



Alt werden ist ein Glück

Eine Liebeserklärung
an die zweite Lebenshälfte

Ausgewählt und zusammengestellt
von Claudia Peters



Inhaltsverzeichnis

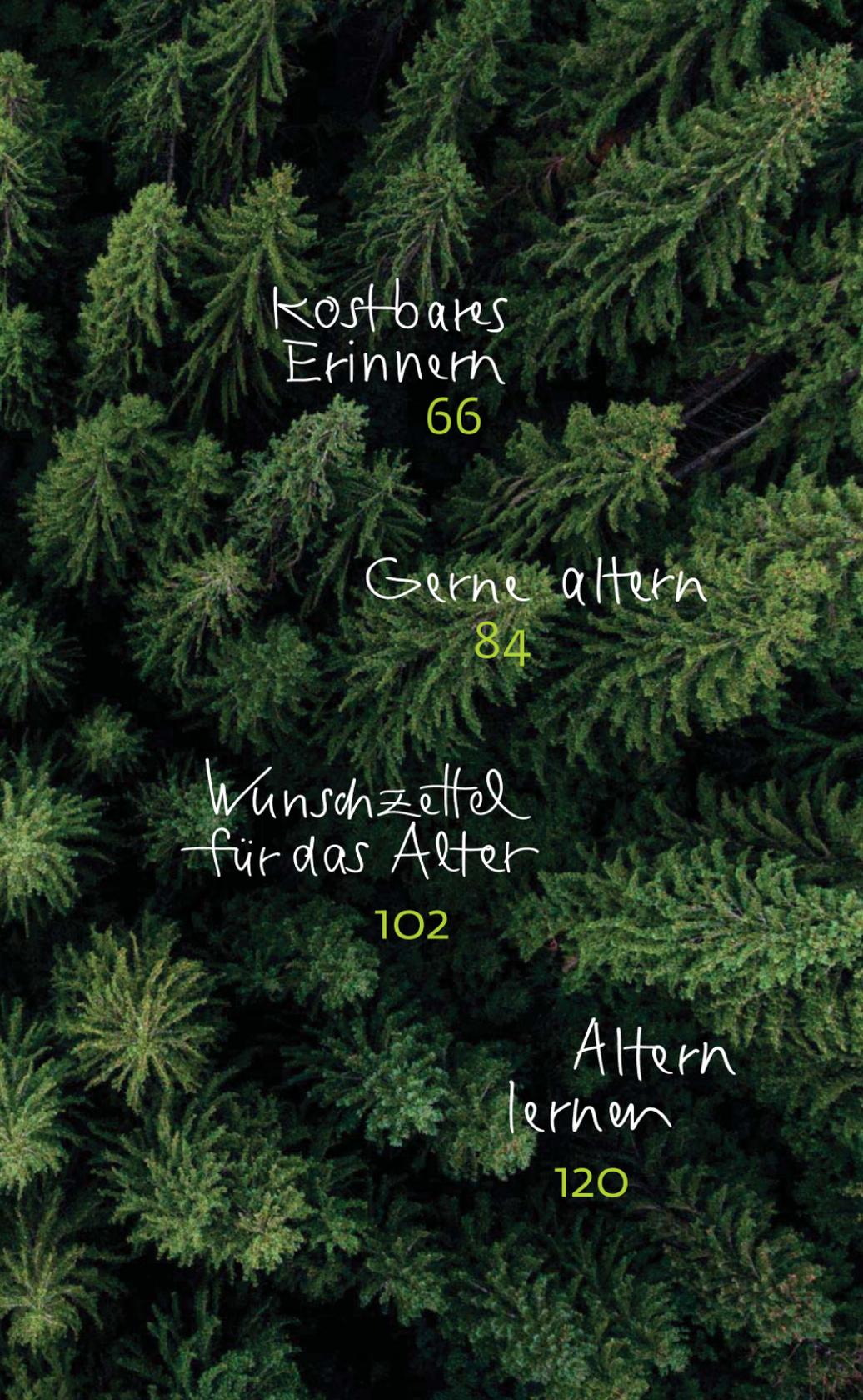
Die jungen 8
Alten

Das Beste
am Älterwerden

24

Wurf deine Angst
in die Luft

52



Kostbares
Erinnern
66

Gerne altern
84

Wunschzettel
für das Alter
102

Altern
lernen
120



EINE EINLADUNG

Liebe Leserin und lieber Leser,

vielleicht denken Sie, der Titel dieses Buches „Alt werden ist ein Glück“ ist eine kühne Behauptung und assoziieren mit Altwerden vor allen Dingen graue Haare, Altersflecken, dritte Zähne, Rollatoren und Vergesslichkeit. Tatsächlich tickt die biologische Uhr unaufhaltsam, und das Leben hinterlässt Spuren. Aber eine einseitige Sicht und Bewertung von dem, was sich im Alter ändert, wird dieser Lebensphase nicht gerecht. Altern bedeutet viel mehr als diese gefürchteten rein körperlichen Veränderungen. Und selbst diese lassen sich anders bewerten, denn sie sind schließlich der Beweis für die Reise, die wir durch unser Leben gemacht haben. Jede Falte, jede Narbe oder graue Strähne erzählt eine Geschichte über die einzelnen Kapitel unsers Lebens. Dieses Buch möchte Sie einladen, das Leben in all seinen Facetten zu schätzen und jede Etappe auf der Lebensreise – auch den Lebensabend – zu genießen und vor allem zu ehren.

Altern ist eine Möglichkeit, das Leben aus einer neuen, einzigartigen Perspektive zu betrachten. Wir Alten können auf einen großen Schatz von Lebenserfahrung und damit auf Weisheit und Gelassenheit zurückgreifen. Wir müssen uns nichts mehr beweisen, nicht um eine Stellung, einen „Rang im Rudel“ kämpfen, müssen nicht mehr angesagten Schönheitsidealen hinterherrennen. Überhaupt lässt das Rennen und Hetzen von Termin zu Termin nach. Sind das nicht wunderbare Aussichten?

Lassen Sie sich inspirieren, das Altwerden als Zeit der geistigen Reifung und des persönlichen Wachstums zu betrachten. Pflegen Sie Ihren Humor, statt Verbissenheit und Perfektionismus. Das Leben ist noch nicht vorbei!

Denn: Jetzt ist endlich Zeit für die Pflege sozialer und familiärer Kontakte; Zeit, sich selbst Gutes zu tun; Zeit, Träume aus der ‚Mitte des Lebens‘ endlich wahrzumachen, zum Beispiel das Erlernen eines neuen Instrumentes, einer neuen Fremdsprache, ehrenamtliches Engagement in der Gemeinde, das Mitsingen im Chor, Mitmachen in einer Laufgruppe, Reisen zu unternehmen ... – das alles ohne Leistungsdruck, sondern allein aus Freude und Interesse an der Sache. Sie sehen, die Zeit, die wir im Leben haben, lässt sich jederzeit nutzen.

Das Geheimnis, Alter als Glück zu empfinden, besteht wohl darin, keine Widerstände gegen Veränderungen jeglicher Art zu hegen. Wenn wir uns darauf einlassen, dass sich manches (oder vieles) ändern darf, nicht nur das Aussehen (aber auch), ersparen wir uns viel Leiden. Das ist wohl die große Kunst. Annehmen, was sich nicht ändern lässt, fünf gerade sein lassen, seinen Humor nicht verlieren, sondern pflegen, und, statt zu grübeln und zu hadern mit dem, was nicht mehr geht, das zu sehen, was noch alles geht und was erst jetzt geht!

Es kommt sehr auf die Sichtweise an!

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie nicht nur ins-
geheim denken, „ich will nicht mehr 20 sein“, sondern
selbstbewusst zu Ihrem Altwerden, Ihrem Alter stehen
und durch Ihr Annehmen dieses Entwicklungsschrittes
andere überzeugen und mit Ihrer Lebensfreude anste-
cken – und spüren dürfen: Alt werden ist ein Glück!

Herzlichst, Ihre
Claudia Peters





A vibrant, high-angle photograph of a lush green landscape. The foreground is dominated by tall, dense grasses, some with small white flowers. In the middle ground, there are several large, rounded bushes or small trees with dense green foliage. The background shows a gentle slope with more trees and grasses under a bright sky. The overall scene is a rich, natural green environment.

Die jungen
Alten

ALT HALT

Alte Freunde sind ein Segen,
alte Liebe rostet nicht,
alte Bäume längs an Wegen
sind sehr gut bei zu viel Licht,

alte Städte schön zum Laufen,
alte Weine ein Genuss,
Altstadtkneipen schön zum Saufen,
wenn man nicht noch fahren muss.

Alte Hasen, die sind wendig,
alte Riten wurzeln tief,
altes Fachwerk ist beständig
und noch stattlich krumm und schief.

Alter Gouda hat Aroma,
alte Weisheit immer Recht,
goldig ist die alte Oma
und ihr Kuchen auch nicht schlecht.

Alte Meister sind unschlagbar,
altes Holz ist stark und fest,
alter Wald unübertagbar,
wenn man ihn nur wachsen lässt.

Alt ist toll, ist wert und teuer,
kostbar so wie Edelstein,
freu mich jetzt schon ungeheuer,
nicht mehr ewig jung zu sein!

Jörn Heller

GEHEIMNIS

Herr Gott,
du und ich, wir haben ein Geheimnis.
Das Altwerden bringt einiges mit sich,
was Spaß macht.
Wir müssen uns nicht mehr von der Welt plagen lassen.
Die Leute übersehen uns.
Wir brauchen nicht mehr den Schein zu wahren,
sondern können auf kindliche Freuden
zurückgreifen:
Zusehen, wie eine Spinne ein Netz webt.
Vor einem Licht Schattenbilder an die Wand werfen.
Statt einer Hauptmahlzeit Kompott mit Sahne essen.
Die ganze Nacht wach bleiben.
Sterne zählen.
Trödeln.
Zu Hause bleiben und mit alten Freunden Schach spielen.
Einen verrückten Hut tragen.

Warum hast du mir nicht verraten,
dass das Altwerden neben allem,
was ich daran hasse,
auch manches Vergnügen mit sich bringt?

Ach, ich weiß:
Weil ich es nie geglaubt hätte.

Elise MacLay

Ich habe ein Alter erreicht, in dem ich dann,
wenn mir jemand sagt, ich solle Socken tragen,
das nicht tun muss.

Albert Einstein



MEHR DENN JE

Was heißt das nur, ich werde alt
was heißt das nur, wie soll ich es empfinden
ich kann den Morgenhimmel in mir finden
und Frühlingsstürme – mehr denn je

Was heißt das nur, ich werde alt
was heißt das nur, wie soll man es verstehen
ich kann wohl meine Hände altern sehen
doch schön ist das Berühren – mehr denn je

Mein Körper ist mir Freund
und meine Haut genießt den Wind wie eh und je
und all das, was ein reifer Mensch
nicht mehr zu fühlen hat
das fühl ich mehr denn je

Was heißt das nur, ich werde alt
was heißt das nur, wie soll ich es empfinden
ich kann so viel Verwirrung in mir finden
und ungeduldig bin ich – mehr denn je



Was heißt das nur, ich werde alt
was heißt das nur, wie soll man es verstehen
des Lebens Spuren kann ich auf mir sehen
doch geh ich neue Wege – mehr denn je

Mein Haar das ist schon grau
doch weht der Wind mir's Gesicht wie eh und je
und all das was ein reifer Mensch
nicht mehr zu denken hat
dran denk ich mehr denn je

Was heißt das nur, ich werde alt
was heißt das nur, wie soll ich es empfinden
ich kann den Morgenhimmel in mir finden
und Frühlingsstürme – mehr denn je

Erika Pluhar

WAS WIRKLICH ZÄHLT

Wie alt du bist
entscheidet keine Zahl
was zählt sind
deine strahlenden Augen
dein lachender Mund
deine tanzenden Füße
deine Sinne voller Leichtigkeit
und Lebensfreude
deine Fähigkeit das Glück zu genießen
zu teilen und zu verschenken

Marion Schmickler-Weber



Jugend hat kein Alter.

Pablo Picasso

WANN BIST DU ALT?

Ein Spiegel hängt in deinem Zimmer,
du stehst davor, das Haupt geneigt
und seufzest, weil ein grauer Schimmer
sich an deinen Schläfen zeigt.

Beim Lesen streikt dir die Pupille,
und neue Zähnnchen brauchst du bald –
du seufzt und murmelst in der Stille:
Ach ja, ich werd nun langsam alt.

Du seufzt und solltest lieber schmunzeln,
kriegt auch dein Haar einen Silberstich
und deine Stirne ein paar Runzeln,
das ist doch alles äußerlich.

Manch einer ist vielleicht erst zwanzig
und außen herrlich von Gestalt,
doch innen schwunglos, trocken, ranzig
und miesepetrig, – das ist alt!

Natürlich kannst du nicht mehr wachsen
mit sechzig, – aber immerhin –
so lang du für Humor und Faxen
und Zärtlichkeiten hast 'nen Sinn.

So lange deine Augen glänzen
im Feuer der Begeisterung,
bist du mit deinen (sechzig) Lenzen
trotz Brille und Gebiss – noch jung!

Verfasser unbekannt

Bildnachweis:

Fotos: iStock / borchee (Umschlag, S. 52/53, 61, 62), shutterstock / Andrea Berg (VS, NS, S. 125), iStock / DKart (S. 2/3, 131), lookphotos / Linder, Bastian (S. 4), mauritius images / Mrtwister / Alamy / Alamy Stock Photos (S. 8/9, 15–17, 20, 23), lookphotos / age fotostock (S. 24/25, 30/31, 34, 38, 43, 44, 51), lookphotos / Delimont, Danita (S. 49, 96), iStock / Jack Burden (S. 58), mauritius images / Iakov Filimonov / Alamy / Alamy Stock Photos (S. 66/67, 69, 73, 76), lookphotos / age fotostock (S. 81), iStock / Dimitar Lazarov (S. 84/85, 87, 88, 98), lookphotos / Johaentges, Karl (S. 91), mauritius images / Nino Marcutti / Alamy / Alamy Stock Photos (S. 102/103, 105, 108, 112/113, 117), mauritius images / nature picture library / Juan Carlos Munoz (S. 118), mauritius images / Westend61 / Werner Dieterich (S. 120/121, 126, 132, 135).

Grafische Elemente: iStock / NSA Digital Archive, shutterstock / Gaspar Gomes Cost, shutterstock / sabri denz kizil

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

www.verlag-am-eschbach.de

Gesamtgestaltung: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Graspo CZ a.s., Zlín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-98700-114-7



Gedruckt auf Nautilus classic – ein 100 Prozent recyceltes Papier aus 100 Prozent Altpapier – ausgezeichnet mit dem blauen Umweltengel, EU Ecolabel und FSC®-zertifiziert. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben



Manufakt

Dieser Baum steht für Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen, umweltschonende Ressourcenverwendung und nachhaltige Herstellung.

Individuell und mit Liebe gemacht.

