

Wenn das Leben in die Jahre kommt

Gedanken und Wünsche
für die zweite Lebenshälfte

Ausgewählt und zusammengestellt
von Claudia Peters







WENN ÄLTER WERDEN HEISST...

... jeden Tag wichtig nehmen
vom Frühstück bis zum Gute-Nacht-Kuss,
jedes kostbare Jahr genießen
vom Frühling bis zur ersten Schneeflocke,
sich rühren lassen von einem kleinen Kind,
ein weises Wort nicht verachten,
viel vorhaben,
manches mit einem Lächeln hinter sich lassen
und hinter jeder Wegbiegung
das Wunder erwarten ...
... immer noch und immer immer wieder ...

Wenn älter werden all das heißt ...
... dann sollten wir sofort damit anfangen

Inge Müller



Inhaltsverzeichnis

Wenn das Leben in die Jahre kommt	8
Was ich mir wünsche	50
LebensWünsche für dich	84
Sei getrost	122





Wenn das Leben
in die Jahre kommt



WENN DAS LEBEN IN DIE JAHRE KOMMT IST VIELES MÖGLICH:

Was eckig war, rundet sich, was hitzig war, wird milde, was selbstverständlich war, wird wertvoller, kurzum, das Leben beginnt, sich zu versilbern.

Der älter werdende Mensch spürt und begreift, dass die Tage der Jugend unwiederbringlich vorbei sind. Jeder Blick in den unbestechlichen Spiegel zeigt eine lebensreife Person, die hier und da schon etwas Patina angesetzt hat. Drastischer ausgedrückt: Dort, wo der Lack abblättert, zeigen sich erste Roststellen. Was aber keinesfalls mit „altem Eisen“ gleichzusetzen ist, denn auch wenn das Leben in die Jahre kommt, ist das Glas nicht nur entweder halbvoll oder halbleer. Vielmehr verlangt es täglich neu befüllt zu werden mit Lebensmut und Zuversicht, auf dass sein Inhalt so genießbar wie möglich ist, auch wenn Lebenshunger und Durst nicht mehr so drängend sind wie in jüngeren Jahren.

Gelegentlich kann es in dieser Zeit auch vorkommen, dass etwas aufbricht, über das nur scheinbar Gras gewachsen war. Nimm dies zum Anlass, für Bereinigung zu sorgen. Es wird dir innere Ruhe schenken. Überhaupt will vieles bedacht und geregelt werden, denn Lebensumstände ändern sich – nicht nur mit Eintritt in den Ruhestand – sondern ständig. Das Älterwerden bringt es mit sich, dass die Kräfte sinnvoller eingeteilt und genutzt werden wollen, denn sie erschöpfen sich schneller.

An matten Tagen bedenke dies: Der lebensreife Mensch, der es immerhin erfolgreich durch die Schule des Lebens geschafft hat, vermag viel zu geben und zu

verschenken an Erfahrungen und Wissen. Das muss nicht immer weise sein, aber lebensklug oder hilfreich ist es in fast jedem Fall!

Schön ist es auch, wenn sich mit dem Alter eine Art heitere Gelassenheit einstellt, eine Dankbarkeit, gepaart mit positiver Grundstimmung, die zuversichtlich das erwartet, was noch kommen mag, und nicht bloß hadert mit der Tatsache, dass das Alter eben auch Einschränkungen mit sich bringt. Diese können die körperliche und die seelische Beweglichkeit und das innere und äußere Gleichgewicht betreffen, so wie auch die Sinne dem natürlichen Alterungsprozess unterliegen. Sehen, hören, riechen, schmecken – nichts ist mehr so selbstverständlich, so köstlich einfach wie in jüngeren Jahren. Wohl dem, der sich dann Hilfe holt, anstatt darüber zu schimpfen oder zu bejammern, was er oder sie alles nicht mehr kann!

Die aktive Teilhabe am Leben ist ein wichtiges Stück Lebensqualität, warum sollten wir uns ihrer mutwillig berauben?

Deshalb wünsche ich Ihnen, wenn auch Ihr Leben in die Jahre kommt, dass Sie begleitet werden und selbst Lebensbegleiter sind für Menschen, die Ihnen am Herzen liegen!

Angelika Wolff



ALTE AN JUNGE

Gerade noch jung und plötzlich schon alt,
gerade mitten im Leben, und jetzt sterben wir bald.

Wer wollen wir sein, wer sind wir gewesen?
Wir lassen im Buch unseres Lebens euch lesen.

Wir haben im Leben gelacht und geweint
und sind jetzt in Sorge um die Nachwelt vereint.

Wie geht es hier weiter, wenn wir nicht mehr sind?
Ob dann die befürchtete Sintflut beginnt?

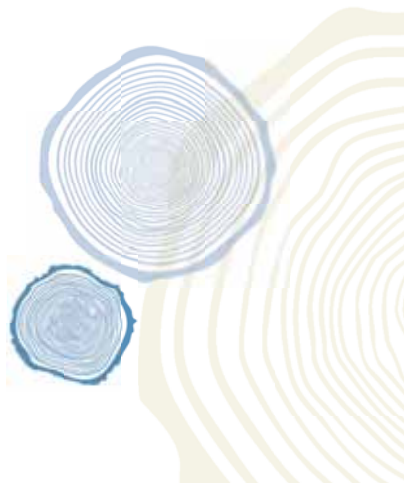
Euch droht jetzt Gefahr! Und sie steht schon ganz dicht.
Einen dritten Weltkrieg überlebt ihr nicht!

Wir wollen euch schützen und wissen nicht wie.
Ihr hört auf uns Alte ja kaum oder nie.

Wir woll'n nicht nur reisen und Kuchen essen
und darauf warten, dass wir alles vergessen.

Noch sind wir da, noch könnt ihr uns fragen,
noch können wir zuhör'n und euch Wichtiges sagen.

Ute Latendorf



ES KOMMT EINE ZEIT

Es kommt eine Zeit,
da wachsen die Bäume
nicht mehr in den Himmel.
Sie haben ihre Größe erreicht
und sind es zufrieden.
Sie wiegen ihre Kronen im Wind,
selbst die Stürme sehen sie gelassen.
Sie haben viel erlebt.

Es kommt eine Zeit,
da ist die Sonne golden.
Sie sticht nun nicht mehr,
ihre milde Wärme gibt
den Früchten die Süße
und Licht auf die
Netze der Spinnen –
jetzt ist die Zeit der Ernte.

Es kommt eine Zeit,
da fragen sich manche,
wo komme ich her,
wo will ich noch hin?
Da ziehen Frauen auf Reisen,
im Bündel Feder und Stein,
altes Wissen, neue Fragen.
Es ist Altweiberzeit.

Sie nutzen ihr Netzwerk,
das stark und belastbar
schon lange geknüpft,
sie binden zusammen,
sie tauschen sich aus,
sind unterwegs in ein
neues Land, das Alter heißt.

Gundela Leenen



Mit Texten von:

Wolfgang Abendschön: S. 72 © beim Autor. **Andrea Abele:** S. 44 © bei der Autorin. **Rose Ausländer:** S. 106 aus: Ich höre das Herz des Oleanders. Gedichte 1977–1979 © S. Fischer Verlag Frankfurt a.M. 1984. **Christiane Bundschuh-Schramm:** S. 48 © bei der Autorin. **Elisabeth Bernet:** S. 138/139 © bei der Autorin. **Doris Bewernitz:** S. 27, 58, 63, 69, 71/72, 126, 134, 140 © bei der Autorin. **Claudia Binzberger:** S. 89 © bei der Autorin. **Bruce Chatwin:** S. 46/47 aus: ders., Traumpfade. Aus dem Englischen übersetzt von Anna Kampa. © 1990 Carl Hanser Verlag GmbH & Co KG, München. **Barbara Cratzius:** S. 87, 112, 134 © Michael Cratzius. **Ulla Hahn:** S. 43, aus: Gesammelte Gedichte, © 2013, Deutsche Verlags-Anstalt, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH. **Gerhard Heilmann:** S. 115 © beim Autor. **Sabine Heuser:** S. 32, 110 © bei der Autorin. **Ursula Hess:** S. 16/17 © bei der Autorin. **Ursula Kreutz:** S. 56 © bei der Autorin. **Hans Kruppa:** S. 119 © beim Autor. **Ute Latendorf:** S. 12, 53, 68, 75, 76/77, 114/115 © bei der Autorin. **Gundela Leenen:** S. 13 © bei der Autorin. **Thomas Meurer:** S. 45. Aus der Wochenzeitschrift CHRIST IN DER GEGENWART (Nr. 31/2006, Freiburg i. Br., www.christ-in-der-gegenwart.de). **Gudrun Martin:** S. 57 © bei der Autorin. **Christa Mathies:** S. 29 © Christa Mathies Erben. **Inge Müller:** S. 5 © bei der Autorin. **Gabriela Paydl:** S. 113 © bei der Autorin. **Claudia Peters:** S. 24/25, 39 © bei der Autorin. **Rainer Maria Rilke** (1875–1926): S. 49. **Margret Roekner:** S. 34/35, 53 © bei der Autorin. **Christine Ruppert:** S. 118 © bei der Autorin. **Maria Sassin:** S. 31, 104 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray:** S. 21, 35, 52, 78, 82, 98, © bei der Autorin. **Jürgen Schwarz:** S. 90 © beim Autor. **Beate Schlumberger:** S. 36, 55 © bei der Autorin. **Hermann Schmider:** S. 15 © Utz Gutmann. **Christa Spilling-Nöker:** S. 101, 130 © bei der Autorin. **Anne Steinwart:** S. 58 © bei der Autorin. **Fulbert Steffensky:** S. 30 aus: Über das vierte Gebot, Echter Verlag, Würzburg 2003 © beim Autor. **Doris Strahm:** S. 20 © bei der Autorin. **Eva Strittmatter:** S. 103 "Bitte II" aus: dies., SÄMTLICHE GEDICHTE, Erweiterte Neuausgabe. Aufbau Verlag, 2015 (Das Gedicht erschien erstmals 1980 in Eva Strittmatters Gedichtband ZWIEGESPRÄCH) © Aufbau Verlag GmbH & Co. KG Berlin 1980, 2015. **Anna Tomczyk:** S. 91, 103 © bei der Autorin. **Carola Vahldiek:** S. 100, 117 © bei der Autorin, www.lichtgedicht.de. **Tina Willms:** S. 25, 28/29, 64/65, 73, 74, 83, 92, 97, 99, 108, 111, 128/129, 131 © bei der Autorin. **Angelika Wolff:** S. 10/11, 19, 22/23, 26, 33, 37, 38, 41–43, 54/55, 62, 66/67, 86, 88, 91, 93, 95, 96, 102, 105, 109, 120, 121, 124, 125, 126, 127, 133, 135, 136, 137, 143 © bei der Autorin. **Jörg Zink:** S. 132, 142 © Christof Zink.

Bildnachweis:

magiara / Fotolia (Cover), Alexey V Smirnov / shutterstock (Umschlag, S. 119), plainpicture / Johner / Ulf Huett Nilsson (S. 4), sakhorn / shutterstock (S. 6/7, 132/133), Mariya Gerasimova / shutterstock (S. 6/7, 64/65, 81, 83, 120, 142), Gerd Weissing (S. 8/9), Mikhail Olykainen / shutterstock (S. 11), Herzstaub / iStock (S. 15, 39, Plakat), chris kolaczan / shutterstock (S. 16/17, 56/57, 90, 108/109, 135), Petrov Stanislav Eduardovich / shutterstock (S. 17, 45, 133), plainpicture / Briljans (S. 18, Plakat), wwing / iStock (S. 21), Uss Sergey Valentionvich / shutterstock (S. 22), aarrows / shutterstock (S. 24/25, 36, 102/103, 114/115), 7maru / iStock (S. 26, 130), plainpicture / Folio Images (S. 40), sakhorn38 / AdobeStock (S. 49, 110), plainpicture / Cavan Images (S. 50/51), plainpicture / Elektrons 08 (S. 59, 94), plainpicture / Bastian Fischer (S. 70), annaratner / iStock (S. 73, 93), plainpicture / Millennium (S. 79), plainpicture / Mira / Michael Lander (S. 84/85), T Cassidy / Shutterstock (S. 99), Sanit Fuangnakhon / shutterstock (S. 104/105), plainpicture / Erickson / Jim Erickson (S. 106/107), Grigorev_Vladimir / iStock (S. 113, 138/139), plainpicture / Johner (S. 116), plainpicture / Minden Pictures (S. 120/121), plainpicture / Momento (S. 141). Mit Grafiken von brokvin, AlexGreenArt / beide shutterstock.

ISBN 978-3-86917-731-1

© 2019 Verlag am Eschbach

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: CPI books GmbH, Leck



Manufakt

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