

BIRGIT MARIA KÜBLER

ES IST NOCH LANGE NICHT SCHLUSS

Über das Glück des Alters,
das wir alle in uns tragen

Eine mentale Orientierungshilfe
vor der Orientierungslosigkeit

© 2024 Birgit Maria Kübler

Umschlaggestaltung: Manuela Spennesberger
unter Verwendung einer Fotoaufnahme der Autorin

Buchsatz: Manuela Spennesberger

Lektorat / Korrektorat: Ilona Wenger

Illustration und Fotoaufnahmen von der Autorin

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin
Buchschieme von Dataform Media GmbH, Wien
www.buchschieme.at - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN:

978-3-99165-495-7 (Paperback)

978-3-99165-494-0 (E-Book)



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

*„Jeder, der sich
die Fähigkeit erhält,
Schönes zu erkennen,
wird nie alt werden.“*

(Franz Kafka)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Teil 1 - Ich bin (Annehmen)	9
Gute Gedanken haben	9
Es ist, wie es ist	21
Einsam oder nur allein	32
Trauer	34
Teil 2 - Ich war (Loslassen)	41
Früher war alles besser	41
Jetzt ist die beste Zeit	44
Entrümpeln	51
Abschied von größeren Besitztümern	55
Teil 3 - Ich will (Optimieren/Vorsorgen)	63
Es geht auch leichter (lesen, kochen, arbeiten)	64
Geistige Fitness (Gedächtnistraining, Achtsamkeit)	72
Körperliche Fitness (Yoga, Koordination)	76
Vorsorge (Testament, Vollmachten, Patientenverfügung, Pflege von Angehörigen)	84
Nachwort	99
Literaturverzeichnis	

Vorwort

Dieses Buch sollte ursprünglich ein Ratgeber werden. Ich wollte Ihnen, lieber Leser, liebe Leserin, ein umfangreiches Werk präsentieren, peinlich genau recherchiert und mit zahllosen Hinweisen auf Internetauszüge und Fachliteratur, welche wiederum einen schier nicht enden wollenden Quellennachweis als Anhang nach sich gezogen hätten. Ich hatte ein mehr als zweiseitiges Inhaltsverzeichnis erarbeitet mit Punkten und Unterpunkten und Unterpunkten unter den Unterpunkten, so dass ich mich selbst beim Schreiben einige Male buchstäblich verzettelt habe. So viel Text und so viel Information wollte ich Ihnen weitergeben. Das Manuskript ähnelte im Aufbau einer Doktorarbeit oder gar einer Habilitationsschrift und hätte doch in seiner abschließenden Form nicht annähernd an eine eben solche herangereicht. Denn ich bin kein Doktor und auch kein Professor. Ich habe noch nicht einmal in irgendeiner hierzu dienlichen Fachrichtung studiert. Ich bin einfach nur Mensch.

Ein Mensch über fünfzig, der nie damit aufgehört hat und auch noch lange nicht damit aufhören wird, sich für andere Menschen zu interessieren. Für die Seele der Menschen, für ihr Denken, ihr Tun, das Verhalten untereinander. Ein Mensch, der sich auch sehr gerne gedanklich mit sich selbst beschäftigt. Was macht mich traurig, was macht mich glücklich? Warum bin ich so, wie ich bin, und ist es gut so, wie ich bin?

Warum fallen manche Menschen stets auf die Sonnenseite des Lebens und warum erkranken manche Menschen an Depression? Was veranlasst einen Unglück, so grantig zu sein? Wie schafft es die Frohnatur, immer so positiv zu bleiben?

Die Psyche näher zu erforschen und zu verstehen, ist mehr als ein Steckenpferd für mich. Könnte ich mein Leben noch einmal leben und wüsste ich dann als junge Frau schon, was ich heute weiß, dann würde ich wahrscheinlich Psychologie studieren und Sie hielten jetzt tatsächlich ein Sachbuch in der Hand. Stattdessen halten Sie nun eine bescheidene Orientierungshilfe in den Händen.

Ich maße mir nicht an, Ihnen Ratschläge zu erteilen. Ich möchte lediglich eine Einladung an Sie aussprechen. Erfahrungen mit Ihnen teilen, zum Beispiel aus meiner ehrenamtlichen Tätigkeit bei Pro Humanis oder der Pfarrcaritas. Schöpfen Sie aus meiner Erkenntnis, welche ich nicht nur durch Lesen einschlägiger Literatur, sondern auch durch Kurse, Seminare und Tagungen zu den Themen Seniorenbegleitung, Resilienz, Abgrenzung und Selbstheilung gewonnen habe.

Vor allem aber möchte ich Sie gerne profitieren lassen von meinem Wissen als Mental- und Sportmentaltrainerin. Denn im Bereich des Mentaltrainings laufen für mich viele Fäden zu einem wunderbaren Strang zusammen, an dem man sich im Leben festhalten und orientieren kann.

Das wahre Glück liegt nicht in der Jugend und nicht im Alter, liegt nicht in der Gesundheit oder im Reichtum. Das wahre Glück hat nichts mit den Umständen und der Umgebung zu tun.

Wahres Glück ist vor allem Zufriedenheit mit dem, was gerade ist – im Hier und Jetzt – und was Sie allein aus Ihrem Leben machen.

Sehen Sie die Lektüre meines Buches als Spaziergang durch einen bunten Bauerngarten. Ich baue dort für Sie Gemüse und Obst, Beeren und Blumen an; und ich bin Hobbygärtnerin. Pflücken Sie sich, was immer Sie möchten, und möge diese Ernte Ihnen Freude ins Lebensalter bringen.

Ihre Birgit Maria Kübler

Hinweis: Um eine angenehmere Lesbarkeit zu gewährleisten, habe ich mich entschieden, in meinem Buch die männliche oder weibliche Form oder genderneutrale Worte zu wählen. Jedoch möchte ich ausdrücklich darauf hinweisen, dass sich selbstverständlich stets alle Geschlechter und Identitäten angesprochen fühlen dürfen.

Teil 1 - Ich bin

Annehmen

Gute Gedanken haben

Wie geht es Ihnen?

„Es muss halt ...“

„Man nimmt, wie's kommt ...“

„Wie soll's schon gehen?“

„Den Umständen entsprechend ...“

„Man darf nicht jammern ...“ oder einfach

„Passt schon“.

Diese Floskeln kommen Ihnen sicher bekannt vor – ob selbst gesagt oder oft schon als Antwort zu hören bekommen. Was soll man auch erwarten, wenn der andere schon wieder mit einem Fuß auf dem Weiterweg ist. Die Zeit ist ein kostbares Gut geworden im Alter. Nicht, weil der Tag heute weniger Stunden hat als früher, sondern weil man einfach für manche Dinge länger braucht.

Das fängt morgens beim Aufstehen an. Jürgen Manger, Schauspieler und Komiker, bekannt auch als „Adolf Tegtmeier“, hat einmal gesagt: „Wenn man über 50 ist, morgens aufwacht und es tut nichts weh, dann ist man tot!“. Nun, das ist leicht humoristisch überspitzt und muss nicht auf jeden zutreffen. Aber ich gebe zu, dass ich mit meinen vierundfünfzig Lenzen öfter, als mir lieb ist, von meinen Rückenschmerzen aus dem Bett getrieben werde. Nach intensiver Gartenarbeit ist es anderntags nichts mit Aus-dem-Bett-Springen. Ich rolle mich erstmal über die Seite

langsam in eine Sitzposition, bevor ich anschließend die Füße auf den Boden stelle.

Aufstehen, Waschen, Anziehen – das braucht im Alter einfach etwas mehr Zeit.

Kein Wunder also, dass mancher Bekannte beim Einkaufen schnell weitemuss, weil er noch einiges zu erledigen hat. Da nimmt man sich selten die Zeit für ein ausführliches Austauschen der momentanen Befindlichkeiten.

Aber jetzt haben Sie Zeit – sonst würden Sie nicht dieses Buch in den Händen halten.

Wie geht es Ihnen also wirklich? Ich lade Sie zu einer Bestandsaufnahme Ihres IST-Zustandes ein.

Nehmen Sie sich bitte zwei große Blatt Papier und einen Stift. Setzen Sie sich bequem an einen Tisch.

Auf das erste Blatt schreiben Sie als Überschrift:

„WAS KANN ICH NICHT MEHR SO GUT WIE FRÜHER?“

Und dann notieren Sie darunter alles, was Ihnen einfällt. Zum Beispiel „Klein gedruckte Texte lesen“, „Große Bergtouren machen“, „Skifahren“, „Liegestütze oder Kniebeugen“, „Nadel einfädeln“ usw.

Und auf den zweiten Zettel setzen Sie als Überschrift:

„WAS KANN ICH GUT / BESONDERS GUT / NOCH GUT?“

Hier notieren Sie nun alles, was Ihnen dazu in den Sinn kommt. Und dann legen Sie bitte beide Listen nebeneinander und vergleichen Sie.

Waren Sie bei der ersten Liste flotter? Steht auf der zweiten Liste weniger? In der Regel ist die „Mängel“-Liste schnell ordentlich angefüllt mit all den Dingen, zu denen Sie sich heute nicht mehr in der Lage sehen. Die zweite, positive Liste, bleibt hingegen zunächst einmal leer.

Geben Sie sich ein bisschen mehr Mühe, denken Sie nach! Versuchen Sie einfach, die Punkte von Liste 1 umzuformulieren. Wenn Sie beispielsweise notiert haben, dass anstrengende Bergtouren nicht mehr möglich sind, dann schreiben Sie jetzt, dass Sie noch gut kleine Spaziergänge oder leichte Wanderungen genießen können. Oder Sie haben aufgeschrieben, dass Sie das Lesen anstrengt. Sind Sie vielleicht ein guter Zuhörer? Sie können viele der negativen Dinge ins Positive verwandeln. Und schon wird Liste 2 länger und länger. Bitte achten Sie darauf, wirklich positiv zu formulieren. Schreiben Sie nicht „Ich kann nicht mehr ..., aber...“. Schreiben Sie schlicht und klar: „Ich kann ...“.

Im Anschluss lesen Sie sich Ihre Liste Nummer 2 langsam und mit Bedacht durch. Spüren Sie in Ihre Worte hinein. Nehmen Sie jeden einzelnen Punkt der Liste und bestätigen Sie Ihre Aussage mit: „Ja, das kann ich!“ Bleiben Sie in diesem Moment, freuen Sie sich.

Und jetzt stelle ich Ihnen erneut die Frage:

Wie geht es Ihnen?

Sehen Sie – diese Antwort gefällt mir! Danke, dass Sie meiner Einladung gefolgt sind.

Vielleicht haben Sie trotz der guten Gedanken noch den Wunsch irgendetwas in Ihrem Leben zu verändern – egal ob in der Vergangenheit, in der Gegenwart oder für die Zukunft.

Dann darf ich Sie jetzt überraschen:

Mentaltraining kann genau diesen Wunsch zufriedenstellen!

Was ist eigentlich Mentaltraining? Es gibt viele Möglichkeiten einer Definition und sogar der Mentaltrainer selbst gerät oft in Erklärungsnot. Das Thema ist nicht etwa zu komplex, um es in wenigen Worten verständlich zu erklären. Vielmehr ist es so simpel und selbstverständlich, dass es einem schwerfällt, die Erklärung für

Mentaltraining in einem wissenschaftlich anmutenden Satz auf den Punkt zu bringen. Lassen Sie es mich versuchen.

Mit Mentaltraining können Sie Ihre Kraft und Ihre Gedanken so lenken, dass sich die Priorität Ihres Wunsches verändert und somit die Bedeutung einen anderen Stellenwert annimmt. Gelebtes Mentaltraining wird Ihren Wunsch **zufriedenstellen**. In Ihrem Herzen kehrt Frieden ein und die Freude am Leben breitet sich aus.

Ich sage bewusst nicht, dass Mentaltraining Ihren Wunsch **erfüllen** kann. Denn niemand kann einen geliebten Menschen, der von uns gegangen ist, wieder zum Leben erwecken. Niemand kann Ihnen eine schwere Krankheit, Herzschwäche, Gelenkschmerzen oder beginnenden Gedächtnisverlust abnehmen. Niemand kann Ihnen Sehkraft zurückgeben oder wieder einen 20-jährigen Menschen aus Ihnen machen. Mit mentaler Kraft allein rufen keine Kinder oder Enkelkinder an oder ziehen gar ins Nachbarhaus ein und integrieren Sie in ihren Familienalltag. Das wäre die **Erfüllung** Ihrer Träume.

Ich werde Ihnen aber Techniken aus dem Mentaltraining näherbringen, die Ihren Wunsch nach Veränderung **zufriedenstellen** können. Und ist es nicht letztlich die Zufriedenheit, die Menschen glücklich macht?

Es kann der reichste, behütetste, gesündeste Mensch nicht glücklich sein, wenn er nicht zufrieden ist mit dem, was er hat. Wenn er stets nach Anderem oder nach Mehr strebt, wird er nie das Glück der Zufriedenheit verspüren.

Dan Millman, Autor und „Lebenslehrer“ aus Kalifornien, beschreibt es in seinem Buch „Der Pfad des friedvollen Kriegers“ so:

$$\text{Glück} = \frac{\text{Befriedigung}}{\text{Bedürfnisse}}$$

Glück ist also der Quotient aus Befriedigung geteilt durch die Bedürfnisse.

Ob Sie nun an Gott glauben, an Karma, an Schicksal oder an eine andere große Macht – alles geschieht, wie es geschehen muss. Wir können den Lebenslauf nicht ändern, wie wir auch das Wetter nicht verändern können. Aber Sie haben die Macht, Ihren Verstand zu lenken.

Schon Aristoteles war bewusst: **„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“**

Mit dieser Macht entscheiden Sie bereits beim Aufstehen, ob es ein guter oder schlechter Tag wird. Sie können sich Ihren Schmerzen widmen und traurig den Kopf hängen lassen oder dankbar sein, dass Sie aufgewacht sind. Sie können über den Regen klagen oder sich freuen, wie die Tropfen an Ihrem Fenster abperlen und dass Sie im Trockenen sitzen. Sie können sich weiters beim Einkaufen ärgern, weil Sie so lange an der Kasse anstehen müssen oder die Zeit nutzen, um sich der Vielfalt bewusst zu werden, aus der wir heute und speziell hier in diesem Laden auswählen können.

Mit anderen Worten: Sie entscheiden, ob das Glas halb voll oder halb leer ist!

*„Wir denken selten an das,
was wir haben,
aber immer an das,
was uns fehlt.“*

(Arthur Schopenhauer)

Brechen Sie alte Gedankengänge auf! Niemand ist je zu alt, um die Perspektive seines Denkens noch einmal zu ändern oder flexibler zu gestalten – man muss es nur wollen. Und dieses Wollen kann durch Mentaltraining gefördert werden.

Das Alter hat so viele wunderbare Vorteile. Werden Sie nicht zu einem von diesen ständig nörgelnden und sich beschwerenden Rentnern, die einer vergangenen Zeit nachtrauern, die sie nicht genutzt haben und in einem Jetzt leben, das ihnen sinnlos erscheint, aber auch heute noch nicht begriffen haben, dass das Glück nicht davon abhängt, was man alles bekommt, besitzt oder auch sich erarbeitet hat. Das wahre Glück ist die Zufriedenheit mit sich und den gegebenen Umständen.

Zeigen Sie mehr Gelassenheit! Sie müssen sich nicht mehr über Kleinigkeiten aufregen. Sie wissen inzwischen, dass der zerbrochene Teller nicht wieder ganz, die Supermarktschlange, in der Sie stehen, nicht kürzer und der Wind nicht weniger wird, nur weil Sie lautstark lamentieren.

Sie haben das Wissen, dass sich hinter so manch wunderschöner Kulisse eine andere Realität verbirgt.

Sie werden nicht mehr neidisch auf ein vorbeifahrendes Luxusauto oder beim Anblick einer Traumvilla. Denn Sie sind sich bewusst, dass in vielen Fällen die Bank der wahre Eigentümer ist.

Sie brauchen nicht wehmütig zu sein ob des Supermodels oder des Sexiest-Man-Alive, weil Sie sicher sein können, dass auch hier früher oder später Schwerkraft, Gewebeschwäche oder Haarausfall zuschlagen werden.

Was im Alter bleibt, sind die inneren Werte, der innere Reichtum, den Sie sich geschaffen haben aufgrund schöner Erfahrungen und Erinnerungen. Und noch immer ist Zeit, diesen Reichtum weiter anwachsen zu lassen – Sie haben es in der Hand.

Im Alter, so heißt es scherzhaft, kann man immer noch alles so wie früher, nur manches nicht mehr so oft oder so lang. Da ist was dran. Und nicht zu vernachlässigen ist auch, dass die Regeneration einfach länger dauert. Sowohl nach einer langen Nacht als auch nach einer

körperlichen Betätigung. Es braucht eben alles etwas mehr Zeit im Alter, aber das heißt noch lange nicht, dass Sie es nicht mehr können.

Wollen Sie eine kleine Gedankenreise mit mir machen?
Ich freue mich, wenn Sie mich begleiten ...

Sitzen Sie bequem?

Wenn nicht, dann ändern Sie jetzt Ihre Sitzposition, Haltung oder wechseln Sie auf Ihren gemütlichen Platz, an dem Sie gerne Ihre Kreuzworträtsel lösen oder ein Buch lesen.

Atmen Sie einmal kräftig durch – tief einatmen, ausatmen.

Spüren Sie dabei Ihrem Atem nach.

Ist die Luft im Zimmer etwas stickig, öffnen Sie das Fenster!

Setzen Sie sich aufrecht hin und atmen Sie erneut tief ein, weiten Sie Ihren Brustkorb, spüren Sie die Luft, die Ihren Körper durchströmt, bis zum Herzen, zur Lunge und wieder hinaus.

Lassen Sie bei der Ausatmung ruhig die Schultern sinken, entspannen Sie sich.

Schließen Sie die Augen und atmen Sie erneut: ruhig ein und sanft aus.

Wie fühlt sich das an? Geht die Atmung schmerzfrei oder spüren Sie eine Blockade? Fühlen Sie mit geschlossenen Augen den Weg des Atems nach und versuchen Sie, den Atem so zu regulieren, dass die Luft gut zirkulieren kann.

Öffnen Sie die Augen und spüren Sie nach. Waren Sie schmerzfrei? Wunderbar! Hatten Sie Beschwerden oder ein unangenehmes Gefühl? Dieses Gefühl war nicht neu für Sie – nehmen Sie es an, das leichte Stechen, die Blockade. Es ist so, wie es ist.

Lehnen Sie sich nun entspannt zurück und schließen Sie erneut die Augen. Legen Sie die Hände mit den Handflächen nach oben locker auf Ihren Oberschenkeln ab. Richten Sie den Oberkörper auf, nehmen Sie dabei die Schultern zurück und heben Sie den Kopf, als würden Sie

geradeaus blicken. Stellen Sie sich vor, eine unsichtbare Schnur, die an Ihrem Scheitel befestigt ist, zieht Sie nach oben – wie bei einer Marionette. Die Schultern bleiben dabei locker. Und nun fühlen Sie in Ihren Körper. Beginnen Sie mit den Füßen. Beide Füße stehen auf dem Boden, die Beine sind nicht überkreuzt. Sie spüren Ihre Fußsohlen, vielleicht auf einem weichen Fußbett in Ihrem Hausschuh. Heben und senken Sie die Fersen ein paarmal. Nun spüren Sie in Ihre Zehen. Bewegen Sie sachte die Zehen. Wenn Schmerzen da sind, nehmen Sie sie wahr. Nehmen Sie den Schmerz an. Es ist so, wie es ist. Fühlen sich die Füße schwer an? Sind sie angeschwollen? Nehmen Sie die Empfindungen wahr, akzeptieren Sie es: es ist so, wie es ist.

Gehen Sie in Gedanken nach oben über Ihre Waden zu den Knien. Drehen Sie die Handflächen und streicheln Sie Ihre Knie sanft mit den Händen. Fühlen Sie die Wärme Ihrer Hände. Spenden Sie den schmerzenden Stellen Wärme. Wenn sie ohne Beschwerden sind – wunderbar. Freuen Sie sich über Ihre gesunden Knie. Nehmen Sie auch die Berührung in den Händen wahr, die Fingerspitzen, die Handflächen, die Ellbogen. Legen Sie die Hände wieder locker auf den Oberschenkeln ab. Fühlen Sie nun Ihren Unterleib, das Gesäß und spüren Sie, auf welcher Unterlage Sie sitzen. Gehen Sie gedanklich zu Ihrem Darm, weiter hinauf zum Magen. Ist er leer oder gut gefüllt, sind Sie wohligh satt oder spüren Sie eine aufgeräumte Leere?

Spüren Sie Ihr Herz, versuchen Sie, sich auf Ihren Herzschlag zu konzentrieren. Horchen Sie hinein, wie das Blut durch Ihren Körper gepumpt wird. Es ist so, wie es ist.

Gehen Sie weiter über den Hals zu Ihrem Kopf. Bewegen Sie Ihren Kopf leicht schaukelnd hin und her. Spüren Sie, wie er locker auf dem Hals sitzt. Spannen Sie kurz die Schultern an und lassen Sie sie wieder fallen. Nun gehen Sie gedanklich in Ihren Kopf, in Ihren Stirnbereich. Lassen Sie die Gedanken vorbeiziehen. Lassen Sie all die Bilder, die jetzt kommen, vorbeiziehen, wie Wolken am Himmel. Schauen Sie sich jede auftauchen-

de Szene und jeden Gedanken einen Moment lang an, als würden Sie in einem Theater sitzen. Seien Sie nur Beobachter und lassen Sie die Bilder weiterziehen. Seien Sie freundlich zu Ihren Gedanken.

Solange es Ihnen angenehm ist, bleiben Sie in der Übung. Wenn Sie denken, es ist genug, konzentrieren Sie sich wieder auf Ihren ganzen Körper, bewegen Sie zuerst Ihre Finger, Ihre Zehen und öffnen dann Ihre Augen.

Nun haben Sie Ihre vielleicht erste Meditation durchgeführt, ohne es zu wissen.

Hat es Ihnen gutgetan? Wie fühlen Sie sich jetzt?

Es ging darum, die Aufmerksamkeit nur auf sich selbst zu lenken. Sie konnten, als Sie Ihre Knie gestreichelt haben, nur dieses Gefühl wahrnehmen und haben in diesem Moment an nichts Anderes gedacht. Das war der Zweck dieser kleinen Übung: Sie sollten Ihr Spüren, Ihre Gedanken nur auf sich selbst richten.

Es tut gut, von Zeit zu Zeit einmal nur bei sich zu sein. Im Hier und im Jetzt und in diesem Moment.

Die obige Übung können Sie beliebig oft wiederholen. Man kann sie jederzeit und überall durchführen: Zuhause, in der Bahn, im Bus oder im Wartezimmer eines Arztes. Sie können sich den markierten Textabschnitt von jemandem vorlesen lassen oder aber auch Absatz für Absatz selbst lesen und die Übung ausführen. Nach einigen Malen haben Sie den Ablauf im Kopf.

Eine leicht abgewandelte Variante des Textes kann Ihnen gut als Einschlafhilfe dienen. Gehen Sie im Bett liegend in Gedanken von den Zehen bis zum Kopf die einzelnen Körperregionen durch, spannen Sie diese kurz an, um sie anschließend wieder „loszulassen“.

Neu ist diese Entspannungstechnik, um in den Schlaf zu finden allerdings nicht. Die gute alte Methode mit dem „Schäfchenzählen“ erzielt die gleiche Wirkung. Auch hierbei konzentrieren Sie sich auf etwas. In diesem Fall nicht auf Ihren Körper, sondern auf weiße

flauschige Schäfchen, die über einen Koppelzaun springen. Und Sie schalten mit dieser intensiven Vorstellung alle anderen Gedankengespenster automatisch ab. Das bewirkt, dass Ihr Geist zur Ruhe kommt, Sie bei sich sind und in den Schlaf fallen können.

Sehr effektiv bei Schlafproblemen ist auch die Atem-Technik-Methode. Dabei schenken Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit einzig und allein dem Ein- und Ausatmen.

Unser Alltag ist oft so schnelllebig, dass wir das Wichtigste vergessen, das uns am Leben hält: das Atmen.

Das Atmen hat wirklich Beachtung verdient. Ich werde im Kapitel über „Körperliche Fitness“ noch näher darauf eingehen. Schenken Sie sich öfter bewusst volle tiefe Atemzüge und bleiben Sie positiv und in guten Gedanken.

*„Alt werden ist
wie auf einen Berg wandern.
Beim Aufstieg mag man
vielleicht an Kraft verlieren,
aber die Weitsicht dort oben
ist unbezahlbar.“*

(Verfasser unbekannt)