**Altersblüten… wenn das Leben brüchig wird**

Zentrale Inhalte in der Arbeit sind Aufmerksamkeit, Zuhören, Langsamkeit, Würde frei von Rollen- oder Leistungsdenken. Dies kann am besten mit Geschichten oder besser Aphorismen – man könnte sie auch Altersblüten nennen – transportiert werden.

***Gesammelte und aufgeschrieben von Bernhard Brack, kath. Sozialdienst Zentrum, St. Gallen, die dereinst in einem Band ‚Buch der Brüche‘ herausgegeben werden.***

*Erster Preis*"Es geht nicht immer darum, den ersten Preis zu gewinnen", sagte der alte Mann. "Heute zum Beispiel habe ich für meine Frau und mich abgewaschen, das gibt mir Befriedigung. Ja, im Sammeln von kleinen Freuden bin ich ganz vorne dabei!"

*Wenn ich bete*
Die alte Frau im Altersheim sagt: "Wenn ich bete, weiss ich, warum ich hier bin."

*Wie weiter*
"Und", fragt die alte Frau, "wie geht es weiter?" Sie hält einen Augenblick inne und fährt fort: "Ach, da müssen wir nicht studieren: Es geht immer weiter, jetzt ist es schon weiter gegangen."

*Ausgefüllt*
Ob sie sich manchmal nicht einsam fühle, fragte ich die alte Frau. "Nein", sagte sie, "ich bin ganz ausgefüllt mit dem, was ich sehe."

*Viele Nuancen*Der alte Mann, der nach einer Lungenentzündung beinahe gestorben wäre, sagt: "Der Abschied hat so viele Nuancen, dass ich ihn gar nicht mehr wahrnehme."

*Zu gross für meinen Kopf*Ich kann nicht schlafen in der Nacht, muss immer denken, denken. Das Leben ist zu gross, es will nicht in meinen Kopf!

*Ein Rätsel*Die alte Frau meinte, ihr sei es nie langweilig, es gebe immer etwas zu tun: "Es ist alles so ein Wunder, so ein Rätsel, wir kommen gar nie zu einem Ziel."

*Mit jedem Atemzug*"Seit meinem Schlaganfall bin ich dankbar für jeden Tag, den ich noch erleben darf", erzählt die alte Frau. "Wenn ich vom Einkaufen nach Hause komme, danke ich erst einmal, dass alles gut gegangen ist. Oder wenn ich vom Kerzen abfüllen im Kloster nach Hause komme, danke ich, dass ich diese Arbeit noch machen kann. Ich bete mit jedem Atemzug."

*Strohhalm*Einem 77-Jährigen wurde die Wohnung gekündigt. Er ist seitdem ohne Bleibe. Ich gebe ihm die Adresse eines Restaurants, das Zimmer vermietet.
"Danke für den Strohhalm", sagt er.
"Wir haben die Adresse letzte Woche von jemand anderem erhalten. Ich gebe den Strohhalm weiter."
"Wir sind uns alle Strohhalme", erwidert er und grinst geheimnisvoll.

*Nichts Schöneres*„Es gibt nichts Schöneres, als den inneren Frieden“, sagt die alte Frau.
„Und wie kommt man zu diesem inneren Frieden“, frage ich sie, „ich meine, was muss man tun, um den inneren Frieden zu erlangen?“
Sie zögert und antwortet dann mit grösster Selbstverständlichkeit: „Er kommt von alleine.“

*Der Lauf der Zeit*Die Alte sitzt in einem wegen möglicher Inkontinenz mit einem Überzug bedeckten Fauteuil und schaut, die Augen hinter dicken Brillengläsern verborgen, vor sich hin:
„Ich kann den Lauf der Zeit nicht bremsen.“
„Gibt es Augenblicke, da Sie den Lauf der Zeit gerne bremsen möchten?“, fragte ich sie.
„Ja, gestern zum Beispiel. Man brachte mich im Rollstuhl auf die Terrasse, ich spürte die Sonne auf den Schultern. Dort, wo ich schwer getragen habe, wurde ich von wärmenden Sonnenstrahlen emporgehoben."

*Noch viel Zeit zu leben*Der soeben pensionierte Mann erzählt einen Traum, den er nach der Herzoperation im Spital gehabt hat und den er nie mehr vergessen wird:
Ich spaziere mit Freunden durch eine Landschaft, die mir irgendwie vertraut ist, ich aber noch nie gesehen habe. Wir kommen an einem Haus vorbei, aus dem eine Frau tritt, die mich an meine Mutter erinnert. "Ich habe Angst vor dem Sterben", sage ich zu ihr. "Du musst keine Angst haben", antwortet sie, "du hast noch viel Zeit zu leben."

Ein grosses Halleluja

Nach der Vernissage des Buches ‚Geschichten aus dem Stadtzentrum‘, in dem auch ihre Geschichte festgehalten ist, bedankt sich die alte Frau: „Der Abend war so reich, wissen Sie, so reich. Ich bin jetzt 84 Jahre alt und da denkt man manchmal ans Sterben. Und wenn ich sterbe, werde ich alle Stimmen mitnehmen, alle Stimmen, die ich auf Erden gehört habe, und alle Musik und ein grosses Halleluja.“

*Ich kann sehen, fühlen, sprechen*
Die alte Frau steht mit verschränkten Armen am Fenster ihres Altersheimzimmers und sagt: „Ich kann sehen, ich kann hören, sprechen, denken, fühlen ..." Sie hielt eine Weile inne bevor sie fortfuhr: „Allein das schon ist ein Wunder.“