

Antje Sabine Naegeli

Jahrestinge

Von der Lebenskunst
des Älterwerdens





Ein ganz klein bisschen alt

„Großmama, bist du alt?“, fragt mich meine jüngste Enkelin. Ich bin Anfang sechzig und bin zunächst etwas verunsichert. Was soll ich antworten? Das Kind spürt mein Zögern und fragt erneut: „Bist du ein ganz kleines bisschen alt?“ Ich nicke entschlossen und die Kleine gibt sich zufrieden.

Ja, der Anfang vom Altwerden hat begonnen, dazu muss ich stehen. Mein Altwerden ist näher gerückt, aber auch ich gehöre zu den Menschen, die sich nicht gerade leicht damit tun. Und doch will ich vorbereitet sein, will lernen, wie ich, soweit es in meiner Hand steht, die späten Jahre auf gute Weise durchleben und bestehen kann.

In den letzten Jahren ist mein Bewusstsein für die Endlichkeit meines und allen Lebens gewachsen. Es ist unübersehbar: Der größere Teil meines Lebens liegt hinter mir. Die Zahl der Jahre, die noch kommen mögen, ist am Abnehmen. Was wartet auf mich, auf uns, die wir aufs Alter zugehen? Welche Verluste werden auf uns zukommen? Wie wird das Leben sich anfühlen in den enger wer-

denden Grenzen? Viele von uns denken mit Beklemmung an ein mögliches Ausgeliefert-, ein Abhängigsein, an Bedingungen, die so gänzlich anders sind als etwa noch in der Lebensmitte. Wir begegnen mehr oder weniger erfolgreichen Versuchen, die Spuren des Alterns zu überdecken und zu verwischen.

Das Alter gestalten

Es gibt wohl kaum Menschen unter uns, denen es nicht schmeichelt, für jünger gehalten zu werden, als sie Lebensjahre zählen. Kaum einer, kaum eine wird gerne alt. Aber vielleicht geht es ja auch gar nicht darum, gerne, sondern gelassen alt zu werden, darauf zu vertrauen, dass wir diese Herausforderung bewältigen können. Vielleicht geht es darum, erkennen zu lernen, dass die späteren Lebensjahre ihre ganz eigenen Qualitäten haben, ihren Sinn und ihre Würde.

Wie andere Menschen auch mache ich die Erfahrung, dass die meisten von uns ein eher negatives Bild vom Alter in sich tragen. Wie auch könnte es anders sein in einer Gesellschaft, die Jugend,

Leistungsfähigkeit und Erfolg auf ihre Fahnen geschrieben hat. Entspricht aber diese Vorstellung der Realität? Oder gibt es auch so etwas wie ein gutes Alter, erfüllte Jahre auch in dieser Zeit? Nein, es kann nicht darum gehen, die unabwendbaren Einschränkungen zu verharmlosen oder zu ignorieren, aber wir können den Blick weiten für die Möglichkeiten, die trotz allem da sind und ergriffen werden wollen. Auch ein enger gewordener Lebensraum lässt sich gestalten.





Dorothea Buck

Ein anderes mich faszinierendes Foto zeigt die bekannte Übersetzerin Swetlana Geier (Jahrgang 1923). Welch ein eindrückliches, lebenskluges, gütiges altes Gesicht mit tiefen, vom Leben eingegrabenen Runen, das Sanftmut und Nachdenklichkeit in sich vereint und auch die Spur einer gewissen Schalkhaftigkeit andeutet. Mit Sorgfalt und Leidenschaft hat sich diese Frau bis ins hohe Alter ihrer Übersetzungsarbeit gewidmet. Wir gehen wohl nicht fehl, wenn wir annehmen, dass auch ihr oft schweres Leben seine Kraft aus der Hingabe an die Aufgabe geschöpft hat und aus der Liebe zu den Menschen.



Zur Autorin:

Antje Sabine Naegeli, geboren 1948 in Schleswig-Holstein, Studium der evangelischen Theologie, psychotherapeutische Ausbildung zur Logotherapeutin und Existenzanalytikerin. Lebt in St. Gallen/Schweiz und arbeitet dort in eigener Praxis. Sie ist im deutschsprachigen Raum eine gefragte Referentin. Zahlreiche Veröffentlichungen zu spirituellen und psychologischen Themen.
www.naegeli-sg.net

Zuletzt ist von Antje Sabine Naegeli im Verlag am Eschbach erschienen:
Ich spanne die Flügel des Vertrauens aus (70542)
Du bist noch immer da (70562)
Hinter den Wolken das Licht (70768)
Entdecke, was dich ganz sein lässt (70807)

Fotos von **Karen Seggelke**:

Die Fotografien von Dorothea Buck (S. 7) und Lucia Westerguard (S. 8) wurden freundlich von der Urheberin zur Verfügung gestellt.
© Karen Seggelke / www.karen-seggelke.de

Bildnachweis:

captureandcompose (Umschlag), Asian Garden Maze (Umschlag), ju_see (S. 2), Yuriy Boyko (S. 5), Mikhail Olykainen (S. 5), Tadeas Skuhra (Vorsatz, S. 10, 14, 27, 30, 34, Nachsatz), Gabriela Bertolini (S. 13), Uss Sergey Valentionvich (S. 16), Viaceslav.K (S. 16), BortNN866 (S. 17), Andrey Bayda (S. 20), Scharfsinn (S. 23), Alberto Masново (S. 24), R-Studio (S. 25), HHsu (S. 25), Ruslan Huzau (S. 28), arinchavit bier (S. 32/33), Alonafoto (S. 36), Andrey Eremin (S. 39), alle shutterstock, Yulia Artemyeva / plainpicture (S. 19).

ISBN 978-3-86917-869-1

© 2021 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

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland



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

