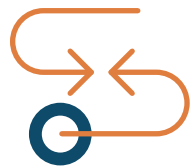


GROSSHERZOG HENRI

Die Freiheit einer neuen Lebensphase



Anlässlich der 100. Ausgabe von geroAKTIV trafen wir Großherzog Henri wenige Monate nach seiner Abdankung auf Schloss Berg. In einem persönlichen Gespräch sprach er über seinen neuen Lebensabschnitt, die Bedeutung von Familie und die Freude, auch im Alter neugierig und aktiv zu bleiben.

Für Großherzog Henri war der Übergang in den Ruhestand keineswegs mit Unsicherheit verbunden. Im Gegenteil: Gemeinsam mit Großherzogin Maria Teresa habe er sich auf diese Zeit gefreut. Nach Jahrzehnten voller Verantwortung und öffentlicher Verpflichtungen eröffne sich nun eine neue Freiheit. „Wir können unsere Zeit heute viel freier gestalten und uns den vielen Interessen widmen, die uns Freude bereiten“, erklärt er.

Stillstand kommt für ihn jedoch nicht infrage. Aktiv zu bleiben sei eine wichtige Voraussetzung für ein gutes Älterwerden. „Man kann nicht jahrzehntelang ein intensives Leben führen und von einem Tag auf den anderen nichts mehr tun“, sagt er. Lesen spielt dabei eine zentrale Rolle. Historische Romane, Biografien und Sachbücher gehören zu seiner bevorzugten Lektüre. Die Neugier auf neue Themen habe ihn sein ganzes Leben begleitet und sei bis heute ungebrochen. Trotz aller digitalen Möglichkeiten bleibt er dem gedruckten Buch treu. Auch Zeitungen liest er weiterhin täglich, um über die Entwicklungen in Luxemburg und der Welt informiert zu bleiben.

Neben geistiger Aktivität misst Großherzog Henri den sozialen Beziehungen eine besondere Bedeutung bei. Begegnungen mit Menschen, der Austausch von Ideen und Gespräche über aktuelle Themen bereichern seinen Alltag. Vor allem aber ist die Familie in

den Mittelpunkt gerückt. Die gemeinsame Zeit mit Kindern und Enkelkindern empfindet er als großes Geschenk. Mit zunehmendem Alter wachse auch der Wunsch, Erfahrungen weiterzugeben. „Ich glaube, dass dies eine der schönsten Aufgaben dieses Lebensabschnitts ist“, betont er.

Die Vorbereitung auf den Ruhestand begann lange vor der eigentlichen Abdankung. Die Entscheidung wurde gemeinsam mit seiner Familie getroffen. Schon seit einigen Jahren habe er darüber nachgedacht, mit 70 Jahren die Verantwortung weiterzugeben. Die Übergabe an Erbprinz Guillaume sieht er als natürlichen Schritt in einer Monarchie, in der die Verantwortung von Generation zu Generation weitergegeben wird. Besonders wichtig war ihm dabei, seinem Sohn nach der Thronübernahme den nötigen Freiraum zu lassen. „Jetzt ist es an dir, die Entscheidungen zu treffen“, habe er ihm gesagt. Zwar stehe er jederzeit für Rat zur Verfügung, doch einmischen wolle er sich nicht. Jede Generation müsse ihren eigenen Weg finden.

Gewonnene Freiheit bedeutet für Großherzog Henri auch Zeit für persönliche Leidenschaften. Eine davon ist das Motorradfahren. Erst kürzlich kehrte er von einer zehntägigen Reise durch Ladakh im Norden Indiens zurück. Die beeindruckenden Landschaften und Begegnungen mit den Menschen vor Ort hätten ihn tief bewegt. Für ihn ist dies ein Beispiel dafür, wie wichtig es ist, auch im Alter neugierig zu bleiben und offen auf Neues zuzugehen.

Auf die Frage, wie man mit den Herausforderungen und Enttäuschungen des Lebens umgehen könne, antwortet er nachdenklich. Jeder Mensch erlebe schwierige Zeiten und müsse persönliche Herausforderungen bewältigen. Entscheidend sei jedoch die Fähigkeit zu vergeben. „Man fühlt sich viel besser, wenn man vergeben kann“, sagt er. Ebenso wichtig sei es, Vergangenes nicht ständig wieder aufzuwärmen. Mit den Jahren lerne man, vieles gelassener zu betrachten und den Blick nach vorne zu richten.

Für die Leser*innen von geroAKTIV hat Großherzog Henri eine klare Botschaft: Diese neue Lebensphase sollte nicht als Ende, sondern als neue Etappe verstanden werden. Wer soziale Kontakte pflegt, neugierig bleibt und sich geistig wie körperlich bewegt, schafft wichtige Voraussetzungen für Lebensqualität im Alter. Bewegung müsse dabei nicht leistungsorientiert sein. Spaziergänge, Radfahren oder Schwimmen seien ebenso wertvoll wie ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und Zeit in der Natur.

Am Ende unseres Gesprächs fasst er seine Haltung in wenigen Worten zusammen: „Man sollte nie aufhören, zu staunen, zu lernen und jede Lebensphase zu genießen.“ Eine Botschaft, die weit über den Ruhestand hinaus Gültigkeit besitzt.

„Es ist wichtig, weiterhin zu staunen, zu lernen und jede Lebensphase zu genießen.“

