

**Anka Mairose**

**Altern mit Flashbacks (Leseprobe)**

*Ich stelle sehr zufrieden fest, dass mir mein jetziges Dasein so viel Freiheit wie nie zuvor im Umgang mit Raum und Zeit ermöglicht, viel weniger Zwänge, Ängste und Pflichten bestimmen mein Tun und Lassen.*

*Wenn gemäß Heraklit Veränderung die einzige Konstante im Universum ist, muss ich wohl meine Alterungsprozesse in Harmonie mit dem großen Ganzen annehmen und einsehen, dass Veränderungen immer seltener zu Verbesserungen führen. Beim Blick in den Spiegel am Morgen sage ich mir: „Nur Mut! Ein Hoch auf das Leben“, und ich bedanke mich bei meinem Körper und meinen Ahnen mit einem: „Besser geht’s nicht!“.*

*Offen für weitere Veränderungen an mir und rund um mich will ich befolgen, was Horaz, der römische Dichter aus vorchristlicher Zeit, allen Menschen rät: Pflücke den Tag! Möglichst wenig vertraue dem nächsten!“ – „Carpe diem! Quam minimum credula postero!“*