

# Tipps für ein langes, erfülltes Leben

# 100-Jährigen



## IM GLAUBEN VERWURZELT

„Ich war immer sehr diszipliniert und häuslich. Manche finden das langweilig, für mich war es richtig. Ich hatte immer Verantwortung – beruflich, familiär und ehrenamtlich. So habe ich mich gebraucht gefühlt. Dass ich so lange selbstbestimmt leben konnte, war sicher ein Grund dafür, dass ich so alt geworden bin. Meine klaren Grundsätze haben mir immer Kraft gegeben. Und ich bin in meinem Glauben verwurzelt. Damit konnte ich – besonders das Schwere im Leben – meistern.“



**ANNELIESE LINDNER**

geb. 1913, lebte bis 2016 in ihrer eigenen Wohnung, zog mit 103 ins Altenheim, was ihr sehr schwer gefallen ist.

## SUCHT EUCH FREUNDE!

„Ich habe alles mit großer Freude gemacht. Meine Arbeit bereitete mir sehr viel Spaß. Traurig bin ich jetzt manchmal, einer meiner beiden Söhne ist bereits verstorben. Ich war gerne und oft Schwimmen, das ist gesund. Und ich kann nur sagen: Sucht euch Freundschaften und pflegt sie! Man muss sich auch zurücknehmen und nicht immer recht haben wollen.“



**GERDA PIASTA**

geb. 1914 in Berlin. Schneiderin mit einem angesehenen, eigenen Modesalon. Dort hat sie bis zu ihrem 70. Geburtstag gearbeitet.

## ICH BIN IMMER NEUGIERIG GEBLIEBEN

„In meinem Leben habe ich alle mir gestellten Aufgaben mit großer Freude erfüllt. Ich bin immer neugierig geblieben. Gearbeitet habe ich bis zu meinem 75. Lebensjahr, danach war ich noch bis zu meinen 80. Lebensjahr als Gutachter tätig. Mein Beruf war sehr erfüllend.“



**DR. WILHEM DODENHOFF**

geb. 1920 in Sottrum, ist studierter Jurist und hat als Richter gearbeitet



Ich lebe einfach gerne. Ich hatte Freude an der Arbeit wie am Leben im Allgemeinen. Leidenschaftlich gerne habe ich außerdem Sport getrieben und bin viel gereist. Das ist wohl der Grund dafür, dass ich in Würde so alt geworden bin. Das Wichtigste im Leben ist aber, Kinder auf den Weg zu bringen. Was kann noch sinnvoller sein?“

## OHNE FREUDE MACHT ES KEINEN SINN

„In meinem Leben habe ich immer gut und gerne gegessen, viel und gerne gearbeitet, wenig Alkohol getrunken – nur hin und wieder zu feierlichen Anlässen. Und ich habe nie geraucht. Ich hatte nie viel Ärger, weder im Privaten noch auf der Arbeit. Und wenn, habe ich versucht mich abzulenken – mit Singen! Der Sinn des Lebens liegt für mich darin, viel Freude an allem zu haben. Wenn das fehlt, hat alles keinen Sinn. Ich rate der Jugend dazu, sich einen Beruf zu suchen, der Spaß macht. Außerdem sollte man nicht so negativ sein und nicht zu viel meckern. Das Leben ist zu kurz dafür, erst recht, wenn man 100 ist.“



**PAUL KRIEGER**

geb. 1919 in Ostpreußen, lebt im Münsterland, war Bau- und Möbelschreiner, hat zwei Kinder.



**REI GESING** ist Autor und Unternehmensberater in Münster und Berlin. Außerdem ist er als ehrenamtlicher Betreuer tätig.

## „Weniger Angst vor dem Alter“

**Das sagt der Experte**

**Was hatten die hochbetagten Gesprächspartner in Ihrem Buch gemein?**

*Klarheit und Reflektiertheit. Achtung vor der Würde ihrer Mitmenschen – sie sagten, das habe ihnen viel Ärger, Konflikte und Traurigkeit erspart. Und große Gelassenheit, besonders im Umgang mit eigenen Bedürfnissen.*

**Die Nachteile dieses Alters?**

*Einige Hochbetagte hatten bereits alle Geschwister und Freunde verloren, andere schon ihre Kinder. Den Verlust auszuhalten und nicht zu verzweifeln, ist sicher die größte Herausforderung eines biblischen Alters.*

**Was sollten wir lernen?**

*Gelassenheit in allen Lebenslagen zu bewahren, den Mut zu haben, für sich und seine Überzeugungen einzustehen und aktiv zu bleiben, so lange es möglich ist.*

**Ihr persönliches Fazit?**

*Ich habe nach diesem Projekt mit den wundervollen alten Menschen viel weniger Angst vor dem eigenen Alter.*

## Buch-Tipp

**Die Weisheit der 100-Jährigen, von Rei Gesing.** 7 Fragen an die ältesten Menschen Deutschlands. Mit einem Vorwort von Simone Rethel-Heesters. 30 Euro



Fotos: iStockphoto, Privat (6), Fotolia (3), Shutterstock, Adobe Stock, Getty Images, PR, dpa