

J u n g & A l t

# Vom Kleinsein und Großwerden

Gedanken über das Leben

von Paro Christine Bolam



## Als ich klein war

... lebte ich in einer wunderbaren und erschreckenden Welt. Das Leben war ein fließendes Gewebe aus geheimnisvollen Geräuschen, Klängen, Farben, Gerüchen und Empfindungen. Alles war so unmittelbar, so magisch, so überwältigend. Ich spielte, ich sang, ich freute mich über kleine Dinge, und ich litt wie andere Kinder an den großen und kleinen Verletzungen, die mir die Welt und die Erwachsenen absichtlich oder unabsichtlich zufügten. Und wie andere Kinder hatte ich noch sehr, sehr wenig Vergangenheit, dafür aber umso mehr Zukunft. Es schien, als würde das Leben auf der Erde ewig dauern und alles wäre möglich.

## LIED VOM KINDSEIN

Als das Kind Kind war, ging es mit hängenden Armen, wollte der Bach sei ein Fluss, der Fluss sei ein Strom, und diese Pfütze das Meer.

Als das Kind Kind war, wusste es nicht, dass es Kind war, ... hatte von nichts eine Meinung, hatte keine Gewohnheit, saß oft im Schneidersitz, lief aus dem Stand, hatte einen Wirbel im Haar und machte kein Gesicht beim Fotografieren.

Als das Kind Kind war, war es die Zeit der folgenden Fragen: Warum bin ich ich und warum nicht du? Warum bin ich hier und warum nicht dort? ...

Als das Kind Kind war, griff es im Wipfel eines Baums nach den Kirschen, in einem Hochgefühl wie auch heute noch, wartete auf den ersten Schnee, und wartet so immer noch.

Als das Kind Kind war, warf es einen Stock als Lanze gegen den Baum, und sie zittert da heute noch.

(Peter Handke)

Mit seinem (hier stark gekürzten) *Lied vom Kindsein* ruft Peter Handke die Kinderzeit wieder wach. Wenn ich es lese, spüre ich mich selbst als kleines Mädchen und weiß, dieses kleine Kind

ist nicht verschwunden – es ist immer noch ein Teil von mir, der gerade jetzt, im Alter, wieder mehr zu spüren ist.

## Als ich etwas größer war

... lief ich immer mehr gegen Mauern. Ich wurde frustriert, gebremst und alleingelassen. Ich verstand nicht, warum.

Damals begannen viele Sätze der Erwachsenen mit den Worten: „*Das verstehst du noch nicht, warte, bis du älter bist...*“ oder „*Wenn du größer bist, darfst du...*“. Das ließ mich hoffen, dass die vor mir liegende, unendliche Zukunft als „Große“ – anders als die Gegenwart des verwirrten, angstvollen Kindes – eine Zeit der reinen Freude sein würde. Dann kommen einmal im Monat deine Freundinnen zu dir zum Kaffee, sagte ich mir, wie heute die Freundinnen deiner Oma, und sie hängen ihre Pelzmäntel an die Garderobe und tragen große Pakete mit Kuchen ins Wohnzimmer – und dann trinkt ihr Kaffee und redet und lacht, dass die Wände wackeln. Dann weißt du über alles Bescheid, und keiner redet dir drein, dachte ich, und du kannst alles tun, was du willst. Und das Beste: Erwachsene fürchten sich nicht vor dem Dunkeln und auch sonst vor nichts – wie könnten sie sonst die Kinder trösten, wenn diese vor Alpträumen nicht schlafen können? Nein, sie fürchten sich nicht und sind stark und wissen Bescheid und lesen Bücher und sind verheiratet und dürfen jede Nacht zusammen im selben Bett schlafen.

Ich will auch jemanden in meinem Bett haben, wenn nachts die Gespenster kommen.

## Als ich in die Pubertät kam

... tauchten folgende Fragen auf: „*Bin ich richtig?*“, „*Bin ich zu dick?*“, „*Bin ich falsch angezogen?*“, „*Bin ich klug genug?*“, „*Werde ich ausgelacht?*“, „*Finden sie mich schön?*“, „*Wie muss ich aussehen, und wie muss ich mich verhalten, um nicht abgelehnt zu werden?*“... Die Zeit des Vergleichens und der Anpassungszwänge hatte begonnen, und alle Selbstzweifel, die in der Kindheit gesät worden waren, blühten in voller Schönheit auf.

Damals hatte ich viele Freunde und Freundinnen. Das war wichtig. Es war wichtiger als je zuvor, von den anderen gemocht zu werden, „richtig“ zu sein, dazuzugehören. In jener Phase verlor ich immer mehr den natürlichen, fühlenden Kontakt zu mir selbst und begann mich immer mehr durch die Augen (und Urteile) der anderen zu sehen. Ich wusste immer weniger, was ich wirklich brauchte, was ich wollte, was ich eigentlich in meinem Innersten fühlte. Was zählte, war allein, wie mich die anderen sahen. Und wenn ich nicht so bin, wie die „Tollen und Coolen“ aus meiner Klasse, dachte ich, dann verändere ich mich halt und werde wie sie. Ich kann mich ja verbiegen, verdrehen, anpassen! Ich kann zu jemandem werden, der dazupasst, der anerkannt ist, der nicht unangenehm auffällt.

## Masken der Jugend

Sicher, ähnliche Prozesse hatte ich auch als Kind durchlaufen, aber nie so bewusst, so absichtsvoll wie jetzt. Ich erinnere mich noch genau an bestimmte Momente, in denen ich an meiner Maske baute – an meiner unangreifbaren Außenschicht, die mir garantierte, den „richtigen“ Cliquen anzugehören und vor Kritik und Urteilen geschützt zu sein. Die Meinung der anderen war wichtiger geworden als meine unmittelbare innere Welt: Der Narzissmus hatte Einzug in mein Leben gehalten.

„*Indem sich eine Frau besonders attraktiv macht, versucht, gute Leistungen zu erbringen und besonders anpassungsfähig und liebenswürdig erscheint, macht sie sich und den anderen vor, ein wertvoller Mensch zu sein...*“ schreibt die Psychologin Bärbel Wardetzki in ihrem Buch „*Weiblicher Narzissmus*“. „*Narzisstische Frauen fürchten die Ablehnung durch die anderen, merken aber nicht, dass sie sich selbst nicht akzeptieren.*“

Diese Sucht, sich selbst durch die Augen der anderen zu betrachten und zu beurteilen, schlägt in der Jugend so richtig zu. Spätestens in der Pubertät wird das Bedürfnis nach Anpassung und Richtig-Sein zu einem essenziellen Motor



für unser Handeln und unsere Sicht von uns selbst. Wir wenden viel Energie auf, um zu kontrollieren, ob wir uns richtig verhalten und ob wir „ankommen“. Es beschäftigt uns bewusst oder unbewusst jeden Tag, von morgens bis abends. Das heißt nicht, dass wir alle psychisch krank sind – eher, dass wir uns perfekt an unsere Gesellschaft angepasst haben.

### **Narzisstische Selbstverletzung**

Das Schlagwort von der „narzisstischen Gesellschaft“ ist seit seinem Auftauchen in den USA der 1970er längst auch

bei uns angekommen und wird häufig zitiert. Das Bemühen um das richtige, möglichst jugendliche Aussehen, die richtige Kleidung nach der neusten Mode, die richtigen elektronischen Gerätschaften, das richtige Lächeln oder Nicht-Lächeln, die richtige Lektüre, das richtige Auto, die richtige Leistung sind gesellschaftlich sanktioniert und garantieren uns Anerkennung und Zugehörigkeit.

Und so bemühen wir uns und strengen uns an und wissen bald nicht mehr, wer oder was wir wirklich sind (oder haben Angst, es zu wissen). Das bedeutet aber

auch, dass wir uns selbst – so, wie wir eigentlich sind – mehr oder weniger subtil ständig ablehnen. Und keine noch so schöne Maske, kein noch so schönes Haus, kein noch so perfektes Image kann die Selbstverletzung heilen, die wir erleiden, wenn wir mit uns selbst nicht einverstanden sind. Nichts kann die innere Leere füllen, die entsteht, wenn „keiner Zuhause“ ist, weil das, was wir im Innersten unseres Wesens wirklich sind, unerwünscht ist. Wir brauchen immer mehr Anerkennung, Bestätigung und Dinge, Dinge, Dinge. „Shoppen“ ist zu einer üblichen Frei-

zeitbeschäftigung geworden, und das Streben nach dem *Besser* und *Mehr* zu einer Sucht. Und Entspannung? Bloß nicht! Da könnte die schöne Fassade ja zusammenbrechen.

„*Ich bin nicht gegen Narzissmus*“, sagt der deutsche Neurologe Hans-Joachim Maaz in seinem 2012 erschienenen, viel besprochenen Buch „Die narzisstische Gesellschaft“. „*Mein Hauptanliegen ist vielmehr die Frage: Wie kompensieren wir unsere narzisstischen Defizite? In der Finanz- und Wirtschaftskrise können wir sehen, dass unsere stets vom Wachstum geprägte Gesellschaft an ihre Grenzen gestoßen ist. Nun geht es nicht mehr weiter, aber wir wissen nicht, wie wir umsteuern können. Der Suchtmechanismus hat bereits viel zu stark von uns Besitz ergriffen. Das ist die neue Qualität: Die bisherige dominierende narzisstische Kompensation hat ein Ende erreicht. Mehr geht nicht.*“...

### **Einfach nur Ich sein**

Was für die narzisstische Kompensierung auf gesellschaftlicher Ebene gilt, trifft genauso auf den Einzelnen zu. Irgendwann geht das Spiel nicht mehr weiter. Man ist müde, möchte einfach nur fühlen, was man wirklich fühlt und wissen, was man wirklich braucht. Man möchte endlich loslassen, entspannen und einfach nur man selbst sein.

Manche kommen schon früh an den Punkt, an dem sie sich auf die Suche nach ihrem wahren Selbst machen, andere brauchen länger. Aber spätestens im Alter, wenn die äußere Fassade zusammenzubrechen beginnt, ob man will oder nicht, wird man sich der Leere im eigenen Inneren bewusst. Und die alten Leistungs-, Attraktivitäts- und Anpassungsmasken passen nicht mehr.

Gerade hat sich meine erste Freundin liften lassen – und ich denke, vielleicht ist sie gar nicht die erste, sondern nur die erste, von der ich es weiß. Meine Reaktion: Vollstes Verständnis. Altwerden ist kein Zuckerschlecken in einer Gesellschaft, in der es keine positiven Rollen für alte Menschen gibt. Kein Wunder, dass immer mehr Frauen (und Männer!)

versuchen, ihr jugendliches Image mit Hilfe von Operationen, Diäten und einem „coolen“ Lebensstil aufrecht zu erhalten. Siebzig wird zur „neuen 40“, und wir sind ja alle so unglaublich jung! Jung zu sein gilt als Kompliment und „alt“ ist ein Schimpfwort geworden.

### **Einfach nur alt sein**

Jetzt bin ich alt – so alt wie meine Großmutter damals, als ich glaubte, erwachsen zu werden bedeute die Erlösung von allen Schmerzen. Meine Kinderträume über das „Großsein“ haben sich längst als Schäume entpuppt: Ich fürchte mich immer noch im Dunkeln und weiß nicht über besonders viel Bescheid. Ich gebe keine Kaffeekränzchen, und verheiratet bin ich auch nicht. Nachts schlafe ich alleine, und keiner tröstet mich, wenn die Geister kommen. Aber Bücher lesen darf ich bis nach Mitternacht, und das tue ich auch. In einem dieser Bücher fand ich vor ein paar Jahren ein Gedicht, das mir damals sehr gefiel. So sehr, dass ich es abschrieb und Kopien machte, die ich dann in meinen Kursen verteilte. Hier ein kleiner Auszug aus dem Gedicht:

### **LILA**

**Wenn ich einmal eine alte Frau bin, werde ich Lila tragen, zusammen mit einem roten Hut, der nicht dazu passt und mir nicht gut steht. Und ich werde meine Rente ausgeben für Cognac und Sommerhandschuhe und Sandalen aus Satin. Und ich werde sagen: Für Butter haben wir kein Geld.“**

**Ich werde mich auf den Bürgersteig setzen, wenn ich müde bin, und Gratisproben in den Geschäften verschlingen und Alarmglocken läuten und meinen Stock gegen die Zäune der öffentlichen Anlagen klappern lassen und Schluss machen mit der Anpassbarkeit meiner Jugend.**

**Ich werde in meinen Hausschuhen in den Regen rausgehen... Und Blumen pflücken, die in anderer Leute Gärten wachsen, und lernen zu spucken...**

**Aber jetzt müssen wir vernünftige Kleider haben, die uns trocken halten, und unsere Miete zahlen und keine Schimpfwörter auf der Straße benutzen und gute Vorbilder für die Kinder sein...**

**Aber sollte ich vielleicht nicht jetzt schon ein bisschen üben?**

**Damit die Leute, die mich kennen, nicht zu schockiert und überrascht sind, wenn ich plötzlich alt bin und anfangs, Lila zu tragen.**

*(Jenny Joseph)*

Zu meinem Erstaunen fand ich das Gedicht, als ich es letztens hervorholte, um es für diesen Artikel zu verwenden, gar nicht mehr so schön. Da hat eine Vierzigjährige über ihre Fantasien vom Altsein geschrieben, dachte ich, und mit diesen Fantasien kann ich heute nichts mehr anfangen. Ich war inzwischen älter geworden und hatte eigene Erfahrungen gemacht, die meine Sicht des Alters verändert hatten. Die meisten Stationen, dachte ich, kann man erst verstehen, wenn man sie selbst erlebt hat.

### **Der Mainstream kann mich mal!**

Erst jetzt ist mir klar geworden, wie sehr ich das Altwerden zeit meines Lebens mal idealisiert, mal abgewertet und meistens einfach ausgeblendet hatte. Nur deshalb konnte ich früher ein solches Gedicht austeilen, ohne zu merken, mit welcher Nonchalance die Dichterin über sich selbst als alte Frau verfügt. Heute denke ich: Woher will die wissen, wie sie sich später fühlen wird? Soll sie doch warten, bis sie wirklich alt ist, und dann entscheiden, ob sie Rot, Lila, Türkis oder Beige tragen will! Und wenn es sie so sehr nach lila Kleidung und einem roten Hut verlangt, dann soll sie die eben jetzt gleich anziehen, und nicht von sich selbst als alter Frau schwärmen.

Und noch etwas: Sich schon mal prophylaktisch lila und rot zu kleiden, um für das Alter zu „üben“ und sich selbst und seine Freunde an die coole Alte zu gewöhnen, die man dann vielleicht sein



*Das Einzige, was wir nicht früh genug üben können, ist einverstanden mit uns selbst zu sein. Bedingungslos. So wie wir sind.*

wird, ist nichts anderes als absurd. Wir wissen nicht, wie wir sein werden und können deshalb auch nicht dafür üben.

Das Einzige, was wir nicht früh genug üben können, ist, einverstanden mit uns selbst zu sein. Bedingungslos. So, wie wir sind. Dann brauchen wir nicht „die neuen 40er“ zu sein, sondern können einfach in Ruhe alt werden oder jung sein oder was gerade dran ist, ohne uns ständig zu vergewissern, ob wir vom Mainstream noch gewürdigt, gesehen, anerkannt werden. Wenn wir Lila tragen wollen, dann ist das unsere Entscheidung, und wir können es ein-

fach tun, ohne eine große Sache draus zu machen. Und wenn wir Beige oder Grau tragen und unsichtbar werden und im Strom der Rentner untergehen wollen, ist das auch unsere Entscheidung. Keines von beiden ist besser, keines schlechter. Gut ist einfach nur das, was unsere innere Befindlichkeit spiegelt und zu den Umständen passt. Was für eine entspannende Vorstellung, endlich dem allgegenwärtigen Narzissmus zu entrinnen...

#### **Zenzi und der Traktor**

Einen Moment der Erleichterung, der Freude über die Möglichkeit, einfach

entspannt alt zu werden, erlebte ich vor zwölf Jahren in meinem heutigen Heimatdorf. Ich hatte damals eine Freundin besucht, um mich zu entscheiden, ob ich nach einem über drei Jahrzehnte dauernden Großstadtleben wieder aufs Land ziehen wollte. Auf dem Weg zum Bahnhof schlenderte ich geruhsam durch den Ort, kaufte mir beim Bäcker eine Wurstsemmel und wollte gerade einen herzhaften Biss tun, als mein Blick auf eine alte Frau fiel, die mit ihrem Traktor die Hauptstraße entlang tuckerte, wahrscheinlich auf dem Weg zu einem Feld. Ihr Anblick setzte eine Kette aus Gefühlen und

Assoziationen in mir frei und berührte mich zutiefst.

Zenzi (so nannte ich die alte Bäuerin insgeheim) war alles, was ich, solange ich mich erinnern konnte, nie und nimmer sein wollte: dick, ungeschminkt, ungeschmückt, faltig und alt. Über ihrem verwaschen-bunten Kleid trug sie eine blaue Schürze, dazu matschige Stiefel und ein Kopftuch. Weder „elegant“ noch „jung für ihr Alter“, weder frech in Lila gekleidet, noch im Geringssten von sich selbst angetan, fuhr sie ohne zu lächeln oder mich anzusehen aufrecht und selbstverständlich an mir vorbei. Und etwas in mir flüsterte: *Hier ist deine Meisterin!*

Ich weiß natürlich nicht, wie es in der Traktor fahrenden Bäuerin tatsächlich ausgesehen hat, habe keine Ahnung, ob sie nicht auch von Zweifeln und Selbstwertproblemen geplagt wurde... aber darum ging es auch gar nicht. Zenzi war zu meiner Projektionsfigur geworden, zu einem Symbol für alles in mir, was einfach als DAS anerkannt werden will, was es IST, ohne irgendetwas dafür tun zu müssen. In jenem Moment war klar, dass ich in dieses Dorf ziehen wollte, in dem die Eile, der Zwang, der allgemeine Narzissmus noch etwas weniger offensichtlich waren als in den Großstädten meiner Lebensmitte. Ich wollte entspannen und mich selbst wieder spüren können, mit meinen Ängsten, meinen Urteilen, meinem Glück und meiner kindlichen Freude. Alles sollte da sein dürfen, und ich wollte lernen, alles zu begrüßen, was auftaucht.

### Alles zu seiner Zeit

Inzwischen lebe ich schon viele Jahre hier in meinem Dorf. Manchmal fühle ich mich übermütig wie 15 – und manchmal so müde, matt und weise wie 100. Manchmal trage ich Lila, manchmal Bunt und manchmal Grau, Schwarz, Unsichtbar. Manchmal flirte ich und lache, und manchmal verkrieche ich mich hinterm Ofen und versinke in Selbstzweifeln oder lese Klassiker und Liebesromane. Manchmal schreibe ich Artikel für die WEGE. Und was sein wird, kann ich nicht wissen.

Als ich jung war, hatte ich Massen von Zukunft, und das Leben erschien mir unendlich. Heute stehe ich oben auf dem Lebensberg und sehe den Abstieg, das Ziel der Reise, die Loslösung und das Abgeben.

Als ich jung war, lernte ich, mich anzupassen und in der Welt zurechtzukommen. Ich lernte das Leben zu ergreifen und es mir zu eigen zu machen. Heute lerne ich, meine Faust zu öffnen und loszulassen. So hat jedes Lebensalter seine Zeit und seine Eigenart, Keines ist besser als ein anderes. Und je mehr es uns gelingt, damit einverstanden zu sein, desto größer wird unsere Fähigkeit, dieses widersprüchliche, einzigartige, kostbare Leben zu schätzen, wie es ist: Immer wieder neu, immer wieder anders, als wir dachten.

Wie heißt es doch gleich bei Salomo, 3. Kapitel:

### ALLES HAT SEINE ZEIT

Jedes Ding hat seine Stunde unter dem Himmel.

Das Geborenwerden hat seine Zeit, und das Sterben hat seine Zeit.

Das Pflanzen hat seine Zeit, und das Ernten hat seine Zeit.

Das Niederreißen hat seine Zeit, und das Aufbauen hat seine Zeit.

Das Weinen hat seine Zeit, und das Lachen hat seine Zeit.

Das Trauern hat seine Zeit, und das Tanzen hat seine Zeit.

Das Umarmen hat seine Zeit, und das Sich-Meiden hat seine Zeit.

Das Suchen hat seine Zeit, und das Verlieren hat seine Zeit.

Das Aufbewahren hat seine Zeit, und das Wegwerfen hat seine Zeit.

Das Zerreißen hat seine Zeit, und das Zusammennähen hat seine Zeit.

Das Schweigen hat seine Zeit, und das Reden hat seine Zeit.

Das Lieben hat seine Zeit, und das Hassen hat seine Zeit.

Der Krieg hat seine Zeit, und der Friede hat seine Zeit.

Und ich füge hinzu:

Die Jugend hat ihre Zeit, und das Alter hat seine Zeit.



### infos & literatur

*Paro Christine Bolam*

*ist 66 Jahre alt, fühlt sich aber oft wie 25: Neugierig, abenteuerlustig, voller Ideen. Sie hat mal Theater gemacht, als Köchin gearbeitet, zwei Bücher und einen*



*Film veröffentlicht, etwa 25 Bücher übersetzt, war Psychotherapeutin, Kartenlegerin und vieles mehr... Jetzt leitet sie eine Schule für Kreativität in Oberbayern, in der sie den Teilnehmern zeigt, dass die schöpferische Quelle für jeden strömt – wir müssen es nur zulassen!*

Kontakt: [www.cbolam.com](http://www.cbolam.com)

#### Buchtipps:

##### • Kraftquelle Inneres Kind

Was uns nährt, tröstet und lebendig macht von Susanne S. Weik (Kamphausen, 2011)

##### • Aussöhnung mit dem inneren Kind

Erika Chopich & Margareth Paul (Ullstein TB, 2009)

##### • Ruhestand für Anfänger

Unser Weg in eine neue Lebensphase von Gertraude & Clemens Steindl (Tyrolia Verlag, 2012)