

Das Leuchten der Jahre

Weiser werden, leichter
leben

- ein Weg zur inneren Würde

Wolfgang Kerschbaummayr

© 2026 – Wolfgang Kerschbaummayr
als Autor und Herausgeber www.wolfgangk.at

Umschlaggestaltung:
Buchschniede von Dataform Media GmbH

Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors:
Buchschniede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8, 2203 Großbebersdorf,
Österreich

www.buchschniede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-
Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschniede.at

ISBN:
978-3-99192-134-9 (Paperback)
978-3-99192-133-2 (E-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

*„Die Jahre lehren viel, was die Tage niemals
wissen“*

Johann Wolfgang von Goethe

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Prolog - Der große Bogen

1. Der Körper erzählt seine Geschichte
2. Die Kunst des Empfangens
3. Wenn Rollen abfallen
4. Die Generation der Boomer - Aufbruch zur Weisheit
5. Der Bogen des Lebens
6. Trennung - Lektionen des Lebens
7. Die Liebe reift im Wandel der Jahre
8. Humor - das Lächeln der Jahre
9. Was wir im Alter anders machen können
10. Der Schatten der Angst
11. Stärker als der Tod
12. Geborgen im großen Rhythmus
13. Das Leuchten der Jahre

Epilog - Heimkehr ins Ganze

Danksagung

Vorwort

Ich bin jetzt 66 Jahre alt, und allmählich wird mir bewusst:

Ich selbst bin in den Jahren des Reifens angekommen - in jener Zeit, in der die Jahre nicht nur Spuren hinterlassen, sondern auch ein neues Leuchten schenken.

Seit vielen Jahren gestalten meine Frau und ich Seminare, in denen die Themen Älterwerden und Sterben nicht nur am Rande vorkommen, sondern über mehrere Tage hinweg bewusst in den Mittelpunkt gestellt werden. Diese besonderen Räume haben mir gezeigt: Wer sich diesen Themen öffnet, erfährt zugleich, was es heißt, wirklich zu leben.

Die Begrenzung unserer Tage lehrt uns die Kostbarkeit des Augenblicks.

Das Reifen lädt uns ein, loszulassen, still zu werden und den Blick für das Wesentliche zu schärfen.

Lange Zeit habe ich darüber eher von außen gesprochen, aus der Rolle des Begleiters heraus. Jetzt aber betrifft es mich selbst. Ich sehe die Spuren in meinem Körper, spüre die Veränderungen, erlebe, wie frühere Selbstverständlichkeiten weicher werden.

Und ich entdecke:

Das Älterwerden ist nicht nur Verlust, sondern eine Einladung - eine Würde zu finden, die nicht an äußere Erfolge gebunden ist.

Früher war das Streben nach Anerkennung, nach Projekten, nach Leistung und nach sichtbaren Ergebnissen ein starker Motor meines Lebens. Heute spüre ich, dass all das leiser wird. Erfolge verlieren an Gewicht. Sie sind Teil der Vergangenheit, sie haben ihre Zeit gehabt. Was jetzt wichtiger wird, ist etwas anderes: die Nähe zu Menschen, die Wärme in Begegnungen, das Staunen über die einfachen Dinge.

Ich erfahre, wie sehr es mich erfüllt, wenn Beziehungen lebendig bleiben - in der Partnerschaft, in der Familie, mit Freunden. Die Liebe, die wir geben, und die Liebe, die wir empfangen, treten in den Vordergrund. Dankbarkeit wächst fast von selbst: für die Kinder und Enkel, für gemeinsame Wege, für das, was war, und für das, was noch ist.

Das ist für mich das Herz des *Leuchtens der Jahre*: dass ich nicht mehr gemessen werde an dem, was ich tue oder erreiche, sondern dass ich mich in dem zeigen darf, was ich bin. Dass das Wesentliche deutlicher hervortritt, wenn das Nebensächliche abfällt.

Meine spirituelle Suche war lange geprägt von der tiefen Frage:

Wer bin ich, wenn alles vergeht?

Bin ich dann überhaupt noch?

Diese Unsicherheit hat mich viele Jahre begleitet.

Erst durch das Ringen mit dieser Frage begann

ich, die Seele wirklich zu spüren - nicht als

Gedanke, sondern als Wirklichkeit in mir.

Auf meinem Weg wuchs nach und nach ein

Vertrauen in ein größeres Ganzes, das ich heute

nicht mehr nur erahne, sondern als innere

Gewissheit empfinde.

Ja, der Tod bleibt eine Grenze - aber er ist für mich heute nicht mehr nur Ende, sondern wie ein Engel, der mir eines Tages die Hand reichen wird.

Doch bevor er kommt, ist da das Geschenk der Jahre:

Zeit, mit mir selbst wahrhaftig zu werden,

abzulegen, was nicht mehr dient, und näher an

mein eigentliches Wesen zu kommen.

Dieses Buch schreibe ich auch für mich selbst.

Es ist der Versuch, Worte zu finden für die Angst

und die Fragen, für die Schönheit und die Tiefe,

die im Reifen und Älterwerden liegen. Ich möchte

sichtbar machen, dass Würde nicht von Jugend,

Leistung oder Stärke abhängt, sondern von der

inneren Haltung, mit der wir dem Leben

begegnen.

Am Ende jedes Kapitels findest du eine *Innenschau*. Sie ist ein Schlüssel, um dich dem Thema wirklich zu nähern. Denn vieles von dem, was hier angesprochen wird, ist in unserer Kultur verdrängt. Wir sind es gewohnt, Älterwerden, Sterben und die eigene Vergänglichkeit von uns abzuspalten. Ein bloßes Lesen bleibt daher oft an der Oberfläche.

Erst in der inneren Hinwendung kann sich ein tieferer Zugang öffnen.

Aus meiner Erfahrung in Seminaren weiß ich: Es braucht ein langsames, behutsames Herangehen, um diese Schichten in uns zu berühren. Die Innenschauen laden dich ein, dich Schritt für Schritt einzulassen - nicht nur mit dem Verstand, sondern mit deinem ganzen Wesen.

So möchte ich Hoffnung schenken: dass die Jahre nicht ein langsames Verschwinden sind, sondern eine Möglichkeit, die eigene Würde neu zu entdecken. Dass am Ende nicht nur ein Ende steht, sondern ein Tor. Und dass mitten auf diesem Weg das *Leuchten der Jahre* sichtbar wird - ein Strahlen, das aus dem Inneren kommt.

Prolog - Der große Bogen

Wenn ich auf mein Leben schaue, spüre ich:
Das Thema Alter und Tod begleitet mich schon
lange. Es hat mich suchen lassen, fragen lassen, an
Grenzen geführt. Und immer wieder war da eine
innere Stimme - leise, aber klar -, die mich
getröstet und ermutigt hat.

In diesem Buch möchte ich ihr das Wort geben.
Sie spricht nicht nur zu mir, sondern auch zu dir,
wenn du bereit bist, mit offenem Herzen zu
hören.

Ich nenne sie *Ruach* - den Atem, die tröstende
Stimme des Geistes, die durch alles hindurchweht.

Ruach spricht:

Geliebter,

fürchte das Alter nicht. Es ist nicht dein Feind, es ist dein Begleiter.

Noch nie sind so viele Menschen alt geworden wie heute - und darin liegt ein Zeichen: dass ihr eine neue Kultur des Alterns und des Sterbens finden könnt.

Das Missverständnis war lange, dass euer Wert an Jugend, Leistung und Stärke gebunden sei. Doch die Wahrheit ist: Wenn all dies verblasst, tritt das hervor, was bleibt. Nicht das, was ihr getan habt, nicht das, was ihr besitzt, sondern das, was ihr seid.

Der Körper wird schwächer, ja. Aber die Seele wird stärker. Der Körper vergeht, doch die Seele wächst. Dies ist der doppelte Strom, der in dir lebt: Vergänglichkeit und Unvergänglichkeit. Und deine größte Aufgabe ist es, dich nicht am Vergehenden festzuhalten, sondern dich dem zu öffnen, was nicht vergeht.

*Euer Leben ist ein großer Bogen:
Ihr kommt aus der Einheit, unbewusst und getragen.
Ihr werdet Ich, erfahrt Liebe, Kampf, Erfolge und Verluste.*

Ihr werdet älter, und vieles fällt ab, was ihr für unverzichtbar hieltet.

*Und am Ende kehrt ihr beim - nicht zurück in
Vergessen, sondern hinein in ein bewusstes Einssein mit
dem Ursprung.*

*Darum sage ich dir:
Das Alter ist kein Abstieg, es ist ein Tor.
Es nimmt dir nicht nur, es schenkt dir auch.
Es bringt dich näher zu deiner Wahrheit, näher zu deinem
Wesen, näher zu mir.*

*Die Würde des Alterns liegt nicht im Festhalten, sondern
im Loslassen.
Nicht im Starkbleiben, sondern im Annehmen.
Nicht im Mehrwerden, sondern im Einfachsein.*

*Dieses Buch ist ein Ruf, dich daran zu erinnern:
Du bist nicht deine Jugend.
Du bist nicht dein Körper.
Du bist nicht deine Leistung.*

*Du bist Seele.
Und du bist getragen.*

Kapitel 1

Der Körper erzählt seine Geschichte

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.“

Christian Morgenstern

Mein Körper ist nicht mein Gegner, sondern mein Gefährte geworden. Innerlich fühle ich mich noch immer jung, lebendig und neugierig - und zugleich weiß ich:

Mein Körper trägt meine ganze Geschichte. Er ist ein treuer Freund, der mich schon mein Leben lang begleitet.

Ich habe das große Geschenk der Gesundheit mitbekommen, und es fühlt sich nicht nach Müssen an, sondern nach einem lebendigen Miteinander.

Es ist ein freudiges Zusammenspiel, fast wie ein Tanz.

Ich habe gelernt, ihn zu achten, ihm Gutes zu tun, ihn zu nähren. Dabei verdanke ich viel meiner Frau Kira, die mich liebevoll und beharrlich daran erinnert, sorgsam mit ihm umzugehen. Oft ist sie es, die mir zeigt, dass Fürsorge für den Körper nicht Einschränkung bedeutet, sondern Ausdruck von Dankbarkeit.

Doch ich sehe auch:

Viele Menschen tragen feste Glaubenssätze über das Altern in sich. Es gibt so etwas wie ein kollektives Bild: „Im Alter wird man krank.“ „Es geht nur bergab.“ „Altwerden ist Verlust.“ Diese Sätze sitzen tief - genährt von Erfahrungen mit Eltern und Großeltern, von Bildern in den Medien, von der Angst vor Gebrechlichkeit.

Solche Überzeugungen wirken wie unsichtbare Programme im Hintergrund. Sie können das Leben schwer machen, manchmal sogar die eigene Gesundheit beeinflussen. Wer von klein auf hört: „Im Alter wirst du schwach und krank“, beginnt vielleicht, genau das zu erwarten - und unbewusst auch zu leben.

In unseren Seminaren höre ich viele Stimmen dazu:

„Mein Körper ist mein Feind, er macht nicht mehr mit.“

„Ich schäme mich für mein Altern.“

„Ich will nicht, dass die anderen das (was immer es ist) sehen.“

Andere aber entdecken gerade jetzt eine neue Freiheit:

„Ich muss niemandem mehr gefallen.“
„Mein Körper ist nicht mehr schön im klassischen Sinn, aber er ist echt.“
„Endlich darf ich weich sein.“

Eine Teilnehmerin erzählte mir einmal:
„Als ich meine Narbe das erste Mal berührte, nicht mit Abscheu, sondern mit Dankbarkeit, weil sie mich an eine überstandene Krankheit erinnert - da habe ich Würde gespürt.“

Diese Stimmen zeigen:
Der Körper ist Spiegel. Er kann Scham und Widerstand wecken - aber auch Dankbarkeit und Frieden.
Die Würde des Alterns beginnt dort, wo wir den Blick verändern:
weg vom Urteil, hin zur Anerkennung.

RUACH:

Dein Körper ist nicht Zufall.

Er ist das Gefäß, das dich trägt, das dir Raum gibt, deine Seele zu leben.

Er erzählt von allem, was war:

von der Kindheit, vom Aufbruch, von der Liebe, vom Verlust.

Jede Falte ist Erinnerung, jede Narbe ein Zeichen deines Weges.

Schau nicht auf deinen Körper mit Härte. Er ist nicht weniger wert, weil er altert.

Er ist würdevoll, weil er dich bis hierhergetragen hat.

Wenn er schwächer wird, wirst du stärker.

Wenn er vergeht, wirst du unvergänglich.

Würde heißt:

ihn zu ehren, ihn anzunehmen, ihn zu lieben - auch und gerade jetzt.

Innenschau

Die Geschichte deines Körpers

Bevor du beginnst, nimm dir einen Moment Zeit, um dich mit deinem Körper in ein „Ich-und-Du-Gefühl“ zu bringen. Er ist nicht nur ein Ding, das funktioniert oder versagt - er ist dein treuer Freund. Er hat dich bis hierhergetragen, Tag für Tag, Atemzug für Atemzug.

Schließ nun die Augen und atme ruhig ein und aus.

Spür deinen Körper, so wie er jetzt gerade da ist. Nimm ihn wahr wie ein Gegenüber: ein Du, das dich begleitet. Vielleicht magst du ihn sogar innerlich begrüßen.

Lass dir Zeit. Dränge nichts. Verweile mit diesem Gefühl, bis sich etwas öffnet.

Frag dann deinen Körper leise: *„Was möchtest du mir erzählen?“*

Hör zu, ohne zu urteilen.

Vielleicht meldet sich eine bestimmte Stelle.

Vielleicht tauchen Bilder auf, Erinnerungen, Gefühle. Alles darf da sein.

Erinnere dich:

Welche Geschichten trägt dein Körper?

Eine Narbe, die an eine Verletzung erinnert.

Eine Falte, die vom Lachen erzählt. Eine Stelle,
die schmerzt und dich mahnt, achtsam zu sein.

Lass all das da sein.

Frag dich: Gibt es eine Spur an deinem Körper,
die du bisher abgelehnt hast?

Kannst du sie heute einmal mit anderen Augen
betrachten - nicht als Makel, sondern als Zeichen
deines gelebten Weges?

Atme in diese Stelle hinein und sprich innerlich
ein Wort der Dankbarkeit:

„Danke, dass du mich getragen hast. Danke, dass
du mich bis hierhergebracht hast.“

Und schließlich frag dich:

Wenn mein Körper wirklich mein Freund ist –
wie möchte ich ihn von nun an behandeln? Wie
kann ich ihn nähren, achten, unterstützen, so wie
man es mit einem guten Freund tut?

Bleib noch einen Moment in dieser Zuwendung.

Lass Bilder, Worte oder Gefühle auftauchen.

Dann öffne langsam die Augen – und nimm
dieses neue Bild deines Körpers mit zurück in den
Alltag.

Kapitel 2

Die Kunst des Empfangens

*„Je mehr der Mensch in sich selbst ruht, desto weniger
macht es ihm aus,
älter zu werden.“*

Albert Schweitzer

Es gibt meist zwei große Reaktionen darauf, wenn die Kräfte nachlassen:
die eine ist die Angst, die andere ist die
Kompensation.

Viele erleben das Schwächer werden als
Bedrohung. Die Hände zittern, das Gedächtnis ist
nicht mehr so zuverlässig, der Körper verlangt
Pausen.

Plötzlich taucht die Frage auf: „Was, wenn ich
nicht mehr so funktioniere?“

Unsere Gesellschaft hat darauf kaum liebevolle
Antworten.

Hilfe annehmen gilt als Schwäche.

Wer nicht mehr leistungsfähig ist, fühlt sich schnell abgewertet.

Die andere Reaktion ist das Verdrängen. Anstatt das Nachlassen zu akzeptieren, wird es überspielt.

Wir leben in einer Kultur, die Jugend und Dynamik verherrlicht. Werbung, Mode, Medien zeigen uns täglich Bilder ewiger Jugend: glatte Haut, ungebrochene Fitness, Tatkraft bis ins hohe Alter.

Altwerden erscheint darin nicht als natürlicher Prozess, sondern als Mangel, als Fehler, den es zu korrigieren gilt.

Doch hinter dieser Fassade steckt Angst. Wer nur kompensiert, kann den natürlichen Wandel nicht wirklich annehmen. Es entsteht ein ständiger Druck, jung zu erscheinen, mithalten zu können - bis der Körper schließlich deutlicher spricht.

Gerade deshalb birgt das Altern eine stille Chance: Es erinnert uns an die vergessene Hälfte des Lebens - das Empfangen.

Wir sind es gewohnt, uns über das Geben zu definieren: stark sein, für andere da sein, Leistung erbringen.

Empfangen dagegen bleibt oft ungeübt. Schon Kinder hören: „Sei nicht so bedürftig.“