

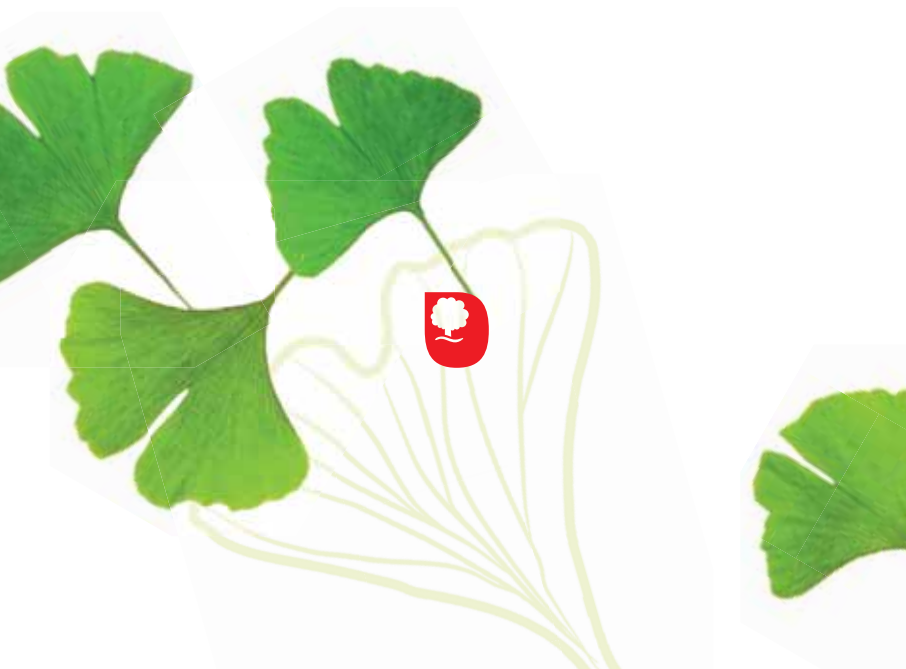




Max Feigenwinter

Den Jahren mehr Leben geben

Loslassen, zulassen, Neues wagen im Alter



ZAUBER DES ALTERS

Nicht nur jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, wie dies der Autor Hermann Hesse sagt, sondern auch dem Alter. Es liegt an uns, dieses Zauberhafte zu entdecken, es zu kultivieren, uns daran zu freuen.


Viele denken wohl an die Großmutter, die ihren Enkelkindern Märchen erzählt und ihnen sagt, wie es früher war; an die alte Frau, die weiß, welche Kräuter bei welchen Krankheiten helfen; an den Greis, der beim Spielplatz auf einem Bänklein sitzt und den Kindern zufrieden zusieht. Ich denke gern an die über neunzigjährige Frau, die liebevoll Anteil nimmt und sich mit einem schön gestalteten Kärtchen für jede Kleinigkeit bedankt; an den Großvater, der den Enkeln bei den Hausaufgaben hilft und mit ihnen spielt; den Nachbarn, der mir sagt, was ihm bei der Pflege seines Gemüsegartens wichtig ist.

Ich genieße es, mit älteren Leuten zu sprechen, ihnen zuzuhören, wenn sie erzählen, wie es früher war; bin erstaunt, was und wie viel sie wissen, welche Weisheit in ihren Überlegungen liegt. Mich fasziniert die Ruhe und Gelassenheit, der Humor, den sie bewahrt oder gar entwickelt haben, obwohl sie viel Forderndes erlebt haben.

Manches wird mit zunehmendem Alter schwieriger, manches ist gar nicht mehr möglich. Immer wieder müssen wir Abschied nehmen von Möglichkeiten, von Menschen, die uns ganz wichtig waren. Der Dichter Rainer Maria Rilke sagt im Schlussvers seiner Duineser Elegie: „So leben wir und nehmen immer Abschied.“

Auch mir geht manches zu schnell, vieles muss und will ich nicht mehr mitmachen. Ich staune über viele Errungenschaften, die für meine Enkel ganz selbstverständlich sind, auf die ich aber gut verzichten kann. Ich schätze es, viel Zeit für mich zu haben, erinnere mich gerne an vergangene Zeiten, freue mich an dem, was ich erlebt habe und bin für vieles dankbar.

Es ist mir wichtig, jeden neuen Tag ganz zu leben, ihn wirklich zu erleben, aus jedem neuen Tag einen guten Tag zu machen, was immer er mir bringt, was immer er von mir fordert.



Mir sind heute Dinge wichtig,
die ich früher kaum wahrgenommen,
ich entdecke Zusammenhänge,
die ich bisher nicht gesehen,
beschäftige mich mit Themen,
die ich zuvor umgangen,
stelle Fragen,
die ich noch nie gestellt,
freue mich an Kleinigkeiten,
die ich bisher übersehen
und genieße manches,
das ich früher kaum beachtet habe.
Ich liebe das Alleinsein,
brauche die Stille,
damit ungestört wachsen kann,
was angelegt ist.
Ich bin dankbar für alles,
was ich erleben darf,
bin glücklich,
Menschen zu begegnen,
die nicht aufgehört haben,
zu fragen und zu staunen.

ZURÜCK BLICKEN UND WEITER GEHEN

Wir werden älter als vor fünfzig oder hundert Jahren; es fällt uns auf, wo immer wir sind. Im Park sitzen ältere Männer und Frauen, unterhalten sich angeregt, Großeltern gehen mit ihren Enkelkindern spazieren. Verschiedene Institutionen bieten Kurse für Seniorinnen und Senioren an. In Fitnessstudios sind tagsüber nicht vor allem Männer und Frauen im besten Alter, sondern Damen und Herren mit ergrautem Haar anzutreffen, die versuchen, sich fit zu halten. Reiseanbieter haben bemerkt, dass ein neuer Markt erschlossen werden kann. Aber die Jahre hinterlassen Spuren: Bekannte, die wir nach längerer Zeit wieder sehen, haben sich verändert. Sie sind nicht mehr so rüstig, erzählen, dass sie öfters beim Arzt gewesen sind. Manche berichten von ihrer Krankheitsgeschichte und andere freuen sich über die Tage, die ihnen geschenkt sind. Wir sprechen aber auch von Altersarmut, von jenen, die sich kaum das Nötigste leisten können.

Seit einigen Jahren bin ich nun auch im Ruhestand, werde von meinem ehemaligen Arbeitgeber als Pensionierter zu gewissen Anlässen eingeladen, staune, wie viele neue Mitarbeitende, die ich gar nicht kenne, anwesend sind. Seit vielen Jahren bin ich nicht nur Vater, sondern auch mehrfacher Großvater. Von den Enkelkindern werde ich zu Schulabschlüssen eingeladen und erlebe, dass sie vieles können, von dem ich nur sehr wenig Ahnung habe; dass andererseits vieles, das mir

wichtig ist, ihnen nur wenig bedeutet. Ich freue mich, wenn sie mir erzählen, was sie erlebt haben, höre aufmerksam zu. Oft bin ich froh, wenn sie mir bei technischen Problemen helfen. Im Zusammensein mit ihnen lerne ich viel Neues.

Ich merke, wie sich auch bei mir vieles verändert hat. Vieles musste ich loslassen, und vieles durfte ich loslassen. Manche Arbeit ist zu mühsam geworden. Ich habe weniger verantwortungsvolle Aufgaben, fühle mich entlastet, sehe neue Möglichkeiten, fühle mich manchmal aber auch gedrängt, etwas leisten zu müssen. Im Gespräch mit anderen erfahre ich, dass es auch ihnen schwer fällt, sich von inneren Zwängen zu befreien, von Stimmen, die fordern: „Du müsstest doch, du könntest doch ...“ Während vieler Jahre fühlten sie sich gehetzt, weil alles perfekt sein musste; weil ihnen Anerkennung und Erfolg sehr wichtig war. Noch jetzt meldet sich der innere Antreiber, der sie immer wieder auffordert, mehr zu leisten.

Ich sehe und werte heute manches anders als damals, an vielen Aufgaben bin ich gewachsen, manches ist nicht gelungen, und vieles ist Stückwerk geblieben. Viele Erlebnisse und Begegnungen haben mein Leben bereichert.

Älter werden heißt, manches loslassen, manches zulassen. Nicht immer fällt uns das leicht, aber es gibt keine Alternative. Ich vertraue darauf, dass auch bei uns Älteren Neues möglich wird, auch wenn vieles vorerst noch unklar ist. Vieles fällt uns leichter, wenn wir es gelassen annehmen, uns nicht überfordern und daran den-

ken, dass nach Krisen auch Neues möglich geworden ist. Ich will mit offenen Sinnen unterwegs bleiben; das Positive sehen, mich freuen auf neue Erfahrungen und Begegnungen mit suchenden, offenen Menschen.





Max Feigenwinter, geboren 1943, war Didaktiklehrer, Erwachsenenbildner und lange Zeit tätig als Leiter des Lehrerseminars Sargans (Schweiz). Er ist Autor mehrerer Nachdenk-Bücher sowie pädagogischer und unterrichtspraktischer Fachbücher. Weitere Informationen zum Autor finden Sie unter www.maxfeigenwinter.com

Lieferbare Titel von Max Feigenwinter im Verlag am Eschbach:

Nimm jeden Tag als Geschenk ISBN 978-3-86917-147-0
Lass dir Zeit. Eine Einladung zum Verweilen ISBN 978-3-86917-116-6
Bunte Herbstfarben wünsch ich dir ISBN 978-3-88671-875-7
Dieser Tag ist dir geschenkt ISBN 978-3-88671-520-6
Einfach gelassen bleiben ISBN 978-3-86917-235-4
Weihnachtlich werden ISBN 978-3-86917-431-0
Keiner ist eine Insel ISBN 978-3-86917-486-0
Berührung geht unter die Haut ISBN 978-3-86917-525-6
Deine Spur in meinem Herzen ISBN 978-3-86917-587-4
Einander Engel sein ISBN 978-3-86917-565-2
Sei du selbst ISBN 978-3-86917-611-6
Sei dir gut ISBN 978-3-86917-602-4

Bildnachweis:

altmodern / iStock (Umschlag, S. 35), **caoyu** / iStock (Umschlag, S. 12), **jopelka** / iStock (Umschlag, S. 1, 11, 12, 21, 35, 37), **Sokolenko** / shutterstock (Umschlag, S. 1, 4, 11, 15, 19, 21–23, 37, 40/41), **Le Panda** / shutterstock (Vorsatz, S. 8, 15, Nachsatz), **ooyoo** / iStock: S. 2/3, 7, 18/19), **Topalov** / iStock (S. 4, 22), **no_limit_pictures** / iStock (S. 24/25), **RelaxFoto.de** / iStock (S. 28/29), **Sirintra Pumsopa** / iStock (S. 32, Nachsatz), mauritius images / imageBROKER / Arco Images / **Hinze, Kerstin** (S. 38/39), plainpicture / **cgimanufaktur** (S. 40).

ISBN 978-3-86917-693-2

© 2019 Verlag am Eschbach,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37
D-79427 Eschbach/Markgräflerland
Alle Rechte vorbehalten.

www.verlag-am-eschbach.de

Gestaltung und Satz: 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.