

Was ich im Leben gelernt habe...

Prominente verraten die vier Lebensregeln, die ihnen wirklich am Herzen liegen. Diesmal Moderatorin und Autorin **Alida Gundlach (66)***



Am meisten haben mich meine Großeltern geprägt. Weniger durch Reden als durch ihr liebevolles, optimistisches Vorleben. So bekam ich Lebensmut und die Courage, Richtungen zu ändern. Ein Satz meiner Großmutter war:

1. Du musst keinen Weg zu Ende gehen Doch um manches zu erkennen, muss man sich entfernen. Wenn ich mich um ein angestrebtes Ziel bemüht hatte, es dann aber als Irrtum erkannte, lernte ich, Ungewolltes zu beenden und einen neuen Weg für mich zu finden. So wurde ich immer mutiger. Als ich meinen Mann heiratete, wurde „ich will“ mein Credo. Und das bedeutete: Pflege, Verständnis, Vertrauen. Ein wunderbarer Weg, den ich unbedingt ganz zu Ende gehen möchte.

2. Man ist nicht immer dabei, wenn Geschenke verteilt werden Das hat mir meine Familie tapfer vorgelebt und auch mir sind harte Schicksalsschläge nicht erspart geblieben. Jeder liegt mal am Boden, fühlt sich als Opfer. Aber dann muss man aufstehen und nach Angst und Schrecken sein Leben wieder in die Hand nehmen. Mir haben dabei meine Familie und Freunde ebenso geholfen wie meine positive Lebenseinstellung. Wir alle brauchen unsere kleinen privaten Zellen als Schutz gegen Kummer und Kälte. „Warum gerade ich?“ gilt einfach nicht.

3. Respektiere die Schöpfung Schon als Kind wusste ich, dass ich einmal sinnvoll, hilfsbereit und mit Familie leben will. Durch die Nähe zum Tod während meiner Krebserkrankung hat sich das noch verstärkt. Bewusst zu leben und zu genießen ist Teil meiner täglichen Versuche. Dazu gehört neben Liebe auch Respekt. Auch vor Fauna und Flora. Ein Erbe meines Opas, der sagte: Tiere sind unsere Mitgeschöpfe. Wenn wir sie nicht beschützen, wer dann? Und wie mein Großvater finde auch ich „nach mir die Sintflut“ als Maxime schäbig, denn wir sind verantwortlich für das, was wir hinterlassen.

4. Es kommt nicht darauf an, wie ALT man wird, sondern WIE man alt wird Altern kann Spaß machen! Ich habe Ballast abgeworfen, Sicherheit und Menschenkenntnis erworben und vor lauter Lust auf Neues nie Zeit, Zipperlein zu bemerken. Ich kann dauernd lernen. Von meinen Kindern und Enkeln, von jungen und alten Freunden. Wir sind die erste Generation, die Körper und Geist auch im Alter trainieren kann, die weiß, was sie essen muss, um sich gesund zu ernähren. Ob sich dadurch das Leben verlängert, ist nebensächlich.

*„Miteinander oder gar nicht“, Südwest, 304 Seiten, ca. 18 Euro