

# Älter werden, weiser werden



*Verfasst von Carol Ann Morrow*

*Illustriert von R. W. Alley*

SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title "Getting Older, Growing Wiser" © Copyright der Originalausgabe: Text © 2000 Carol Ann Morrow; Illustrationen © 2000 One Caring Place, Abbey Press, St. Meinrad, Indiana 47577

Copyright der 1. – 2. Auflage © Sequoyah Verlag, erschienen unter der ISBN 978-3-85466-031-6

Copyright der überarbeiteten Neuauflage © 2018 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-536-7

1. Auflage 2018

Satz: XPresentation, Göllesheim  
Übersetzung: Sylvester Lohninger  
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim  
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

# Vorwort

Graut Dir vor Geburtstagen? Lügst Du, was Dein Alter betrifft? Hättest Du ein Anrecht auf Beihilfen und Rabatte, die älteren Menschen angeboten werden – beanspruchst sie aber nicht? Sind manche Körperteile nicht mehr so zuverlässig, wie sie es früher einmal waren, Dein Geist und Dein Gedächtnis eingeschlossen?

Ein Gedicht von Frank Canatella beinhaltet diese Zeile: “Leben ist zu viel, um alles auf einmal zu haben.” Ganz offensichtlich müssen wir es nehmen, wie es kommt – in der Reihenfolge, wie es gegeben wird. Du hast im Leben viel kennengelernt. Nun begegnest Du einem Teil des Lebens, den viele Menschen entmutigend, gefährlich und von Verfall gekennzeichnet empfinden: dem Altwerden.

Autorin Carol Ann Morrow tritt dem Altern ehrlich gegenüber und zeigt, wie man es mit Neugier und erwartungsvoller Einstellung betrachten kann. Während Du mit ihr durch einige der alltäglichen Dilemmas des Älterwerdens reist, wirst Du bemerken, wie Du eine Bergkette unterschiedlichster Möglichkeiten ersteigst, sowohl Gipfel wie Gräben.

Unterwegs wirst Du Weisheit finden, die Dir helfen wird, die Bedeutung und Mission Deiner älteren Jahre zu entdecken – Lektionen der Stärke und eines langen und ertragreichen Lebens.

Denn, wie der geschätzte Dr. Seuss sagt:  
“Du bist nur einmal alt!”

# 1.

*Jeder Geburtstag präsentiert eine neue Schwelle, einen Übergang zu einem Ort, an dem Du noch nie zuvor warst. Wenn Du ihn für den gleichen, altbekannten Ort hältst, der Dir vertraut ist, dann wirst Du sicher das zu sehen bekommen, was Du immer schon gesehen hast. Schau noch einmal hin - und erblicke etwas Neues, Spannendes am Horizont.*



## 2.

*Du kannst Jahre sammeln, oder Du  
kannst Schwung sammeln.*

*Bleib immer in Bewegung, und Du  
wirst Stärke erlangen - körperlich,  
mental und emotional.*



### 3.

*Auf Deiner Reise durch die Jahre  
hast Du viele Erfahrungen  
angehäuft. Der Segen der Jahre  
besteht darin, zu glauben, dass  
nichts, was geschehen ist, umsonst  
gewesen ist. Ernte jetzt die Früchte  
Deiner Jahre.*



## 4.

*Älterwerden ist ein Prozess des  
Werdens und Wachsens und Reifens.  
Du kannst den Fokus auf das Werden  
richten, oder Du kannst Dich auf  
das Altwerden fixieren. Werden ist  
aktive Veränderung und Bewegung.  
Auch im "reifen" Alter tut man gut  
daran, weiterhin Samen zu säen  
und weiter zu wachsen. Alt ist das,  
was geschieht, wenn das Wachsen  
und Reifen zum Stillstand kommt.*



# 5.

*Allmorgendlich segne Dich selbst  
und befrage den Allmächtigen, wie  
Du überall Segen verteilen kannst.  
Wie man ein Segen ist: Das ist die  
zentrale Frage, um mit Weisheit  
und Anmut zu altern.*



## 6.

*Lass Deine Träume auferstehen und gehe ihnen nach. Wenn die Zeit vorüber ist, sie alle tatsächlich noch verfolgen zu können, dann zeichne sie auf - auf Papier, als Tonaufnahme oder auf Video.*

*Lass Deine Vision einer anderen Generation zur Inspiration werden.*

