Brief an meine Freundin, "Das Alter" : 3. Preis

Autor(en): **Elmer, Heidi**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich**

Band (Jahr): **- (2005-2006)**

Heft 89

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-789913

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Kurzgeschichtenwettbewerb
Kategorie Erwachsene 3. Preis

Brief an meine Freundin, "Das Alter"

Liebe Freundin

Noch fällt es mir unendlich schwer, dich mit "Freundin" anzusprechen, denn du bist eine Freundin, die ich gar nicht gewollt habe. Du hast mich einfach heimgesucht, und nun muss ich sehen, wie ich mit dir zurechtkomme.

Ich weiss, dass du schon einige Male leise an meine Tür geklopft hast, mich um Einlass gebeten hast, aber ich wollte dich nicht. Immer wieder habe ich dich weggeschickt, ich wollte nicht hören, was du mir zu sagen hast.

Ganz klar, dass du nun zu gröberem Geschütz greifen musstest, um dir das nötige Gehör zu verschaffen. Denn, dass du mir so einiges zu sagen hast, weiss ich inzwischen. Ich wurde ernsthaft krank, so krank, dass ich nun gezwungen wurde, still zu werden, um über Vieles nachzudenken. So habe ich allmählich deine Stimme vernommen.

Es bleibt mir also nichts anderes übrig, als mich total auf dich einzulassen, dich und dein Verhalten ganz und gar kennen zu lernen, deine Botschaft zu verstehen. Du folgst mir wie ein Schatten und bist nicht mehr abzuschütteln. Immer wieder machst du dich bemerkbar, willst mir etwas sagen, nur leider verstehe ich deine Sprache nicht, noch nicht. Ständig bist du präsent, und ob ich will oder nicht, meine Gedanken wandern immer wieder zu dir.

Ich verspreche dir, dass ich mit all meiner Kraft versuchen werde, dich nicht mehr abzuschütteln und nicht mehr gegen dich zu kämpfen. Im Gegenzug wünsche ich mir von dir, dass du mich deine Sprache lehrst, damit ich verstehen kann, was du mir zu sagen hast.

Ich stelle dir meinen Körper zur Verfügung, damit meine Seele durch dich die Lernschritte erfahren kann, die zur Weiterentwicklung notwendig sind.

Diffuses Unwohlsein, Müdigkeit und Nervosität machen sich heute bemerkbar, ich bin nämlich zu einer Geburtstagsfeier eingeladen. Immer in solchen Situationen gebärdest du dich so heftig, als wolltest du mich daran hindern, am Leben teilzunehmen. Willst du etwa, dass ich dir die Ehre erweise, dich persönlich einzuladen, mitzukommen? Entschuldige, ich war

der Meinung, dass du sowieso immer dabei bist. Wenn es aber das ist, was du willst, so lade ich dich hiermit herzlich ein, mit mir an diese Feier zu gehen.

Tatsächlich hast du dich am Fest still gehalten. Du warst sehr rücksichtsvoll, ich konnte das Essen und das Zusammensein mit den Gästen geniessen. Ich danke dir dafür.

Manchmal fühle ich mich von dir richtiggehend verfolgt, du klammerst dich an mich, lässt mir keine Freiheit mehr.

Eines weiss ich inzwischen aber gewiss, du willst, dass ich mehr auf mich achte, dass ich mich endlich um mich selber kümmere. Bevor du in mein Leben gekommen bist, habe ich mich masslos überfordert, immer wollte ich es allen recht machen, wollte geliebt und geachtet werden und immer perfekt sein.

Du setzt mir ganz klare Grenzen, dabei habe ich noch so Vieles vor in meinem Leben. Stück für Stück nimmst du mir von meiner Lebensqualität weg, das macht mich oft wütend und aggressiv. Alles rebelliert in mir. Ist es etwa das, was du willst? Soll ich solche Gefühle endlich wahrnehmen, zu ihnen stehen, nicht immer lieb und angepasst sein?

Noch bin ich nicht so weit, dich zu mögen oder gar zu lieben. Immerhin ist mir klar geworden, dass ich dich nicht einfach ignorieren oder gar wegschicken kann, dazu bist du viel zu hartnäckig, zu aufdringlich. Also will ich meine Einstellung dir gegenüber ändern und dich in mein Leben integrieren. Du machst es mir allerdings nicht leicht. Soll ich etwa dieses faltige, leicht übergewichtige Etwas da im Spiegel lieben? Meine Stimmung saust in den Keller, ich hänge ein Tuch über den Spiegel, nur weg von diesem Anblick. Mir wird schlagartig bewusst, dass diese äussere Hülle mit keiner Schminke mehr zu vertuschen ist.
Das ist ein schwerer Schlag, nicht zuletzt weil ich doch viel für meinen Körper tue. Ich bewege mich viel, esse gesund, und weder Rauchen noch Trinken gehören zu meinen Lastern. Was also soll ich deiner Ansicht nach daraus lernen?

Verschiedenartige Gefühle überschwemmen mich, Wut, Verzweiflung, Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit, Trauer. Ich bin ungeniessbar.
Leise, aber bestimmt zeigst du mir in letzter Zeit aber immer wieder durch andere Menschen, dass es noch mehr im Leben gibt als nur einen Körper.

Natürlich weiss ich das mit dem Verstand schon lange, doch erst durch dich lerne ich mit dem Herzen zu sehen und es zu begreifen. Zum Glück habe ich mein Inneres nie vernachlässigt, es musste einfach warten, bis es an der Reihe ist. Ich war blind, du, liebes Alter, hast mich sehend gemacht.

Jetzt ist es soweit. Menschen sagen mir, wie authentisch, wie echt ich wirke und wie schön ich sei. Andere Menschen sind die wahren Spiegel für uns.

Mit diesem neuen Gefühl in mir finde ich das Leben schöner denn je. Mit einer noch nie gekannten Leichtigkeit, Heiterkeit und Freiheit geniesse ich das Hier und Jetzt, im Frieden mit meiner Freundin, dem "Alter". Kein Druck lastet mehr auf mir, ich muss nichts mehr, ich darf. In gewissem Sinne gibt es für mich eine Narrenfreiheit. Wenn ich nicht will, weckt mich kein Wecker mehr, wenn es mir darum ist, lege ich mich tagsüber hin und entspanne mich. Ich nehme mich nicht mehr so wichtig, lasse alles Überflüssige los, klammere mich an nichts mehr.

In einer langen, mühsamen Auseinandersetzung, in einem langen Prozess, hast du mich das gelehrt, liebe Freundin. So manchen Dialog haben wir zusammen geführt, oftmals wollte ich einfach nicht begreifen. Du hast mich gelehrt, Nein zu sagen, wenn ein Nein richtig war, du hast mich gelehrt, achtsam zu sein, du hast mich gelehrt anzunehmen, Ja zu sagen, wenn etwas nicht zu ändern ist. Früher wollte ich oft sieben Sachen aufs Mal erledigen, bis ich selber erledigt war. Heute widme ich jeder noch so banalen Arbeit meine Aufmerksamkeit, sie hat es verdient. Durch dich habe ich gelernt, hinzusehen, wieder wie ein Kind die Schönheiten der Natur zu bestaunen. Du hast mich gelehrt, wie unendlich kostbar die Zeit ist. Heute lasse ich mir Zeit, ein Essen zu geniessen, mit den Enkelkindern zu spielen, den Menschen zuzuhören, wirklich hinzuhören, was sie zu sagen haben. Früher ging ich oft lieblos um mit der Zeit, ich lebte nach der Uhr und nicht nach der Zeit. Mir wurde bewusst, dass ich nun im Herbst des Lebens stehe, was soviel heisst wie Wärme, Farbigkeit, Ernte. Ist das nicht wunderschön? Der Kreis schliesst sich. Von Herzen danke ich dir für alles.

In Liebe, deine Freundin

Verfasst von: Heidi Elmer, Lamboing BE