten, die man nicht mehr ändern kann, und das erzeugt ein Gefühl der Hilflosigkeit, aus der man nicht heraus kommt, weil die Vergangenheit nicht änderbar vorbei ist.

Sobald man aber anfängt etwas zu tun (was zwangsläufig in der Gegenwart geschieht), schwächt das die Vergangenheit, weil man ihr weniger Aufmerksamkeit (und das meint auch Kraft) zukommen lässt. Das Tun gestaltet das Leben und die Gefühle. Bewährt hat sich Spazieren gehen, weil man dabei die eigene Bewegung mit vielen Eindrücken verbindet, aber auch andere Tätigkeiten, im Idealfall kreative (Basteln, Nähen, Stricken, Gärtnern). Sie zeigen einem selbst, dass man sein Leben in der Gegenwart gestalten kann und damit auch Einfluss auf die eigenen Gefühle hat. Die Psychologie spricht von der "Selbstwirksamkeit".

Da das bisherige Leben immer länger wird, lauert auch immer mehr Vergangenheit darauf beachtet zu werden. Das macht es ein bisschen schwieriger sich mehr der Gegenwart zuzuwenden. Aber eigentlich geht es nur darum Tag für Tag die Aufmerksamkeit immer mehr auf die Gegenwart zu lenken. Sicherlich zunächst in kleinen Schritten, die aber mit zunehmender

Übung immer sicherer werden. Sobald man wieder sicherer und entspannter schreitet, kann man, vielleicht mit professioneller Hilfe, versuchen auch mit der Vergangenheit Frieden zu schließen, zu akzeptieren, das man alles so getan hat, wie man es damals für richtig hielt. Aber das ist dann die "Übung für Fortgeschrittene". Die Vergangenheit von unserem heutigen Standpunkt aus zu beurteilen ist unfair, weil es ihr keine Chance gibt. Zudem macht es uns selbst unfrei. Wichtig ist erst einmal, dass man sich selbst wieder mit der Gegenwart verbindet, um zu erleben, wie man diese selbst gestaltet und daraus Lebendigkeit, ja Lebensfreude gewinnen kann.

Das gelingt nicht immer gleich gut und es gibt auch Rückschläge, aber sobald man den Weg kennt, kann man auch behutsam los gehen.