

## Empfehlungen zum Glücklichsein

Lina Litanischwilis Ratgeber "Madam, die Blätter fallen schon" erschien 2019 im August von Goethe Literaturverlag. Empfehlungen zum Glücklichsein sind es, gewidmet den Menschen im fortgeschrittenen Alter.

Vor dreißig Jahren siedelt Lina, heute achtzig, aus familiären Gründen von Moskau nach Ostberlin über. Es folgt die deutsche Wiedervereinigung. Den Kapitalismus erfährt Lina als Bedrohung. Unbekannt und gefährlich, grausam. Alles ist neu, macht Angst. Das Leben wird zum Kampf. Lina muss mit einem leeren Blatt wieder ganz von vorne anfangen. Ihr Gesundheitszustand verschlechtert sich. Sie bereut es, ihre Heimat verlassen zu haben, hadert mit ihrem Schicksal. Versucht alles, um wieder gesund zu werden. Beginnt, sich mit Medizin zu beschäftigen, mit Heilmethoden, Ernährungsfragen.

Linas Rezepte sind genial und einfach. Helfen sollen ihre Ratschläge und praktischen Anleitungen, auch anderen sollen sie das Leben leichter machen. Die Harmonie mit den Geheimnissen der Natur wird großgeschrieben, hier liegen für Lina Gesundheit und Glück. Das Alter erachtet sie als Vorteil, es bedeutet Weisheit und Selbstsicherheit.

Nun ist Lina auch als Autorin aktiv geworden. Schreibt, um in Balance zu sein. Und um mit anderen zu teilen: ihre Lebenserfahrung und die Erinnerungen aus der Schatulle ihres Herzens.

Die Tipps sprudeln nur so aus der Autorin heraus. Alles ist in leicht verständlicher Form geschrieben. Man liest, ist überrascht, staunt, findet auch etwas für sich selbst, das anspricht. Ein Buch zum Entdecken. Die Liebe, mit der die Autorin alle Informationen zusammenträgt, durchdringt ihre Sprache. Lina Litanischwili spricht den Leser persönlich an, will für ihn da sein. "Lieben und schonen Sie sich!", legt sie uns ans Herz.

Dass es sie vor langer Zeit zu uns hierhergetrieben hat, diese Geschichte hat sie zu einer starken und engagierten Frau werden lassen: "... niemals, niemals habe ich die Schwelle eines Altersheims überschritten. Ja, ich lebe in der städtischen Einsamkeit ... Manchmal verwöhne ich mich mit einer Reise ans Meer, bin mit interessanten Menschen befreundet! Und jetzt habe ich sogar zu schreiben angefangen. O Gott ...! Gib mir die Chance, das Buch gedruckt zu sehen!"

Dr. Annette Debold 08.06.2020

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)