

Edeltraud Minor

Frauen,
die jung bleiben,
können auch älter werden

Engelsdorfer Verlag
Leipzig
2022

Bibliografische Information durch die
Deutsche Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96940-355-6

Copyright (2022) Engelsdorfer Verlag Leipzig
Alle Rechte bei der Autorin

Umschlaggestaltung und Illustrationen:
Q Kreativgesellschaft mbH
Julia Tebbe
www.q-home.de

Lektorat: Birgit Rentz, www.fehlerjaegerin.de
Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)
www.engelsdorfer-verlag.de

18,00 Euro (DE)

Gewidmet meinem Bruder

Heiner Menninger

(7. Januar 1942 – 2. April 2020)

mit tiefem Dank für seine Unterstützung
und Motivation

Lebe jetzt!
Das Leben ist zu kurz für später.
Wer jung bleibt, kann älter werden!

Für Frauen

Inhalt

Vorwort.....	9
Alt werden wir später.....	11
Gutes Älterwerden	27
Innere Einstellung.....	29
Achtsamkeit und Selbstfürsorge.....	35
Bewegung	39
Schlaf.....	41
Entspannung	42
Atmen.....	43
Ernährung	45
Soziale Beziehungen.....	48
Alter	52
Zitate	61
Schlusswort zum Thema Älterwerden	63

Tipps.....	67
Patientenverfügung.....	67
Vorsorgevollmacht	68
Betreuungsverfügung.....	69
Nachwort	71
Dank	77

Vorwort

Die Alten sind die Brunnen,
aus denen die Jungen schöpfen.

Beduinen-Spruchwort

Jugend und Alter
sind eine Hymne
an das Leben!



Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Alt werden wir später

Das Leben ist die Premiere.

Älter werden ist cool.

Die Pflicht ist vorbei, jetzt folgt die Kür!

Was heißt das?

Hannelore, 70 Jahre: „Ich habe mehr Zeit für meine Hobbys.“

Irmgard, 82 Jahre: „Das bedeutet Zeit für mich. Obwohl ich sehr gerne Familienmutter und Ehefrau war, kann ich mich jetzt um das Pflegen meiner Freundschaften kümmern. Ich habe Lust, mich für bisher unbekannte Dinge zu interessieren, Zeit, mein Leben zu reflektieren, und will vor allem nicht in den üblichen Jamerton verfallen. Aus den Jahren, die mir noch bleiben, will ich das Beste machen!“

Carola, 65 Jahre: „Mir fällt das Älterwerden nicht schwer, ich sehe es als Herausforderung, mein Leben abzurunden.“

Hildegard, 83 Jahre: „Die Gesundheit macht mir Probleme, aber mein Leben lang war ich gesund und ich bin so dankbar dafür.“

Ella, 85 Jahre: „Wohltuend ist die zunehmende Gelassenheit. Die Dramen des Alltags werfen einen nicht mehr um. Den Abschied von manch lieber Gewohnheit betrachte ich mit etwas Wehmut und sogar Trauer.“

Margot, 75 Jahre: „Jetzt habe ich endlich Zeit, noch mal ein Stück Jakobsweg zu gehen. Die ersten zwei Mal waren ein unbeschreibliches Erlebnis. Mit jungen Leuten unterwegs zu sein, die noch ihr Leben suchen, ist eine unbeschreibliche Bereicherung.“

Pauline, 82 Jahre: „Ich möchte es noch wagen, Argentinischen Tango tanzen zu lernen. Außerdem lockt es mich, noch ein Instrument spielen zu lernen. In meiner Kindheit hatte ich nicht die Möglichkeit dazu. Lacht da jemand?“

Elise, 70 Jahre: „Der Ausstieg aus der Tretmühle ist genial, endlich habe ich mehr Zeit für mich! Leider habe ich verlernt, an mich zu denken. Außerdem spüre ich, dass die Beweglichkeit nachgelassen hat, sowohl die körperliche als auch die geistige, das macht mich etwas traurig. Stattdessen bin ich dankbar geworden für die schönen, kleinen Dinge des Alltags. Das empfinde ich jetzt als große Bereicherung und auch

als Erleichterung, weil mir zunehmend bewusst wird, wie wenig selbstverständlich das ist.“

Dorte, 80 Jahre: Älterwerden ist nicht schwer, aber beschwerlich. Ich bedaure so manchen Abschied, außerdem haben sich die Interessen der Freunde verschoben, sie sind fast alle so einseitig geworden. Die meisten haben nur noch ihre Krankheiten im Kopf, um die sich ihr Leben dreht. Darauf habe ich keine Lust.“

Mariele, 82 Jahre: „Cool! Ich habe rund sechzig Jahre mehr Lebenserfahrung als eine Zwanzigjährige! Und das soll mich nicht froh machen? Jugend ist auch nur ein vorübergehender Zustand. Ich möchte nicht mehr zurück! Ich bin jetzt viel klarer in meinen Beurteilungen, zudem bin ich nachsichtiger geworden. Das tut mir auch gut. Irgendwie macht es mich freier. Bin ich weiser geworden? Auch das wäre toll und macht mich stark.“

Martina, 60 Jahre: „Ich erlebe viel mehr Freiheit und Entspannung. Das gibt mir Lebensfreude und macht neugierig auf das, was noch kommt. Es tut gut, diese Erfahrung und Erkenntnis weitergeben zu können.“

Hilde, 88 Jahre: „Das Älterwerden gehört nun mal zum Leben. Ich genieße meine Kinder und Enkel. Trotzdem plagt mich manchmal die Einsamkeit. Dann weine ich, finde aber immer wieder einen Weg, herauszukommen.“

Brunhild, 82 Jahre: „Ich habe so viel versäumt in meiner Jugend, weil mein Umfeld immer dagegen war, wenn ich mir etwas vorgenommen hatte, was zu gefährlich erschien. Das macht mich traurig und auch etwas neidisch, weil sich die heutige Jugend nimmt, was sie meint zu brauchen. Ich bin mir sehr bewusst, dass mich diese Einstellung von der Jugend fernhält, Verbitterung jedoch erlaube ich mir nicht.“

Marianne, 84 Jahre: „Die Kinder machen das Leben schön, und wenn ich depressiv werde, denke ich an den nächsten Tag und dann geht's mir besser.“

Elisabeth, 70 Jahre: „Erfreulich am Älterwerden sind die wachsende Lebenserfahrung, Zufriedenheit und Dankbarkeit sowie das gute Gefühl, weniger fremdbestimmt zu sein. Wenn es mir mal nicht so gut geht, dann hilft mir Bewegung.“

Wie geht es mir selbst eigentlich mit dem Älterwerden? Die Frage kann ich nicht klar beant-

worten, weil sich bei mir das Alter und die Beeinträchtigungen durch den Schlaganfall vermischen. Letztere behindern mich sehr und machen mich auch manchmal wütend, zumal die Schritte in Richtung Normalität so klein sind. Meistens werde ich dann getröstet und mir werden die Fortschritte aufgelistet. Stimmt alles! Aber das ist mir zu wenig, ich will mehr Selbstständigkeit!

Grundsätzlich mache ich mir kaum Gedanken über das Älterwerden, weil es eine Tatsache ist, die ich nicht verändern kann. Gedanken mache ich mir über das Wie. Auf keinen Fall will ich so eine alte Jammertante werden, um die gerne ein Bogen gemacht wird oder über die man laut stöhnt, wenn die Idee eines Besuches bei ihr aufkommt. Allerdings komme ich mir vor, als wäre ich in einem Käfig gefangen. Ich möchte fliegen, habe auch die Energie, die es braucht, stoße jedoch fast immer an das Gitter des Käfigs. Dann versuche ich mit allem Mut, den ich noch habe, zu sehen, was mir hier hilft oder schon einmal geholfen hat, und versuche, für den Moment zufrieden zu sein. Aber da sind dann auch die Einschränkungen, die schlaganfallbedingt auftreten. Was hat mir denn bisher

geholfen? Tägliches Meditieren beispielsweise, um innerlich ruhiger zu werden. Zum Meditieren braucht es nicht viel. Sie müssen sich nicht unbedingt im Schneidersitz und die Finger zum Mudra gehalten hinsetzen, Sie brauchen nur Stille, um innerlich abzuschalten, damit die Gedanken zur Ruhe kommen. Sie brauchen keine besondere Musik, obwohl diese manchmal sehr hilfreich sein kann, wenn man das Meditieren in seinen Tagesablauf integrieren möchte. Mich stört die Musik meistens, weil sie mich schließlich doch ablenkt.

Meditieren geht überall – auf der Parkbank oder im Wartezimmer eines Arztes –, wenn die Bereitschaft da ist, in sein Inneres zu lauschen. Jedoch braucht es einiges an Übung. Nach einer Weile werden Sie merken, wie wohltuend es sich auf Ihr Befinden auswirkt. Welten können sich Ihnen auftun.

Also nur Mut! Sie haben eine starke innere Stimme, die darauf wartet, gehört zu werden. Zu Ihrem Wohle. Denn wenn diese Stimme permanent überhört wird, reagiert Ihr Körper mit Schmerzen oder sogar mit Krankheit – anders kann sich die Stimme nicht bemerkbar machen. Vielleicht achten Sie bereits auf diese Zusam-

menhänge, dann sind Sie im Vorteil, denn leider wird darüber viel zu wenig aufgeklärt.

Ich hätte auch da eine Idee. Abends während der Werbung im Fernsehprogramm könnte hin und wieder ein solcher Gedanke einfließen, allerdings bringt der kein Geld, aber das muss auch nicht sein. Ich meine Folgendes: Jeder Gedanke löst eine Schwingung aus, schickt seine Energie in die Welt und kann sie verändern, weil er unvorstellbar machtvoll ist. Die Welt wird durch unsere Gedanken und unsere Gefühle bestimmt, da beides eine Wirkung hat. Nicht nur in uns selbst, sondern in der Welt überhaupt. „Frieden“ zu denken ist schon ein guter Nährboden für Veränderung. „Frieden“ – dieses Wort hat eine ganz andere Schwingung, als wenn Sie „Krieg“ oder „Zerstörung“ denken, und das hat bereits eine Wirkung auf die Welt. Es handelt sich dabei um seriöse Forschungsergebnisse. Ich kann mir also darauf basierend kleine Gedankenbeete anlegen, auf denen irgendwann Blumen blühen, für die ich mich dann bedanken kann. Die Dankbarkeit ist der beste Dünger der Welt. Gefühlte Dankbarkeit lässt immer dankbarer werden und immer mehr Blumen blühen. Dankbarkeit lässt sich auch

ohne Grund fühlen, das ist eine uralte Erfahrung. Probieren Sie es aus! Es funktioniert und macht innerlich ganz leicht und zufrieden. In der Werbung geht es um blitzblanke, weiße Zähne und um Sauberkeit in Haus und Hof. Die Grundreinigung im Hirn hingegen spielt keine Rolle, sie würde der Welt jedoch sehr guttun.

Das Leben entwickelt sich.

Mein Leben war von Anfang an nicht leicht. Geboren in den Nachkriegsjahren, von Anfang an konfrontiert mit Fliegeralarm, dem Hetzen zum Bunker und stundenlangen angstvollen Aufhalten dort. Später dann Hunger und Existenznot der Eltern. Es dauerte einige Zeit, bis sich die Situation beruhigte. Dann kamen Aufgaben auf mich zu: die Übernahme von Verantwortung, für die ich viel zu jung war – „Keine Widerworte, du machst das!“ Ich empfand es als selbstverständlich, dem zu folgen, zumal ich meinen Eltern nicht auch noch Kummer bereiten wollte.

Viel später dann der Tod unseres Sohnes in einem Alter, in dem das Leben mit weit geöffneten Armen begeistert angenommen werden könnte.