

## Mittendrin vom

### Alter

Meine Arbeitskollegin (sie ist ein paar Jahre jünger als ich), fragte mich letztthin: « ab wann merkt man, dass man alt wird.» Zuerst lachte ich sie mal einfach an...und fragte retour:» willst du mir damit sagen, ich sei alt?»

Eigentlich fühlte ich mich zuerst vor den Kopf gestossen, aber wir haben weiter darüber diskutiert.

Ab wann fühlt man das Alter? Und wie fühlt man es?

Gebrechen? Krampfadern? Dass man morgens nicht mehr wie ein junges Reh aus dem Bett hüpf?

Ja, der Körper wird älter. Sind Falten eine Alterserscheinung, oder ein Zeichen trotz Widerlichkeiten viel gelacht zu haben? Ist Arthrose in den Knien ein Zeichen des Alters, oder schon viel gewerkt zu haben? Sind die grauen Haare eine schöne oder eine ungewollte Alterserscheinung? Ich sehe es jetzt nur von der Seite einer Frau. Männer dürfen hier gerne ergänzen.

Meiner Arbeitskollegin sagte ich nach einigen Überlegungen, dass die Jahre zwischen 40. Und 50. für mich sehr (ich nenn das mal) konstruktiv waren. In diesen Jahren habe ich soviel erlebt, mitgemacht, mitgetragen, mich gefreut, getrauert, gelebt und dies auch gezeigt, wie, so glaube ich, in keinem Jahrzehnt. Ich wurde zum Ich wie ich jetzt bin.

Vor 40. War ich noch viel...wie soll ich dies erklären...? Offener? Nein, offen bin ich noch jetzt für sehr viel. Unsicherer? Dies ist man glaub in jedem Alter immer mal wieder.

Was ich bin, ich bin neugieriger. Neugieriger auf alles. Vorher hat sich vieles hauptsächlich um die Kinder gedreht. Klar, war da auch Neugier,,denn beide Kinder lernten anders Rechnen und Schreiben. Aber es ging um Sie—was auch wichtig war.

Nun sind die Tage anders strukturiert. Für viele Dinge nehme ich mir bewusst mehr Zeit. Wenn die Kinder klein sind, sieht man jede Blume, jede Schnecke und jede Wolke erzählt eine Geschichte. Werden die Kinder grösser verliert man diese Sichtweise wieder, bis man innerlich wieder in das Alter kommt sich die Zeit zu nehmen.

Was sind Runzeln und graue Haare zum Vergleich mit der neuen offenen Sichtweise? Sich zu freuen, wenn Nachbars Kinder um mich «rumwuscheln» und zu wissen es geht ihnen gut und dies tut mir gut. Zu wissen zu dürfen und (zu aller Mutterliebe) nicht zu müssen.

Das Alter hat definitiv viel Schönes zu bieten!

Geniessen Sie es und bleiben Sie gesund und jung im Herzen

Megi Knüsel