

Über das Älterwerden

Das große Glück, noch klein zu sein,
sieht mancher Mensch als Kind nicht ein
und möchte, dass er ungefähr
so 16 oder 17 wär'.

Doch schon mit 18 denkt er: "Halt!
Wer über 20 ist, ist alt."
Warum? Die 20 sind vergnüglich -
auch sind die 30 noch vorzüglich.

Zwar in den 40 - welche Wende -
da gilt die 50 fast als Ende.
Doch in den 50, peu à peu,
schraubt man das Ende in die Höh'!

Die 60 scheinen noch passabel
und erst die 70 miserabel.
Mit 70 aber hofft man still:
"Ich schaff' die 80, so Gott will."

Wer dann die 80 biblisch überlebt,
zielsicher auf die 90 strebt.
Dort angelangt, sucht er geschwind
nach Freunden, die noch älter sind.

Doch hat die Mitte 90 man erreicht
- die Jahre, wo einen nichts mehr wundert -,
denkt man mitunter: "Na - vielleicht
schaffst du mit Gottes Hilfe auch die 100!"

Autor: Wilhelm Busch

Der beste Zeitpunkt,
einen Baum
zu pflanzen, war
vor zwanzig Jahren.
Der zweibeste Zeitpunkt
ist jetzt.

Spruchwort

Vier Fragen zur Reflexion, zu unserem Thema:**Gemeinsam statt einsam – Beziehungen als Lebenselixier**

1. Was bedeutet „Verbundenheit“ für dich persönlich – und wann hast du sie zuletzt wirklich gespürt?
2. Welche Beziehungen in deinem Leben geben dir am meisten Energie – und welche rauben sie dir vielleicht?
3. Welche kleinen Schritte könntest du gehen, um neue Kontakte zu knüpfen oder bestehende zu vertiefen?
4. Wie kannst du im Alltag anderen Menschen das Gefühl geben, gesehen und verbunden zu sein

Buchempfehlungen:

Autor*innen, die unmittelbar aus ihren Erfahrungen des Älterwerdens schreiben:

- **Ilse Helbich:** zum Einstieg geeignet:
Schwalbenschrift, 2003
Das Haus, 2003
Gedankenspiele über die Gelassenheit, 2021
- **Ram Dass:** Die Reise geht weiter - Den Kreislauf von Leben und Tod annehmen, 2001
Leider vergriffen
- **Elke Heidenreich:** Altern, 2024
- **Iring Yalom:** Die Stunde des Herzens: Sich begegnen im Hier und Jetzt, 2025
- **Andre Heller:** Uhren gibt es nicht mehr – Gespräche mit meiner Mutter in ihrem 102. Lebensjahr, 2017
- **Gabriele von Arnim:** Der Trost der Schönheit – Eine Suche, 2023
- **Norberto Bobbio:** Vom Alter, 1997

Reflexionen über das Älterwerden in Sachbüchern:

Simone de Beauvoir: Das Alter, 1970

Fritz Riemann/Wolfgang Kleespies: Die Kunst des Alterns – Reifen und Loslassen, 2005

Patricia Tudor-Sandahl: Das Leben ist ein langer Fluss – Über das Älterwerden, 2003

Michael Lehhofer: Alter ist eine Illusion – wie wir uns von den Grenzen im Kopf befreien, 2020

Rüdiger Dahlke: Das Alter als Geschenk, 2018

*P.S. Klar, es gibt unzählige Bücher, die sich mit dem Thema **Älterwerden** befassen, dies ist nur eine kleine, subjektive Auswahl von Literatur, die ich gelesen und empfehlen kann*