

Offenheit im Älterwerden und sich finden lassen



Offenheit im Älterwerden und sich finden lassen

Man könnte annehmen, dass wir mit 60 Jahren bereits so viel gelernt haben, dass alles reibungslos verläuft. Wir wissen, wie wir unseren Alltag strukturieren, unsere Zähne putzen, die Waschmaschine bedienen und unsere beruflichen Aufgaben erledigen. So einfach ist es dann aber doch nicht. Die Welt entwickelt und verändert sich heute rasant schnell, und viele von uns – übrigens auch Jüngere – haben Schwierigkeiten, Schritt zu halten. Denken wir nur an die vielen technischen Erneuerungen. Und dann sind da noch die Veränderungen in und an uns selbst.

Da hilft Offenheit und die Bereitschaft zu lernen. Wir müssen also ein Stück weit auf der Suche bleiben. Dabei werden wir Neues entdecken. Das kann das Leben nicht nur spannend machen, sondern es hält uns auch geistig fit und sorgt dafür, dass wir die Zeit, in der wir leben, besser verstehen. Offenheit ist somit eine Tugend im Alter!

Sechs Jahrzehnte an Erfahrungen, Erinnerungen und Erkenntnissen stellen eine Gelegenheit dar, sowohl zu suchen als auch gefunden zu werden. Im Suchen liegt die aktive Auseinandersetzung mit dem Leben, ein Streben nach Wachstum, Verständnis und Erneuerung. Es ist der Ausdruck unserer Neugier und unseres Wunsches, die Welt und uns selbst weiterhin neu zu entdecken.

Doch ebenso bedeutend ist die Möglichkeit, sich finden zu lassen. Diese Haltung beinhaltet ein Loslassen der Kontrolle, ein Öffnen für das Unerwartete. Es ist eine Einladung an das Leben, uns mit unvorhergesehenen Geschenken zu überraschen, mit Erkenntnissen und Begegnungen, die wir in unserem aktiven Suchen vielleicht übersehen hätten.

Die Kunst des Älterwerdens beinhaltet daher eine beeindruckende Dualität – das aktive Suchen und das gelassene Sich-finden-Lassen. In diesem Gleichgewicht liegt eine tiefe Weisheit und die Chance auf ein erfülltes Leben. Die Offenheit in diese beiden Richtungen ist die Basis für die Entdeckung der faszinierenden Facetten des Alters. Wir benötigen sie, um mit den Veränderungen – auch unserer eigenen – umzugehen und uns anzupassen.

Sechzig oder älter zu sein bedeutet nicht das Ende des Wachstums. Es ist eine Zeit, in der wir uns erlauben können, unsere Erfahrungen voll und ganz zu genießen, frei von den Erwartungen und dem Tempo, das die Gesellschaft oft von uns verlangt oder über viele Jahre verlangt hat. Wir können entdecken, dass das Leben immer noch reich und erfüllend ist, weil wir es bewusster und achtsamer erleben.

Offenheit schärft unsere Wahrnehmung, sieht neue Perspektiven und lässt uns empfänglich werden für die kleinen, oft übersehenen Wunder. Durch Offenheit beleben wir unsere eigene Welt neu, füllen sie mit frischem Licht und neuer Farbe! Wie über eine Brücke gelangen wir an neue Ufer und entdecken eine neue Aussicht.