



Sabine Groth

# DIE WEISHEIT DER ALTEN

*In einer Zeit, in der das Klima leidet, in der eine Pandemie die Welt in Atem hält und Flüchtlingsströme von Süden nach Norden ziehen, braucht es nicht nur die Kraft und den innovativen Geist der Jugend, sondern ebenso die Weisheit der Alten, um die Herausforderungen im Außen wie im Innen zu meistern.*

In den alten Kulturen werden die Stammesältesten in besonderem Maße respektiert. Zu den angesehenen Ältesten werden sie jedoch nicht nur durch viele gelebte Jahre, sondern durch das, was sie im Laufe dieser Jahre geworden sind. Durch die bestandenen Prüfungen, die ihnen das Leben gestellt hat. Durch den Schmerz, den sie durchlebt haben. Durch das Wissen, das sie nicht nur mit dem Verstand verstehen, sondern auch mit dem Herzen fühlen können. Durch den Mut, den sie bewiesen haben, als sie die größte Angst hatten. Durch den Weg, den sie gegangen sind, auch wenn er steinig war.

Die weisen Alten haben nicht nur im Lexikon der Psyche eine herausragende Stellung, sondern auch in ihrem tatsächlichen Stamm, denn sie sind es, die die Medizin gegen viele Leiden und die klügste Lösung für ein Problem kennen. Sie sind es, die die Menschen „lesen“ können, indem sie ihre verborgenen Gefühle, Wünsche, Sehnsüchte und Motive errahnen.

## DER ARCHETYP DER WEISEN ALTEN

Die weise Alte ist eine der weitverbreitetsten Archetypen der Menschheit. Sie ist ein Urbild, das bei allen Völkern und zu allen Zeiten in Hunderten von Variationen auftaucht. Immer ist sie ein Symbol für Lebenserfahrung, Weisheit und grundlegende Seelenkenntnis. Von der weisen Alten zu sprechen heißt nicht, dass man nur ein bestimmtes Alter bei Frauen behandelt. Die Entwicklung von Weisheit, Selbsterkenntnis und Intuition ist ganz unabhängig davon, wie viele Jahre ein Mann oder eine Frau angesammelt hat.

In den Mythen alter Völker ist die weise Alte die Mutter des Werdens und Vergehens, die in uns lebt. Wir selbst sind das Todbringende und Lebensspendende in einem, denn wir alle haben die Fähigkeit, tote und abgeschnittene Aspekte von uns selbst zu neuem Leben zu erwecken. Ebenso können wir Bereiche, die überholt sind, loslassen und verabschieden.

Die weise Alte lehrt uns das Gesunde vom Verrotteten und das Nährende vom Giftigen zu unterscheiden. Sie hilft uns auszusortieren, was uns klein und krank macht, und uns von dem zu trennen, was uns schadet – sei es eine toxische Beziehung, ein unpassender Wohnort, eine zermürbende Arbeit, überholte Einstellungen oder schädliche Verhaltensweisen. Alles wird von der alten Weisen unter die Lupe genommen.

Das Heilsame wird herausgefiltert und unserer ursprünglichen Natur als Nahrung und Medizin zugeführt.

Die weise Alte existiert in jedem Menschen, ob Frau oder Mann. Wir alle haben potenziell Zugang zum Wissen der weisen Alten. Durch tiefe Meditation, gewolltes Alleinsein, durch künstlerische Aktivitäten wie Singen, Tanzen, Schreiben und alles, was uns in einen erweiterten Bewusstseinszustand versetzt, gelangen wir in diese Zwischenwelt von intuitivem Mysterium und bodenständigem Verstand.

## ALTERNDE FRAUEN

Immer mehr Frauen erleben das Älterwerden nicht länger als ein Dahinwelken, sondern als reifes Erblühen. Als den Beginn einer neuen Freiheit: Sie können bequeme Schuhe tragen, müssen keine Diät halten, nicht mehr der halben Welt gefallen, sondern nur noch denen, die ihnen wirklich etwas bedeuten. Früher waren ihre Fühler oft darauf gerichtet, männliche Schwingungen in der Atmosphäre wahrzunehmen. Nach über sechzig gelebten Jahren bilden sich bei einigen diese Fühler zurück. Nun wachsen andere Fühler nach. Fühler, die die feineren, unsichtbaren Schichten des Lebens ertasten.

Der Blick richtet sich nun auf das, was hinter der Fassade liegt. Während die körperliche Sehkraft nachlässt, schärft sich der Blick für das Unsichtbare, die hintergründigen Zusammenhänge, für die innere Logik, die allen Geschehnissen zugrunde liegt und die uns erkennen lässt, dass alles zur richtigen Zeit, am richtigen Ort mit den richtigen Menschen stattfindet, dass die vermeintlichen Zufälle oftmals einem geheimen Lebensplan folgen und im größeren Zusammenhang betrachtet durchaus Sinn ergeben.

## JUNG UND ALT

Alte Menschen können in den jungen eine große Sehnsucht wecken. Die Sehnsucht alt genug zu werden, um jene Macht zu erlangen, die uns lebenserfahren, weise, frei und gefährlich sein lässt. Gefährlich deshalb, weil sie die gesellschaftlichen Spiele mit ihren Regeln hinter sich gelassen haben und nun aus der Adlerperspektive auf das Treiben der Welt schauen. Gefährlich auch, weil sie im Alter eine ganz neue Art von Freiheit leben.

Alle Konventionen und weitverbreiteten Meinungen, alle Benimmeregeln und alle „Das tut man nicht“-Reglementierungen haben sie hinter sich gelassen, denn sie haben genug erfahren, um es selbst besser zu wissen und sich nichts und niemandem mehr zu unterwerfen, der ihren großen, freien Geist einengt. Die Aufgaben des Projekte-, Kindergröbziehens und Enkelversorgens haben sie hinter sich. Sie haben jahrzehntelang ihren Beitrag geleistet, vielleicht die Liebe ihres Lebens begraben, sind durch Höhen und Tiefen gegangen, haben Freude und Leid durchlebt - und sie haben all das überlebt. Ihnen ist das eigene Ende so bewusst, dass sie endgültig den Mut finden, nur noch auf ihre eigene innere Stimme hören. Im günstigsten Fall sind sie geworden, wer sie sind.

Kein Mensch, der je Zeuge von der Kraft, Freude und Klugheit alter Menschen geworden ist, kann daran glauben, dass Altern ein beklagenswerter Prozess ist. Auch wenn die Jungen ahnen, dass es im Alter Kümmernisse, Enttäuschungen und körperliche Gebrechen geben kann, wecken die lebendigen Alten die Hoffnung, dass sie in späteren Jahren ein gutes, angenehmes, tiefgründiges Leben erwartet. Immer wieder begegnen wir diesen besonderen Alten, deren Augen voller Weisheit und Wärme strahlen. Sie machen uns Mut, alt zu werden. Sie sind ein lebendiges Zeugnis für ein gut gelebtes, erfülltes Leben. Aus der Masse der herunterhängenden Mundwinkel stechen sie durch ihren wachen, freundlichen Blick hervor, dem nichts zu entgehen scheint.

## DIE WEISHEIT DER ALTEN JETZT ENTDECKEN

Wie in jedem Samen bereits die höchste und schönste Version des ausgewachsenen Baumes enthalten ist, so enthält jeder Zellkern eines Menschen auch die Information über die höchste Form seiner selbst. Schon in jüngeren Jahren ist es uns daher möglich, Zugang zu der Weisheit und Klugheit unseres älteren Ich zu finden. Dafür gehen wir in Gedanken bis zum Ende unseres Lebens und befragen unser älteres, erfahreneres, weises Selbst – die weise Alte (oder den weisen Alten) – was sie uns, dem jüngeren *Ich*, zu sagen hat, welchen Rat und welche Botschaft sie uns mit auf unseren Lebensweg geben würde.



WIEDER  
GLÜCKLICH

im  
JOB

*„Ich unterstütze Menschen,  
die sich im falschen Beruf oder  
in der falschen Umgebung fühlen.“*

*InesMaria.Fischer@wie-weiter.jetzt*  
WIEDER-GLUECKLICH-IM-JOB.DE



Was sollte ich mehr in den Vordergrund rücken? Und wofür sollte ich weniger Zeit und Energie verschwenden? Welche Weichen sollte ich neu stellen? Was ist die richtige Richtung? Was trägt zu einem erfüllten Leben bei? Und was ist der nächste Schritt, den ich gehen sollte?

Zum Rückblick auf das eigene Leben gehören auch die Fragen: Was habe ich mir bislang zu leben verboten und warum? Welchen Sehnsüchten bin ich nicht gefolgt? Warum habe ich den eigenen freien Willen nicht in dieser oder jener Situation genutzt? Was waren die verborgenen Leitlinien hinter meinen Entscheidungen und meinem Tun? Und woher stammten sie?

Wir erkennen bei der Beantwortung dieser Fragen einmal mehr, dass viele unserer Triebkräfte hinter unserem Erleben im Dunkeln liegen. Viele Motive unseres Tuns liegen im Verborgenen. Wir verspüren dann vielleicht das Bedürfnis, den Radius der Selbsterkenntnis nach innen zu vergrößern. Wenn wir das Leben schon heute vom Ende her betrachten, werden wir uns vielleicht fragen: Welche Richtungsänderungen sind noch möglich oder notwendig? Der Prozess des Fragens wird offen sein und er wird uns verändern. Indem wir die Antworten immer wieder neu finden, werden unsere Selbstständigkeit und Selbstbestimmung wachsen.

## **DAS ALTER HAT KEINE BEDEUTUNG**

In der spirituellen Welt, die eine Welt der Liebe ist, gibt es kein Alter. Wie in der Liebe zu unseren Kindern, hat das Alter keine Bedeutung. Es spielt keine Rolle, ob sie wachsen oder so bleiben wie sie gerade sind, weil wir in ihnen immer den Säugling sehen können und die Ungeborenen, die sie in unserem Bauch gewesen sind. Die Seele hat kein Alter. Wenn wir etwas tief und vollkommen lieben, lieben wir die Essenz, das eigentliche Wesen. Und das altert nicht. Ich glaube, so ist die Beschaffenheit der spirituellen Welt, die Beschaffenheit der Essenz der Dinge.

Lasst uns hoffen, dass wir alt genug werden, um uns ganz den Lebenszyklen hinzugeben, alt genug, um eine große Freude daran zu empfinden, den Jungen zuzusehen, sie zu unterstützen und auf die Probe zu stellen, die mittleren Jahrgänge zu beraten und, ja, selbst daran, die Toten zu bestatten, die wir während unseres ganzen Lebens innig geliebt haben! Alt genug zu werden, um für so viele ausgeteilte Gaben so viel zu empfangen, all die Liebe, die man sich nur wünschen kann, weil man einfach klug, großzügig, zäh und liebevoll ist. Alt genug zu werden, um eine ganz neue Gelassenheit zu erleben. Eine Gelassenheit, die sofort das Wichtige vom Unwichtigen unterscheiden kann, die nichts so schnell aus der Fassung bringt, weil sie schon zu viel gesehen hat. Eine Gelassenheit, die daraus erwächst, weil wir vom Schicksal geprüft wurden und für unsere Liebsten durchs Feuer gegangen sind. Wir weisen Alten halten uns dann nicht länger mit Eitelkeiten und Nebensächlichkeiten auf.

Wir lenken unsere Energie direkt auf die essenziellen Dinge: Auf den Klimaschutz. Auf die Unterstützung von Schutzbedürftigen. Auf das Mitgefühl und auf die Liebe!

Eines fernen Tages werden wir uns auf unserem Sterbebett wohl kaum fragen, wie brav wir uns an alle Regeln gehalten haben und ob wir uns auch fleißig um alles und jeden gekümmert haben. Viel eher werden wir prüfen, ob wir uns entschlossen haben, wirklich zu leben. All das zu leben, was uns am Herzen liegt. Es wird die Frage auftauchen, ob wir unseren ganz eigenen Weg gingen oder ob wir nur Mitläufer waren, die aus Bequemlichkeit und Angst die ausgetretenen Pfade gegangen sind. Wir werden uns die Frage stellen, ob wir uns entschieden dafür eingesetzt haben, so lebendig wie möglich zu leben, denn wenn wir trotz Hindernissen, Beschränkungen und Verletzungen den Durchbruch zum wahren Leben schaffen, werden auch die Lebewesen um uns herum wie Partner, Kinder, Freunde, Kollegen, Tiere und Pflanzen ein erfülltes Leben führen. Wenn wir unser Lied singen, können wir andere an ihre eigene Lebensmelodie erinnern. Dies ist vielleicht die wichtigste Botschaft der weisen Alten.

Der Artikel enthält Auszüge aus dem neuen Buch von Sabine Groth: „Jede Zeit ist deine Zeit. Wie Frauen Weisheit, Heilung und Kraft aus jeder Lebensphase schöpfen.“, erschienen 2021 im Neue Erde Verlag.



**Sabine Groth** ist Körperpsychotherapeutin, Paartherapeutin, Seminarleiterin und Autorin. Sie bietet Jahrestrainings und Seminare für Frauen, Paartrainings, Einzeltherapie und Paartherapie und -beratung an. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Johanna Fröhlich Zapata hat sie die Feministische Coaching Akademie gegründet.

