



Gespräche über den Mythos Alter

# Bereuen darf man nix!

**Monika Krause** ist Sozialpädagogin, Gärtnerin für biologischen Gemüseanbau und hat einen Master in Neuro-Linguistischer Programmierung. Ihre berufliche Tätigkeit erstreckte sich von der Betreuung schwererziehbarer Kinder und Jugendlicher über die Tuberkulosefürsorge und Gärtnerei bis hin zur Reintegration von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Nach ihrer Ansicht ist der Umgang mit dem Alter ein Lernprozess und dieser wird davon beeinflusst, wie man sein Leben gestaltet. Jeder Lebensabschnitt bietet Voraussetzungen, die es zu optimieren und zu nutzen gilt.

Garten Villa E. Rothschild,  
Saint-Jean-Cap-Ferrat,  
Frankreich

**Christine Grasberger:** *Monika, mit der Pension fängt das Leben an. Stimmt das?*

**Monika Krause:** Nein. Man kann das, was man im Leben tun will, nicht ewig verschieben. Als ich 30 wurde, hatte ich viele Ideen für mein Leben. Eine liebe, gescheite Kollegin in der Tuberkulosefürsorge machte mich darauf aufmerksam, dass es Dinge gibt, die man mit 60 nicht mehr tun kann. Sie empfahl mir eine Liste mit Lebensideen anzulegen. Ein Jahr später war sie nicht mehr meine Kollegin. Ich hatte eine Gärtnerlehre angefangen, und wir waren Freundinnen. Seither habe ich immer danach gestrebt, mir meine Lebenswünsche rechtzeitig zu erfüllen. So ich bin aus Deutschland nach Österreich ausgewandert. Das Leben auf diesem Planeten sieht eine begrenzte Anzahl von Jahren und begrenzte Kräfte vor und die kann man geschickt einteilen.

**Christine:** *Ist es dir gelungen, dein Leben einzuteilen?*

**Monika:** Ich denke schon. Ich habe meine Liste gemacht und mich an guten Vorbildern orientiert. Ich habe beobachtet, wie Menschen ihr Leben gestalten. Unter ihnen waren auch Vorbilder für das Alter. Mit 30 Jahren fragte ich mich: „Wie

leben Menschen mit 60?“ Und jetzt da ich über 60 Jahre alt bin, denke ich: „63 ist doch kein Alter. Das ist jung!“ Das verdanke ich auch diesen Vorbildern.

Zum Beispiel hatte ich einen Chef, der Medizinalrat und hoch angesehen war. Er war ein sehr gebildeter, engagierter und genießender Mensch. Er hat für uns MitarbeiterInnen im Sommer gegrillt; der Herr Medizinalrat unkonventionell in einer uralten Badehose und wir MitarbeiterInnen anständig gekleidet drumherum. Oder eine befreundete, gestandene Geschäftsfrau, lebensklug mit einem gut 30 Jahre jüngeren Freund. Sie trug mit 60 Kleider, die ich mit meinen 30 hätte tragen können, mich aber nicht traute. Ich wollte seriös überkommen. Doch solche Situationen haben mir geholfen, mich mehr zu trauen, gesellschaftliche Korsetts abzulegen, fröhlicher und lebendiger zu werden.

**Christine:** *Du hast dich von Zwängen befreit?*

**Monika:** Genau! Ein Beispiel: Mit 18 habe ich einen Kuss von einem Jungen verweigert, in den ich so was von verliebt war. Ich bin nach sehr katholischen Grundsätzen erzogen worden, die ich direkt nach der Kussverweigerung, von Reue

gebeutelt, überdachte. Später habe ich mir in ähnlichen, oft von Angst beeinflussten Situationen überlegt: „Werde ich meine Entscheidung bereuen?“ Ich habe es nicht immer geschafft, über meinen Schatten zu springen. Ich hätte z. B. gewissen KollegInnen das eine oder andere Mal einen Kinnhaken verpassen müssen. Stattdessen hab ich professionell alles Mögliche ausprobiert, versucht, Verständnis für die anderen zu entwickeln, und auch jahrelanges Mobbing ertragen.

**Christine:** *Sollte man manchmal ausrasten statt ausharren?*

**Monika:** Nicht unbedingt. Meine aktuelle Lebensphilosophie lautet: Wir sind Seelen, die sich auf diesem Planeten materialisieren. Wir kommen mit Vorerfahrungen aus anderen Leben und möchten neue Erfahrungen sammeln. Ich glaube, ich war in meinen früheren Leben ein Mensch, der Macht missbraucht hat. Im Bereich zwischen Ausharren und Ausrasten liegt mein persönliches Übungsfeld. Daher sind Kinnhaken und sonstige Übergriffe derzeit keine wirkliche Option.

**Christine:** *Hat sich deine Lebensphilosophie verändert?*

**Monika:** Ja. Meine Startposition war das katholische Wertesystem. Dann habe ich mich zunehmend für andere Religionen, Wertesysteme und Möglichkeiten der Lebensgestaltung interessiert. Glaubenssätze kann man infrage stellen und auch verändern. Heute – mit 63 – bin ich noch immer neugierig und ein Freigeist. Als Gärtnerin war ich sehr erfolgreich im Kompostieren. Zum Kompost gehören möglichst verschiedene Zutaten und gerade auch der „Mist“. Man isst das Gute vom Gemüse und alles, was man nicht braucht, also den Abfall, bearbeitet man so, dass er zu fruchtbarer Erde wird. „Mist“ ist wertvoll, das gilt für den Garten wie auch für das Leben. Dinge, Angewohnheiten, Umgebungen, Menschen und Grundsätze, die einem nicht gut tun, kann man verändern, kompostieren. Den fertigen Kompost, Erfahrungen, Erfolge und kompostierte Misserfolge kann ich bewusst einsetzen. Wie beim Kompost stelle ich zweimal im Jahr alles auf den Kopf, kehre das Unterste nach oben, seelisch, körperlich und materiell, trenne Brauchbares von Unfertigem oder Überflüssigem und bringe einen frischen Wind hinein.

**Christine:** *Wie verwirklichst du deine Lebensphilosophie in der Pension?*

**Monika:** Man bereitet sich im Allgemeinen sorgfältig auf das Berufsleben vor. Man überlegt, was man machen will und kann, lernt einen oder mehrere Berufe, bildet sich weiter, und das jahrelang. Ich habe wenige Menschen getroffen, die sich mit der gleichen Achtsamkeit auf die Pension vorbereitet haben. Dabei ist das eine sehr kostbare Lebenszeit, denn sie endet unweigerlich tödlich. Nachdem es dann zu spät ist, um jung zu sterben, wird man womöglich noch klapprig und hilfsbedürftig.

Ich wusste, dass ich, sobald ich pensioniert bin und mein letztes Haustier gestorben ist, in einen Bus ziehen und reisen würde. Das hatte ich mit 46 in einem Sabbatjahr ausprobiert und war sehr glücklich damit. Es war einer meiner Lebensträume, den ich nun lebe.

**Christine:** *Du lebst nicht in einer Wohnung, sondern in einem Bus?*

**Monika:** Ja, vor fünf Jahren habe ich meinen Haushalt aufgelöst, lebe nun auf 12 Quadratmetern mobiler Wohnfläche und bereise Europa.

**Christine:** *Wie war der Schritt von einer Wohnung in einen Bus?*

**Monika:** Viele Dinge, die ich im Laufe meines Lebens angesammelt habe, habe ich weggegeben. Ich werde kein Haus mehr möblieren müssen. Ich habe behalten, was mir nötig und lieb ist. Ich bin eine leidenschaftliche Gärtnerin und hatte in den letzten Jahren den schönsten Garten, den ich je angelegt habe. Ich habe ihn in dem Wissen genossen, dass es wohl mein letzter eigener Garten ist. Aber im Bus habe ich mein Werkzeug griffbereit für die Gärten meiner GastgeberInnen.

**Christine:** *Wie konntest du all die Dinge, die dich lebenslang begleitet haben, loslassen?*

**Monika:** Ich muss erfüllt sein von dem, was ich gehabt habe. Wenn ich ein gutes Essen genossen habe, bin ich satt. Ich kann das Thema Essen loslassen und mich anderem zuwenden. Ich habe viele Themen unter anderem im Berufsleben und im Garten jahrelang sehr bewusst gelebt, genossen und konnte sie in Dankbarkeit loslassen. Nun habe ich neue Ziele, auf die ich mich freue.





**Monika Krause:**  
Ist 63 Jahre alt und seit fünf Jahren mit Ihrem Campingbus unterwegs.

**Christine:** Wie legst du deine Reiseziele fest?

**Monika:** Es gibt verschiedene Themen, die mich interessieren: Gärten, Fossilien, Romanik, keltische Kraftplätze, Erscheinungsorte, Nationalparks, Geschichte ... Außerdem richte ich mich nach dem Klima. Ich ziehe mit den Vögeln den Jahreszeiten hinterher nach Norden oder Süden, ins Gebirge oder Flachland. Mein Radius ist nicht sehr groß, weil ich sehr langsam reise. Bisher war ich in Kroatien, Italien – insbesondere Sizilien –, Frankreich, Spanien, Portugal, Deutschland und Österreich.

**Christine:** Fühlst du dich manchmal allein?

**Monika:** Ich bin gerne mit mir allein. Ich komme als alleinstehende Frau sehr leicht mit Menschen in Kontakt und nutze dies, um meine Fremdsprachenkenntnisse zu erweitern. Meine BesucherInnen beherberge ich in einem Zelt und mit einem Gästefahrrad sind wir mobil.

**Christine:** Fürchtest du dich manchmal auch vor der Erkundung neuer Orte?

**Monika:** Wenn ich mich an einem Ort unsicher fühle, dann fahre ich einfach weiter. Ich höre auf meine innere Stimme. Ich bin dankbar, in einer Gesellschaft zu leben, in der ich mich das als Frau alleine trauen kann.

Was mir in Bezug auf das Alter Angst macht, ist die Vorstellung der Hilfsbedürftigkeit. Ich kann mir kein kostspieliges Heim leisten wie das, in dem meine Mutter lebt. Ich bemühe mich, meiner Faulheit angemessen beweglich und gesund zu bleiben. Ich habe in meinem Berufsleben Heilmethoden und Strategien erlernt, die gesund zu bleiben helfen. Meine Herausforderung liegt darin, mit meiner kleinen Pension auch in Zukunft genussvoll leben zu können. Meine FreundInnen werden ja auch älter, und wir überlegen, eine Wohngemeinschaft zu gründen oder andere Kooperationen einzugehen. Bis dahin reise ich weiter in meinem tollen Bus und genieße mein schönes Leben in Freiheit.

**Christine:** Erzähl mir eine interessante Reisegeschichte.

**Monika:** In Salamanca öffnete ein Dieb in aller Frühe meine Autotür. Verschlafen, mit Pfefferspray in der Hand begrüße ich ihn: „Hola, señor?“ Der Typ ist verwirrt, aber ein Profi. Er sagt – natürlich auf Spanisch: „Aber Señora, es ist nicht so, wie sie glauben. Ich habe die Tür nicht aufgemacht, ich schließe sie gerade. Sie stand offen, der Wind ...“ Ich bin platt. Ich weiß, dass ich oft trotz aller Bemühungen schlampig mit dem Absperren bin. Schnell sag ich: „Na, dann ma-

Moustier Ste. Marie,  
Frankreich



chen wir sie besser zu“, zieh sie zu und drück auf den Knopf! Der Typ geht weg und schüttelt pausenlos den Kopf. Höflich, wie ich bin, kurble ich das Fenster herunter und rufe ihm nach: „Gracias, señor!“ Er winkt mir zu und ich sehe, dass er weiter pausenlos den Kopf schüttelt, bis er am Ende der Straße verschwunden ist. Ich schlafe friedlich und sicher wieder ein. Als ich wieder aufwache, wird mir klar, dass ich mit dieser Reaktion Anwärterin auf den Preis für die naivste Reisende des Jahres hätte werden können. Ich finde viele Gründe für das ungläubige Kopfschütteln dieses Profiautoknackers – aber für unhöflich hat er mich sicher nicht gehalten!



Oder eine andere Geschichte: Von einem Campingplatzbesitzer wurde ich zu einer Krisenintervention bei einem wütend streitenden Berliner Paar gebeten. Am nächsten Tag spielte sich folgende Szene ab: Der erleichterte Mann kam, gab mir einen Umschlag mit Geld mit den Worten: „Det is für deene Arbeit und für die krichste Jeld. Jestern bin ik um dein Auto rumgeschlichen, det war ja schon peinlich. Du warst nie da. Und nu is et zu spät. Weil morgen fahr ik ja nu. Ik wollte aba, det de dia det 'ne Nacht übalejen kannst. Ik hab ma jedacht, wo ik dia ja so richtich dankbar bin, na, und du hast ma ja schließlich och'n Anjebot jemacht und nu wollte ik dia och ens machen. Aba nu is et ja zu spät.“ – „Na, wat für'n Anjebot wolltst de denn machen, rück ma raus?“ – „Naja, ik wollte dia ein unsittliches Anjebot machen. Naja unsittlich is es eigentlich nich. Nu pass ma auf, ik wollte dia sagen: Du kannst reagieren, wie immer du willst, liegt janz bei dia. Kannst sagen: Nee, brauch ik nich, will ik nich, Schweinerei, Schweinerei, det liecht janz bei dia. Ik wollte ma dia für eine Nacht zu Verföjung stelln, hättste von mia haben können, wat de jewollt hättst, ne schöne Massage oder mehr. Du hast mir en Anjebot jemacht und so hätt ich dia'n Anjebot jemacht. Aber nu is et ja zu spät, 'ne Nacht lang hättstest dia det schon übalejen solln.“



Ich sagte ihm, dass mir so etwas in dieser Verpackung noch nie passiert ist und dass ich ihn wirklich hinreißend finde; dass es aber sozusagen ein therapeutisches Reinheitsgebot gäbe, ähnlich wie beim bayerischen Bier, und ich ihm so kurz nach unserer guten Zusammenarbeit glatt einen Korb geben müsse. Es gibt Anmachen, da kriegt man fast eine Gallenkolik. Aber über solche wie diese, freue ich mich auch noch in 20 Jahren.

**Christine:** *Monika, was ist für dich Lebensqualität?*

**Monika:** Spontan verbinde ich Lebensqualität mit meiner Auswanderung nach Österreich und meinen Lebensgrundbedürfnissen. In Österreich waren politische Aktivitäten und Diskussionen gegen Atomkraftwerke und für Kultur gleichbedeutend mit der Frage: „Wia kriang mir des Bier schön kühl in Wäld, wo ma auf'd Näch mit die Freund' grillen?“

Lebensqualität bedeutet für mich Entschleunigung, Humor, Lebensgenuss, schöne Landschaften und Freunde.

Oben: Souvenirs in Rovinj, Kroatien

Unten: Campingbus am Meer

# LQ



**kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität**

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter [www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net  
[www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net)  
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



## Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Geschenkabonnement für:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_