

Wechseljahre

Wechseljahre

Ich weiß nicht, wie soll ich beginnen?
Wie beschreiben, was ich gerade fühl'?'
Die Veränderung ist unbegreiflich für mich
Ich erklär' es mal - sachlich und kühl:

Als ich "kürzlich" - so vor zwei, drei Jahren
noch entspannt mich im Spiegel erblickt,
hatten mich die gelebten Jahrzehnte bisweil
nur ein wenig, nicht gründlich, "verrückt".

Damit kam ich zurecht, das war einfach.
Ein paar Fältchen wohl hier oder da,
etwas Bäuchlein dazu, graues Haar wurd' gefärbt
- ich war immer noch die, die ich war.

Aber dann! Es traf unvorbereitet!
Es geschah mir wie "Schwarzzauberei"!
Das Bekannte: verloren. Mein neues Ich: schlimm!
Ach, ich wünscht' mir, ich wär' nicht dabei!

Trau mich kaum, es real zu beschreiben.
Sieh' mich an – sag', erkennst du mich noch?
Was hat mich so entstellt? Mich so formlos gemacht?
Was verschwand und blieb irgendwie doch?!

Mir fehlt Mut und mir fehlt auch die Einsicht,
mich mit all meinen Fehlern zu seh'n,
mich zu lieben und dran zu gewöhnen und nun
doch entspannt in mein "Alter" zu geh'n.

Es zwickt hier, schmerzt mich da und behindert
meinen Alltag mal wenig, mal mehr.
Die Gebrechen, sie kommen und stören mich oft.
Akzeptieren? Wär' dumm und fällt schwer.

Möchte lernen und möchte erkunden:
Was ist änderbar noch, und was nicht?
Inwieweit ist es Schicksal? Wo pack' ich jetzt an?
Was bring'n Körperarbeit und Verzicht?

Die Erkenntnis, die ich bisher habe,

klingt verbittert und macht mich nicht froh:

Alt zu werden ist schwierig und Herausforderung

- und es kostet viel Kraft – sowieso!

“Jung zu sterben“ als Alternative?

Dieses Angebot fänd' ich nicht fair!

Leben – Ja! Denn ich hänge daran, sehr sogar.

Nur - diese Phase zu leben ist schwer.

© **orinna Herntier**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)