



Liebe Leserin und lieber Leser!

Zugegeben, in einer Gesellschaft, für die „fit und fun“, der äußere Schein und das ewige Jungsein oberstes Gebot sind, und in der viel Geld ausgegeben wird, um die Spuren des Alters zu vertuschen, ist es nicht einfach, sich als älterer oder alternder Mensch zu behaupten, geschweige denn wohl zu fühlen. Vielleicht müssen die ersten grauen Haare und Altersflecken auf der Haut ja auch betrauert werden? Aber irgendwann - kommt doch der Punkt, wo das Vertuschen nicht mehr geht, ohne dass man sich lächerlich macht oder das Leben in einem ständigen Kampf gegen sich, seine Falten, seine zunehmenden Kilos am Bauch, die dicker werdenden Brillengläser oder was auch immer enden würde. Spätestens dann stellt sich die Frage, was will ich noch von meinem Leben? Will ich einen Kampf kämpfen, den ich nur verlieren kann – oder beginne ich mich unabhängig zu machen von äußeren oder auf Leistung reduzierte Kriterien? Seine Falten und Narben - als Zeichen von gelebtem Leben – lieb zu gewinnen und sie vielleicht irgendwann einmal sogar geradezu stolz zu „tragen“, dazu braucht es sicher Zeit und vielleicht auch eine Portion trotziger Eigenständigkeit. Aber genau dazu möchte Sie dieses Buch auch einladen und ermutigen:

Statt sich kritisch zu beäugen oder zu bekämpfen, wertschätzen Sie Ihren Erfahrungsvorsprung, Ihre größere Gelassenheit vielen Themen gegenüber, Ihre gewachsene Demut, die Dankbarkeit für die kleinen Dinge, die langsamere Gangart. Nehmen Sie sich voller Respekt immer wieder einmal liebevoll selber in die Arme und vor allem, lassen Sie sich von nichts und niemandem diese Lebensphase vermiesen. Sie macht ihre eigenen Geschenke und hat ihre ganz eigenen Vorzüge. Denn dem Alter wohnt ein Zauber inne, es kommt allein auf die Sichtweise an. „Altwerden ist wie auf einen Berg steigen. Je höher man kommt, desto mehr Kräfte sind verbraucht, aber um so weiter sieht man.“ formulierte es Ingmar Bergman.

Ich wünsch Ihnen viel Freude am gepflegten Älterwerden und an der Weitsicht!

Claudia Peters

LEITSPRUCH

Zur rechten Zeit trauern –
und auch mal laut klagen.
Doch immer
- an allen Tagen,
ob´s besser, ob´s schlimmer –
das Leben wagen!

Gudrun Pausewang

MANCHMAL

Du hast Angst vor dem Alter
vor dem Nachlassen deiner Kraft
vor dem Verbrauchtsein.

Manchmal
siehst du alte Menschen
mit einem Lächeln im Gesicht
ein Lächeln so schön
und die Schatten werden kleiner.

Anne Steinwart



„Gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf“, rät die evangelische Theologin Elisabeth Moltmann-Wendel in einem verständnisvollen Buch zum Älterwerden mit Lebenskunst. So lange haben wir den „aufrechten Gang“ geübt. Aber warum nicht einen Stuhl verlangen und sitzen, wenn das Stehen beschwerlich ist? Warum nicht liegen, wo man nicht stehen muss und wo man sich entspannen, „sich gehen lassen“ kann? Und schließlich auch unsere Erinnerungen „gehen lassen“: warum nicht sprechen über unsere Erfahrungen, über so viel Verdrängtes, nicht wirklich Verheiltes? Ich habe es selber erfahren, wie befreiend und heilend es ist, seine eigenen „Lebenserinnerungen“ aufzuarbeiten.

Hans Küng

