

„So ist unsere Aufgabe beim jugendlichen Menschen eine andere als beim alternden Menschen.“

Bei ersterem genügt es, alle Hindernisse, die die Ausdehnung und den Aufstieg erschweren, wegzuräumen, bei letzterem aber müssen wir alles fördern, was den Abstieg unterstützt.“

C.G. Jung, GW7, 1978, S. 114-116

Übungsaufgaben

1. Spiegelmeditation

Schau dir morgens 2 Minuten lang in die Augen.

Nicht bewertend – einfach da sein. Was siehst du jenseits der Oberfläche? Welches innere Alter trägt dein Blick?

2. Dankbarkeits-Spaziergang

Geh 15 Minuten bewusst. Bei jedem Schritt: „Das ist ein Schritt hin zum Ende – und ich bin dankbar dafür.“ Spür die Lebendigkeit im Vergänglichen.

3. Grenzen setzen – konkret

Wo verschenkst du gerade Lebenszeit? Sag diese Woche einmal klar Nein zu etwas, das dich erschöpft. Spür die Erleichterung danach. Lerne konstruktiv Grenzen zu setzen.

4. Neugier-Experiment

Tu etwas zum ersten Mal – egal wie klein. Ein neuer Weg, ein unbekanntes Gericht, ein Gespräch mit einem Fremden. Wie fühlt sich Anfängergeist im Alter an?

Reflexionsfragen

- Wenn du in den Spiegel schaust: Wer blickt zurück? Dein inneres Altersbild oder die Wirklichkeit? Wie groß ist der Abstand – und was macht das mit dir?
- „Versuchen wir dochzu werden, statt jung zu bleiben!“ – Welches Wort würdest du einsetzen? Was möchtest du wirklich sein?
- Wo nimmst du dich noch zu wichtig? Wo darfst du dich weniger wichtig nehmen, um freier zu werden?
- Welche ‚Maske‘ trägst du noch, obwohl sie nicht mehr passt? Was hindert dich, sie abzulegen?
- Was sind für dich persönlich die Schönheiten des Alters? Kannst du drei benennen, die du bereits in dir spürst?
- Siehst du im Loslassen nur Verlust – oder auch Befreiung? Woran merkst du den Unterschied?
- Mit welchem Geist, mit welchem Bewusstsein schaust du auf dein Älterwerden? Ist es ein Blick voller Angst oder voller Neugier?