

Sky du Mont

Ungeschönt

Alt werden war auch schon mal schlimmer ...



FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2022
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Satz: Carsten Klein, Torgau
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-60155-2
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-82770-9

INHALT

Glück gehabt!

Wieder ein Jahr älter. 9

Neulich auf dem Friedhof

Ein Platz zum Wohlfühlen 11

Eigentlich war ich schon immer älter

Es ist eben alles relativ 15

Wäre ich gern eine Schildkröte?

Länger ist nicht gleich besser 19

Gute Gene, schlechte Gene?

Was noch in unseren Zellen steckt. 23

Erstaunliche Erkenntnisse

Wie mir eine alte Frau über die Straße helfen wollte 27

Generation Hightech

Von Treppenlift bis Hörgerät 31

Erste letzte Dinge

Alles bleibt im Fluss 35

Ein Saal voller Lebenslust und Weisheit

Das Weltwissen der Achtzigjährigen 39

Mehrgenerationenhaus

Kann klappen, muss aber nicht 43

Rollstuhl oder Roller?

Warum wir uns aus alten »Roll«-Models befreien müssen. 47

Vorbilder	
Warum ich mir stets neue suche.....	51
Sex im Alter	
Ein Tabuthema? Nein!	55
Küssen nicht vergessen!	
Oder: Es muss nicht immer Sex sein	59
Altern, na und?	
Warum Frauen und Männer vielleicht doch nicht s o unterschiedlich altern	63
Du sollst deine Falten lieben	
Und andere Unwahrheiten übers Altern	65
Generation Cool I	
Ein paar Wahrheiten über Jung und Alt.....	69
Generation Cool II	
Noch ein paar Wahrheiten über Alt und Jung.....	71
Generation Uncool	
Wenn man sich plötzlich auf der falschen Seite wiederfindet	75
Happy Birthday?	
Wer feiert denn sowas?.....	79
Quell ewiger Jugend	
Wer wir wirklich sind	81
Ruhestand	
Was es mit uns macht, wenn wir nichts mehr machen	85
Weisheit	
Welche Weisheit?.....	87

Träumen, Lieben, Hoffen	
Was für eine Perspektive.....	89
Das Goldene Bügelbrett	
Oder: Junge, wie die Zeit vergeht.....	91
Loslassen	
Nichts leichter als das!	95
Eine Portion Selbstmitleid	
Wenn's sonst niemand tut.....	97
Respekt, Respekt!	
Wenn man plötzlich zu den Jüngeren aufblickt.....	101
Nur chronisch oder gleich tödlich?	
Wehwehchen und ihre Wirkung.....	103
Einmal kurz und schmerzlos, bitte!	
Keine Angst vorm Sterben.....	107
Luxusprobleme	
Wohin mit dem Geld?	111
»Gestatten? Bestatter.«	
Meine Begegnung mit der Unsterblichkeit.....	113
Time to say Goodbye	
Die dunkelsten Momente	117
Was ich noch machen möchte	
Und bisher nie dazu kam	119
War da was?	
Vergessen Sie die Vergesslichkeit	123
Das Buch der Erinnerungen	
Oder: Die Pralinen darfst du selber essen	127

Aufräumen!	
Und zwar schnell.....	131
Jugendlich bis ins Grab	
Kann man mal probieren	135
Freundschaft	
Das beste Mittel gegen Einsamkeit	139
Fun, fun, fun	
'Til her daddy takes the T-Bird away.....	143
Wohin wir gehen	
Last Exit Seniorenheim?	145
Selber dichten!	
Letzte Worte sind viel zu wichtig	147
Warte nur, bald rockst auch du	
Alles eine Frage der Zeit	151
Besuch an meinem Grab	
Ohne zu ahnen, wie lang mir noch bleibt.....	155
Willkommen im selben Boot	157

GLÜCK GEHABT!

Wieder ein Jahr älter

Wir alle werden älter. Wenn wir Glück haben. Und wir alle machen dabei ganz ähnliche Erfahrungen. Wir alle stellen fest, dass Dinge wichtiger werden, die uns vorher nicht sehr bedeutsam erschienen, und andere Dinge unwichtig, auf die es uns einmal so angekommen ist. Wir sehen uns vor ähnlichen Herausforderungen, fechten ähnliche Kämpfe aus – mit uns selbst und mit der Welt. Und natürlich werden wir alle am Ende verlieren.

Obwohl: Verlieren? Wirklich? Ist das Älterwerden wirklich ein vergeblicher Kampf um Gesundheit, Energie, Liebe, Zuwendung, Würde, ja das Leben an sich? Je älter ich werde, umso mehr bezweifle ich das. Wenn wir kämpfen, können wir am Ende nur verlieren, denn das Leben geht ja auf jeden Fall weiter, nur eben ohne uns. Aber wenn wir es gar nicht als Kampf verstehen? Wo nicht gekämpft wird, kann es nicht nur keinen Sieger geben, sondern vor allem auch keinen Verlierer.

Das Älterwerden ist doch vor allem eines: eine Erfahrung, die wir alle teilen und über die wir täglich neu staunen können.

Denn nicht alles ist schlecht am Älterwerden. Tatsächlich gibt es sogar eine Menge Gutes daran zu entdecken. Deshalb habe ich mich entschieden, mal den Klamauk ein wenig beiseitezulassen und ein Buch zu schreiben, in dem es darum geht, wie wir das Älterwerden als etwas Gutes betrachten können, wie wir mehr Verständnis füreinander entwickeln und wie wir es einander leichter machen können: die Jungen den Alten, die Alten den Jungen und vor allem jeder Mensch sich selbst!

Dass wir trotzdem nicht alles immerzu bierernst betrachten müssen und dass der Spaß auf keinen Fall zu kurz kommen darf, das versteht sich ohnehin. Denn wer um alles in der Welt will schon älter werden nur um des Älterwerdens willen! Nein, wir wollen älter werden, weil wir weiterleben wollen! Mir jedenfalls geht es so. Ich finde, das Leben hat mir noch einiges zu geben – und ich vielleicht dem Leben auch. Überhaupt sind wir ein relativ gutes Team: das Leben und ich. Deshalb gilt für mich bei aller Nachdenklichkeit unbedingtes Trübsinnigkeitsverbot. Abgesänge sollen die anderen singen. Bis jetzt bin ich sehr dankbar dafür, dass ich älter geworden bin – und genau so soll das auch bleiben. Mindestens für die nächsten zwanzig oder dreißig Jahre ...

NEULICH AUF DEM FRIEDHOF

Ein Platz zum Wohlfühlen

Ich habe mir ein Grab gekauft. Kein Witz! Ich bin auf den Friedhof gegangen und habe mich ein bisschen umgesehen und mir überlegt, wo ich gerne liegen würde. Genau genommen bin ich auf mehrere Friedhöfe gegangen. Man lernt ja so einige kennen im Laufe des Lebens.

Sie lachen? Aber ganz ehrlich: Ich finde, auch auf Friedhöfen kann man sich wohlfühlen, vorausgesetzt man lebt noch. Was danach kommt, kann ich nicht beurteilen und hoffe auch noch lange nicht.

Es sollte nicht allzu dicht besiedelt sein, ich pflege ja auch sonst gern ein wenig Distanz, und es sollte dort auch nicht allzu viel Trubel sein, denn ich war schon immer eher ein Einzelgänger ... Sprich, ich gehe davon aus, dass mir im Jenseits gefallen wird, was mir im Diesseits zusagt. Möglich, dass es mich dann nicht mehr kümmert. Aber ich genieße ja schon im Diesseits das

Bewusstsein, dass ich mal ein Leichnam mit Elbblick sein werde, weil ich mir eine hübsche Grabstätte an der Elbe reserviert habe.

Das war, ich gebe es zu, nicht mein Hauptmotiv für diese Anschaffung. Tatsächlich war es das Ergebnis eines harten Lernprozesses. Vor kurzem ist meine Mutter verstorben, die ein biblisches Alter erreichte und zum Glück bis in ihre letzten Jahre so fit war, dass ich manchmal das Gefühl hatte, sie wäre die deutlich jüngere von uns beiden. Natürlich habe ich um sie getrauert. Aber wenn man die sechzig überschritten hat und seine Mutter verliert, dann hatte man immerhin genügend Zeit, sich auf den Verlust vorzubereiten. Ich war also gefasst und innerlich gefestigt. Das hat mich allerdings nicht davor bewahrt, über der Bürokratie, den Anstrengungen und den Kosten zu verzweifeln, die ein solcher Todesfall für die Hinterbliebenen verursacht. Sie haben Geschwister? Gehen Sie lieber nicht davon aus, dass Sie sich die Arbeit teilen – oder die Kosten. Geteilt wird nur das Erbe.

Im Falle meiner Mutter kam erschwerend hinzu, dass sie in Spanien lebte und ich zunächst nicht vor Ort war und mein Spanisch auch etwas eingerostet ist. Außerdem hatte ich keine Erfahrung im Umgang mit spanischen Behörden, weder was die Beerdigung betrifft noch soweit es um Nachlassangelegenheiten geht. Kurzum: Die Nachricht vom Todesfall kam – und mit ihr kam von einem Augenblick auf den anderen ein Stress und eine Trauer, die mich selbst beinahe in die Grube gezwungen hätte. Es hat viele Monate gedauert, bis das Nötigste geregelt war. Die ersten Tage waren die härtesten: Anreisen, Sarg auswählen, Trauerrede organisieren, Todesanzeige aufsetzen und schalten, Trauer-

karten texten und ordern, Adressatenliste erstellen, Trauerkarten verschicken, zahlen, zahlen, zahlen ... Und immer, wenn man denkt, jetzt hat man das Wichtigste erledigt, kommt jemand mit einer noch wichtigeren Frage um die Ecke: »Was soll Ihre Mutter tragen?«

»Tragen? Sie ist tot!«

»Aber Sie wollen Sie doch sicher nicht unbekleidet in den Sarg legen?«

»Nein, das natürlich nicht. Die Reit-Klamotten hat sie gern getragen.«

»Für ihre Beerdigung?«

»Hm. Vielleicht nicht. Das blaue Cocktail Kleid?«

»Meinen Sie wirklich?«

»Sie nicht?«

»Wollen wir mal den Kleiderschrank Ihrer Mutter durchsehen?«

Wir reden von Stunden, die man nur mit einer solchen Frage zubringen kann. Das mag in anderen Fällen anders sein. Aber Sie kannten ja meine Mutter nicht.

Genau das ist es, worum es mir bei der ganzen Sache mit dem Grab geht: die Kinder ein wenig zu entlasten. Sie müssen sich nicht mehr darum kümmern, wo meine letzte Ruhestätte sein könnte – und zahlen müssen sie auch nichts dafür, denn ich habe die Pacht ja schon für 20 Jahre im Voraus entrichtet. Klar, wenn ich kurz vor Ablauf ins Gras beiße, dann müssten sie nachlöhnen, aber sie erben ja auch vielleicht etwas, wer weiß? Mitnehmen kann ich ja nichts.

Also: Ich habe mein Grab. Das macht mich nicht toter. Das macht mich nicht unglücklicher. Und vielleicht erreiche ich das Alter meiner Mutter oder meines Vaters und lebe noch mindestens 25 Jahre.

EIGENTLICH WAR ICH SCHON IMMER ÄLTER

Es ist eben alles relativ

Wann unser letztes Stündlein schlägt, wissen wir alle zum Glück nicht. Ich hoffe, dass es der Menschheit gelingt, bei dieser Verfahrensweise zu bleiben. Denn wüsste man es, dann würde man die ganze Zeit auf diesen Moment hinarbeiten, würde ständig an ihn denken und wäre womöglich in den letzten Jahren geradezu wie gelähmt. Nichts wirkt demotivierender als ein Verfallsdatum. Jedenfalls will ich mich beim Einkaufen nicht fragen müssen, ob sich der Becher Sahne noch lohnt, weil meine Restlaufzeit kürzer ist als seine.

Trotzdem wünsche ich jedem Menschen, dass er das erreicht, was man so als »gesegnetes Alter« bezeichnet. Es ist ja das Paradoxe, dass wir alle gerne alt werden, aber nicht alt sein wollen. Wobei das Alter, darauf schwöre ich jeden Eid, eine Frage der Relation ist, um nicht zu sagen: eine völlig relative Angelegenheit.

Wer jetzt an Schildkröten oder Grönlandhaie denkt, liegt zwar nicht falsch (Info am Rande: Der Grönlandhai erreicht seine Geschlechtsreife mit etwa 150 Jahren), aber das ist es nicht, was ich meine. Ich meine natürlich den Umstand, dass wir mit zunehmendem Alter feststellen, dass wir uns zu unserer eigenen Verblüffung längst nicht so alt fühlen, wie wir nach Eintrag im Standesamtsregister tatsächlich sind.

Vielleicht ist das auch nur eine ganz persönliche Betrachtung, aber ich habe es schon öfter gehört, gerne bei runden Geburtstagen: »Junge! Du wirst sechzig!«

»Schon verrückt. Fühlt sich gar nicht so an. Als mein Opa sechzig wurde ...«

Ja, die Großeltern, die lebten auch noch in Zeiten, in denen die Herren Hüte und die Damen überknielange Röcke trugen, alles vornehmlich in Grau oder Braun, wenn's gewagt sein sollte, dann mal in Beige. Ob sie sich damals so alt gefühlt haben, wie sie waren, ist nicht verbürgt.

Es wäre zu simpel, zu sagen, man ist immer so alt, wie man sich fühlt. Das Alter ist ein Spiegelbild der inneren Befindlichkeit und der Umwelt. Wie sehe ich mich selbst, wie sehen mich die anderen? Verhalte ich mich wie ein jüngerer Mensch, so werde ich mich eher wie ein jüngerer Mensch fühlen. Behandeln mich alle wie einen Greis, hinterlässt das wahrscheinlich auch seine Spuren.

Wenn ich etwa meine letzte Ehe betrachte, dann war das geradezu ein Jungbrunnen. Keine Frage, ein jüngerer Partner gibt Auftrieb, gibt Schwung, bringt Energie in die Beziehung. Es joggt

sich allerdings mit siebzig halt doch nicht mehr so leichtfüßig wie mit dreißig. Und die Getränkekästen werden auch von Jahr zu Jahr immer schwerer, um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Deshalb plädiere ich dafür, dass man den Alten nur die Dinge zumutet, die ihnen helfen, das Alter zu vergessen, und die aufbauend für Körper, Geist und Seele wirken. Suchen Sie sich selbst aus, was das für Sie wäre. Die Gedanken sind frei (und bleiben es in diesem Buch).

Wenn Sie sich alt fühlen, denken Sie an den Grönlandhai. Verglichen mit ihm, sind Sie ein Baby – und das behaupte ich, ohne zu wissen, wie alt Sie sind. Oder denken Sie an Keith Richards von den Rolling Stones, der gesagt haben soll: »So alt, wie ich aussehe, kann ich nie werden.« Dabei rockt der gute Mann mit seinen Kumpels immer noch Arenen!

Wenn Sie sich über Ihr Alter grämen, machen Sie sich bewusst, dass Sie in Wahrheit nicht wirklich alt sind. Nicht nur im Vergleich zum Grönlandhai oder zu Keith Richards. Hier ein paar simple mathematische Wahrheiten:

- Meine Mutter ist fast hundert Jahre alt geworden. Einer ihrer letzten Liebhaber (muss man in ihrem Fall so sagen) war fast zwanzig Jahre jünger als sie. Aber wenn man dieses Paar gesehen hat, dann war er der alte Mann und sie die Powerfrau.
- Als ich meine letzte Frau kennenlernte, war sie 23, ich war 52. Das heißt, ich war mehr als doppelt so alt wie sie oder: Sie war mehr als 100 Prozent jünger! Inzwischen ist sie 45,

ich bin 74. Das heißt, sie ist nur noch um etwa 40 Prozent jünger. In zehn Jahren werden es nur noch 30 Prozent sein oder so. Sprich, der Abstand schmilzt. Vermutlich ist sie irgendwann wesentlich älter als ich.

- Im Mittelalter galt man mit Mitte vierzig schon als betagt und mit über fünfzig als Greis, wenn man überhaupt noch lebte. Die Menschen hatten einfach eine viel kürzere Lebenserwartung. Aus unserer heutigen Sicht waren sie allerdings jung, als sie starben.
- Denken Sie an die Raum-Zeit-Krümmung, an die Quantenphysik und an die Molekularbiologie! Ich fühle das alles lieber nicht aus (weil ich es selbst nicht verstehe; aber es gibt auch da gewiss genügend Belege, dass Sie alles sind außer alt).

Die simple Wahrheit ist: »Das Alter« gibt es nicht. Sich das von Zeit zu Zeit bewusst zu machen, hilft gewaltig, wenn's gerade mal wieder schwerer wird, damit zurechtzukommen. Und denken Sie auch daran, was Burt Lancaster sagte: »Solange man neugierig bleibt, kann das Alter einem nichts antun!«