„Ruhe bewahren, Schock bekämpfen, stabile Seitenlage einnehmen“, hör ich mich sagen, wenn´s doch mal wieder im Beruf hektisch wird, …. wäre mir in jungen Jahren kaum über die Lippen gekommen. Dazu etwas weniger Zwang, in dem von Druck, Stress und Hektik geprägten Arbeitsalltag ständig nach dem Pareto-Prinzip arbeiten zu müssen, um das Pensum auch nur annähernd in akzeptabler Zeit ohne ausufernde Überstunden bewältigen zu können.
Dann erinnere ich mich schon gern an die Mahnung unseres Meisters vom Stuhl in unserem Ritual:“ Seid wachsam auf Euch selbst“.
Alter = Reife, Alter = Erfahrung, Alter = Gelassenheit, ich hab bisher dem Alter nur positives abgewonnen,….. wenn da nur nicht das sukzessive Nachlassen allgemeiner körperlicher Aktivität und Vitalität wäre…….
Ach übrigens, bei der Vorbereitung dieser Zeichnung wurde mir bewusst, dass ich manchmal auch durchaus sorglos und unbekümmert mit Aussagen zum Alter umgehe.
Manchmal grüß ich mit „Alter Schwede, schön, dich zu sehen, lange nicht mehr gesehen, wie geht’s Dir“?.... Was hat „alter Schwede“ mit dem Alter zu tun? Gar nichts, die Anrede stammt noch aus der Zeit des alten Kurfürsten, der gestandene schwedische Soldaten in seine Dienste nahm.
Betrachten wir nun, wie zu Beginn meiner Zeichnung avisiert, einige der vorgenannten Perspektiven:
Zunächst die biologische Perspektive:
Jeder von uns hat schon einmal von Gegenden gehört, in denen unglaublich viele uralte Menschen leben, sei es das Dorf Villa Grande auf Sardinien, die Insel Nicoya in Costa Rica oder einsame Bergdörfer auf abgelegenen Inseln Japans, wie z.B. Okinawa. Dort sind tatsächlich Menschen von Ihrer Konstitution halb so alt, wie deren Pass ausweist. Mediterrane Küche, behutsames stetiges Arbeiten bis ins hohe Alter und kein ausufernder Müßiggang, spezielle Ernährung und bewahrte und gepflegte traditionelle Gewohnheiten, die i.d.R. ausschließlich in diesen speziellen Gegenden zu finden sind, kennzeichnen diese besonderen Alten.
Im Rahmen der Biogerontologie – also derjenigen Teildisziplin der Entwicklungsbiologie, die sich mit der Erforschung der Ursachen des Alterns und deren Folgen, der Seneszenz, beschäftigt – werden heute mehr als 300 mögliche Ursachen des Alterns diskutiert. Zitiert werden hier insbesondere Abnutzungs- bzw. Verschleißtheorien sowie zellbiologische Theorien, die von genetischen Ursachen ausgehen.
Nach einem Bericht der Welt am Sonntag vom 17.1.2016 sind anscheinend die Gerontologen dem „Methusalem-Gen“ auf der Spur, einem Enzym, das das kontinuierliche Absterben von Zellen beeinflusst,…..schreckliche oder phantastische Aussichten?
Eine zentrale Rolle im Hinblick auf das Alter spielen religiöse Traditionen, und zwar selbst in säkularen Gesellschaften, deren Mitglieder sich dieser Traditionen oft kaum noch bewusst sind. Uneinheitlich ist auch das Ansehen des Alters. In vielen Kulturen wird es besonders respektiert und geehrt; in manchen, wie dem Judentum, gilt das Altsein sogar als ein fast idealer Lebensumstand. In anderen dagegen, z. B. im antiken Athen, wurden alte Menschen systematisch ausgegrenzt. In Japan ist der Tag der Ehrung der Alten seit 1966 ein amtlicher jährlicher Feiertag.
Betrachten wir nun einen Teil der religiösen Perspektive:
Im alten Testament und im Judentum wird z.B. in den Büchern Mose ein langes Leben unter anderem demjenigen versprochen, der Vater und Mutter ehrt und der keine falschen Gewichte verwendet. Der Talmud, der nur für das Judentum verbindlich ist, knüpft das Altwerden an zusätzliche Bedingungen, z.B. die Einschränkung des Weingenusses und das Gebot der Wohltätigkeit.
Der Talmud unterscheidet auch zwischen dem „Alter“ (60 Jahre), dem „Greisenalter“ (70), dem „Hohen Alter“ (80) sowie zwei weiteren Stufen, die laut AT jedoch nur äußerst selten erreicht werden: Mit 90 sei der Mensch „dem Grabe zugebeugt“ und mit 100 „wie tot und der Welt entrückt“.
Im Judentum ist das Alter i.d.R. positiv besetzt. In der jüdischen Gemeinde brauchten die Alten meist keine Steuern zu entrichten und in der Synagoge haben sie eine bevorzugte Stellung: Sie sitzen vorn, mit dem Rücken zum Toraschrein und dem Gesicht zur Gemeinde und werden bei der Toralesung zuerst aufgerufen.
Im Islam stellt das Alter keinen besonderen Lebensabschnitt mit speziellen religiös begründeten Rechten und Pflichten dar. Zu den wenigen Aussagen, die der Koran über das Alter macht, zählt die, dass es bei Allah liege, einem Menschen ein kurzes oder langes Leben zu gewähren; dasselbe gilt für die (auch

Altern ist ein natürlicher biologischer Prozess. Die Definition sagt:
Unter dem Alter versteht man den Lebensabschnitt rund um die mittlere Lebenserwartung des Menschen, also das Lebensalter zwischen dem mittleren Erwachsenenalter und dem Tod. Das Altern in diesem Lebensabschnitt ist meist mit einem Nachlassen der Aktivität und einem allgemeinen körperlichen Niedergang verbunden.
Wenn man bei Wikipedia nachschlägt, so finden sich dort Betrachtungen über das Alter nach verschiedensten Perspektiven:

- 1 Biologische Perspektive
- 2 Medizinische Perspektive
- 3 Religiöse Perspektive
  - 3.1 Altes Testament und Judentum
  - 3.2 Neues Testament und Christentum
  - 3.3 Islam
  - 3.4 Buddhismus
  - 3.5 Hinduismus
  - 3.6 Konfuzianismus
- 4 Philosophische Perspektive
- 5 Entwicklungspsychologische Perspektive
- 6 Soziologische Perspektive
- 7 Sozialgeschichtliche Perspektive
- 8 Kulturelle Perspektive

Ich werde im Laufe meiner Zeichnung auf einige dieser Perspektiven eingehen. Zunächst aber meine eigenen Gedanken zu diesem Thema:
Mit dem Alter und dem Altern sind, wie bei vielen Konstellationen, zwei Sichtweisen verbunden, wie bei den uns wohl bekannten Gegen-satzpaaren in der Freimaurerei, nämlich sowohl positive, wie auch negative:
Was ist am Alter und am Altern eigentlich schlecht, schlimm und grausam als negativer Aspekt und welchen Eigenschaften, Veränderungen oder sonstigen mit dem Alter verbundenen Auswirkungen kann ich auch etwas positives abgewinnen?
Nehmen wir mal zwei Bananen (die Forderungen der EU bzgl. Größe und Krümmung mal außer acht gelassen). Die eine, durchgehend gelblich, vielleicht sogar schon an einigen Stellen leicht schwarz verfärbt, die andere makellos gelb, ohne jegliche Flecken, dafür an den Enden jeweils noch mit grünen Ansätzen versehen.
Die erste ist also reif, reif = alt = süss, nur reifes Obst schmeckt also wirklich gut, süss und vollmundig im Geschmack, …..genau so würden vielleicht Fleischliebhaber eher ein abgehangenes = altes Steak, einem jungen = zähen vorziehen.
Das mag, auf den Menschen bezogen, schon wieder ganz anders sein, denn i.d.R. bevorzugen Menschen anderen Geschlechts wahrscheinlich doch eher diejenigen maskulinen Wesen, die noch nicht so sehr „abgehangen“ sind, zumindest, wenn man sich auf die Äußerlichkeiten beschränkt, ……Spaß beiseite…..
Jeder von uns kennt eine Vielzahl von Zitaten und Aphorismen, die thematisch das Alter behandeln, wie z.B.

- Jugend treibt, Alter bremst oder
- Jugend träumt, Alter rechnet

Hier wäre der positive Aspekt der Reife, wie im Vergleich beim Obst dargelegt, dem der Erfahrung gleichgesetzt. Kein ungestümes, sondern wohl überlegtes Handeln, kein Agieren aus der Emotion, sondern ständiges Abwägen von Vor- und Nachteilen.
Noch ein positiver Aspekt, dem man dem Alter nachsagt: Gelassenheit. Gelassenheit interpretier ich mal mit der Gnade der frühen Geburt,….sich nicht mehr alles so zu Herzen zu nehmen, nicht mehr alles von gleich auf jetzt erledigen zu müssen, ggf. auch mal Probleme auszusitzen und darauf hoffen, dass sie sich in der Zwischenzeit auf wundersame Weise von alleine erledigt haben, wer hat´s nicht schon mal erlebt?

Talente zu entdecken, und verleihe mir o Herr,
die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.

Als ich das las, war ich davon überzeugt, es könne sich nur um eine Aussage von irgendwelchen B-Promis handeln mit dem Ziel, Geld zu verdienen, wie bekannterweise….."ich bin dann mal weg" oder ähnliches, aber weit gefehlt, die Zeilen stammen von Teresa von Avila (1515 – 1582). Anscheinend eine sehr weise Frau.
Was haben meine Gedanken zum Alter und zum Altern denn nun mit Freimaurerei zu tun ? Eigentlich wenig,…..und doch alles!!!
Alles, weil ….. wir alle sind Menschen, und unsere Mitglieder ein Spiegelbild der Gesellschaft mit all ihren Vorstellungen, Gedanken, Problemen etc.
Jeder von uns hat seine eigenen subjektiven und individuellen Gedanken und Vorstellungen vom älter werden, vielleicht manchmal verdrängende Gedanken, vielleicht auch trotzige Gedanken, vielleicht auch Gedanken, die mit Ängsten verbunden sind.
Wenig hat das Alter mit Freimaurerei zu tun, weil ich nur zwei mittelbare, wenn auch wichtige Berührungspunkte gefunden hab, die mit dem Alter zusammenhängen. Hier ist zunächst zu nennen:
…"ein freier Mann von gutem Ruf"… kann nur ein etwas bereits an Jahren gereifter Mann sein, und dann auf jeden Fall:
Memento mori - denk an den Tod, und alle weiteren Abläufe im Meisterritual erinnern an das, was uns allen bevorsteht. Sich mit der unabänderlichen Tatsache bewusst auseinanderzusetzen, in nur sehr wenigen Vereinen ist das ein elementarer Bestandteil der Vereinsarbeit.
Wie Ihr meiner Zeichnung entnehmen konntet, habe ich also bisher eigentlich viele positive Aspekte über das Alter und das Altern gefunden, aber ich gebe zu, dass ich die in meiner Einleitung genannte Definition bzgl. des Nachlassens von Aktivität, verbunden mit einem allgemeinen körperlichen Niedergang bisher bewusst nicht weiter ausgeführt habe. Warum? Weil ich mich davor vielleicht ein bisschen fürchte, oder zumindest die Gedanken daran mir heute noch nicht ganz geheuer sind.
Mit 17 Jahren hab ich mir autodidaktisch das Gitarrespielen beigebracht. Mittelmäßig begabt, nehm ich sie heute noch nach Feierabend jeden Tag mind. eine halbe Stunde lang zur Hand, um Stimmvolumen und Fingerfertigkeit zu erhalten. Was, wenn ich wie mein Bruder „Parkinson" bekomm und sowohl das Gitarrespielen, wie auch meine handwerklichen Hobbies, wie z.B. das Drechseln aufgeben muss, weil ich die Gitarrensaiten nicht mehr treff oder den Drechselstahl nicht mehr halten kann? Ich lauf seit 27 Jahren pro Jahr 1000 km, was, wenn mein faulender Körper und meine knackenden Knochen das nicht mehr zulassen, was, wenn es mir wie meinem 72-jährigen Drechselfreund geht, mit dem ich über 1,5 Jahre in Abendschulkursen dies wunderbare Hobby erlernt hab und der mich heute aufgrund fortschreitender Demenz nur noch manchmal oder nur bruchstückhaft erkennt und sich an mich erinnert? Muß ich für mich die Konsequenz ziehen und, falls ich auf eine sinnvolle Beschäftigung weiterhin Wert lege, mir ein „altersgerechtes, meine Krankheitssymptome berücksichtigendes noch passendes alternatives Hobby suchen?
Sollte ich froh sein, wenn mir nur die liebgewonnenen Hobbies nicht mehr möglich sind und ich nicht wirklich unter schweren oder schwersten Krankheiten zu leiden habe, nach dem Motto: Sei froh, wenn Du noch Herr Deine Sinne bleibst und auf keine fremde Hilfe angewiesen sein wirst?
Noch ruhe ich bei diesen Gedanken des Jammerns auf hohem Niveau nicht ganz in mir, noch wühlt mich das auf, ggf. meinen Leistungszenit bereits überschritten zu haben und in einer Graphik, wie einen Aktienkurs betrachtend, den für körperliche Aktivität stehenden Verlauf von links oben nach rechts unten zu verfolgen.
Ich nehm´s, wie´s kommt, kann´s ja eh nicht ändern, red ich mir dann ein, wenn ich mal wieder so vor mich hin sinniere …..und dann freu ich mich doch tatsächlich auf unsere nächste Arbeit, einfach weil sie mir Kraft gibt, doch trotz meiner negativen Gedanken bzgl. des Alterns mich an dem hier und jetzt zu erfreuen und weiterhin u.a. mit Eifer daran zu arbeiten, mich damit abzufinden, mein Schicksal vertrauensvoll in die Hände unseres großen Baumeisters aller Welten zu legen.
Es geschehe also.

Johannis Loge
Zum Goldenen Apfel
im Orient Eutin

Über das Alter und das Altern ...

4. April 2016 - Br. Michael Klemp

geistige) Schwäche und das graue Haar des Alters. Kinder sind dazu angehalten, ihren Eltern mit Güte und Ehrerbietung zu begegnen.
Kommen wir zur philosophischen Perspektive:
Der römische Schriftsteller und Philosoph Marcus Tullius Cicero bezog in seiner 45/44 v. Chr. entstandenen Schrift „Cato Maior de Senectute“ Opposition gegen die Klagen, die gegen das Alter immer geführt werden. So wies er darauf hin, dass vorzugsweise diejenigen das Alter als beschwerlich empfinden, die auch in früheren Lebensphasen schon unglücklich gewesen seien. Man solle sich auch nicht beklagen, ein Alter tatsächlich erreicht zu haben, das man von vornherein habe erreichen wollen. Cicero plädiert für ein aktives Alter, das seine Ressourcen (Geisteskräfte, Vernunft, Klugheit, Weisheit, Erinnerung, Eifer, Fleiß) bewahrt und nutzt, und Sinn durch die Beschäftigung mit Kunst und Wissenschaft findet. Dass die Gelüste und Begierden der Jugend im Alter nachlassen, hält Cicero geradezu für einen Segen, denn aus diesen entstehe ja nur Unheil. Selbst die Nähe des Alters zum Tode sei nicht wirklich ein Unglück, denn alles in der Natur sei nun einmal vergänglich, und egal ob man an ein Jenseits glaube, einen Zustand, in dem man elend sei, bringe der Tod gewiss nicht.
Noch ein Wort zur sozialgeschichtlichen Perspektive:
In den modernen Industriegesellschaften ist der Begriff des Alters eng mit dem Austritt aus dem Erwerbsleben bzw. dem Eintritt in einen Ruhestand verknüpft. Voraussetzung für die Identifikation von „Alter“ und „Ruhestand“ – ebenso wie für die absolute und relative Ausdehnung dieser Lebensphase – war die Schaffung von Institutionen der sozialen Alterssicherung. Die Übernahme der Alterssicherung durch einen Sozialstaat führte historisch auch zu einer Entpflichtung traditioneller, privater Sicherungssysteme, besonders der Angehörigen, die sich dadurch den modernen Arbeitsmärkten leichter anpassen können.
Das erste Land der Erde, in dem die gesetzliche Rentenversicherung eingeführt wurde, war 1889 das Deutsche Kaiserreich. Viele weitere folgten, darunter Österreich (1906) und die Schweiz (1948).
In der Vorbereitung zu dieser Arbeit ist mir folgendes Gebet über den Weg gelaufen:
GEBET DES ÄLTER WERDENDEN MENSCHEN

Oh Herr, Du weißt besser als ich, dass ich von Tag
zu Tag älter und eines Tages alt sein werde.

Bewahre mich vor der Einbildung,
bei jeder Gelegenheit und zu jedem Thema
etwas sagen zu müssen.
Erlöse mich von der großen Leidenschaft,
die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen.
Lehre mich, nachdenklich (aber nicht grüblerisch),
hilfreich (aber nicht diktatorisch) zu sein.
Bewahre mich vor der Aufzählung endloser
Einzelheiten und verleihe mir Schwingen,
zur Pointe zu gelangen.
Lehre mich schweigen über meine Krankheiten
und Beschwerden. Sie nehmen zu,
und die Lust, sie zu
beschreiben, wächst von Jahr zu Jahr.
Ich wage nicht, die Gabe zu erflehen,
mir die Krankheitsschilderungen anderer
mit Freude anzuhören, aber lehre mich,
sie geduldig zu ertragen.
Lehre mich die wunderbare Weisheit,
dass ich mich irren kann.
Erhalte mich so liebenswert wie möglich.
Lehre mich, an anderen Menschen unerwartete