



August/September 2015

lfd. Nr. 607

Was schreibt Herbert Engels denn da für einen langen Schwank?
Wer bereit und gewillt ist, dieses komplett zu lesen, aufzunehmen und ggf. umzusetzen, der ist schon auf dem besten Wege seine Lebensqualität evtl. zu verbessern. Lest den Artikel mal in aller Ruhe und überlegt, ob das Eine oder Andere vielleicht nachahmenswert wäre.

Erinnerst Du Dich noch?

Die einzige Zeit, in der wir schnell alt werden wollten, war die, in der wir Kinder waren.

Weißt Du noch?

Bevor Du 10 Jahre alt wurdest, wie warst Du da ungeduldig und konntest das Älterwerden kaum abwarten. "Wie alt bist Du?"

"Ich bin 4 ein halb!" Später bist Du nie 36 ein halb. Du bist 4 ein halb Du gehst auf die „5“ zu!

Das war unsere Einstellung damals und das worauf es uns ankam, wie wir uns altersmäßig zeigen wollten. Du erreichst nun das Teenager - Alter (und damit hast Du einen Quantensprung gemacht). Das jedenfalls meinst Du. "Wie alt bist Du?"

"Ich werde bald 16!" Du könntest 13 Jahre alt sein – aber nein: "Ich werde (bald) 16!"

Und dann nähert sich der größte Tag Deines Lebens :

Du wirst 18 – jaaaa – 18!!!!

Schon allein der klangvolle Inhalt dieser Worte ist ein phänomenales Ereignis!!

Aber dann wirst Du 30 – ooooh, was ist nun? Was ist passiert? Nichts ist mehr, wie es war!

Der Spaß ist weg - alles ist verändert!! Aber was ist jetzt so verkehrt? Was hat sich jetzt verändert??

Ja, was ? - - Hat sich überhaupt etwas verändert??

Du wirst also 30, und Du schiebst die 40 noch ganz weit von Dir, doch ehe Du Dich versiehst, bist Du 50 und Deine Träume sind dahin, so scheint es jedenfalls - beinahe.

So wirst Du also 20, erreichst die 30, bringst es auf 40, schaffst die 50 und gehst auf die 60 zu.

Warte - Du bringst es also auf 60 und Du denkst: Werde ich jetzt alt? Bin ich etwa schon alt??

Du hast so viel Tempo entwickelt, dass Du die 70 erreichst – fast ohne es zu bemerken. Und es stellt sich ein völlig neues, fremdes Ereignis ein.

Du erreichst so Dein 8. Lebens-Jahrzehnt, und jeden Tag beginnt der gleiche Kreislauf:

Du bewältigst das Aufstehen, die Mahlzeiten, die Ruhezeiten. Und wenn das Leben nicht bereits während Deiner 80er Jahre geendet hat, erreichst Du die 90er Jahre. Aber nun fängst Du an, rückwärtsgerichtet zu denken und zu sprechen : “Ich bin gerade 92 geworden.”

Wenn Du über 100 bist, wirst Du wieder wie ein kleines Kind: “Ich bin hunderteinhalb”.

Möget Ihr alle es zu einem gesunden HUNDERTEINHALB bringen!



Und hier nun der Tip „Wie man jung bleibt !“

- Vernachlässige alles, was nicht wichtig ist. Dazu gehören Alter, Gewicht und Körpergröße. Und lasse die Ärzte sich um das kümmern, wofür sie Geld bekommen.
- Umgebe Dich mit fröhlichen, optimistischen Menschen - Griesgrame kann niemand gebrauchen!
- Bleibe Lernender! Lerne z.B. etwas über Computer, Basteln, Gartenarbeit – egal was auch immer. Entlasse Dein Gehirn nicht in den Leerlauf. Der Geist im Leerlauf ist des Teufels Werkstatt – und des Teufels Name ist *>Alzheimer<*.
- Genieße die einfachen Dinge des Lebens!
- Lache oft, lange und laut. Lache, bis die Tränen kommen und Du nach Luft schnappen musst. Lache Dein Leben lang!
- Tränen gehören in allen Lebenslagen dazu. Sie kommen und gehen in Freude und Trauer und gehören zu uns. Die einzige Person, die während des gesamten Lebens mit uns ist, sind wir selbst. Sei lebendig, während Du lebendig bist.
- Umgebe Dich mit dem, was Du liebst – ob es Familienmitglieder, Haustiere, Deine *KOLPINGSFAMILIE*, Erinnerungsstücke, Musik, Pflanzen, Hobbys oder was auch immer es ist. Dein Zuhause ist Dein Reich!
- Achte auf Deine Gesundheit! Wenn es nötig ist, dann kümmere Dich darum, sie zu verbessern und diesen Zustand zu bewahren!
- Mache möglichst Ausflüge oder Reisen in die Gegenden, die Deine Seele erhellen. Das kann ganz nah, aber auch fern sein.
- Sage den Menschen, die Du liebst, dass Du sie liebst – bei jeder passenden Gelegenheit!
- Und immer dran denken: Das Leben wird nicht an der Anzahl unserer Atemzüge gemessen, sondern an den Momenten, die uns den Atem raubten.

Lebe Dein Leben so, wie DU es möchtest.

In diesem Sinne wünsche ich allen ein schönes und langes Leben.

Euer Herbert Engels