

Altwerden ist nichts für Feiglinge!
Was, wenn die Spielräume
immer enger werden?
*Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit
und Demenz.*

VERTIEFUNGEN

INITIATIVE
**Lebens?
fragen**

V

Altwerden ist nichts für Feiglinge!
 Was, wenn die Spielräume
 immer enger werden?
 Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit
 und Demenz.

Lebens? INITIATIVE fragen

Konstantin Wecker, Es geht zu Ende – in CD:
 Wut und Zärtlichkeit 2012

Es geht zu Ende. Seine großen Pläne
 liegen vergilbt wie er auf Zimmer 3.
 Aus stolzen Bäumen werden meistens Sägespäne.
 Den Schwestern ist das ziemlich einerlei.

Sie wissen nichts von seinen Liebesdingen
 und nichts von dem, was ihn durchs Leben trieb.
 Zwar wollte ihm das eine oder andere gelingen,
 doch nichts für immer, nichts was wirklich blieb.

Sie drehen ihn, sie waschen ihn, sie zieh'n ihn an.
 Am Mittwoch darf er in den Park.
 Er würde gerne in den blauen Frühling flieh'n.
 Er ist zu schwach. Er war noch nie sehr stark.

Ein Leben eben, eines von Milliarden,
 nicht schlecht, nicht gut, mit wenig Heiterkeit.
 Natürlich war da Hoffnung,
 doch am Ende fraß die sein großer Feind, die
 Zeit.

Bei Schwester Heike wagte er es zu lächeln.
 Die streichelt manchmal zärtlich sein Gesicht.
 Sonst ist es still um ihn. Keine Besuche.
 Auch sein betuchter Sohn besucht ihn nicht.

Der hat zu tun, Verpflichtungen, Valuten,
 er hat fürs Sterben aus Prinzip noch keine Zeit.
 Dem Vater reichten schon ein paar Minuten,
 dann wäre er vielleicht zum Geh'n bereit.
 Sooft er auf die Tür starrt, sie bewegt sich
 ausschließlich dienstlich, keine Freunde, nie.
 Ist denn ein jeder Abgesang so glanzlos?
 Er stirbt das erste Mal, er weiß nicht wie.

Altwerden ist nichts für Feiglinge!
Was, wenn die Spielräume
immer enger werden?
*Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit
und Demenz.*

Lebens? INITIATIVE fragen

Wo sind sie alle, all die Saufkumpanen,
die einem ewig Kameradschaft schworen?
Wo die Geliebten, all die schönen Namen?
über die Welt gestreut, verpufft, verloren...

Es ist vorbei. Am schlimmsten ist, dass alles
im Nachhinein so kurz und flüchtig scheint.
Er hatte sich noch so viel vorgenommen,
so viele Tränen war'n noch nicht geweint.

Ach, wie viel Zeit vertan am Tresen,
mit Sprücheklopfen, witzig sein.
Der falsche Weg. In seine Seele
ließ er nicht mal sich selbst hinein.

Jetzt würd' er gern noch einmal in sich gehen
und stößt an Mauern, lässt betrübt
auch diese Hoffnung fahren, und muss sehen:
Er hat den Weg zu sich noch nie geübt.

Ich würd' gern sagen: Als er starb,
sah er am Ende eines Tunnels Licht.
Ob er dann endlich fand, was er nie suchte?
Zu hoffen wär's. Mehr weiß ich leider nicht.

Altwerden ist nichts für Feiglinge!
Was, wenn die Spielräume
immer enger werden?
Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit
und Demenz.

Lebens? INITIATIVE fragen

Udo Jürgens, Mit 66 Jahren in Album:
Lieder, die auf Reisen gehen 1977

Ihr werdet euch noch wundern,
wenn ich erst Rentner bin
Sobald der Stress vorbei ist,
dann lang ich nämlich hin,
oh ho, oh ho, oh ho

Dann fön' ich äußerst lässig,
das Haar, das mir noch blieb
Ich ziehe meinen Bauch ein
und mach' auf ,heißer Typ',
oh ho, oh ho, oh ho

Und sehen mich die Leute
entrüstet an und streng
Dann sag' ich meine Lieben,
ihr seht das viel zu eng

Mit sechsundsechzig Jahren,
da fängt das Leben an
Mit sechsundsechzig Jahren,
da hat man Spaß daran
Mit sechsundsechzig Jahren,
da kommt man erst in Schuss
Mit sechsundsechzig ist noch lange nicht Schluss

Ich kauf' mir ein Motorrad
und einen Lederdress
Und fege durch die Gegend
mit hundertzehn PS,
oh ho, oh ho, oh ho

Ich sing' im Stadtpark Lieder,
dass jeder nur so staunt
Und spiel' dazu Gitarre
mit einem irren Sound,
oh ho, oh ho, oh ho

Altwerden ist nichts für Feiglinge!
 Was, wenn die Spielräume
 immer enger werden?
 Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit
 und Demenz.

Lebens? INITIATIVE fragen

Und mit den andern' Kumpels
 vom Pensionärsverein
 Da mach' ich eine Band auf
 und wir jazen ungemain

Mit sechsundsechzig Jahren,
 da fängt das Leben an
 Mit sechsundsechzig Jahren,
 da hat man Spaß daran
 Mit sechsundsechzig Jahren,
 da kommt man erst in Schuss
 Mit sechsundsechzig ist noch lange nicht Schluss

Und abends mache ich mich
 mit Oma auf den Weg
 Da gehn' wir nämlich rocken,
 in eine Discothek,
 oh ho, oh ho, oh ho

Im Sommer bind' ich Blumen
 um meine Denkerstirn
 Und tramp' nach San Francisco,
 mein Rheuma auskuriern',
 oh ho, oh ho, oh ho

Und voller Stolz verkündet mein Enkel Waldemar
 Der ausgeflippte Alte, das ist mein Opapa

Mit sechsundsechzig Jahren,
 da fängt das Leben an
 Mit sechsundsechzig Jahren,
 da hat man Spaß daran
 Mit sechsundsechzig Jahren,
 da kommt man erst in Schuss
 Mit sechsundsechzig ist noch lange nicht Schluss

Altwerden ist nichts für Feiglinge!
 Was, wenn die Spielräume
 immer enger werden?
 Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit
 und Demenz.

Lebens? INITIATIVE fragen

Prediger 12, 1 – 7

Denk an deinen Schöpfer in deiner Jugend, ehe die bösen Tage kommen und die Jahre nahen, da du wirst sagen: »Sie gefallen mir nicht«; ehe die Sonne und das Licht, der Mond und die Sterne finster werden und die Wolken wiederkommen nach dem Regen, – (*Winter in Palästina*) zur Zeit, wenn die Hüter des Hauses zittern (*Arme*) und die Starken sich krümmen (*Beine*) und müßig stehen die Müllerinnen, weil es so wenige geworden sind, (*Zähne*) wenn finster werden, die durch die Fenster sehen, (*Augen*) wenn die Türen an der Gasse sich schließen, (*Ohren werden schwerhörig*) dass die Stimme der Mühle leise wird (*Stimme*) und sie sich hebt, wie wenn ein Vogel singt, und alle Töchter des Gesanges sich neigen; wenn man vor Höhen sich fürchtet und sich ängstigt auf dem Wege, (*Gehen wird mühsam*) wenn der Mandelbaum blüht und die Heuschrecke sich belädt und die Kaper aufbricht; (*keine Stimulans hilft mehr*) denn der Mensch fährt dahin, wo er ewig bleibt, und die Klageleute gehen umher auf der Gasse; – ehe der silberne Strick zerreißt und die goldene Schale zerbricht und der Eimer zerschellt an der Quelle und das Rad zerbrochen in den Brunnen fällt. Denn der Staub muss wieder zur Erde kommen, wie er gewesen ist, und der Geist wieder zu Gott, der ihn gegeben hat. Es ist alles ganz eitel, sprach der Prediger, ganz eitel.

Altwerden ist nichts für Feiglinge!
 Was, wenn die Spielräume
 immer enger werden?
 Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit
 und Demenz.

Lebens? INITIATIVE fragen

Der größte Narr

Es gibt eine alte Geschichte von einem König, der sich nach der Sitte der Zeit einen Hofnarren hielt. Diese Narren hatten das Recht, den Königen und Fürsten die Wahrheit zu sagen, auch wenn sie bitter war. War sie zu bitter, dann hieß es einfach: „Er ist halt ein Narr!“

Eines Tages schenkte der König dem Narren einen silbernen Narrenstab mit goldenen Glöckchen daran und sagte: „Du bist wirklich der größte Narr, den es gibt. Dafür bekommst Du diesen wertvollen Stab als Auszeichnung für Dein Können und Zeichen meiner Wertschätzung. Du darfst den Stab niemals verkaufen und auch nicht verschenken. Aber solltest Du einmal einem Menschen begegnen, der noch närrischer ist als du, dann gib diesem den silbernen Stab!“

Jahrelang trug der Narr diesen Stab bis zu dem Tag, an dem erfuhr: „Der König liegt im Sterben.“ Da hüpfte er in das Krankenzimmer und sagte: „König ich höre, du willst eine große Reise antreten.“ „Ich will nicht“ erwiderte der König, „ich muss!“ „Oh, Du musst?! Gibt es also doch eine Macht, die noch über den Großen dieser Erde steht. Nun wohl! Aber Du wirst sicher bald zurückkommen?“

„Nein!“ Schluchzte der König „von dem Land, in das ich reise, kehrt man nicht mehr zurück.“ „Nun, nun“, meinte der Narr begütigend, „gewiss hast Du die Reise seit langem vorbereitet. Ich denke, Du hast dafür gesorgt, dass Du in dem Land, von dem man nicht zurückkommt, königlich aufgenommen wirst.“

Altwerden ist nichts für Feiglinge!
Was, wenn die Spielräume
immer enger werden?
*Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit
und Demenz.*

Lebens? INITIATIVE fragen

Der König schüttelte traurig den Kopf: „Das habe ich versäumt. Ich hatte nie Zeit, diese Reise vorzubereiten.“

„Oh, dann hast Du sicher nicht gewusst, dass Du diese Reise einmal antreten musst.“

„Gewusst habe ich es schon. Aber wie gesagt keine Zeit, mich um eine rechte Vorbereitung zu kümmern.“

Da legte der Narr leise seinen Stab auf das Bett des Königs und sagte: „Du hast mir befohlen, diesen Stab weiterzugeben an den, der noch närrischer ist als ich. König nimm den Stab! Du hast gewusst, dass Du in die Ewigkeit musst und dass man da nicht zurückkommt. Und doch hast Du nicht dafür gesorgt, dass Dir die ewigen Türen geöffnet werden. König, Du bist der größte Narr!“

Altwerden ist nichts für Feiglinge!
 Was, wenn die Spielräume
 immer enger werden?
 Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit
 und Demenz.

Lebens? INITIATIVE fragen

Brief von Matthias Claudius an seinen Sohn Johannes

An meinen Sohn Johannes, 1799

Gold und Silber habe ich nicht;
 was ich aber habe, gebe ich dir.

Lieber Johannes!

Die Zeit kommt allgemach heran, dass ich den Weg gehen muss, den man nicht wieder kommt. Ich kann dich nicht mitnehmen und lasse dich in einer Welt zurück, wo guter Rat nicht überflüssig ist. Niemand ist weise von Mutterleibe an; Zeit und Erfahrung lehren hier und fegen die Tenne. Ich habe die Welt länger gesehen als du. Es ist nicht alles Gold, lieber Sohn, was glänzet, und ich habe manchen Stern vom Himmel fallen und manchen Stab, auf den man sich verließ, brechen sehen. Darum will ich dir einigen Rat geben und dir sagen, was ich funden habe und was die Zeit mich gelehret hat.

Es ist nichts groß, was nicht gut ist; und nichts wahr, was nicht besteht.

Der Mensch ist hier nicht zu Hause, und er geht hier nicht von ungefähr in dem schlechten Rock umher. Denn siehe nur, alle andre Dinge hier mit und neben ihm sind und gehen dahin, ohne es zu wissen; der Mensch ist sich bewusst und wie eine hohe bleibende Wand, an der die Schatten vorüber gehen.

→

Altwerden ist nichts für Feiglinge!
 Was, wenn die Spielräume
 immer enger werden?
 Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit
 und Demenz.

Lebens? INITIATIVE fragen

Alle Dinge mit und neben ihm gehen dahin, einer fremden Willkür und Macht unterworfen, er ist sich selbst anvertraut und trägt sein Leben in seiner Hand.

Und es ist nicht für ihn gleichgültig, ob er rechts oder links gehe. Lass dir nicht weismachen, dass er sich raten könne und selbst seinen Weg wisse. Diese Welt ist für ihn zu wenig, und die unsichtbare siehet er nicht und kennet sie nicht.

Spare dir denn vergebliche Mühe, und dir kein Leid, und besinne dich dein. Halte dich zu gut, Böses zu tun. Hänge dein Herz an kein vergänglich Ding. Die Wahrheit richtet sich nicht nach uns, lieber Sohn, sondern wir müssen uns nach ihr richten.

Was du sehen kannst, das siehe, und brauche deine Augen, und über das Unsichtbare und Ewige halte dich an Gottes Wort. Bleibe der Religion deiner Väter getreu und hasse die theologischen Kannengießer.

Scheue niemand so viel als dich selbst. Inwendig in uns wohnt der Richter, der nicht trügt, und an dessen Stimme uns mehr gelegen ist als an dem Beifall der ganzen Welt und der Weisheit der Griechen und Ägypter. Nimm es dir vor, Sohn, nicht wider seine Stimme zu tun; und was du sinnest und vorhast, schlage zuvor an deine Stirne und frage ihn um Rat. Er spricht anfangs nur leise und stammelt wie ein unschuldiges Kind doch wenn du seine Unschuld ehrst, löset er gemach seine Zunge und wird dir vernehmlicher sprechen.



Altwerden ist nichts für Feiglinge!
 Was, wenn die Spielräume
 immer enger werden?
 Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit
 und Demenz.

Lebens? INITIATIVE fragen

Lerne gerne von andern, und wo von Weisheit, Menschenglück, Licht, Freiheit, Tugend etc. geredet wird, da höre fleißig zu. Doch traue nicht flugs und allerdings, denn die Wolken haben nicht alle Wasser, und es gibt mancherlei Weise. Sie meinen auch, dass sie die Sache hätten, wenn sie davon reden können und davon reden. Das ist aber nicht, Sohn.

Man hat darum die Sache nicht, dass man davon reden kann und davon redet. Worte sind nur Worte, und wo sie so gar leicht und behände dahin fahren, da sei auf deiner Hut, denn die Pferde, die den Wagen mit Gütern hinter sich haben, gehen langsameren Schritts.

Erwarte nichts vom Treiben und den Treibern; und wo Geräusch auf der Gassen ist, da gehe fürbass. Wenn dich jemand will Weisheit lehren, da siehe in sein Angesicht. Dünket er sich noch, und sei er noch so gelehrt und noch so berühmt, lass ihn und gehe seiner Kundschaft müßig. Was einer nicht hat, das kann er auch nicht geben. Und der ist nicht frei, der da will tun können, was er will, sondern der ist frei, der da wollen kann, was er tun soll. Und der ist nicht weise, der sich dünket, dass er wisse; sondern der ist weise, der seiner Unwissenheit inne geworden und durch die Sache des Dünkels genesen ist.

Was im Hirn ist, das ist im Hirn; und Existenz ist die erste aller Eigenschaften.

Wenn es dir um Weisheit zu tun ist, so suche sie und nicht das deine, und brich deinen Willen und erwarte geduldig die Folgen. Denke oft an heilige Dinge und sei gewiss, dass es nicht ohne

→

Altwerden ist nichts für Feiglinge!
 Was, wenn die Spielräume
 immer enger werden?
*Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit
 und Demenz.*

Lebens? INITIATIVE fragen

Vorteil für dich abgehe und der Sauerteig den ganzen Teig durchsäure. Verachte keine Religion, denn sie ist dem Geist gemeint, und du weißt nicht, was unter unansehnlichen Bildern verborgen sein könne. Es ist leicht zu verachten, Sohn; und verstehen ist viel besser.

Lehre nicht andre, bis du selbst gelehrt bist. Nimm dich der Wahrheit an, wenn du kannst und lass dich gerne ihretwegen hassen; doch wisse, dass deine Sache nicht die Sache der Wahrheit ist, und hüte, dass sie nicht ineinander fließen, sonst hast du deinen Lohn dahin. Tue das Gute vor dich hin, und bekümmre dich nicht, was daraus werden wird.

Wolle nur einerlei, und das wolle von Herzen. Sorge für Deinen Leib, doch nicht so, als wenn er deine Seele wäre.

Gehorche der Obrigkeit, und lass die andern über sie streiten. Sei rechtschaffen gegen jedermann, doch vertraue dich schwerlich. Mische dich nicht in fremde Dinge, aber die deinigen tue mit Fleiß.

Schmeichle niemand, und lass dir nicht schmeicheln. Ehre einen jeden nach seinem Stande, und lass ihn sich schämen, wenn er's nicht verdient. Werde niemand nichts schuldig; doch sei zuvorkommend, als ob sie alle deine Gläubiger wären. Wolle nicht immer großmütig sein, aber gerecht sei immer. Mache niemand graue Haare, doch wenn du Recht tust, hast du um die Haare nicht zu sorgen. Misstraue der Gestikulation, und gebärde dich schlecht und recht.

→

Altwerden ist nichts für Feiglinge!
Was, wenn die Spielräume
immer enger werden?
*Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit
und Demenz.*

Lebens? INITIATIVE fragen

Hilf und gib gerne, wenn du hast, und dünke dir darum nicht mehr; und wenn du nicht hast, so habe den Trunk kalten Wassers zur Hand, und dünke dir darum nicht weniger. Tue keinem Mädchen Leides und denke, dass deine Mutter auch ein Mädchen gewesen ist.

Sage nicht alles, was du weißt, aber wisse immer, was du sagest. Hänge dich an keinen Großen. Sitze nicht, wo die Spötter sitzen, denn sie sind die elendesten unter allen Kreaturen.

Nicht die frömmelnden, aber die frommen Menschen achte und gehe ihnen nach. Ein Mensch, der wahre Gottesfurcht im Herzen hat, ist wie die Sonne, die da scheint und wärmt, wenn sie auch nicht redet.

Tue was des Lohnes wert ist, und begehre keinen. Wenn du Not hast, so klage sie dir und keinem andern. Habe immer etwas Gutes im Sinn.

Wenn ich gestorben bin, so drücke mir die Augen zu und beweine mich nicht.

Stehe deiner Mutter bei und ehre sie so lange sie lebt und begrabe sie neben mir.

Und sinne täglich nach über Tod und Leben, ob du es finden möchtest, und habe einen freudigen Mut; und gehe nicht aus der Welt, ohne deine Liebe und Ehrfurcht für den Stifter des Christentums durch irgendetwas öffentlich bezeugt zu haben.

Dein treuer Vater.

Altwerden ist nichts für Feiglinge!
Was, wenn die Spielräume
immer enger werden?
*Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit
und Demenz.*

Lebens? INITIATIVE fragen

Stufen – Hermann Hesse

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden,
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Altwerden ist nichts für Feiglinge!
 Was, wenn die Spielräume
 immer enger werden?
 Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit
 und Demenz.

Lebens? INITIATIVE fragen

Psalm 71 Bitte um Gottes Hilfe im Alter

- 1 HERR, ich traue auf dich,
 lass mich nimmermehr zuschanden werden.
- 2 Errette mich durch deine Gerechtigkeit und hilf
 mir heraus, neige deine Ohren
 zu mir und hilf mir!
- 3 Sei mir ein starker Hort, dahin ich immer fliehen
 kann. Der du zugesagt hast, mir zu helfen;
 denn du bist mein Fels und meine Burg.
- 4 Mein Gott, hilf mir aus der Hand des
 Gottlosen, aus der Hand des Ungerechten und
 Tyrannen.
- 5 Denn du bist meine Zuversicht, HERR, mein
 Gott, meine Hoffnung von meiner Jugend an.
- 6 Auf dich habe ich mich verlassen vom Mutter-
 leib an; du hast mich aus meiner Mutter Leibe
 gezogen.
 Dich rühme ich immerdar.
- 7 Ich bin für viele wie ein Zeichen;
 aber du bist meine starke Zuversicht.
- 8 Lass meinen Mund deines Ruhmes
 und deines Preises voll sein täglich.
- 9 Verwirf mich nicht in meinem Alter,
 verlass mich nicht, wenn ich schwach werde.

→

Altwerden ist nichts für Feiglinge!
 Was, wenn die Spielräume
 immer enger werden?
 Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit
 und Demenz.

Lebens? INITIATIVE fragen

- 10 Denn meine Feinde reden über mich, und die
 auf mich lauern, beraten sich miteinander
- 11 und sprechen: Gott hat ihn verlassen;
 jagt ihm nach und ergreift ihn, denn da ist
 kein Erretter!
- 12 Gott, sei nicht ferne von mir;
 mein Gott, eile, mir zu helfen!
- 13 Schämen sollen sich und umkommen, die mir
 feind sind; mit Schimpf und Schande sollen
 überschüttet werden, die mein Unglück suchen.
- 14 Ich aber will immer harren
 und mehren all deinen Ruhm.
- 15 Mein Mund soll verkündigen deine
 Gerechtigkeit, täglich deine Wohltaten, die ich
 nicht zählen kann.
- 16 Ich gehe einher in der Kraft Gottes
 des HERRN;
 ich preise deine Gerechtigkeit allein.
- 17 Gott, du hast mich von Jugend auf gelehrt,
 und noch jetzt verkündige ich deine Wunder.
- 18 Auch verlass mich nicht, Gott, im Alter, wenn
 ich grau werde, bis ich deine Macht verkündi-
 ge Kindeskindern und deine Kraft allen, die
 noch kommen sollen.

→

Altwerden ist nichts für Feiglinge!
Was, wenn die Spielräume
immer enger werden?
*Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit
und Demenz.*

Lebens? INITIATIVE fragen

- 19 Gott, deine Gerechtigkeit reicht bis zum
Himmel; der du große Dinge tust, Gott, wer ist
dir gleich?
- 20 Du lässest mich erfahren viel Angst und Not
und machst mich wieder lebendig und holst
mich wieder herauf aus den Tiefen der Erde.
- 21 Du machst mich sehr groß und
tröstest mich wieder.
- 22 So will auch ich dir danken mit Saitenspiel für
deine Treue, mein Gott;
ich will dir zur Harfe lobsingen,
du Heiliger Israels.
- 23 Meine Lippen und meine Seele, die du erlöst
hast, sollen fröhlich sein und dir lobsingen.
- 24 Auch meine Zunge soll täglich reden von
deiner Gerechtigkeit; denn zu Schmach und
Schande werden,
die mein Unglück suchen.