



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

die Baby-Boomer werden alt, der demografische Wandel ist da. Von den 65 bis 70 Millionen Menschen, die im Jahr 2060 in Deutschland leben, wird voraussichtlich jeder Dritte älter als 65 Jahre sein. Ob in Politik, Wirtschaft oder in den Sozialverbänden – überall wird die Alterung einer ganzen Gesellschaft diskutiert. Mit diesem Heft möchten wir dazu anregen, sich möglichst früh mit diesem Thema auseinanderzusetzen, getreu dem spanischen Sprichwort: „Wer sehr alt werden will, muss beizeiten damit anfangen.“

Das Alter geht mit dem unwiederbringlichen Verfall des Körpers und der geistigen Kräfte einher – das ist die schlechte Nachricht, auf die schon der Buddha hinwies. Die gute Nachricht, auf die er uns aufmerksam machte: Wir können uns durch die Geistesschulung darauf vorbereiten. Wie wir uns im Alter fühlen, hängt davon ab, wie wir gelebt haben, welche Gewohnheiten wir entwickelt und wie viel wir gelernt haben. Viele Menschen scheinen das Altwerden nur zu erdulden oder zu erleiden, aber die große Chance ist, dass wir mitbestimmen können, wie wir altern und wie wir diesen Prozess erleben.

Das heißt auch, dass wir eine Verantwortung für unser Altern haben und uns Gedanken machen müssen: Wie bereiten wir uns vor? Leben wir jetzt so, dass wir im Alter glücklich sein können? Wie wollen wir alt werden – das betrifft die innere Entwicklung, aber auch die äußeren Umstände.

Aus buddhistischer Sicht ist ein wesentlicher Faktor eines guten Lebens, dass wir unseren Geist geschult und mit heilsamen Qualitäten vertraut gemacht haben. Unter den tibetischen Buddhismus-Lehrerinnen und Lehrern finden wir viele Vorbilder für ein Altern in Würde: Meister, die noch im hohen Alter die Lehre weitergeben, die täglich meditieren, etwas dazu lernen und in Bewegung bleiben. Neurowissenschaftler bestätigen, dass das Gehirn noch lange Zeit veränderbar ist – sofern wir offen und bereit sind, etwas Neues zu lernen. Auch Meditation scheint förderlich für das alternde Gehirn zu sein.

Darüber hinaus müssen wir uns Gedanken darüber machen, wie wir im Alter leben wollen. Einsam und allein in unseren vier Wänden? Im betreuten Wohnen? Mit anderen zusammen? In Großstädten wie Hamburg gibt es mittlerweile Menschen, die sich zusammenschließen und Wohnprojekte gründen. Sie geben bewusst ein Stück Individualität auf, um in der Gemeinschaft zu leben. Wir haben in buddhistischen Kreisen nach solchen Projekten, speziell für ältere Menschen, gesucht, sind aber nicht fündig geworden.

Wenn Mitte dieses Jahrhunderts ein Drittel der Bevölkerung alt ist, dann ist Altern keine Privatsache mehr. Wie wir altern, geht alle an. Diskutieren Sie in unserem Internetforum: Wie wollen Sie im Alter leben? Wie bereiten Sie sich vor?

Wir wünschen Ihnen gute Herbsttage

B. Shaktman