





Alt werden ist  
die einzige Möglichkeit,  
lange zu leben

Ausgewählt und zusammengestellt  
von Claudia Peters







## GANZ SCHÖN ALT WERDEN

Wir werden immer älter, doch niemand will wirklich alt sein. Milliarden werden für den Wunsch nach Alterslosigkeit umgesetzt. Mit Anti-Aging-Cremes, Lifting, Spritzen und Frischzellenbehandlung wird dem Alter der Kampf angesagt und der Körper auf Jugend getrimmt.

Es fällt nicht leicht, in einer Gesellschaft glücklich alt zu werden, in der es immer mehr zum Gebot wird, die Spuren des Alters zu beseitigen. In Würde zu altern und den zauberhaften Glanz gelebten Lebens stolz in seinem Gesicht zu tragen, gehört heutzutage nicht mehr zum Lebensprogramm.

Doch ich ahne, wie es sein könnte, wenn ich in das schöne Gesicht meiner alten Mutter schaue: voller Falten und noch immer leuchtend vor Neugier und innerer Leidenschaft.

*Doris Strahm*



## ICH MAG KEINE GEDICHTE MEHR SCHREIBEN

Weil mir die Themen nicht mehr gefallen

Was reimt sich auf Altersflecken?

Im Sommer stechen die Zecken.

Was reimt sich auf Midlife-Krise?

Wir leben nicht im Paradiese.

Was reimt sich auf Schwerhörigwerden?

Ja, zähl sie nur auf, die Beschwerden.

Was reimt sich auf Polioarthrose?

Bestimmt deine Halswirbelskoliose.

Was reimt sich auf Zyste und Überbein?

Wer wird denn deswegen gleich unglücklich sein?

Was reimt sich auf Altersweitsichtigkeit?

Du hast keinen Anspruch auf Unversehrtheit.

Was reimt sich auf Gebärmuttersenkung?

Die Kinder sind keine Schenkung.

Was reimt sich auf Lendenwirbelsyndrom?

Wenn du nicht schlafen kannst, nimm etwas Brom.

Was reimt sich auf Mund- und Augenfalten?

Du kannst dir ein fröhliches Herz erhalten.

Was reimt sich auf Abschiednehmen?

Du solltest dich wirklich was schämen!





Altwerden  
heißt nichts anderes,  
als keine Angst mehr haben vor  
der Vergangenheit.

Stefan Zweig

Such dir ein Reimwort für dankbar sein,  
du lebst, hast Freunde, bist nicht allein.  
Leben ist Aufbruch, Bewegung und Wandel,  
ist süß und salzig und bitter wie Mandel.  
Es gibt und nimmt und lässt dich verzagen  
und trägt sich nicht leichter durch wütende Klagen.  
Nimm es hin, wie es kommt und lächle dazu,  
dann findest du Frieden und innere Ruh.

*Ute Latendorf*



## KEINE ANGST HABEN

Vor geschlossenen Türen warten lernen.  
Keine Angst haben,  
im ungebetenen Augenblick zu kommen,  
falsch verstanden zu werden,  
den Erwartungen nicht zu entsprechen,  
sich zu verändern.

Nicht vergessen, dass wir älter und älter werden,  
aber nicht automatisch (un)glücklicher.

Dich kommen lassen.

Die eigenen Grenzen erkennen  
und deine Grenzenlosigkeit ahnen,  
Gott,  
das wäre schon viel.

*Wolfgang Abendschön*





### Mit Texten von:

**Wolfgang Abend Schön:** S. 9 Keine Angst haben, aus: Einmal Himmel und zurück. Ein Textbuch, © Calwer Verlag, Stuttgart 1999. **Barbara Cratzius:** S. 35, © Michael Cratzius. **Hermine Geißler:** S. 28, © bei der Autorin. **Gerhard Heilmann:** S. 18, 23/24, © beim Autor. **Ute Latendorf:** S. 4/5, 21, 27, 30, 32, 36/37, © bei der Autorin. **Eva-Maria Leiber:** S. 33, © bei der Autorin. **Gudrun Martin:** S. 26, © bei der Autorin. **Christine Ruppert:** S. 19, © bei der Autorin. **Antoine de Saint-Exupéry:** S. 6 Das Alter eines Menschen ist eindrucksvoll, aus: Ders., Lettre à un Otage, © Editions Gallimard, Paris 1941. **Maria Sassin:** S. 7, © bei der Autorin. **Marion Schmickler:** S. 31, © bei der Autorin. **Gerhard Schöne:** S. 24, aus: Wohin soll die Nachtigall. Liedertexte, © Henschelverlag Kunst und Gesellschaft, DDR-Berlin 1990. **Cornelia Elke Schray:** S. 15, © bei der Autorin. **Fulbert Steffensky:** S.13/14, aus: Die Zehn Gebote, © beim Autor. **Doris Strahm:** S. 3 Ganz schön alt werden, aus: Simone Burster/Petra Heilig/Susanne Herzog (Hg.), Im Wandel wachsen. Frauenkalender 2012, © Schwabenverlag AG, Ostfildern 2011. [www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de) **Angelika Wolff:** S.16, © bei der Autorin. **Stefan Zweig:** S. 5, aus: Vierundzwanzig Stunden aus dem Leben einer Frau, Aufbau Verlag, Berlin 1986. Trotz intensiver Recherche konnten wir nicht zu allen Texten die jeweiligen Rechtsinhaber ausfindig machen. Für Hinweise sind wir dankbar.

### Mit Fotos von:

**JannHuizenga/iStock** (Umschlag), **momento/plainpicture** (S. 2), **Orietta Gaspari/iStock** (S. 8), **DutchScenery/iStock** (S. 12), **Briljans/plainpicture** (S. 17), **-Oxford-/iStock** (S. 20), **LMBD/photocase** (S. 25), **susabell/iStock** (S. 29), **Garden World Images/mauritus images** (S. 34), **ideabug/iStock** (S. 38).

ISBN 978-3-86917-465-5

© 2016 Verlag am Eschbach der Schwabenverlag AG  
Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37  
D-79427 Eschbach/Markgräflerland  
Alle Rechte vorbehalten.

[www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de)

Gestaltung, Satz und Repro: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach  
Schriftvorlagen: Ulli Wunsch, Wehr  
Herstellung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe



Dieser Baum steht für umweltschonende  
Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit  
und sorgfältige Herstellung.

