

Freiheit im 'dritten Alter'? – Biografische Betrachtungen für Ü50

Wie ordnen sich die Lebensphasen nach 63 in die Zusammenhänge der gesamten Biografie ein?

Welche Möglichkeiten und Aufgaben könnten sich für die 'freien Jahre' ergeben?

Das dritte und vierte Alter

Den Begriff 'drittes Alter' hat die Ärztin Dr. Gudrun Burkard mit ihrem Buch 'Die Freiheit im dritten Alter' in die Biografiearbeit eingebracht. Sie knüpft damit an Forschungsergebnissen des englischen Soziologen Peter Laslett an. Dieser beschreibt vier Lebensalter:

"...

1. Lebensalter: Alter der Sozialisation
2. Lebensalter: Alter der Verpflichtungen in Familie und Beruf
3. Lebensalter: Alter der Selbsterfüllung
4. Lebensalter: Alter der Abhängigkeit und Altersschwäche. ..."

Genauer beschreibt Laslett das dritte und vierte Lebensalter wie folgt:

"Als drittes Lebensalter wird der Lebensabschnitt bezeichnet, in welchem die 'jungen Alten' ... nach der aktiven Familien- und Berufsphase in der Regel über viel Zeit, gute Gesundheit und über ausreichend ... Ressourcen ... verfügen, um ihr Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten. ..."

Das vierte Lebensalter markiert demgegenüber den Lebensabschnitt, in dem schwindende Kräfte und Gesundheit einen Rückzug und eine Vollendung des Lebenslaufes verlangen, der grösste Teil der Ressourcen für die Bewältigung des Alltags aufgebraucht wird und die alten Frauen und Männer in besonderer Weise auf die Solidarität anderer angewiesen sind. ..."

("Interpreting the Demographic Changes", Peter Laslett, Oxford 1997)

(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1692128/pdf/9460064.pdf>)

Der modernen Soziologischen Interpretation soll hier die Hindutradition gegenüber gestellt werden, die ebenfalls vier Lebensphasen unterscheidet:

1. Bis 20/25 Jahre Schüler Phase Brahmacharya
Der Schüler lernt weltliches und spirituelles Wissen. Wissen und Lebenstüchtigkeit erwerben.
2. 20–60 Jahre Haushalter Phase Garhasthya
Im Dienste der Familie und der Gesellschaft tätig sein. Arbeiten, eine Familie gründen, Kinder haben.
3. 50–75 Jahre Ruhestand: Vanaprasthya – Wörtlich: Leben im Wald.
Der Mensch zieht sich nach und nach zurück vom Arbeits- und Familienleben. Lebensfrüchte weitergeben.
4. ab 70 Jahre Abwendung vom äusseren Leben Sannyasa
Aufgabe aller Bindungen an die Welt. Ein meditatives Leben in einem Ashram führen. Weiser Lehrer werden.
(Nach: <http://wiki.yoga-vidya.de/Ashrama>)

Während man bei den ersten drei Phasen Übereinstimmungen sehen kann, liegen bezüglich der vierten Phase Welten zwischen der westlichen und der östlichen Interpretation. Die westliche sieht das Verwelken die östliche betont das Loslassen als Schritt zur Vergeistigung.

Selbstverwirklichung im Un-Ruhestand

In Gespräch und Beratung mit diesen 'jungen Alten' wird das von Gudrun Burkhard ausgesprochene Freiheitsgefühl, oft als Unabhängigkeits- und Selbstverwirklichungsdrang, spürbar. Der Ruhestand ist fast ein "Un-Ruhestand". Man hat viel vor. Der Tag und die Woche sind gefüllt mit Aktivitäten. Es werden Kurse besucht, Hobbies gepflegt, Reisen geplant und angetreten. Es stehen Besuche bei Kindern, Enkelkindern und Freunden an. Will man mit einer 'jungen Alten' einen Termin vereinbaren, ist der Kalender so voll wie der einer Berufstätigen. Man ist ja endlich frei das zu tun, was man schon immer machen wollte und so füllt sich der Kalender. Man will selbstbestimmt leben, keiner soll einem reinreden und am besten möge das immer so weitergehen.

Freiheit zum Gestalten

Fragt man 60 bis 70jährige nach ihrer Zukunftsplanung bekommt man häufig etwa folgende Antworten: 'Uns geht's gut. Wir kommen zurecht'. 'Wir machen erstmal so weiter'. 'Probleme lösen wir dann, wenn sie auf uns zu kommen.' Auch wenn es nicht mehr so gut geht, erlebe ich in Gespräch und Beratung die Tendenz zum 'Weitermachen', das Gewohnte nicht aufgeben. Und wenn dann unübersehbare Probleme auftreten, ist die Kraft noch selbst die Veränderungen anzugehen und umzusetzen unter Umständen nicht mehr vorhanden.

Daraus abgeleitet könnte der Sinn der Freiheit des dritten Alters neben der Freiheit zur Selbstverwirklichung auch darin gesehen werden, in Freiheit von Handlungsdruck aktiv die Verhältnisse zu gestalten, in denen man dann Leben will, wenn die Kräfte nachlassen. Werden solche Gestaltungsräume nicht proaktiv ergriffen, gestalten irgendwann die Verhältnisse oder die zuständigen Verwandten. Will man selbst gestalten, dann braucht Veränderung oder Anpassung an sich ändernde Verhältnisse Zeit, Kraft und Kreativität. Aussagen wie: 'Das hat doch noch Zeit', 'Darüber denken wir nach wenn es an der

Zeit ist', 'Jetzt machen wir erstmal so weiter', erlebe ich zunehmend als Vogel-Strauss-Phrasen.

Ab Mitte Fünfzig gehören folgende Fragen zur Biografiearbeit: 'Wie möchte ich im Alter leben?', 'Welche Schritte sind zu tun, um das zu verwirklichen?', 'Wie komme ich in die Umsetzung?' 'Was liegt in meiner Ablage: *Das mache ich wenn ...*'

Freiheit zur Lebens-Rückschau

Neben dem oben beschriebenen Zukunftsaspekt, bieten die freien Jahre auch die Möglichkeit 'zurück zu schauen'. Dabei kann man einen Überblick über das eigene Leben gewinnen und Sinn in dem entdecken, was unreflektiert zunächst als Kette von Ereignissen erlebt wurde. Sinnstiftung und Zusammenhänge sehen ist in der Regel erst im Rückblick und durch Innehalten möglich. In der Rückschau lassen sich manchmal am Leiden gebildete Lebens-Perlen wie auf einer Schnur aufreihen und herausfordernde Lebensereignisse erscheinen durch das Entdecken von Zusammenhängen in einem neuen Licht. Hier können Methoden der Biografiearbeit und die Arbeit in kleinen Gruppen den individuellen Rückblick unterstützen und zum besseren Verständnis des eigenen Lebens beitragen.

Auch in diesem bewussten Lebensrückblick steckt ein Zukunftsaspekt. Aus Berichten von Nahtodeserlebnissen, wissen wir heute, dass mit diesen häufig ein Lebenspanorama entsteht. Spirituelle Schulen beschreiben, dass im Sterbeprozess, mit dem Eintreten in ein nachtodliches Bewusstsein, das eigene Leben im Rückblick erlebt und ausgewertet wird. Aus diesem Rückblick bilden sich Zukunftskeime für eine neue Verkörperung.

In diesem Kontext nimmt ein bewusster Lebensrückblick etwas vorweg, was in der Menschheitsentwicklung bislang Teil des unbewussten Vergeistigungsprozesses ist, den wir Sterben nennen. Hier soll prospektiv folgender Vergleich gewagt werden: So wie die Psychologie in den letzten hundert Jahren unser Bewusstsein in die Traumbereiche des Menschen und in den Schlaf erweitert hat, könnten aktive Lebensrückschau Übungen mehr Bewusstsein in einen anderen bisher noch unbewussten Bereich, den Bereich des Nachtodlichen oder Vorgeburtlichen bringen. Dies wäre ein Schritt in Richtung der von geistigen Schulen beschriebenen Kontinuität des Bewusstseins.

Selbst wenn jemanden diese esoterische Bewusstseinerweiterung eher fremd ist, macht die Rückschau jedenfalls auch aus gesundheitlicher Sicht Sinn, weil sinnhaftes Erleben und Verarbeiten der eigenen Biografie **Resilienz** bildet und somit zum Gesundsein beiträgt. ("Salutogenese", Aaron Antonovsky, <https://de.wikipedia.org/wiki/Salutogenese>)

Zur Biografie-Beratung kommen aber auch Menschen, die wissend um schwierige Lebensereignisse lieber nicht zurück schauen wollen. Dazu kann gesagt werden, dass Biografiearbeit nicht darin bestehen muss, alles im Detail zu erinnern oder 'Schlamm aufzuwirbeln'. Es ist auch möglich das Leben zum Beispiel unter folgenden Gesichtspunkten zu reflektieren: 'Was waren goldenen Augenblick im Laufe meines Lebens?' 'Was hat dazu beigetragen, dass ich das, was ich positiv an mir erlebe, entwickeln konnte?' Biografien können in Schichten angeschaut werden. Ich kann eine Arbeitsbiografie, eine Beziehungsbiografie, eine Lesebiografie, eine Urlaubsbiografie, eine Krankheitsbiografie erstellen und mache mir dabei immer eine authentische Teilschicht des Hologramms 'meine Biografie' bewusst.

Lebensphasen und 'Spiegelungen'

Beobachtungen zu den Lebensphasen ab dem 57. Lebensjahr

Nach Lievegoed ("Lebenskrisen – Lebenschancen", Kösel, 1997) arbeitet Biografiearbeit mit einem Entwicklungs-Phasenmodell, das jeweils sieben aufeinander folgende Lebensjahre zu einer Entwicklungsphase zusammenfasst (siehe Diagramm). Phänomenologische Beobachtungen und Geisteswissenschaftliche Theorie führen dazu, Zusammenhänge – 'Spiegelungen' – zwischen bestimmten Phasen zu sehen. Das Lievegoed Modell umfasst neun Lebensphasen von jeweils sieben Jahren und damit die Lebenszeit von der Geburt bis zum 63. Lebensjahr. Jeder Phase ist eine Planetenqualität zugeordnet. Dieses neun Phasen Modell wird heute immer unbefriedigender, weil das Leben nicht mit 63 aufhört. Und wenn in dieser Ausführung vom dritten Alter gesprochen wird, geht dieses Alter ja gerade darüber hinaus. Gudrun Burkhard hat eine Erweiterung um weitere drei Phasen vorgeschlagen und diesen die transsaturnischen Planeten Uranus, Neptun und Pluto zugeordnet. (Gudrun Burkhard: "Die Freiheit im dritten Alter", Freies Geistesleben, 1999)

Im Kontext dieser Erweiterung ist auch die Frage zu klären, wie die hinzu kommenden Spiegelungen zugeordnet werden können. Aufgrund von Beobachtungen die sich aus meiner Beratungspraxis ergeben, habe ich begonnen für Biografien im dritten Alter drei verschiedene Kategorien zu bilden:

1. Biografien in denen das Leben ab der achten, neunten oder zehnten Lebensphase nicht als kontinuierliche Fortsetzung des bisherigen Lebens erscheint. Es gibt einen ganz neuen Einschlag und dieser neue Lebensabschnitt kann wie eine 'zweite Biografie' anschaut werden.
2. Biografien bei denen in der sechsten oder siebenten Lebensphase eine so tiefgehende Lebenswende auftritt, dass sich die einzig sinnvollen Zusammenhänge durch die Spiegelung um diesen Lebenswendepunkt ergeben.
3. Biografien bei denen es deutliche Zusammenhänge zwischen der neunten und zehnten Lebensphase gibt. Für diese Biografien habe ich begonnen mit dem im Diagramm dargestellten erweiterten Phasenmodell zu arbeiten. Dies entspricht auch der Darstellung von Gudrun Burkhard.

Neun und zwölf Phasen Übersicht

1. Lebensphase 1. – 7. Lebensjahr Trotzphase An der Welt erwachen	Mond	6. Lebensphase 36. – 42. Lebensjahr Sinnkrise Routine oder neuer Aufbruch	Sonne	9. Lebensphase 57. – 63. Lebensjahr Mission? ... dabei? ... erfüllt? Den Wechsel annehmen	Saturn	10. Lebensphase 64. – 70. Lebensjahr Feuerproben Ballast abwerfen	Uranos
2. Lebensphase 8. – 14. Lebensjahr Mit anderen lernen Ende der Kindheit	Merkur	5. Lebensphase 29. – 35. Lebensjahr Meine Mitte finden Schicksalsbegegnungen	Sonne	8. Lebensphase 50. – 56. Lebensjahr Das Leben ordnen Ich kann ... aber ich muss nicht.	Jupiter	11. Lebensphase 71. – 77. Lebensjahr Wasserproben Mich immer wieder neu einlassen	Neptun
3. Lebensphase 15. – 21. Lebensjahr Aus der Familie herauswachen Pubertät und Rebellion	Venus	4. Lebensphase 22. – 28. Lebensjahr Krise der Talente Aufbruch zu neuen Horizonten	Sonne	7. Lebensphase 43. – 49. Lebensjahr Midlife Crisis Leben 'führen'	Mars	12. Lebensphase 78. – 84. Lebensjahr Luftproben Das Unberechenbare leben	Pluto

Phasenmodelle Neun Phasen nach B. Lievegoed: Grün, Orange, Blau unterlegt / 10. bis 12. Phase Lila.

Spiegelungen Neun Phasen: 1–6–9 und 2–5–8 und 3–4–7 / Zwölf Phasen: 1–6–9+10 und 2–5–8+11 und 3–4–7+12

Proben als Leitbilder für Wandlungsprozesse ab Mitte Fünfzig

Ein Modul der von mir geleiteten Weiterbildung 'Methodik der Biografiearbeit' hat den Titel 'Proben, Prüfungen und Grenzerfahrungen'. In dieser Seminararbeit entstand der Eindruck, dass es Zusammenhänge von bestimmten Proben oder Lebensprüfungen und Lebensphasen oder Lebensaltern gibt. Dies scheint insbesondere auch für die Lebensphasen ab Mitte fünfzig der Fall zu sein. Das Altern kann ja, wie zum Beispiel in der oben dargestellten Hindu Tradition als Loslösung und Vergeistigung und nicht als Verwelken betrachtet werden. Auf diesem Vergeistigungs- oder Einweihungsweg durch das Leben, können dann Phänomene der Proben erscheinen, die esoterische Schulen als Schritte von Einweihungswegen beschreiben. Im Folgenden soll dieser Zusammenhang der 'Einweihung durch das Leben' oder 'Einweihung durch das Altern' dargestellt werden.

In Mozarts 'Zauberflöte' werden die Feuer-, Wasser- und Luftprobe als Entwicklungsprüfungen im Kontext bewusstseinsweiter Schritte dargestellt. Für Papageno eher im Hinblick auf die Erweiterung seines irdischen Horizontes für Tamino als Prozess, der das Transzendieren des Irdischen anstrebt.

Rudolf Steiner benutzt in 'Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten' das Konzept der 'Lebenseinweihung':

*"... Und mancher, der durch seine Lebenserfahrung dieses oder jenes hinter sich hat, (hat) in mancher Beziehung eine **Lebenseinweihung** durchgemacht" ... , (GA 010 S.11)* Bei seiner Darstellung der Proben beschreibt er jeweils Aspekte dieser Lebenseinweihung. Zum Beispiel: *"Wieder kann daher diese Probe von denen leichter bestanden werden, die vor der Einweihung durch ein Leben gegangen sind, das ihnen die Erwerbung der Selbstbeherrschung gebracht hat. Wer sich die Fähigkeit erworben hat, hohen Grundsätzen und Idealen mit Hintansetzung der persönlichen Laune und Willkür zu folgen, ... **der ist unbewusst schon mitten im gewöhnlichen Leben ein Eingeweihter**". (GA 010 S. 83)*

Feuerproben

Bei Feuerproben geht es darum Illusionen oder Trugbilder zu 'verbrennen' und zu Wahrbildern oder Imaginationen zu kommen. Sich von Abhängigkeiten, Sicherheiten und lieb gewordenen Gewohnheiten zu verabschieden. Sich mit Enttäuschungen und Verlusten auseinander zu setzen. Feuerproben werden als schmerzhaft erlebte Prozesse erlebt, enthalten aber auch die Möglichkeit Selbstvertrauen, Mut, Standhaftigkeit und die richtige Anschauung für umgebende Wirklichkeit zu entwickeln. Dies sind Prozesse und Auseinandersetzungen die biografisch mit dem Alter werden anstehen. Es sind Momente, wo Veränderungen wie zum Beispiel Umzüge oder Stellenwechsel anstehen. Es darum geht Ballast abzuwerfen, sich von Menschen und Dingen zu trennen, von der Vergangenheit zu verabschieden, um in etwas Neues eintreten zu können. Es gibt Wohnhäuser in denen noch die Einrichtung der Kinderzimmer vorhanden ist, obwohl die Kinder vor zwanzig oder mehr Jahren ausgezogen sind und mittlerweile selbst Kinder haben. Auf dem Dachboden sind die alten Spielsachen aufbewahrt und im Schuppen stehen die Roller und Fahrräder. Irgendwann werden die älter werdenden Bewohner nicht mehr die Kraft haben sich von den vielen Dingen zu trennen. Und nach deren Auszug oder Ableben gibt es einen radikalen Entrümpelungsprozess. Hier wurde die Feuerprobe, das Ballast abwerfen, dass sich von lieb gewordenen zu trennen verpasst.

Feuerproben und der Planet Uranus (♅) – Licht, neue Einsichten – Imagination – Leitbild:

Uranus vermittelt im Idealfall 'geistiges Sehen': Imagination; selten kontrolliert, eher erscheinen imaginative Bilder willkürlich, aber bewusst, wie kognitives Erkennen. Er führt in geistige Höhen, hat Verwandtschaft zu Licht und Luft. Er wirkt Differenzierend. – Werden die vermittelten Imaginationen nicht wahrgenommen, schlägt die Wirkung ins Physische um. Dann bringt Uranus Plötzlichkeit, Unberechenbarkeit, Radikalität und Umbruchsituationen. Diese wirken die Fronten klärend von aussen und prüfen unsere Flexibilität und Entscheidungsfähigkeit. – Umzüge oder alle Brücken hinter sich abbrechen zu wollen bzw. zu müssen sind typische Uranusthemen. ..." (Charakterisierung in Anlehnung an Gisela Gorrissen: "Astrologie aus anthroposophischer Sicht", S. 65)

Im Bezug zur Feuerprobe wird deutlich: Imaginationen, also Wahrbilder, können erscheinen wenn die Trugbilder "verbrannt" sind und sinnlich sowie übersinnlich ungetrübtes Wahrnehmen möglich wird.

Wasserproben

Wasserproben sind Momente wo man den Boden unter den Füßen verliert, gewohnter Halt verloren geht und bisher Selbstverständliches nicht mehr gilt. Beim Gehen ist es der Moment wo ein Fuss am Boden, ein Fuss in der Luft, das Körpergewicht nach vorn verlagert ist und ein zurückschreiten nicht mehr geht. Zum Fortschreiten braucht es jetzt das Vertrauen, dass der Fuss in der Luft auf festem Boden ankommen und unser Gewicht tragen wird.

Wenn Äusseres nicht mehr trägt oder Orientierung gibt, muss Selbst-Orientierung im Inneren gefunden werden. Wenn man im Wasser plötzlich den Boden unter den Füßen verloren hat, ist Panik nicht hilfreich, sondern Selbstbeherrschung und das Vertrauen, dass das Wasser trägt, das man im Wasser schwimmen und zu neuen Ufern vorstossen kann.

Ebendies gilt auch für entsprechende biografische Situationen, die danach fragen sich ohne Panik, und Vor-Urteile beiseite lassend, auf Neuland einzulassen. Panik kann auch auftreten, weil solche Situationen oft als Kontrollverlust erlebt werden. Mit dem Alter werden nimmt die Kraft die umgebende äussere Welt zu kontrollieren und zu gestalten ab. Das kann, muss aber nicht dazu führen, dass man mit der Kontrolle auch die Orientierung verliert.

Biografisch kann zum Beispiel der Umzug aus den 'eigenen vier Wänden' in eine neue Wohnsituation als Wasserprobe gesehen werden. Mit dem Umzug geht der Halt der gewohnten Umgebung verloren. Neuorientierung und das sich Einlassen auf neue Verhältnisse, ein gewisses mit dem Strom schwimmen, sind gefragt. Damit können aber auch Selbstaufgabe – sich völlig den Verhältnissen überlassen, oder Rebellion – sich gar nicht einlassen können, oder Orientierungsverlust einhergehen.

Wer reist erlebt beim Aufwachen in ein einer neuen Umgebung manchmal auch orientierungslose Augenblicke. Stellen Sie sich ihre möglichen Reaktionen vor, wenn Sie beim Aufwachen in einer ungewohnten Umgebung zugleich nicht mehr genau wussten wer Sie sind? Haben Sie im Urlaub schon mal versucht in der falschen Richtung aus dem Bett aufzustehen, oder sind den gewohnten Weg um die Ecke zur Toilette geschlafwandelt und da war keine?

Aus nachvollziehbaren, häufig finanziellen Gründen wird der Schritt die 'eigenen vier Wände' aufzugeben lange hinausgezögert. 'Das machen wir erst, wenn es gar nicht mehr anders geht.' Biografische ist es wichtig diesen Schritt bewusst, mit Überschuss Kräften und gemäss der Wasserprobe Selbst-Orientiert anzugehen.

Wasserproben und der Planet Neptun (Ψ) – Wasser, stetiger Wandel – Inspiration

Neptun führt in die geistige Weite, hat eine Verwandtschaft zum Wasser (Äther / Rhythmen / Muster) und verhält sich eher kollektivierend. Neptun sucht nach geistiger Verbundenheit unter Menschen. Er arbeitet mit der Kraft der Inspiration über die Mitte, das Gespür, das Einfühlungsvermögen des Menschen. Imagination ist wie "geistiges Hören". – Physisch wirkt er auflösend und aufweichend. Bringt Flucht, Auflösung von Beziehungen, Illusionen, Tagträume und Täuschungen. – Gefragt ist es, in den Lebensstrom vertrauensvoll einzutauchen; das sich Absichern und an den Dingen festklammern zu hinterfragen. (Charakterisierung in Anlehnung an Gisela Gorrissen: "Astrologie aus anthroposophischer Sicht", S. 66)

Luftproben

Luftproben passieren aus heiterem Himmel. Sie lassen sich nicht vorher sagen und fordern dazu auf 'geistesgegenwärtig', den eigenen Fähigkeiten entsprechend und situationsgemäss zu Handeln.

Im Alter werden gibt es Zeiten in denen der nächste Tag nicht mehr planbar ist. Ältere Menschen beginnen von Tag zu Tag zu leben, was nicht bedeutet 'in den Tag hinein zu leben'. Aber ob man morgen in der Lage sein wird einen Einkauf zu erledigen, kann man auch erst morgen entscheiden, weil man erst dann weiss, ob die Kräfte und der mentale Zustand dies zulassen.

Das Leben wird Luftprobe, vom Moment zu Moment wird entschieden was geht und was nicht. Für ein auf Planung eingestelltes soziales Umfeld ergeben sich daraus Herausforderungen, häufig Spannungen und manchmal Resignation auf beiden Seiten.

Beispiel: *Da tritt ein älteres Ehepaar eine lange geplante und mit Freude erwartete Reise zu Verwandten angesichts des am Bahnhof einfahrenden Zuges plötzlich nicht an, weil erst in diesem Moment klar wird, dass sie jetzt nicht in der Lage sind die Reise zu bewältigen. Ein paar Tage später geklappt es. Hätte eine der beiden Seiten – die erwartenden Verwandten oder dir Reisenden – resigniert, wäre der gelungene zweite Versuch wo möglich nicht zustande gekommen.*

Luftproben und der Planet Pluto (Ψ) – Auflösung der Materie, Kernspaltung – Intuition

Pluto führt in geistige Tiefen, er bringt die Kraft der Intuition. Diese scheint unkontrollierbar zu sein, man hat sie oder nicht; abrufbar ist sie nicht und oft kommt sie in den erstaunlichsten Momenten. Eine Intuition ist wie "geistiges Riechen", die Nase für geistesgegenwärtiges Handeln; es ist direkte Verbindung von Erkennen und Tun. – Pluto bringt herauf was in der seelischen Tiefe gärt und zur Tat kommen will. Er sucht die Vielschichtigkeit und befragt unsere Elastizität. Ergründen wir uns und unser Umfeld nicht in aller Tiefe, korrigiert er von aussen, durch Situationen als "von unten nach oben gedreht" erlebt werden und so ganz neue Denk- und Handlungsansätze erfordern. Pluto kann einen "kalt von hinten einholen". (Charakterisierung in Anlehnung an Gisela Gorrissen: "Astrologie aus anthroposophischer Sicht", S. 67).

Vergeistigung – Werden und Vergehen

In dem schon erwähnten Buch "Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten" stellt Rudolf Steiner eine Wahrnehmungsübung vor, bei der es darum geht die immer gleichzeitig anwesenden Prozesse des Werdens und des Vergehens zu beobachten. Ein mögliches Ergebnis dieser Übung kann darin bestehen, das Vergehen nicht mehr als negativ, als Verwelken und Sterben zu erleben, sondern als Verwandlung oder Vergeistigung.

Das Fazit der Gegenüberstellung westlicher und östlicher Interpretation des vierten Lebensalters ist, dass die Westliche das eher das Verwelken sieht, während die östliche das Loslassen als Schritt zur Vergeistigung betont.

In Anlehnung an das Wachsen und Vergehen einer Pflanze, können vier Entwicklungsphasen verglichen werden.

1. Phase Wachsen, Keimen und Blattbildung

Keimen, sich mit der Erde verbinden, Blätter bilden. Sich mit den Kräften der Umgebung verbinden, mit und an den Kräften der Umgebung wachsen.

2. Phase Knospen, Blühen

Knospen bilden und mit dem Blühen den intensivsten Selbstaussdruck sichtbar werden lassen. Individualität werden, die individuellen Kräfte in die Welt strömen lassen. An die Welt abgeben, Welt erleben und Welterfahrung sammeln.

3. Phase Fruchten, Befruchten, Reifen

Aus Welt- und Selbsterfahrung innerlich reif werden. Erfahrungen verdichten und Früchte an die Welt weitergeben.

4. Phase Vergehen, Verdichten, Samen für die Zukunft bilden

Das gesamte Potential der Pflanze inklusive der Fruchtbildung konzentriert sich in der Samenbildung. Der Same enthält die Essenz, das Zukunftspotential um unter geeigneten Bedingungen eine neue Pflanze derselben Art hervor zu bringen.

In Anlehnung an diese Darstellung könnte eine weitere Freiheit des dritten Alters darin bestehen, nicht nur, wie schon dargestellt durch bewusste Lebensrückschau und Auswertung mehr Bewusstsein ins Nachtodliche und ins Vorgeburtliche zu bringen. Darüber hinaus könnte auch versucht werden, durch Aktivitäten im dritten und vierten Alter bewusst an der Vorbereitung der nächsten Inkarnation mitzugestalten. Diese Vorbereitung also nicht mehr allein schicksalsgestaltenden Kräften zu überlassen, sondern selbstbewusst zur Schicksalsbildung beizutragen.

Karl-Heinz Finke

Bangalore, Februar 2016

Überarbeitet, Berlin, März 2018

Anzahl Worte 3263
Anzahl Zeichen 20145