

entfALTen

Auguste Reichel (Hrsg.)

Maria Kandolf-Kühne

Renate Philapitsch-Aschober

Elisa Starzer

© 2025

Auguste Reichel (HRSG.)

Maria Kandolf-Kühne

Renate Philapitsch-Aschober

Elisa Starzer

Lektorat: Johanna Vedral

Coverfoto: Elisa Starzer: >Tanzende Vene auf alter Hand<

Cover, Layout und Satz: Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorinnen:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8, 2203 Großbeersdorf, Österreich

www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

info@buchschmiede.at

ISBN:

978-3-99181-136-7 (Softcover)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorinnen unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Danke!

Unser Dank gilt dem writers'studio in Wien, www.writersstudio.at, wo wir mehrere Kurse besucht haben und mit dem >Friendly Feedback<, das uns so wichtig geworden ist, vertraut gemacht wurden. Ein spezieller Dank geht an Ana Znidar, www.anaznidar.com, bei der wir unter anderem den Memoir Writing Workshop besucht und uns gefunden haben. Als unsere Memoirs geschrieben und veröffentlicht waren, wollten wir 4 dranbleiben. Zoom hat es möglich gemacht, dass wir uns regelmäßig treffen konnten, obwohl wir über Österreich verteilt leben und uns manchmal in fernen Landen aufhalten. Wir haben alle eine >Schreibgeschichte< und bedanken uns bei unseren jeweiligen Schreib-Coaches und Schreibgruppen, ohne die wir nicht die wären, die wir heute sind. Danke an alle, die dieses Buchprojekt unterstützt und umgesetzt haben.

Inhaltsverzeichnis

Hautnahe Geschichten. Die Idee.	10
Eine persönliche Einladung.	
Oder: Wenn du dieses Buch gelesen hast...	11
Wer lädt ein? Die Autorinnen.	13
Maria	13
Auguste	13
Renate	14
Elisa	14
Wir Vier. Was uns verbindet.	15
1. Na sowas?! Oder: Ja, der Körper verändert sich.	18
Älter oder alt werden: Die Augen	18
An mein linkes Auge	21
Bodyscan-Dialog	22
Ich bin meinem Körper dankbar	23
An meinen Bauch	26
An meine Hormone	27
2. Geschichten, die mein Körper erzählt.	
Oder: Spuren gelebten Lebens. Körperbiografien.	32
Der Fuß	32
Die zwei krummen kleinen Finger	33
Der Linke	34
Ich bin Kaiserin	35
Von Kopf bis Fuß	37
Die Blinddarmnarbe. Kintsugi	39
Körperteile – den Körper teilen?	42

3.	Spieglein, Spieglein an der Wand... Oder: Frau un und Schön-sein-müssen: Hört das denn nie auf?	44
	Oil of Olaz	44
	Ich habe mich gefragt: Was soll ich heute anziehen?	47
	Schneckerl	50
	Haarige Geschichte	53
	Gesichtserkennung: eins	55
	Gesichtserkennung: zwei	56
	Alte Frau – Dialog mit einem Bild im Museum	58
	Zum Verzweifeln. Oder: Die Gazelle im Kopf	59
	Dünnhäutig	61
	Frau sein, schön sein und alt sein?	62
4.	Verlust oder Gewinn? Oder: Ja, manches geht noch. Geht nicht mehr. Geht endlich.	64
	Wohlverdienter Ruhestand	64
	Noch bin ich 66	66
	Noch!	67
	Jetzt!	69
	Nicht mehr	69
	Endlich!	70
	Die Träume, wenn sie wirklich werden...	71
	Fit und fröhlich ins Alter. 30 Tipps	
	aus der geriatrischen Hausapotheke	75
	Das Migränemonster	76
	Mit Fünfundsiebzig	79
	Spielen kennt kein Alter	80
	Evas Nachwort	83

5. Andere Frauen altern anders.

Oder: Ja, wir haben's ganz schön gut!	88
Der tollste Tag – eine Großmuttergeschichte	88
Zwei Großmütter	93
Meine Großmütter. Oder: Was sich für uns Frauen verändert hat	96
Uroma Dora Krug	97
Uroma Maria Kranz	100
Liebe Theresia Haberpointner!	102
Andere Frauenleben	105
Auch so geht Altern – Tante Helgard	109
Alt sein – so nicht!	111
Alt werden – lieber so!	112
You care	113
Mariann	116
Altsein und reisen	119
Leben und Feiern in Gemeinschaft	123
Lass mich in Ruhe, aber nicht allein	125
Wie alt bist du?	126
Altsein macht frei	127

6. Die Entdeckung der Langsamkeit.

Oder: Ja, die Seele altert auch.	130
Bauchgefühl	130
Zeit des Vergessens	132
Was wollte ich schreiben?	134
Habe ich nichts vergessen?	135
Eine Fallgeschichte	137
Noch eine Fallgeschichte	138
Entfalten – Zerbröseln	140
Mein müdes Ich	142
Zwei Miniaturen zu alten Frauen	143

Schön langsam	145
Nebenwirkungen des Alterns	148
Das Schöne wahrnehmen	152
7. Nix für Feiglinge! Oder: Ja, die Endlichkeit macht radikal.	154
Der Verzweiflung direkt ins Auge schauen – und siehe da...	154
Meine sogenannte Altersweisheit	156
Frausein und Altern. Oder: Trotzdem lächeln	158
Mein Sehnsuchtsfalter	159
Die Wunschträume einer 67jährigen	161
Tipp-Liste einer 67jährigen	163
Die Angst der Alten vor...	167
Alt werden ist riskant	169
Trauern – und danach?!	171
8. Der Blick von außen. Oder: Ja, es bleibt politisch.	
Und ja, es bleibt viel zu tun.	174
Auf der Suche nach der alten Frau in der Kunst	174
Hochaltrig	177
Mit Leib und Seele	178
The Women's Room. Oder: Wie ich zur Feministin wurde	180
Mit Vorteil arbeiten	181
Die alten Frauen meiner Kindheit – Klischeesammlung I	183
Die alten Frauen meines Alters – Klischeesammlung II	184
Anleitung fürs Älterwerden	186
Die alte Frau in der Kunst.	
Oder: Die Kunst, eine alte Frau zu sein	187
OK, Boomer!	190
Liebe Elisa! Mein Feedback zu »OK Boomer!«	193
Erinnern ist Arbeit an der Zukunft	195

9. An apple a day keeps the doctor away?
Oder: Medizin – eine Hassliebe.
Oder auch: Ein bisschen Spielraum bleibt immer! 198
Herzlich willkommen im Krankenhaus 198
Was sein muss, muss sein. Oder? 199
Endlich! II 202
Disziplin. Oder...? 206
Jetzt... II 210
Altern mit Zukunft 213
Einmal Reha und zurück 215
10. Doch, die Männer altern auch! Oder: Würden
Männer so ein Buch darüber schreiben? Zusammen? 218
Interview mit dem Ehemann 218
Fragen an einen gleichaltrigen Buben 221
Alter Mann. Oder: Was wäre, wenn ich ein Mann wäre? 226
11. Beenden, vollenden, sinnvoll enden. Oder: Ja, wir werden sterben. Früher oder ein bisschen später. 228
Ich und das Thema 228
Mein Korsett 229
Worauf ich stolz bin 230
Ruhe-Stand 233
Da war doch noch was 236
Sinnvoll enden oder Sinn vollenden 238
Wo bist du, Tod? 240
Nachruf auf Elisa – eine Gruppenarbeit 241
Meine 105jährige Mutter 245
Was bleibt? 248
Beethoven für ältere (Ehe)Paare 251
Altweibersommer 253

12. Epilog	256
Ohne euch...	256
Schreiben in der Gruppe	258
Was das Schreiben mit mir gemacht hat	258
Miteinander schreiben	259
Literaturliste	260
Die Autorinnen	262

Hautnahe Geschichten. Die Idee.

Vier Frauen haben sich zusammengefunden, um über das Altwerden, über ihr Altwerden zu schreiben:

Sie hadern mit den Veränderungen ihres Körpers, sind ihm aber auch dankbar für das, was er ein Leben lang geleistet hat und immer noch leistet.

Sie lassen ihren Körper erzählen, von früher, von heute, und hinterfragen das weibliche Schönheitsideal.

Wenn sie sich mit ihren Vorfahrinnen vergleichen, sind sie sich ihrer privilegierten Situation bewusst.

Sie blicken aber auch zurück in ihre eigene Vergangenheit bis in die Kindheit und erleben schreibend, welch große Veränderungen sich im Laufe ihres Lebens ereignet haben.

Sie stellen althergebrachte Altfrauenklischees den heutigen Vorstellungen gegenüber.

Sie träumen von allerlei Zukunft, für sich, für die Gesellschaft.

Sie fragen sich, was ein sinnerfülltes Altern denn sein könnte und auch, was von uns oder von ihnen wohl bleibt.

Vergänglichkeit und Tod ins Auge zu fassen scheuen sie nicht.

Auch auf alternde Männer werfen sie einen kurzen Blick, und auf allerlei praktische Tipps für ein halbwegs geglücktes Altern haben sie nicht vergessen.

Schließlich feiern sie ihr Arbeiten in der Gruppe, die sie beflügelt und bereichert hat.

All das wird abgehandelt mit viel Offenheit, Ehrlichkeit, Mut zur Veränderung, Akzeptanz der Gegebenheiten – und einem kräftigen Schuss Humor.

Die Autorinnen möchten zu einem realistischen, aber doch überwiegend positiven Blick aufs Altwerden ermuntern und die Leserinnen und Leser zur Betrachtung der eigenen Person und ihrer Lebensumstände anregen.

RENATE

Eine persönliche Einladung.

Oder: Wenn du dieses Buch gelesen hast...

Wenn du dieses Buch gelesen hast, geht's dir besser. Egal wie gut es dir vorher schon gegangen ist: Es geht dir noch besser. Weil: Du wirst furchtloser sein. Du wirst dich freuen aufs Altern. Du wirst dich freuen über dein Altern. Je nachdem wie alt du jetzt bist, liebe Leserin. Und lieber Leser. Du wirst wissen: Ich bin nicht allein im Altern. Und es gibt nichts Spannenderes als Altern. Du wirst mit uns gelacht und getrauert haben und hinter der Trauer ein neues Land sehen. Dein eigenes. Du wirst dich mit uns wundern und ärgern, amüsieren und erinnern, fragen und feiern und forschen. Du wirst mit uns manch gewichtigen Abschied genommen haben. Das ist jetzt grammatisch gesehen »Vorzkunft«. Wie so vieles, was wir jetzt sagen. Wenn wir uns das Ganze von später aus ansehen. Vom Schluss her betrachten. Und genau um diesen seligen Zwischenraum geht es. Zwischen Merken, dass ich sterblich bin, Merken, dass ich noch da bin, Merken, dass ich unsäglich viel erlebt und überlebt habe – und dem wirklichen Ende. Das ist ein köstlicher Zwischenraum. Erleuchtet sozusagen. Erleichtert auch, leicht wie nie zuvor. Ja, trotz der Gelenksschmerzen und der Blasenschwäche und der Grauen Star-OP. Ja, da muss man durch, ja, auch bewusst anschauen muss man es, Falten, Vergesslichkeit, Bloßnichtfallen. Es gibt keinen Umweg drumherum. Aber es gibt eine andere Seite, dahinter, darunter, darin verborgen.

Komm mit auf die Reise. Fürchte dich nicht!

Und apropos Leser, ja, dich meinen wir auch, lieber Mann! Komm mit. Altern ist kein Privileg von uns Frauen. Wir werden nur genauer angeschaut und müssen daher genauer hinschauen. Unser Privileg ist, dass wir weniger überspielen können, dafür mehr fühlen, mehr sagen und ausdrücken dürfen. Vielleicht leben wir deshalb länger. Fühlen ist gesund. Komm, setz dich zu uns, mit uns darfst du auch weinen. Jetzt, wo das Theater langsam vorbei ist. Vielleicht nutzen wir die paar Jahre noch für die Wahrheit, die uns frei macht

füreinander? Da hinten ist ein Haken im Felsen. Daran kannst du dich jetzt schnell noch hinaufseilen und das Weite suchen, noch zwei schnelle Runden mit dem Mountainbike drehen. Oder du hängst dein Silberrückenkostüm daran auf und setzt dich zu uns ans Feuer.

ELISA

Wer lädt ein? Die Autorinnen.

Maria

Mit 19 Jahren ausge»sulzt«, um in New York ein Stipendium anzunehmen, was sie entscheidend geprägt hat. Mit dem dort gewonnenen Selbstbewusstsein in Innsbruck dann Karriere gemacht: Studium, Unterrichten, Kinder (fast) im Alleingang großziehen. Ihre feste, klare Stimme mit vorarlbergischer und tirolerischer Färbung schlägt uns alle in den Bann und verleiht ihren Texten das gewisse Etwas. Immer noch umtriebig reist sie viel, auch zu ihren gut besuchten Lesungen! Sie hat schon einiges veröffentlicht: Kurzprosasammlungen und eine Familiengeschichte als Zeitdokument. Sie hat uns mit Zoom-links, Mind-Maps und allerlei Organisatorischem versehen. Effizienz und klare Abläufe sind ihr wichtig.

Auguste

Die Großmutter mit den blauen Zöpfen. Erfahrene Publizistin. Sprach- und tiefschürfend ist sie unterwegs. Das Nachdenkliche entspringt vielleicht ihrer psychotherapeutischen Berufung. Immer wieder entfahren ihr Juchzer (Ausrufe der Begeisterung) über unsere Zusammenarbeit. Ein ganz großes Verdienst ist ihre Verwaltung und Ordnung aller unserer Texte. Auch hat sie aus uns Meerfrauen gemacht: MARE. Die Denkerin, die Strukturierte, die tief in unsere und ihre Seele leuchtet, fordert uns immer wieder heraus. Von ihr stammt die Idee zu diesem Buchprojekt, samt Arbeitstitel entfALTen. Wir sind gerne dabeigeblieben.

Renate

Bunt, klar, verschmitzt, wach ist sie. Und streng, wenn's um Qualität geht. Ihre wunderbar spitze Feder bringt ihren versteckten, trockenen Humor zum Klingen. Ums Lachen kommst du bei ihren Texten nicht herum, ums Berührtsein auch nicht. Ihre Texte und Geschichten sind wie auf einer Bühne spürbar und greifbar. Sie bietet uns gastlichen Raum in Wien für unsere Autorinnengespräche. Ihr Leben? Up-to-date und welterfahren, voll Kultur und Engagement. Ihr Zugang zum Alter? Vielschichtig und jedenfalls hell! Eine helle ernste kreative Art, das Alter und die Endlichkeit WAHR zu nehmen. Gelegentlich sagt sie: Jetzt fällt mir wirklich nichts mehr ein, und dann kommt ihr nächster Text, eine frische Idee, ein neues Genre, das sie gerade erfunden hat.

Elisa

Sie versprüht über alles Goldstaub, über uns als Personen, über unsere Texte, über unsere Beschäftigung mit dem Thema. Selber eine fulminante poetische Autorin und Schreibtrainerin, vermag sie auch uns zu Poetae Laureatae emporzuheben. Ihr vielsprachig bewegtes Leben voller Höhen und Tiefen hat sie schreibend vergoldet. »The unexperienced life is not worth living«, dieser Satz von Sokrates scheint ihr Wahlspruch zu sein. Ihre berufliche Erfahrung mit Strukturieren, gezielt Fragen stellen und Moderieren hat sie verdienstvoll in unsere Gruppe eingebracht. Elisa spricht in ihren Geschichten manchmal Dinge an, vor denen wir uns ganz gerne drücken würden.

VON UNS ÜBER UNS GESCHRIEBEN

Wir Vier. Was uns verbindet.

- Wir sind Frauen. – Ja. Das verbindet. Im Alter vielleicht sogar noch mehr!
- Jede hat einen Siebener in ihrer Alterszahl (derzeit). – Ja. Es gibt zwar Nuancen rund um diesen Siebener, wir haben verschiedene Jahrzehnte und Milieus und Gegenden als prägend erlebt, wir waren in den 60er Jahren kleine Mädchen oder schon Jugendliche und junge Frauen. Aber wir haben ein gemeinsames Jetzt und ein gemeinsames Land, in dem wir gerade bewusst altern.
- Wir sind Kinder der Nachkriegszeit und des Wirtschaftswunders der 60er.
- Wir waren berufstätig und sind es teilweise noch.
- Wir beziehen Pension.
- Wir leben in Beziehungen.
- Wir sind privilegiert. Und ja, wir wissen das. Wir wissen, dass unser Blick und Fühlen zum Altern für unseren kleinen Ausschnitt gilt. Und dass andere Frauen auf der Welt und in der Geschichte ein ganz anderes Altern erleben und erlebt haben.
- Wir schreiben nicht im Namen von anderen, aber wir wissen, dass es ganz viele andere gibt, die hoffentlich auch ihre Stimme fürs eigene Altern finden.
- Wir schreiben gerne. Und wir alle kennen Schreibfluss und Schreibblockaden, und haben alle eine strenge innere Kritikerin in uns, die das »alles nicht gut genug, nicht gescheit genug« findet.
- Wir haben uns über Schreibworkshops kennengelernt.
- Wir zoomen regelmäßig.
- Wir schreiben unsere eigene Lebensgeschichte. Jede von uns. Verschiedene Schwerpunkte, gleiche Ehrlichkeit.
- Wir werden älter und das erleben wir und das beschreiben wir. In vielen Facetten, schön, erschreckend, neu, witzig, traurig, überraschend, sehr individuell – und sehr verbindend.
- Jede von uns hat mehrjährige Auslandserfahrungen.
- Jede von uns hat geboren.

- Wir sind sozial und gesellschaftspolitisch engagiert.
- Wir wollen mit unserem Schreiben die Leser:innen emotional berühren und bewegen. Und wir berühren uns damit selbst. Das Schreiben hat für jede von uns verändert, wie sie das Altwerden wahrnimmt, erlebt, bewertet.
- Wir wollen alt werden. Und wir wissen, was die Alternative wäre.
- Wir wollen das Altwerden als besondere und kreative Lebenszeit wahrnehmen und gestalten. So wie wir auch unsere bisherigen Lebensphasen gestaltet haben, jede Phase mit ihren besonderen Freiheiten und besonderen Einschränkungen.
- Wir vier unterstützen uns dabei und möchten andere dazu ermutigen. Andere alternde Frauen, andere alternde Männer, und auch junge Menschen. Mut und Lust wollen wir machen zum Hinschauen statt Verdrängen des Alterns.
- Wir fürchten uns nicht – fürchtet euch auch nicht!

AUGUSTE und ELISA

1. Na sowas!

Oder: Ja, der Körper verändert sich.

Älter oder alt werden: Die Augen

Wie ein Schlag hat es mich getroffen, letzte Woche, nein diese Woche. Letzte Woche erste bedrohliche Anzeichen. Alkoholbedingt durfte ich das Auto nächtens nach einem Besuch bei Freunden nach Hause fahren. Unsicher wie nie zuvor, Gehsteigkanten schwer einschätzbar, Fahrbahnteilungslinien, Ampelmasten. Ungemein schwierig, all das klar zu definieren. Nein, ich will nicht mehr im Dunkeln Auto fahren, die Anstrengung, uns sicher nach Hause zu bringen, war enorm. T. hätte mindestens genauso gut lenken können, doch da waren ja die Polizeikontrollen zu beachten. Erschöpft zu Hause angekommen, aber immerhin ohne Unfall oder etwas gerammt zu haben. Das war am Mittwoch. Am Donnerstag und Freitag begannen sich mehr und mehr die geraden Linien um mich zu verbiegen, in Wellenlinien zu erscheinen: Fensterrahmen, Tischkanten, Türen, Vorhänge, Fliesen. Anfangs fand ich es irgendwie originell und lustig. Dazu ein verschwommener Blick, Flecken wie von Tränen in den Augen, unklare Sicht; und unklar macht unsicher – nicht nur beim Autofahren in der Nacht. Die Stimme der Vernunft sagt: Suche einen Augenarzt auf. Ich Luxuskätzchen besitze sogar zwei. Anruf beim ersten: wir sind im Urlaub bis 17. Anruf beim zweiten: Wir sind für Sie wieder am siebten da. Nein, das dauert zu lange. Auf zur Augenambulanz ins Spital. Montag bis Freitag 8:30 Uhr bis 13:00 Uhr. Nur bei Notfällen außerhalb dieser Zeit. War ich ein Notfall? Nicht wirklich. Also geduldig warten bis Montag. Ich hatte mir schon eine neue Brille vorgestellt. Eine mutige, lustige diesmal. Mit ganz dickem Rahmen. Und rot oder weiß oder blau oder sogar schwarz, wie manche dieser

exotischen Großmüttermodels á la Iris Apfel. Aber hier half keine Brille. Am Montag stellte man eine CNV am linken Auge fest. Man nennt es auch Makula-Degeneration, eine feuchte, und es ist nicht dasselbe wie Netzhautablösung, das habe ich sofort gegoogelt. Therapie: mehrmals eine Spritze ins Auge, in den Glaskörper. Man kann das Ganze stoppen, aufhalten, aber reparabel ist es nicht. Allerlei Untersuchungen folgten: Kinn auf eine Stütze legen, verschiedene bunte Bilder werden erstellt. Dr. Längle klärt mich freundlich, kompetent und ruhig auf. Ich bekomme eine Mappe mit allen Befunden, Einwilligungen und Aufklärungsbögen in die Hand gedrückt und dazu Termine. Der für die erste Spritze gleich am nächsten Tag. Juhu.

So sitze ich am darauffolgenden Tag unter all den versierten Augenpatienten und warte auf meinen Aufruf. Nummer 1 in einem Zimmer mit sechs Kabinen. Ich darf liegen, bekomme ein grünes Duschhäubchen, der Spritze verabreichende Arzt beugt sich über mich und stellt sich vor. Dann seine Frage nach Name und Geburtsdatum. Das Echo dieser Frage höre ich fünfmal. Fast tut er mir mehr leid als ich mir. »Wie viele Augen pro Tag machen Sie denn?«, frage ich ihn. »So 50 bis 60.« Fließbandarbeit. Wenig beneidenswert. O. k., fertig, es hat kein bisschen weh getan. Es ist wirklich hauptsächlich psychisch, wie es in der Aufklärungsbroschüre steht. Trotzdem war mir die Zeit davor ziemlich mulmig.

Der Montag war schlimm; da erfuhr ich, was mit meinem Auge passiert war und dass es nicht heilbar sei, sondern nur aufhaltbar. Am Dienstag hörte ich Meldungen von ähnlichen Fällen, wo >es< wieder gut wurde. Am Mittwoch las ich wieder, nur aufhalten sei möglich, heilen nicht.

Nun befindet sich mich also mitten im Altwerden bzw. alt sein. Bis jetzt war das nur den anderen widerfahren. Die anderen bekamen ihre erste Hüfte, das zweite Knie, die Glaukom-Operation, den Brustkrebs, den Herzinfarkt und die Inkontinenz. Ich war doch immer die Jugend in Person, Yoga, turnen, tanzen, skifahren, eislaufen, auf die Berge kraxeln, wandern mit den Enkelinnen, herumtollen, Tratzball, Ball über die Schnur, radeln und sonst was. Und doch: Hatte es nicht schon vorher Anzeichen gegeben, wie zum Beispiel beim Wagnersteig auf der Hohen Wand? Sehr ausgesetzt ist der, und da wurde mir

leicht schwindlig. »Den lässt du lieber sein«, war die Botschaft. Die übliche Radstrecke hatte ich schon um die erste Steigung gekürzt, unsere Schwimmstrecke zur weißen Boje, die erreichte ich auch nur mehr mit höchster Anstrengung und viel Schnaufen, und das Skifahren war seit dem Lockdown eingestellt. Ungebrochen aber war mein Lesen. Die Zahl meiner gelesenen Bücher hatte sich in den vergangenen Jahren und Monaten rasant erhöht. Und jetzt: alles verschwommen, mühsam der Blick, Buchstaben fehlten oder waren doppelt vorhanden, manchmal gab es sogar ganze Wörter in doppelter Ausführung. Die Leseaugen zu treffen, das war sicher ein harter Schlag!! Ob sie doch wieder ihre Dienste versehen würden wie einst? Das fordert wohl, mit der Ungewissheit zu leben und eine positive Einstellung zu bekommen zu dem Unvermeidbaren. Es muss nicht gleich Altwerden sein, es ist halt älter werden.

RENATE