

# Texte von Heinrich Leuthold

## Wie ist es, wenn man 90 wird?

Jetzt bin ich im Greisenalter und spüre es auch. Wie? Drei Dinge passieren in diesem Alter: Erstens schwindet das Gedächtnis. Die beiden andern Dinge habe ich vergessen.

Ich werde also bald einmal Abschied nehmen, denn ich möchte auf dieser Welt nicht ewig leben, quasi als Rentner ohne Verfallsdatum. Nein. Mit dem Leben ist es wie mit einem Theaterstück: Es kommt nicht darauf an, wie lange es dauert, sondern wie interessant es ist.

Der Bekanntenkreis wird immer kleiner, viele sterben dahin. Bis jetzt genoss ich die positiven Seiten des Alters, jetzt kommen die negativen dazu. Aber auch damit werde ich mich abfinden.

Ich werde alle mit meinem Idealismus, meinem Optimismus, meiner Eigenständigkeit, meiner Grosszügigkeit, meiner Weitsicht und meinem feinen Humor auch in Zukunft bereichern auf unserem gemeinsamen weiteren Lebensweg, so gut das noch möglich ist.

Ab und zu erlaub ich mir  
Für einen Augenblick  
zu ruhen tief, ganz tief in mir,  
zu ziehen mich zurück.

Ab und zu werd' ich beschenkt,  
vergesse alles Denken,  
spür' in mir Zufriedenheit  
ohne jeglich' Lenken.

Ab und zu kann es gescheh'n,  
dass aus dieser Stille  
leis' in meinem Herzen drin  
Ruhe wächst und Fülle.

## **...aus ein Tagesablauf im Altersheim**

...Hier ist zwar alles anders, aber es wird für mich gesorgt, was will ich mehr. Also genieße ich das, was ich noch habe. Die Tage gehen vorüber, wenn auch in einer anderen Art, und sind mehr oder weniger ausgefüllt.

Was hier noch fehlt wäre ein Gedicht. Nach langem „Hirnen“ habe ich doch noch etwas zu Stande gebracht. Ich widme es dem Stuhl, auf dem ich sitze. Auch der wird älter und gebrechlich.

Du hast vier Beine, dir geht es gut  
Und trotzdem trägst du nie einen Hut.  
Du stehst immer für jeden bereit  
Empfängst König und Bettler im selben Kleid.  
Du bist geduldig, und stumm wie ein Fisch  
Und meistens schiebt man dich vor einen Tisch  
Da stehst du wartend bis einer dich rückt  
Und genüsslich die Last seines Seins auf dich drückt.  
Auch du wirst älter, stehst auf wackligen Füßen  
Wirst dankbar, wenn leichte Gäste dich grüssen.  
Hast Müh' mit den Jahren auf den Beinen zu stehen  
Dann wird es Zeit, unters Brennholz zu gehen.

*Heinrich Leuthold 2013*

*vorgelesen an der GV der KGK 2013*

## **Meine Lebensphilosophie im Alter.**

Für mich ist es auch einmal wohltuend, einfach ablegen zu können was bedrückt und nichts dazu sagen zu müssen. Ablegen, hergeben, sich ausschweigen dürfen. Nichts geben, nichts sagen, nichts tun. Einfach nur sein. Wo ist dieser Ort? Der kann nur hier sein, in meinem stillen Kämmerlein. Also tretet ein, legt eure Traurigkeit ab, hier dürft ihr schweigen.

Ja, sehr nur, was man im Alter noch alles erleben kann. Doch das Wagnis dürfte sich lohnen, die Stille heilt, um das Stille säumen die Engel den Weg. Natürlich gilt das jetzt nur für mich. Kann ich das überhaupt aushalten, denn Stille weckt Ängste, sobald man sich stellt. Trotzdem ist es für mich wohltuend.

Das muss nicht für immer sein, denn zu viel Stille untergräbt die Aktualität. Ohne diese könnte ich nicht sein, man muss weltoffen bleiben, auch im Alter. Ich suche nun die richtige Mischung.

Winston Churchill sagte: Man sollte dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen. Ein gutes Essen ist Balsam für die Seele und gehört zu den schönsten Dingen des Lebens. Bei uns alten Menschen ist das Essen besonders wichtig, wir brauchen nicht mehr so viel wie früher, dafür die richtige Ernährung. Im Alter gilt es, das positive Lebensgefühl und den Schwung zu bewahren.

Gesundheit bekommt man nicht im Handel  
sondern durch den Lebenswandel.  
Halt recht Mass in Speis und Trank  
So wirst du weis' und wenig krank.

Ich nehme mir also Zeit, im Alter ist ja genug da. Mein Wunsch ist, einfach einmal abschalten und alles vergessen, was mir Sorge bereitet, was ich verlassen habe. Atem schöpfen und mit neuem Antrieb meinen nun vorgeschriebenen Weg gehen. Ich denke einfach an mich, meine verbliebenen Kräfte, meine Gesundheit. Ich lasse mich nicht von schlimmen Empfindungen nach unten ziehen. Ich nehme mir die Freiheit, die nötig ist, um mein eigenes Leben zu leben, Wünsche habe ich keine mehr. Doch, einen habe ich noch: Ich wünsche mir einen endlosen Vorrat an Humor und die Gabe, die Dinge leicht zu nehmen.

Meine Mitmenschen müssen sich keine Sorgen machen um mich, das Leben läuft weiter, einfach anders, zurückgezogener. Bis jetzt stimmt es für mich, ich hoffe, meine Zufriedenheit bleibt bestehen. Änderungen vorbehalten.

*Heinrich Leuthold, März 2013*