

Pro-Aging

Hey Oldie, wie geht es dir? Lebst du oder überlebst du hier?

Magst Du dein Alter
Oder magst Du es nicht?
Glaubst du was Anti-Aging verspricht?

Anti-Aging ist gegen dein Leben,
Doch deine Bemühungen sind vergeben.
Die Tage - sie kommen und gehen,
magst Du dich noch so dagegen wehren.

Wenn Du nicht jeden Tag neu bist geboren
Dann geht die Schönheit des Alters verloren.

Hey Oldie, wie geht es dir? Lebst Du oder überlebst Du hier?

Mit Anti-Aging bist Du dagegen,
älter zu werden in deinem Leben.
Mit Pro-Aging aber bist Du dafür,
das öffnet deine Herzenstür.

Pro-Aging kostet dich kein Geld,
denn dabei bist du selber der Held.
Die Einstellung in deinem Innen,
lässt dich neue Berge erklimmen.

Hey Oldie, wie geht es dir? Spürst du deine Neugier?

Lass uns heute neugierig sein
wie ein kleines Kind,
dazu braucht es kein Latein
nur so sein wie wir sind.

Lass uns heute was Neues gebären
das unsere Kinder mal gerne erzählen.
Lass uns tun was in uns singt,
das unsere Kinder zum Lächeln bringt.

Lass uns heute was Neues tun
und Ja zu uns selber sagen,
später können wir immer noch ruhn
und Danke sagen anstatt klagen.

**Hey Oldie, wie geht es dir?
Spürst du deine Neugier?**

Sagen wir nicht mehr: alles ist Mist
Zeigen wir den Kindern wie schön das Alter ist.
So sind sie frei sich selbst zu spüren,
Das öffnet ihnen Tore und Türen.

So können auch die Kinder erkennen
Dass sie eine Zukunft haben,
statt dem Internet nachzurrennen
nutzen sie ihre eigenen Gaben.

Und wir, die Oldies
haben dazu beigetragen.

**Hey Oldie,
hast Du heute schon gelächelt?**

Jemandem ein Lächeln schenken
ob Du ihn kennst oder nicht,
das ist mit dem Herzen denken
dein Lächeln zeigt es im Gesicht.

Und wenn die Trübsal dich bestimmt
Du meinst: nicht akzeptabel,
dann wirst Du wieder frohgesinnt
wenn Du lächelst mit dem Bauchnabel.

Stell dich nackt vor deinen Spiegel
und schau wie er das macht,
lächle zurück, das verleiht Flügel,
bis ihr beide nur noch lacht.

**Hey Oldie, wie geht es dir?
Lebst Du dort oder lebst Du hier?**

Lass uns alt sein, so wie wir sind,
lass uns alt sein, mit unsrem inneren Kind.
Dieses innere Kind will leben,
lass uns ihm eine Chance geben.

TV und Zeitung können es nicht ersetzen,
am Neuen kann es sich ergötzen.
Neugier und Begeisterung,
machen die Langeweile stumm.

**Hey Oldie, wie geht es dir?
Hab den Mut und sag es mir.**

Über unsre Behinderung klagen
und nur noch: „Das kann ich nicht mehr“ sagen,
lässt unser inneres Kind verzagen.

Du siehst dann nur noch, was mal war
und kannst es dann nicht lassen,
so bist Du täglich undankbar
und beginnst dich selbst zu hassen.

Wer hassen kann der kann auch lieben
die Macht dazu liegt ganz bei dir,
dazu muss man etwas verschieben
vom Kopf zum Herzen hin.

Das Herz kann selber denken
da staunt selbst die Medizin,
es kann unser Handeln lenken
viel besser als mit Ritalin.

**Hey Oldie,
dein Schatz liegt in dir**

Lass uns auf das was wir können schauen,
lass uns der inneren Führung vertrauen.

„Nicht mehr können“ ist nicht behindert sein
und damit bist Du nicht allein.
Was wir können und nicht tun,
das ist dann Behinderung.

Darüber klagen was wir nicht haben,
führt uns alle ins Verzagen.
Es geht nicht um die vielen Sachen,
sondern um das was wir draus machen.

**Hey Oldie,
lass uns beim Essen kreativ vergessen!**

Glücklich sein ist eine Bewegung
Du musst selber etwas tun,
dazu braucht es oft Vergebung
damit Verletzungen endlich ruhn.

Damit Du etwas kannst vergessen,
Musst Du es zuerst mal essen.

Was dann kommt das ist Verdauung
und kann jetzt ausgeschieden werden,
so kommt etwas in Bewegung
statt ein inneres Verderben.

Lass uns den Alltag optimal leben
lass uns all jenen Menschen vergeben,
die uns mal weh getan.

So heilen die uralten Wunden
jetzt kann Seele und Körper gesunden,
und befreit uns aus dem Opferwahn.

Den Alltag leben
Nicht mehr dagegen
Freundschaft hegen
Kontakte pflegen
Auf nichts festlegen
so ist auch das Alter ein Segen.

**Hey Oldie, es lohnt sich,
lass es uns tun!**

IGT Rolf Müller

Weitere Texte von Rolf Müller in seinem Buch: **Zwischen den Zeilen**
Windsor-Verlag. Erhältlich im Buchhandel oder im IGT

IGT Institut für Ganzheitliche Therapie
Rolf Müller und Gabrielle Biétry
Eichlibachstrasse 14, CH 9545 Wängi
052 366 40 74
info@i-g-t.com www.i-g-t.com