



## Zeitloses Dasein

„Wenn der Zahn der Zeit an unserem Äußeren nagt, hilft es da wirklich, wenn wir uns auf unsere innere Schönheit besinnen?“, fragt Ariadne von Schirach und berichtet davon, wie sie persönlich mit den Spuren des Alters umgeht und innerlich jung bleibt.

Eine Kolumne von Ariadne von Schirach, *moment by moment*, 4/2022, S. 66

Ich blicke in den Spiegel und entdecke die Zeichen der Zeit. Die Haut wird faltiger, das Bindegewebe lässt nach, die Konturen weichen auf. Mein Körper wird älter, und ich gehöre nicht zu den Menschen, die glauben, dass man dagegen ancremen kann. Es gibt nur ein Schönheitsgeheimnis, auf das ich in meinem Leben setze: die innere Erfrischung: Was soll das sein? Damit meine ich die Arbeit am inneren Menschen, vielleicht auch an dem, was wir Seele nennen. Wir leben in einer Zeit, die ganz vergessen hat, dass der Mensch innen größer ist als außen. Und das wir innen weiterwachsen können, wenn unser Körper schon lange damit aufgehört hat. Je mehr wir innerlich wachsen, desto frischer bleiben wir. Das ist das ganze Geheimnis. Doch wie macht man das?

Manchmal stelle ich mir mein Inneres vor wie ein Haus. Jedes neue Buch, das ich lese, ist ein weiteres Zimmer, ebenso jeder Mensch, auf den ich mich einlasse, jede Reise, die ich unternehme. Jede neue Perspektive, die ich mir aneignen kann, jede Beziehung, die ich knüpfe, jede neue Fähigkeit. Mein Innenraum verbindet mich mit der Welt, er ist der Resonanzboden, durch den ich das Leben erfahre. Je größer dieser Boden ist, desto reicher ist mein Leben. Doch es geht um mehr. In uns ist nicht nur das Eigene, sondern auch das Ganze, wie der alte indische Gruß Namaste, wörtlich „Verbeugung (zu) dir“ (Ich verbeuge mich vor dir), der besagt: Ich ehre das Göttliche in dir. Sich dem Unendlichen in sich nähern, versöhnt mit der eigenen Endlichkeit. Und je näher wir ihm kommen, umso zeitloser wird unser Dasein. Dazu schreibt Meister Eckehart: Jünger wird meine Seele, und jünger jeden Tag.“

Eine verjüngte Seele also, die sich dafür am Geheimnis des Kosmos erfrischt. Das klingt natürlich schön, aber hilft es auch gegen Falten? Eventuell. Im chinesischen Denken gibt es keine strikte Trennung von Körper und Geist. Daraus folgt die Gewissheit, dass ein gutes Leben und ein frischer Teint ursächlich zusammenhängen. Fragen der Ethik, des Umgangs und der Ernährung gehen bruchlos ineinander über, und mein Äußeres zeigt immer auch etwas von meiner Seele. Das finde ich ebenso inspirierend wie fragwürdig, vor allem an den Tagen, in denen ich aussehe wie eine wüste Robbe. Aber dass das beste Gegenmittel gegen die Hässlichkeiten des Alterns die Schönheit der Seele sein soll, ist mir eine immerwährende Einladung, mich aufzurichten und auszurichten, indem ich mich bemühe, das Leben zu lieben, zu achten und zu bereichern.