

Im Fluss des Lebens mitgehen

In einer Frauengruppe hatten wir uns die Aufgabe gestellt, unsere Ängste im Bezug auf das hohe Alter zu formulieren. Lange machte ich mir dazu Gedanken. Die wichtigsten Vorsorge-Massnahmen hatte ich getroffen. Doch wie stand es mit meinen Ängsten? Ich überlegte hin und her. Nach langem Überlegen stand für mich fest: Ich habe zum jetzigen Zeitpunkt keine Angst vor dem Alter, auch nicht vor möglicher Pflegebedürftigkeit. Wohl weiss ich, welche Mühe ich mit Krankheiten habe. Geschweige denn mir vorzustellen, auf fremde Hilfe angewiesen zu sein.

Doch warum soll ich mir Sorgen auf Vorrat machen? Es kommt ohnehin alles anders. Dies habe ich im Leben immer wieder erfahren.

Deshalb möchte ich im Hier und Jetzt leben und jeden Augenblick, jeden Tag geniessen im Bewusstsein, er könnte der letzte sein:

Das letzte Mal auf den Napf steigen.

Zum letzten Mal eine Reise unternehmen.

Zum letzten Mal durch die eigene Wohnung gehen.

Das letzte Mal mit den Geschwistern und mit Freunden zusammen sein.

Das letzte Mal die Kinder und Enkelkinder umarmen.

Zum letzten Mal die Bäume, die Blumen, die Sonne sehen und den Wind rauschen hören:

Ohne Bedauern, aber mit grosser Dankbarkeit für das gelebte Leben.

Ich möchte üben, immer wieder loszulassen und neu zu beginnen, wie die Psychotherapeutin und Buchautorin Verena Kast rät.

Loslassen auch die Vorstellungen, wie das Leben (noch) sein könnte und mich einlassen auf das, was unter den gegebenen Umständen möglich ist - ohne das Wörtchen «noch», das auf den Verlust hinweist.

Ich möchte lernen, ganz bei mir zu bleiben, was nur möglich ist, wenn ich weiss, wer ich bin und was ich will.

In diesem Sinn gebe ich mich dem Fluss des Lebens voll Vertrauen hin. Ich hoffe, mit der Unterstützung anderer mit dem, was das Leben bringt, fertigzuwerden und auch das hohe Alter mit allem Unvorhergesehenem akzeptieren zu können.

© 2016 *Monika Fischer*