

© 2018 Monika Krampfl

Umschlaggestaltung: Buchschmiede

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH

ISBN:

978-3-99070-886-6 (Paperback)

978-3-99070-887-3 (Hardcover)

978-3-99084-156-3 (e-Book)

Printed in Austria

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

LebensZeichen

Erzählungen übers Älterwerden und mehr ...

Monika Krampfl

Für die drei Frauen,
die meinen Lebensbeginn begleitet haben –
meine Großmutter, meine Mutter
und meine Tante Edith

Schreiben ist eine einsame Arbeit. Eine Einkehr beim Selbst. Es erfordert Zeit und Stille. Eine Stille und Achtsamkeit, die mir in den letzten Jahren immer wichtiger geworden ist.

Ich habe geliebt und gelitten, gelacht und geweint. Ich habe gelebt, habe viel gesehen und erfahren. Viele Wunder sind mir begegnet, und diese Wunderwelt bewahre ich in meiner inneren Schatzkiste.

Ich öffne meine Schatzkiste und zum Vorschein kommen Texte, die zum Teil zum Zeitpunkt des Erlebens entstanden sind, und Texte, die ich aus der Erinnerung heraus im Nachhinein geschrieben habe. Mit Worten eingefangene Erinnerungen an die Kindheit, die Liebe, den Tod der Mutter, und immer wieder die Natur. Gärten, in denen ich gelebt habe und jetzt lebe.

Mein Leben in und mit der Natur begann 1950 im großen Gemüse- und Obstgarten meiner Großmutter.

Mein Anker ist seit Beginn meines Lebens die Natur. Zurzeit ist das ein großer wilder Garten mit einem alten Nussbaum. Ich liege unter dem Nussbaum, schaue in seine Blätterkrone und den darüber ziehenden Wolken zu. Ankommen. Hier und Jetzt.

Die Gedichte in diesem Buch entstanden im Zeitraum der letzten Jahre. Im Alter von 57 bis 67.

St. Pölten, im Juni 2018

Monika Krampfl

Inhaltsangabe:

Wie sich die 50-jährige das Altwerden vorstellte und wie ich die Realität erlebte.	13
Frühling	27
Sommer	39
Herbst.....	51
Winter	61
Nussbaum.....	71
Mond	83
TraumZeit.....	91
Hund und Katz.....	99
Nichts sonst	107
LiebesBunt.....	111
Veränderung	135
Abschiede	153
Mein Weg vom Christentum zum Buddhismus	163
Stille	173
Kein Abschluss.....	179
Nachwort.....	183

Mit 18 konnte ich mir ein Leben nach 30 nicht vorstellen
Mit 30 versuchte ich mir ein Leben mit 50 vorzustellen
Mit 50 erwischte mich der Älterwerden-Blues
Mit 60 erlebte ich die Endlichkeit von Allem
Mit 67 keine Vorstellungen mehr –
das Glück der stillen Stunden / der kleinen Dinge
einfach leben

Der einzige Halt liegt im Loslassen

Wie sich die 50-jährige das Altwerden vorstellte und wie ich die Realität erlebte

*„Leben ist das, was passiert, während du fleißig dabei bist,
andere Pläne zu schmieden.“
(John Lennon)*

Die Zukunft ist nicht planbar.

Die Bilder und Vorstellungen, die ich mir im Zeitraum von meinem 40. bis 50. Lebensjahr ausgedacht hatte, werden nichts mit der späteren Realität meines Alterns zu tun haben.

Nachdem ich mit meiner ersten Berufslaufbahn die Wünsche meiner Eltern erfüllt hatte, begann ich mit 38 Jahren eine Ausbildung zur Psychotherapeutin. Als Berufseinsteigerin in meine Lebens-Berufung als körperorientierte Psychotherapeutin ging ich von der Voraussetzung aus - wenn ich nur alles richtig mache, dann passiert mir nichts. Das „alles“ waren körpertherapeutischen Übungen (nach Wilhelm Reich, Alexander Lowen etc.), Yoga und Meditation. Mein absoluter Glaube - wenn meine Energieblockaden gelöst sind und meine Energie frei durch meinen Körper fließen kann, werde ich nicht krank. Das war nicht nur ein Glaube, es war schon fast ein religiöser Eifer. Und es war ein Irrtum.

Ich übersah dabei, dass Wilhelm Reich selbst, zwei meiner Lehrtherapeuten und auch meine spirituelle Lehrerin Ayya Khema, buddhistische Nonne in der Theravada-Tradition, an Krebs starben. Es irritierte mich. Doch ich blieb bei meinem festen Glauben.

Lange Zeit war es auch so – und dafür bin ich heute sehr dankbar. Hat doch mein Körper alle meine Eskapaden und mein immer wieder exzessives Leben klaglos mitgemacht.

Bis auf leisen Sohlen das Alter kam.

**„Jedes Alter ist schön“ –
sagte ich früher sehr oft.**

Ich hatte meine Schwierigkeiten damit. Mit dem Satz weniger. Aber mit dem Älterwerden. Etwas widersprüchlich. Aber so war es. Das Älterwerden. Widersprüchlich. Für mich.

Alter das unbekannte Terrain, das nicht planbar ist und das mit Überraschungen aufwartet. Wenn wir sie nicht akzeptieren, reagieren wir mit Enttäuschung. Das war bei mir so. Ich war nicht nur enttäuscht, ich war entsetzt.

Es gibt sie, die Menschen, die kein Problem mit dem Älterwerden haben. Es tut gut, ihnen zuzuhören und zuzusehen. Jedoch - ich gehörte nicht dazu. Nicht immer. Mein Problem hatte aber weniger mit dem Älterwerden, als mit meiner Erwartungshaltung zu tun. Mit einer Erwartungshaltung, die nichts mit der Lebens-Realität meines Altwerdens zu tun hatte. Darüber möchte ich erzählen.

In meinen Bildern vom Alter war ich immer unverändert unverbraucht, unversehrt, unangreifbar. In meinen Bildern und Vorstellungen ging ich von meinem damaligen Körper aus - meiner scheinbar unendlichen, kraftvollen Energie und meiner Attraktivität. Krankheiten kamen in meinen Bildern schon gar nicht vor.

Mit meinem 53. Lebensjahr kamen die Wechseljahre in mein Leben.

Ich hatte meine letzte Beziehung beendet. Es war keine große Liebe, eine Liebelei mit viel Leidenschaft, Spaß und Verrücktheit. Danach beschloss ich, durch meinen Wechsel alleine durchzugehen. Als ob ich es geahnt hätte, dass ich mich häute und wieder einmal eine ganz andere Frau zum Vorschein kommt. Eine, mit der ich erst einmal Mühe hatte, sie zu akzeptieren.

Realität war ...

Realität war – mit meinem 55er begann mein Körper sich zu verändern. Die Haut wurde schlaffer, faltig; mein Gesicht veränderte sich – wenn ich in den Spiegel sah, erkannte ich mich nicht wieder.

Der Schock meines Lebens war mit 63 Jahren eine lebensbedrohliche Bauchspeicheldrüsenentzündung. Ich verbrachte eine Woche im Krankenhaus. Es wurde festgestellt, dass meine Bauchspeicheldrüse geschädigt ist und ich auf meinen geliebten Rotwein und Schokolade verzichten sollte. Sollte. Mache ich aber nicht immer. Nicht ganz.

In der Folge war auch eine Gallenblasenentfernung notwendig.

Mein erster operativer Eingriff! Entsetzen!

Auch meine Beweglichkeit und Belastbarkeit wurde und wird weniger. Sei dies nun beim Übersiedlungskartons schleppen, der Gartenarbeit, beim Wandern, beim Yoga, beim Nächte um die Ohren schlagen ...

Wovon erzähle ich denn da? Wann habe ich mir denn das letzte Mal irgendetwas um die Ohren geschlagen ...

Mein Körper, der so lange so gut funktioniert hatte, ließ mich im Stich! Welch eine Enttäuschung.

Realität war – mit meinem 60er wurde meine Energie weniger. Meine unendlich geglaubten Kräfte schwanden. Ich wurde müde. Schaffte weniger als früher. Machte ein Mittagsschläfchen. Früher unvorstellbar!

Auch mein Schaffensdrang wurde weniger. Ich machte nicht mehr fünf Sachen und Projekte gleichzeitig. Ich habe sogar meine Praxis geschlossen. Hatte ich doch das Bild von mir als 80jähriger Therapeutin - rastlos tätig und agil. Eine Vorstellung, dass ich eines Tages müde der Therapien, den Geschichten und psychischen Störungen der KlientInnen sein könnte, gab es nicht. Auch nicht, dass ich eines Tages die Verantwortung nicht mehr tragen möchte.

Meine Energie, die mir so unendlich erschien, wurde weniger.

Welch weitere Enttäuschung.

Realität war – erst selbst entschieden für eine Weile beziehungslos zu sein, ist es mit der Partnerfindung nicht mehr so leicht.

Das Tabuthema „Sexualität im Alter“, von dem ich bereits gewusst hatte, betraf mich nun selbst. Es fiel mir immer sehr leicht, Männer kennen zu lernen. Ich war zwei Mal verheiratet, hatte Lebenspartner, und mit Leidenschaft gelebte mehr oder weniger kurze Begegnungen. Ich habe monogame und auch Polyamorie-Beziehungen gelebt.

Ich dachte nicht, dass ich eines Tages für die Männerwelt unsichtbar werden würde. Dass sich mir nicht mehr alle Blicke zuwenden würden, wenn ich

einen Raum betrete. Und wenn, dann nur kurz.
Die selbstverständliche Attraktivität als Frau und Partnerin scheint mit den letzten Jahren verschwunden zu sein. Auch eine Enttäuschung.

Realität war – ich hatte die Vorstellung, dass ich in meinem Alter in einem Haus in meiner geliebten Toskana leben und durch die Welt reisen werde.

Es begann ein innerer Zwiespalt zwischen diesem Bild, das ich vor mir hertrug – und dahinter machten sich leise andere Bedürfnisse bemerkbar. Nach Zusammensein mit meinem Sohn, meiner Familie, Hund und Katz – nach Sesshaftigkeit in einer Stadt – meiner Geburtsstadt, in die ich nie zurückkehren wollte.

Es war ein langer Prozess um zuzulassen, dass sich meine Bedürfnisse verändert hatten – dass ich mich verändert hatte.

Ich merkte, dass ich Bilder, die ich mir von meinem eigenen Alter gemacht hatte, loslassen musste.

Das Loslassen und die Akzeptanz – um gut im Hier und Jetzt landen zu können.

Realität ist ...

Ich lebe in einem kleinen Häuschen mit einem großen Garten. Im Haupthaus wohnt mein Sohn. „Ausgedinge“ nannte man das früher. „Altenwohnsitz“ heute.

Das Haus auf der Straße gegenüber ist mein Elternhaus. Ich habe es verkauft. Ein junges Paar mit einem Kleinkind wohnt jetzt darin. Vielleicht wird es auch ein „Gartenkind“ – das würde mich freuen. Und ich – ich kann jeden Tag den Garten meiner Kindheit sehen.

In Gelnähe gibt es wunderschöne Badeseen. Ich habe liebevolle und nährende Freundschaften. Liebesbeziehung(en) habe ich keine. Das fehlt, und auch wieder nicht. Denn ich lebe und bin auch sehr gerne alleine. Ich brauche Zeit zum unendlichen Schauen.

Ob ich noch an die Liebe glaube? Ja, natürlich!

Falls sie kommt, freue ich mich! Sehr! Falls nicht, geht's mir auch gut.

Aus meiner LiebesBunt-Gedichtreihe:

Heute
ist die Liebe
SommerHimmelDunkelblau
grüne Weingärten
silbrigglitzernde Olivenbaumblätter
du und ich
versteckt hinter Ginster
im kühlen Wasser des Teiches
ineinander verschlungen

Von der dunklen Seite „meines“ Alterns – von dem, was alles nicht ist, zur hellen Seite – dem, was ist.

Ich habe ein bedingungsloses Grundeinkommen – die Pension.

Ich komme zur Ruhe und ich habe Zeit.

Wenn ich mir Zeit lasse und achtsam bin mit mir und meiner Umwelt – spüre ich Zufriedenheit und Glücksmomente. Über vieles. Auch und vor allem über Kleinigkeiten. Ich habe viel gelebt und erlebt – sehr viel.

Viele Menschen suchen sich im Alter eine neue Aufgabe. Das ist gut so. Ich habe so viele Aufgaben und Fleißaufgaben erledigt, so viel gemacht und Verantwortung getragen, dass ich es mir erlaube – einfach nichts zu tun.

Wobei das mit dem Nichtstun, na ja – sogar bei der Meditation tut man nicht einfach nichts. Um ein paar Momente Nirvana / das ewige Nichts / Urgrund des Seins *) zu erleben, muss man schon sehr viel tun.

Ein Tun im Nichtstun oder ein Nichtstun im Tun.

Und so schreibe ich hie und da ein Gedicht und meine Gedanken nieder. So manches Mal auch auf Wunsch Texte für FreundInnen und ich unterstütze Kolleginnen.

Und meine Lebens-Schatzkiste ist bis oben voll. Ich kann sie jederzeit öffnen, darin herumkramen und mich freuen.

Und so hat das Leben der Vergangenheit - im Hier und Jetzt gelebt - auch seinen Sinn. Ich habe nicht das Gefühl allzu viel versäumt zu haben. Weniges vielleicht.

Enttäuschungen und Schmerzliches zu verbalisieren - auszusprechen oder aufzuschreiben, holt es aus der Dunkelheit ins Licht und die (zer)störende Kraft des